



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık problemlerine sebep olduğu bilinmektedir. Aşırı teknolojik cihaz kullanımı; oyun oynama, yemek yeme ve uyku için ayrılması gereken zamanın kötüye kullanımına sebep olmaktadır. Teknolojik cihazlarda oyuna ayrılan sürenin artması çocukların akranları ile yüz yüze iletişimin ve grup oyunlarının azalmasına sebep olduğu görülmektedir. Dijital teknoloji kullanımı çocukların fazla enerji gerektirmeden bireysel zaman geçirmelerine, çocuğun çevresi ile temassızlığına yol açmaktadır. Teknolojik cihazların aşırı kullanımı çocukların işbirliği ve paylaşma becerilerinin gelişimini engellemekte, motivasyonlarını azaltmakta ve sorumluluk alma becerilerini etkilemekte böylece çocukların duygusal gelişimleri risk altına girmektedir. Çocukların uzun süre hareketsiz olarak teknolojik cihazlarla vakit geçirmeleri büyük ve küçük kas becerileri, el ve göz koordinasyonu gibi kaba ve ince motor gelişimlerini olumsuz etkilemektedir.

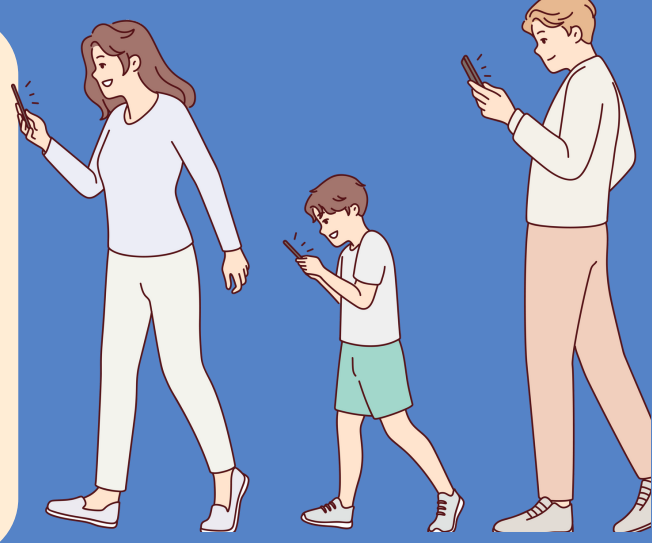


Çocukların teknolojik cihaz kullanımı sırasında şiddet içeren video ve oyunlar sonrasında uykuya dalamaması ve ekrandan yayılan mavi ışıkların melatonin salınımını engellemesi çocukların uyku sürelerinin azalmasına neden olmaktadır.

Teknolojik cihazlarla erken yaşlarda tanışmış olmaları, onlarla fazla zaman harcamaları, düşük kaliteli ve uygunsuz içerikler izlemeleri çocukların bilişsel işlevlerini (dürtü kontrolü, öz düzenleme, zihinsel esneklik, diğerlerinin duygularını ve düşüncelerini anlama becerisi) olumsuz yönde etkilemektedir.

SEBEPLER VE RİSK FAKTÖRLERİ

Aile içinde ilgi görmemek, sağlıklı ve güvenli bir aile ortamı olmaması
Aile arasında sağlıklı bir iletişim ortamının bulunmaması
Çocuğun akademik becerilerinin düşük olması sebebiyle interneti bir kaçış aracı olarak kullanması
Ailenin olumsuz internet kullanma alışkanlıklarının model alınması



Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
Merak duygusunu kontrol edememek
Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
KontROLSÜZ ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği

Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
Sosyal ilişkiler kurmakta güçlük çekmek
Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



ÖNERİLER

Aileler çocukların yaşına, sağlık durumuna, karakterine ve gelişim seviyesine göre plan yaparak, çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesi için dengeli beslenme, kaliteli uyku, yeterli fiziksel aktivite ve olumlu sosyal etkileşim gibi esasları uygulayabilmesini ve bunlardan yararlanabilmesini sağlamak için çaba göstermelidirler.



Ebeveynler çocuklarının teknolojiyi uygun kullanım zamanı ve diğer aktiviteler arasında dengeyi sağlaması için kendi görev ve sorumluluklarının bilincinde olmalıdırlar.

Ebeveynlerin çocukla vakit geçirmesi oyun oynaması, diğer çocuklarla oyun ortamı sağlanmasına önem gösterilmelidir.

Çocuğun yalnız başına oyun oynamasını sağlamak çocukta yaratıcı düşünme ve bireysel problem çözme becerileri geliştirebilmesi için önemlidir.

Gün içerisinde toplam teknoloji kullanım süresi 1-2 saat arasında sınırlandırılmalıdır.

Çocukların teknolojik cihaz kullanımına izin verilecekse, bu cihazların kullanımı belirli kurallara tabi olmalıdır.

Televizyon ve internetin çocuğun yatak odasından uzak tutulmasına dikkat edilmelidir.

Çocukların ziyaret ettikleri internet siteleri ve sosyal medya kullanımı takip edilmelidir.

Televizyon, bilgisayar oyunları, cep telefonları, internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili makul ve dayanıklı kurallar oluşturulmalı ve kurallardan taviz verilmemelidir.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknoloji kullanımının bir çerçevesi çizilmelidir.

Çocuğun/gencin kullanıma bağlı zarardan kendisini koruyabilmesi için kötüye kullanımın ne demek olduğu öğretilmesi gerekmektedir.

Doğru teknoloji kullanımı çocuğa ne kadar erken yaşlarda öğretilip alışkanlık haline getirilirse sorun yaşama ihtimali düşücektir.

Teknoloji yapacak hiçbir şey olmadığı için vakit öldürme amaçlı kullanmak değil bir amaç çerçevesinde kullanılmalıdır. Bu amaç bir bilgi öğrenme, bir sorumluluğu yerine getirme, bir beceriyi geliştirme, bir şey üretme veya dinlenme olabilir. Teknolojinin amaçsız kullanımı hem vakit öldürmeye hem de serbest zaman yönetim becerisi geliştirememeye sebep olur.

Teknoloji hangi amaçla kullanılırsa kullanılsın mutlaka günlük süre sınırı korunarak kullanılmalıdır.

Teknolojik araçların içeriklerinin hem niteliksel hem niceliksel anlamda baş döndüren bir hızda ilerlemesi sınırsız kullanım hâlinde insanın kendini, hayatını ve sorumluluklarını unutacak kadar teknolojik araçların içinde kaybolmasına sebep olabilir.



Teknolojik araçların mümkünse insanların faydalı olacak şekilde kullanması yoksa hiçbir şekilde hiç kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanması gerekmektedir. Bu kullanımda kişi genel ahlak kriterlerinin gerçek dünyada geçerli olduğu gibi sanal dünyada da geçerli olduğunu bilir ve hiçbir şekilde herhangi birisinin kişilik haklarına, psikolojik bütünlüğüne ve sosyal varoluşuna zarar verecek şekilde teknolojiyi kullanmaz.

Teknolojik araçların kullanımları ile beraber kişiye fayda getirecek şekilde kullanılmalıdır. Bu fayda bireyin ihtiyaç duyduğu herhangi bir alanda olabilir. Önemli olan kullanımın kişinin hayatının kalitesini artıran, işlevselliğini geliştiren, herhangi bir alanda ilerlemesini sağlayan bir kullanım olmasıdır.



Teknolojik araçların bireyin fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar vermeyecek şekilde kullanılması gerekmektedir. Bunun için kullanımda içeriğe dikkat edildiği kadar teknolojik araçlara yakınlık mesafesi, kullanımda vücudun duruşu, çevrenin düzenlenmesi gibi faktörlerin gözetilmesi gerekmektedir. Özellikle cep telefonu ve bilgisayar kullanımlarında yanlış duruş ve oturuş yanında uzunca geçirilen süre fiziksel anlamda ciddi sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Sağlıklı kullanım söz konusu olası sağlık problemlerinin bilgisinde ve bilincinde olup kullanımı ona göre düzenlemektir.



Teknolojik aletlerin temel kullanım bilgisine ve becerilerine sahip olarak teknoloji kullanmak yapılması gerekenleri daha kısa zamanda yapmaya olanak sağlar. Teknoloji araçlarının yasalar tarafından suç olarak nitelendirilen bir davranışı gerçekleştirmeye sebep olmayacak şekilde kullanılması gerekmektedir.



Teknolojik araçları kullanırken bireyin kendi güvenliğini de sağlayarak kullanması gerekmektedir. Güvenli kullanım içerisinde kişisel posta hesaplarının şifrelerinin güvenli şekilde belirlenmesinden sosyal medyanın bireysel mahremiyetin korunarak kullanılmasına, alışverişin ve bankacılık işlemlerinin güvenli şekilde yapılmasından teknolojik araçların virüslerden ve casus yazılımlardan korunmasına kadar geniş bir bilgi birikimi yer almaktadır. Birey nasıl sorumlu kullanım ile kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanıyor ise güvenli kullanım ile de kimseden zarar görmeyecek şekilde kullanmalıdır.

Teknolojik araçlarla ilişkinin sadece tüketim boyutunda kalmaması ve bireyin teknolojik araçların içeriklerine kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda herhangi bir şekilde üretimde bulunarak katkıda bulunarak kullanması önemlidir.

Teknolojik araçları kullanırken kimsenin hukuki ya da ahlaki hakkını ığnmeden kullanmak gerekmektedir.

Teknolojik araçların iyi niyetli olduğu kadar kötü niyetli, doğru olduğu kadar yanlış kullanımlara da açık olduğunun bilincinde olarak doğru bilgiye doğru kaynaklarla ulaşma bilgisine ve becerisine sahip olmak ve bunun mümkün olmadığı durumlarda da bilgiyi farklı kaynaklardan kontrol ederek alabilme farkındalığına sahip olarak teknolojik araçların bilinçli bir Şekilde kullanılması önemlidir.



Kaynakça; MUSTAFAOėLU, Rüstem, et al. Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2018, 5.2: 1-21.

DIN, Mehmet. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2015, 3.3: 31-65.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eėitim Programı, 'Teknoloji Bağımlılığı', Eriřim:16 Aralık, 2022, <https://tbm.org.tr/>