

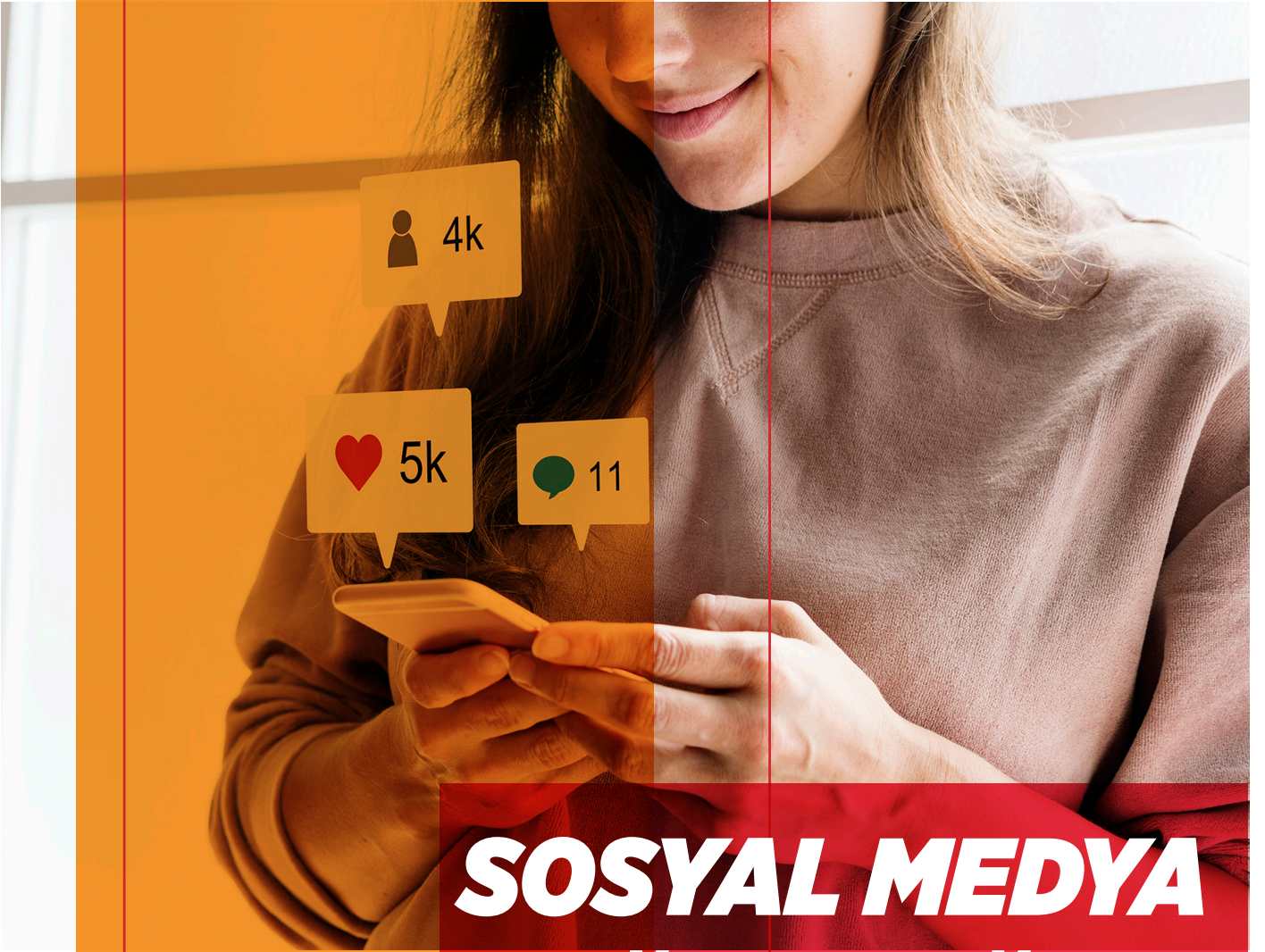


Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal medya; kişilerin internet aracılığıyla eş zamanlı olarak bilgi ve içerik paylaşımı yapmalarına imkan sağlayan her türlü platforma verilen genel addir. Ancak sosyal medyanın fazla kullanımı; zaman zaman hayatımızda yapmamız gereken işlerin aksamasına yol açarak, psikolojik ve sosyal yönden olumsuz etkilere sebep olabilir. Eğer kullanım süremizi kısıtlayamıyorsak, duyuşal dünyadansa sanal dünya daha çekici gelmeye başlıyorsa her birimiz için tehlike çanları çalıyor olabilir.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI

Sosyal medyanın fazla kullanımı bireyde hem fiziksel hem de zihinsel bazı olumsuzlukların oluşmasına zemin hazırlar.

Bedensel olumsuzluklara vücudumuzun duruşunu olumsuz etkilediği için bel fıtığı ve boyun fıtığı örnek verilebilir. Bunlara ek olarak, görme bozuklukları ve dilde yozlaşma da sosyal medya kullanımı sonrasında çokça karşılaşılan bir problemdir.

Zihinsel olumsuzluklara verebileceğimiz örnekler ise çok daha fazla ve etkisi uzun süren olumsuzluklardır. Bunlar; çağımızın en büyük problemi olan dikkat bozukluğu, yorgunluk ve yetersizlik hissiyatı, algıda bozulma, sanal zorbalık , anksiyete (kaygı bozukluğu) ve antisosyal kişilik oluşumudur.

KISSADAN HİSSE

Aşırı sosyal medya kullanımı; hem ülkemizde hem de bir çok Avrupa ülkesinde bağımlılık olarak kabul edilmiştir. Birçok üniversite bu konuda araştırmalar yapmakta ve bizleri zararları konusunda uyardırmaktadır. Ülkemizde Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde ilk "Sosyal medya bağımlılığı polikliniği " açılmış ve tedavi yöntemleri uygulanmaya başlanmıştır.

Her şeyin bir "tık" uzağımızda olduğu düşüncesi bizleri çoğu zaman rahatlatır da fazla kullanım ile ortaya çıkan problemlere karşı ne kadar savunmasız olduğumuzu görmek ise bizlere çok önemli bir mesaj veriyor. Daha öncede belirttiğimiz gibi, "Her şeyin fazlası zarar" mottosu ile sosyal medya kullanımımızı belirli bir düzeyde tutarak, alacağımız verimi en üst düzeye çıkartabiliriz.



**TEKNOLOJİYE BAĞIMLI
OLMA, BAĞLI OL !**

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi**