

**KONYA EĞİTİM KÜLTÜR VE SAĞLIK VAKFI**

**TEZ ÇALIŞMASI**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**AYŞE YAREN TOPGÜN**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR MÜHENDİSLİĞİ

Günümüzde insanlar teknolojiyle iç içe bir hayat sürmektedirler. Günlük hayatta kullandığımız pek çok yenilik, teknolojik gelişmelerin bize sunduğu imkanlar ile ilgilidir. Teknolojinin insan hayatı açısından sunduğu pek çok avantajdan bahsetmek mümkünken teknolojinin aşırı, kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımı pek çok sorunu da beraberinde getirebilir.

Aşırı teknoloji kullanımı, bağımlılığın altı ölçütünü göstermesi nedeniyle bir davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknolojiyi yönetmesi gerekirken teknolojinin kişiyi yönetmesi, sık kullanılan teknolojik aletlere duyulan karşı konulmaz istek olarak değerlendirilmektedir. Teknoloji bağımlılığı aynı zamanda; oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi farklı isimlerle de karşınıza çıkabilir.

TÜİK tarafından yürütülen Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Araştırması’nda ülkemizde İnternet kullanımının yaygınlaşması ile dünya ortalamaları ile kıyaslandığından aşırı kullanımına yönelik eğilim görülmekte; bu da teknoloji bağımlılığı riskini artırmaktadır.

**Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri**

Teknoloji bağımlılığının kendisi gibi nedenleri de çeşitlidir:

* **Diğer bağımlılıkların dışa vurumu:** Var olan bağımlılık veya eğilimlerin tetiklenmesi teknoloji bağımlılığının en önemli nedenlerinden biri olduğu düşünülüyor. Kişi eğer geçmişinde alışveriş bağımlılığı sorunu yaşamışsa internetle birlikte bunun yeni bir bağımlılığa dönüşmesi de epey olası hale geliyor.
* **Utangaçlık ve sosyal anksiyete:** Çok utangaç veya diğer insanlarla iletişime geçmekte zorluk yaşayan bireyler, kaçış yolu olarak internete sığınabiliyor. İnternet, bu kişiler için yüz yüze iletişime gerek kalmadan vakit geçirebilecekleri adeta güvenli bir limana dönüşüyor. Utangaç kişiler çevrimiçi dünyada kendilerini daha iyi ifade edebiliyor, kişiliklerini ortaya koyabiliyor ve gerçeklikten bağımsız bir kimlikle kendilerini ifade edebiliyor.
* **Depresyon:** Bazı durumlarda depresyon da insanları internet ve teknoloji bağımlılığına sürükleyebiliyor. İnternette geçirilen eğlenceli zaman, kişiye üzüntüsü geçici olarak unutturabiliyor. Sorunlarından sürekli kaçmak için internet ve teknolojiye daha fazla zaman ayıran kişiler teknoloji bağımlısına dönüşüyor.
* **Arkadaş etkisi:** Çocuk veya yetişkin fark etmez; arkadaşlar, insanın hayatında daima etkilidir. İnsanlar bazen arkadaşlarını rol model alırlar ve buna internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ya da oyun bağımlılığı dahildir. Kendini arkadaşların arasında sosyal olarak ispatlamaya çalışan bir çocuk, oyunda en güçlü karaktere sahip olmak için saatlerini ekran başında tüketmeye hazırdır.

**Teknoloji bağımlılığının belirtileri**

1. Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
2. Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
3. Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
4. Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
5. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
6. Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
7. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
8. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

**Teknoloji bağımlılığı çeşitleri:**

* Oyun bağımlılığı
* Sosyal medya bağımlılığı
* Alışveriş bağımlılığı
* Video- içerik tüketim, televizyon bağımlılığı

**Oyun Bağımlılığı**

Oyun bağımlılığı, uzun süre oyun içinde aktif kalma, kendisine zarar verdiğini bile bile devam etme ve günden güne oyuna olan arzunun artması olarak tanımlanmaktadır. Oyun bağımlılığı bozukluğu, ICD-11’de (Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılmasında) dijital oyun ve video oyun aktivitelerinin günlük sorumlulukların yerine geçtiği ve olumsuz sonuçlara rağmen vazgeçilmeyen bir bozukluk olarak hastalık sınıflandırılmasında kullanılmaktadır. Tıpkı alkol ya da madde bağımlılığı gibi oyun oynayıcılar da bağımlılığın çeşitli semptomlarını gösterirler (Grüsser, 2007). Araştırmalar, aşırı çevrimiçi oyun oynamanın akademik performansa olumsuz etkisi, kaygıda artış, kişisel ilişkilerin kötüleşmesi, gerçek hayattan kaçma, gençler arasında şiddet ve suça eğilimin artışı gibi olumsuz sonuçlara sebep olabileceğini göstermektedir (Wan & Chiou, 2007). Oyun bağımlısının dış dünya ile ilişkileri bozulur, öğrenci ise ders başarısı düşer, çalışıyor ise işyerindeki performansı azalır, eğer evli ise evliliğinin bitmesine sebep olabilir.

Kişi oyun oynamak için günlük hayatındaki tüketim, tuvalet ihtiyacı gibi temel ihtiyaçlarından feragat eder. Bu hastalık halinde, kişi artık çevresinden gelen telkinlerden bıktığı için etrafındakiler ile ilgilenmez ve sürekli oyun içinde aktif olmak ister. Oyun bağımlılığının sonuçlarına en kötü örneklerden birisi olarak, Facebook’ta oynanan FarmVille bağımlısı olan Alexandra Tobias adlı kişinin oyun oynarken rahatsız edilmekten hoşlanmaması nedeni ile FarmVille oynarken 3 aylık oğlunun ağlamasına sinirlenmesi ve öldürmesi gösterilmektedir (Jacksonville mom who killed baby while playing FarmVille gets 50 years, 2011).

**Alışveriş Bağımlılığı:**

Çevrimiçi alışveriş sitelerine günlük hayatın yorgunluğundan kaçmak, rahatlamak ve stres atmak için giren insanlar, sanal alışveriş ortamını zamandan kazanmak için kullansalar da alışveriş bağımlıları hiçbir ihtiyacı olmamasına rağmen saatlerce çevrimiçi alışveriş sitelerinde takılıp kalabilirler. Alışveriş bağımlıları, ürüne eş değer başka ürünlere sahip olsalar da kendilerini satın almaktan alıkoyamadıklarını belirtmektedirler.

Stres ve kaygıyı azaltmak için alışveriş bir araç olarak kullanılabilmektedir. Benzer şekilde depresyondan bağımlılık davranışları ile kaçmaya çalışılmaktadır. Birey, yaşam şartları zorlaştığında, sıkıntılarının üstesinden gelmek, depresiflikten kurtulmak amacıyla bağımlılık davranışlarını kullanabilmektedir (Yüksel & Eroğlu, 2015; Workman & Paper, 2010). Düşük öz saygı, kişiyi zorunlu satın alma dürtüsü ile karşı karşıya bırakır. Kişi, kendisini iyi hissetmek için, etrafından saygı görmek ve aynaya baktığında mutlu olmak için kıyafetler alır ya da belli bir çevrede kabul görmek isteyen, sosyal ortama dâhil olamayan birey, kendisini kabul ettirmek için yeni aletlere ihtiyaç duyabilir. İnsanlar arasında saygın bir hale gelmek için sürekli almaya devam edebilir. Bu durum, sonunda bağımlılığa dönüşmektedir (Brown & Marshall, 2001). Öz kontrol eksikliğine sahip olan bireylerde çevrimiçi alışveriş, bağımlılık yapacak düzeydedir (Günüç & Keskin, 2016)

**Sosyal Medya Bağımlılığı:**

Sosyal ağ siteleri bağımlılığı, sosyal medya kullanımının kişinin hayatını kontrol etmesi sonucu kendi hayatındaki diğer görevleri yerine getirememesi durumudur (Tracii & Andrea, 2014). Sosyal ağ bağımlılığı, diğer bağımlılıkların bağımlılığın düşünmeyi etkilemesi, ruh hali değişimi, tolerans gösterme, bağımlılık yapan davranışı bırakınca veya azaltınca huzursuzluk hissetme, davranışın diğer kişilerle ya da kişinin kendiyle ilişkisini kötüleştirme, davranışı bıraktıktan bir süre sonra tekrar geri dönme özelliklerini gösteren bir bozukluktur (Grifftihs, 2009). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ağları ile sürekli ilgili olma, sosyal ağa erişme konusunda güçlü bir motivasyona sahip olma ve sosyal ağlara çok fazla vakit ve çaba harcanması sonucu diğer sosyal aktivitelerin, akademik performansın, kişisel ilişkilerin ve psikolojik sağlığın kötüleşmesiyle sonuçlanan bağımlılıktır (Andreassen & Torsheim, 2012).

Sosyal medya bağımlıları, sosyal medya ve sosyal medyada nasıl daha fazla vakit geçirebilecekleri hakkında düşünürler (meşguliyet); sosyal ağdan aynı oranda zevk alabilmek için olması gerekenden daha fazla artacak şekilde sosyal ağları kullanırlar (tolerans artışı). Suç duygusu, kaygı, huzursuzluk, çaresizlik, depresyon hislerini azaltmak için sosyal ağları kullanırlar (duygu durum değişimi). Eğer sosyal ağdan uzak kalırlarsa stresli, huzursuz ve kötü hissederler (yoksunluk özelliği); sosyal medya kullanımını azaltmayı denediklerinde ise başaramazlar (tekrarlama).

**Akıllı Telefon Bağımlılığı:**

Hemen hemen herkesin kullandığı akıllı telefonlar; kullanımı, taşınabilirliği, ulaşılabilirliği ve kolaylığı açısından yanımızdan hiç ayırmadığımız teknolojik cihazlar haline gelmiştir. Sağladığı kolaylıklar sayesinde her yaş grubunun kolayca adapte olabilmesine olanak sağlayan akıllı telefonların yan etkileri de mevcuttur. İletişim aracı olmasının yanı sıra, İnternete erişim ve oyun oynama imkânları da sunması akıllı telefonları vazgeçilemez hale getirmektedir. Kişi, gelen e-postaya cevap verdiğinde ya da gelen sosyal medya bildirimlerini gördüğünde beynin farklı kısımlarından Dopamin salgılanmaya başlar ve bu da ona mutluluk hissi verir. Akıllı telefon bağımlılığı literatürde Nomofobi yani telefon olmadığında hissedilen eksiklik, yoksunluk olarak geçmektedir. En genel tanımı ile Nomofobi, telefonun olmaması, telefonsuz kalma korkusudur. Bireyin akıllı telefondan uzak kaldığında yaşadığı yoksunluk (No mobile phone phobia) anlamına gelmektedir.

**Video- içerik tüketim ve televizyon bağımlılığı:**

Televizyon bağımlılığı, DSM-IV’te tehlikelerinden bahsedilen ancak belirtilmeyen, kişinin çeşitli faktörlerden dolayı, kontrolsüz bir şekilde saatlerce televizyon izlemesidir (Horvath, 2004). Televizyon bağımlılığı, kişinin belirli bir doygunluğa ulaşmak için televizyon izlemeyi arzu etmesi, televizyon izleme süresinin birey tarafından kontrol edilememesi, televizyon izlemiyorken bile televizyon izlemenin düşünülmesi ve kontrolsüz televizyon izleme sonucu olumsuz sonuçlarla karşılaştığı bağımlılık çeşididir (Sussman & Moran, 2013). Televizyon bağımlılığı, bir televizyonda bir programı izlemekten ziyade mecra olarak televizyona kontrolsüz bir biçimde bağlanma durumudur (McIlwraith & Jacobvitz, 1991). İki başlık altında ele alınmaktadır:

• Televizyon Bağımlılığı (Geleneksel Televizyon İzleme)

• Maraton İzleme Bağımlılığı / Binge Watching (Streaming Platformları Aracılığıyla İzleme)

Televizyon bağımlılığı, yoksunluk yani televizyon izlememe sonucu huzursuzluk hissi, davranışın kontrolsüz bir biçimde gerçekleşmesi, kişinin sosyal ve diğer yaşantısında olumsuz sonuçların gerçekleşmesi ve bunlara rağmen bireyin davranışı sürdürmeye devam etmesi açısından bağımlılıkla benzerlik göstermektedir.

Maraton İzleme Bağımlılığı, genel olarak 3-4 saatten fazla dijital video ve streaming hizmetlerinden medya içeriği izleme sonucu, bireyde izleme isteğinin devam etmesi, duygu durum değişiminin kontrolünün yapılamaması, bireyin sorumluluklarını ertelemesi, bireyin kendisini izlediği karakterlerle özdeşleştirmesi şeklinde görülen bağımlılık çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Rubenking, Bracken, Sandoval, & Rister, 2018). Kişinin öz kontrolünün olmaması, günlük sorumluluklarından kaçmak için dizi izlemeye yönelmesi, kişinin sosyal anlamda çeşitli karakterlerle özdeşleşme isteği (sosyal ihtiyaç) ve bir sonraki bölümü izleme isteği bu bağımlılığa sebep veren faktörler olarak değerlendirilmektedir (Rubenking vd., 2018).

**Teknoloji Bağımlılığının Zararları**

**Teknoloji bağımlılığının duygusal zararları:**

* Depresyon
* Suçluluk duygusu
* Anksiyete
* Teknoloji/internet kullanırken öfori duyguları
* Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek
* Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon
* Zaman kavramını yitirmek
* Aşırı savunmacılık
* İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek
* Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma
* Ani ruh durum değişiklikleri
* Korku
* Yalnızlık hissi
* Rutin işleri yerine getirirken sıkılma

**Teknoloji bağımlılığının fiziksel zararları:**

* Sırt ağrıları
* Karpal tünel sendromu
* Baş ağrıları
* Uykusuzluk (insomnia)
* Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)
* Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak
* Boyun ağrıları
* Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri
* Aşırı kilo kaybı veya obezite

**Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Tedavi Edilir?**

Tedavinin ilk adımı kabullenmekle başlıyor. Teknoloji, internet veya oyun bağımlılığının hayatı gerçekten etkilediği kabul edilmeli ve bir sonraki adımda tedavi için adımlar atılmalıdır.

Tıbbi açıdan literatürde teknoloji bağımlılığı hala tartışmalı bir konu. Bazı uzmanlara göre teknoloji ve internet bağımlılığı, hastaların kendi çabalarıyla sonuç elde edebilecekleri bir rahatsızlık. Yaptığının yanlış olduğunu kabul etmesi ve bazı yardımcı yazılımlar kullanması, hobiler ve sosyal ilişkiler edinmesi sorunun çözümüne yardımcı olabiliyor.

Kimi uzmanlara göre ise bu tip bağımlılıkların ardında gizlenen nedenler genellikle depresyon, duygu bozukluğu ve öfke kontrolü olduğundan ilaçlı tedaviye ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyuluyor.

Peki, teknoloji hep bir öcü mü olmalı? Kesinlikle hayır!

Christian Lous Lange’in de söylediği gibi:

***“Teknoloji faydalı bir hizmetkar, tehlikeli bir hükümdardır.” -Christian Lous Lange***

**KAYNAKÇA**

<https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliligi>

<https://www.siberay.com/teknoloji-bagimliligi>

<https://www.mentalup.net/blog/teknoloji-bagimliligi>

<https://www.tuba.gov.tr/tr/yayinlar/suresiz-yayinlar/bilim-ve-dusunce/bilisim-teknolojileri-ve-iletisim-birey-ve-toplum-guvenligi-1/teknoloji-bagimliligi-arastirmasi-raporu>

<https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf>

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojdac/issue/44330/547789>

<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/685284>