



PDR
BÜLTENİ

Muğla RAM
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

DUYGULARLA BÜYÜMEK



Son yıllarda çocuk bakımı ve gelişimi üzerine çok konuşulan ve tartışılan bir kavram olmaya başlamıştır. Bir çocuğa bakım vermek fiziksel ihtiyaçlarını karşılamanın çok ötesine geçmiş, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının da var olduğu ve bu ihtiyacın karşılanmasının gerekliliği de fark edilmiştir.

Pek çok ebeveyn gelişen ve değişen dünya düzeninde zamanla yarış içerisinde bir hayat sürmektedir. Hayatın her alanında tamamlanması gereken işler, bitmeyen sorumluluklar zaman zaman durmanın hatta yavaşlamanın bile önünde kocaman bir engel oluşturmaktadır. Günlük yaşam koşturmacası dediğimiz bu cendere kimi duygularımızı yok saymamıza, kimilerimizi de daha yoğun yaşamamıza sebep olabilmektedir. Örneğin sakinliğe, dinginliğe ve dinlenmeye duyduğumuz özlem, zaman zaman öfke olarak kendini gösterebilmektedir. Birbirinden farklı pek çok gerekçe ile tüm ebeveynlerin çocuklarına zaman zaman duygusal ihmalde bulunması kaçınılmazdır. Bu noktada önemli olan ebeveynin ne kadar süreklilikle çocuğu ihmal ettiğidir. Duygusal ihtiyacı süreklilikle karşılanmayan çocuklarda bu bir sorun haline gelmektedir.

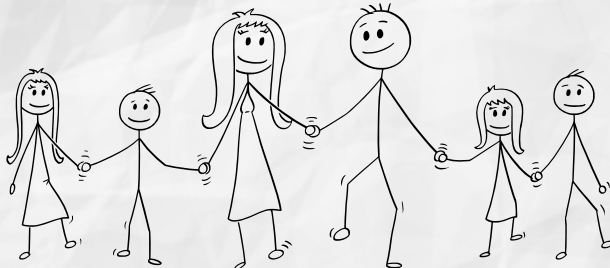
Duygusal ihmale sebep olan belli başlı, yaygın davranış kalıpları vardır. Her çocuk için bu davranışların etkisi farklılık gösterir. Yanlış bir şey yaptığında çocuğa küsmek, beklenen mükemmelliğe ulaşmadıklarına kızmak, canı yandığında geçiştirmek, koşullu sevmek, yargılamak ya da başkalarıyla kıyaslamak, anlattıklarını dinlememek ya da sadece dinliyor görünmek gibi çeşitli örnekler verilebilir.

Olumlu olduğu düşünülen fakat çocukta duygusal yaralanmaya sebep olan çeşitli ebeveyn tutumları da mevcuttur. Çocuğun her dediğini yapıp, hiç kural koymamak, her istediğini almak, evde olmadığı saatlerde nerede olduğunu bilmemek, çocuğun istediği saatlerde eve gidebilmesi gibi örneklerde de çocuk duygusal açıdan ihmal edilmektedir diyebiliriz. Özellikle erkek çocuklara tanınan aşırı özgürlük, kız çocuklarına takılan baskıcı tutum yetişkinlik döneminde özel hayatlarında, dolayısıyla sosyal hayatlarında da farklı problemler yaşamalarına sebep olabilecektir. Duygusal ihmalin etkileri oldukça güçlüdür. İhmale uğrayan çocukların çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşması olasıdır. Kendini suçlama, utanç, sosyal fobi gibi çeşitli etkilerle gün yüzüne çıkabileceği gibi boşluk hissi olarak kendini gösterebilir. Boşluk hissi somut olarak gözlenemez, fakat kişinin hayatında pek çok şey yolunda gitse bile kendisinin de tanımlamakta zorlandığı bir duygu durumuna dönüşebilir. Boşluk hissi çocukluğumuzda gerçekleşmeyen, hatırlamadığımız silik anıların izlerini taşır. Çünkü gerçekleşmeyen şeyler bir yetişkin olarak kim olduğumuz üzerinde en az hatırladığımız olaylar kadar etkiye sahiptir. Yoğun duygusal ihmalle büyümüş çocuklarda sıklıkla rastlanır.

Çocuklarımızın sağlıklı beslenmesi, iyi uyuması, hastalanmaması, fiziksel aktivite yapması, bedensel gelişiminin normal aralıkta seyretmesi biz ebeveynler için son derece önemlidir. Çünkü içinde yaşadığı ve ona ev sahipliği yapan bedene iyi bakılması gerekir. Ayrıca ebeveyn için çocuğun gün gün gelişimini gözlemek tıpkı bir ağacın dal verip çiçeklenmesi gibi heyecan vericidir. Bir çocuğun gözlenebilir, ölçülebilir ihtiyaçlarının yanı sıra dikkat verilmediğinde fark edilmeyen duygusal ihtiyaçları da vardır. Ebeveynlerin ya da bakım verenlerin çocuğa ihtiyacı olan sevgiyi verememeleri, şefkat eksikliği, çocuğun onay görmemesi, çocuğun ait olma hissini yaşamaması, yok sayılması ve bu davranış biçimlerinin kalıplaşarak sürekli hale gelmesi çocuğun duygusal ihmale uğradığını göstermektedir.

Duygusal ihmal çoğunlukla istemeden, farkında olmadan yapılır. Ebeveyn kendi çocukluğunda duygusal tatmini deneyimlemediği için, çocuğu ile kurduğu ilişkide bu ihtiyacın farkına varmayabilir. Ebeveynlerin çocuklarının duygularını anlayabilmesi, ihtiyaçlarını fark edebilmesi, sağlıklı bir birey olmaları için son derece etkili ve önemlidir. Çocuğumuz ile kuracağımız bağ en temelde onların duygularını anlama ve anlamlandırma üzerine olmalıdır.

Güvenli bağlanma son yılların üzerine çok konuşulan ve tartışılan kavramlarından biri olmuştur. Bağlanma, insanların birbiri ile kurduğu, uzun süreli olan ve zamanla gelişen derin ve duygusal bir bağ olarak anlatılabilir (Bowlby,1969).Çocuklukta ihtiyaçların nasıl karşılandığı ile ilgili olan bu bağ, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarının farkına varmasıyla, çocuklarının ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılamasıyla ve ebeveynlerin gerekli özeni göstermesiyle güvenli bağlanmaya dönüşür. Bağlanma davranışı ile ilgili çalışmaların en bilineni Harlow'un deneyidir (Schrier ve Harlow,1958) Öncelikle Harlow telden ve tahtadan yapılmış sert anneye beslenmek için besin alacağı bir düzenek sağlamıştır. Yani telden anne, yavrular için besin kaynağıdır. Aynı şey bez anne için geçerli değildir. Bez anne, besin için herhangi bir olanak sağlamamış, fakat yavruların direkt bez anneye yönelmeleri ve sarılmaları, telden anneye de sadece beslenmeye ihtiyaç duyduğu zaman gitmesi dikkat çekmiştir. Harlow, bu deneyle sadece beslenmeye değil, bununla birlikte anne sıcaklığına, ilgisine ve duygusal yakınlığa da ihtiyaç duyulduğunu ispatlamıştır.



Çocuklarımızın duygularını tanımaya ve anlamaya çalışmak, mümkün olduğunca yargısız, yönlendirmesiz paylaşımına olanak tanımak, kendi duygularımızı da paylaşmaktan kaçınmamak yani çocuğumuzla kuracağımız şeffaf ilişkiye özen göstermek, onlara yaptığımız leziz yemekler kadar değerlidir. Ruhlarında kalacak olan tat tüm yaşamları boyunca etkisini gösterecektir. Peki biz ebeveynler olarak çocuklarımızı duygusal olarak ihmal etmemek için neler yapabiliriz?

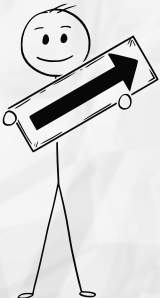
- Çocuklarımızla geliştireceğimiz duygusal ilişkide zorlanıyorsak en temelde kendimize bakım vererek, kendi duygusal ihtiyaçlarımızı gözden geçirerek yani oksijen maskesini kendimize takarak sağlıklı bir yol haritası çizmemiz mümkün olacaktır.
- Öncelikle duygulara olan bakış açımızı gözden geçirerek işe başlayabiliriz. Çoğu zaman zeki insanların duygusal, duygusal insanların zeki olmadığını düşünme eğilimindeyizdir. Ya da aşırı duygusal, aşırı hassas gibi etiketlemelere maruz kalmamak adına duygularımızı açık etmekten çekiniriz. Duygularınızın size ne söylediğini dinleyin. Nasıl ki açlığımızı, susuzluğumuzu inkar edemiyorsak duygularımızda inkar edilemez ya da silinemez.
- Çocuklarımızla duygularını ifade etmesine olanak sağlayacak ortamlar oluşturabiliriz. Çocuğa en güzel ulaşım şekli oyundur. Oyunlarını gözlemleyerek içinde bulunduğu duyguları tahlil etmemiz mümkündür.
- Özellikle küçük yaş gruplarında etkileşimli kitap okumakta duyguların tanınması ve ifade edilmesi için olanak sağlar. Hikâyede geçen kahramanlar üzerinden ne hissetmiş olabilir? Sen olsaydın ne hissederdin? gibi sorularla çocuğumuzun duygusunu ifade etmesine olanak sağlamamız mümkündür.
- Çoğumuz okuldan gelen çocuğumuza 'Günün nasıl geçti? Bugün neler yaptın?' gibi sorular sorarak yaşantılarını anlamaya çalışırız. Bu sorular yerine 'Bugün okulda seni güldüren bir şeyi anlatmak ister misin? Bugün en mutlu olduğun an neydi? Bugün duyduğun en tuhaf kelime hangisi? Bugün herhangi birine yardımın dokundu mu? Peki, yardım ettiğinde ne hissettin?' gibi sorularla hem günlerini hem duygularını tahlil edebiliriz.

- Çocuğumuzu dinlerken onun duygusuna müdahale etmeden dinlememiz gerekir. Örneğin arkadaşıyla yaşadığı bir anlaşmazlığı bizimle paylaştığında, onu tarafsızca dinleyerek, 'Sen yanlış anlamışsındır, bunda kızacak ne var?' gibi ifadelerle yargılama yaptığımızda hem kendi hislerinden şüphe duyacak hem de anlatmaktan vazgeçecektir.
- Çocuklarımızı sınırlar belirlememek, her şeye izin verici bir tutum sergilemek çocuğun kendisini keşfetmesini, iyi olduğu alanları bulmasını, zayıf yönlerini görmesini engeller. Özellikle ergenler ebeveynlerinin kurallarına ve önem verdikleri şeylere çarparak nasıl iyi kararlar verebileceklerini ve dürtülerini nasıl yönetebileceklerini öğrenirler. Biz ebeveynler sınırlar konusunda da çocuklarımızı yol gösterici olmalıyız.

KAYNAKÇA:

Webb,j.(2019) Çocukta İhmalin İzi : Boşluk Hissi
Özgentürk,j .(2014)Çocuk İstismarı ve İhmal

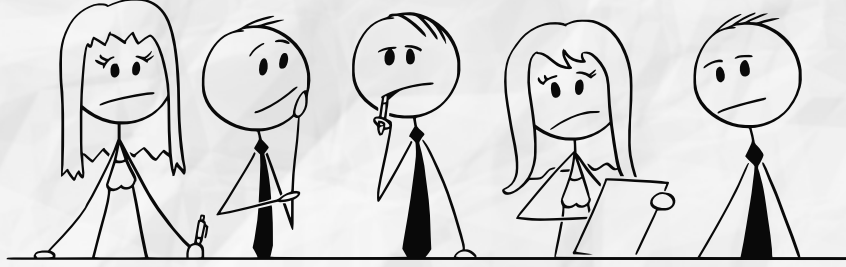
**Ebeveyn olarak derdimiz mükemmel olmak değil,
içinde bulunduğumuz mevcut şartları da görerek,
çocuklarımızla kurduğumuz ilişki de elimizden
gelenin en iyisini yapabilmek olmalıdır. Mükemmel
değil, yeterince iyi ebeveynlik yapabilmemiz
dileğiyle.....**



ERTELEME DAVRANIŞI

Ertelemecilik ister kendi hayatımızda ister etkileşimde olduğumuz kişi ya da gruplarda karşılaşıldığında çoğunlukla olumsuz etkilenen bir durumdur. Kendi ertelemelerimiz ile ilgili inançlarımızla başkasının ertelemelerine ilişkin inançlarımız aynı olmayabilir. Örneğin kendi erteleme davranışımız ile çocukların, eşin erteleme davranışlarına farklı anlamlar yüklenebilir. Kendi erteleme davranışımıza makul olduğuna inandığımız gerekçeler bulurken etkileşimde olunan diğer kişilerin ertelemelerine makul gerekçe bulmakta zorlanabiliriz.

Erteleme davranışını şöyle tanımlayabiliriz; sonuçlarının olumsuz olacağını bildiği halde, niyetlendiği davranışı bilerek yapmayı öteye bırakmak, bu işi hiç tamamlamamak ya da son dakikaya bırakmaktır. Genellikle yapmaktan sıkıldığımız, hoşumuza gitmeyen ya da kaçındığımız durumlarda ortaya çıkar. Erteleme davranışı bazı olumlu ve olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Rahatsızlığı azaltma, eğlenceli zaman geçirme ve rutinlerin yani alışkanlıklarımızın devam etmesi gibi olumlu ve kısa vadeli sonuçları varken; işlerin yığılması, yapmadığımız için yaşadığımız suçluluk duygusu, kendimize veya çevreye karşı geliştirdiğimiz olumsuz inançlarımızın sürmesi, ceza ve yaptırımlarla karşı karşıya kalma, daha fazla rahatsızlık hissetme, düşük özgüven, depresyon gibi olumsuz ve uzun vadeli sonuçları beraberinde getirmektedir. Ertelemeciliğin temelinde yatan birçok faktör bulunmaktadır. Şimdi biraz bunlardan bahsedelim;



Mükemmeliyetçilik: "Bir işi mükemmel, eksiksiz yapamıyorsam, yapmasam daha iyi", "Başkalarının benim hakkımda kötü düşünmesine izin veremem" şeklinde düşünenler erteleme davranışı sergileyebilirler. Aslında bu tarz düşünce yapısına sahip kişiler başarısızlık ve onaylanmama korkusu yaşarlar. Ayrıca yapılacak işin mükemmel ve eksiksiz olması için bir istek gelmesi beklenir. Ancak istek gelmesini beklemek genellikle olumsuz sonuçlanır.

Kontrolü Elinde Tutma Arzusu: Kişinin kendi seçimi olmayan ancak yapılması zorunlu olan şeyleri yapmayı bir zayıflık göstergesi olarak yorumlaması da ertelemeyi ortaya çıkartan faktörlerdendir. Zorunlu işlerin bir baskı olarak görülmesinden kaynaklanan öfke, isyan gibi duygular erteleme davranışı ile sonuçlanır. Örneğin; "Yapmak istemediğim şeyleri yapmamalıyım" "Hayatımla ilgili, yapacağım işlerle ilgili karar veren kişi hep ben olmalıyım" gibi düşünceler ertelemeye neden olabilir.

Belirsizliğe Tahammül Edememe: Sonucun ne olacağını bilinemediği durumlar erteleme davranışını ortaya çıkarabilir. Kötü bir sonuç olasılığını azaltmak için işe hiç başlamama bile tercih edilebilir. "Sonucundan emin olmadığım bir işe girişmemeliyim." "Kötü bir şey olmasındansa hiç yapmayayım." düşünceleri ağır basar.

Karamsarlık: "Yapacağım da ne olacak ki?" "Yapacağım şey işe yaramaz ki? şeklindeki düşünceler de ertelemeyi beraberinde getirmektedir.

Tükenmiş Enerji: Kendinin sürekli yorgun, dinlenmemiş olduğunu düşünenler, motive değilse bu işin üstesinden gelemeyeceğine inananlar işleri ya ertelerler ya da hiç başlamazlar. "Yorgunsam yeterince motive olamıyorum" "İşe yorgun başlarsam o işi olduğundan daha kötü hale getiririm" şeklinde düşünce yapısına sahip kişiler erteleme davranışı gösterirler.

Ertelemeyi Kabullenme: "Ben buyum, böyle biriyim" diyerek durumu karakteri ile özdeşleştirme ve bu davranışı aşırı kabulleniş sonrası harekete geçmeme veya olabildiğince son ana kadar bırakma eğilimi olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Keyif ve Haz Her Şeyden Önce Gelir: Ertelemenin kısa vadeli sonucu çoğunlukla rahattır. Ancak uzun vadeli sonuçlarına baktığımızda rahatsız olunan durumlar olduğu söylenebilir. Kısa vadede rahatlığı tercih eden kişiler sıkıntıya dayanıksızdırlar "Hayat canımı sıkmaya degecek kadar uzun değil" düşüncesi ile işleri erteleme eğilimi gösterirler.

Düşük Özgüven: Kişinin kendi becerilerini küçük görmesi, yapamayacağına inanması, yeteri kadar iyi olmadığını düşünmesi erteleme davranışını sergilemesine neden olabilir. "Yetersizliğimi kimse görmesin, fark etmesin" "Yapamam; çünkü yeteri kadar iyi değilim, yetersizim" düşünceleri hakimdir.



Erteleme bir kısır döngü gibidir. Bu noktada erteleme sonrasında kendimize nasıl davrandığımız oldukça önemlidir. Kendimizi azarlayarak kendimize ceza mı veriyoruz, “yapmalıydım, etmeliydim” mi diyoruz yoksa bu erteleme sonrasında aldığımız sonuç(lar) karşısında eksiklerimizi, kendimizle ilgili kurallarımız ve varsayımlarımızı gözden geçirip daha akılcı hedefler mi koymaya çalışıyoruz? Kendimizi azarlayıp ceza vermek aslında “bedelini ödedim” diye düşünerek yapılacak şeylerin sorumluluğunu almamaya neden olmakta ve yine erteleme davranışları ile sonuçlanabilmektedir. Bir noktada zinciri kırmazsak erteleme döngüsünün içinde dönüp dururuz. Zincirin kırılması zihnimizde büyüttüğümüz kadar zor bir iş değildir. Erteleme ile ilgili bir şeyler yapmaya karar verdiğimizde nelerde değişiklik yapabiliriz, hangi önlemleri alabiliriz? Şimdi biraz da bunlara bakalım;

Öncelikle ertelemeye iten düşüncelerimizle yani az önce sözünü ettiğimiz ertelemeciliğin temelinde yatan faktörlerle ilgili kendi içimizde bir keşfe çıkmak gerekiyor. Bu keşifte ertelemelerimize neden olan faktör ya da faktörleri bulup aslında o düşüncenin bizim işimize yaramayan kural ve varsayımlarımız olduğunu fark etmeye çalışabiliriz.

Erteleyip durduğumuz o iş için bir süre rahatsızlığa katlanmak gerektiğini kabullenmek de ertelemenin önüne geçmek için önemli bir adımdır. Ayrıca ertelediğimiz işler yerine yapılması çok da gerekli olmayan işlere yöneldiğimizi de fark ederek bunlara “Dur” demek de işimize yarayacaktır. Örneğin işiniz ile ilgili yetiştirilmesi gereken bir proje, görev varken, iş yerinizi temizlemeye kalkışmak gibi.

Erteleme davranışını değiştirmek için kendimizde fark ettiğimiz şeyler ile ilgili kendimizi “Ben neden böyleyim?” diye sorgulamak yerine “Bu durum neden böyle devam ediyor ve bunu neden ve nasıl değiştirebilirim?” diye sormak çok daha anlamlıdır. Alışkanlıklarımızdan kolaylıkla vazgeçemeyiz; ancak amaçladığımız ya da yapması zorunlu işler olduğunda “Ertelemezsem neler olur?” “Hayatıma neler katar?”, “Neden bunu yapıyorum?” sorularına gerçekçi verilen yanıtlar motivasyonumuzu artırarak mevcut enerjimizi dengeli kullanmamızı ve yeni davranışlar kazanmamızı sağlayabilir.

Kaygılı bir halde olduğumuzda ertelemelere daha yatkın olduğumuzu unutmamak gerekir. Buna en iyi çare de harekete geçmektir. Ayrıca “Yapamayacağım” düşüncesi ile işleri erteleme gerçek kapasitemizin ne olduğu konusunda da bizi yanıltabilir. Bu konudaki becerimizin bizi bile şaşırtabileceğini unutmamalıyız.

“Bu yapacağım işten hiç keyif almayacağım” gibi bir düşünce ile ertelediğimiz, başlamadığımız işlerin birikmesi sık karşılaştığımız durumlardandır. Oysaki memnuniyet derecemiz ile ilgili bu tahminimiz bizi yanıltıyor da olabilir. Bunu yapmadan bilemeyiz ve çoğunlukla da başlangıçtaki tahminimizden daha fazla keyif aldığımızı söyleyebiliriz. Yani bu da işe yaramayan kural ve varsayımlarımızdandır.

Bu saydıklarımız daha çok düşüncelerimize yönelik müdahalelerimiz ile ilgili çözümlerdi. Bunun dışında davranışlarımızda neleri değiştirirsek erteleme davranışının önüne geçebiliriz bunlara bakalım;

Yapacağımız işleri önceliğine göre sıralamak iyi bir yöntemdir. İşlerimizi planlarken en çok zorlandığımız, en kötüsü diye düşündüklerimize öncelik vermek işe yarar olabilir. Böylelikle zordan başlayarak çalışmalarımıza bir ivme kazandırabiliriz. Yapacağımız işi küçük parçalara bölmek işleri genellikle kolaylaştırır. Gözümüzde çok büyüttüğümüz işi daha yapılabilir görmemizi sağlar.

Yapılacak işin ne kadar sürede gerçekleştirilebileceğine ilişkin zaman ile ilgili bir tahminde bulunarak iyi bir zaman yönetimi sağlayabiliriz. Gerçekçi beklentiler ve amaçlar oluşturarak bir zaman çizelgesi, kişisel bir ajanda oluşturmak ertelemenin önüne geçecektir.

Zorlandığımız işe başlama aşamasında kısa bir süre ayırmak bile işe yarar olacaktır. O gün 5 dakika bile olsa o işle ilgili çaba gösterebiliriz. Böylelikle bu iş ya da işlerle ilgili bir alışkanlık kazanmamız da mümkün olacaktır.

Yapacağımız işe odaklanmak, kendimize çeşitli hatırlatıcılar ayarlamak, o işi bitirdiğimizde elde edeceğimiz sonuç ile ilgili hayal kurmak, bu işi yaptığımızda bize keyif verebilecek küçük ödüller belirlemek ve hedefimizi etrafımızdaki insanlara söylemek (bu bizim daha kararlı olmamızı sağlayacaktır) erteleme davranışının önüne geçmede bize katkı sağlayabilecek eylemlerdir.

Kaynakça:

<https://www.youtube.com/watch?v=4YgThobgvmA&t=2351s>

https://www.youtube.com/watch?v=-_UNzgCZHmE

https://www.youtube.com/watch?v=VMaUW2_500k&t=720s

Kısaca; farkındalığımızı artırmak, ertelemeyi erteleme ve sıkıntıya, rahatsızlığa katlanmak bu katlanma sırasında “Bunun üstesinden gelebilirim” “Yaşamdaki amaçlarım için buna katlanabilirim” inancında olmak, davranış değişikliklerine gitmek ertelemenin önüne geçmek için önemli adımlardır. Bazen yaşamdaki amaçlarımıza, ideallerimize bizi ulaştıran araç sıkıntı olsa da ulaşılan sonuç çoğunlukla rahatlıktır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ARKA BAHÇESİ

Teknoloji artık hayatımızın değişilmez parçası diyoruz. Özellikle son 20 yılda teknolojik gelişmeler oldukça fazla sayıda. Sağlıktan iletişime, eğitimden ulaşımına her alanda teknolojik gelişmelerin yansımalarını gözlemlemekteyiz. Teknolojinin insan hayatına çok fazla sayıda faydası vardır. Ancak teknolojinin insan hayatı üzerinde olumsuz etkileri de yok değil. İnsanlar teknolojiyi araç olarak değil, amaç olarak görmeye başladığından beri teknolojinin olumsuz etkileri daha yoğun hissedilmeye başlandı. Bu yazımızda teknolojinin özellikle psikolojik ve sosyal açıdan insanda bıraktığı olumsuz etkilere ve bu etkilerin ismini son zamanlarda söylemeye başladığımız yepyeni teknoloji kaynaklı hastalıklara değineceğiz.

Bilişim çağı, bireylerin teknoloji ile bütünleştiği, bunun hem iyi hem kötü yönlerinin olduğu bir çağdır. Bu çağın en çok kullanılan araçları teknolojik altyapıdır. Bu nedenle son on yılda teknoloji kullanımının insan zihni ve bedenine etkileri üzerine birçok araştırma yapıldı. Araştırmalar genel olarak incelendiğinde aşırı teknoloji kullanan kullanıcıların artan stres, uyku bozuklukları ve klinik depresyon semptomlarıyla karşılaşabileceği ön görülmektedir. Bu semptomlar özellikle genç erişkinlerde daha da baskındır. Çünkü genç erişkinler yapısı gereği teknolojiye ve araçlarına yüksek düzeyde maruz kalmaya elverişlidir.

Teknolojik aletler bu kadar yaygın değilken sadece temel ihtiyaçlarımız vardı. Teknolojik aletlerin bu kadar yaygınlaşması ile yapay ihtiyaçlarımız ortaya çıktı. Artık bu cihazlar temel ihtiyacımız haline geldi. Aynı zamanda teknoloji geliştikçe teknolojik aletlerin özellikleri de gün geçtikçe arttı. Bu yüzden insanlar elinde var olandan daha fazla özelliğe sahip bir üst modele ihtiyaç duymaya başladı. Yani daha yüksek teknoloji bir alet hayal ediyoruz. Bu durum da artık yepyeni ihtiyaçlarımızın olduğunu gösteriyor.

Teknolojiye olan ilginin beraberinde ciddi sonuçlar getirdiğini görmekteyiz. Artık insanlar teknolojik aletlerin kölesi olmuştusuna davranışlar sergiliyorlar. Ebeveynler çocuklarının cep telefonlarına bağımlı yaşadıklarını belirtiyor. Yetişkinlerin de teknolojik cihazlara olan bağımlılığının gün geçtikçe arttığını fark ediyoruz. Artık yetişkinlerin de büyük bir kısmının en azından bir sosyal medya hesabı var. Bu sosyal medya hesaplarını aktif bir şekilde kullanmakta olduklarını biliyoruz. İnsanların oyun konsolları karşısında uzunca vakit geçirmeleri artık normal karşılanan bir durum haline geldi. Günümüzde video oyunları ile tanışmayan çocuk sayısı oldukça az. Ayrıca geniş bir kitle sosyal ağlarda etkin olmakta. Bu durumların hepsinin insanları tembelleştirdiği görülmektedir. İnsanlar eski değerlerinden uzaklaşmaktadır. İnsanın birçok yönü zayıflamış durumdadır.

Teknoloji bağımlılığı kavramı, teknoloji kaynaklı olarak ortaya çıkabilen davranış bozukluklarını ifade eder. Teknolojiye yönelik bağımlılık konusu aslına bakılırsa diğer bağımlılık durumlarından farklıdır.

Bağımlılıkta insanlar uyuşturucu maddelerine bağımlılık gösterir ancak teknolojiye ise bilgisayara, akıllı telefona, video konsollarına ya da tabletlere direk olarak bağımlılıktan ziyade bu teknolojilerin sunduğu bilgi, eğlence ve etkileşimlere yönelik bir bağımlılık söz konusudur.

Teknoloji bağımlılığına yönelik güçlü belirtiler anksiyete, uykusuzluk, depresyon gibi sorunlarla birlikte ortaya çıkmaktadır. Özellikle başkalarıyla iletişim kurmakta zorlanan insanlar, sosyal ilişkilerden uzaklaşmanın kolay bir yolu olarak teknolojiyi görmektedir. Çevrimiçi ilişkilerin gerçek yaşamın önüne geçmesiyle birlikte bireyler teknolojik bağımlılığa yaklaşma yolunda yatkınlık gösterir. Çünkü sosyal ihtiyaçların karşılanması git gide sanal alana doğru kayan bir çizgide ilerler. Gündelik yaşamda yüksek düzeyde stres yaşayan insanlar bu durumla başa çıkabilmek ve var olan sorunlardan uzaklaşmak için de teknolojiye başvurabilir. Buna benzer birçok durum bireylerin teknoloji bağımlısı olması yolunda önemli adımları içerir.

Günümüz modern hayatının artık her yerinde olan sanal dünya insanlığın ayrılmaz birer parçası haline geldi. Artık doğrudan teknoloji kullanımına bağılı olarak görülen farklı zihinsel rahatsızlıkların olduğunu kabul etmekteyiz. Bu teknolojik rahatsızlıkların sayıları hızla artmakta ve bilimsel araştırmaların konusu haline gelmektedir. Teknoloji günlük hayata işlenmiş bir zorunluluk halini almıştır. İnsanlar akıllı telefonları veya internetleri olmadan çıplak kalmış gibi hissetmektedirler. Özellikle çocuklarda ve genç yetişkinlerde bu etkileri daha fazla gözlemlemekteyiz. Çünkü bu bireyler teknolojik gelişmişliğin ortasına doğmuşlardır. Yaşamlarının ilk dönemlerinden başlayarak teknolojiye yüksek derecede maruz kalmışlardır. Bununla birlikte teknolojik hastalık belirtileri özellikle çocuklar ve gençler arasında keskin bir artış göstermektedir.





Şimdi bu tanımlanmış teknolojik rahatsızlıkların bazılarından söz edelim...

- Fomo:** Teknoloji hastalıkları arasında yer alan fomo, gelişmeleri takip edememe veya kaçırma korkusu olarak bilinir. Bu durumu yaşayan kişi, herhangi bir gelişmeyi takip edememeyi kendisi için büyük bir eksiklik olarak kabul eder. Bu nedenle sürekli endişe ve pişmanlık duygularını yaşar. Ayrıca sosyal medyada arkadaşlarının durumlarından sürekli haberdar olmak isterler. Kişi gelişmeleri takip edemediğinde kendisini gergin ve kaygılı hissedebilir. Özellikle yaşananları takip edemeyen bireylerde "Olup bitenlerden yoksunluk" (Fear of missing out- FOMO) olarak tanımlanan çeşitli olumsuz durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu kaygular ile sürekli telefonlarını ya da teknolojik cihazlarını kontrol ederler. FOMO sendromu özellikle Z kuşağında görülmektedir. Ayrıca stresle başa çıkma becerileri sınırlı olan, hiperaktif ve dürtü kontrolü zayıf bireylerde daha sık gözlemlenmektedir. Aynı zamanda FOMO sendromu, telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi ile birlikte de ortaya çıkabilir.
- Nomofobi:** E-hastalıklar arasında yer alan cep telefonuna bağlı olan iletişimin kesilme korkusudur. Yani bu durumu yaşayan kişi asla telefonundan uzak kalmak istemez. Telefondan uzaklaştığı takdirde korkar ve paniklemeye başlar. Ayrıca, yaşadığı bu panik baş dönmesine, nefes darlığına ve titremeye sebep olur. Literatürde özgül fobiler arasında yer almaktadır. Cep telefonu kullanımı ile birlikte beyin de dopamin salınımı artar ve dopamin salınımı artması ile birlikte kişiler, telefona karşı bağımlılık geliştirebilirler. Nomofobi, Kişinin telefonu yokken kendini "eksik" gibi hissetmesi, boşluk duygusu yaşamaması, telefonu yanındayken bile obsesif bir şekilde kontrol etme, şarj bitince kendini aşırı çaresiz hissetme gibi belirtilerle ortaya çıkar. Bu durum panik atak, nefes darlığı, baş dönmesi, titreme, terleme, kalp hızının artması, göğüs ağrısı ve bulantı gibi bedensel tepkilere neden olur.
- Photolurking:** Sosyal medyada başka insanların fotoğraflarına saatlerce bakma hastalığıdır. Bireyler kendi fotoğraflarını, gittikleri yerleri, yaşam tarzlarını, sahip oldukları metaları, yapıp ettiklerini göstermek için sosyal medya uygulamalarında sürekli fotoğraf, durum, hikâye paylaşır oldular. Böyle olunca, fotoğraflar bazı sosyal medya platformlarında en belirleyici, ilgi çekici ve önemli bir içerik olarak akmaya başladı. Sosyal medyanın artması ve gelişmesi bir kişinin, diğer bir kişinin fotoğrafına bakmasını daha kolay bir hale getirilmiştir. Diğer yandan günümüzde teşhircilik had safhadadır. Hal böyle olunca başkalarının paylaştıkları fotoğraflara bakmak kaçınılmaz olur. Ancak başkalarının fotoğraflarına saatlerce bakmak kişide özgüven eksikliğine ve benlik saygısında düşüşe neden olur. Hiç tanımadığı insanların fotoğraflarına "saatlerce" bakmak ve bunu hemen her gün yapmak bireylerin farkındalıkla yaptıkları bir durum olmaktan çok sanal bir bağımlılığın habercisidir ve sorunlu bir kullanım sonucu oluşmaktadır.
- Video Paylaşım Narsizmi:** Kişilerin kendilerini tanıtmak amacıyla video paylaşım sitelerini kullanmalarını ifade ediyor. Bu kişiler sanal dünyada yer edinmek ve takdir toplamak isterler. YouTube için çektikleri videolarda düşündükleri tek şey, nasıl daha çok beğeni ve takdir alacaklardır. Tek amaçları ne pahasına olursa olsun popüler olmaktır.
- Egosurfing(Ego sörfü):** Kişilerin kendileri hakkında yapılan paylaşımlar, beğeniler ve yorumları sürekli olarak takip etme ihtiyacı duymaları ve kendi isimlerini sürekli olarak internette aratmaları durumuna verilen isimdir. Bir çeşit çevrim içi narsizm de denilebilir. Kişilerin bilgi ve çalışma birikimlerinin çok fazla olması ve bu bilgi birikimlerini çevrimiçi olarak yayınlama ihtiyaçları, ego sörfü yapmalarına teşvik edici ve arttırıcı bir etken olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, ego sörfü çeşitli amaçlarla yapılabilmektedir. Bunlardan biri, kişilerin eğlence amaçlı aynı isime sahip ünlüleri tespit etmek için arama yapmalarıdır. Bir diğeri ise, kişilerin çevrimiçi itibarlarını korumak için ego sörfü yapmalarıdır. Yani, kişi kendi hakkında bilinmesini veya duyulmasını istemediği, kişisel veri ve bilgilerinin halka açık bir şekilde yayınlanmış olma ihtimaline karşı bir arama gerçekleştirebilmektedir. Kamu çalışanı bir kişi imajını korumak adına ego sörfü yoluna gidebilmektedir.
- Cheesepodding:** Teknoloji hastalıkları arasında bulunan cheesepodding, kişinin internette bulunduğu süre boyunca MP3 indirmesi durumudur. Ancak işin ilginç yanı, kişi o kadar çok MP3 indirir ki çoğunu dinlemeye vakit bulamaz. Yani bu duruma bir tür MP3 istifçiliği denebilir. Diğer yandan günümüzde Spotify gibi platformların olması, cheesepodding hastalığının azalmasına sebep olmuştur. Bir şekilde popüler olmuş ancak sanatsal ve anlamsal olarak zayıf olan şarkılara cheesy müzik adı verilmektedir. Ancak birçok kişi bu müzikler çalma listesinde çaldığında sıradaki şarkıya atlamaktadır. Bu kavramdan yola çıkılarak türeyen cheesepodding davranışı, bireylerin internette geçirdiği zamanın çocuğunu müzik indirip arşivlemesi ile karakterizedir.



- **Hayali Titreşim Sendromu (Phantom vibration syndrome):** Normal bir beyin işleyişi olarak da nitelendirilebilen hayalet titreşim sendromu İngilizcede "Phantom Vibration Syndrome" ya da "Phantom Ringing Syndrome" olarak bilinmektedir. Toplum genelinde görülen bir halüsinasyon olarak tanımlanabilir. Hayalet titreşim sendromunda kişiler telefon çalmasa bile telefon çalıyormuş hissine kapılmaktadır. Depresyon, stres ve anksiyetenin bu sendromla ilgili olabileceği düşünülürken normal bir beyin mekanizması olarak da değerlendirilmektedir. Bir araştırmada bu durumun duyu organlarının kısa süreli belleği olan duyu belleği ile ilişkili bir mekanizma olabileceği ileri sürülmüştür. Nitekim hayalet titreşimleri durdurmak için cihazın yerini değiştirmek genellikle başarılı olmuştur. Muhtemelen bu sayede beyin bir duyu bellek yaratması engellenmektedir.
- **Stalking:** Bireylerin başkaları hakkındaki bilgileri, onları rahatsız edecek düzeyde sürekli araştırması ve kaydetmesi durumudur. Google stalking ise bu eylemin Google arama motoru aracılığıyla ya da internet ortamında yapılmasına verilen isimdir. Stalking genelde duygusal nedenlerden dolayı yapılmaktadır. Cep telefonu ve internet, stalking davranışını daha kolay hale getirmiştir. Bazı durumlarda bilgisayarlara virüsler bulaştırılarak bilgisayar kameraları ve mikrofonları stalkerlarca kontrol edilebilmektedir. Hatta bu nedenle stalker tespit edici programlar da geliştirilmiştir. Stalkerlar, kurbanlarına cinsel içerikli tehdit fotoğrafları göndererek tehdit etmektedir.
- **WhatsAppitis (Klavve hastalığı):** Tekrarlayan baş parmak hareketleri uzun vadede el ve kollardaki kas ve tendonlarda hasara neden olabilir, kan akışında bozulma ve ağrı problemleriyle karşılaşılabilir. Klinik durum ilerledikçe kas gücü kaybı ilerlemekte uyusukluk ve karıncalanmalar da eşlik etmektedir. ancak son zamanlarda en çok kullanılan mesajlaşma platformunun Whatsapp uygulaması olması nedeniyle hastalık WhatsAppitis ya da SMS sendromu olarak literatüre girmiştir.

Bunlar gibi birçok teknoloji kaynaklı hastalık tanımlanmıştır. "E-hastalık olarak da ifade edebileceğimiz bu psikolojik rahatsızlıklar dijital teknoloji ve sosyal medyanın ivme kazanmasıyla birlikte çok daha sık görülmeye başlamıştır. Yukarıda açıkladıklarımız en çok öne çıkanlardır. Bu teknolojik rahatsızlıkların yaşayan kişi tarafından farkına varılması oldukça önemlidir. Bağımlılığının zamanında tedavi edilmemesi durumunda bireylerin psikolojik ve sosyolojik açıdan derinden etkilenebileceğini söyleyebiliriz. E-hastalıklarla baş etmenin en temel yolu "teknolojik cihaz orucu" yapmaktan geçiyor. Kişinin teknolojik aletlerden uzak durduğu zamanları artırması gerekir. Gerçek hayata ne kadar odaklanılırsa bu hastalıklara uğrama ihtimali düşer.

