

21. YÜZYIL'DA DİJİTAL BAĞIMLILIK

Yaşadığımız çağda internet, olmazsa olmaz ihtiyacımız haline geldi ve teknolojiyle olan ilişkimiz her geçen gün artıyor. Cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi dijital cihazlar, hayatımızın neredeyse her alanında yardımımıza yetişiyor. Alışverişlerimizi internet üzerinden yapabiliyor, acıkınca yemeğimizi kapımıza kadar isteyebiliyor, işlerimizi bile artık internet üzerinden kolaylıkla halledebiliyoruz. Fakat dijital dünyanın bize sunduğu bu rahatlık, beraberinde olumsuzlukları da getirebiliyor. Bu olumsuzlukların başında da dijital bağımlılık geliyor. Dijital bağımlılık da stres ve depresyona yol açabiliyor. Çünkü; insanların dijital cihazlarda geçirdiği süreleri artarken, insanlar farkında olmadan iş, arkadaş ve ailelerine daha az zaman ayırıyorlar. Bir süre sonra bu dijital cihazlarından kısa süre uzaklaşsalar bile sıkıntı hissi, gerginlik, sinirlilik gibi birçok psikolojik ve fiziksel belirtiy yaşayabiliyorlar.

“

Teknolojiden uzak kalma ama teknolojinin de bağımlısı olma...

”



Bağımlı olduğumuz şey aslında telefonumuz değil. Bilgisayar, televizyon veya herhangi bir alet de değil. Gerçekte bağımlı olduğumuz şey bize bu aletin sunduğu ve ulaştırdığı içerik. Yeterince alamadığımız, daha çok istediğimiz şey ekranın kendisi değil, ekranın bize sağladıkları. Ve bu ekran bize sürekli bambaşka şekiller altında bir şeyler sunuyor. Bugün ne zaman, nereye gitssek teknoloji de bizimle geliyor. Ne zaman gerçek hayatımızdan sıkılsak bizi sonsuz bir eğlencenin içine hapsedecek teknolojiye sığınmamızı sağlıyor. Sonsuz, çünkü bu platformlar âdeta dipsiz birer kuyu gibiler. Günün her anı, her saati keşfedilmeyi arayan yepyeni içerikler karşımıza çıkıyor. Ne zaman kendimizi yalnız hissetsek, kendimizden emin olmasak ve bir sonraki adımda kendimizle ne yapacağımızı bilmesek; ne zaman kendimizi yeterli veya yararlı hissetmesek elimizi anında telefona atıyoruz. Otobüse binip trafiğin içinde kaldığımızda, etrafa öylesine bakmak yerine, rahatsızlık hissiyatı vermek yerine, bir şeyle meşgul izlenimi vermek için hepimiz telefonumuza bakıyoruz. Bir arkadaşımızla dışarı çıktığımızda, o sırada onun birine mesajla cevap vermesi gerektiğinde, sırf boş bekliyoruz hissiyatı vermemek için, bakacak hiçbir şeyimiz olmamasına rağmen telefonumuzu refleks olarak elimize alıyoruz.

Teknolojinin zararları kulağımızı tırmalarken bunun yanında teknolojinin yararlarını da göz ardı etmemiz imkânsız. Aslında baktığımızda teknoloji kötü bir şey değildir. Ancak teknolojiyi bağımlılık haline dönüştüren bireylerdir ve bu durum bazen ciddi bir tedavi bile gerektirebilir.

Aslında bunun bilincinde olmamıza rağmen alıştığımız şeylerden vazgeçmek büyük bir mesele haline gelmiş durumda. Ancak her şeyin fazlasının zarar olduğunu unutmamalıyız.

“Teknoloji ile birlikte büyümeyi öğrenmeliyiz, tıpkı onsuz yaşamayı bilmemiz gerektiği gibi...”



Yasemin ŞENOCAK

Okyanus Kolejleri

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Bölüm Başkanı

DİJİTAL BAĞIMLILIK NEDİR?



Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Son zamanlarda bütün dünyayı yavaş yavaş ele geçiren bu garip bağımlılığa da "dijital" deniliyor. Tıpkı sigara bağımlılığı ya da alkol bağımlılığı gibi ruha zarar verecek düzeydedir diyebiliriz.

Günümüzde uzmanlar tarafından bağımlılığın iki türüne dikkatler veriliyor: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Dijital bağımlılık diye nitelendirdiğimiz sosyal medya, internet veya telefon bağımlılığı, "davranışsal bağımlılık" kategorisi içine giriyor.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN SEBEPLERİ NELERDİR?

Bağımlı olma durumu uzun yıllar boyunca varlığını sürdürmüş ve bu duruma yol açan etmenler ise zaman içinde çeşitlilik göstermiştir. Günümüzde bireyi bağımlı durumuna getiren etmenlerden biri yeni teknolojilerin sürekli olarak gelişim göstermesinden kaynaklanmaktadır. Teknolojinin tarihe yön verme durumu aynı şekilde bireylerin hayatlarına da işleyerek "bağımlı birey" kavramını ortaya çıkarmış ve bireyler bağımlılıkları doğrultusunda yeni hayat tarzlarına sahip olmuşlardır. Teknolojinin temelindeki dijitalleşmeyle birlikte kodlanan bireyler ortama duyulan bir bağımlılığın yanı sıra o ortamdan gelecek olan iletiye de bağımlı hale gelmiştir. Bunun en iyi örneğini Adam Alter vermiştir. Adam Alter'a göre insanlar sosyal medyayı "onay arayışları" için kullanıyorlar. Gerçekten de, sosyal tasvip günümüzde çok önemli bir rol oynuyor. Ve paylaştığımız içeriklerle olumsuz geri dönüşleri dahi göze alıyoruz. Çünkü olumsuz geri dönüşler almak, hiçbir geri dönüş almamaktan daha iyi geliyor. Çünkü olumsuz yorumlarda bile en azından farkına varıyoruz, belki de gerçek hayatımızda varılmadığımız kadar...

Black Mirror'ın yaratıcısı Charlie Brooker bağımlılık sebebinin de bambaşka bir şekilde, tek

bir kelime ile açıklıyor: "Kaçıyoruz." Gerçek hayatımızdan kaçıyoruz. Olası başka imkânların hayalini kuruyoruz. Bambaşka dünyalar arıyoruz belki de. Mutsuzluğumuzun en basit örneği; sokakta yürürken gülümsemiyoruz artık. En son ne zaman sokakta başı dik, gülümseyerek, "ölüm kalım meselesi bir yere hızlıca yetişmem lazım" edasında yürümeyen birilerini gördünüz? Oysa telefonu açtığımız anda herkes şen şakrak, herkes sonsuz kahkaha içerisinde. Belki birbirimize mutlu olduğumuzu kanıtlamaya çalışıyoruz fotoğraflarla.

İşte Black Mirror'da tam olarak bu bağımlılık ve korku konularını, daha nicelerini, nice tehlikeleri ele alıyor. Her bölüm ayrı, ama bir o kadar da bağlı. Her bölüm, gerçek hayattan kesitler ele alıyor ve hepsinde kendimizi buluyor, belki de içimizde olduğunu fark etmediğimiz yanlarımızı keşfediyoruz. Sokakta yürürken kavga gördüğümüz, gürültü duyduğumuz zaman, yaptığımız işi bırakıp yardım etmek yerine, ne olduğunu bile anlamaya çalışmadan anında kayıt düğmesine basıyoruz. Bizi biz yapan şeyden git gide uzaklaşıyoruz. Bizi insan yapan şeyden git gide uzak kalıyoruz.

O kadar takıntılı hale gelmiş durumdayız ki, "Kim nerede, ne zaman, neyi paylaşmış? Kiminle gitmiş? Fotoğrafta oynama var mı? Benimki kaç



beğeni almış?" bütün bu sorulara anında cevap arıyoruz ve cevaplarını da buluyoruz.

BAĞIMLI OLDUĞUNUZU NASIL ANLARSINIZ?

Kendinize aşağıdaki soruları sormalısınız. Bu sorularda belirtilen eylemlerin en az yarısına "evet" diyorsanız artık bağımlı hale gelmiş olabilirsiniz:

- Gündelik işlerinizi çoğunlukla internette mi hallediyorsunuz?
- Hobilerinizden iyice uzaklaştınız mı?
- Elinizden cep telefonunu düşüremiyor musunuz?
- Yedek şarjlar taşıyor musunuz?
- Sabah kalkar kalkmaz ilk iş olarak telefonunuza bakıyor musunuz?
- Habersiz kalma korkunuz arttı mı?
- İşinizle ve/veya evinizle ilgili görev ve sorumluluklarınızı ihmal etmeye başladınız mı?
- Sosyal medyada vakit geçirmekten ötürü uykusuz kalıyor musunuz?
- Arkadaşlarınızdan, ailenizden ve çevrenizden uzaklaştığınızı düşünüyor musunuz?



DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN SONUÇLARI NELERDİR?

1. Teknoloji bağımlılığı olan ve sosyal medyada tamamen sanal kimliğiyle var olan bir kişi gerçeklikten uzaklaşabilir.
 2. Günün önemli kısmını internette ya da dijital cihazlarla geçirme eğilimi olan bazı kişilerde uyku bozukluğu, vücut ağrıları, anksiyete, depresif belirtiler gibi çeşitli psikolojik ve fiziksel belirtiler yaşanabilir.
 3. Kişi sosyal çevresine veya işine yeteri kadar zaman ayıramadığından insanlar arası ilişkilerde sorunlar ya da iş kayıpları görülebilir.
 4. Vücudumuzda stres hormonu olan kortizolün artması başta kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere birçok hastalığın tetikleyicisi olabilir.
 5. Mavi ışık nedeniyle hormonlarımızın salınımı bozulabilir. Bu da uyku bozukluğu, halsizlik, yorgunluk, dikkat dağınıklığı gibi belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olur.
 6. Sosyal medyada oluşturulan sahte kimlikler bir süre sonra anksiyete, depresif belirtiler gibi çeşitli psikiyatrik sorunlara yol açabilir. Özellikle çocuk ve ergenlerde olumsuz kimlik gelişimi, yalnızlaşma, yabancılaşma, davranış sorunları ve çeşitli toplumsal olaylara duyarsızlaşma gibi belirtilere ortaya çıkar.
- Bu tip sorunların oluşmasını engellemek için dijital detoks yapılmalıdır.

DİJİTAL DETOKS NEDİR?



Detoks, vücutta oluşan radikal maddelerin nötrlenmesi ve vücuttan atılması için gerçekleştirilen işleme verilen isimdir. Kelime anlamı olarak arınma, temizlenme anlamına gelmektedir. Dijital detoks ise bir kişinin teknolojinin zararlı etkilerinden korunmak ve arınmak için internet, sosyal medya ve teknolojik aletlerin kullanımı sınırlandırılması demektir.

Teknolojik cihazlardan tamamıyla uzaklaşmak ve kullanmamak mümkün olmayabilir ancak dijital detoks, teknoloji ile kurulan ilişkimizin farkına varıp, bu ilişkideki rolümüzü aktif olarak yeniden belirlememiz anlamına gelir. Dijital detoks, teknolojik aletlerle bağı tam olarak kesmeden, yaşamdaki etkilerinin en aza indirilmesi hedeflenmelidir. Böylece kişilerin kendilerine ve çevresindekilere ayırdıkları zaman artar, dikkatlerini daha iyi toplarlar, uykuları düzene girer ve özsaygıları artar.

Teknolojinin yaşamımızdaki faydaları saymakla bitmeyecek kadar fazla. Ancak işlerimizi kolaylaştıran teknolojilerin aşırı kullanımı, fark etmeden yaşamımızı sınırlayan ve zorlaştıran bir etkene dönüşüyor. Dijital detoks ise teknoloji ile aramızdaki ilişkiyi düzenleyerek teknolojiden üst düzey fayda sağlamamıza yardımcı oluyor ve yoğun teknoloji kullanımının yol açtığı olumsuzlukları sınırlıyor. Yani aslında teknolojiden daha fazla keyif almamızı sağlıyor.

DİJİTAL DETOKS NASIL YAPILIR?

Ekran zamanına ara vermek için birçok farklı strateji bulunmakta. Kişisel özellikler ve farklı yaşam tarzlarından dolayı bu stratejiler insandan insana farklılık gösteriyor. Dijital detoks yapmak için şu 5 yolu kullanabilirsiniz:

- **Zaman sınırlarını belirleyin:** Her gün teknolojisiz saatler planlayın, yemek sırasında telefonunuzdan uzak durun veya çeşitli hobiler edinerek teknoloji-den bağımsız etkinlikler deneyin.
- **Telefonunuzu belli amaçlar için kullanın:** Telefonunuzu kullanmak istediğinizde nedenini düşünün. Bir faaliyetten kaçınmak için telefonunuza sığınırıyorsanız bu bir olumsuz başa çıkma davranışıdır. Bu duyguyla nasıl daha iyi baş edebileceğinizi düşünün.
- **Fiziksel sınırlar belirleyin:** Telefonunuzu bırakmakta sorun yaşıyorsanız, kullanmaktan vazgeçmek için başka bir odada saklamayı deneyin. Ekran yerine kâğıt tercih edin: Kitap, gazete ve çizgi roman gibi dijital olmayan geleneksel medyaya bir şans verebilirsiniz. Ayrıca yazı yazarken kalem ve kâğıt kullanmak da ekran sürenizi azaltmaya yardımcı olur.
- **Telefonunuzun uygulamalarından ve özelliklerinden yararlanın:** Telefonunuzun özellikleri, genel teknoloji kullanımınızı kontrol etmenize yardımcı olabilir. Örneğin; belirli uygulamalar için bildirimleri kapatabilir veya telefonunuzu bir süreliğine tamamen kapatabilirsiniz.

DİJİTAL DETOKS İÇİN ÖNERİLER

➤ 1. İhtiyaç Listeleri

Öncelikle 2 liste yapmanızı gerekmektedir. 'İlk olarak tüm teknolojik araçlarınızı, ikinci olaraksa hayatta yapmayı en sevdiğiniz ancak şu anda fırsat bulup yapamadığınız şeyleri listeleyin.' Böylelikle ilk adım olarak dijital detoksunuza, hayatta neleri gözden kaçırdığınızı fark ederek başlayabilirsiniz.

➤ 2. Bildirimleri Kapatın

Dünyada olup bitenlerden sürekli güncellemeler almak bilgilendirici olabilir; ama bir o kadar da dikkat dağıtıcı! Ohio Üniversitesi Sanal Çevre, İletişim Teknolojileri ve Çevrimiçi Araştırmaları yüksek lisans öğrencisi Jesse Fox 'Yarım saat içinde 5 kere telefonunuza gelen bildirimle bölünüyorsanız, eliniz telefona gidiyorsa, hiç odanaktanmadınız demektir.' diyor. Bildirimleri olabildiğince kapatmak, dijital detoks için küçük ama etkili bir adım olacak.

3. Yemek Masasına Telefonla Oturmayın

Son yıllarda yemek masalarında en çok görülen manzara, ekmek sepetinin yanında titreyip duran telefonlar olabilir. Fakat yapılan araştırmalar, telefonumuzu elimize almasak, sadece masa üstünde dursa bile, bunun yanıımızdaki kişilerle etkileşimimizi azaltacağını gösteriyor. Çünkü beynimiz aslında orda değil, telefonun ışığının her an yanabileceğine odaklanmış durumda.

DC Danışmanlık ve Psikoterapi Merkezinin kurucusu Elisabeth LaMotte, enerjimizi telefonumuza ne kadar fazla yönlendirsek etrafımızdaki insanlarla iletişimimizin o kadar zayıf ve niteliksiz olacağını söylüyor. Bu yüzden dijital detoksun önemli bir aşaması olarak yemek masasına telefonunuz olmadan oturur ve sohbetin tadını çıkarın!



4. Yatak Odasında Telefona Hayır

Çoğumuz telefonlarımızı alarm olarak kullanıyoruz evet, ama bunun için telefonumuzu elimize aldığımızda Twitter'da, Instagram'da dakikalarca dolaşmak da işten değil! Bu yüzden gerçek bir dijital detoksu kafanıza koyduysanız yatak odanızı 'dijitaliz bölge' ilan edip bir çalar saat edinebilirsiniz. Telefonun sürekli yanan ışığı beyninizin derin bir uykuya geçmesini epey zorlaştırır. Bu yüzden yatak odasını telefonsuz bölge ilan etmek dijital detoksunuz için harika bir adım olduğu gibi, derin ve sağlıklı uykuları da beraberinde getirecek, göreceksiniz.

5. Kendinizi Aynı Anda Tek Ekranla Sınırlayın

Çalışırken ya da bir şey izlerken, bir yandan telefonumuzu karıştırmaya çalışmak, beynimizi mahvediyor. Dijital araçlar söz konusu olduğunda çoklu görevler sağlığımız için iyi değil. Bilgisayarda bir işe odaklandığınızda telefondan gelen bir mesaja cevap vermeye çalıştığınızda, beyniniz sağlıklı halinden uzaklaşıyor ve normale dönmesi epey zor oluyor. Bu yüzden çalıştığınız zamanlarda ya da bir şey izlediğinizde, beyninizi ve gözünüzü tek ekranla sınırlamak, dijital detoksun önemli bir adımı!

6. Sosyal Medya Alışkanlıklarınızı Değiştirmeye Çalışın

Facebook ve Instagram, insanlarla benzeri görülmemiş bir şekilde iletişim kurabilmemizi sağlar. Ancak araştırmalara göre sosyal medyada ne kadar zaman geçirirsek o kadar mutsuz oluyoruz. Arkadaşlarımızın ve ünlülerin mutlu halleri mütemadiyen önümüzdeki ekrandan akıp giderken, kendi hayatlarımızı sorgulayıp duruyoruz. Asla sosyal medya kullanmayın demek, yaşadığımız çağda pek de gerçekçi olmaz. Fakat kimi ve neyi takip ettiğiniz konusunda seçici olmalısınız. "Neyin ve kimin seni kötü hissettirdiğini düşün" diyor. "Kendini iyi hissettiren ne? Kullandığınız mecralarda, sizi güldüren, gülümseten ve mutlulukla dolduran bağlantıların bir listesini oluşturana kadar engellemekten, susturmaktan, takip etmekten veya silmekten korkmayın!"

7. Kitapları Yeniden Keşfedin

Dijital detoksunuzda tabletleri bir kenara bırakın ve hayatınızda kitaba bol bol yer açın! Kitap okumak sırasında dikkatinizi dağıtacak bildirimlerden uzakta olursunuz, evet. Bunun yanı sıra bir araştırmaya göre, kağıt üzerinde okuduğumuzda zihinlerimiz soyut bilgileri daha etkin bir şekilde işliyor.



8. Limitlerinizi Zorlamayın

Eğer dijital araçlarınıza bağımlı olduğunuzu düşünüyorsanız, bu alışkanlıkların hepsini birden bırakmaya çalışarak sınırlarınızı zorlamayın. Yukarıda da bahsedildiği gibi, yatak odanızdan, yemek masanızdan sırasıyla telefonlarınızı çıkararak, detoksunuzda adım adım ilerleyin. Bu şekilde ilerlemek detoksunuza sadık kalmanızı da kolaylaştıracaktır. Bu ritüelleri sırasıyla gerçekleştirmek alışkanlıklarınızı değiştirmenize yardımcı olarak, göreceksiniz.

9. Takım Arkadaşı Edinin

Dr. Law, "Biriyle takım kurduğunuzda her şey daha kolay olur, öyleyse neden bir 'detoks arkadaşı' ile eşleşmiyorsunuz?" diyor. Bu destek sayesinde ilerlemenizi tartışabilir, birbirinizi devam ettirmeye ve birlikte zaman geçirmeye teşvik edebilirsiniz. Hem de ekrandan mesaj atmak yerine, yüz yüze. Detoks arkadaşı sizi dürüst ve motive tutacak.

10. Dijital Araçlarınızı Evde Bırakın

Sürekli başkalarının ne yaptığını merak ediyor, sosyal medya içinde kayboluyor ve umutsuzluğa kapılıyoruz. Bunun yerine arada bir dışarı çıkarken telefonunuzu ve kulaklıklarınızı evde bırakmayı deneyin. Etrafınıza kulak verin, bir parkta kuşları dinleyin ve başkalarının hayatlarındansa kendinize odaklanın. Kim bilir, belki de evde bıraktığınız telefonunuzu hiç özlemediğinizi görmek sizin için harika bir keşif olacak.



Kaynaklar

- https://www.iienstitu.com/blog/dijital-bagimlilik-nedir#:~:text=Bireyin%20nerede%20g%C3%Bcn%C3%Bcn%C3%Bcn%20tamam%C4%B1n%C4%B1%20sana,ge%C3%A7ilmesi%20gerek%20ciddi%20bir%20sorundur.
- https://www.manpower.com.tr/blog/teknoloji-bagimlilik-nedir
- https://www.perspective.org.tr/single-post/21-y%C3%BCzy%C4%B1n-korkutu-r%C3%BCyas%C4%B1-dijital-ba%C4%9F%C4%B1m%C4%B1n%C4%B1k
- https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/685284
- https://ytong.com.tr/blog-detay.asp?blogID=59
- https://www.trumpalishermerkezi.com/blog/139/dijital-detoks-nedir-ve-nasil-yapilir
- https://www.sinpas.com.tr/liveinsinpas/10-adimda-dijital-detoks