

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın 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.



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 oluşturmasına rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Teknolojinin, kişinin sorumluluklarını (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirmesinin önüne geçmesi 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.

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 ilişkiler kurmakta güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılmayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ? (KÖTÜYE KULLANIM)

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamın sorumluluklarını aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda, teknoloji bize zarar vermeye başlar.



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Eğer sosyal medya;

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatıyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,

- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız bir cep telefonu bağımlısı olduğunuzu söyleyebilirsiniz:

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
3. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
7. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

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.

İlk 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. Denemiş, 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.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDEN KAYNAKLANIR?

Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliğinden,

Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,

Merak duygusunu kontrol edememekten,

Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmaktan,

Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan,

Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmekten,

Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmekten,

Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmasından,

Aşırı içe kapanıklıktan,

Çevre tarafından beğenilmeme korkusundan,

Karamsar düşünce yapısından,

Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamamasından,

Özgüven duygusunun eksikliğinden, Hayatı sevmemekten,

Kişinin sosyal ilişki kuramamasından,

Kişinin kendini tanımamasından ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemesinden,

Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı, sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan kaynaklanabilir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar, bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.

Dış durdurucular kullanmak Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması, başta sık ama kısa süreli aralar vermayla başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak Teknolojinin en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

Hatırlatıcı kartlar kullanmak Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

Kişisel defter oluşturmak Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.