

# BÖLÜM 6

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE BEYİN ARASINDAKİ İLİŞKİ

*Esra ŞENTÜRK<sup>1</sup>  
Volkan GÖKMEN<sup>2</sup>*

### GİRİŞ

İnsanların sergiledikleri davranışların nedenleriyle ilgili düşünce ve sorulara cevap bulma girişimleri Hippocrates dönemine kadar uzanmaktadır. Hippocrates tüm algı, duygu, düşünce ve davranışları beyne bağlayarak, davranışın nörobiyolojik temellerini ifade etmiştir (1).

1980'li yıllardan günümüze kadar nörobilişsel (neurocognitive) teori ve beyin bilimi, insan davranışlarını tam olarak çözümlenmeye çalışmaktadır. Bu eksende insan beyninde gerçekleşen tüm fizyolojik ve kimyasal değişimlere göre hangi davranışların olduğu ya da davranışlara göre bu kapsamda hangi değişimlerin olduğu araştırılmaktadır. Ayrıca beyin üzerinde yapılan incelemeler diğer organlar üzerinde yapılanlardan farklıdır. Sindirim sisteminde bir organ olarak görev yapan mide başka mide ile değerlendirildiğinde benzerlik gösterirken bu durum beyin için çok da geçerli değildir. Beyinde geçerliliği söz konusu olmayan bu durum neticesinde yapılan incelemeler, insan beyninin fizyolojik işlevlerinin yanı sıra sergilenen davranışların farklılığı beynin görev ve fonksiyonlarında benzersizliklerin

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fizyoloji, esracavusoglu87@gmail.com

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Cerrahi Hastalıkları ve Hemşireliği, volkangokmen82@gmail.com

lişmesine, düşünmesine fırsat vermemektedir. Teknolojiyi pazarlayanlar insanın en temel olan açlık, cinsellik, başarmak ve saldırganlık gibi dürtülerini, duygularını kullanmakta, bunlara özgü uygulamalarla insan beynini fark ettirmeden esir almaktadır. Bu uygulamalara insanlar bir yandan tepki verse bile fitratı gereği ilgisini de çekmektedir. Örneğin bireyi hiç ilgilendirmese de bir kavgayı merak edebilmekte ya da çiplak gördüğü birine hemen bakabilmektedir (7,10,15).

Teknoloji kullanımında alışkanlık kazanıp bağımlılık geliştikçe insan özerkliğini olumsuz dürtü ve duygulara yani limbik sisteme teslim etmektedir. Sonuç olarak frontal korteksin limbik sistemin baskısı altında olması kaçınılmazdır. Limbik sistem etkisindeki benlik, kolayı seçer, istediği hemen olsun ister, mutlu olmak ister, rahatlamak ister, duyguları ile hareket eder, kısacası düşünmek, zorlanmak, engellenmek istemez. Böylece frontal korteks pasifleşir ve karşılaştığı en ufak bir zorlanma durumunda ise hemen kaygılanmaya başlar. İşte günümüz teknolojisinin yaşama getirdiği kolaylıklar güzel olmakla birlikte insanı değiştirdiği bu yönleri ile de olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bugünün insanının teknoloji sayesinde her şeyde kolaya kaçarak düşünmeye bile gerek duymadan neden daha çok duyguları ile hareket ettiği belki daha iyi anlaşılabilir (8,9,15).

İnsanoğlu yaşamı boyunca birçok farklı süreç ve bunların getirdiği zorluklarla karşılaşmış ve başa çıkabilmiştir. Teknoloji çağında da insan kendi kendinin kurdu olmak zorundadır. İnsanın özerk olması ve kontrolü sağlayabilmesi için frontal korteksi geliştirmesi gerekir. Bu yüzden insanoğlu teknolojiye olan zaafının ve teknolojinin olumsuz özelliklerinin beynini ve kendisini nasıl etkilediğinin farkında olmak zorundadır (15).

## KAYNAKLAR

1. Üngören E. Beynin nöroanatomik ve nörokimsiyal yapısının kişilik ve davranış üzerindeki etkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*. 2015; 7(1):193-219.
2. Ataç A. ve Uçar M. 2006. "Biyoteknolojinin Sinir Bilim Uygulamalarında Geline Nokta: Üstinsan Mı, Biyolojik Robot Mu?". *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2006; 5 (6): 455-465.
3. Karaçağ B. Beyin ve Kişilik. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*. 2010; Şubat: 70-70.
4. Eşel E. Dinî ve Mistik Deneyimlerin Muhtemel Bilimsel ve Nörobiyolojik Düzenekleri. *Klinik Psiko-farmakoloji Bülteni*. 2009;19: 193-205.
5. Tarhan N, Nurmedow S. *Bağımlılık; Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları; 2019.
6. Korkmaz Ö. ve Mahiroğlu A. Beyin, Bellek ve Öğrenme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2007;15(1): 93-104.
7. Newport C. *Dijital Minimalizm*. (Cansen Mavituna, Çev. Ed.). İstanbul: Metropolis Yayıncılık; 2020.
8. Balıkçı K. Bağımlılığın Nörobiyolojik Boyutu. Öztürk C (ed). *Çocuklarda Bağımlılık ve Hemşirelik Yaklaşımları*. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.1-6.
9. Yılmaz T. *Dedikoducu Beyin*. İstanbul: Nemesis Kitap; 2021.

10. Ögel K. *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2020.
11. Erduran-Avcı D. ve Yağbasan R. Beyin Yarı Kürelerinin Baskın Olarak Kullanılmasına Yönelik Öğretim Stratejileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008;25(2):1-17.
12. Uzbay İ.T. Beyin Biyokimyası ve Davranış Bölümü. Yüksel N (ed). *Ruhsal Hastalıklar içinde*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi; 2006. p.
13. Kaya E. Akpınar D. ve Akpınar H. Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2019; 6(3),166-170.
14. Gökmen DB. Sağlık Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı Benlik Saygısı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 6. Uluslararası 10. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, 20-23 Ekim 2021, Online kongre.
15. Ayaz MB. *Sanal bağımlılık*. İstanbul: İdeal Akademi; 2018.
16. Arıkan O. İrkeç C. İşeri E. Özgören M. Karakaş H.M. Karakaş S. Uzbay T. ve Yüksel N. *Kognitif Nörobilimler*. 2008; Ankara: Medikal ve Nobel Tıp Kitap Sarayı.
17. Songur A. Maraton izleme: Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Bir Araştırma. Aygül HH, Eke E (ed). *Dijital bağımlılık ve E-hastalıklar içinde*. Ankara: Nobel Yayıncılık; 2020.p:327-358.
18. Shim H. Kim J.k. An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*. 2018; 82(1), 94-100. doi:10.1016/j.chb.2017.12.032
19. Göka E., Başefe G, Ak E. Kafa Travmasına Bağlı Frontal Lob Sendromu: Bir Olgu Sunumu. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 2009; 19(Ek-1): 208-210.
20. Cöngeloğlu A. Beyin ve Nörobiyoloji. 2009. (02.02.2022 tarihinde <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/beyin.html> adresinden ulaşılmıştır.)
21. 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](http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198) adresinden ulaşılmıştır.)
22. Öztürk Ö. Odabaşoğlu G. Eraslan D. İnternet Bağımlılığı: Kliniği Ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*. 2007; 8(1): 36-41
23. Yazıcı K. YazıcıA.E. Dürtüselliğin Nöroanatomik ve Nörokimyasal. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2010; 2(2): 254280 .
24. Uğur M. Duygu Durum Bozukları. Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar. *İ.Ü. Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Tıp Eğitim Etkinlikleri*. 2010; 62:59-84.
25. Madi B. *Öğrenme Beyinde Nasıl Oluşur*. Ankara; Efil Yayınevi. 2011.