

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji çağı olarak da adlandırılan günümüz dünyası hayatımızı kolaylaştırdığı gibi hazırlıksız yakalandığımız anlar için de telafisi zor süreçler de yaratabilmekte, bizleri de hızlı bir değişim içerisinde tekrar ve tekrar şekillendirmektedir.

“Teknolojik Bağımlılık” olarak da psikiyatride yerini alan bu durum ile teknolojiyi sağlıklı kullanan bireyler yaratabilmek arasındaki farkı fark edebilmek eğitimciler ve ebeveynler olarak bizim asli ve erteleyemeyeceğimiz görevlerimiz arasında yer almaktadır.

Teknolojik bağımlılık, ister televizyon gibi pasif olsun isterse bilgisayar gibi yarı aktif, kimyasal olmayan ve insan ile makine etkileşimini içeren her tür bağımlılık olarak tanımlanabilir. Teknolojinin tabii ki bilgiye hızlı ve kolay ulaşabilmek, hayatı kimi zaman prova edebilmek, öğrenme sürecini kolaylaştırmak ve eğlenceli hale getirmek gibi belki sayamayacağımız bir sürü olumlu etkisi de mevcuttur. Ama bu teknolojik araçların olumsuzlukları da olabileceği gerçeğini değiştirmemektedir.

BİLGİSAYAR/TELEVİZYON/TABLET/TELEFON KISACA TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Kişinin davranışlarına olan olumsuz etkileri:

Bilgisayar, internet gibi araçlar çocuk ve gençlerin öğrenmeleri için sınırsız bir denizdir; fakat bu sınırsız alan sayesinde çocuklar şiddet davranışlarıyla da tanışabilmektedir. Tabii ki şiddet davranışını edinmede bu araçlar tek başına etken olamazlar ama bu olumsuz davranışa yönelten önemli bir etmendirler. Çünkü çocuğun dünyasında şiddeti normalleştirmektedir. Ayrıca sürekli şiddet eylemlerin seyrine maruz kalan bir birey; problemlerinin çözümünü de şiddette arayan, sürekli otoriteye karşı gelen, ruhsal gerginliği artmış ve hatta dengesi bozulmuş ya da dengesi kolay değişebilen birine dönüşebilmektedir.

Kişinin sağlığına olan olumsuz etkileri:

Televizyon, tablet ya da bilgisayar için uzun süreler harcanması gelişim çağındaki çocuklarda duruş ve oturma pozisyonlarına bağlı olarak iskelet-kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine,

elektromanyetik radyasyon (bilgisayar ekranlarından yayılan radyasyon) problemlerine neden olabilmektedir. Ayrıca çocuklarımızın yaşları gereği fiziksel olarak enerjilerini atmaları gerekirken, bilgisayar ve televizyon karşısında zaman geçirerek obezite, eklem rahatsızlıkları gibi hareketsizlikten kaynaklanan sağlık sorunları da yaşamaktadırlar.

Kişinin zihinsel gelişimine olan olumsuz etkileri:

Bilgisayar gibi söz konusu teknolojik aletlere aşırı maruz kalma hem bedensel, hem de zihinsel yorgunluğa ve akademik başarının düşmesine de sebep olmaktadır. Bunun nedeni ise bu teknolojik araçların beynin sağ yarım küresindeki dil ile ilgili bölgenin gelişimine köstek olması ve sadece görsel algıya hitap etmesidir. Ayrıca aşırı uyaranlarla bezenmiş bu araçlardan sonra çocuklarımız daha hafif uyaranlara dikkatini verememektedir. Bunun dışında sürekli bilgisayar ve televizyona maruz kalan bireyin ön beyin korteksinin (ki beynimizin bu kısmı planlama, organizasyon, dikkat ve öz denetimden sorumludur) tembelleştiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Kişinin sosyal gelişimine olan olumsuz etkileri:

Sürekli ve kontrolsüz bilgisayar ya da televizyon kullanan çocuklar, yaşlarına göre daha az arkadaş edinmekte, sorumluluk içermeyen, zahmetsiz arkadaşlığı tercih etmektedirler. (chat kültürü) Çekingene kişilik özelliklerine sahip olan bir çocuk için daha rahat ettiği sanal arkadaşlıklar gerçek hayata taşıyabildiği sürece bir başlangıç olarak görülebilir. Fakat kişi bu konuda hayal kırıklığı yaşarsa ya da cesaret edip arkadaşlığını hiç gerçek hayata taşıyamazsa, toplumdan izole olmasına ve sanal ortamda yaşamaya başlamasına neden olur ki maalesef bu durum patolojik bir haldir.

Kişinin cinsel gelişimine olan olumsuz etkileri:

Bu noktada asıl önemli olan şey maalesef çocuğun yetişkin sitelerine erişimidir. Çocuğun cinsellik algısı ile erken yaşta detaylı tanışması yanlış eğilimler edinmesine ya da ileride sağlıklı işlemesi gereken bir sürecin baştan sekteye uğramasına neden olabilir. İnternetin olumsuz kullanım alanları ile ilgili

bir durum tespiti yapmak amacıyla yapılan bir çalışmada, World Tracker tarafından sunulan ve internet kullanıcılarının arama motorlarında sorguladıkları anahtar sözcüklerin listelendiği rapora göre en çok arama yapılan (11.704.052 arama) 200 anahtar sözcüğün 82'si (5.237.846 arama) pornografi ile ilişkilidir. 2003 yılı itibariyle internet üzerinde bulunan web sitelerinin %12'si pornografiktir. Bu tür içeriklere çocukların ve gençlerin erişme olasılığı maalesef oldukça yüksektir.

ANNE BABALARA ÖNERİLER, BU ARAÇLARIN OLUMSUZ ETKİLERİNDEN KORUNMA YOLLARI:

- ▶ Belki de en önemli şey hayatımızı kolaylaştırırsa da bilgisayar, televizyon ya da bu tür araçların çocuğa "ödül" olarak sunulmamasıdır. Çünkü bu durum kullanımını teşvik etme anlamına gelir ve bağımlılık yaratabilir.
- ▶ Bu araçların çocuğumuzun yaşına uygun olmayan program ya da oyunlara erişimini önlemek gerekmektedir. Bunun için çocuk kilidi, dikkatli bir gözlem ve filtreleme sistemi kullanılabilir.
- ▶ Çocuğun yaşı ne olursa olsun ders çalışma saatleri belirlenmeli ve bunun dışında kalan alan bu araçlar için kontrollü olarak kullanıma açılmalıdır; ayrıca nedenleri konuşulup açıklanarak, çocuğun bu programı takip edip etmediği aile tarafından kontrol edilmelidir.
- ▶ Üniversite yaşına kadar çocuk yatak odasında, televizyon ve bilgisayar bulundurulmalıdır, hatta evin ortak kullanım alanlarında bulunması sağlanarak kişiler arası ilişkiler yıpratılmadan çocuğun gözlem ve takibi kolaylaştırılabilir.
- ▶ Çocuğumuzu yetenekleri doğrultusunda yönlendirebileceğimiz sanatsal ve sosyal bir aktivite bulunabilir. Böylece çocuğun sanal değil gerçek bir hayatla tanışmasına olanak verilebilir ve arkadaşlık ilişkileri kurması sağlanabilir.
- ▶ Çocuğun hayatına spor dâhil edilmelidir. Haftanın en az iki günü çocuğu spor yapması için teşvik etmek sadece zihinsel, fiziksel, sosyal gelişimini desteklemekle kalmaz hatta hedef ve strateji geliştirmesine, sorumluluk alabilmesine ve kararlarının sonuçlarını kaldırabilmesine de olanak tanıdığı için ayrıca olumlu bir etmendir.
- ▶ Son nokta ise, ebeveyn olarak bu anlattıklarımıza

larımıza dikkat ettiğiniz bir hayat sürdürebilmek olmalıdır. Unutmayınız ki çocuk söylediklerinizi değil yaptıklarınızı öğrenir.

Televizyon ve bilgisayar hayatımızı şu an olduğundan daha kolay hale getirebilir ama onlar hayatımızın vazgeçilmezleri değildir. Onlar sadece birer makinedir; hayatımızın vazgeçilmezleri ise insanlardır. Sürekli televizyon ya da bilgisayar başında vakit geçiren, konuşmanın unutulduğu bir aile takdir edersiniz ki zaten tüm bu saydıklarımızı çocuğu için mümkün kılamayacaktır. Günümüz ailesinin belki de en dikkat etmesi gereken tehlike budur. Çoğu zaman aynı alanı fiziksel olarak paylaşan ama birbirine ne fiziksel ne de ruhsal temas etmeden gününü tamamlayan insanlar görmekteyiz. Bu tür televizyon ya da bilgisayarın egemenliğini ilan ettiği ailelerde, çocukların kimi zaman sadece ebeveynine ulaşmak adına problem çıkarttığını bile gözlemlemek mümkündür. Birbirimize sadece bakmayalım görelim, Sevgiyle Kalın...

KAYNAKÇA:

<http://www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/internet-bagimliliği.pdf>

<http://www.bagimlilikuzmani.com/teknoloji-bagimliliği/>
<http://www.milliyet.com.tr/cocuklarda-teknoloji-bagimliliğini-pembener-detay-cocuk-2039721/>

Öz, İ. "Çocuk ve Eğitim" Kök Yayıncılık, Ankara, 1997.

Dr. Wyckoff, J ve Unell, B.C. "Altı-On iki Yaşları Arasındaki Çocuğunuzun Aklınızı Oynatmadan Nasıl Terbiye Edersiniz?" Ankara 1997.