

Çocuklarda sanal bağımlılık

Prof. Dr. Mücahit Öztürk



1965 yılında Eskişehir'in Sivrihisar ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Eskişehir'de tamamladı. 1983 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde üniversite eğitimine başladı. Aynı fakülteden 1990 yılında mezun oldu. 1992 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine başladı. 1997'de uzmanlık eğitimini tamamlayıp Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi uzmanı oldu. 1998-2004 yılları arasında Vakıf Gureba Eğitim Hastanesi'nde Çocuk Psikiyatrisi Uzmanı olarak görev yaptı. 2000 yılında doçent, 2007'de profesör oldu. "Çocuk Psikiyatrisi", "Okul Fobisi" ve "Boşanmış Ailelerde Çocuk" isimli kitapların yazarıdır.

Teknolojideki hızlı gelişmeler özellikle ve öncelikle iletişim alanında büyük değişikliklere neden olmuştur. Bu alanda en çok gündeme gelen ve hızlı gelişimini devam ettiren "bilgisayar" neredeyse hayatımızın merkezi haline gelmiştir. Bilgisayar o kadar hayatımızın merkezindedir ki, iletişimden eğlenceye, haber almadan, öğrenmeye kadar geniş bir yelpazede işlevini devam ettirmektedir. Bu aletsiz "neredeyse yaşayamaz" hale gelmiştir insanoğlu. Gerçekten bu derece ihtiyaç var mıydı, yoksa bir ihtiyaç mı oluşturuldu, farklı bir tartışma konu-

su ancak bu, şu an var olan "bilgisayarın hayatımızdaki yeri" gerçeğini ortadan kaldırmamaktadır. Öncelikli olarak ofislerde başlayan süreç ev, okul derken çantamızla en yakınımıza kadar girmiş ve bu sıkı birliktelik gücünü artırarak devam ettirmiştir. Zaman içinde bütün bu değişimden çocuklarımız da fazlaca nasiplerini aldılar. Şimdi evlerin çoğunda bir hatta birden fazla bilgisayar var. Çocuklar kendilerine özel bilgisayar istiyorlar artık. İnternet ve bilgisayar birlikteliğinden de oldukça sınırsız, kuralsız, sıra dışı ve gizemli bir dünya çıkıyor ortaya. Bu dünya tam da çocukların sınırsız hayal gücünü dolduran ve doyuran bir niteliktedir. Bunu çok iyi bilen teknoloji üreticileri hedef-

lerine bu büyük kitleyi de aldılar. Yarının büyükleri olan çocukları şimdiden ele geçirmek, tüketim talebini giderek artırmanın en iyi yolu olsa gerek.

Aslında bilgisayarın hayatımıza girişi ilk zamanlarda oldukça masum anlamlar taşıyordu. Bilgiye kolay ve sağlıklı ulaşabilme, bilgiyi depolayabilme ve hayatın farklı alanlarında kolaylaştırıcı rolü ile bilgisayar çok cazip geldi hepimize. Ancak iş bu noktada kalmadı ve giderek her alanda bu kolaylaştırma, kolaycılık yolunu açtı ve insanı çok hayatı noktalarda bağlar oldu. Çocuklar ödevlerini yapabilmek için de, notlarını öğrenmek için de, karne yerine de kullanır oldular bilgisayarı. İş sadece bilgi





Konuşacak, paylaşacak arkadaş bulamayan çocuk bu ihtiyacını klavye aracılığıyla gidermeye çalışır. Hangi yaş ve cinsten olduğunu bilmediği kişiyle yüz yüze olmamanın verdiği cesaretle sohbeti derinleştirir. Aldatır ve aldatılır aslında. Herkese sınırsız açık iletişim siteleri, mahremiyet duygusunu ortadan kaldıran, özeli adeta genele indiren yönleriyle ilişkinin en hassas boyutunu yok ederler.

depolamakla kalmadı, internetin hayata girmesiyle bilgiye sınırsız şekilde ulaşılabilme gücünü de elde etti bu teknolojik alet. Klavyenin başına geçen herkes tuşlara dokunduğunda tüm bilgilere en ince ayrıntısına kadar ulaşabilmektedir artık. Bu kolaylık, araştırma tembelliğini de getirdi insanoğluna. Yani her şeye kolay ulaşılabilme ve kolay elde edebilme tembelliğini. Başlangıçta belki de kimse bilgisayarın özellikle çocuklara bu kadar kolay hâkim olabileceğini tahmin etmiyordu. Nihayetinde çocuklar hareketi, oyunu, ilişkiyi, arkadaşlığı seven ve doya doya yaşamak isteyen yapıydılar. Oyun çocuğun gıdasıdır denmiştir hep. Yemek vermeyin ancak oyuncak ve oynayacak arkadaş verin çocuklara. Dünya kuralları bu hep böyle süre gelmiştir. Çocuklar en basit maddeleri dahi oyuncak yerine kullanır, dillerini dahi bilmedikleri çocuklarla hemen arkadaş olabilir ve kolayca oyun kurabilirler. Oyun; eğlencenin yanında sosyal iletişim becerilerinin geliştiği ve sınırdığı, hayatın içinde bir sahnedir aslında. Oyunda çocuk küçük roller alarak hayatını etkileyecek kendine uygun rol modeller arar adeta. Arkadaş grubu içinde bu etkileşim daha farklı boyutlarda seyrederek ve her ilişkiden geleceği için bir ders çıkarır çocuk.

O zaman tüm bu ihtiyaçlar nasıl birden ortadan kalkabiliyor ve çocuk oyunu, arkadaşı, sokağı değil de sanal ekranı ve ekran içindeki hayali dünyayı tercih edebiliyor. Çevresiyle ilişkisini minimuma indirip ekrana kilitlebiliyor. Elbet-

te bu sorunun birden fazla alanda cevabı olmalı. Ancak her şeyden önce şurası unutulmamalıdır ki çocukları bilgisayar ve internet aracılığı sayesinde sanal dünya ile tanıştıranlar biz ebeveynleriz. Bunun için öncelikle evimizde sadece bilgisayarın değil tüm teknolojik aletlerin hâkimiyeti ile ilgili bir değerlendirme yapmak zorundayız. Bilgisayar evimizde hayatın neresinde olmalıdır? Hangi amaçla ve ne kadar süre kullanılmalıdır? Bu kullanımda otorite kim olmalıdır, kararları kim vermelidir? Evimizde bilgisayar kullanmaya bütün bu soruların cevaplarını bileerek başlamalıyız.

Bilgisayar evlerimizde genellikle iletişim, eğlence ve eğitim amaçlı olarak kullanılmaktadır. Bu durum çocuklarımız için de geçerlidir aslında. Çocuklarımız bilgisayar aracılığı ile iletişim kurmakta (msn, facebook vs) , genellikle internet üzerinden farklı nitelikteki sanal oyunları oynamakta ve nadiren de bilgiye ulaşma amacıyla bilgisayar kullanılmaktadırlar. Özellikle iletişim amaçlı kullanımın çocuklar için ne denli sıkıntılar ve sakıncalar taşıdığını belirtmek isterim. İletişim, konuşma dertleşme ve paylaşma her yaşta insanın doğal ve masum bir isteğidir aslında. Çocuklar da bu isteklerinde fazlasıyla haklıdır. Hatta çocukların bu diyaloglara erişkinlerden daha fazla ihtiyaçları vardır. Ancak bu talep sanal değil, doğal ortamlarda karşılanması gereken bir taleptir. Çocuk çocukla olmaktan zevk alır, birlikte oynamakla rahatlar, konuşarak paylaşır. Eğer çocuğa bunları yapacağı ortamlar sağlanamıyorsa o zaman farklı arayışlara girmesi hiç de sürpriz olmaz. Konuşacak, paylaşacak arkadaş bulamayan çocuk bu ihtiyacını klavye aracılığıyla gidermeye çalışır. Hangi yaş ve cinsten olduğunu bilmediği kişiyle yüz yüze olmamanın verdiği cesaretle sohbeti derinleştirir. Aldatır ve aldatılır aslında. Duygudan uzak, sınırsız ve seviyesiz bir ilişki başlamış olur. Bir kısım moda sitelerle bu sanal iletişim ağı özendirilir çocuklara. Mutlaka o sitelere üye olmalıdır çünkü orada olmak adeta statü kazandırır çocuğa. Oysa erken yaşta bu sanal iletişim âlemi ile tanışmak çocuğun gerçek hayatta iletişim becerilerini geliştirme çabası içine girmesini engeller. Çocuk kolayı seçer bu durumda, fedakârlıktan, naz çekmekten, hakkını savunmaktan bir tuş ile uzaklaştırır karşısındaki kendinden. Herkese sınırsız açık iletişim siteleri, mahremiyet duygusunu ortadan kaldıran, özeli adeta genele indiren yönleriyle ilişkinin en hassas boyutunu yok ederler. Bu durum zaten arayış içinde olan, tepkiselliği ve eleştirilerini hat safhada kullanan bir ergen için de çok kolay kaçış yolu sağlayacaktır. İnternet aracılığıyla gelişen ilişki ve sanal arkadaşlıkların ailenin süzge-

cinden geçmesi neredeyse mümkün değildir. Sınırsızlığı sınırlandırmak hayli zor olmaktadır. Bu nedenle ebeveyn ergenlik dönemi sonlarına kadar bu derece kontrolsüz, pervasız ve mahremiyeti sıkıntıya sokacak sanal iletişim araçlarından (mail, msn ve facebook vs) çocuklarını korumalı ve bazı durumlarda ise kesin bir şekilde uzak tutmalıdırlar.

Başta televizyon, sonra da bilgisayar ev içinde çocuğun eğlence ve vakit geçirme aracı olarak hızlıca yerini aldı. Aslında bu süreçte ebeveynler kolayı tercih etti. Evde sorun çıkartan, oyun-oyuncak isteyen, sokağa çıkma konusunda direten, yorgun argın eve gelmiş anne babasını oyununa katmak için çabalayan ve huzursuzluk oluşturan çocuğa, ilgi duyduğu severek keyifle vakit geçirdiği teknolojik araçlar sunuldu. Önce televizyon ile başlayan bu süreçte, bilgisayar internetteki online oyunların devreye girmesiyle çocuk için çok daha cazip hale geldi. Oyun üreticileri özellikle çocukların bu zaafını çok iyi kullandılar. Sınırsız hayal gücüne hitap eden, bu hayalleri dolduran, çeşitlendiren ve dahası çocukların bunlara müdahale edebileceklerini, oyunu yönlendirebileceklerini anladıklarında yaşadıkları kazanma duygusu ve hırsı kat kat arttıran "bilgisayar" kısa sürede çocuğu kendine bağımlı kılabilmektedir. Masum bir eğlence ve oyundan giderek tüm yaşamı kısıtlayan çocuğun eğitim hayatına mal olan ve geleceğini adeta yok eden bir tehlike ile karşı karşıya kaldı çocuklarımız. Bu noktaya çok hızlı gelmiyor çocuklarımız. Sanal bağımlılık dediğimiz şey aslında internet ve bilgisayarla tanışma süreci içinde ne zaman ortaya çıkacağı belli olmayan çocuğun ve çevresinin farklı psikolojik yapılarının da önemli rol oynadığı karmaşık bir durumdur. "Bağımlılık" dediğimizde bağımlı olduğunuz şeysiz yapamama, onu hayatın merkezine oturtma ve yaşam kalitesinin ona bağlı giderek düşmesi anlaşılır. Örneğin bilgisayarda oyun, haberleşme ve konuşma bağımlısı olan çocuklar kullanım limitine uymazlar, bilgisayar başından kalkamazlar, kaldırılamazlar. Yemeği bile yanlarına isterler. Eğer bilgisayar odalarında ise oradan dışarı çıkamaz ve odalarına girilmesinden de rahatsız olurlar. Ders çalışmak şöyle dursun çoğu okula dahi gitmek istemezler. Okuldan geldiklerinde adeta acıkmış, susamışçasına bilgisayar karşısına koşarlar hemen. Çocuğun yaşam merkezi bilgisayar ve internet olmuştur artık. Bu durum tedavi edilmesi gereken sonunun ne olacağını kestiremediğimiz garip bir klinik tablodur bizim için de. O zaman bütün bu söylediklerimizi toparlayıp "sanal bağımlılığa" giden süreç ve yapılması gerekenleri maddeler halinde sıralayalım:

1- Çocuğunun yaşadığı dönemin teknolojik imkânlarından en üst düzeyde faydalanmasını sağlamak her anne babanın doğal hakkıdır. Ancak bu aletlerin hangi amaçlarla kullanıldığının öncelikli olarak tespit edilmesi ve bu amaçların ne kadar doğru olduğu, ne kadar uygulanabilir olduğu öğrenilerek ona göre bir planlama yapılması gerekir. Bunun için öncelikle evde tüm teknolojik aletlerin kullanımı ile ilgili bir kullanım kültürü oluşturulmalıdır. Örneğin televizyon ve bilgisayarın her oda da olmasına asla izin verilmemelidir. Bu tür aletler ortak kullanım alanlarında olmalıdır. Çocuğun kendine özel bilgisayarı ve televizyonu olması, zaten şehir hayatında onlarla çok az vakit geçirebilen anne ve babadan çocuğun tamamen kopmasına neden olacaktır. Diğer taraftan ebeveynin çocuğun ne seyrettiği ve hangi sitelere girdiği, ne oynadığı ile ilgili bilgi sahibi olması gerekir. Kontrolsüz bir bilgisayar ve internet kullanımı normal kabul edilemez. Ebeveyn gizli ya da açık bu kontrolü mutlaka yapmalı ve çocuk da kontrol edildiğini hissetmelidir.

2- Her çocuk sanal bağımlılık açısından risk taşımakla birlikte özellikle bir grup çocuğun böyle bir bağımlılığa çok daha yakıtın olduğunu unutmamak gerekir. Yıkıcı Davranış Bozukluğu (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, karşıt olma bozukluğu, davranım bozukluğu) sorunu olan çocuklar fazlaca şiddete meraklıdır. Kurallı işlerden hoşlanmaz, sınır tanımaz ve ancak kendi yönettiği ortamlarda çok rahat olurlar. Hayallerindeki senaryoları, gizemli dünyaları, karışık ilişkileri ve gücü temsil eden her şeyi önemserler. Hem otorite ile çatışır hem de otorite olmak isterler. Bu noktada ekran onlar için çok cazip hale gelir. Oyunlarda kendi oluşturdukları dünyaya girer asar, keser, hükmeder ve oranın hâkimi olma çabası gösterirler. Diğer taraftan bu kadar sınırsızlığın olduğu dünyadan kuralların ve sınırların olduğu gerçek hayata geçmek istemezler.

3- Sosyal iletişim becerilerinde sorun yaşayan çocuklar arkadaşlık kurmakta ve sürdürmekte zorlanırlar. Buna bir de ailenin farklı kaygılar nedeniyle çocuğun arkadaş ilişkilerini aşırı yasaklayıcı ve kısıtlayıcı tavrı eklenince bilgisayar ve internet çocuk için kaçacak, soluk alınacak ve rahatlanacak mekânlar haline gelirler. Yalnızlığını, oynadığı oyunlardaki hayal âlemiyle giderirler. Ya da iletişim araçlarını kullanarak sanal arkadaşlar bulur, onlarla dertleşir, sevincini ve öfkesini onlarla paylaşırlar. Kızacaksa onlara kızar, sevecekse onları severler. Bu tek taraflı sanal ilişki aslında çocuğun kendinde var olan gizlenme ve fark edilmeme isteğinin gereğidir. Bu ilişkilerden de çoğunlukla hayal kırıklığı ve sonunda pişmanlık üretilir.

4- Mutsuz çocuklar nedeni ne olur ise olsun, mutsuzluklarını giderebilmek için öncelikle bir çaba içine girerler. Kendilerini eğlendirecek unsurları ararlar. Amaçları dayanılmaz bu acıya karşı geliştirebilecekleri bir antidot bulabilmektir. Bunun için sanal âlem hayli değişken ve alternatifleri bol fırsatlar sunar çocuklar ve gençlere. Bir tarafta sizi gerçekten koparan ve başka bir dünyada yaşatan heyecan ve eğlencenin karıştırıldığı oyun siteleri, diğer taraftan ise hepimizin ihtiyacımız olan (depresif dönemde hem de fazlaca aranan) bir iki güzel söz ile sevilme ve önemsenme duygusunu yaşatacak sanal iletişim araçları. Mutsuzluğunu azaltacak farklı ilgi alanlarına kayma ve herkesten medet umma, sonunda bağlanmaya kadar sıkıntılı bir yolu açmış olur. Odasına kapanan çocuk, sürekli birileri ile görüşmek mesajlaşmak ister. Aslında kim olduğunu bilmediği kişi ile hayalindeki kişi imiş gibi görüşür. Bundan zevk alır ve adeta yalancı bir rahatlama hisseder.

5- Sürekli huzursuzluğun olduğu, anne babanın yoğun tartışma ve kavgalarının yaşandığı evlerde çocuklar kendini böyle bir ortamdan izole etmek için bilgisayar ve internete yönelirler. Çocuk sıkıntı veren ortamdan, sanal ancak huzur veren ortama geçer. Oyunların içinde kaybolur adeta. Ekranında konuşacak dertleşecek birini arar. Kim olduğunu önemsemeyen de bir çırpıda anlatıverir duygularını. Bu duyguların boşa çıkması bir tarafa, kötü niyetli kişiler tarafından kullanılması dahi mümkündür. Bu nedenle çocukların duygusal boşlukları mutlaka birileri ya da bir şeyler tarafından giderilir düşüncesini aklımızdan çıkarmamalıyız.

6- Ergenlik dönemi, yoğun çalkantıların yaşandığı kendine özgü duygusal iniş çıkışların fazlaca görüldüğü zor bir dönemdir. Zaten anne ve babaya itiraz etmekle başlayan, yavaş yavaş karşı gelen ve otorite ile mücadele güvenini kazanan ergen, bir anlamda da anne babadan uzaklaşmış olur. Bu uzaklaşmayı artıran anne baba yaklaşımları, ergeni farklı alanlarda kendini ifade etme ve farklı roller arama yoluna iter. Burada da bilgisayar ve internet ergen için sığınacak ve kolay ulaşılacak önemli bir araçtır. Öfkesini, kızgınlığını boşaltacağı sevgi ve muhabbetini paylaşacağı sanal oyun ya da sanal ilişki ağını kolayca bulabilir bilgisayarda. Bu nedenle bilgisayar kötüye kullanımı ve bağımlılığı yönünden ergenler en riskli grubu oluştururlar. Sosyal statü elde etme çabası oynadığı sanal oyunlarda kazandığı puanlarla birleşince oyun onun için daha da cazibeli hale gelir. Çevresindeki yaşıt gruplarıyla iyi ilişkiler geliştiremeyen ergenler sanal dünyaya daha fazla ilgi gösterirler ve aynı ilgiyi gösteren farklı

sosyo-kültürel düzeydeki ergenler de birliktelik oluştururlar.

Bilgisayar kullanımı konusunda otoritenin anne ya da baba olduğu evde mutlaka hissettirilmelidir. Karar verici mekanizmanın saat, süre ve gün kısıtlaması yanında oyun site vb kısıtlamalar getirmesi hiç de yadsınmamalıdır. Fazlaca demokrat ve güven duygusuyla çocukları kontrolsüz biçimde bilgisayar ve internetle baş başa bırakmak, bir süre sonra kontrolü tamamen onlara vermek demektir. İşte o zaman siz sınırlama ve yasak getiremez durumda olursunuz. Çocuklarda bilgisayar kullanımı ile ilgili yanlışlar fark ettiğimizde öncelikli olarak onları karşımıza alıp konuşmalıyız. Ancak bu konuşma kısa, öz ve net bir şekilde bilgisayar kullanım kültürünü oluşturmaya yönelik olmalıdır. Suçlamadan, ceza vermeden, nedenleri açıklıkla anlatarak olması gerekeni öğretmeliyiz. Diğer yandan çocuğa fark ettirmeden evin içinde bazı düzenlemeler yaparak kontrolü ele geçirdiğimizi dolaylı olarak anlatabiliriz. Aslında neyi, neden, ne kadar kısıtladığımızı açıkça anlatmamız gerekir. Çocukların yaşlarına ve gelişim düzeylerine göre var olan sorumluluklarını mutlaka yerine getirmeleri gerektiği hatırlatılmalıdır. Sorumluluklar sadece erişkinlere ait değildir çünkü. Bütün bu düzenlemenin hedefi, çocukların geleceklelerini belirlemek ve eğitimlerinde yanlış yönlendirmelerini engellemektir. Bunları onlarla konuşarak paylaşmalıyız.

Çocuğun bilgisayar dışındaki eğlence ve iletişim araçlarını da tekrar gözden geçirmek zorundayız. Çünkü çocuğa bir alternatif gösteremiyor iseniz, onun tekrar bilgisayara yönelmesini engelliyemezsiniz. Oysa çocuk doğası gereği hareketli oyunlardan, grup oyunlarından, oyuncaklardan, arkadaşlıktan fazlaca hoşlanır ve bunları normal zamanlarda mutlaka sanal âleme tercih ederler. Gelişmeleri yok saymamız ve çocuklarımızı bu gelişmelerden tamamen uzak yetiştirmemiz mümkün değildir. Ancak her türlü tehlikeye açık çocuklarımızı da özellikle iletişim çağının tehlikelerinden korumak zorundayız. Bunun için her şeyden önce yaşadığımız evde teknolojik aletleri kullanma kültürü oluşturmamız gerekir. Sınırları belirleyen, kullanımı kontrol eden bir yaklaşımla çocuğa kendi iç disiplinini öğretmek, bilgisayar vb aletlerden çocuklarımızın zarar değil fayda görmesini sağlayabiliriz.