

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji sanayi alanında güç ve bilgiyi biriktirme, denetleme, işleme ve iletme gibi amaçlarla üretilmiş; makine, araç-gereç, aygıt ve yöntemlerin tümünü kapsayan bir uygulama bilgisidir. Teknolojinin sanayi alanında kullanımının yaygınlaşması ve teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte; teknoloji ve insan etkileşimi giderek artmış ve çeşitlilik kazanmıştır. Teknoloji kullanımının yaygınlaşması farklı kullanım biçimlerinin de ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Teknolojinin işlevsel olmayan kullanım biçimleri için iki tanımlı ma yapılmıştır: Teknolojiyi kötüye kullanma ve Teknolojinin bağımlı kullanımı. Teknolojiyi kötüye kullanma; denetimsiz, sınırsız ve amaçsız teknoloji kullanımı ile ilişkili olmakla birlikte; kişilerin yaşamsal sorumluluklarını aksatacak şekilde uzun süreli ve uygunsuz içeriklere maruz kalarak teknoloji kullanımına devam etmesi olarak ifade edilebilir. Teknolojinin kötüye kullanılması fiziksel, psikolojik, sosyal, zihinsel ve manevi gelişim alanlarına olumsuz etki ederek kişilerin yaşamlarını negatif yönde etkilemektedir. Teknolojinin bağımlı kullanımı ise; bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda kişinin, teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit dürtü kontrol bozukluğudur. Teknoloji bağımlılığı aynı zamanda; oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve ekran bağımlılığı gibi farklı isimlerle de karşımıza çıkabilir. Anlaşılması güç yapısına rağmen bağımlılığın tanımlanmış üç önemli özelliği olduğu bilinmektedir; o şey için deli olmak veya çok güçlü istek duymak, zaman zaman kontrolü kaybetmek, ısrarcı olmak.



Teknoloji Bağımlılığının Sebepleri

Teknoloji bağımlılığı riski oluşturan pek çok kişisel ve çevresel faktör söz konusudur. Yaşam döngülerine bedensel aktiviteyi yeterince dahil etmeyenler, merak duyguları üzerindeki iradelerini kontrol etmekte güçlük çekenler, tanışma ve ilişki kurma gibi sosyal beceri problemleri yaşayanlar, iyilik hallerine olumlu etki edecek ya da yaşam kalitesini arttıracak aktivite/hobilere sahip olamayan kimseler, duygularını ve kendini ifade etmekte güçlük çeken kişilere ek olarak akademik başarıları düşük ya da teknoloji kötüye kullanımına sahip ekran grubuna dahil kimseler, kimlik, statü ya da unvan elde ederek sosyal kimlik geliştirmeyi amaçlayanlar ve rol modelleri aracılığıyla teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan kişiler teknoloji bağımlılığı açısından risk altındadır.

Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri Nelerdir?

- Teknolojiyle geçirdiğiniz vakit giderek artıyorsa
- İstenilen miktarda teknoloji kullanılmadığında sinirleniyorsanız
- Sıklıkla planladığınız zamandan daha fazla teknolojiyi kullanıyorsunuz
- Teknoloji kullanımının zararlarını fark etmenize rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız
- Teknolojiden uzak kaldığınız zamanlarda dahi aklınız ondaysa
- Kullandığınız cihaz-ekran sebebiyle sorumluluklarınızı aksatıyorsunuz; siz de bir teknoloji bağımlısı olabilirsiniz.

Teknoloji Bağımlılığın Zararları Nelerdir?

Teknoloji kullanım süresinin artmasıyla birlikte kişilerin sağlık durumlarında bazı bozulmalar gözlenmektedir. Saldırganlık eğiliminde, depresif belirtilerde, sosyal kaygıansiyete ve içe çekilme düzeyinde artışa ek olarak kişilerarası duyarlılıkta azalma gibibelirtiler bu bozulmalara örnektir.

Teknoloji bağımlılığı iziksel olarak ise; kuru gözler, kronik baş ağrısı şikayetleri, sırt-boyun ve bel ağrılarına ek olarak kronik yorgunluk gibi problemlere sebep olmaktadır.

Teknoloji Bağımlılığına Karşı Ne Yapabilirim?

- Alternatif aktiviteler oluşturun.
- Fiziksel olarak hareketli kalmaya özen gösterin.
- Boş vakitlerinizi sosyal çevrenizle vakitlerinizi paylaşın.
- Teknoloji alışkanlıklarınıza zaman sınırı koyun.
- Yeni sosyal ağlara dahil olun.
- Teknoloji kötüye kullanımının zararlarını hatırlatıcı notlar kullanın.
- Teknoloji kötüye kullanımına sebep olan tekrarlı düşüncelerinizin farkına varın.
- Bir uzmandan yardım alın.

T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Psikolojik Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi ile pdr@arel.edu.tr adresine mail göndererek ya da Arelim üzerinden ikaz bırakarak iletişime geçebilirsiniz.



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

Türkoba Mahallesi, Erguvan Sokak, No: 26/K
34537 Tepekent-Büyükkçekmece / İstanbul

CEVİZLİBAĞ YERLEŞKESİ
Merkez Efendi Mahallesi, Londra Asfaltı No: 1/3
34015 Cevizlibağ-Zeytinburnu / İstanbul

HAZIRLIK SINIFI - LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Halkalı Cad. No: 62 Kat: 1-2-3.
34295 Sefaköy-Küçükçekmece / İstanbul

0850 850 27 35 | www.arel.edu.tr | arel@arel.edu.tr