

İnternet Risk Mi, Fırsat Mı?
Is the Internet Risk or Opportunity?

Necdet Ünüvar

Prof. Dr. Necdet Ünüvar / necdet.unuvar@tbmm.gov.tr

Prof. Dr. Necdet Ünüvar, Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirmiştir. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı Başkanlığı görevini yürütmüştür. 2002-2007 yılları arasında Sağlık Bakanlığı Müsteşarlığı yapan Dr. Ünüvar'ın yayımlanmış 3 kitabı bulunmaktadır. 23, 24 ve 25. Dönemde Adana Milletvekili seçilen Ünüvar, 7 Araştırma Komisyonunda başkanlık ve üyelik yapmıştır. 24. Dönemde Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanlığı ve Uyuşturucu ile Mücadele Kurulu Başkanlığı yapmıştır. Dr. Ünüvar T.C. Cumhurbaşkanlığı Gıda ve Sağlık Politikaları Kurulu Üyesidir.

Prof. Dr. Necdet Ünüvar / necdet.unuvar@tbmm.gov.tr

Prof. Dr. Necdet Ünüvar graduated from Atatürk University Faculty of Medicine. Served as the Head of the Department of Endocrinology and Metabolism at Atatürk University Faculty of Medicine. Dr. Ünüvar, who served as Undersecretary of the Ministry of Health between the years of 2002 and 2007, has 3 published books. Dr. Ünüvar, who was elected as the member of parliament of Adana Province for 23rd, 24th, and 25th terms, served as president and member in 7 Parliamentary Investigation Commissions. In the 24th term, he served as the President of the Health, Family, Labor and Social Affairs Committee and the Presidency of the Anti-Drugs Board. Dr. Ünüvar is a member of the Healthcare and Food Policies Council of the Presidency of Turkish Republic.

Özet

Teknolojinin gelişmesi ve kullanımının artması, günümüzdeki en önemli problemlerinden biri olan bağımlılık sorununun çerçevesini genişletmiştir. Bağımlılık, çok sektörlü, çok paydaşlı, çok karmaşık, çok boyutlu bir sorundur ve yaşı, cinsiyeti, coğrafyası, rengi ve dönemi yoktur. Bağımlılığın sebepleri ve gidişatı farklı olsa da insanlık adeta Anthony Giddens’in yıllar önce söylediği “Modern dünya kontrolümüzden çıkmış bir dünyadır.” ifadesini doğrular yöne doğru evirilmektedir. Bağımlılık sadece madde kullanımına özgü bir boyuttayken gelen noktada davranışsal boyutu daha çok kapsar hale gelmiştir. Bağımlılık, risk oluşturan faktörlerle koruyucu etkenlerin birbiriyle mücadele etmesi, riski oluşturan etkenlerin ağır basması durumunda bağımlı oluşum ortaya çıktığı bir süreçtir. Aşırı teknoloji kullanımıyla ortaya çıkan internet ya da teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri gibi işlemektedir. Beyinde ceza ve ödül sisteminin olduğu limbik sistem, bağımlılığın temel çerçevesini oluşturmaktadır. Ödül ve ceza sisteminde bu sistem dopamin salgılanmasıyla kullanıma yönelimi sağlamaktadır. Ödül verildiğinde dopaminin arttığı, aksi durumda ise azaldığı nokta bağımlı oluşu ifade etmektedir. Uyuşturucuda, sigarada, alkolde, davranışta ve oyunda dopamin salgısının artırılması bağımlılık oluşturmamanın temel felsefesini oluşturmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, ödüle verilen tepkiye dayalıdır ve ödülün ne zaman verileceğinin öngörülemediği koşulları kullanımın sayısını artırmakta ve cazip hale getirmektedir. Sigara, alkol, uyuşturucu nispeten öngörülebilen bir ödül sistemi üzerinden çalışır. Teknoloji bağımlılığı böyle bir bağımlılık değildir ve ödülün nerede, ne şekilde geleceğini kestirmek güçtür. Ayrıca her sosyal mecranın ödülü de birbirinden farklıdır. Bu haliyle internet bağımlılık boyutunda bir riski durumu oluştururken yaşamı kolaylaştırma yönünde de fırsatları ortaya çıkarmaktadır. İnternet fırsat penceresinden bakıldığında bilimsel faaliyetlere sağladığı kolaylıklar, iletişimin biçimindeki gelişmeler, mobil uygulamalarla bilgiye anında erişim, sosyalleşme ve buna benzer çok sayıda kolaylık sayılabilir. Buna göre internete fırsat penceresinden de risk penceresinden de bakmak olasıdır.

Abstract

The development of technology and the increase in use have expanded the problem of addiction, which is one of the most important problems today. Addiction is multi-sector, multi-stakeholder, much complicated, and multi-dimensional problem and can make trouble for everyone of different ages, gender, geography, color at any time. Even though the reasons and runs of addiction are various, humanity almost evolves towards a direction that confirms Giddens' statement, "Modern world is a world out of our control, which was said many years before. As addiction is in a dimension that is specific to substance use only, at this stage, it has become more inclusive for the behavioral dimension. Addiction is a process in which risk-creating factors and protective factors struggle with each other, and addiction occurs when risk factors predominate. Internet or technology addiction, which occurs with excessive use of technology, runs like other addiction types. The limbic system in the brain, in which there is a punishment and reward system, forms the basic framework of addiction. The reward and punishment system, this system provides a tendency to use the addicted substances with the release of dopamine. The point that dopamine increases when the reward is given and decreases otherwise indicate being addicted. Increasing dopamine secretion in drugs, cigarettes, alcohol, behavior and play constitutes the basic philosophy of treating addiction. Technology addiction is based on the response to the award and the unpredictable circumstances of when the award will be given increase the number of uses and make it attractive. Cigarettes, alcohol, drugs work through a reward system that is relatively foreseeable. Technology addiction is not such an addiction and it is difficult to predict where and in what form the reward will come. In addition, the rewards of every social platform are different from each other. In this way, the internet creates a risk situation within the dimension of addiction and it also creates opportunities in making life easier. When considering the internet from the perspective of, the facilities it provides to scientific activities, developments in the form of communication, instant access to information with mobile applications, socialization, and many similar facilities can be denoted. Accordingly, it is possible to look at the internet from the perspectives of both opportunity and risk.

İnternet Risk Mi, Fırsat Mı?

Necdet Ünüvar

T.C. Cumhurbaşkanlığı Gıda ve Sağlık Politikaları Kurulu Üyesi

Kaygı, önemli bir duygudur. Bir İsveç atasözü “Kaygılar küçük bir şeye kocaman bir gölge verir.” der. Yani olamı daha da büyük hâle getirir ama tabii, günümüzdeki en önemli problemlerden olan bağımlılık söz konusu olunca kaygının tonunun koyulaştığını görürüz. Bağımlılık, çok sektörlü, çok paydaşlı, çok karmaşık, çok boyutlu bir sorun; yaşı, cinsi, coğrafyası, rengi ve dönemi yoktur. Bağımlılığın sebepleri ve gidişatı farklı olsa da insanlık adeta Anthony Giddens’ın yıllar önce söylediği “Modern dünya kontrolümüzden çıkmış bir dünyadır.” ifadesini doğrular yöne doğru eviriliyor.

Vakıta hız ve haz çağındayız; daha hızlı ve daha hızlı olmak istiyoruz. Bu çerçevede karşımıza çıkan bir başka durum, narsisizm... Narsisizmi besleyen iki önemli kelime var; “daha” ve “en.” “Daha güçlü” “daha zengin” “daha hızlı” “en beğenilen” gibi kelimeler narsisizmi tetikliyor. “Daha” ve “en” kelimelerinin de en hoşlandığı hormon dopamin hormonu.. Dopamin, bağımlılıkla ilgili durumlarda da anahtar madde.

Nelere bağımlılık geliyor? Tütün, alkol, uyuşturucu ve davranışsal bağımlılık diyoruz. Bağımlılıkta risk oluşturan etkenler ile koruyucu etkenler birbiriyle mücadele ediyor, riski oluşturan etkenler ağır basarsa bağımlılık oluşuyor. Beyinde ceza ve ödül sisteminin olduğu limbik sistem, ikisinde de ödül verdiğiniz zaman dopaminin arttığı, vermediğiniz zaman da azaldığı nokta; hem uyuşturucuda, sigarada, alkolde, hem de davranışta ve oyunda, hepsinde benzer şekillerde dopamin salgısını artırarak hareket ediyor. Peki, bağımlılık madem bu kadar birbirine benziyorsa niye farklı seyrediyor? Farklı seyretmesinin nedeni şudur: Teknoloji bağımlılığını belki de diğer bağımlılıklardan farklılaştıran unsurlardan en önemlisi, ödüle verilen tepki... Michael Zeiler şöyle söylüyor: “Ne zaman verileceği öngörülemeyen ödüller, belli bir düzen içinde verilen ödüllere nazaran daha cezbedicidir.”

Sigara, alkol, uyuşturucu nispeten öngörülebilir bir ödül. Teknoloji bağımlılığı böyle bir bağımlılık değil yani ödülün nerede, ne şekilde geleceği kestirilemiyor. Twitter’ın verdiği farklı bir ödül var, Facebook’un, WhatsApp’ın verdiği farklı

bir ödül var; teknolojik cihazların verdiği ödüller neredeyse diğerlerine göre öngörülemeyen ödüller. O yüzden teknoloji bağımlılığı birazcık farklılaşıyor. 2012’de yaptığımız TBMM Bilişim ve İnternet Araştırması Komisyonu çalışmamızda “motto” dediğimiz kısa bir ifademiz vardı; “İnternet fırsat penceresinden bakınca büyük bir fırsat, risk penceresinden bakınca ciddi bir risktir.” Nasıl fırsat? 90’lı yıllarda Ankara Hastanesinde ihtisasının son yıllarında tezim için, araştırma için, YÖK’e gitmekle on günde elde ettiğim bir dokümanı bugün on saniyede elde edebiliyorum. Çin Kralı’na ilk hızlı tren projesi getirildiği zaman, galiba İngilizler, demişler ki: “Efendim, bu hızlı tren öyle hızlıdır ki sizin kırk günde gideceğiniz yere bir günde gitmenizi sağlıyor.” Çin Kralı demiş ki: “Peki, otuz dokuz günde ben ne yapacağım?” O zaman internet olsaydı internette sörf yapardı. Fazla sörfün nereye götüreceğini biliyoruz: Bağımlılık... Dolayısıyla, bağımlılık ile boşluk arasında çok ciddi bir ilişki var.

Yine, o dönemde interneti suya benzetmiştim: İçilebilecek miktarda faydalı ama üstünüze dökerseniz ürpertici. Denizde iseniz o suyla olan ilişkinizde yüzme bilmeniz lazım ama okyanusta iseniz her türlü tehlikeye karşı korunaklı olmanız gerekiyor. Baktığımız zaman sudan nasıl vazgeçemiyorsak internette de şu anda vazgeçemez durumdayız. Tabii, bunu besleyen unsurlar ne? Bunu besleyen bizim insanlarla olan ilişkimiz yani kurmamız gereken bağlar. İnsanlar şu anda ağırlıklı olarak sosyal ağlarla bir bağ kurmaya çalışıyor, geçmişte ecdadımız imce usulüyle, dar sokak sohbetleri, köy meydanında, kahvehanede yapılan sohbetlerle bu ağları oluşturuyordu, daha sonra telefon, telgraf, SMS, daha sonra 1998’de bir sosyal ağ kuruldu ama galiba yanlış zamanda bir işe giriştikleri için kısa zamanda batmak durumunda kaldı. Sonra 2000’li yıllarda Facebook özellikle sosyal ağları hayatımıza soktu. Eskiden sadece balıkçılar ağa takılmaktan bahsedirdi, şu anda artık herkes âdeta ağa takılıyor. Esasında sosyal ağlar -bunu bir kelime oyunu olarak değerlendirmeyin lütfen- giren ağlar, çıkan ağlar yani hem girenin ağladığı hem çıkanın ağladığı bir ağ şeklinde. Başlangıcı genellikle bir buluşma olarak yani âdeta sanki bir sevgiliyle, yeni hoşlandığı bir metayla “buluşma” gibi değerlendiriyor ama bir müddet sonra “bulaşma” olarak değerlendiriyor yani “Nereden bulaştık bu işe?” şeklinde yakınıyor. Bir teknoloji kullanım felsefesi geliştirmek gerektiği hep konuşulur da bunu yapmak pek kolay değil. Hangi dijital araçları ne amaçla ve hangi şartlar sonucu hayatımıza dâhil ettiğimizi ve hayatımıza hangi değerleri kattığını, hangi değerleri götürdüğünü değerlendirmek, teknoloji kullanım felsefesi. Tabii, bunu uygulayamadığımız zaman karşımıza bir “teknolojik obezite” kavramı çıkıyor yani nasıl ki her şeyi tıkmak obeziteye yol açıyorsa sınırsız internet bağlantısı, sınırsız teknoloji kullanımı da âdeta açık büfe yemek gibi ona tık, buna tık, tık tık tık, tıknafes ve daha sonra teknolojik bir obezite karşımıza çıkabiliyor. Teknoloji kullanımıyla ilgili felsefeyi söylemek kolay ama uygulamak kolay mı? Yani burada teknolojiye hâkim olma ile hadim olma yani teknolojiyi kontrol etme ile teknolojiye esir olma arasındaki ilişkiyi nasıl kurgulayacağız? Bugün, teknolojiyle irtibatı olan insanların yüzde 1’i üretiyor, yüzde 9’u taşıyor, bunlar para kazanıyorlar. Kimden? Yüzde 90’ı kullanıyor, kullanıcılardan kazanıyor. Peki, yüzde 1’i üretiyor, o zaman tamamen risksiz mi bu? Güney Kore, dünyada dijital oyunları en çok üreten, en çok para kazanan ülke ama Güney Kore aynı zamanda dünyada di-

jital bağımlılığın, teknoloji bağımlılığının en yüksek olduğu yer yani orada ölüme bile yol açan vakalar görülmekte. Dolayısıyla, sadece üretmek de problemi çözmiyor. Peki, teknoloji şirketleri bizim neyimize talip? Teknoloji şirketleri bizden para kazanmak istiyorlar ama para kazanmayı direkt “Senden para istiyorum.” şeklinde yapmıyorlar. Ne yapıyorlar? Önce ilgimizi cezbediyor, daha sonra zamanımızı, sonra da paramızı alıyor yani nihayetinde paramızı almak istiyor, bizim üzerimizden para kazanmak istiyor ama önce ilgimizi cezbederek yapmaya çalışıyor. İnsanlık tarihini bu çerçevede, avcı-toplayıcı çağı, tarım çağı, sanayi çağı, bilgi çağı diye 4’e ayırırlar. Bu çağ aynı zamanda ilgi çağı. Niçin ilgi çağı? Baktığımız zaman, bizim ilgimizi çepeçevre çevrelemiş birçok teknolojik enstrümanla karşı karşıyayız. Artık arkadaşlarımızı Facebook’tan buluyoruz, mesajlarımızı Twitter’den iletiyoruz, sohbetimizi WhatsApp’tan yapıyoruz, aramalarımızı Google’dan, dosyalarımızı yine değişik elektronik posta araçlarından, fotoğraflarımızı Instagram’dan, iş arkadaşlarımızı LinkedIn’den buluyoruz. İlgi çağının enstrümanlarına baktığımız zaman hepsi ücretsiz... Instagram’dan, Facebook’tan, Twitter’den, WhatsApp zincirlerinden farklı yollarla paylaşıyorsunuz ve sizden para istemiyor. Aslında o para istememesi onun ücretsiz olduğunu göstermiyor. O zaman, anonimleşen sözdeki gibi bir ürüne para ödemiyorsanız ürün aslında siz oluyorsunuz yani sizin üzerinizden ürün kazanmış oluyor. Ödenen bedel dijital çağ hastalıkları olarak karşımıza çıkıyor. Çukurova Üniversitesi Aile Hekimliği’nden Prof. Dr. Ersin Akpınar ve Uzman Halil Volkan Tekayak’ın yaptığı bir çalışmanın derlemesi var. Dijital çağda bazı hastalıklar var, mesela WhatsAppitis diye. Aşırı mesaj atmadan dolayı yani bileklerin kullanılmasından dolayı, esasında Karpal Tunel Sendromu dediğimiz, özellikle buradaki sinirlerin sıkışması sonucu burada uyuşma, bazen hareket edememeyle giden hastalık... Hikikomori fenomeni, eve kapanma diye tarif ediliyor. Ego sörfü, sosyal medyada sürekli kendini arama, Youtube narsisizmi, Google Stalking, yakın çevresini arama; Crackberry, sürekli mail kontrolü ve Siberhondrik yani hastalığını internette teşhis etme. Fomo hastalığı gelişmeleri kaçırma korkusu; Nomofobi, “no mobile phone”ün kısaltması, telefonsuzluk fobisi; Selfitis, aşırı öz çekim yapma; Plagomani, şarjsızlık korkusu. Artık insanlar bir lokantaya gittiği zaman nereye şarj yakınsa oraya oturuyor; eskiden nerede güneş, hava, aydınlık varsa oraya gidiyordu ama şimdi nerede şarj yakınsa oraya doğru gittiğini görüyorsunuz.

Bu problemlerin çözümünde kime ne görev düşüyor?

Devlete, aileye, kişiye, öğretmenlere özellikle çok fazla görev düşüyor. Devlette konuyla ilgili şu anda Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu var, Başkanı Cumhurbaşkanı Yardımcısı... Aileler ve toplumun iştirak etmediği bir çözümün eksik olacağı aşikardır.

Teknolojisiz mutluluk alanlarını mutlaka bulmamız ve yapmamız, çocuklar için bir repertuar oluşturmamız gerekiyor. Bizler akranla büyümüştük, şimdiki çocuklar ekranla büyüyor. Dolayısıyla, akranla büyümüş ebeveynlerin ekranla büyüyen çocukları anlaması biraz zor... Hazreti Ali’nin bin dört yüz yıl önce söylediği muhteşem bir tanımlama var: “Anne babalar kendi yetiştikleri çağa göre değil çocuklarının yaşayacağı çağa göre çocuklarını yetiştirsinler.” Bu söz 1400 yıl önce söylendiği zaman teknoloji bağımlılığı falan yoktu.

Tabii, burada “dijital okuryazarlık” kavramı çok önemli. Ayrıca sohbeti yeniden keşfedersek teknoloji bağımlılığıyla daha iyi mücadele etme, çocuklarımızı ve kendimizi de teknoloji bağımlılığının o bilinmez girdaplarından koruma şansına sahip olabiliriz. Bunun çok kolay bir şey olmadığını biliyorum.

Michelangelo, “Eğer insanlar ustalığa ulaşmak için ne kadar çok çalıştığını bil-selerdi bu hiç de o kadar etkileyici görünmezdi.” diyor yani o devasa, muhteşem eserler için ne kadar çalışmak gerekiyor. Cenab-ı Hak da Necm suresi 39. ayette “İnsan için ancak çalıştığı vardır.” buyuruyor. Yani başarı eşittir çalışma... Teknolojiden nasıl ki yakamızı sıyramayacaksa ve sıyırmak durumunda değilsek ve sıyırmak zorunda da değilsek o zaman onları doğru şekilde yönlendirmeyi kendimize şiar edinmemiz lazım. Kendi değerlerimize uygun içerik üretimi son derece önemli. Kendi değerlerinize uygun içerik üretmezseniz bu içerik uluslararası örgütler tarafından bir şekilde üretilecektir. Yine, ailede sohbet, okulda akran, sokakta sporu mutlaka teşvik etmemiz lazım. Teknoloji bağımlılığını önlemek için kanunu değil ilgiyi değiştirmek gerekiyor; zira kanunları değiştirebilirsiniz ama insanların ilgisini değiştirmezseniz kalıcı çözüm olmaz.

Kaynakça / References

- Tekayak H. V. (2017). *Ak-Tek Sağlıkta Sosyal Medya Kullanımı Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Aile Hekimlerinin Sosyal Medya Kullanımlarının Kişisel ve Mesleki Gelişimlerine Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- TBMM Araştırma Komisyonu Raporu (2012). *Bilgi Toplumu Olma Yolunda Bilişim Sektöründeki Gelişmeler ile İnternet Kullanımının Başta Çocuklar, Gençler ve Aile Yapısı Üzerinde Olmak Üzere Etkilerinin Araştırılması Amacıyla Kurulan Türkiye Büyük Millet Meclisi Araştırma Komisyonu Raporu*. Ankara: TBMM.