

ALİ HİKMET PAŞA ORTAOKULU BİLİŞİM VE İNTERNET KULÜBÜ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BİLGİLENDİRME SUNUMU

Bağımlılık Nedir?

Kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Bireyler bir çok maddeye (alkol, uyuşturucu vs.)bağımlı durumda olabilirler. Genellikle bağımlılık denilince akla sigara, alkol, uyuşturucu gibi kimyasal maddeler gelmektedir ancak bunların yanı sıra davranış esaslı bağımlılıklar da söz konusudur. Davranışsal (eylemsel) bağımlılıklar; yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı ve internet bağımlılığı vb. bağımlılıkları.



Teknoloji Bağımlılığı



**BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON**



**İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON
VE TABLET**



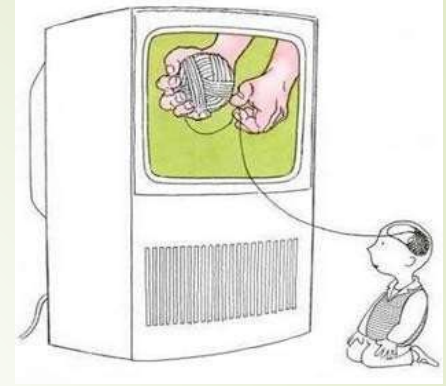
**OYUN
KONSOLLARI**

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydaları bulunmaktadır. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz, amaçsız ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, her yaşta görülebilecek bir bağımlılık türü olmakla birlikte çocuklar ve ergenler en önemli risk gruplarından birisidir.



Griffiths (1995)'e göre teknolojik bağımlılıklar; kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınmakta olup, insan-makine etkileşimine dayanır.

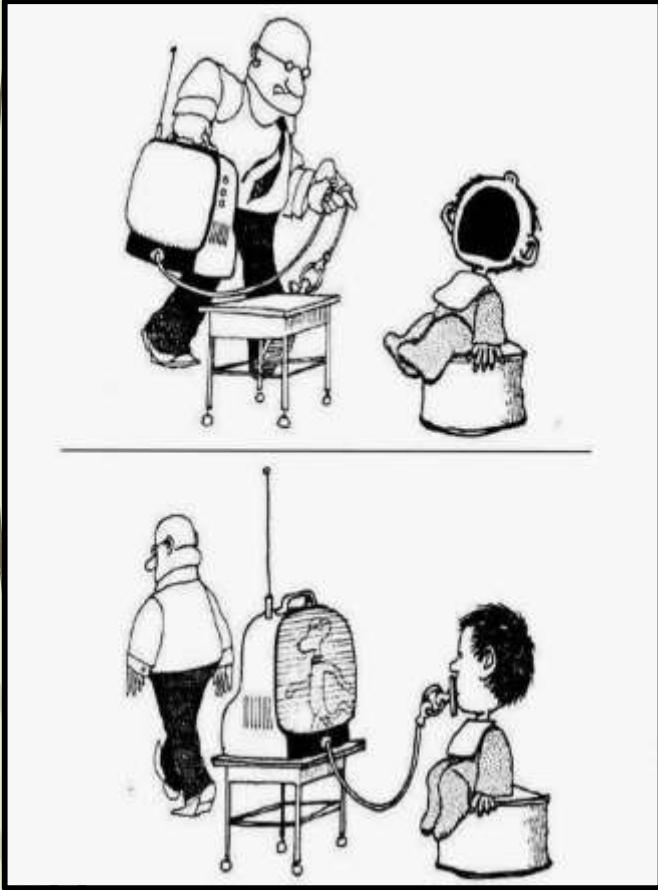


Teknolojik bağımlılıklar kişinin etkinlik alanını sınırlaması bakımından ikiye ayrılır:

- Aktif teknolojik bağımlılık; kişinin makinaya müdahale edebildiği, yönlendirmesi ve dışarıdan bilgi aktarması gerektiği (bilgisayar oyunları gibi) teknolojilerde kişinin aktif olması ve duyu organlarının koordineli çalışması gerektiği durumlardır.
- Pasif teknolojik bağımlılık; kişinin müdahalesi kısıtlı veya hiç müdahale hakkının olmadığı teknolojiler (televizyon gibi) olarak ifade edilir



Bağımlılığın Belirtileri



Griffiths'e (2013) göre eylemsel bağımlılıklar da alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın dikkat çekme, duygudurum değişimi, tolerans geliştirme, geri gelme, çatışma yaşama, dikkat çekme ve geri çekilme belirtileri bulunmaktadır.

→ **Duygudurum Değişimi**; herhangi bir aktivitenin bireyin duygu durumunu belirlemesidir, bu aktivite bir başa çıkma stratejisi olarak

→ **Dikkat Çekme** (Zihinsel Meşguliyet); kişinin yaşamında eylemin, düşünce, duygu ve davranış boyutunda bozulmalara neden olacak şekilde hakimiyet kurmasıdır. görülebilir.

→ **Tolerans Geliştirme**; aynı etkinin yaratılması için giderek daha fazla artan aktivite ihtiyacıdır.

→ **Geri Gelme** (Nüksetme); yıllarca aktiviteden kaçınma ve aktiviteyi kontrolden sonra bağımlılığın tekrar en uç düzeyine dönülmesidir.

→ **Çatışma Yaşama**; bağımlı kişilerin çevresindeki kişilerle, iş, sosyal yaşam, hobiler, ilgiler gibi diğer aktivitelerle ya da kendileriyle olan içsel çatışmalara işaret eder.

→ **Geri Çekilme Belirtiler**; aktivitenin azalması ya da ortadan kalkması sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan, istenmeyen belirtilere işaret eder.

Nasıl Bağımlı Olunur?

İlk Aşama (Deneyisel Kullanım):

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

İkinci Aşama (Sosyal Kullanım):

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi varsa, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.

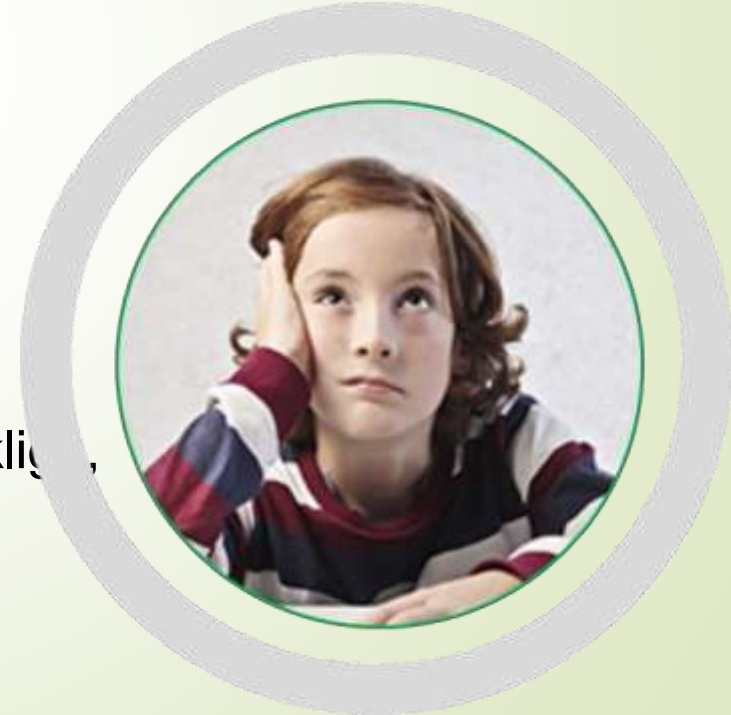
Üçüncü Aşama (Operasyonel Kullanım/ Belli Bir Amaç Gütme):

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder



Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

- Kontrollü kullanıma dair yeterince bilgi olmaması,
- Bağımlılığın sonuçlarının bilinmemesi veya önemsenmemesi,
- Başetme yöntemi konusunda bilginin eksikliği,
- Kendinin ve kendi gücünün farkına varamamak,
- Gerçek dünyada sağlanamayan başarıyı sanal dünyada başarmaya çalışmak,
- Merak,
- Bağımlı arkadaş grupları,
- Can sıkıntısı,
- Dışlanma korkusu,
- Dürtü kontrolsüzlüğü,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmemekten çekinme(özgüven eksikliği),
- Karamsarlık,
- Hedefsizlik,
- Hayatı sevmeyi bilmemek,
- Sosyalleşememek,



İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı” kavramını ilk olarak 1995’te Dr.Goldberg kullanmıştır. Goldberg DSM sistemini eleştirmek amacıyla DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerini, kontrol edilemeyen internet kullanımına uyarlamıştır. Young (1998) da patolojik kumar oynama ölçütlerini temel alarak internet bağımlılığı ölçütlerini belirlemiştir. Bu konuda “internet bağımlılığı” terimini çalışmalarında kullanmaya başlayan Goldberg(1995) ve Young(1998) daha sonralar “patolojik internet kullanımı” kavramını kullanmışlardır





Young, internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için tanımlanan sekiz ölçütten beşinin karşılanmasını yeterli görmüştür.

➤ Young'un internet bağımlılığı ölçütleri:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak

➤ interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb.),

2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda

➤ internet kullanma gereksinmesi duyma,

3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da

➤ tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,

4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi,

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,

7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,

8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin, çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı)



Sonuç Olarak;

- Teknolojik araçlar ödöl veya ceza aracı olarak kullanılmamalıdır. Çünkü bu gibi davranışlar, teknolojik araçları çocukların gözünde daha önemli bir yere getirebilir.
- Ebeveynler, etkinlik ve hobiler edinmesi için çocuklara yardımcı olmalıdır. Böylelikle teknolojik araçlara ayrılan uzun zamanın önüne de geçilebilir.
- Ebeveynler çocuklarına nazaran teknoloji kullanımı bilgisi ve alışkanlıkları bakımından çok daha geri seviyelerde olabilirler ancak ebeveyn çocuklar için uygun olmayan programları/oyunları, çocuklara izletmeme/oynatmama hususunda denetimi elden bırakmamalı, seçici ve kararlı davranmalıdır.
- Teknolojik araçlarla ilgilenme süresi için evdeki her bireye kısıtlama getirilmelidir. Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin verilmemelidir!



KAYNAKÇA

- Orak, O. S. (2025). *Teknoloji Bağımlılığı* [PowerPoint sunusu]. Hemşirelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği İtern Uygulaması – HEM 426.1.