

Tarsus Amerikan Koleji
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni
Aralık 2020, 4. Sayı

Ergenlikte Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı

Pandemi dönemi ile birlikte kaçınılmaz olarak teknoloji kullanımının ve ekran süremizin arttığını gözlemlemekteyiz. Hayatımızı etkileyen “dijital süre” arttıkça aileler için teknoloji ve eğitim arasındaki ikilem bazı soru işaretlerini beraberinde getirmiştir. Ekran süresine dair endişeler öne çıkarken uzaktan öğretim süreçlerinin etkin yürütülmesi için “hangi ölçüde esnek davranmalıyız?” meselesi birçok ebeveynin ortak sorusu olarak zihinlerimizdeki yerini almış durumda. Peki, pandemi gibi zor yaşam dönemlerinde çocuklarımızın fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını korumak için güvenli teknoloji kullanımına dair neler yapmalıyız? “Kısıtlama ve sınırlar olmalı mı, akranlarla sosyalleşme alanı olarak teknoloji kullanımı nasıl olmalı?” gibi sorulara nasıl yaklaşmalıyız? Önümüzdeki günlere dair belirsizlik, sosyal izolasyon, artan dijital süre ve kaygının teknolojinin problemlili kullanımına sebep olabileceği değerlendirilmektedir. Bu bağlamda ergenlikte teknoloji kullanımı, davranışsal bağımlılıklar ve teknoloji bağımlılığı öncelikle ele alınmalıdır.

Milenyum çağı, bilgi çağı, uzay çağı ya da teknoloji çağı... Yaşadığımız dönemi her nasıl adlandırsak adlandıralım değişmez bir gerçek var ki o da teknolojinin günümüzde hepimiz için önemli bir yere sahip olduğu. Bu nedenle çağımızın kaçınılmaz bir gereksinimi olarak teknolojinin etkin ve bilinçli bir şekilde kullanılması toplumların olduğu kadar okulların ve ebeveynlerin de önemli bir gündem maddesi haline gelmiştir. Sanal bir dünya olarak da tanımlanabilen bilgisayarlar, tabletler ve cep telefonları ile ceplerimize sığdırdığımız bu sanal gerçeklik her yaşta insanın yaşamını çeşitli yönleri ile etkilemektedir. Özellikle, bir kimlik arayışı dönemi olarak da ifade edebileceğimiz ergenliği fazlasıyla şekillendirebilmektedir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki değişimi ve gelişimi tanıyabilmek, en değerli varlıklarımız olan çocuklarımıza en etkili desteği verebilmek için oldukça önemlidir.

Ergenliğe geçişi tanımlayan nedir? Ya da hangi yaş aralıklarını ergenlik dönemi olarak tanımlayabiliriz? Bu ve benzeri birçok soru farklı coğrafyalar ya da toplumlarda farklı cevaplarla yanıt bulmaktadır. Tüm bunlara karşın ergenlik tüm toplumlarda sosyal bir geçiş dönemidir. Toplumsal olarak yeniden tanımlanma, statülerindeki değişimler ve özerkliğin gelişimi, ergenlerin amaçları, beklentileri ve ilgilerinde önemli değişimlere yol açmaktadır. Günümüz çağdaş toplumlarında da yetişkinliğe geçiş evresinde teknoloji ve internet kullanımı önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynlerin teknolojinin doğru kullanımı konusunda düzenleyici bir yaklaşımı benimsemesinin yanı sıra ergenlerin özerk alanlarını ihlal etmeden bir takip sistemi oluşturmalarının önemi üzerinde durulmaktadır. Prof. Dr. Engin Geçtan, ailenin ve toplumun bireyin kendi ile

İlgili olumlu bir öz imge geliştirmesi için gerekli koşulları sağlamış olmaları gerektiğini söylemektedir.

Peki, teknolojinin ve internetin doğru kullanılmaması hangi durumlara yol açmaktadır? Pek çok tanımın yanında bağımlılık, teknoloji bağımlılığı gibi kavramlar öne çıkmaktadır. 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.

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 oluşmasına 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.

Peki, planlı ve öğretim faaliyetleri dışında teknoloji ile ilişkisinde denge kurmak isteyen bireyler neler yapabilir?

- Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak: 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.
- 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.

- Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak: Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.
- Düşünceleri kontrol etmek: Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi de üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.
- Yeni sosyal becerilerin kazanılması: Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilir.

Teknoloji bağımlılığı ile sistematik, sürdürülebilir ve ölçülebilir bir mücadele hedeflenmektedir. Teknolojinin kişilerin gelişimi, sosyal yaşamı, eğitimi ve psikolojisi bağlamında vazgeçilmez bir konumda yer aldığı günümüzde etkin, doğru ve bilinçli bir şekilde kullanılması için çalışmalarımıza devam edeceğiz.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle.

Yavaş Yavaş Ölürler

...

Yavaş yavaş ölürler
Alışkanlıklarına esir olanlar,
Her gün aynı yolları yürüyenler,
Ufuklarını genişletmeyen ve değiştirmeyenler,
Elbiselerinin rengini değiştirme riskine bile girmeyenler,
Bir yabancı ile konuşmayanlar.

...

Pablo Neruda

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi