

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

A. Hümeyra Kutluoğlu Karayel



**İNSAMER**

İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ  
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER  
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

Referans için: Karayel, Kutluoğlu, A. Hümeyra, "Teknoloji Bağımlılığı", İNSAMER, 07.01.2019.

 Analiz

Bireyin kullanmaya alıştığı herhangi bir ilaç ya da madde için karşı konulamaz bir şekilde fizyolojik ve psikolojik ihtiyaç duyması ve bu ihtiyaç sonucunda aldığı miktar ile alım sıklığının günden güne artması, nihayetinde bu ilaç veya maddeyi almadığında kişide birtakım yoksunluk belirtilerinin görülmesi ve yaşamsal aktivitelerinin alışılan ilaç ya da madde kullanılmadığında sekteye uğraması, bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık psikolojik, nörolojik ve kronik bir hastalıktır. Tedavi edilmediği takdirde bireyin psikolojik, sosyal ve ekonomik durumuna zarar vermesinin yanı sıra toplum yapısını da olumsuz etkilemektedir.

Son yıllarda madde bağımlılığının yanında teknolojinin hayatımıza soktuğu yeni iletişim araçlarına bağımlılık da önemli bir sorun alanı olmaya başlamıştır. Madde bağımlılığında kullanılan madde veya ilacın beyinde oluşturduğu etkiye benzer bir fiziki ve manevi

bağımlılık duygusu oluşturan teknolojik araçlar, kişide âdeta karşı konulamaz bir istek oluşturabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığında her ne kadar madde bağımlılığındaki gibi ağır travmatik belirtiler gözlenmese de ruhsal değişiklik, sosyal yaşantıyı etkileme ve depresyon belirtileri açısından ciddi benzerlikler görülebilmektedir. Diğer birçok bağımlılık çeşidinde olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da birey, bağımlı olduğu herhangi bir teknolojik ürünü aşırı derecede kullanmakta, ulaşamadığında onun yoksunluğunu yaşamakta ve bu durumun olumsuz etkileri ile mücadele etmek zorunda kalmaktadır.

İnternetin hayatımıza girmesi ile birlikte birçok alanda bilgiye erişimin kolaylaşması, alışverişin daha rahat ve hızlı yapılabilmesi söz konusu olmuştur. Ayrıca yoğun hayat temposunda sosyalleşmeye katkı sağlaması ve bireye oyunlar



**İNSAMER**  
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ  
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER  
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

ile eğlenme imkânı tanınması da internetin cazibesini artıran unsurlardandır. Yaş ve cinsiyet ayrımı olmaksızın bireyler teknolojinin sağladığı imkânlardan faydalanabilmektedir. Bu sebeple teknolojiden başlı başına bağımlılık yapan ve kötü bir gelişme olarak bahsetmek gerçeği yansıtmamaktadır. Hasılı teknolojiyi bir bağımlılık haline getiren bireyin kendisidir.

Zira diğer bağımlılık çeşitlerinde olduğu gibi birey, teknolojik ürünlerin herhangi biri ile normalden daha fazla vakit geçirir, bu süre zarfında bazı sorumluluklarını aksatır ve engellendiğinde yoksunluk yaşar ise teknoloji bağımlılığı gelişebilir ve bu durum bireyi zamanla tedavi gerektiren bir safhaya getirebilir.

Teknoloji bağımlılığının erkeklerde görülme olasılığı kadınlara göre iki-üç kat daha fazladır. Bu bağımlılığın toplumda görülme sıklığı %1,8'dir. Kadınlar internette sohbet programlarında ve okuyarak zaman geçirirken erkeklerin daha çok savaş, şiddet, spor vb. içerikli oyunlarla vakit geçirmeyi tercih ettikleri görülmektedir.<sup>1</sup>

## Teknoloji Bağımlılığı Türleri

Genel bir terim olan teknoloji bağımlılığı detaylandırıldığında aşağıdaki başlıklar öne çıkmaktadır:

- İnternet bağımlılığı
- Oyun bağımlılığı
- Sosyalleşme bağımlılığı
- Online alışveriş bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Akıllı telefon bağımlılığı
- Tablet bağımlılığı
- Televizyon bağımlılığı

## Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Bireyi bağımlı hale getiren pek çok sebep olabilir, dolayısıyla bu süreçte tek bir nedenden

bahsetmek zordur. Diğer birçok bağımlılık türünde olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da biyolojik, genetik, psikolojik, sosyal etkenler ve internet ortamının bireye sunduğu sınırsız ve çok çeşitli imkânlar, bağımlılık yapıcı nedenler arasında yer almaktadır.

Örneğin, sosyal bir birey olan insan, sosyal kimliğinden uzaklaşıp içe kapanınca farklı bir kimlikle internet vasıtasıyla sosyal mecrada hayat bulabilmektedir. Gerçek yaşamında fazla içe kapanık birinin sosyal medyada binlerce takipçisi olabilmektedir veya günlük yaşamında kibar ve nazik olan biri sosyal medyada bir başkasına çok rahat psikolojik ve sözel şiddet uygulayabilen birine dönüşebilmektedir. Yahut online alışveriş bağımlısı olan birey, gelen kredi kartı faturasını ödeyemez duruma düşebilmekte, bu sebeple de haciz vb. problemlerle karşılaşabilmektedir. Yine oyun bağımlısı bireyin eşine kaliteli ve yeterli vakit ayırmaması evliliklerde sorunlara sebep olabilmekte, hatta bu sebeple evlilikler sona erebilmektedir. Bunlar dışında sokakta yürürken veya trafikte telefon kullanılması sebebiyle yaşanan kazalar, televizyon karşısında aşırı vakit geçirmekten dolayı oluşan fiziksel rahatsızlıklar, teknoloji bağımlılığına ve alt dallarından olan çeşitli bağımlılık türlerine birer örnektir.

Tüm bunların nedenlerine bakıldığında çocukluk döneminden başlayan bazı olumsuzluklar karşımıza çıkabilmektedir. Bu sebeple aşağıda belirtilen teknoloji bağımlılığına yol açabilecek durumlar dikkatle incelenmeli ve her şeyden önce yetişkinlerin çocuklarına ve çevrelerine birer rol model oldukları gerçeği unutulmamalıdır.

- İnsani ilişkiler kurma ve sürdürme hususunda iyi olmama
- İçe kapanık ve asosyal olma
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade ederken güçlük çekme
- Toplum tarafından dışlanma, yalnız kalma
- Aile içi problemler yaşama ve kaliteli vakit geçirememeye

- Bakım verenlerinin veya aile bireylerinin teknolojiden doğru bir şekilde faydalanmadığı çocuklar
- Bireyin sosyalleşebileceği arkadaş çevresinin veya ortamının olmaması
- Arkadaş çevresinin olumsuz özellikler sergilemesi ve çeşitli bağımlılıklarının oluşu
- Spor, sağlıklı yaşam ve birebir insani münasebet geliştirebilecek ortamlardan uzak olma
- Akademik başarısı düşük olma
- Sosyal kabul görme zorunluluğu ve kaygısı olmadan fikirlerin ve duyguların dilediğinde dışavurumunun sağlanması
- Sosyal mecralarda kendini dilediği gibi tanıtabilme şansının oluşu
- Dilediği zaman ilişkisini kesebileceği bağlar kurması ve gerçek ilişkilere nazaran daha az riskli birliktelik imkânı vermesi
- Yer, mekân, zaman kısıtlaması olmadan dilediği kişi ile dilediği zaman, dünyanın öbür ucunda da olsa iletişime geçebilme imkânı oluşu
- Eğlence, oyun ve keyif verici imkânların gerçek yaşama kıyasla daha uygun ve erişiminin kolay oluşu
- Ortak zevkleri, duygu ve düşünceleri paylaştığı bireylerle kolay iletişime geçebilme şansının oluşu
- İfade özgürlüğü

## Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Amaçsız kullanım ve ölçsüzlük nedeniyle teknoloji kullanımı sırasında yaşanan kontrol problemlerinin toplumda görülme sıklığı artmaktadır. Bu bağımlılığın aşağıda belirtilen semptomlarından beş veya daha fazlasına sahip bireyin endişelenmesi ve teknoloji bağımlısı

olma ihtimalini düşünmesi gerekmektedir.

- Farkında olarak veya olmayarak teknolojik aletlerle saatlerini harcama
- Eskiye nazaran teknolojik aletlerle daha fazla meşgul olma ve bu süreyi daha da arttırmak isteme
- Geç saatlere kadar teknolojik cihaz ile meşgul olma, internet kullanma vb.
- Uzun süre bilgisayar veya oyun konsolu başında vakit geçirmekten kaynaklı fiziksel bazı sorunların oluşumu
- Anonim bir kişiliğe bürünerek gerçek olmayan birçok hesap sahibi olma ve insanlarla birebir iletişim kurmak yerine internet üzerinden iletişimi kurmayı tercih etme
- Aşırı internet kullanımı sonucu sorumluluklarını yerine getirememe veya aksatma (örneğin, yemek yeme veya uyku düzeninde bozulma veya ders çalışma sürecinde yaşanan problemler)
- Bilgisayar başında çok fazla zaman geçirmekten suçluluk duyma ama bir yandan da bu durumdan büyük bir zevk alma ve bu iki duygu arasında gidip gelme
- Planlanandan daha fazla vakti sürekli olarak teknolojik cihaz ile geçirme
- Bilgisayar veya teknolojik cihazdan uzaklaşınca gergin, sinirli ve boşlukta kalmış gibi hissetme
- İnterneti hayattaki zorluklardan veya olumsuz duygulardan kaçış amaçlı kullanma
- Neden olduğu problemlere rağmen teknolojiyi kullanmaya devam etme ve bırakmama
- Teknolojik aletin kullanılmadığı zamanlarda dahi sürekli onu düşünme ve zihni bununla meşgul etme.<sup>2</sup>



## Teknoloji Bağımlılığının Sebep Olduğu Problemler

### *Fiziksel problemler*

- Obezite, doyduğunu anlamama
- Beden duruşunda bozukluk
- Gözlerde yanma
- Ellerde uyuşma
- Boyun kaslarında ağrı
- Baş ağrısı
- Kendini halsiz hissetme
- Uyku düzeninde bozulma
- Yeme düzeninde bozulma
- Görme ve işitme yetisinde kayıp
- Dikkat kaybı
- Maddi kayıplar

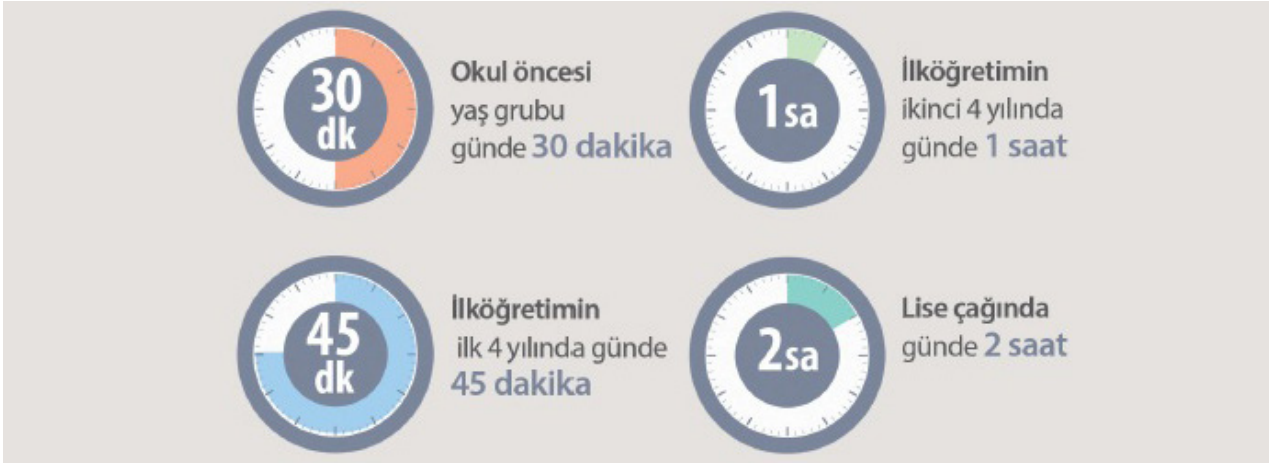
### *Psikososyal problemler*

- İçeride kapanıklık
- Akademik başarı düzeyinde düşüş
- Sorumluluklarını aksatma veya yerine getirememesi
- Gerçek anlamda var olan sosyal ilişkilerde azalma veya kopma
- Kişisel veya ailevi sorunlar
- Sosyal aktivitelerden uzaklaşma
- Sosyal ve bilişsel becerilerde körelme
- Stres, bazı psikolojik bozukluklar
- Beğenilmeme kaygısı ve diğer anksiyete problemleri
- Yalan söyleme
- Suçluluk duygusu, kontrol kaybı

- Gizlilikle ilgili veya yasal problemler
- Şiddet eğilimli olma ve kolay kırılıp öfkelenebilme
- Yoksunluk yaşama
- Ülke ekonomisine zarar

## Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

- Anne babalar veya bakım verenler, birer rol model oldukları gerçekliği ile yüzleşip çocuklarını ve çevrelerini bu bağımlılıktan korumak adına teknolojik cihaz kullanım sıklıklarına ve içeriğine dikkat etmek zorundadır.
- Çocuk ile birlikte geçirmek yerine internet başında harcanan her bir saniye hem çocuğun psikolojik gelişiminde hem de bağımlılık geliştirme ihtimalinde ciddi yer tutmaktadır. Bu sebeple önce yetişkinler kendi internet bağımlılıklarından kurtulmalı sonra çocuklara iyi birer örnek olabilmelidir.
- Ailece geçirilen kaliteli vaktin artırılması, sanal değil gerçek ilişkiler ve bağlar oluşturulması ve kullanılacak olan teknolojik cihazın, özellikle de internetin bireyin yaşına uygun bir kullanım kotası olması ve buna uyulması gerekmektedir. Bu hususta en sağlıklı kullanım sıklığı aşağıdaki gibidir:
- Belirlenen sürelerle uyularak yapılan internet kullanımı bağımlılık oluşturmadığı gibi bu süreç bir amaç uğruna değerlendiriliyorsa bireyin akademik gelişimine de katkı sağlayabilmektedir. Teknoloji bağımlılığında koruyucu faktör olarak değerlendirilebilecek etkenler, geçirilen sürenin kontrol altında tutulup bir amaç uğruna ve bilinçli olarak kullanılmasına bağlıdır.
- Özellikle ebeveynler çocuklarının internet veya teknolojik cihaz kullanım saatlerini kontrol etmeli ve sıklıkla kullandıkları saatlerde değişiklik yapmalıdır.



- İnternet sitelerine veya televizyon kanallarına çocuklar için güvenlik sağlayıcı programlar, kilitler koyup hangi sitelerde vakit geçirdikleri veya kimlerle arkadaşlık ettikleri kontrol altında tutmalıdır. Bu hususta çocukla da görüşülmeli ve bilinçlenmesi sağlanmalıdır.
- Günlük internet kullanımının not alınması ve azaltılmaya çalışılması, bunun için de hatırlatıcı bazı notların göz önünde bulundurulması ve bir hedef konulup kontrollü, planlı, programlı internet, teknolojik cihaz kullanımının sağlanması teknolojik bağımlılıktan kurtulmada yardımcı olan faktörler arasındadır.
- Özellikle şiddet veya yaşa uygun olmayan cinsellik barındıran oyunlar oynanmaması ve bu tarz sitelere erişimin engellenmesi önem arz etmektedir. Mümkün mertebe teknolojik cihazlar göz önünde, ortak alanlarda bulundurulmalıdır.
- Ailece geçirilen vaktin artırılması yanı sıra, çocukların arkadaşları ile geçirdikleri vaktin de artırılması ve bunun için gerekli ortamın sağlanıp çocukların sosyalleşmeleri adına bazı destekleyici çalışmalar yürütülmesi gerekmektedir.
- Çocukları spora gönderme, herhangi bir spor dalıyla meşgul olma vb. yapılabilecek diğer olumlu yönlendirmeler arasındadır.
- Her ağladığında çocuğun eline telefon, tablet vb. verip böylesi sağlıksız yollarla çocuğun sakinleşmesi ve susmasının sağlanması, oldukça yanlış ve yapılmaması gereken yöntemlerdendir.
- Aşırı kullanımında yeme bozukluklarına ve obeziteye sebep olan teknolojik cihazlar mümkün mertebe yemek saatinde kullanılmamalı ve bu aletleri kullanırken yemek yenmemelidir. Zira birey doyduğunu anlayamamakta ve aşırı gıda tüketimine bağlı obezite meydana gelebilmektedir.
- Yaşına uygun olmamasına rağmen erken yaşta teknolojik cihaz sahibi olan çocuklarda kontrolsüz kullanım sonucu teknoloji bağımlılığı görülme ihtimalinin yüksek olabilmesinden ötürü, çocuklar çok erken yaşlarda telefon, tablet vb. sahibi olmamalıdır
- Çocukları teknolojiden uzak tutmak gerçekçi bir yaklaşım olmamakla birlikte bunların kontrolsüz ve aşırı kullanımında bu durumun hem çocukta hem de yetişkinlerde bağımlılığa sebep olabileceği gerçeği unutulmamalı ve anne babaların çocukları için doğru birer rol model olarak teknolojik bağımlılıktan uzak kalmaları gerekmektedir. Bu sağlanmadığı sürece çocukların da bu bağımlılıktan kurtulma ihtimallerinin düşeceği unutulmalıdır. Bilinçli kullanımında sayısız faydaları olan teknolojinin diğer bağımlılık çeşitlerinden birine dönüşmemesi için eğitim, farkındalık ve kontrollü kullanım sağlanmalı ve başa çıkmada güçlük çekilen durumlarda uzman desteği almaktan çekinilmemelidir.

## Sonnotlar

<sup>1</sup> “Teknoloji Bağımlılığı”, *NP Anatem Bağımlılık Merkezi*,  
<https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimliliği>

<sup>2</sup> Teknoloji Canavara Dönüşmeden!, *Yeşilay*, TC. Milli Eğitim Bakanlığı, [http://tbm.org.tr/media/1891/ortaokul\\_teknoloji\\_kitap.pdf](http://tbm.org.tr/media/1891/ortaokul_teknoloji_kitap.pdf)

