

## Çağımızın tehdidi:

# AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

### Doğa Kurtyığıt

“Öğrenci Dekanlığı - Kariyer Uzmanı”

**B**ağımlılık, bir kişinin dürtülerini kontrol edememesi sonucunda, belirli bir maddeyi ya da davranışı durduramama veya kontrol edememe hali olarak tanımlanmaktadır. Genellikle, bağımlılık; bireyin biyolojik ya da genetik yatkınlıkları, psikolojik durumu, sosyal çevresi ve ilgili faaliyetin doğası gibi çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. (Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017).

Yıllardır ‘bağımlılık’ kelimesi sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerle birlikte kullanılmaktadır. Ancak günümüzde bağımlılık bu maddelerle sınırlı kalmayarak “İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkları da beraberinde getirerek birer bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda davranışsal bağımlılıklarla kimyasal bağımlılıkların semptomlarının benzer olduğunu söyleyebiliriz.

Eğer kişi herhangi bir davranış sonucunda doyuma ulaşıyorsa ya da olumsuz bir durumdan bir davranış yolu ile çıkabiliyorsa, sonraki aşamalarda kişi bu davranışı yaparak doyuma ulaşma ya da olumsuzluktan kurtulmayı seçmektedir. Buna bağlı olarak günümüzün en önemli parçası haline gelen akıllı telefonların aşırı kullanımı ve kişilere haz verme, doyuma ulaştırma özelliği ile bağımlılık yapıcı bir unsur olabilmektedir.

### Günlük yaşamın ayrılmaz parçası

21. yüzyılın son yirmi senesine bakıldığında toplumda büyük bir değişim yaratan teknoloji artık toplumsallaşmayı ortadan kaldırarak bireyselleşmeyi meydana getirmiştir. Bu bireyselleşmenin belki de en büyük parçası olan akıllı telefonlar giderek hayatımızda daha geniş kullanım alanları kapsamaya başlayarak alınan nefes veya tüketilen besin gibi günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı genellikle telefondan uzak duramama, sık sık telefonu kontrol etme, aşırı kullanım nedeniyle uykusuzluk ve uyku kalitesinde düşüş gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu bağımlılık, tıpkı bir kanser hücresi gibi hızla yayılmakta ve doğru kullanılmadığında insan zihninin gelişimini engelleyebilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının altında yatan en temel unsurlardan biri, bireylerin sosyalleştiğini düşündüğü ancak her seferinde biraz daha içe kapanmayı tetikleyen tüm Dünya’yı bir cihazda toplayan internet ağına bağlanabilmektir. Bu ağın sağladığı mobil olma avantajı sayesinde her yerden verilere ve hatta dünyaya erişim kolaylığı, bağımlılığı artıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte, akıllı telefonlara olan bağımlılıkta da bir artış gözlemlenmektedir. Başka bir ifadeyle,

Eğer sabah uyandığınızda tuvalete gitmeden veya yüzünüzü yıkamadan önce yaptığınız ilk şey akıllı telefonunuza bakmak ya da yatağa girmeden önce son olarak mesajlarınızı kontrol etmekse, risk altında olduğunuzu söyleyebiliriz



le, internet bağımlılığı akıllı telefonlara da yansımış ve onların kullanım bağımlılığını tetiklemiştir.

### Kimlerde bu bağımlılık görülür?

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda, dışa dönük kişilik özelliklerine sahip bireylerin, içe dönük kişilik özelliklerine sahip olanlara kıyasla daha yüksek bir akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdıkları ve nevrotik kişilik yapısına sahip kişilerin akıllı telefon bağımlılığına yatkın olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili olarak sosyal medya sitelerini sık kullanan bireyler ile narsistik kişilik özellikleri arasında bir bağlantı olduğu da ortaya çıkmaktadır. (Kuyucu, M. 2017).

### Akıllı Telefon bağımlılığının sonuçları:

Akıllı telefon bağımlılığı, dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon, anksiyete ve sosyal fobi gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Bu durum, kişilerin dış dünya ile bağlarını kopararak içe kapanmalarına ve asosyallik yaşamalarına neden olabilir. Sosyal hayata olan ilgi azalırken, yüz yüze iletişim minimuma inmekte ve yerini sanal iletişim almaktadır. İnsanlar, akıllı telefonlarına yükledikleri WhatsApp, Instagram, Twitter gibi sosyal medya uygulamaları üzerinden iletişim kurarken birbirlerinin sesini unutmaya, sürekli nerede ne yaptıklarına odaklanmaya ve birbirlerinden uzaklaşarak akıllı telefonların kölesi haline gelmeye başlamışlardır.

## Siz de bağımlı mısınız?

“Eğer sabah uyandığınızda tuvalete gitmeden veya yüzünüzü yıkamadan önce yaptığınız ilk şey akıllı telefonunuza bakmak ya da yatağa girmeden önce son olarak mesajlarınızı kontrol etmekse, risk altında olduğunuzu söyleyebiliriz. Benzer şekilde, yürüyüş yaparken, sinemada, derste, arkadaşlarınızla birlikteyken telefonunuza bakmadığınızda kendinizi huzursuz veya eksik hissediyorsanız, yine risk altında olabilirsiniz. Akıllı telefon bağımlılığının sonuçları, madde bağımlılığı kadar ciddi olabilir. Çünkü bu bağımlılık, önce sizi ailenizden, arkadaşlarınızdan ve sosyal-kültürel aktivitelerden uzaklaştırır; ardından kişiler arası ilişkilerinizde ya da kendinizle olan bağınızda yaşadığınız başarısızlıklar sonucunda depresyon, aşırı hassasiyet, düşük öz saygı, suçluluk ve umutsuzluk gibi duygulara yol açabilir. (Gençlerde “Akıllı Telefon Bağımlılığı” Tehlikesi - Eğitim Ajansı (egitimajansi.com).

Günümüzde bu tür bağımlılıklar gelişen teknolojiyle birlikte artmaktadır. Bu duruma maruz kalmamak için;

- ✓ Günün belirli zamanlarında cep telefonunuzu tamamen kapatabilirsiniz ve bu süre zarfında yüz yüze sohbetler kurabilirsiniz.

- ✓ Ekran karşısında geçirdiğiniz zamanı, kendinize veya diğer insanlara ayırdığınız vakitle dengelemeye çalışın ekran başında her 1 saat geçirdiğinizde, aynı süreyi başka insanlarla veya kendinizle geçirebilirsiniz.

- ✓ Her ay en az bir gün boyunca akıllı telefonunuzdan uzak durarak kendinizi özgürleştirilebilirsiniz.

- ✓ Yatarken telefonunuzu 4-5 metre uzağınıza koyabilirsiniz.

Günlük yaşamınızı, teknolojiyle geçirdiğiniz zaman dilimleri ve yüz yüze, gerçek etkileşimlerle dolu zamanlar olarak ayırabilirsiniz.

### KAYNAKLAR

Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Smartphone addiction in terms of the elements of loneliness and shyness of university youth. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283590>

Kuyucu, M. (2016). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği.

<http://www.egitimajansi.com/haber/genclerde-akilli-telefon-bagimlilik-tehlikesi-haberi-34851h.html>

