

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Son 30 yılda kullandığımız teknolojinin ne kadar hızlı geliştiğini ve yayıldığını hepimiz bire bir yaşıyoruz. Belki ebeveynler olarak kendi çocukluk ve gençlik yıllarınızda hayal bile edemeyeceğiniz bir noktada olduğumuzu görüyor ve kendi deneyimlerinizde yer almayan teknoloji kullanımıyla ilgili endişeleri paylaşıyorsunuz.

Eskiden, oyunlar sokaklarda oynanır; yerdeki taşlar kale, ağaçların yaprakları evcilik malzemesi olurdu çocuklara. Akşam hava kararmadan evlere dağılma vakti gelir, gerekirse anneler camlardan seslenirdi. O çocuklar hep isteyerek mi döndüler eve? Biraksalar sabahlara kadar oyuna devam etmezler miydi? Belki bazıları yine de döner, bir iki tanesi yorgunluk nedir bilmeden devam ederdi.



Peki ya şimdi? Hava kararmadan oyun biter, herkes evine dağılır kuralı kalmadı. Çünkü şimdi tüm o oyunlar, hayalin ötesindeki renkli dünyalar iki parmağımızın ucuna geldi, evimize girdi. Çocuklar için tehlikeli olan, akşam vakti çıkılması yasak olan sokaklar, şimdi ucu bucağı olmayan, tüm dünyayı saran bir ağa dönüştü.

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.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- ❖ Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- ❖ Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- ❖ Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- ❖ Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- ❖ İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- ❖ Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.
- ❖ Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- ❖ Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

Fiziksel şikâyetler

- ❖ Gözlerde yanma
- ❖ Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖ Beden duruşunda bozukluk
- ❖ Elde uyuşukluk
- ❖ Hâlsizlik



Sosyal alanda görülen şikâyetler

- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Uyku bozuklukları
- ❖ Yemek yememe
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

- ❖ Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- ❖ Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp, bu çizelgelere uyulmasını sağlayın.
- ❖ Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- ❖ Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.



NE YAPMALI?

- ❖ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- ❖ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ❖ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- ❖ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- ❖ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.



NE YAPMAMALI?

- ❖ Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- ❖ Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- ❖ Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, onun size katılmasını sağlayın.
- ❖ TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

