

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

OCAK -2021 BÜLTENİ

Bülten Tarihi 12/01/2021

Teknoloji Bağımlılığı nedir ?

Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Tıpkı sigara bağımlılığı ya da alkol bağımlılığı gibi ruha zarar verecek düzeydedir diyebiliriz. Yapılan araştırmalara göre her 8 kişiden 1'inde tek-

noloji bağımlılığı görülebiliyor. Teknoloji bağımlılığı hemen her yaşta görülebilir hale geldi. Teknolojinin zararları kulağımızı tırmalarken teknolojinin yararlarını da göz ardı etmemiz imkânsız. Uzmanlara göre aslında teknoloji kötü bir şey değildir. Ancak teknolojiyi bir bağımlılık haline dönüştü-

ren bireylerde bu durum ciddi bir tedavi gerektirebilir. Hatta bazı profesyonel görüşlere göre teknoloji bağımlılığının tedavisi, uyuşturucu bağımlılığı kadar zorlayıcı olabilir. Çünkü teknolojiye aşırı düşkün ve kontrolsüz kişilerde artık bu durum gündelik hayatı etkiler



İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır

Teknoloji bağımlılığının sebepleri neler olabilir ?

Teknoloji bağımlılığı altında pek çok nedeni barındırır. Kişisel davranışların, biyolojik ve genetik nedenlerin etkili olduğu görülüyor. Teknoloji bağımlılığına neden olan bazı faktörleri aşağıdaki gibi özetleyebi-

liz.

Zihin sağlığı

Teknoloji bağımlılığın zihin sağlığı yerinde olmayan bireylerde daha fazla görüldüğü biliniyor. Özellikle anksiyete, depresyon, sosyal fobi ya da uyku so-

runları olan kişilerde teknoloji bağımlılığının izleri daha çok görülüyor.

.

Kişisel özellikler

Özellikle sosyal ilişkiler konusunda başarısız ve aynı zamanda utanç veren kişilerde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor.

Kişi utangaçsa ve sosyalleşme konusunda sıkıntı yaşıyorsa kendini sosyal mecralarda daha güvenli ve rahat hissedebiliyor. Bu nedenle topluma karışmak

yerine tüm vaktini sosyal medyada geçirebiliyor.

Dış etkenler

Dış etkenlere kısaca çevresel olaylar diyebiliriz. Örneğin iş stresi yaşayan kişilerin sosyal medyaya daha düşkün ol-

duğu görülebiliyor ki aynı şekilde kişisel hayatta yaşanan olaylar da insanı teknoloji bağımlılığına doğru sürükleyebiliyor. Kişi iş haya-

tında başarısız ise kendini teknoloji ile yoğurabiliyor ve böylece stres seviyesini düşürebiliyor.



Teknoloji bağımlılığının belirtileri neler olabilir?

Pek çoğumuz sosyal medyayı aktif olarak kullanıyoruz. Konu teknoloji bağımlılığı olunca ister istemez "Acaba ben de bağımlı mıyım?" sorusu gelebiliyor. Teknoloji bağımlılığının belirtilerini aşağıda-

ki gibi sıralamak mümkündür.

- Farkında olmadan ya da farkında olarak sosyal medyada ya da internette saatler harcamak.
- Gece geç saat-

lere kadar bilgisayar başından ayrılamamak.

İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.

- Bilgisayardan uzak kalındığında ya da telefon ile bir süre meşgul olunmadığında kendini boşlukta hissetmek diğer

bir deyişle 'yoksunluk yaşamak'....

- İnternete girebilmek için günlük hayattan feragat etmek. Örneğin ye-

mek yemeği ya da sosyalleşmeyi ötelemek.



Okul öncesi yaş grubu günde 30 dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında günde 1 saat



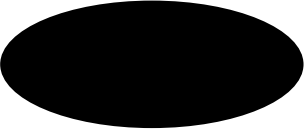
İlköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika



Lise çağında günde 2 saat

Ne yapmalı?

- ◆ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- ◆ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ◆ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- ◆ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- ◆ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.



Ne yapmamalı?

1. Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
2. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanımına izin vermeyin.
3. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın. TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

