

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI ÇOCUKLARLA İLETİŞİM COMMUNICATION WITH CHILDREN WHO ARE ADDICTED TO TECHNOLOGY

Abdulkadir KARABULUT, Rıza GÖKLER²

¹ Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, Çorum, Türkiye

²Prof. Dr. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü,

Özet

Teknolojik cihazların, bireyler üzerinde fiziksel, psikolojik ve bilişsel alanlarda olumsuz etkileri bulunmaktadır. Özellikle gelişim sürecinin hızlı olduğu çocukluk döneminde bu etkilerin daha olumsuz sonuçlara yol açabileceği söylenebilir. Teknoloji bağımlılığı süreci, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi "sıfır kullanım" ile yok edilememektedir. Nitekim dijitalleşen çağ ile birlikte teknoloji kullanımını sınırlamak, bireyin toplumdaki soyutlanması anlamını taşıyacaktır. Teknolojinin etkin ve verimli kullanılması, insan hayatında önemli derecede kolaylıklar sağlamaktadır. Bu noktada "sıfır kullanım" yerine "doğru kullanım" ile birlikte sürecin bağımlılıktan arındırılması gerekmektedir. Bireyin bağımlı olma süreci, bağımlı olduğu nesneye/maddeye karşı iradesini kaybetmesi ile sonuçlanmaktadır. Çocukların teknolojiyi kullanırken iradelerini kaybetmeleri ise kişilik gelişimlerini olumsuz etkilemektedir. Bu noktada ebeveynlerin, çocuklarının teknolojiyi doğru, etkin ve işlevsel kullanmalarına yardımcı olmaları, bağımlılığa giden süreci kontrol altında tutmaları gerekmektedir. Bu çalışmada öncelikle çocukluk döneminde teknoloji bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının çocuklar üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Ayrıca çocukların teknolojiyi kötüye kullanmaları durumunda ebeveynlerin çocukları ile nasıl iletişime geçeceklerine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Teknoloji, Bağımlılık, Çocuklarla İletişim

Abstract

Technological devices have negative effects on individuals in physical, psychological and cognitive areas. It can be said that these effects may lead to more negative results, especially in childhood, when the developmental process is rapid. The technology addiction process cannot be eliminated with "zero use" as in other types of addiction. As a matter of fact, zeroing the use of technology with the digitalized age will mean the isolation of the individual from the society. The effective and efficient use of technology provides significant convenience in human life. At this point, the process should be freed from dependency with "correct use" instead of "zero use". The process of becoming addicted to the individual results in the loss of his will towards the object/substance to which he is addicted. The fact that children lose their will while using technology negatively affects their personality development. At this point, parents need to help their children use technology correctly, effectively and functionally, and keep the process leading to addiction under control. In this study, first of all, technology addiction in childhood and the effects of technology addiction on children are discussed. In addition, suggestions have been made on how parents can communicate with their children in case of children's misuse of technology.

Keywords: Technology, Addiction, Communication with Children

ORCID ID: A.K. 0000-0002-5953-9823; R.K 0000-0002-9821-4095

Sorumlu Yazar: Abdulkadir KARABULUT, Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, Çorum, Türkiye,
shukadirkarabulut@gmail.com ORCID: 0000-0002-5953-9823

E-mail: shukadirkarabulut@gmail.com

Geliş tarihi/ Date of receipt: 14.06.2022

Kabul tarihi / Date of acceptance: 09.10.2022

GİRİŞ

Dijitalleşen çağda teknoloji, bireyin tüm yaşamını etkileyen bir unsur haline gelmiştir. İnternet erişimi bireylerin yaşamlarını kolaylaştırıcı bir boyut kazanmış ve bu yönüyle tüm insanların yaşamlarında önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2021 yılında gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırmasına göre Türkiye’de yaşayan bireylerin internet erişimi imkanları %92 olarak bulunmuştur (1). Yine aynı araştırma sonuçlarında 16-24 yaş aralığındaki internet kullanım oranının %95,7 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın ilk verileri 2004 yılına aittir ve ilgili yıldaki 16-24 yaş aralığının internet kullanımı oranı %26.6 olarak belirtilmiştir. Bu farkın oluşmasında elbette internet ağının yaygınlaşmasının ve gelişen web teknolojisinin önemli bir yeri olduğu söylenebilir, ancak görülen o ki artık nüfusun tamamına yakını internet kullanıcısı durumundadır. Nitekim aynı araştırmanın 16-74 yaş grubundaki istatistikleri de bu düşüncüyü doğrular niteliktedir. 2020 yılında %79 olan 16-74 yaş aralığının internet kullanımı 2020 yılında %82,6’ya yükselmiştir. Bütün bu veriler ışığında, internet kullanımının bireylerin yaşamlarının bir parçası haline geldiğini söylemek mümkündür. Araştırmada her ne kadar 0-16 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanımına dair bir veri bulunmasa da çocukların internet kullanım oranının yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Okul öncesi dönemdeki çocukların teknolojik aygıtları kullanım durumlarına yönelik yapılan bir çalışmada, çocukların tamamının günlük yaşantılarında teknolojik aygıtlardan birini kullandıkları veya izledikleri, kullanma sürelerinin ise 30 dakika ile 4 saat arasında değiştiği, en çok kullanılan teknolojik aygıtların TV ve bilgisayar olduğu ve daha ziyade çizgi film izlemek ve dijital oyunlar oynamak amacıyla kullanıldıkları sonucuna ulaşılmıştır (2). Araştırmada ebeveynler ise, teknolojik aygıt kullanımının çocuklarında paylaşma duygularını artırdığını ancak sosyal çevreye

karşı duyarsızlaşmalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir (2).

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 20 Kasım 1989 tarihinde kabul edilen Çocuk Haklarına Dair Sözleşme’nin 1.maddesinde 18 yaşına kadar tüm bireyler “çocuk” olarak kabul edilmektedir (3). Yine 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanununda çocuk, “on sekiz yaşını tamamlamış kişi” olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan hareketle 18 yaşından küçük bireyler çocuk olarak görülmekte ve teknolojinin kontrolü altına giren çocuklar ise teknoloji bağımlısı çocuklar olarak kabul edilmektedir.

Bu noktada dijital aygıtların kullanılıp kullanılmamasından ziyade ne şekilde ne kadar süre kullanılacağını ve nihayetinde çocukların ne zaman bağımlı olarak kabul edileceğini tartışmak gerekecektir. Bundan sonraki bölümde teknoloji bağımlılığı kavramı üzerinde durulacaktır.

Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, bireyin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamında sorunlar yaşaması olarak kabul edilmektedir (4). Toplum tarafından bağımlılık, maddeyi kötüye kullanım ile özdeşleşmiş olsa da oyun, alışveriş, internet, cep telefonu, alışveriş gibi davranışsal bağımlılık türleri de yine dijitalleşme ile birlikte yaygınlaşmaya başlamıştır. Bağımlılığın, bireyin kontrolü kaybetmesi durumu olarak kabul edildiğinde ise bu kontrolü tekrar sağlayabilmek adına multidisipliner bir yapı ile tedavi planı geliştirilmesi gerekmektedir. Öncelikle diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da multidisipliner ekip çalışmasının önemli olduğu söylenebilir. Bireyi çevresi ile birlikte değerlendirmek ve müdahale sürecine çevreyi de dahil etmek gerekmektedir. Bağımlı olan bireyin ailesi ile aidiyetinin güçlendirilmesi ve toplum ile entegrasyonunun sağlanması önem taşımaktadır.

Etkileri nedeniyle bireyin öz kontrolünü kaybetmesine neden olan bağımlılık, Türk Dil Kurumu'nun sözlüğünde; “psikotrop bir maddeyle merkezî sinir sistemi arasındaki etkileşmeden doğan ve maddenin keyif artırıcı psişik etkilerini duyumsamak ve bazen de yokluğunun vereceği huzursuzluktan sakınmak için maddeyi devamlı veya periyodik olarak alma isteği” olarak tanımlamaktadır (5). Tanımdan da anlaşılacağı üzere burada madde bağımlılığından söz edilmektedir. Oysa ki artık davranışsal bağımlılık ciddi bir sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir. Bu noktada bir başka tanıma bakıldığında ise bağımlılık, zararlı sonuçları olmasına rağmen, dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ile karakterize, nüksedici bir beyin hastalığı olarak tanımlanmıştır (6). Bu tanımdan hareketle, “sanal alıştırıcı” olarak kabul edilebilecek olan internetin, bağımlılık yaratan bir boyut kazanmış durumda olduğu söylenebilir. Bağımlılığın bileşenleri ise; tolerans, yoksunluk, başarısız bırakma girişimleri, zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme, zamanın büyük bölümünü ayırmak, tasarladığından fazla kullanmak, kontrol edememek, madde kullanım isteği olarak belirtilmektedir (7).

Davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilen teknoloji bağımlılığı ise çocukların zamanlarının büyük bölümünü ayırdıkları ve kendilerini kontrol edemedikleri bir boyut kazanmış durumdadır. Yeşilay, teknoloji bağımlılığının belirtilerini sekiz maddede aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak,
- Çevredekilere ekran karşısında geçirilen zaman hakkında yalan söylemek,
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek,
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek,
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek,

- Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek,
- Bilgisayardan uzak kaldığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek,
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak (8).

Yeşilay tarafından teknoloji bağımlılığına ilişkin sunulan bu maddeler incelendiğinde, bireyin teknolojik aygıtlara yönelik kontrolü kaybetmesi durumunda “bağımlı” olarak kabul edileceğinden söz edilebilir. Günümüzde her ne kadar teknolojik cihazların ebeveynliği kolaylaştırdığı düşünülse de çocukların teknolojik cihazlarla fazla zaman geçirmeleri sosyal beceri kazanmalarına engel olmaktadır (9).

Teknoloji Bağımlılığının Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Teknoloji bağımlılığı çocuklarda fiziksel, psikolojik ve bilişsel alanlarda olumsuz etkilere sahiptir. İskelet yapısında yaşanabilecek bozukluklar, fiziksel etkilerin başında gelmektedir. Sürekli ekrana bakan çocukların göz hastalıkları yaşamaları da olasıdır. Yine fiziksel olarak, teknoloji bağımlısı çocukların bilgisayar başında uzun süre vakit geçirmeleri nedeniyle fiziksel aktive azlığı yaşadıkları ve bu nedenle obeziteye yakalanma oranlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (10).

Yapılan bir çalışmada, teknolojinin kötüye kullanımını nedeniyle çocukların psikolojik olarak kaygılı ve stresli oldukları, sosyal açıdan iletişim sıkıntıları yaşadıkları ve akademik başarı noktasında düşüş yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (11).

Teknoloji bağımlısı çocuklara, bağımlılığın neden olduğu psikolojik ve bilişsel etkiler de önemli problemlere neden olabilmektedir. Ebeveynler, çocuklarının dijital aygıtları kontrolsüz bir şekilde kullanmaları nedeniyle rahatsız olmakta ve çocukları ile çatışmalar yaşamaktadırlar. Çoğu insan için bu dijital aygıtları saatlerce kullanmak normal olarak görülmektedir. Amerikan Pediatri Akademisi iki yaşından önce çocukların

herhangi bir teknolojik aygıt kullanmamaları gerektiğini, iki yaşından sonra ise çocukların 1-2 saat teknolojik aygıt kullanabileceklerini tavsiye etmektedir (12). Bununla birlikte çocukların özellikle yaşamın ilk yıllarında dijital aygıt kullanmaya başlamalarının fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinde gerilik olmasına neden olabileceğine işaret edilmektedir (12). Yapılan araştırmalarda, tavsiye edilen bu sürelerle uyulmadığı görülmektedir. Rhodes sıfır ile iki yaş grubu çocukların haftalık 14,2 saat; iki- altı yaş arası çocukların ise haftada yaklaşık 26 saat teknolojik cihaz kullanımlarının olduğunu rapor etmiştir (13). Rideout ve Hamel iki yaşından küçük bebeklerin dijital aygıt kullanımları durumunda fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinin olumsuz etkileneceğine işaret etmektedirler (14). Amerikan Pediatri Akademisi'nin bu uyarılarına rağmen, çocukların evde en çok duyduğu ses TV'den çıkan yapay ses olmaktadır. Hatta TV ve diğer dijital aygıtlar çocuğu oyalayan bir bakıcı, yemek yedirebilmenin tek yolu olarak görülmeye başlanmıştır (15). 18-24 ay arası bebeği olan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada ebeveynlerin, bebekleri ile baş edemedikleri durumlarda, teknolojik aletleri yemek yedirmek, uyutmak, susturmak ve konuşma/iletişim becerilerini geliştirmek için başvurdukları kurtarıcı bir materyal olarak kullandıkları belirlenmiştir (16). Teknolojik aygıtların yaşamın ilk yıllarındaki etkisi üzerine yapılan bir diğer çalışmada ise dijital ortamlarda vaktini daha çok oyun oynayarak geçiren çocukların ifade edici dil kelime bilgilerinin müzik/şarkı dinleyen çocuklara göre düşük olarak bulgulanmıştır (17). İlerleyen yıllarda ise internetin kontrolsüz bir şekilde kullanımı çocuğun kişilik gelişiminde olumsuz etkilere neden olabilecektir. Harman yapmış olduğu araştırma sonucunda çocuklarda internette daha büyümüş gibi davranma özellikleri görülebildiği ve bu çocuklarda daha zayıf sosyal beceriler, daha düşük benlik saygısı, daha yüksek kaygı ve daha yüksek saldırganlık özellikleri bulgulanmıştır (18). Yine bir başka çalışmada ise çocukların kişilerarası

becerileri, kızgınlık davranışlarını kontrol etme ve değişikliklere uyum sağlama becerileri ile çocukların teknoloji kullanmaları arasında negatif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır (19). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise 7 saatten fazla teknolojik aygıtlarla vakit geçirenlerin endişe/kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (20).

Teknoloji Bağımlısı Çocuklarla İletişim

Çocuk ve ailesi arasında kurulan iletişim çok önemlidir ve çocuğun kişilik gelişiminde önemli bir paya sahiptir (21). Teknoloji bağımlılığı ise çocuklukta her yaş grubunda görülebilen ciddi bir rahatsızlıktır ve üzerinde durulması gereken bir sorundur. Çocukların teknolojik aygıtlara olan bakış açısı yetişkinlere göre farklılaşmaktadır. Yetişkin bireyler, teknolojik aygıtları ihtiyaç odaklı olarak kabul etmekte, çocuklar ise hayatlarının önemli bir parçası olarak görmektedirler (22). Bu noktada aileler, çocuklarının teknoloji kullanımlarını tamamen engellemek yerine “doğru kullanımlarını” sağlamalıdır. Aileler, çocuklarının teknolojik aygıtları uygun süre ve içeriklerle kullanmaları konusunda dikkatli olmalı, çocuklar teknolojik aygıtları kullanımları ile ilgili ebeveynlerine çekinmeden soru sorabilmeleridir, aksi takdirde çocuklar ailelerinden gizli bir tavır izleyecek ve herhangi bir olumsuzluk yaşamaları durumunda kendisini rahatça ifade edemeyecektir (23). Tüm bunlar için ailelerin çocukları ile iletişime açık bir şekilde hareket etmeleri önem arz etmektedir. Bir diğer önemli husus ise çocukların teknolojik aygıtları ne kadar süre kullanabileceği hakkındaki tartışmalardır. Kullanım sürelerini kısa tutmak, kontrollü bir internet kullanımının ilk şartıdır. Özellikle yaşamın ilk yıllarında (0-2 yaş) çocukların teknolojik aygıtlara maruz bırakılmamaları gelişimleri için çok önemlidir. İlerleyen yıllarda ise günde en fazla 1-2 saat kullanmaları önerilmektedir (12).

Bu saatlere uymak ebeveynler için kolay olmayacaktır. Nitekim 2019 yılında başlayan ve etkisi halen devam eden Covid-19 salgını

sürecinde tüm bireylerin teknoloji ile olan bağının bir kat daha arttığını söylemek mümkündür. Yapılan çalışmalarda da Covid-19 süreciyle birlikte çok uzun süreler evde zaman geçirmek durumunda kalan küçük çocukların televizyon ve bilgisayarla öncekine göre daha çok zaman geçirdikleri (24,25,26) ruh sağlıklarının olumsuz etkilendiği (27) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Özellikle Covid-19 pandemi sürecinde yüz yüze görüşmeler yerini online görüşmelere bırakmıştır. Bu süreçte evde olan çocukların da akran grupları ile yüz yüze görüşmeleri kısıtlanmış ve sosyal medya uygulamalarının görüntülü görüşmeleri artırıcı sohbet odaları sayesinde akıllı telefonlar ile görüntülü görüşme yapmalarının önü açılmıştır (28). Ebeveynlerin, çocuklarına arkadaşları ile yüz yüze görüşme imkanları sağlamaları ve onları sosyalleşmelerini sağlayacak ilgi alanlarına uygun sportif faaliyetlere yönlendirmeleri yararlı olacaktır.

İnternet, siber suçların var olduğu bir platform ve ebeveynler, çocuklarının interneti güvenli bir şekilde kullanmalarını sağlayacak önlemler almalıdır. İnternet servis sağlayıcılarının sunmuş oldukları “güvenli internet” hizmetlerinden yararlanmak bu konuda atılacak ilk adım olarak kabul edilebilir. Çocuğun hangi sosyal medya platformlarını kullandığı, izlediği video-çizgi filmlerin yaşına ve gelişimine uygun olup olmadığı kontrol edilebilmelidir. Bu noktada çocuğun kullandığı telefon ve bilgisayarın tüm ailenin rahatlıkla ulaşabileceği ortak bir alanda olması önerilebilir. Güvenli internet kullanımı ile birlikte çocukların internet kullanım sürelerinin de azalacağı düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmada, bağımlılık yapan unsurlara erişimin engellenmesi durumunda bireylerin interneti bilgi amaçlı kullanmaya başladıkları ve internet kullanım sürelerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (29).

Güvenli internet kullanımının bir diğer odak noktasını ise siber zorbalık oluşturmaktadır. Teknolojik gelişmelerin hız

kazanması ile birlikte gençler arasındaki zorba davranışların siber ortamlara taşındığı görülmektedir. Siber zorbalık; internet, bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi elektronik araçlar ile sosyal medya vb. gibi ortamlar üzerinden kasıtlı ve zarar vermeye yönelik olarak periyodik bir biçimde yapılan bir saldırganlık türü olarak tanımlanmaktadır (30). Yüz yüze iletişimden farklı olarak sanal ortamda bireylerin daha rahat davranmaları söz konusu olabilmekte ve bu rahatlık diğerlerinin kişisel haklarına saldırı yapmalarına zemin hazırlamaktadır. Bu davranışlar ise artık bir halk sağlığı sorunu haline gelen siber zorbalık ile sonuçlanabilmektedir. Siber zorbalığa uğrayan çocukların da gelişimsel özellikleri gereği riskli gruplar arasında yer almalarının da etkisiyle psikolojik sorunlar yaşamaları ve akademik başarısızlık yaşamaları söz konusu olmaktadır. Şu hâlde erken tanılama yapılması ve korunma önlemlerinin alınması gerekmektedir (31).

Aileler ise çocuklarını özellikle ergenlik döneminde dikkatle izlemeli, onlar için iyi bir rol model olmalı ve çocuklarının kişisel bilgilerini nasıl koruyabilecekleri konusunda bilgi vermelidir (32). Aileler, çocuklarının internet kullanımının günlük yaşamlarına etkisinin var olup olmadığını, davranış değişikliği yaşanıp yaşanmadığını takip etmelidir. Çocukları okula devam ediyorsa aile ve okul iş birliği de sürecin sağlıklı bir şekilde yürütülmesine katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte, aileler siber ortamda zorbalık yapan çocuklarının bu davranışlarının sonuçları hakkında yeterince bilgi vermeleri ve onları uyarmaları önemlidir.

Bir diğer husus ise ebeveynlerin sıklıkla yapmış oldukları bir hata olarak karşımıza çıkan, dijital aygıtların teselli aracı, ödül/ceza nesnesi olarak kullanılması durumudur. Esasında bir kaçış yolu olarak görülen bu durum, o an için ebeveynin sorunu çözdüğüne dair bir izlenim oluştursa da büyük resme bakıldığında çocuğun bağımlı olmasının önünü açacağı söylenebilir. Ayrıca teknolojik aygıtlara karşı farklı bir değer algısı oluşturmasına da

zemin hazırlayacaktır. Öte tarafta ise çocuk, ailesi ile olan bağımlı azaltmaya başlamakta, onlarla birlikte olduğu vakitlerde de akıllı telefonu veya tableti ile ilgilenmektedir. Ailesi ile kaliteli bir vakit geçirmemesi ise aile aidiyetinin düşük olmasına neden olmaktadır. Bu noktada özellikle yemek ve çay saatlerinde tüm ailenin bir arada olması ve sohbet etmesi önem arz etmektedir. Çocuğun kendi odasında bilgisayar başında, ailesinden ayrı yemek yemesi, çay içmesi onu ailesinden uzaklaştırır.

Çocuklara dijital bir aygıt alındığında nasıl kullanması gerektiği ve hangi kurallar çerçevesinde kullanabileceği konusunda da konuşulması gerekmektedir. Örneğin çocukların yemek masasında dijital aygıt bulundurmaması yönünde bir anlaşma yapılabilir. Bu anlaşmaların yapılması sürecinde resimli çocuk kitaplarından faydalanılabilir. Böylelikle de çocuklara teknolojik aygıtların nasıl, ne kadar süre kullanılacağı ve yanlış kullanım nedeniyle oluşabilecek sorunlar çocukların gelişim düzeylerine uygun bir şekilde aktarılabilir (33). Çocukların gece yatmadan önce dijital aygıt kullanımını sonlandırması da önem arz etmektedir. Özellikle akıllı telefon ile uyumaya alışmak ve uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etmek bağımlılık ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca cep telefonu kullanımının uyku sağlığını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (34). Bu doğrultuda, çocuğun teknolojik aygıtları yatak odasında bulundurmaması, uyumadan önce ve uyandıktan sonra doğrudan teknolojik aygıt ile teması geçmemesi, uyku sağlığı açısından önemlidir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

İnsan, değişim ve dönüşüme her çağda ayak uydurmuş ve çağın gereklerine uygun şekilde bir yaşam biçimi belirleyerek bu şekilde var oluşunu sürdürmüştür. Teknoloji de insan hayatında özellikle 2019 yılında Çin'de başlayan ve tüm dünyayı etkisi altına alan küresel Covid-19 salgını sonrasında bir kat daha

vazgeçilmez bir unsur haline dönüşmüştür. Bağımlılık çok boyutlu bir kavramdır ve madde bağımlılığı ile sınırlı değildir. Her ne kadar Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-V) ile teknoloji bağımlılığı, henüz bağımlılık olarak kabul edilmese de ilerleyen yıllarda tanı kriterlerinin belirleneceği düşünülmektedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında teknolojiye maruz bırakılan çocukların yaşadıkları problemler göz önünde bulundurulduğunda tedavinin ne denli önemli olduğu kabul edilecektir. Gerek fiziksel gerek bilişsel gerekse psikolojik etkileri ile teknoloji bağımlılığı bireylerin yaşantılarında ciddi sorunlara yol açmaktadır. Tüm bu sorunlarla baş etmek ve çocukların sağlıklı bir şekilde yaşam sürmelerini sağlamak amacıyla ailelerin çocukları ile açık bir iletişim tarzı benimsemelerinin ve bir önceki bölümde belirtilen önerileri dikkate almalarının yararlı olacağı düşünülmektedir. İnternette çok fazla zaman harcayan ve internete erişimi olmadığında ne yapacağını bilemeyen, kendini boşlukta hisseden ve burada yer alan önerilere rağmen kontrolsüz bir şekilde internet kullanımı devam eden çocukların tedavisi için çocuk psikiyatri uzmanlarına başvuru yapmaları önerilecektir. Bağımlılık süreci çocuklar ve yetişkinlerde farklı şekilde ilerlemektedir. Bu noktada, ebeveynler çocukları ile teknolojik aygıtları ne şekilde kullanacaklarına dair iletişime geçerken teknolojik aygıtların onların hayatlarında önemli bir parça olarak yer aldığını bilerek hareket etmelidir. Aksi takdirde çocuklar, anlaşılmadıklarını düşünerek ebeveynleri ile ciddi iletişim sorunları yaşayacaktır.

Son olarak dijital aygıtların artık tüm bireylerin yaşantısında etkileri olduğu, onu reddetmek yerine sınırları çizilmiş bir şekilde bütünleşmenin, sanal ve gerçek dünya arasındaki çizgiyi kaybetmeden bir yaşantı sürdürmenin ve bu yeni çağa uydurmanın daha doğru bir adım olacağı ifade edilebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansman Bilgisi

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması (2020-2021). Ankara.
2. Bulut A. Okul öncesi öğrencilerinin teknoloji kullanımlarına ilişkin alışkanlıklarının gelişim özellikleri üzerindeki etkileri. Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 2018; 1(1): 52-69.
3. UNICEF. (1989). Çocuk haklarına dair sözleşme. Ankara: UNICEF; 1989.
4. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık, The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 2019; 9(2): 130-144.
5. TDK. Erişim Tarihi: 19.04.2021. Bağımlılık. Erişim adresi: <https://kelimeler.gen.tr/bagimlilik-nedir-ne-demek-30502>.
6. Tarhan N., Nurmedov S. (2011). Sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. İstanbul: Timaş Yayınları.
7. Ögel K. Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık; 2020.
8. Yeşilay. Erişim Tarihi: 19.04.2021. Teknoloji bağımlılığının belirtileri. Erişim Adresi: <https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliliği>.
9. Oğuz BN, Kutluca AY. Okul öncesi dönemde çocukları olan ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik görüşlerinin incelenmesi, OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 2020; 39(2): 252-268.
10. Karayağız Muslu, G., Bolşık, B. çocuk ve gençlerde internet kullanımı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2009; 8(5): 445-450.
11. Aktaş F. Pandemi sürecinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılığına ilişkin öğretmen görüşleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. 2021.
12. American Academy of Pediatrics; Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics: Children, Adolescents and Television. Pediatrics. 2001; 107(2): 423-426.
13. Rhodes A. Screen time and kids: what's happening in our homes. Melbourne: The Royal Children's Hospital Melbourne; 2017.
14. Rideout V. J., Hamel E. The media family: electronic media in the lives of infants, toddlers, preschoolers and their parents. California: Henry J. Kaiser Family Foundation; 2006.
15. Duyan Çamurdan A. Görsel medyanın çocuk sağlığına etkileri. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED), 2007; 16(2): 25-30.
16. Günüş S., Atli S. (2018). 18-24 aylık bebeklerde teknolojinin etkisine yönelik ebeveyn görüşleri. Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 2018; 5(1): 205-226.
17. Altun, D. 60-71 aylık okul öncesi dönemdeki çocukların alıcı ve ifade edici dil kelime bilgisinin teknoloji kullanımı ve ailesel faktörlere göre incelenmesi, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 2019; 8(2): 1158-1182.
18. Harman JP., Hansen CE., Cochran, ME., Lindsey CR. Liar, liar: internet faking but not frequency of use affects social skills, Self-Esteem, Social Anxiety, and Aggression. CyberPsychology & Behavior, 2005; 8(1): 1-6.

19. Özcan F., Çağlar A., Pekdoğan S. 4-6 yaş grubu çocukların sosyal becerileri ve teknoloji kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2000; 28(2): 709-717.
20. Anandi BS., Gududur A. Technology addiction and associated health problems among medical students in kalaburagi district. Natl Community Med, 2018; 9(4): 294-299
21. Şahin S., Aral N. Aile içi İletişim, Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 2012; 1(3): 55-66
22. Demir R. Eğlendirici dijital aygıtların olumsuz etkilerinden çocukları korumada ileri sürülen yöntemler. The Journal of Academic Social Science Studies, 2020; 81(1): 51-672.
23. Ateş M. A., Durmuşoğlu Saltalı N. KKTC’de yaşayan 5-6 yaş çocukların tablet ve cep telefonu kullanımına ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2019; 5(1): 62-90.
24. Arı Arat C., Gülay Ogelman H. Küçük çocukların covid-19 sürecinde teknolojik araç kullanımının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Maarif Mektepleri Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2021; 5(1): 15-32
25. Göker ME, Turan Ş. Covid-19 pandemisi sürecinde problemler teknoloji kullanımı. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi. 2020; 5(Covid-19 özel sayısı): 108-14.
26. Kuru NB, Kolcu M. Covid-19 pandemisinde okul çocuklarında (6-10 yaş) teknolojik araç kullanımının belirlenmesi: İstanbul örneği. 2021; 15(3): 552-560.
27. Çaykuş ET, Çaykuş TM. Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2020; 7(5): 95-113.
28. Ayık Y. Covid-19 pandemi sürecinde eğlence ve bilgi tabanlı sosyal medya kullanımının ölçülmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2022; 14(1): 115-138.
29. Günüş S., Kayri, M. Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açıklanması. Ege Üniversitesi, Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu, 2008, Kuşadası, Türkiye
30. Cantekin ÖF., Gökler R. Dijital dönüşüm çağında siber zorbalık. İçinde: Çelik İsmail E, editör. Dijital Dönüşüm Ekonomik ve Toplumsal Boyutlarıyla, 1.Basım. Ankara, Gazi Kitapevi, 2020:279-293.
31. Meral B., Çağlar S. Siber zorbalık: çocuklarda zorbalığın yeni dönemi ve hemşirelik yaklaşımları. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 2021; 14(3): 261-267.
32. Korkmaz A. Siber zorbalık: fizikselden sanala yeni şiddet. Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi, 2016; 24(2): 74-85.
33. Güzelyurt T., Nayci Ö. Technology addiction in preschool period: an analysis on illustrated children's books, Kastamonu Education Journal, 2021; 29(2): 326-333.
34. Trespalacios OO., Nandavar S., Newton JDA., Demant D., Philips J.G. Problematic use of mobile phones in Australia, is it getting worse? Front Psychiatry, 2019, 10: 1-15.