

BÖLÜM 5

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE NEDENLERİ

*Burcu DEMİR GÖKMEN¹
Ayşe OKANLI²*

GİRİŞ

Teknoloji kullanımı günümüzde insanlar için vazgeçilmez bir unsurdur. Teknolojinin bugün için birçok alanda çeşitli işlevleri gerçekleştirmek nedeniyle özellikle zorunlu kullanımı teknolojiye bağlı olmayı gerektirirken kontrolsüz kullanımı ise bağımlılığa doğru giden bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ne yazık ki birçok insan bu süreç içerisinde bağlı ve bağımlı olma durumunu netleştirememektedir. İşi ve işlevi gereği bir amaca hizmet eden teknoloji kullanımında geçirilen süreler saatler olsa dahi bireyin bağlı kullanımı söz konusudur. Ancak kullanım süresinin artmasının bağımlılık için bir risk faktörü olduğu unutulmamalıdır. Zevk, eğlence, oyun, yalnızlık, can sıkıntısı, boş zaman aktivitesi, sorunlardan ve olumsuz duygulardan kaçmak maksadıyla kullanıldığında ise bağımlılığa doğru yönelen bir kullanım gelişmektedir. Her bireyin teknoloji kullanımı bir ve birden çok nedene bağlı olabilir. Teknoloji kullanımının yaşama getirdiği kolaylıklar, fırsatlar örneğin evinizden çıkmadan derse katılabilmek, yemek yiyebilmek, alışveriş yapabilmek gibi durumlar teknoloji kullanımını cazip hale getirirken bağımlılık oluşturmamakta ancak bir risk oluşturmaktadır. Yalnız bu yaşam tarzı ne kadar çok teknoloji-

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

² Prof. Dr., Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, a.okanli@gmail.com

SONUÇ

İnsan sağlığı açısından düşünüldüğünde, teknoloji kullanımı yaşam için gerekli olmalı ama bir yaşam tarzı olmamalıdır. Bu nedenle teknoloji kullanımı konusunda kontrol geliştirilmelidir. Teknoloji çağında insanın içinde bulunduğu durumu tüm boyutuyla anlayabilmesi, kabul edebilmesi, farkındalık oluşturması ve başa çıkma yöntemleri geliştirmesi önemlidir (10). İnsan teknolojiyi pazarlayanların hangi amaca hizmet ettiğini ve kendisini nasıl koruması gerektiğini öğrenmelidir. İnsan yaşamında teknolojiyi hangi amaçla hangi koşullarda kullanması gerektiğini sorgulamalıdır. İnsan teknolojik cihazlara harcadığı zamanın, dikkatin, maliyetin, zararlarının ve yararlarının bilincinde olmalıdır (9).

KAYNAKLAR

1. 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
2. Ayaz MB. *Sanal bağımlılık*. 1. Baskı. İstanbul: İdeal Akademi; 2018.
3. Ögel K. *İnternet bağımlılığı*. 4.Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2020.
4. Ünüvar N. İnternet risk mi, fırsat mı? M Şeker, Y Bulduklu, C Korkut, M Doğrul.(ed). *Bilişim Teknolojileri ve İletişim- birey ve toplum güvenliği*. İçinde. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi; 2020.p:23-28.
5. Aksoy F, Ünübol H. Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 2021;22(2):103-113. doi: 10.51982/bagimli.806920
6. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2020;29(1):51-64. doi: 10.17827/akt.498947
7. Kayaoğlu M. *Eyvah! Çocuğum bağımlı mı?* 1. Baskı. İstanbul: Nesil Basım Yayın: 2017.
8. 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.
9. Newport C. *Dijital minimalizm*. (çev. Cansen Mavituna). 3. Baskı. İstanbul: Metropolis Yayıncılık; 2020.
10. Yılmaz T. *Dedikoducu beyin*. 7. Baskı. İstanbul: Nemesis Kitap; 2021.
11. Yalçın-Irmak A, Erdoğan S. Predictors for digital game addiction among Turkish adolescents. *Journal of Addictions Nursing*, 2019;30(1):49-56.
12. Dinç M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2015;3(3):31-65.
13. Tarhan N, Nurmedow S. *Bağımlılık; Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. 7. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları; 2019.
14. Küçükvardar M, Tıngöy Ö. Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *İletişim ve Bilişim Teknolojileri*, 2018:Özel Sayı:9-35. doi: 10.5824/1309-1581.2018.5.008.x
15. Twenge JM. Have smart-phones destroyed a generation? *The Atlantic* 2017. (01.10.2021 tarihinde www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198 adresinden ulaşılmıştır).

16. Harris T. (2016). How technology Hijacks people's minds – from a Magician and Google's design ethicist. 2016. (01.10.2021 tarihinde: <http://www.tristanharris.com/2016/05/how-technology-ad-resinden-ulaşilmiştir>).
17. Paslı F, Aslantürk H. Çocuklarla çalışma: Temel alanlar, uygulamalar, güncel tartışmalar. 1. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2020.
18. Bolat Ö. *Beni ödülle cezalandırma*. 1. Baskı. İstanbul: Doğan Kitap; 2017.
19. Arkan 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.
20. Eryılmaz A, Deniz ME. Oyun bağımlılığı. F. Savi Çakar, ed. *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. içinde. Ankara: Pegem Akademi; 2019.
21. Balcıoğlu İ, Türk B. Teknoloji bağımlılığı: Sosyal ve adli sorunlar. Özçetin A, Çev. Ed. *Teknoloji Bağımlılığı*. içinde. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021.
22. 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.
23. 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
24. Bardak F, Yalçınkaya-Alkar O. Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarına göre internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 2016;17(2):55-65.
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.