



Sosyalleştığımız "AĞ" değil "HAYAT" olsun

Teknolojiyi

İHTİYAÇLARIMIZIN FARKINDA OLARAK

ve

**O'NUNLA geçirdiğimiz sürenin sınırlarını
bilerek kullanmalıyız.**

UK
UĞUR KOLEJİ

Zeitgeist getirisi olan teknoloji kullanımı; çağ ile senkronize gitmek adına önemlidir. Ancak günümüzde, internet aracılığı ile bağlandığımız bilgiler bağımlılık formatını almaktadır. Bizler için aracı olan ağ'lar zamanla amaca dönüşmektedir.

Peki, **teknoloji ile kast edilen** nedir? Bilgisayar/tablet, telefon, taşınabilir medya çalar (ipad gibi), oyun konsolları (play station gibi), televizyon vb. ürünlerinden söz etmiş oluyoruz. Gerek sosyo-ekonomik yapının değişmesi gerek kentleşmenin artması gerekse toplu konutların artması ve yeşil alanların azalmasıyla; ebeveynler için sokaklar her geçen gün

daha güvensiz hale gelmektedir. Bundan ötürü; çocuklar daha çok kapalı alanlara mahkûm edilmektedir. Çocuklar için boş vakit tanımları haliyle teknolojik cihazlara yönelmek olarak eşleşmektedir. Ebeveynlerin, teknoloji konusunda sınırlar koymalarından önce; çocuklarına alternatif aktiviteler sunmaları, arkadaşlarıyla geçirebilecekleri fırsatlar yaratmaları çocuğunun teknolojiden uzaklaşmasına zemin hazırlamaktadır. Alternatiflerin sunulmasıyla, çocuk sorunu hakkında tek olmadığını, ailesinin de yanında olduğunu görecektir. Empatik yaklaşımı gören çocuk, ebeveyni ile zıtlaşmak yerine çözüm odaklı gidişata yönelecektir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre; Türkiye'de bilgisayar kullanım yaşı 8, cep telefonu kullanım yaşı ise 10'a düşmektedir. Ayrıca, her 10 çocuktan 9'unun da televizyon izlediği belirtilmiştir. Türkiye'de 6–15 yaş arası çocukların yüzde 60,5'i bilgisayar, yüzde 50,8'i internet, yüzde 24,3'ü ise cep telefonu kullandığı da bu bilgiler arasında yer almaktadır.

İnternetin kullanım amaçlarına bakıldığında yüzdesi en büyükten en küçüğe doğru; ödev/öğrenme, oyun oynama, bilgi arama, sosyal medya ağlarına katılma olarak sıralanmaktadır. Cep telefonu kullanım amaçlarında ise; konuşma, oyun oynama, mesajlaşma ve internete girmek olarak yüzdeler sıralanmaktadır.

Çağın bir gerekliliği olarak bilgisayar, telefon, televizyon vb. ürünleri kullanmak ve bu araçlarla bilgilere erişmek kaçınılmaz bir hal almaktadır. Ancak **ihtiyaçlarımızın farkında olarak** ve teknoloji ile geçirdiğimiz sürenin sınırlarını bilerek kullanmak çok önemlidir. Eğer;

- ✦ Sevdiklerimizi özlemek için zamanımız olmuyorsa,
 - ✦ Değer verdiğimiz kişileri yüz yüze görmek yerine, internetten ya da telefondan görüntülü konuşmaya tercih ediyorsak,
 - ✦ Herhangi bir sohbet ortamında “farkında olmadan” yanımızdakilerle iletişime geçmek yerine telefonumuzdaki ağları tercih ediyorsak,
 - ✦ İnternet kullanımımızı sınırlandırmaya karar vermemize rağmen kendimizi durduramıyorsak,
 - ✦ Teknolojik kullanımlar düşünce ve davranışlarımızı etkilemeye başladıysa (günün her anında aklımızda olan tek şey internette yer alan paylaşımlarsa),
 - ✦ Olumsuz duygu, düşünce ve “davranışlardan” kaçmak için kullanılıyorsa,
 - ✦ İnternet kullanımı kişinin başkaları veya kendisiyle çatışmasına neden oluyorsa,
 - ✦ Teknoloji kullanımına dair (internette geçirilen süre) kişide rahatsızlığa neden oluyor; ancak kişi bir türlü kullanım alanını sınırlandıramıyorsa,
- “bağımlı olma”** halini düşünebiliriz. Yurt dışında (Örn.İngiltere’de ipad kullanan 4 yaşındaki çocuğa “ipad bağımlılığı” tanısının konması gibi.) teknoloji bağımlılığına dair farklı adlandırma ve tanımlar konmaktadır. Klinik ortamlarda, **teknoloji bağımlılığı üniteleri** açılmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı tüm dünya için **kronik rahatsızlıklara** zemin hazırlamaktadır. Daha çok hareketsizlik, iletişimsizlik daha çok izolasyon, sosyal fobi, obezite gibi farklı rahatsızlıklara neden olmakta ya da mevcut rahatsızlığın önlenmesinden ziyade devamına sebep olmaktadır. Ayrıca, günlük hayatta kullandığımız elektronik aletler elektromanyetik alan yaratmaktadır, dolayısıyla, uzun süreli bu cihazları kullanmak birçok sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar teknolojik cihazların; henüz olgunlaşmamış dokulara sahip olan çocukları yetişkinlere göre 10 kat daha fazla olumsuz etkilediğini göstermektedir (çocukların hücre ve dokuları bu mikrodalgaları 10 kat daha fazla içine

çekmektedir). Ek olarak, bu cihazlarla büyüyen, küçük yaşlardan itibaren teknolojinin bu olumsuzluklarına maruz kalan çocukların teknoloji ile daha az vakit geçiren çocuklara göre ileride daha büyük sağlık sorunları yaşayacakları vurgulanmaktadır. İlerde bu çocuklarda şuan ortaya çıkan sağlık problemlerinin daha sık yaşanacağı ve bu sağlık problemlerinin derecelerinin artacağı aktarılmaktadır.

Sağlık sorunlarını önlemek adına, iletişimin önemi, teknolojinin doğru kullanımı daha çocuk yaşlardan verilmelidir ki yetişkin döneme geçildiğinde “bağımlı” olmadan, sosyal ağlara ya da internete değil de hayatın ta kendisine bağlanılmış olsun.