

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇEŞİTLERİ

Peki, teknoloji bağımlılığının çeşitleri nelerdir? Diğer birçok bağımlılık gibi teknoloji kullanımıyla oluşan bağımlılıklar da beynimizin haz noktası gibi kritik noktalarını etkiler. Üstelik bazılarının fiziksel etkileri yoğunken, bazılarının duygusal etkileri yoğundur.

### Teknoloji bağımlılığı çeşitleri:

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı

Yukarıdaki bağımlılık faaliyetleri insanlara sadece bağımlı olduklarında zarar vermez.

Mesela; sosyal medya bağımlısı olmamanıza rağmen sosyal medya hesaplarınızdan gelen mesajlara hızla yanıt verme çabanız, üretkenliğinizi düşürebilir. Ya da trafikte seyir halindeyken bildirimlerinize bakma dürtünüze yenik düşerseniz, korkunç sonuçlara neden olabilir.

### Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Teknoloji bağımlılığının kendisi gibi nedenleri de çeşitlidir:

- **Diğer bağımlılıkların dışı 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 dâhildir. Kendini arkadaşların arasında sosyal olarak ispatlamaya çalışan bir çocuk, oyunda en güçlü karaktere sahip olmak için saatlerini ekran başında tüketmeye hazırdır.

### **Teknoloji Bağımlılığının Zararları**

Teknoloji bağımlılığının zararları etkileri duygusal ve fiziksel olabilir.

#### **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

## Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Önlenir?

Teknoloji yararlı amaçlar için kullanıldığında faydalı, aşırı ve yanlış kullanıldığında ise zararlıdır. Çocuklarda teknoloji bağımlılığının erken yaşlarda önüne geçmek, ailelerin dikkati sayesinde daha kolaydır. Tek ihtiyacınız olan: Çocuklar için güvenli internet ortamı oluşturmak ve devamlılığını sağlamak.

- **Teknoloji bağımlılığının belirtilerini gözleyin.** Kendinize çocuğunuzun internet kullanımının; okul performansını, sağlığını, ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkisini nasıl etkilediğini sorun.
- **İnterneti yasaklamayın.** İnternet ve oyunlar günümüz çocukları arasında epey yaygın. İnterneti, oyun oynamayı yasaklamak bir çözüm değil ancak; uzmanlara göre sınır getirmek bir çözüm! 4 ila 11. sınıf çocukları arasında yapılan bir araştırmaya göre: Zaman sınırlaması olmadan teknolojiyi kullanan çocuklar, sınırlaması olanlara oranla **%95 daha fazla vakit** geçiriyorlar.
- **Alışkanlıklarınızı gözden geçirin.** Çocuklar ebeveynlerinin söyledikleri yerine yaptıklarını yapmaya meyillidir. Kendi online kullanım alışkanlıklarınızı gözden geçirip, davranışlarının ona olumsuz örnek olup olmayacağını inceleyin.
- **Sevdiği oyunları deneyin.** Çocuğunuzun favori oyunlarında bir deneme sürüşü de siz yapın! Sevdiği oyunların zararlı öğeler içerip içermediğini, bağımlılık yaratmaya yönelik etkilere sahipliğini

doğrulayın. Bunlarla sınırlı kalmayın! Mesela, fantastik oyunlar oynamayı seven bir çocuk fantastik hikaye kitaplarından da hoşlanabilir. Onu çeşitliliğe teşvik edebilirsiniz.

- **Bilgisayarı ve teknolojik aletleri evin herkese açık bölümünde kullandırın.** İnternet artık çocukların erişmemesi gereken milyarlarca içerikle dolu. Bu içeriklerin arasında çocukların kolayca bağımlı hale gelebileceği içerikler de var. Onları, bu içeriklere bir başına ve özgürce erişebileceği odalarında bırakmayın. Denetimi elinizde tutun.
- **Online kullanım alışkanlıklarını takip edin.** Çeşitli yazılımlar ve filtreler sayesinde çocuğunuzun vaktini ne şekilde geçirdiğini öğrenebilirsiniz. Böylece riskli durumlar hakkında önceden haberdar olup aksiyona geçebilirsiniz.
- **Sosyal yeteneklerini sınayın.** Çocuğunuz akranlarıyla iletişime geçmekte zorlanıyor mu? O halde olabildiğince aynı ilgi alanına sahip kişilerin bir arada olduğu hobi gruplarında yer almasını ve sosyal yönünü geliştirmesini sağlayın.
- **Çocuğunuz internet bağımlılığı belirtilerini taşıyorsa profesyonel destek alın.** İnternet bağımlılığının nedenleri depresyon, öfke veya kendini yetersiz görme gibi sorunlara dayanabilir. Eğer bağımlılık belirtilerini yoğun biçimde görüyorsanız, profesyonel desteğe başvurun.

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**

Kendiniz ve çocuğunuz için daima teknolojiyi faydalı bir hizmetkâr olarak kullanın ve sizi yönetmesine asla izin vermeyin.