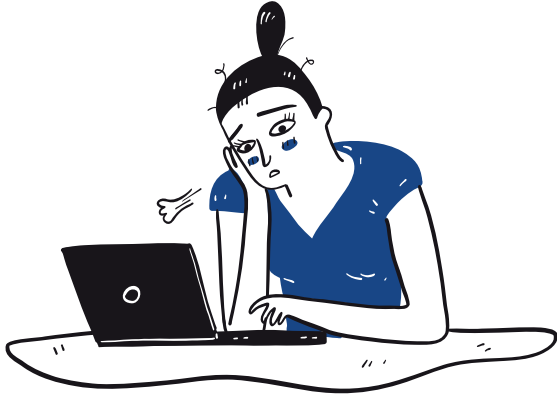


Teknoloji Bağımlılığı





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İnternet, iletişimde ve bilgiye ulaşımında sağladığı kolaylıklar sayesinde çok sık kullanılan önemli bir teknolojidir. İnternet sağladığı bu kolaylıklar ve olanaklar nedeniyle günümüzde yaşamın her aşamasında ve her alanında herkes tarafından kullanılmaktadır. Uluslararası yapılan birkaç araştırmaya göre (Göker ve Turan, 2020) dünyada internet kullanım oranlarının pandemi süreci ile beraber en üst düzeye çıktığı belirlenmiştir.

Bu araştırmaya göre:

Covid-19 pandemisi süresince evde medya tüketimi incelendiğinde; bu süreçte bireylerin %67'sinin daha fazla haber yayını izlediği, %45'inin mesajlaşma servislerinde daha uzun zaman harcadığı, %44'ünün sosyal medyada daha uzun süre zaman geçirdiği ve %36'sının bilgisayar oyunlarında daha fazla zaman harcadığı bildirilmiştir.

“Çevrim içi oyun etkinliğinde, oyun ile ilgili internet trafiğinde yaklaşık %70'lik artış olduğu belirtilmiştir.”

Steam pandemi süresince canlı yayın platformları YouTube Gaming ve Twitch'in görüntülemelerinde %10'luk bir artış olduğunu bildirmiştir.

Amacın dışında gereğinden fazla internet kullanımı için Young (1998) internet bağımlılığı kavramını kullanmıştır.

Young; internet bağımlılığını sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamıştır.

İnternet, kullanıcıları tarafından amacı doğrultusunda kullanıldığında bireyleri bilgiye ulaşma, problem çözme, öz-yönelimli öğrenme gibi günümüzün önemli becerilerini kazandıran önemli bir teknolojidir.

Ancak internet, amacı dışında kontrolsüz ve bilinçsiz kullanıldığında kaygı ve korkuya neden olmakla birlikte kişisel gelişimi olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Ayrıca internetin amacı dışında aşırı derecede kullanımı kullanıcının biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Caplan, 2002). Bununla birlikte internet kullanım süresinin artması kullanıcılarda depresyon, izolasyon, agresifleşme gibi bazı sorunlara neden olabildiği gibi genel sağlık durumlarını da olumsuz şekilde etkilediği belirlenmiştir.





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA AİLE TUTUMLARININ ÖNEMİ

Aşırı internet kullanımının çocuk ve gençlerde oluşturmuş olduğu bu olumsuz etkiler dikkate alındığında ailelerin çocuklarını bu olumsuz etkilerden koruması gerektiği düşünülmektedir.

Ancak ailelerin çocuklarının internet kullanımına yönelik farklı tutumlar sergilemesi çocukların internete karşı olan davranışlarını da etkileyebilmektedir. Çin'de kolej öğrencileri ile yapılan bir araştırmada internet bağımlısı öğrencilerin çoğunda aile ilgisi eksikliği olduğu bulunmuştur (Huang ve ark., 2009). Ailelerinden gerekli desteği alamayan ve aileleriyle problem yaşayan çocuklar, yaşadıkları bu problemler nedeniyle kendilerini sanal dünyada ifade etmeye çalışmaktadırlar.

Young (2004) ergen ya da genç bireylerde interneti kötüye kullanmaya neden olan etkenler arasında bireyin internet erişimine ailesi tarafından bir kontrol ya da engelin bulunmamasının da önemli bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bölükbaş (2003) da ailelerin, gençlerin internet kullanımında bir kontrol ve takip sistemi oluşturmamasını, genç bireylerin olumsuz yönde etkilenme riskini daha çok artırdığını ifade etmiştir. İnternete karşı ailelerin gösterdikleri tepkilerle çocukların internet kullanımı arasında farklı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Çevik ve Çelikkaleli'nin (2010) araştırmalarında aileleri ihmalkar tutuma sahip bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin müsamahakar, demokratik ve otoriter aile stiline sahip ailelerin çocuklarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Valcke, Bonte, De Wever ve Rots (2010) yaptıkları çalışmada müsamahakar tutum sergileyen ailelerin çocuklarında internet kullanım oranları yüksekken, demokratik aile tutumuna sahip olan ailelerin çocuklarında ise bu oranın düşük olduğu görülmektedir.



“

Türkiye’de yapılan araştırmalar sonucunda da internete yönelik ihmalkar tutuma sahip ailelerin çocuklarının otoriter, müsamahakar ve demokratik internet tutumuna sahip ailelerin çocuklarından daha fazla internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

”

İhmalkar tutuma sahip olan anne-babalar genellikle çocuklarına karşı ilgisiz kalmakta ve onları denetleme ihtiyacı duymamaktadır. Bu aileler aile olmanın gereği olarak çocuklarının yiyecek ve giyecek ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar ancak çoğu zaman bu çocuklara duygusal yönden yakınlık göstermemektedirler. İhmalkar tutuma sahip olan anne-babaların çocuklarına gerekli ilgiyi göstermemeleri ve çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılamamaları sonucunda çocuklar bu ihtiyaçları farklı şekilde karşılama yollarına yönelebilmektedirler. Bu ihtiyaçları karşılama yollarından bir tanesi de internet ortamı olabileceğinden bu ailelerin çocuklarının daha fazla internet bağımlısı olmasında bu durum etkili olmuş olabilir. Young (1997) aile içerisinde gerekli ilgiyi göremeyen, ailede yakınlık ve iletişime açık bir ortama sahip olmayan çocukların internet gibi ortamları kaçış için kullandığı ve bu çocukların böyle araçların olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalan kişiler olduğunu ifade etmiştir. İnternete yönelik ihmalkar tutuma sahip olan ailelerin çocuklarının internette nelerle ilgilendiklerini ve ne kadar zaman harcadıklarını kontrol etmediğinden dolayı çocuklar internette istedikleri kadar zaman harcayacaklardır. İnternette geçirilen zamanın artması da zamanla internet bağımlılığına neden olabilecektir.

Günümüzde önemli bir teknolojik gelişme olan internet bireylere kısa sürede istediği bilgiye ulaşma, diğer insanlarla iletişim kurma ve birçok işini halletme imkanı sağlamaktadır. Bireylere olumlu kolaylıklar sağlayan bu sitelerin yanı sıra çocukların olumsuz şekilde etkilenmelerine neden olabilecek sitelerin sayısı da her geçen gün artmaktadır. İnternette var olan bu olumsuz sitelerin etkilerinden çocukları koruma görevi ailelerde düşmektedir. Aileler, çocukların bu olumsuzluklara maruz kalmaması için interneti yasaklaması ya da çocukların internette neler yaptığı konusunda çocuğuyla hiç ilgilenmemesi yanlış bir davranış olacaktır. Aileler demokratik bir tutum içerisinde çocukların interneti doğru kullanmaları ve internet ortamında onları bekleyen tehlikeler konusunda bilinçlendirmeleri gerekmektedir. Bu konuda gerekli desteği okullardaki psikolojik danışmanlardan alabilirler.

PROBLEMLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Teknoloji kullanımını konusunu Prof. Dr. Zeki Yüncü de şu şekilde açıklamıştır:

“Teknoloji bizim hayatımızın bir gerçeği, çocukların bu teknolojiyi doğru bir biçimde kullanmayı öğrenmeleri gerek. Sınırsız oyunlar oynanmamalı, aileler çocuklarının neler yaptıklarını mutlaka bilmeli ve denetlemeliler. Eğer çocuk kontrol altında tutulmaz ve gerekli sınırlamalar getirilmezse teknolojiyi susistimal edecek kişiler çocuğu kullanırlar.” dedi.

Prof. Dr. Zeki Yüncü, “İnsanların sohbet etmeye, iletişim kurmaya ihtiyaçları var. Henüz hiçbir uygulama birebir temastan daha etkili değil. Dolayısıyla insani ilişkileri ön plana çıkartarak hayatımızı kurgulamalıyız.” dedi.

Kişilerin teknoloji kullanımını üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz kullanması çok ciddi zararlara sebep oluyor. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında ortaya çıkan yoksunluk olarak biliniyor.

Teknoloji bağımlılığı kavramını yorumlayan Prof. Dr. Zeki Yüncü, “Teknoloji bağımlılığı konusunda evrensel tanı kriterleri bize eğer bir kişinin herhangi bir uğraşından dolayı günlük aktiviteleri, iş yaşamı, okul hayatı, aile ve arkadaş ilişkileri etkilenmeye başlıyorsa orada bir sorun olduğunu söylüyor. Bu sorunun adını tartışmak gerekir. Bir tanıyı bir ihtiyaçtan yola çıkarak tanımlamak gerekir. Bu noktada teknoloji bağımlılığı dediğimiz durum en kolay şekliyle teknolojik aletlerin kullanımına bağılı olarak kişinin gündelik aktivitelerini yerine getirememesi olarak tanımlanabilir.” diye konuştu.

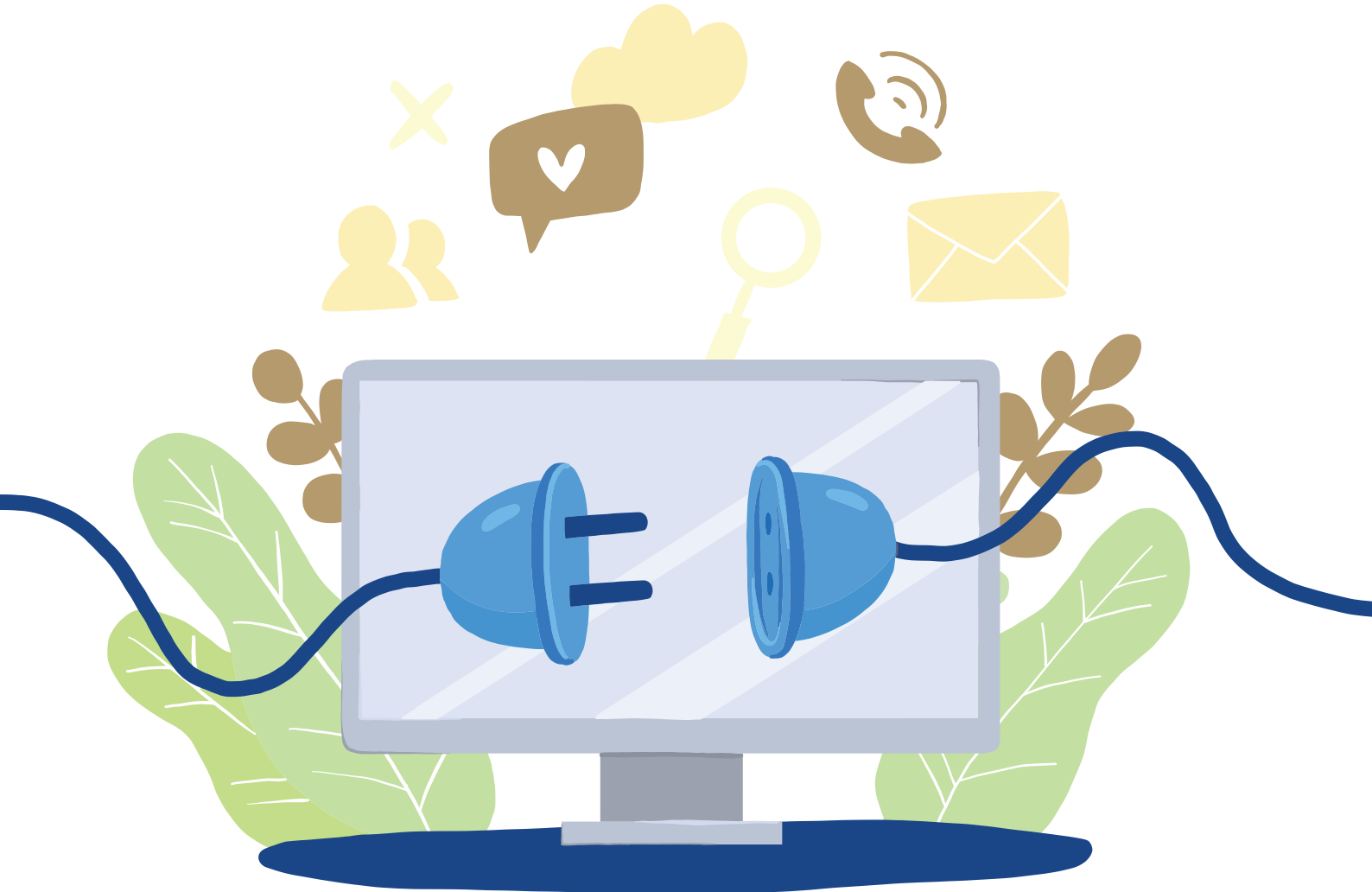
Teknolojinin insan hayatındaki yerine ilişkin Prof. Dr. Yüncü, “Önemli olan şey teknolojinin bizi ele geçirmesi düşüncesi değil, bizim kendi hayatımızı kolaylaştırmak için bilgisayar ve bazı teknolojik aletleri nasıl kullanacağımız. Örneğin, mobil işletim sistemi kullanarak yaptığımız işlemlerle kısa sürede işlerimizi tamamlayabiliyoruz. Bu tür kolaylıklardan vazgeçebilmemiz mümkün değil, dolayısıyla teknoloji bizim hizmetimizde olmalı. Bu noktada teknoloji bağımlılığından bahsetmek yerine teknolojinin yararlı olduğu konusundan bahsetmemiz gerekir. Teknolojiyi kendimize uygun şekilde kullanmalıyız ve donanımımızı artırmalıyız. Öte yandan bizim hayatımızdan zaman çalan uygulamalarla başa çıkmanın yollarını öğrenmeliyiz.

Yani uygulamaların kullanıcıları biz olmalıyız eğer uygulamaların kullanılabildiği olursak o noktada bağımlılıktan söz edebiliriz. Formatımızı bilgisayar teknolojisinde uygun ve yerinde kullanma noktasında güncelleyerek gerekirse destekleyerek yapılandırmalıyız.” açıklamalarında bulundu.

Çocukların teknolojiyi en yüksek verimle kullanmaları için onların ekran karşısında geçirdikleri süreleri kısıtlamaya çabalamak yerine teknoloji ile ilişkilerinde onlara yol göstermeli ve aracılık etmeliyiz.

Dijital dünya bağımlılığını tanımlamak için **sadece ekran başında geçen süre gibi basit kriterler** sorunu anlamak ve çözmek için yeterli değildir.

Bilgisayar ve internet kullanımı çocuğun hayatının diğer alanlarını etkilemeye başladığında problem oluşturur.



SAĞLIKSIZ KULLANIM



- Dijital dünyada geçirdiği sürenin farkında olmamak.
- Dijital dünyada geçirilen süre sınırlamalarına uyamamak.
- Dijital dünya kullanımını kontrol altına almayı ya da durdurmayı tekrar tekrar deneyip başarısız olmak.
- Dijital dünyada geçirilen sürenin her geçen gün artması.
- Daha fazla oynamak için fiziksel ihtiyaçlarını ertelemek.
 - Başka şeyler yaparken bile oyunu düşünmek.
 - Oyun için aşırı para harcamaya meyilli olmak.
- Dijital dünyada olmadığı zamanlarda kendini huzursuz, üzgün veya öfkeli hissetmek.
- Sıkıntılı hissederken kendini daha iyi hissetmek için genellikle dijital dünyaya dönmek.
 - Okul başarısının düşmesi.
 - Aile ve arkadaş ilişkilerinin zayıflaması.

ARAŞTIRMA

Günümüz çağının çocukları yirmili yaşlara gelene kadar yaklaşık 30.000 saatlik bir dijital bilgi akımına maruz kalıyor.

YANLIŞ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE GELİŞEN BAZI PSİKOLOJİK PROBLEMLER

Günümüzde, teknoloji alanındaki değişimlere paralel olarak gelişen internet tabanlı kullanılan birçok cihaz toplumumuzda küresel dönüşümlere neden olmuştur. Akıllı cihazların yaşantımıza girmesi ile birlikte öncesinde farklı cihazlarla yapılabilen birçok uygulama tek bir cihazda toplanmıştır. Akıllı cihazlar bu kazanımların yanı sıra birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmiştir. Yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireylerin daha fazla bireyselleşmesi, bilgi kirliliği, bağımlılık oluşturan uygulamalar ve beraberinde getirdiği psikolojik problemler bunlardan bazılarıdır.



Akıllı telefonların problemleri kullanımının boyun ağrısı, depresyon, hoşgörü eksikliği, sosyal izolasyon, yalnızlık, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, yaşam beklentisinde azalma ve aile içi ilişkilerin bozulması gibi birçok olumsuz durum ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında Hikikomori, RSI (Repetitive Strain Injury/Tekrarlayıcı Gerilme Yaralanması), Ego Sörfü, Fomo (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), Nomofobi (Telefonsuzluk Fobisi), Jomo Hastalığı (Eğlenceden Eksik Kalma Korkusu), Fobo Hastalığı (Çevrim Dışı Olmaktan Korkma), WhatsAppitis (Klavye Hastalığı) gibi pek çok dijital dünyanın getirdiği yeni tanımlanan bozukluklar ortaya çıkmıştır.



Hikikomori

Japon psikiyatristlerin üzerinde çalıştığı hastalığın kelime anlamı "Elini ayağını çekmek." Hikikomori yani sosyal çekilme hastalığında kişiler hayattan el ayak çekip odalarına kapanarak zamanlarının çoğunu bilgisayar başında geçiriyorlar. Japonya'da sayıları 300 bini aşan genci etkisi altına alan "Hikikomori" hastalığıyla bir kayıp kuşak yetişiyor. Uzmanlar ise Hikikomori'nin Türk gençlerini de tehdit etmeye başladığını söylüyor. Hikikomori hastalığına ailelerin çok dikkat etmesi gerekiyor. Uzmanlar; odalarından çıkmayan, sürekli bilgisayar oyunları oynayan bu gençlerin antisosyal olduğunu, kimseyle konuşmadığını belirterek ciddi anlamda tedaviye gereksinimleri olduğuna dikkat çekiyorlar.



Belirtilerinin;

- Evden dışarı çıkmamak,
- Kimseyle konuşmak istememek,
- Odadan dışarı çıkmak istememek,
- Sosyal hayattan kopmak,
- Aşırı stres,
- Sinirlilik,
- Saldırganlık,
- Uykusuzluk,
- Bilgisayar başında yemek yiyip içmek,
- İnsanlardan kaçmak,
- Depresyon olduğunu söylüyorlar.

Hikikomori hastalığı ile ilgili olarak Dilbaz, "Biz çocuklarımızı gece belli bir saatten sonra dışarıya göndermiyoruz ya da eve tanımadığımız birini almıyoruz. Fakat çocuğunuzu bilgisayarla odasında yalnız bırakırsanız o çocuk artık odasında yalnız değildir." diyor mesela. "Kimi ya da neleri eve getirdiğini bilemezsiniz." diye devam ederek ailelere düşen görevi anlatıyor: "Ben anne-babalara şunu söylüyorum: Bilgisayarları genel kullanım alanlarında tutun. Bilgisayar salonda kalsın. Bilgisayarın kullanımına sınır koyabilmek ebeveynlerin elinde. Saat sınırı demiyorum, kullanım amacı sınırlanmalı."

Ailelerin çocuklarını takip etmeleri, bilgisayarda yaptığı şeyi görmeleri, kimi zaman yanlarına gidip bakmaları, girdikleri siteleri takip etmeleri, oyun mu oynadıklarını yoksa ders mi çalıştıklarını anlamaları çok önemlidir. Hikikomori'nin pençesine yakalanan gençler, genellikle sosyal ilişkilerinde yetersiz ve çekingen olup, sanal alemde kendilerini daha rahat hissediyorlar.

Ego Sörfü

Kişinin sürekli olarak başta arama motorları olmak üzere diğer sosyal medya ağlarında kendi adını araması ve hakkında ne gibi bilgilere ulaşabildiği, hakkında neler yazıldığı ve paylaşıldığını takip etmesi durumudur.

RSI (Repetitive Strain Injury/Tekrarlayıcı Gerilme Yaralanması)

Şikayetlerin oluşumunda temel sebep anormal postür ile saatlerce aynı pozisyonda durmaktır. Egzersiz spesifik olmayan tüm bu üst ekstremitte bozuklukları için faydalıdır.

Teknolojinin hayatımıza her alanda girmesiyle boş zamanlarımızda ve iş yeri ortamlarında ergonomik olmayan koşullarda çalışma veya bilgisayar kullanımı özellikle boyun, omuz, el ve el bileği gibi üst ekstremitte organlarında ağrı, karıncalanma, şişlik veya kızarıklıkla kendini göstermekte ve bu durum çalışma hayatının veya günlük hayatın bir parçası haline geldiğinde de tekrarlayıcı gerilme yaralanmaları ortaya çıkmaktadır.

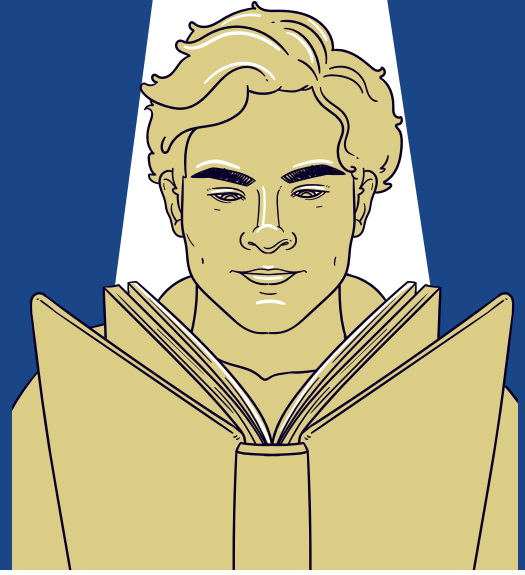
Fomo Hastalığı

Yeni tanımlanan bir sosyal medya bağımlılığı hastalığı olan Fomo hastalığı; başka bir işle ilgilenirken, sosyal medya üzerinden arkadaşlık kurulan kişilerin neler yaptıklarından haberdar olma isteğine karşı koyamayıp, sürekli bu kişileri takip etme isteği ile karakterize edilir. Bu hastalar sosyal medyaya erişemedikleri zamanlarda sanal alemdeki gelişmeleri kaçıracakları korkusuyla endişeli ve gergin olurlar. Hastalık Türkçeye "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" olarak çevrilmiştir. Başka bir işle ilgilenirken sosyal medya hesaplarında paylaşılan iletleri görememe korkusu olarak karşımıza çıkan Fomo hastalığı; işini bitirir bitirmez bir önce gördüğü paylaşıma kadar geriye doğru giderek önceki paylaşımı gördüğü an kişide oluşan anksiyetenin sona ererek rahatlatma durumuyla yeni tanımlanmış bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır.

Fomo hastaları genel olarak paylaşımlarının başka kişilerce beğenilmesini isteyen, sosyal medyadaki diğer kişilerin de neler yaptığı, nereye gittiği, ne yiyip içtiği, kiminle konuştuğu gibi detaylarla ilgili merak duygusu fazla olan kişilerdir.

Fomo hastaları yeni gelişmeleri herkesten daha sonra öğrenme korkusu taşırlar. Örneğin, birden fazla kişiye gönderilen bir e-postayı en son okuyan ve detayları en son öğrenen kişi olmaktan, sosyal medyadaki bir iletiye en son yorum yapmaktan korkmaları nedeniyle akıllı telefon, tablet cihazlar, dizüstü veya masaüstü bilgisayarlarını farkında olmadan her fırsatta sürekli kontrol ederler ve bu cihazlardan en az birini sürekli yanlarında taşırlar.





Nomofobi

İngilizce “No Mobile Phone Phobia” kelimelerinin kısaltılmasıyla adlandırılan ve dilimize “Telefonsuzluk Fobisi” olarak çevirebileceğimiz bu hastalık; özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan yeni nesli yakından ilgilendiren dijital çağın yeni tanımlanmış hastalıklarındandır. Hastalığa sebep olan esas neden aşırı telefon kullanımının oluşturduğu bağımlılıktır.

Telefonu yanındayken bile unutmuş olabileceği düşüncesiyle sürekli elini cebine veya çantasına atarak varlığını kontrol etme, telefonun yokluğunun veya unutulmasının kişide beklenmeyen fiziksel ve psikolojik tepkilere neden olması, şebeke sinyali olmadığında ya da şarj bittiğinde aşırı öfkelenme, kısa süreliğine dahi olsa telefonunu kapatamama, telefonsuz kendisini eksik hissetme ve telefondan ayrı kaldığında hayattan kopmuş hissine kapılma, interneti olmayan ortamları tercih etmeme gibi durumlar hastalığın temel bulguları arasındadır.

Jomo Hastalığı

İngilizce “Joy of Missing Out” kelimelerinin kısaltılmasıyla adlandırılan hastalık Türkçeye “Eğlenceden Eksik Kalma Korkusu” olarak çevrilebilir. Jomo hastalığı; Fomo hastalığı ile bağlantılı olup aslında Fomo hastalığı ile başlayan bir sürecin sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Örneğin, sosyal medya üzerinden duyurulan bir etkinliğe kişinin gitmek istemesi ve bu etkinlik tarihine kadar sosyal medya üzerinden paylaşımları takip etmesi Fomo hastalığı (etkinlikle ilgili paylaşımları kaçırma korkusu); kişinin herhangi bir sebeple etkinliğe katılamama durumunda etkinlik sırasında ve sonrasında etkinliğe katılan diğer kişilerin sosyal medyada paylaşımlarını takip ederek depresif duygu durumuna bürünmesi ise Jomo hastalığı (etkinlikteki eğlenceli ortamı kaçırdığına üzülmesi) olarak tanımlanabilir.

Fomo Hastalığı

İngilizce “Fear of Being Offline” kelimelerinin kısaltılmasıyla isimlendirilen ve dilimize “Çevrim Dışı Olmaktan Korkma” olarak çevrilen hastalık; Fomo hastalığı, Nomofobi ve Jomo hastalığı ile bağlantılıdır. Bu kişiler mevcut telefon hatlarını internet erişimine açık tutarlar ya da kablosuz internet olmayan yerlerde dolaşmak istemezler.

Selfitis

Amerikan Psikiyatri Akademisi'nce ruhsal bir hastalık olarak kabul edilen Selfitis; kişinin kendi fotoğrafını çok fazla sayıda özçekim yapması ve sosyal medyada bunları yayınlaması ile karakterize obsesif kompulsif bozukluktur. Bu durum temel olarak kişinin toplumda hissettiği kabul edilirliliğinin derecesini artırmak ve diğer kişilerle daha iyi iletişim kurma çabasından ortaya çıkmaktadır.

Selfitis mahremiyet problemlerinin oluşması, kişide bağımlılığa neden olması, bireyler arası ilişkilere zarar vermesi, kişilerin görünümüne aşırı önem verme çabalarını doğurması nedeniyle hastalık olarak kabul edilmektedir.

WhatsAppitis (Klavye Hastalığı)

Bilgisayarlarda fare ve klavye kullanımıyla akıllı telefonlardaki mesajlaşma platformlarını kullananlarda sık görülen ve aynı hareketlerin sürekli tekrarlanması sonucu el ve kollardaki sinir, tendon, kas ve diğer yumuşak dokuların zedelenmesiyle oluşan bu hastalık kan akışında bozulma ve ağrıya duyarlılıkla ilgili problemlerle karşımıza çıkmaktadır. İlk başlarda hafif şekilde başlayan bu durum ilerledikçe, parmaklarda karıncalanmalar oluşturmakta, ellerde uyuşukluk ve el hareketlerinde çeşitli kontrol kayıplarına da yol açabilmektedir. Daha önceleri bilgisayar kullanımıyla ilişkilendirilen ve "Fare-Klavye Hastalığı" ismi verilen hastalık akıllı telefonlardaki anlık mesajlaşma programlarının hayatımıza girmesiyle günümüzde dünya genelinde en sık kullanılan anlık mesajlaşma platformunun ismi "WhatsApp" ile ilişkilendirilerek "WhatsAppitis" olarak adlandırılmaktadır.

Ailede ve sosyal çevremizde karşılanamayan pek çok psikolojik ve sosyal ihtiyaç internet ve sosyal medya araçları üzerinden karşılanmaya çalışılıyor. Onaylanma, kabul görme ve beğenilme ihtiyacı "Like Bağımlılığı" ile giderilmeye çalışılıyor. Yalnızlık ve aidiyet hissedememe hissi ile sanal arkadaşlıklar edinerek baş edileceği zannediliyor. Bağımlılık boyutunda oynanan oyunlar, sürekli gelen bildirimler ve mesajların sayısı, sesi; mutlu, meşgul ve her şey yolundaymış gibi hissetmemizi sağlıyor.

Cihazlar; elimiz, kolumuz, neşemiz, eşimiz, dostumuz, işimiz, eğlencemiz... Yani "her şeyimiz" haline gelmiştir... Hal böyle olunca akıllı cihazlardan bir an olsun ayrı kalmak korku ve paniğe yol açmakta, günlük hayatı aksatmakta; psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan pek çok soruna sebep olmaktadır.

İnternet çağına özgü hastalıklar elbette burada açıklananlardan çok daha fazla. Zamanımız, sağlığımız, kültürel kodlarımız, manevi değerlerimiz, düşünme şekillerimiz, iletişim modellerimiz bu dönüşümden etkilenen en önemli konuların başında geliyor. Teknoloji geliştikçe, çeşitlendikçe ve yaygınlaştıkça teknolojiye bağlı hastalıklar da çoğalıyor. 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 sağlamaktır.

•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.

ÇOCUKLARA DOĞRU TEKNOLOJİ KULLANIMINI ÖĞRETMEDE ANNE-BABALARA ÖNERİLER



•KURAL KOYUN

KARARLILIK: Kuralınızın gerekçesini çocuğun anlayabileceği bir dilde açıkladıktan sonra kararınızı çocuğunuzla tartışmayın.

KESİNLİK: Çocuğunuz ısrar ederek istediğini alabileceğini bilirse kurala uyması çok zorlaşır.

SÜREKLİLİK: Bir hafta koyduğunuz bir kuralın bir diğer hafta delinmesine göz yumuyorsanız çocuğunuzun kurala uymasını beklemeyin.

SAKİNLİK: Kuralınızı uygulamak için sakinleştikten sonra yeniden konuşmaya dönün.

ÖDÜLLENDİRME: Kurala uyduğunda ya da zorlandığı bir şey başardığında çocuğunuzu takdir edin, ona sarılmayı ihmal etmeyin.

•İNTERNETİ YASAKLAMAYIN

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.

•BİLGİSAYARI VE TEKNOLOJİK ALETLERİ EVİN HERKESE AÇIK BÖLÜMÜNDE KULLANDIRIN

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.

•ROL MODEL OLUN

Çocuk, yasaklar ve cezalardan çok çevreye bakarak öğrenir. Çocuklar ebeveynlerinin söyledikleri yerine yaptıklarını yapmaya meyillidir. Kendi online kullanım alışkanlıklarınızı gözden geçirip davranışlarının ona olumsuz örnek olup olmayacağını inceleyin.

•OYNADIKLARI OYUNU TANIYIN

Hep aynı tarzda oyunlar mı oynuyor? Tek başına mı, grupla mı oynuyor? Grup kimlerden oluşuyor? 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.

•ÇOCUĞUNUZLA SÖZLEŞME YAPIN

Yazılı sözleşmeler kuralların ciddiye alınmasını sağlar ve yanlış anlaşılmalara önler. Kuralları birlikte hazırlayın. Tüm koşulları konuşun. Kurallara uyulmadığında sonuçların neler olacağını belirleyin. Ebeveyn olarak sizlerin bu sözleşmeye uyulup uyulmadığını takip edeceğinize dair madde ekleyin. İki tarafın da taleplerini aldıktan sonra sorumluluğunu kabul ettiğine dair imza alın.

•ONLINE KULLANIM ALIŞKANLIKLARINI TAKİP EDİN

Çeşitli yazılımlar ve filtreler sayesinde çocuğunuzun vaktini ne şekilde geçirdiğini öğrenebilirsiniz. Böylece riskli durumlar hakkında önceden haberdar olup aksiyona geçebilirsiniz.



•ÇOCUĞUNUZA DİJİTAL DÜNYADA KENDİSİNİ KORUMAYI ÖĞRETİN

"İnternette hiçbir zaman telefon numarası ve adres gibi özel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini, internette tanıştığı insanların kendilerini farklı biri gibi tanıtabileceklerini ve dikkatli olması gerektiğini, internette tanıştığı kişilerin fotoğraf isterse göndermemesi gerektiğini ve onlarla gerçek hayatta buluşmaması gerektiğini anlatın."

•MEDYA OKURYAZARLIĞI EĞİTİMİ VERİN

Zararlı içeriklerin neden kötü olduklarını, bunlarla nasıl baş edebileceklerini, onları kendiliğinden süzebilmelerini sağlayacak zihinsel becerileri kazanmalarına yardımcı olun.

•SOSYAL YETENEKLERİNİ SINAYIN

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.

•KİTAP OKUMA ALIŞKANLIĞI KAZANMASINI SAĞLAYIN

Kitap okuyarak model olun. İlgisini çeken kitapları seçmesini sağlayın. Okuduklarıyla ilgilenip kendi okuduklarınızdan bahsedin. Günlük rutinlerinize kitap okumayı ekleyin.

•KALİTELİ ZAMAN GEÇİRİN

Aile üyeleriyle birebir iletişim kurun, günlük hayata dair sohbet edin, aile bireylerinin birbirlerinden haberdar olmasını sağlayın.

•“BEN DİLİ” KULLANIN

Çocuğunuzun kişiliğine yönelik söylemlerde bulunmak yerine onun yanlış olan davranışları ile ilgili konuşup duygularınızı belirtin. "Sen hep böyle yapıyorsun!" yerine "Böyle yaptığın zamanlarda ben üzülüyorum." diyebilirsiniz.

•OYUNA EŞLİK EDİN

Çocukla beraber oynanan oyunlar ilişkinin kuvvetlenmesini ve sevginin paylaşılmasını sağlayacaktır.

•KARAKTERE DEĞİL, DAVRANIŞA ODAKLANIN

"Sen zaten bağımlısın." demek yerine "Bu aralar çok fazla bilgisayar oynaman derslerini aksatmana sebep oluyor. Sen ne düşünüyorsun?" diyebilirsiniz.

•ÇOCUĞUNUZ İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİNİ TAŞIYORSA PROFESYONEL DESTEK ALIN

İnternet bağımlılığının nedenleri depresyon, öfke veya kendini yetersiz görme gibi sorunlara dayanabilir. Eğer bağımlılık belirtilerini yoğun biçimde görüyorsanız, profesyonel desteğe başvurun.





KAYNAKÇA:

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi
Union PDR Materyal
<https://www.ihu.edu.tr/>
<https://news.ius.edu.ba/tr>
<https://egeajans.ege.edu.tr/>
<https://www.nevzattarhan.com/>
<http://yenitip.firat.edu.tr/>
<https://www.e-psikiyatri.com/hikikomori-nedir?>
<https://dergipark.org.tr/>
<https://www.guvenliweb.org.tr/>
<https://www.mentalup.net/>
<http://ejfm.trakya.edu.tr/>
Göker ve Turan 2020
Rehberlikservisim.com