



Copyright © 2015 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı

<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>

Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2015 • 3(3) • 31-65

ISSN 2147-8473

Başvuru | 24 Mayıs 2015

Kabul | 1 Aralık 2015

Makale

Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik

Mehmet Dinç^a

Öz

Yeni teknolojiler özellikle de internet günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak dünyanın birçok yerinde hemen her yaştan insanın hayatında yer almaktadır. Hiç şüphesiz doğru kullanılması halinde hayatı oldukça kolaylaştırması söz konusu iken doğru bir çerçeve içerisinde kullanılmadığı takdirde bağımlılık olabilecek bir risk barındırmaktadır. Söz konusu bağımlılık riskini de en çok doğrudan andan itibaren yeni teknolojileri hayatının her alanında görmüş, yeni teknolojilerin yabancı olmayan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar. Dolayısıyla gençleri teknoloji bağımlılığından korumaya ve bu konuda önleme çalışmalarının yapılmasına öncelik verilmesine ihtiyaç vardır. Konuyla ilgili yapılabilecek en önemli çalışma hiç şüphesiz teknoloji bağımlılığının anlatılması, bu konuda gençlerde ve anne babalarda farkındalığın yükseltilmesi, doğru teknoloji kullanımı çerçevesinin çizilmesi, teknoloji bağımlılığının gelişimsel zararlarının öğretilmesi ve teknoloji bağımlılığına götüren risk faktörlerinin bilinip önlerinin alınmasıdır. Bu çalışmada söz konusu konular üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık • Teknoloji bağımlılığı • İnternet bağımlılığı • Gençlik • Kötüye kullanım • Önleme

^a Mehmet Dinç, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Havalimanı Yolu 8. Km Şahinbey, Gaziantep 27410
Elektronik posta: mehmetdinc@gmail.com

Teknoloji iyisiyle ve kötüsüyle ele alındığında kullanma ya da çocuğun kullanmasına izin verme noktasında kafa karışması, ikileme düşmek çok normaldir. Ancak meseleye herhangi bir taraftan bakıp meselenin bir yüzünü görmek yerine her iki taraftan da bakmaya çalışıp meseleye hâkim olmak en doğru tavır olacaktır. Bir çocuğun parmağını emme sorununa karşı nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülmüyorsa teknolojiyi hayatımızdan toptan kaldırıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir. Bunun yerine en doğrusu teknolojiyi nasıl kullanmamız/kullandırmamız ya da nasıl kullanmamamız/kullandırmamamız gerektiği üzerine düşünmek, alternatifler geliştirmektir. Bu noktada en çok üzerinde durulması gereken grup hiç şüphesiz çocuklar ve gençlerdir. Çünkü öncelikli olarak çocukların ve gençlerin yaşları gereği teknolojinin ve sunduklarının doğrusunu/yanlışını ayırt etme noktasında kat etmeleri gereken, yetişkinlere göre daha fazla yol vardır. İkinci olarak da çocuklar ve gençler teknolojik aletlerin daha çok olduğu ve daha kolay ulaşılabildiği bir dünyaya doğdukları için teknolojiyi günlük hayatta çok daha fazla ve çok daha iyi kullanıyorlar.

Bu iki meselenin ardından genel bir bağımlılık tanımı şöyle yapılabilir: Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Kullanım ve davranışta irade kalkacak ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürecektir. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplayacak ve kişi mecburi olarak yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatıracaktır. Bu yatırımın geldiğini ya da gelmek üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek artması,
- Madde miktarı veya davranış sıklığı bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen madde kullanmaya veya spesifik bir davranış göstermeye devam etmek,
- Kişinin madde veya spesifik davranış ile ilgili kontrolü kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması veya davranışta bulunması,
- Zamanının büyük çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmesi,

- Maddenin veya spesifik davranışın kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi).

Hiç şüphesiz insan, özellikle teknoloji bağımlılığında, bağımlılık noktasına genellikle bir anda gelmez, süreç adım adım gelişir. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla bu işaretlerin takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi adına ciddi önem arz etmektedir.

Bu adımlardan birincisi deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde internette bir site, bir oyun, bir uygulama duyar ve merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye gider, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez, denenmiştir, merak giderilmiştir. Bundan sonraki kullanımlar artık ikinci ya da üçüncü adımın kullanımlarıdır.

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. Gündemin dışında kalmanın devam etmesi hâlinde de bir süre sonra grubun dışında kalacaktır. Dolayısıyla grubun dışında kalmamak, gruba uyum sağlayabilmek için kişi çoğu zaman istese de istemese de, sevse de sevmese de o siteyi/oyunu/uygulamayı kullanacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımın ardından kullanım, sosyal kullanımla devam eder ki bugün gençlerde özellikle ağırlıklı olarak bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak sosyal kullanımı görüyoruz.

Üçüncü adım operasyonel kullanımdır. Yani bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik olmayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan veya herhangi bir sebeple bir şeyler yapmak ya da insanlarla gerçek ilişki kurmak istemeyen insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle en ucuz, en kolay ulaşılabilir, en fazla alternatifli olarak teknoloji araçlarını bulurlar. Bu araçları kullandıkları sürede can sıkıntıları geçer hatta bazı kullanımlardan zevk alırlar. Dolayısıyla ne zaman boş kalsalar ve canları sıkılsa çok fazla alternatif bakmadan teknoloji araçlarını kullanırlar. Bir diğer amaca dönük kullanım olan problemlerden kaçmakta ise kişi hayatında 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 araçlarını kullanımına yönelir. Bu yönelimle problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılıp probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur. Dolayısıyla problemler ne zaman kendini gösterse kişi, problemlerden kaçmak için teknoloji kullanımına sığınır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir. Yani teknoloji kullanımı problemlerin çözümü değil kısa vadede büyütücüsü, uzun vadede sebebi olacaktır.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımıdır. 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 bağımlıdır. Merak edecek bir şey yoksa arayacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre bulacak, hayatındaki bütün vakitini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır. Bu çalışmada teknoloji kullanımının teknoloji bağımlılığına dönüşmemesi için bilinmesi ve yapılması gerekenler üzerinde durulmuştur.

İnternet Bağımlılığı mı, Teknoloji Bağımlılığı mı?

Modern teknoloji araçları geliştikçe insanoğlunun teknoloji ile ilişkisi de sorunlu hâle gelmeye başladı. Konuyla ilgili en bariz ve üzerinde en çok çalışılan problem, internet bağımlılığı problemidir. Bu nedenle hâlihazırda literatürde yer alan çalışmalar ve araştırmalar daha çok internet bağımlılığı tanımı etrafında yapılmaktadır. Konuyla ilgili yapılan erken çalışmalarda internet bağımlılığı yerine farklı isimler kullanılmış, internet kelimesi ile bağımlılık tanısı uzun süre yan yana getirilmek istenmemiştir. Bu nedenle internet bağımlılığı yerine; internet bağılılığı (internet dependency), patolojik internet kullanımı (pathological internet use), problemlili internet kullanımı (problematic internet use), aşırı internet kullanımı (excessive internet use), internet istismarı (internet abuse), internet bağımlılığı bozukluğu (internet addiction disorder) kullanımları tercih edilmiştir (Dinç, 2014a). Ancak süreç içerisinde, konuyla ilgili yapılan araştırmaların ve kliniklere gelen vakaların sayısı arttıkça meselenin sadece istismar, aşırı ya da problemlili kullanım olarak adlandırılmayacağı, bağımlılık olarak

adlandırılması gerektiği yerli yerine oturmuştur. Bununla beraber sadece internet bağımlılığı ifadesi de gençlerin bugün yaşadığı mevcut sorunu; sebepleriyle, süreçleriyle ve sonuçlarıyla bir bütün olarak görmeye mani olmaktadır. Çünkü internetin ötesinde cep telefonu, akıllı telefon uygulamaları, dijital oyunlar, televizyon gibi teknolojik aletler de ciddi anlamda gençlerimiz için tehlikeli ve bağımlılık yapıcı bir risk olarak varlığını her geçen gün pekiştirmektedir. Dolayısıyla internet bağımlılığı yerine teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanılması kapsamı açısından daha doğru olacağından metinde internet bağımlılığı değil teknoloji bağımlılığı ifadesinin kullanımı tercih edilmiştir.

Bağımlılık ve Karakteristik Özellikleri

Teknoloji bağımlılığı ve gençlik meselesi üzerinde durmadan önce bağımlılık ve gençlik üzerinde durmak faydalı olacaktır. Bu noktada bağımlılık ile ilgili temel bazı bilgileri tekrar gözden geçirmek gerekir. Maalesef toplumumuzda bağımlılık ile ilgili temel bilgiler ya kulaktan dolma söylentiler ya da yazılı ve görsel basının dramatize ettiği hikâyeler etrafında oluşmuş ve şekillenmiştir. Hiç şüphesiz problemi doğru tanımadan doğru bir yaklaşım geliştirmek çok mümkün olmayacaktır. Bu nedenle de bağımlılığın karakteristik özellikleri ile bağımlılık temel bilgisine başlamak yerinde olacaktır.

Bağımlılığın karakteristik özelliklerinin birincisi bağımlılığın kronik olmasıdır. Yani hayat boyu devam eden ve hayat boyu kontrol edilmesi gereken bir hastalıktır. Burada kronik ve hastalık ifadeleri üzerinde durmak önemlidir. Kronik kelimesi en iyi çözümün hastalığın hiç ortaya çıkmamasının ne kadar önemli olduğunu ifade etmektedir. Hastalık kelimesi ise bağımlılığın ortaya çıktıktan sonra artık kötü alışkanlık, yanlış davranış boyutlarını geçtiğini, hastalık olduğunu, hastalığın kendi kendine, askere gidince, evlenince vs. sebeplerle geçmesi mümkün olmadığından mutlaka bir tedavi sürecine girilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Bağımlılığın ikinci karakteristik özelliği primer olmasıdır. Yani hangi sebep ya da hastalık sonucu ortaya çıkmış olursa olsun başladıktan sonra birincil olarak ele alınması gereken bir sorundur ve başlatan sorunun ya da hastalığın ortadan kalkması sonuç olarak ortaya çıkan bağımlılığı ortadan kaldırmayacaktır. Bağımlılığın ayrıca, bağımsız, hususi olarak üzerinde durulması, tedavi edilmesi lazımdır.

Bağımlılığın üçüncü karakteristik özelliği ilerlemesidir. Yani başladıktan sonra hem süreçler hem sonuçlar anlamında aynı kalmaz. Zamanla hem kullanım oranı ve süresi, hem de kullanımdan kaynaklanan her anlamdaki sıkıntılar artar.

Teknoloji Bağımlılığında Önleme Çalışmalarının Önemi

Bağımlılığın hem kronik hem primer hem de ilerleyici özelliğe sahip olması bağımlılık konusunda yapılacak çalışmalarla alakalı tedaviden ve rehabilitasyondan ziyade hiç başlamayanlar için önleme çalışmalarına ya da yeni başlayanlar için kısa süreli müdahale çalışmalarına ağırlık verilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu gerçek bütün bağımlılıklar için geçerlidir ancak eylemsel bağımlılıklar, özellikle de teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda konuya özel aşağıda detaylarıyla açıklamaya çalışacağımız bazı sebeplerden dolayı bu müdahaleler daha önemli hâle gelmektedir.

Bu sebeplerden birincisi gerek ülkemizde gerekse dünyada eylemsel bağımlılıklar, özellikle teknoloji bağımlılıkları, alanında hâlen yeteri kadar akademik çalışmanın ve klinik uygulamanın olmayışıdır. Bunda, eylemsel bağımlılıkların yakın zamana kadar kimyasal bağımlılıklar kadar önemli ve tehlikeli görülmemesi, teknolojinin çok hızlı gelişmesi ve literatürün yeni yeni oluşması gerekçe olarak zikredilebilir.

İkinci olarak teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda sebepler, süreçler, sonuçlar bütün boyutlarıyla bilinmediği gibi gerek medikal tedavi, gerek konuya özgün geliştirilmiş bir psikoterapi modeli, gerekse sosyal rehabilitasyon konularında ciddi eksiklikler söz konusudur.

Üçüncü olarak teknoloji bağımlılığı konusunda tedavi hizmeti verecek hem uzman hem de mekân anlamında hem ülkemizde hem de dünyada ciddi bir boşluk söz konusudur. Bu konuya özelleşmiş psikiyatri, psikoloji ve sosyal hizmetler alanlarından uzman sayısı çok az olduğu gibi bu konuya özelleşmiş tedavi ve rehabilitasyon merkezi sayısı da yok denecek kadar azdır.

Dördüncü olarak teknoloji bağımlılığı diğer eylemsel bağımlılıklara benzer şekilde vücuda kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi direk zarar vermediğinden dolayı teknoloji bağımlısı bir bireyin gördüğü zararı doğru bir şekilde fark edip tedaviye motive olması çok mümkün değildir. Teknoloji bağımlıları daha çok

bağımlı olmadıkları ya da bağımlılıklarının kendilerine zarar vermediği iddiasını taşımaktadırlar.

Beşinci olarak teknoloji bağımlılığı kimyasal bağımlılıklardan farklı olarak aileler ve toplum tarafından daha az zararlı görülmektedir. Aileler kimyasal bağımlılıkları ciddi bir sorun olarak görüp hastalık olarak kabul ederken ve tedavisi yönünde bağımlı aile üyesine ciddi baskı yapıp hatta maddi ve manevi desteği kesme noktasına gelirken teknoloji bağımlılığında problemi çoğu zaman bağımlılıktan ziyade kötü alışkanlık olarak değerlendirmekte, kendi kendine geçeceğini, hayatta belli bazı dönemlerin (evlenme, askerlik, sınavların bitmesi vs.) doğal süreci olarak bağımlılığın düzeleceği düşünülmektedir. Bu nedenle aileler tedavi konusunda ciddi, acil ve dikkatli bir sürece girmedikleri gibi problemi dışarıya karşı kapatarak ya da basitleştirerek dolaylı da olsa bağımlının bağımlılığını desteklemektedirler. Sadece aileler değil toplumların da teknoloji bağımlılığını diğer kimyasal bağımlılıklardan farklı değerlendirmeleri teknoloji bağımlılığının yaygınlaşmasını artırmaktadır (Gürçay ve Kümbül, 2001).

Altıncı olarak kimyasal bağımlılıklarda bağımlı birey bağımlı olduğu maddeyi tedavi ve rehabilitasyon sonucu tamamen bırakabilir ve uzak durabilirken teknoloji bağımlısı bir birey için teknolojiden uzak durmak, teknoloji ile ilişkisini sıfırlamak modern dünyada imkânsız gibidir.

Bütün bu sebeplerden dolayı teknoloji bağımlılığı herhangi bir bağımlılıktan farklı olarak değerlendirilmeli, tedavisinin her anlamda daha da zor olabileceği öngörülmeli ve ağırlıklı olarak önleme çalışmalarına hem araştırma hem uygulama hem de yaygınlaştırma anlamında hız verilmelidir.

Bağımlılığa Gitmemek

Bağımlılığa giden yolda üç basamak söz konusudur. Bunlardan birincisi kullanım, ikincisi kötüye kullanım, üçüncüsü bağımlılıktır.

Teknoloji bağımlılığında uyuşturucu, alkol ya da sigara gibi özellikle gençler için bir yaş sınırı konulması ve kullanımın sıfırlanması mümkün değildir. Genç birey teknolojiyi kullanacaktır çünkü bugünün gençliğinin “en başat özelliği, iletişim teknolojileri ve sosyal medyayı bir hayat biçimi olarak yaşamalarıdır” (Bayhan, 2014). Ancak gençlerin böyle bir hayat yaşarken bağımlı olmamaları için gerek

konuyla ilgili sorumluluk hisseden bireylerin/anne-baba/öğretmenlerin ve gerekse resmî kurumların ve gençlik çalışmaları yapan sivil toplum kuruluşlarının bağımlılığa giden adımları gözeterek önleme çalışmaları yapmaları gerekmektedir. Bu noktada yapılması gereken çalışmaların başında bağımlılığa giden ilk basamak olan kullanımın bir çerçevesinin çizilmesi ihtiyacı gelmektedir. Genç kullanım ile ilgili bir çerçeveye sahip olur, o çerçeveyi bilir ve ona göre kullanırsa bağımlılığa giden yola hiç girmemiş ve kendini bağımlılıktan korumuş olur.

İkinci basamakta kötüye kullanımın ne demek olduğunu bilmesi, kullanıma bağlı zarardan kendini koruyabilmesi anlamında önemlidir.

Teknoloji kullanımını noktasında “Nasıl bir kullanım?” sorusunun cevabı olarak aşağıdaki çerçeve önleme çalışmaları içerisinde gençlere öğretilip günlük hayatlarına uygulanmaları sağlanabilir. Bu çerçeve öğretilip erken yaşlardan itibaren alışkanlık hâline getirilirse gençlerin teknoloji bağımlılığı sorunu yaşamaları çok daha düşük bir ihtimal olacaktır. Çünkü günü yaşarken yaptığımız her seçimin, sergilediğimiz her davranışın ardında her ne kadar uzun düşünce süreçleri var gibi gözükse de aslında büyük oranda alışkanlıklarımızın tetiklediği kabullerimizle hayatımızı devam ettirmekteyiz. Nitekim Duke Üniversitesinden Verplanken ve Wendy’nin yaptığı araştırmaya göre insanların her gün gösterdikleri davranışların %40’tan fazlasının gerçek anlamda kararlar değil alışkanlıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Neal ve ark., 2006’dan akt., Duhigg, 2012). Nitekim konunun uzmanlarından Squire’nin yaptığı çalışmalar düzenli ve devamlı davranışların sonucunda insanın sebebi konusunda hiç bir şey hatırlamaksızın o davranışa dair öğrenme gerçekleştirebileceğini ve seçimler yapabileceğini göstermektedir. Davranışımızın temelinde mantık ve bellek kadar alışkanlıklar da yatmaktadır. Alışkanlıkları neyin ortaya çıkardığını kişi bilmeseyse bile çoğu zaman farkında olmadan davranışlarını etkiler (Bayley ve ark., 2006’dan akt., Duhigg, 2012). Bu nedenle teknoloji bağımlılığını gençlerde önlemenin en önemli adımlarından birisi doğru teknoloji kullanımı alışkanlığı kazandırmaktır.

Son olarak da teknoloji bağımlılığında nelerin ne zaman bağımlılık olabileceğinin bilinmesi ve risk faktörlerinin farkında olunması bağımlılığı önleyebilmede önemli birer ölçüt olacaktır. Dolayısıyla bundan sonraki bölümde önce olması gereken kullanım ile ilgili bir çerçeve çizilecek, sonrasında kötüye kullanımın ne olabileceği hakkında bilgi verilecek, son olarak da teknoloji bağımlılığının ne ile ve ne şekilde olabileceğine ve teknoloji bağımlılığında risk faktörlerine yer verilecektir.

Teknoloji Kullanımı: Ama Nasıl?

Amaçlı Kullanım: Teknolojiyi yapacak hiçbir şey olmadığı için “vakit öldürme” amaçlı kullanmak değil bir amaç çerçevesinde kullanmaktır. Bu amaç bir bilgi öğrenme, bir sorumluluğu yerine getirme, bir beceriyi geliştirme, bir şey üretme ya da dinlenme olabilir. Özellikle gençlik döneminde düzenli bir işin başlamamış olması, evlilik veya çocuk sorumluluklarının henüz alınmamış olması, teknolojinin günlük hayatı kolaylaştırması ve buna bağlı olarak zaman alacak bireysel sorumlulukların (çamaşır, bulaşık, ulaşım vs.) teknolojik araçlara devredilmesi sonucu ciddi bir boş vakit ortaya çıkmaktadır. Bu boş vakitlerin değerlendirilmesinde de en ucuz, en çeşitli ve en kolay ulaşılabilir meşguliyeti teknoloji araçları sunmaktadırlar. Ancak kullanım sağlıklı bir amaç doğrultusunda gerçekleşmezse gerek süre gerekse içerik anlamında ciddi sorunların ortaya çıkması muhtemeldir. Çünkü amaçlı kullanım olmadığı zaman hem gerçekten gençlerin vakitlerini öldürmelerine sebep olur hem serbest zaman yönetimi becerilerini geliştirememelerine sebep olur, hem de amaçsızca kullandıkları teknoloji araçların vasıtasıyla tesadüfi olarak herhangi bir zararlı içerikle karşılaşp buna bağlı sorun yaşama riskleri artar. Dolayısıyla teknoloji kullanımı konusunda çizilmesi gereken çerçevenin ilk bileşeni amaçlı kullanım olmalıdır.

Sınırlı Kullanım: Teknolojinin hangi amaçla kullanılırsa kullanılsın mutlaka günlük süre sınırı korunarak kullanılmalıdır. Zaman zaman istisnai durumlarda süre sınırı esnetilebilir olsa da düzenli bir sınırsız kullanıma izin verilmemelidir. Çünkü teknolojik araçların içeriklerinin hem niteliksel hem niceliksel anlamda baş döndüren bir hızda ilerlemesi sınırsız kullanım hâlinde insanın kendini, hayatını ve sorumluluklarını unutacak kadar teknolojik araçların içerisinde kaybolmasına sebep olabilir.

Sorumlu Kullanım: Teknolojik araçların mümkünse insanların faydalı olacak şekilde kullanması yoksa hiçbir şekilde hiç kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır. Bu kullanımda kişi genel ahlak kriterlerinin gerçek dünyada geçerli olduğu gibi sanal dünyada da geçerli olduğunu bilir ve hiçbir şekilde herhangi birisinin kişilik haklarına, psikolojik bütünlüğüne ve sosyal varoluşuna zarar verecek şekilde teknolojiyi kullanmaz.

Sağlıklı Kullanım: Teknolojik araçların bireyin fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır. Bunun için kullanımda içeriğe

dikkat edildiği kadar teknolojik araçlara yakınlık mesafesi, kullanımda vücudun duruşu, çevrenin düzenlenmesi gibi faktörlerin gözetilmesi gerekmektedir. Özellikle cep telefonu ve bilgisayar kullanımlarında yanlış duruş ve oturuş yanında uzunca geçirilen süre fiziksel anlamda ciddi sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Sağlıklı kullanım söz konusu olası sağlık problemlerinin bilgisinde ve bilincinde olup kullanımı ona göre düzenlemektir.

Güvenli Kullanım: Teknolojik araçları kullanırken zarar görmeyecek şekilde kullanmaktır. Bunun içerisinde kişisel posta hesaplarının şifrelerinin güvenli şekilde belirlenmesinden sosyal medyanın bireysel mahremiyetin korunarak kullanılmasına, alışverişin ve bankacılık işlemlerinin güvenli şekilde yapılmasından teknolojik araçların virüslerden ve casus yazılımlardan korunmasına kadar geniş bir bilgi birikimi yer almaktadır. Birey nasıl sorumlu kullanım ile kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanıyor ise güvenli kullanım ile de kimseden zarar görmeyecek şekilde kullanacaktır.

Aktif Kullanım: Teknolojik araçlarla ilişkinin sadece tüketim boyutunda kalmaması ve bireyin teknolojik araçların içeriklerine kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda herhangi bir şekilde üretimde bulunarak katkıda bulunmasıdır. Teknolojik araçlar bugün hiç olmadığı kadar etkileşimli ve herkesin katkısına hiç bir ayrım gözetmeksizin açıktır. Dolayısıyla her birey hangi motivasyonla olursa olsun bir üretimde bulunup üretimini dünyanın her yerindeki insanların katkısına sunabilir. Bu sunum üretimi yapan kişiye ekonomik, psikolojik veya sosyal anlamda faydalı olabileceği gibi aynı zamanda teknolojik araçları kullanarak başka insanların ürettiklerinden faydalanmanın küçük de olsa bir karşılığı, bir teşekkürü olacaktır. Konuyla ilgili örnek olarak zaman bankası sistemi verilebilir. Zaman bankası sistemi internet üzerinde 6 kıtada, 33 ülkede özellikle gençler tarafından yaygın bir şekilde kullanılan bir sistemdir. Sisteme göre insanlar bilgilerini ve birikimlerini para almadan sunmakta ve başka insanların bilgilerinden ve birikimlerinden para almadan faydalanmaktadır. Herhangi bir bilgiye ya da beceriye ihtiyaç duyan bir kişinin bu ihtiyacını herhangi bir ücret ödmeden karşılaması özellikle dezavantajlı gruplar açısından çok önemli bir çalışmadır. Zaman bankası sistemi ülkemizde de “www.zumbara.com” web adresi üzerinden işlemektedir. Söz konusu sistemin ve Zumbara sitesinin çalışmaları hakkında daha detaylı bilgi Işık ve Ünlü’nün (2014) çalışmasında yer almaktadır.

İşlevsel Kullanım: Teknolojinin doğru kullanıldığında hayatı kolaylaştıracaklarının bilincinde olarak kullanımı hayatı kolaylaştıracak araçlar ve uygulamalar üzerinden şekillendirerek kullanmaktır. Buna göre teknolojik araçlarla ilgili genel kültür göz önünde bulundurulmalı ve bu genel kültürde yer alan akıllı telefon uygulamalarının, web sitelerinin ya da programların eğlenceden ziyade işlerini ve sorumluluklarını daha kısa zamanda, daha çabuk ve daha etkili yapmasına yardımcı nitelikte olmasına özen gösterilmelidir.

Faydalı Kullanım: Faydalı kullanım; teknolojik araçların kullanımları ile beraber kişiye fayda getirecek şekilde kullanılmasıdır. Bu fayda bireyin ihtiyaç duyduğu herhangi bir alanda olabilir. Önemli olan kullanımın kişinin hayatının kalitesini artıran, işlevselliğini geliştiren, herhangi bir alanda ilerlemesini sağlayan bir kullanım olmasıdır.

Bilinçli Kullanım: Bilinçli kullanım; teknolojik araçların iyi niyetli olduğu kadar kötü niyetli, doğru olduğu kadar yanlış kullanımlara da açık olduğunun bilincinde olarak doğru bilgiye doğru kaynaklarla ulaşma bilgisine ve becerisine sahip olmak ve bunun mümkün olmadığı durumlarda da bilgiyi farklı kaynaklardan kontrol ederek alabilme farkındalığına sahip olarak teknolojik araçları kullanmaktır.

Çevreci Kullanım: Çevreci kullanım; teknolojik araçların gereksiz yere kullanılması halinde küresel ısınmayı artıracaklarının bilincinde olarak teknoloji araçlarını uyku modunda bırakmaktan, gereksiz yere arama motorlarını kullanmaya kadar olumsuz etkinin farkında ve dikkatinde olarak teknolojiyi kullanmaktır.

Yasal Kullanım: Yasal kullanım; teknoloji araçlarının yasalar tarafından suç olarak nitelendirilen bir davranışı gerçekleştirmeye sebep olmayacak şekilde kullanmaktır.

Dürüst Kullanım: Dürüst kullanım, teknolojik araçları kullanırken kimsenin hukuki ya da ahlaki hakkını çiğnemediği kullanmaktır. Bu konuda özellikle telif hakları meselesi üzerinde ısrarla durulması gereken önemli bir konudur. Telif hakları konusunda ortak bir bilince sahip olunması ve kopya çalışmalarından uzak durulması hem gerçek eser ve çalışma sahiplerinin hakkının doğru bir şekilde teslim edilmesi, hem kopyacılığın talep görmemesinden dolayı devam edememesi, hem de gelecekte yapılacak çalışmaların önünün açılması anlamında önemli bir etken olacaktır.

Bilgili Kullanım: Bilgili kullanım, teknolojik aletlerin temel kullanım bilgisine ve becerilerine sahip olarak teknoloji kullanmak ve böylelikle teknolojik aletlerin bilgili kullanımıyla yapılması gerekenleri daha kısa zamanda yapabilecek şekilde kullanmaktır. Bunun içerisinde on parmak klavye kullanmaktan arama motorlarında etkin anahtar kelime yazmak veya Microsoft Word'un kısa yollarını bilmekten Microsoft Excell'in işlevlerini öğrenmeye kadar çok geniş yelpazede bilgi ve beceri yer almaktadır (Dinç, 2014b).

Teknolojinin Kötüye Kullanımı

Teknolojinin kötüye kullanımı; teknoloji araçlarını kullanma sonucunda bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel gelişiminin zarar görmesidir. Burada gelişimin zarar görmesinin ne olduğunu açıklamakta fayda vardır. Gelişimin zarar görmesi gelişimin doğal seyrinde ilerlememesi veya geriye doğru gitmesidir. Yani bireyin teknolojik araçları doğru olmayan şekilde kullanması sonucu gelişiminin olması gerektiği gibi ilerleyememesi ya da mevcut bulunduğu durumdan geriye doğru gitmesi, gelişimsel kazançlarını kaybetmeye, yaşına özgü gelişim görevlerini yerine getirmemeye başlamasıdır. Bu noktada önce her gelişim boyutuna göre gençlik dönemi için gelişim görevlerinin neler olduğuna yer verilecek sonrasında ise her gelişim boyutuna göre kötüye kullanımın nasıl olabileceği incelenecektir.

Gençlik dönemindeki bir bireyin gelişimin dört boyutuna göre (fizyolojik, psikolojik, sosyal, zihinsel) on gelişim ödevini tamamlaması beklenir:

- Her iki cinsten bireylerle yeni ve daha olgun ilişkilere sahip olması,
- Erkeklik ya da kadınlık rollerini kazanmış olması,
- Beden yapısını kabul etmesi ve bedenini etkili olarak kullanması,
- Ebeveyninden ve diğer yetişkinlerden duygusal anlamda bağımsız olması,
- Ekonomik bağımsızlık anlamında belli bir güven kazanması,
- Bir meslek seçip ona hazırlanması,
- Evliliğe ve aile hayatına kendini hazırlaması,

- Toplumsal sorumluluğa sahip bir birey olarak gerekli olan zihinsel yeteneğe ve anlayışa sahip olması,
- Sosyal sorumluluk davranışlarını göstermeyi istemesi ve başarması, davranışlarını düzenleyeceği bir etik sistemi ve değerleri benimsemesi (Slee, 2002).

Silverstone (1989), bu on gelişimsel ödevin dört genel kategoride toplanabileceğini söylemiştir:

1. “Ben kimim?” sorusunun cevabını içeren kimlik,
2. Yaşıtlarıyla ilişki kurmayı içeren irtibatlılık,
3. Kontrol ve hâkimiyet anlayışını geliştireceği güç,
4. Önceki üç ödevi birleştirerek gerçekleştirebileceği ümit ve mutluluk.

Bu gelişim görevlerini yerine getirebilmek ve gerekli uyumu sağlamak için ise aşağıda yer alan şartlar gerekmektedir: (1) Gencin mutlu olması, anksiyete ve stres içinde olmaması; (2) Sosyal çevre tarafından kabullenme ve değer verilme; (3) Frustrasyon (hayal kırıklığı) karşısında tolerans gösterebilme yeteneği ve stres yaratan durumlara uyum sağlayabilme. Bu şartlar engellendiğinde ergenlerde gerilim başlar. Gerilim yaratan faktörler dış çevreden olduğu gibi gencin iç dünyasından da gelebilir. Motivler ve ihtiyaçlar engellendiğinde, genç yeniden uyum sağlamak zorunda kalır. Statü, güvenlik, kabul edilme, evden ve aileden bağımsız olma, özgür düşünen bir yetişkinmiş gibi kabul görme, ekonomik bağımsızlık kazanma, ilk davranış normlarının ve kişisel değer yargılarının değişmesi ve gelişmesi, biyolojik ihtiyaçlarının ve özellikle cinsiyetle ilgili ihtiyaçlarının tatmini gibi yeni durumlara uymaya çalışır (Kozacıoğlu, 1986).

Söz konusu bütün gelişim ödevleri ve gelişim ödevlerinin gerçekleşebilmesi için gerekli uyum sağlama süreci ile ilgili verilen bilgilerden sonra teknoloji bağımlılığı gelişim boyutlarının her birine göre nasıl kötüye kullanılabilir üzerinde durulacaktır. Ancak bu bölümde teknoloji bağımlılığı değil teknoloji kötüye kullanımı tartışılacağından teknoloji bağımlılığının fiziksel olarak uyku bozuklukları, sırt ağrıları ve göz yanmalarına yol açması; psikolojik olarak kaygı, depresyon, stres, madde bağımlılığı ve OKB (obsesif kompulsif bozukluk) gibi rahatsızlıklara sebep olması (Dinç, 2014a; Siyez, 2014) üzerinde ayrıca durulmayacaktır.

Fiziksel Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanımı

Fiziksel gelişim söz konusu olduğunda teknoloji kötüye kullanımı çerçevesinde risk olarak değerlendirilebilecek üç mesele göz önünde bulundurulmalıdır. Bunlardan birincisi uyku, ikincisi yemek, üçüncüsü spordur.

Teknoloji kötüye kullanılmaya başlandığında genelde ilk fedakârlık uykudan yapılmaktadır. Gençler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla daha fazla cep telefonları üzerinden mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Nitekim konuyla alakalı “2003 yılında İngiltere’de yapılan bir ankete göre her üç çocuktan ikisi yeterince uyumamakta ve her sekiz çocuktan biri yetişkinler için önerilen 8 saatten bile daha az uyumaktadır. Japonya’da 2004 yılında yapılan bir anket ise 10 yaşın altındaki her üç çocuktan birinin gece saat 10’a kadar uyumadığını ve aynı yaş grubundan %17’sinin sıkıntısını ertesi gün çekmek üzere gece 11’den sonra da uyanık kaldığını göstermektedir.” (Palmer, 2010). Teknolojinin kötüye kullanılması sebebi ile uykudan yapılan fedakârlık ise bireyin hem uyku hem de uyanıklık yaşantılarını olumsuz etkilemekte ve dolayısıyla fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar vermektedir. Hem klinik hem de hayvan çalışmalarında uykusuzluğun saldırganlık ve dürtüsellikte artışa yol açtığı bildirilmiştir. Bir gece uykusuz bırakılan sağlıklı bireylerde, huzursuzluk ve duygusal oynaklık gözlemlendiği (Roth, Kramer ve Lutz, 1976) ve saldırganlık düzeyinde artış olduğu ileri sürülmüştür (Cutler ve Cohen, 1979). Çocuklarda ve ergenlerde saldırganlığın uyku yoksunluğu ile ilişkili olduğu (Chervin, Dillon, Archbold ve Ruzicka, 2003), uyku bozukluğunun tedavi edilmesi ile davranım sorunlarında iyileşme olduğu bildirilmiştir (Ali, Pitson ve Stradling, 1996; Dahl, 1997). Çocuklarda uyku bozuklukları önemli fiziksel (gelişme geriliği ve zekâ gelişiminde gerilik gibi) ve davranışsal bozukluklara (dikkat eksikliği-hiperaktivite sendromu vb.) yol açabilmektedir (Bülbül, Kurt, Ünlü ve Kırılı, 2010).

Teknoloji kötüye kullanımında yine en önemli fedakârlık yapılan konulardan birisi de yemektir. Burada kötüye kullanım üç şekilde olmaktadır. Birincisi daha uzun süre teknolojik araçlar kullanmak için gençlerin yemeğe vakit ayırmamaları, sonuçta da az ve yetersiz beslenmeleridir. İkincisi yine daha uzun süre kullanmak için ne yediklerini ve ne kadar yediklerini bilmeden teknoloji araçlarını karşısında sağlıksız bir şekilde beslenmeleri ve buna bağlı aşırı kilo ve obezite gibi sorunlar yaşamalarıdır. Üçüncüsü ise uzun süre teknoloji araçlarını kul-

lanmaya bağlı olarak teknolojik araçlarda yer alan hazır gıda reklamlarından etkilenecek sağlıklı gelişimleri için ihtiyaç duydukları gıdalardan ziyade reklamı yapılan sağlıksız gıdaları tercih etmelerine sebep olan yapay bir ihtiyaç duyma durumudur. Nitekim gençlerin tüketim alışkanlıkları konusunda Business Week Türkiye tarafından 2007 yılında yapılan bir araştırmada gençleri etkileyen mecralar, başta internet olmak üzere, çok büyük çoğunlukla teknoloji araçlarıdır. Bu etkinin sonucunda da en çok kullandıkları tüketim ürünleri ile ilgili yapılan bir araştırmada sonuç olarak çikolata, gofret, cips, sakız, şeker gibi şeker oranları yüksek, besin değeri düşük gıdaların gençlerin kullandığı tüketim ürünleri arasında ağırlıkta olduğu ortaya çıkmıştır (Engin, 2014).

Teknoloji kötüye kullanımı ve fiziksel gelişim anlamında üçüncü mesele ise spordur. Spor, gençlerin hareket imkânlarının şehir hayatında azalmasının yanı sıra daha uzun süre teknoloji araçlarını kullanabilme motivasyonu da her geçen gün hayatlarından çıkardıkları ya da azalttıkları bir noktaya gelmiştir. Hâlbuki sporun fiziksel ve psikolojik sağlığın korunması kadar öğrenme ve sosyal uyum davranışlarının gelişimine faydalı olması konusunda çok sayıda araştırma vardır (Er, Çamlıyer, Çamlıyer Çobanoğlu ve Er, 1999; Ersoy, 2004; Kuter ve Kuter, 2012; Küçük ve Koç, 2010). Dolayısıyla teknolojik araçları daha uzun süre kullanabilmek amacıyla spor yapmayı bırakan ya da ihtiyacından daha az yapar hâle gelen bir genç, sporun özellikle içinde bulunduğu dönem için alternatifsiz faydasından mahrum kalmaktadır.

Psikolojik Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanımı

Psikolojik gelişim anlamında bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanınması, geliştirmesi ve kabul etmesi beklenir. Ancak hiç şüphesiz bu zaman alan, emek ve sabır isteyen bir süreçtir. Sağlıklı olan; kişinin kendini gözlemesi, kendiyle alakalı farkındalığını artırmak için okumalar yapması ve çevresinden, özellikle de büyüklerinden, destek ve tavsiyeler alması, kendi ilgisi, yeteneği ve kapasitesi konusunda kendini denemesi gibi çok boyutlu bir uğraşı içerisine girmesidir. Ancak böyle yaparsa kendini tanıyabilir, dinleyebilir, anlayabilir, geliştirebilir ve sonrasında kabul edebilir. Bununla beraber Kaiser Family Foundation'ın 1999 yılında 8-18 yaş aralığındaki iki binden fazla gençle yaptığı araştırmaya göre söz konusu yaş grubu günde 6 saat yirmi dakika

teknoloji araçları kullanıyordu. Aynı vakfın 10 yıl sonra 2009'da yaptığı araştırmada bu süre günde 10 saat 45 dakikaya ulaşmıştı (Chatfield, 2013). Aradan geçen 5 yılda bugün gelinen noktanın ne olduğunu bilmiyoruz. Herhangi bir artışın olup olmadığını bilmemekle beraber günlük gözleme dayanarak azalma olmadığını söyleyebiliriz. Her gün uyumak, yemek yemek, işe ya da okula gitmek zorunda olan ve bunlara vakit harcayan bir kişi üstüne 10 saatten fazla teknoloji araçlarını kullanırsa kendini tanımak, dinlemek, anlamak, geliştirmek ve kabul etmek için nasıl ve ne kadar zaman bulabileceği bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor ya da mümkün olamayacaktır. Dolayısıyla teknolojinin kullanımı kişinin psikolojik gelişimi anlamında kendini tanımasına mani oluyorsa kötüye kullanım söz konusudur.

Sosyal Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanımı

İnsan insan içine doğar, insan ile yaşar. İnsan insanla vardır. Dolayısıyla etrafında yakın çevresi de uzak çevresi de olacaktır. Yakın çevre insanın sıklıkla görüştüğü ve bir sebeple ilişki kurduğu insanlardır. Uzak çevre ise insanın seyrek olarak belki hayatında bir defa karşılaştığı ve bir şekilde iletişim kurduğu insanlardır. Her insanın işine ve kişiliğine, ülkesine ve kültürüne göre yakın çevresi ve uzak çevresi sayı olarak değişebilir. Ancak değişmeyen/ değişmemesi gereken bir şey vardır ki o da sağlıklı sosyalleşmenin belirtisi olarak yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurmasıdır. Hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir. Yani bir tek kendini gözeterek ve muhatabını yok sayarak karşısındakini kırmadığı gibi, kendisini yok sayıp muhatabını yücelterek benliğini de örselememeli, kendisini de kırmamalıdır. Hiç şüphesiz ifadesi kolay olsa da bütün bunlar toplum içerisinde insanlarla ilişki ve iletişim kura kura geliştirilmesi gereken sosyal becerilerdir. Beceriler bilgiden farklıdır ve yaparak öğrenilir. Sosyal becerilerin gelişmesi ancak sosyal beceri pratiğiyle mümkün olacaktır. Bu konuda da sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir. Hiç şüp-

hesiz bunun için yaşantı yani tecrübe çok önemli ve vazgeçilmezdir. Şayet bir kişinin teknolojik araçları kullanımı yakın ve uzak çevresini tanımayı ve anlamayı zorlaştırıyor ya da kendisini yakın ve uzak çevresine tanıtmaması ve anlatmamasını zorlaştırıyorsa o noktada teknolojinin kötüye kullanımı var denilebilir.

Zihinsel Gelişim ve Teknoloji Kötüye Kullanım

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için bilgi sevgisinin olması, doğru ve faydalı bilginin peşinde olmak ve bilgi ahlakının olması gereklidir. Burada bilgi ve malumat arasında fark olduğunun altını çizmekte fayda vardır. Malumat olaylar üzerinden döner, bilgi ise fikirler üzerinden büyür. Malumatın hep kısa vadeli son kullanma tarihleri vardır; bilginin ise ya uzun vadeli son kullanma tarihi vardır ya da son kullanma tarihi yoktur. Malumat öğrenecek kişiyi hiçbir şekilde ilgilendirmez; bilgi, öğrenecek kişiyi bugün ya da yarın bir şekilde ilgilendirir. Bu ayrımla bakıldıktan sonra sağlıklı zihin gelişimine sahip olmak isteyen birey fiziksel sağlığı için düzenli olarak midesini beslemek zorunda olduğu gibi zihinsel sağlığı için de zihnini düzenli şekilde beslemelidir. Fiziksel sağlığı için midesine mikrop ve pis yiyecek koymaması gerektiği gibi zihnine yanlış ve zararlı malumat koymamalıdır. Fiziksel sağlığı için yeteri kadar yiyecek tüketmeli, aşırı yiyecek tüketmemeli ve faydasız yiyeceklerle zihnini doldurmamalı iken zihinsel sağlığı için de zihnini faydasız ve aşırı malumatla doldurmamalıdır. Şayet teknoloji kullanımı kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde malumatla doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur. Bütün bunların ardından tabi ki bilgi tek başına yetmeyecektir. Çünkü “bilginin niceliksel, mekanik boyutu insan tecrübesini en önemli yönlerini bilmeye, anlamaya ve idrak etmeye yetmemektedir” (Kenan, 2009). Bu nedenle bilgiye değer ve ahlak katmak şarttır. Bilginin ahlakı ise doğru ve faydalı bilginin uygulanması, mutlaka bir şekilde davranışa dönüşmesi, bilen kişiye ya da bir başkasına faydalı olmasıdır. Aksi takdirde Yunus Emre’den ilhamla “Bu nice bilmektir?”

Teknoloji Ne Zaman Bağımlılık Olur?

Eylemsel bağımlılık alanında önde gelen bilim insanlarından olan Griffiths'e (2013) göre altı kritere uyan her davranış eylemsel bağımlılık olabilir. Bunlar, dikkat çekme, duygu durum değişimi, tolerans gelişimi, geri çekilme belirtileri, çatışma ve nüksetmedir.

Dikkat çekme; bir davranışın kişinin hayatındaki en önemli şey hâline gelmesi ve kişinin fiziksel ya da zihinsel olarak devamlı o davranışla meşgul olmasıdır.

Duygu durum değişikliği; belli bir davranışın duygu durum değişimi için düzenli olarak kullanılmasıdır. Burada kullanım amacı bazen daha canlı ve heyecanlı hissetmek olabilirken bazen de aynı davranış tam tersi bir duygu durum için kullanılabilir.

Tolerans; duygu durumun değişiminde aynı etkiyi sağlamak için kişinin her seferinde davranış sıklığını, süresini vs. artırmasıdır.

Geri çekilme belirtileri ise davranış engellendiğinde ya da herhangi bir sebeple gerçekleşmediğinde kişinin fiziksel ve psikolojik zorlanmalar yaşamasıdır; baş ağrısı, kaygı hissedilmesi, terleme, baş dönmesi gibi.

Çatışma; kişinin bir davranışı yüzünden devamlı olarak işinde ya da aile içi ilişkilerinde sorunlar, tartışmalar ve çatışmalar yaşamasıdır. Bu sorunlardan dolayı davranışı bırakmak istese bile hatta bunun için sözler verse bile bırakamaz.

Nüksetme ise davranışı bırakmanın ardından yeniden başladığında bağımlı gibi/olarak kullanmaya başlamasıdır. Bireyin herhangi bir teknoloji aracını yukarıdaki kriterlere uyacak şekilde kullanması teknoloji bağımlısı olması demektir. Ancak meseleyi biraz daha somutlaştırmak ve daha netleştirmek için bu noktada teknoloji bağımlılığı alt grupları ve bu araçların ne zaman bağımlılık olabileceği ile ilgili ölçülere yer verilecektir.

Teknoloji Bağımlılığı Alt Grupları

- İnternet Bağımlılığı
- Problemlili Online Kumar: Gelirine göre ciddi kayıplar olmasına rağmen oynamak için aşırı arzu ve istek duyulması ve bırakmaya çalışılmasına rağmen bırakılamamasıdır.

- **Problemli Online Cinsellik:** Aşırı zihinsel meşguliyet ve aşırı zaman harcaması ile seyreden online cinsel uğraşıdır.
- **Problemli Online Alışveriş:** Alışverişin kendisiyle aşırı meşguliyet ve ihtiyaç dışı veya fazlası alışveriş problemlidir.
- **Problemli Online Gezinti:** İnternetin denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanımına problemli online gezinti denir.
- **Problemli Sosyal Medya Kullanımı:** Gerçek hayatının önüne geçecek ve günlük hayatını aksatacak şekilde sosyal medya kullanma, gerçek ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamaya çalışma ya da gerçek kimliğini sanal kimliğinin arkasında kalacak şekilde sosyal medyayı kullanma veya aşırı zaman harcama problemli kullanımdır.
- **Problemli Ekran Kullanımı:** Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde ekran kullanımı problemli kullanımdır.
- **Problemli Dijital Oyun Oynama:** Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde ekran kullanımı problemli kullanımdır.
- **Problemli Mobil Cihaz Kullanımı:** Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiliyorsa buna problemli mobil kullanımı denir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2014).

Gençlerin Teknoloji Bağımlılığında Risk Faktörleri

Gençlerde bariz bir şekilde daha fazla olsa da her insanın üç önemli ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlardan birincisi enerjisini sağlıklı bir şekilde açığa çıkarmak, ikincisi kendisini gösterebilmek, ifade edebilmek ve üçüncüsü de akranlarıyla sosyalleşebilmektir.

Birinci ihtiyaç olan enerjisini sağlıklı bir şekilde açığa çıkarma meselesi özellikle büyük şehirlerde yaşayanlar için her geçen gün daha zor hale gelmektedir. Değişen yaşam şartları daha çok gıda ile özellikle de şeker oranı yüksek, işlenmiş gıdalarla beslenmeyi normalleştirmiştir. Hazır yiyecekler, çikolatalar, şekerler, fast-food tarzı beslenmeler günlük beslenmenin bir parçası olmuştur. Bununla beraber daha az hareketin olduğu yeni bir yaşam tarzı oluşmaktadır. Gençlerin

büyük çoğunluğu daha küçük evlerin yapıldığı, uzun yürüyüşlerin imkânsız olduğu sokaklardan oluşan, geniş parkların ya da meydanların her geçen gün azaldığı şehirlerde yaşamaktadır. Bu kadar enerji veren yiyeceklerin yenmesinin ardından o enerjinin sağlıklı bir şekilde açığa çıkabileceği zemini bulamaması, enerjinin sağlıksız bir şekilde açığa çıkmasına yol açacaktır. Nasıl ki vücut aldığı gıdaların posasını atamadığında sıkıntı yaşar ve posa atılmadan rahat edemezse gıdadan vücuda giden enerji de vücuttan atılmadan bünye rahat edemez. Bu noktada teknoloji kötüye kullanıldığında gençliğin enerjilerini sağlıksız bir şekilde boşaltmalarına zemin hazırlamaktadır. Yani gençler sağlıklı bir zeminde boşaltmaya imkân bulamadıkları enerjilerini teknolojik araçları kullanarak sağlıksız bir şekilde şiddet ve cinsellik üzerinden boşaltmaktadırlar. Çünkü “Bu nesil cinselliğin, estetik ve pornografik materyalleri ile direkt karşı karşıya geldi. Daha önceki nesillerden daha fazla cinsel uyararla karşı karşıyalar.” (Bayhan, 2014).

İkinci ihtiyaç kendini gösterebilmek ve ifade edebilmek ihtiyacıdır. Gençlik döneminin en önemli sorularından “Ben normal miyim?”, “Ben kimim?” ve “Ben nereye gidiyorum?” sorularını genç birey kendine sorarken kendini çevresine göstermek ve aldığı geri bildirimler doğrultusunda kendini şekillendirmek ihtiyacı duyar. Bu noktada gencin kendini göstermeye, kendini beğendirmeye, onay almaya ihtiyacı vardır. Ayrıca yine kendini kelimeler ya da nesneler/eserler veya işler üzerinden de ifade etmeye ihtiyacı vardır. Günlük hayatın rutininde kişiler arası ilişkiler birbirine uzaklaşıp soğudukça gençler ihtiyaçlarını en yakınları olan anne-babalarından, komşu ya da akrabalarından karşılayamadıklarından teknoloji araçları üzerinden kendilerini göstererek ve kendilerini ifade ederek karşılamaya çalışmaktadırlar. Nitekim bu doğrultuda sosyal medya ve kişisel blogların kullanımı oldukça hızlı bir şekilde hem sayı olarak hem de geçirilen zaman olarak artmıştır. Özellikle gençler kendilerini ifade edebilmek ya da kendilerini ifade eden gençleri takip edebilmek için blogları ve sosyal medya sitelerini kullanmaktadırlar. Nitekim Ayşe Aslı Sezgin’in (2014) Türkiye’de sanal ağ günlükleri (bloglar) üzerine yaptığı çalışmada en çok tıklanan blogların birinin “içini dökmek”, diğerinin dünyada ve ülkemizde özellikle sanat ve sansür konularıyla ilgili gelişmeleri “eleştirmek”, bir başkasının da güncel gündem ve yazarın “okuduğu kitaplar ve seyrettiği filmlerle” ilgili düşüncelerini paylaşma amacıyla kurulmuş olması gençlerin kendilerini ifadeye ne kadar ihtiyaçlarını olduğunu göstermesi bakımından manidardır.

Üçüncü ihtiyaç akranlarıyla sosyalleşebilme ihtiyacıdır. Her birey akran grubu içerisinde kendini daha rahat ve anlaşılır hisseder. Özellikle de bugün teknolojik gelişmelerin çok hızlı bir şekilde günlük hayatı ve dünyayı değiştirmesine paralel olarak gittikçe artan kuşak farkı, aralarında yaş farkı olan insanların hayata, olaylara ve insanlara bakarken aynı bakış açısından bakmasını veya aynı dili konuşup birbirlerini anlamalarını zorlaştırmaktadır. Ölmek istediğini söyleyen yaşlı bir beyefendiye sebebi sorulduğunda bütün akranlarının öldüğünü, kendisinin konuşup dertleşebileceği, kendisini anlayacak kimsenin kalmadığını söylemesi sosyalleşme ihtiyacı gençlere göre nispeten daha az olması beklenen yaşlılarda bile bu ihtiyacın ne kadar önemli olduğunu göstermesi açısından manidardır. Dolayısıyla gençler akranlarıyla bir araya gelmek, sosyalleşmek, paylaşımda bulunmak isterler. Bu ihtiyaçları gerçek dünyada karşılanmadığında ise çözüm olarak sanal dünyaya yönelirler. Nitekim konuyla alakalı yapılan çalışmalar da özellikle sosyal medyanın bu kadar yaygın olarak kullanılmasının en önemli sebeplerinden birinin yalnızlık duygusunun yok edilmesi ve arkadaş edinme ya da arkadaşlarla iletişim kurma imkânını sağlaması olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kuşay, 2013).

Söz konusu risk faktörleri fizyolojik, psikolojik ya da sosyal anlamda bariz herhangi bir problemi olmayan her genç için geçerlidir. Bunun ötesinde teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda belli sorunlar teknoloji bağımlılığı anlamında kişileri veya grupları riskli hâle getirmekte ve teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasını, ilerlemesini kolaylaştırmakta, tedavi ve rehabilitasyon sürecini de zorlaştırmaktadır.

Bu risk faktörlerinden birincisi yaşıdır. Problemlili kullanım ne kadar erken yaşta başlarsa bağımlılık olasılığı o kadar artmaktadır. Ancak teknoloji bağımlılığı konusunda en kritik yaş grubu 12-18 yaş arasındaki ergenlerdir (Cömert ve Ögel, 2009; Öztürk ve ark., 2007). Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ile Wang (2001) tarafından yapılan iki ayrı araştırmada erkek kullanıcıların kadın kullanıcılara oranla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir (akt., Günüş, 2009). Ancak burada cinsiyeti risk faktörü olarak ele almaktan ziyade erkeklerin problemlili internet kullanımı üzerinde daha çok durulmasının faydalı olacağını belirtmek gereklidir.

Teknoloji bağımlılığında ikinci risk faktörü başka bir patolojinin varlığıdır. Nitekim dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları araştır-

malarda yer bulan tespitler arasındadır (Arısoy, 2009). Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda ise özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Kurtaran, 2008; Odabaşıoğlu ve ark., 2007).

Teknoloji bağımlılığında üçüncü risk faktörü sosyal ilişkiler ve sosyal becerilerdir. Konuyla ilgili ilgilenilmeyen, aile içerisinde sağlıklı ve güvenli bir ortamı bulamayan veya aile içerisinde çatışma yaşayan, sosyal kayıp yaşamış, az arkadaşları olan, akrabalarıyla samimi ilişkileri olmayan, okulda başarısız olan çocukların interneti bir kaçış, atlatma aracı olarak kullanma yoluna gidebildiği ve bu çocukların bilgisayar oyunlarının ve internetin olumsuz etkilerinden en çok zarar görenler olduğu ifade edilmektedir (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

Teknoloji bağımlılığında dördüncü risk faktörü aile içerisinde babanın fiziki ya da manevi yokluğudur. Babasını kaybeden ya da babası devamlı bir sebeple ev dışında olan özellikle ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda teknoloji bağımlılığı sık görülen bir problemidir. Bu çocuklar için teknoloji, eğlenceli vakit geçirmenin yanı sıra erkekliklerini tamamlamada gerek davranış gerek duruş anlamında model alabilecekleri veya kendilerini gerçekleştirebilecekleri oyun figürleri bulabildikleri, çözemedikleri sorularına cevap aradıkları, kendilerini erkek olarak gösterebildikleri ve böylelikle önemli bir ihtiyaçlarını karşıladıkları alternatif bir yaşam alanıdır (Turkle, 2008).

Teknoloji bağımlılığında beşinci risk faktörü olumsuz/bağımlı arkadaş çevresidir. Arkadaş yokluğu teknoloji bağımlılığına götüren sosyal bir neden olabildiği gibi bağımlı arkadaş varlığı da bu anlamda sosyal bir neden olabilir. Nitekim sigara, içki bağımlılığı gibi diğer madde bağımlılıklarında olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da gençlerin internet ile çoğu zaman, arkadaş ortamına uymak ya da merak sebebiyle tanıştığı ifade edilmiştir.

Çünkü özellikle ergenler ve gençler arkadaşlarının çoğunu internet üzerinden bulabilmekte ve internet üzerinden birbirleriyle iletişim kurabilmektedirler. Bu nedenle kişi her ne kadar aşırı teknoloji kullanımının farkına varıp kendini engellemek istese bile arkadaş ortamını kaybetmemek ya da arkadaş ortamından dışlanmamak için aşırı internet kullanmayı tercih etmesi gerekebilir (Günüç, 2009).

Teknoloji bağımlılığında altıncı risk faktörü modellemesidir. Kullanıcılar, çevrelerindekiyle özellikle de anne-babalarının eğlenme, dinlenme ve sorunlarını unutmaya veya çözmeye yolu olarak teknolojiyi kullandıklarını görerek aynı amaçlar için kullanmayı öğrenebilir (Beard, 2005).

Sonuç

Sonuç olarak gençlerin teknoloji ile bağımlılıktan uzak, doğru ve sağlıklı bir ilişki kurmaları bekleniyor ve isteniyor ise öncelikli olarak teknoloji bağımlılığına sebep olan risk faktörlerini ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu risk faktörlerinden en önemlileri gençlerin enerjilerini sağlıklı bir şekilde boşaltabilecekleri, kendilerini gösterebilecekleri ve ifade edebilecekleri, akranlarıyla sosyalleşebilecekleri zeminlerin ve imkânların olmamasıdır.

Bu zeminlerin ve imkânların hazırlanması teknoloji bağımlılığını önleme konusunda atılması gereken ilk adımlardan olmalıdır. Ancak bu imkânları ve zeminleri hazırlarken ulaşılabilir olması, ekonomik olması, gençlerin ihtiyacına uygun olması gibi özellikleri gözetmek şarttır. Çünkü özellikle internet bağımlılığının bu kadar hızlı bir şekilde yayılmasının en önemli sebebi ulaşılabilir, ekonomik ve ihtiyaca uygun olmasıdır. Dolayısıyla gençlerin ulaşmak için ciddi vakit ve emek harcayacakları, maddi anlamda zorlanarak faydalanabilecekleri ya da kendilerine uygun olmayan şartlarda ve içerikte hazırlanmış zeminlere teveccüh etmelerini beklemek yanlış bir yatırımın ötesinde zaman kaybı ve boş bir ümittir.

Bunların yanında ve ötesinde psikopatolojilere bağlı olarak ortaya çıkan (özellikle de DEHB, depresyon ve sosyal fobi) teknoloji bağımlılığı ile ilgili olarak koruyucu ve tedavi edici ruh sağlığı hizmetlerinin internet ve teknolojinin girdiği her yere girmesini sağlamak da önemli bir adım olacaktır.

Anne-babaların televizyon ekranı üzerinden sergiledikleri kötü örnekliğin sonucu olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı konusunda da anne-babaları bilgilendirmek, bilinçlendirmek ve toplumun üreten, yararlı bir bireyi haline getirmeye yönelik sivil toplum çalışmalarını desteklemek de mutlaka göz önünde bulundurulması gereken bir diğer önemli noktadır.

Teknoloji bağımlılığının yayılmasında en önemli sebep olan akran etkisini tam tersine çevirmek ve pozitif akran kültürü oluşturmaya dönük yayınlar, mater-

yaller, siteler, uygulamalar, programlar ve sorumluluklar üretilmeli ve değişmez bir gerçek olan ekran etkisinin yıkıcı değil yapıcı olarak gençlerin hayatında var olması sağlanmalıdır.

Bütün bunlarla beraber bugünün dünyasının yadsınamaz bir gerçeği olarak gençler yine de teknoloji ile yoğun bir mesai harcayacaklarından gençlerin faydalanabilecekleri pozitif içeriğe sahip teknoloji araç ve donanımlarının hem sayı olarak hem de yaygınlık olarak mümkün olduğu kadar çok gence ulaşmasına dönük adımların atılmasına önem verilmelidir. Teknolojiyi doğru ve faydalı kullanmaya yönelik küresel ve ulusal ölçekteki örneklikleri gençliğin dünyasına sokmak ve söz konusu gençler üzerinden doğru ve faydalı kullanımı teşvik etmek ve ödüllendirmek de bir diğer önemli önleme çalışması olacaktır.

Güvenli internet ve teknoloji kullanımı konusunda yapılan ve yapılacak olan çalışmaların ve uygulamaların halka ve özellikle de gençlere ulaşması konusuna ağırlık verilmeli, güvenli internete tehdit ve tehlike olacak sitelerin, uygulamaların ve siber zorbalık türü davranışların mutlaka hızlı bir şekilde cezalandırılması konusunda gerekli yasal düzenlemelerin yapılmasına ve uygulanmasına öncelik verilmelidir.