

# Teknoloji bağımlılığı aile için de büyük bir tehdit

İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. Medaim Yanık, "Ailenin bir arada olduğu zamanlarda akıllı telefonlar gözden uzak bir yerde bırakılmalı." dedi.

Son yıllarda giderek bir sorun hâlini alan teknoloji bağımlılığı Yeşilay tarafından düzenlenen 4. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi'nde her yönüyle ele alındı. Kongre'nin ikinci gününde, "Aile ve Eşler İçin, İnternet ve Sosyal Medya Rehber Metinleri" başlıklı oturumda konuşan İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji Bölümü Başkanı Prof. Dr. Medaim Yanık, internet ve sosyal medya bağımlılığının aile içi sorunların başında geldiğine vurgu yaptı.

Prof. Yanık, "Ailenin bir arada olduğu zamanlarda cep telefonları gözden uzak bir yerde bırakılmalı. Örneğin, eşinizle etkileşim hâlindeyken elinizde telefon varsa, dikkatinizi eşe veremezsiniz. Hâlbuki dikkat odağının birbirine dönük olması gerekiyor." dedi.

Medaim Yanık, mutlu bir aile ortamı inşa etmek için sosyal medya hesaplarının şifrelerinin eşler arasında bilinmiyor olması gerektiğini söyleyerek, eşler arasında sır

olmaması gerektiğinin altını çizdi.

"Teknoloji bağımlılığı aile etkileşimini bozabiliyor"

İnternet ve sosyal medya kullanımının artı ve eksi tarafları olduğunu belirten Prof. Yanık,

"Telekomünikasyon İletişim Başkanlığı Araştırmalar Merkezi'nin raporuna göre, internet kullananların bir kısmı, internet kullanımının eş ilişkilerine faydalı olduğunu söylüyor. Örneğin; sosyal medya ve internet kullananların yaklaşık %21'i haberleşerek eşlerine daha yakın kaldıklarını söylemişler. %9'u problemlerini çözme aracı olarak da kullanmalarının internetin olumlu bir yönü olduğunu söylemiş. Aynı araştırmanın diğer yüzünde önemli oranda negatif bir şey de var. Aile üyeleri arasındaki etkileşimi azaltmak. Eş ve aile ilişkilerinde bildiğimiz en önemli şey, aile içinde ne kadar etkileşim varsa o kadar iyi olmasıdır. Evde akşam çay kahve vaktinde, aile üyeleri ellerindeki cep telefonlarıyla uğraşıyorlarsa, bu eş ve aile ilişkisini önemli oranda bozar. Yine aynı merkezin araştırma sonucu olarak, eşlerin aşığı yukarı %8'i, eşlerden birinin internette fazla vakit harcadığı konusunda şikâyetçi. Eğer evlenenler genç yaşta iseler, bu oran %11'e çıkıyor. Yine bir kısım çift, eşlerinin internet sırasında yaptığı bazı şeylere şahit



olmaktan dolayı üzgün olduğunu bildiriyor. O zaman internetin gün içinde kontak kurmak gibi olumlu bir faydası var iken, aile etkileşimleri bozması gibi bir zarar da vardır diyebiliriz." şeklinde konuştu.

Prof. Dr. Medaim Yanık, sosyal medyada kullanma süresi konusunda bir zaman aralığı tanımlanması gerektiğine de vurgu yaparak, "Özellikle sosyal izolasyonun insan için çok zararlı olduğunu biliyoruz. Gerçek hayat yerine, internet üzerinden sosyalleşmek sosyal izolasyonu artırıyor. Mademki sosyal medya ve internet kullanımını ortadan kaldırmak imkânsız, o zaman rehber metinler geliştirilerek sosyal medya ve internet kullanımını kontrol altına alabiliriz." dedi.