

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Örneğin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır, genel sağlık düzeyi düşer. Bu kişilerde obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, korku dolu, şüpheli düşünceler artabilir. Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren gençlerin sosyal gelişimleri önemli ölçüde geriler. Öz güvenleri düşer, sosyal kaygı düzeyleri ve saldırganlıkları artar. Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internet kadar zararlıdır. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/ sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

SEBEPLER NELER OLABİLİR?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması
- Aşırı içe kapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Karamsar düşünce yapısı
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması
- Öz güven eksikliği
- Hayatı sevmemek, yaşam enerjisi yoksunluğu
- Sosyal ilişki kurmada zorlanmak
- Kendini yeterince tanımamak
- Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek

ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

Birinci adım deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

İkinci adım sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında

kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

Üçüncü adım bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- İnternet başına götüren nedenleri tespit etmemiz gerekir, yani çocuk yalnızlığını ve can sıkıntısı gidermek için mi bilgisayar başında oyun oynuyor ya da cep telefonunu elinden bırakmıyor. Sebepleri mutlaka irdelemek gerekmektedir.
- Biz ebeveynler olarak bu konuda, çocuklarımıza ne derecede rol model oluyoruz. Cep telefonunu elinden bırak, kapat artık şu bilgisayarı ya da televizyonu derken, elimizde cep telefonumuzla sosyal medyada neler olmuş bakıyor muyuz?
- Cezalandırmak için cep telefonlarına ve bilgisayara el koymak dışında neler yapabiliriz? Aile toplantılarında kullanım süresi çocukla birlikte belirlenerek uymadığı takdirde nelerle karşılaşabileceğini önceden paylaşmak gerekir.
- Çocuklarımıza sadece vakit geçirmek amaçlı değil bir amaç doğrultusunda internet kullanımını öğretmek oldukça önemli. Biz ebeveynler olarak bunu yapabilirsek çocuklarımızda bu doğrultuda hareket edeceklerdir. Teknolojiyi sadece sosyal medyaya birilerini ya da bir şeyleri takip etmek amaçlı değil, bir şeyleri öğrenmek, araştırma yapmak adına kullanmaya sevk edebilirsiniz.

- Size açık olmasını sağlamalısınız. Kimlerle görüşüyor, ne konuşuyor, ne izliyor, hangi sitelere giriyor bilmek istiyorsunuz ama bunu yargılayan ve eleştiren bir tavırla öğrenmeye çalışmamalısınız. Size açık olabileceğini, sizinle paylaşımında bulunabileceğini bilmeli. Kontrolden çok yönlendirici olmayı hedeflemelisiniz.

- Şunu unutmamak gerekiyor ki Z Kuşağı olarak adlandırdığımız bu nesil teknoloji ile iç içe ve bu nedenle bu çocukları teknolojiden koparmak mümkün olmayacak. Bu çocuklara doğru rol model olunması, doğru yönlendirmeler ile teknolojiyi daha istenilen seviyelerde kullanması sağlanabilir. Çatışma hiçbir alanda olduğu gibi, bu konuda da sorunların çözümünde fayda sağlamayacaktır, çocuklarımız anlaşıldıklarını bilmek ve kendilerine uygun rol modeller görmek isteyeceklerdir.

KAYNAKÇA

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (www.tbm.org.tr)