

BÖLÜM 4

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA; KURAMLAR, KAVRAMLAR, BELİRTİLER VE AŞAMALAR

Burcu DEMİR GÖKMEN¹

GİRİŞ

Bu günün dünyasının en önemli güç unsuru şüphesiz teknolojiadaki gelişmelerdir. Bu gelişmelerle birlikte insanların yaşam tarzlarında köklü değişikliklerin olduğu ve dünyanın farklılaşmaya başladığı görülmektedir. İnsanlar artık günlük yaşam örüntülerini planlamadan uygulamaya kadar, her aşamada pek çok açıdan teknolojinin nimetlerinden faydalanmaktadır (1,2). İnsanoğlu şimdiye kadar teknoloji sayesinde içinde yaşadığı dünyanın doğal denge ve düzenini ne olursa olsun doğa üzerindeki hakimiyeti kendi kontrolüne almaya çalışmıştır. İnsanlık tarihinde her yeni icadın olumlu ve olumsuz yönleri, değişim süreci, etkisi incelenmiş irdelenmiş, açıklanmış, anlatılmış ancak sanal çağda teknolojinin etkisinin çeyrek asırda tüm dünyayı kuşatması, son 50 yıl içindeki hızlı değişim şimdiye kadar kimsenin aşikar olmadığı bir durumdur (3). Bilgi çağına kadar teknolojik gelişme hızının tutarlı olduğu görülse de yenilikte yarışan teknolojik cihazlar ve internet sayesinde bu gelişmenin dünya genelinde beklenenden hızlı geliştiği, insan yaşamını derinden etkilediği görülmektedir. Bu hızlı değişimin iki önemli unsuru vardır. Birincisi teknolojik cihazlar ikincisi ise internettir. Teknolojik cihazlar başta akıllı telefonlar

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği
burcudmr04@gmail.com

İnsanın yaşamında teknoloji cihazlarını ve teknolojiyi kullanımının hangi amaçla hangi koşullarda yer aldığını sorgulayacak bir felsefesi olmalıdır. Bu felsefe dijital minimalizmdir. Dijital minimalizm: çevrimiçi vaktinizi, değer verdiğiniz şeylere, faydası dokunan, titizlikle belirleyip optimize ettiğiniz az sayıdaki faaliyete odaklı halde geçirmenizi ve ger kalan herşeye gönül rahatlığıyla sırt çevirmenizi öngören bir teknoloji kullanımı felsefesidir. Birey dijital minimalizmde sanal ortama harcanan zamanın ve dikkatin zararlarının farkında olmalı, teknoloji kullanımının faydasının farkında olmalı, nasıl kullanılması gerektiğini enine boyuna düşünmeli, irdelemelidir (9). Teknoloji amaca yönelik kullanmak önemlidir. Anlamlı bir hayat için insanın ihtiyaç duyduğu sessizliği sağlamak bu sırada beynin kendi düşüncelerini düşünebilmesi ile meşgul olması, içgörü ve duygusal dengenin sağlanması için oldukça önemlidir (3). Teknoloji ile insanların çevrelerinde kimseler yoktur ama beyinleri teknolojik cihazlar ile kesintisiz bağlantı içinde olduğunda gerçeklik algıları bozulmaktadır. Oysa ki insanın gönüllü yalnızlığı yoğun bir zihni hoş bir şekilde tazelemektedir. İnsanlık tarihinde teknoloji kullanımı ile ilk defa insan kendi ile dahi baş başa kalamamaktadır. İnsan yeniden insan için hayal kurmalı, kendini değiştirmek için düşünmelidir (4,15,24).

Sağlıklı nesiller ve sağlıklı yaşamlar için gerçek ve sanal yaşamlar bütünleştirilmelidir. Ekranlarda paylaşılan iyiye ve güzele dair ne varsa gerçek yaşamda yaşanmalıdır. Dijital kimlikler gerçek kimlikleri destekleyen yardımcı kimlikler olarak kullanılmalıdır. Gerçek yaşantı ile sanal yaşantı birbiriyle uyumlu ve tutarlı olmalıdır (3,4).

KAYNAKLAR

1. Demir Ü. Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi Çanakkale’de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 2016;9(2):27-50.
2. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication-TOJDAC*, 2019;9(2):130-144. doi: 10.7456/10902100/007
3. Ayaz MB. *Sanal bağımlılık*. 1. Baskı. İstanbul: İdeal Akademi; 2018.
4. Ögel K. *İnternet bağımlılığı*. 4.Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2020.
5. TÜİK. *Hanelerde bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. 2020. (02.02.2022 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=adresinden> ulaşılmıştır).
6. Ertemel AV, Aydın G. Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta:The Turkish Journal on Addictions*, 2018;5:665-690. doi: 10.15805/addicta.2018.5.4.0038
7. Rogers EM. *Diffusion of innovations*. (4th ed.). New York: Free Press.1995.
8. Sarı Ü, Türker H. Dijital platform kullanıcılarının izleme alışkanlıklarına yönelik bir araştırma: Netflix örneği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2021;21(1):59-80.
9. Newport C. *Dijital minimalizm*. (Cansen Mavituna, Çev. ed.). 3. Baskı. İstanbul: Metropolis Yayıncılık; 2020.

10. Songur A. Maraton izleme: Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında bir araştırma. Aygül HH, Eke E. (eds). *Dijital bağımlılık ve E-hastalıklar* içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020.p:327-358.
11. Katz E. Mass communications research and the study of popular culture: An editorial note on a possible future for his journal. *Studies in Public Communication*, 1959;2:1-6.
12. Aygül HH, Apak F, Akgül M. Stalker : Instagram mekanında gözetim ve gözetleme. Aygül HH, Eke E. (eds). *Dijital bağımlılık ve E-hastalıklar* içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020. p:365-401.
13. Yurdakul IK, Dönmez O, Yaman F, Odabaşı HF. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 2013;12(4):883-896.
14. Paslı F, Aslantürk H. *Çocuklarla çalışma: Temel alanlar, uygulamalar, güncel tartışmalar*. 1. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2020.
15. Kayaoğlu M. *Eyvah! Çocukum bağımlı mı?* 1. Baskı. İstanbul: Nesil Basım Yayın; 2017.
16. Tarhan N, Nurmedow S. *Bağımlılık; Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. 7. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları; 2019.
17. Sigerson L, Li AYL, Cheung MWL, Cheng C. Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 2017;75:520-526.
18. Dinç M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2015;3(3):31-65.
19. Balcioğlu İ, Türk B. Teknoloji bağımlılığı: Sosyal ve adli sorunlar. Özçetin A, editör. *Teknoloji Bağımlılığı* içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021.
20. Aydın F. Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2017.
21. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2020;29(1):51-64. doi: 10.17827/aktd.498947
22. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 2011;8(9): 3528-3552.
23. Pew Research Center (PRC). *Social Media Use in 2021*. (09.12.2021 tarihinde <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/> adresinden ulaşılmıştır).
24. Yılmaz T. *Dedikoducu beyin*. 7. Baskı. İstanbul: Nemesis Kitap; 2021.
25. Akbaş ÖZ. İnternet bağımlılığı ve aile içi etkileşimler. Aygül HH, Eke E. (eds). *Dijital bağımlılık ve E-hastalıklar* içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020.p:125-146.
26. Arklan Ü, Rençber H, Kartal NZ. Dijital Çağın yeni sarmalı: Sosyal medya bağımlılığı. Aygül HH, Eke E. (eds). *Dijital bağımlılık ve E-hastalıklar* içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020.p:61-82.
27. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author; 2013.