

FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

Ülkemiz gün geçtikçe pandemi şartlarından uzaklaşmakta ve yavaş yavaş gündelik normal hayata dönmektedir. Geçtiğimiz 2 sene boyunca birçok alışkanlığımızı bırakmak ve kapalı ortamlarda çok daha fazla vakit geçirmek zorunda kaldık. Yaşanan süreç içerisinde stres ile baş etme çareleri ararken, internet kullanımını arttırmak hem sosyalleşme ihtiyacını karşılamak, hem de sürecin psikolojik sıkıntılarından uzaklaşma amacıyla uygulanan çözüm olarak görüldü.

Teknolojik gelişme, haberleşme seçeneklerinin artması ile öğrencilerimizde özellikle sosyal medya kullanımının arttığı gözlemlenmektedir. Geleneksel durumun öğrencilerimizde artık bir bağımlılık seviyesine ulaşmakta olduğu gözükmektedir. Yaşamımızı ve çalışmalarımızı etkileme ihtimali nedeniyle aşırı sosyal medya kullanımı sonuçlarına karşı farkındalığı arttırmak gerektiği değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra pandemi sürecinin içinde tütün, alkol ve madde bağımlılığının artmış olabileceği öngörülmektedir.

Yaşam şartları ve zorlukları nedeniyle potansiyel tehlike olarak gözükken, bağımlılık seviyesine ulaşmış madde veya aşırı sosyal medya kullanımı konusunu ve sonuçlarını öğrencilerimize hatırlatmak istemekteyiz.

Pandemi sürecinde insanların çok daha fazla süre ile internet kullandığını, ancak bu sürenin büyük kısmını video siteleri, film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları gibi bağımlılık derecesinde kullanılan aktivitelere harcadıkları gözlemlenmektedir. Bağımlılık içermeyen internet kullanımının ise daha çok eğitim ve araştırma, haber almak ve alış-veriş için kullanıldığı değerlendirilmektedir. Boş vakit değerlendirme için uygun olan oyun platformları ve sosyal etkinlik için ziyaret edilen topluluk haberleşme yazılımları kullanımı, gündelik iş ve eğitim faaliyetlerimizi engelleyecek seviyede gün geçtikçe artmaktadır. Cep telefonu, tablet, diz üstü bilgisayar gibi yanımızda her yere taşıyabileceğimiz araçların bulunması da gündelik sosyal medya kullanımını arttırmaktadır. Bu durum popüler boş zaman etkinliği olarak gözükse de, insanların gündelik hayatında büyük bir yer kaplamaları sonucu bağımlılık olarak tanımlanmaya başlanmıştır.

Tüm öğrencilerimize bağımlılık seviyesine ulaşmış ve başarımızı engelleyebilecek bu yeni tehlikeye karşı yardım alabilecekleri bağlantıyı bildirmek isteriz.

<https://bedam.baskent.edu.tr/sosyal-medya-bagimlilik/>

Dr.Öğr.Üyesi Cenk Balçık
Enstitü Müdür Yardımcısı
0312-246 13 19
cenkb@baskent.edu.tr