Özet

Bilgisayar, internet, akıllı telefonlar ve video oyunları ile hızla gelişen sanal dünyının çocuklarının günlük yaşam düzenine girdiği ve onların fiziksel, duygusal, sosyal gelişmelerini etkilediği konusunda artık şüpheye yol tut. Yeni teknolojilerin hayatı oldukça kolaylaştırırken uygunsuz olmayan süre ve doğru olmayan duruş pozisyonlarında kullanılmaları halinde özellikle çocuklar için gelişimsel problemler, sağlıklı beslenme ve uyku kalitesi yetersizlik gibi sağlık risklerinin yanında bağımlılık yapıcı bir risk olarak varlığını her geçen gün pekiştirmektedir. İnternetin riskleriyle mücadelede ebeveynlere önemli roller düşmektedir. Bu çalışmanın amacı, gelişen teknoloji araçlarının çocuklardan kullanımları hakkında genel bilgiler vermek ve bu cihazların çocukların gelişimini üzerine olumsuz etkilerini bütün olarak ele almaktır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Teknolojiler, Çocuk Gelişimi, Teknoloji Bağımlılığı, Ekran Bağımlılığı.

Abstract

The Negative Effects of Technology on Children

There is no doubt that the rapidly developing virtual world with computers, internet, smart phones and video games has entered the daily life of children and affects their physical, emotional and social development. While new technologies make life much easier, it reinforces its existence as an addictive risk day by day, in addition to health risks such as developmental problems, unhealthy nutrition and insufficient sleep quality, especially for children, if they are used in improper time and in incorrect posture positions.

1 Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bilişim Yüksek Lisans Programı hilalgokbayrak1@gmail.com
Parents play an important role in combating the risks of the Internet. The aim of this study is to give general information about the use of developing technology tools by children and to consider the negative effects of these devices on children’s development as a whole.

**Keywords:** Digital Technologies, Child Development, Technology Addiction, Screen Addiction.

1. Giriş


Teknolojik gelişmeler insanlık tarihinin itibare her dönemde hayata yön vermiştir. Kimi düşünürler teknolojinin varlığının insanların hayatlarını kolaylaştığını, faydali olduğundan bahsederek kimi düşünürler ise daha karmaşar, olumsuz bir bacak açışı sergilemiş ve özellikle kitle iletişim teknolojileri nezdinde insanlar üzerinde bir baskı kurduğu, manipülasyon yaratığı, insanların onların önünde secede ettiği eleştirisini getirmiştir (Emre, vd., 2019:168). Bu teknolojik araçlar iletişim, bilgiye ulaşma, bilgiyi paylaşma araçlarının olup doğru ve etkin kullanımı birçok fayda sağlayabilir. Fakat doğru kullanılmaması beraberinde çok fazla olumsuzlukla da getirmekte ve bu olumsuzluklar en çok da çocukları etkilemektedir (Zehir, vd., 2019:89)

Günümüzde birçok ebeveynin bilgi ve iletişim teknolojilerini sık sık kullandığı göz önüne alındığında, teknoloji kültürü içinde doğan çocukların gelişimlerine ne ölçüde yansıdığını noktasında farklılık sağlanmasının gereksinimi
de aşağı çıkmaktadır. Baştta anneler olmak kaydıyla ebeveynlerin büyük rol
oynadığı 0-24 aylık süreci kapsayan bebeklik döneminde, dünyayı annelerinin
penceresinden bakarak tanımaya çalışan bebeklerin gelişimi üzerindeki ebe-
veynlerin teknolojiye yönelik tutum ve davranışlarının ne gibi etkileri olduğunu-
nun ortaya çıkarılması büyük bir önem ve gerekilik taşımaktadır. Günümüz ve
Atlı’nın (2018:216) yaptıkları araştırmaya göre bebekler teknolojide çok kısa
bir süre içindeがらktırdı. Bu kısa süren alışma evresinden sonra teknoloji-
ye ulaşmama durumunda bebekler belli düzeyde yoksunluk semptomu ser-
gilemektedirler.

Günümüzde teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte bilgisayar oyunları, tele-
vizyon, cep telefonu ve internet bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıklar
ortaya çıkmıştır. Davranışsal bağımlılık, olası sonuçları açısından son derece
önemlidir. Televizyon, bilgisayar, internet, telefon gibi dijital teknolojilerle
gelen ve değişen sanal dünyanın çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz
etkileri hakkında tartışmalar ülkemizde de her geçen gün artmaktadır (Must-
tafoğlu, vd., 2018:2). Teknoloji bağımlılığı gibi davranış tabanı bağımlılıklar,
genellikle ebeveynler ve sosyal çevreye giren çocukların bir alışkanlık veya ruhsal yön-
eden sağlanmış şekliyle düşünüleniz göz ardi edilebilmektedir. Ancak,
son zamanlarda yapılan çalışmalarda (Bachleda ve Darhiri 2018; Goodwin
2018; Hamissi, Hosseini, Babaie ve Babaie, 2013; Muezzin, 2012); psikolojik
bir bağımlılık veya alışkanlık şeklinde görülen durumların alkoll, sigara,
uyuşturucu gibi maddelere karşı oluşan bağımlılıklarla aynı seviyede olduğu,
veyindeki nörokimyasal mekanizmalarla ve yapsal değişimlerle ilişkili olduğu
tespit edilmiştir (Gökel, 2020:42).

Doğru kullanılmadığında yaşanabilecek olumsuzlukların önüne geçebil-
me ve küçük çocuklarının teknolojik araçları ve interneti doğru kullanabilmesi
için en önemlidir görev ailelere düşmeldir. Aral ve Doğan Keskin (2018) çocuklar
oyn oynaması ve çizgi film izlemesi cep telefonunu tercih etmelerinde
ebeveynlerinin sürekli ellerinde olması gerekti etkili olduğu sonucuna ulaşılması-
tr. Çocukların yanında teknoloji araçları kullanmamaya çalıştığını belirten
bebeyn sayisi örnekleminin dörtte birinden fazla olup sergiledikleri davranışla-
rin çocuk için uygun bir model olmayacağını açıklar (Zehir, vd., 2019:100).

Ebeveynlerin çocukların teknolojik araç ve internet kullanımlarını engel-


2. Çocukların Kullandığı Teknolojik Araçlar ve Etkileri

2.1 Bilgisayar ve İnternet

Bilgi toplumu; bilginin toplumun teknolojik, ekonomik, sosyokültürel ve siyasal bütün boyutlarında kullanılmasının yol açtığı değişimi anlatan çok boyutlu toplumsal bir etğudur. Bu toplumsal olgunun gelişmesinde bilgiyi top-


Ülkemizde bilgisayar ve internetin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altında aldığı görülmektedir. Günlük internet kullanım süresinin dünya ortalamanın 6 saat 42 dakika olduğunu, bu süre en Türkiye’de 7 saat 15 dakikaya çıktığı görülmektedir (We are social, 2018). Aşırı internet kullanımının çocuk ve erişenin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve gerekli önlemleri almak gerekmektedir. Ebeveynler, çocuklarının daha iyi yetiştirilmesi adına bilgisayar ve internet kullanımını eğitim


2.2 Video Oyunları

Sürekli gelişen ve yenilenen teknoloji sayesinde günümüzde oyun kavramı veri girişi joystick, tuş takımı ya da klavye gibi araçlarla sağlanan, elde taşınabilir cihazlar, akıllı cep telefonları ve Nintendo gibi farklı teknolojik cihazlar
yoluyla erişilebilen video oyunlarına dönüştürür. Yeni teknolojik cihazlar video oyunlarının çocuklarını ebeveynleri veya daha büyük kardeşleri tarafindan ücretsiz olarak yüklenmesine olanak sağlayarak çocukların erişimine zemin hazırlamaktadır (Mustafaoğlu, vd., 2018: 5).

Bilgisayarın aracılık ettiği video oyunlarının günümüzde hızla gelişen bir endüstriyi oluşturduğu görülmektedir. Video oyunlarının öğrenciler üzerinde olumuz etkileri olduğu ve bu nedenle sınıflarda eğitim ve öğretim aracı olarak yararlanması konusunda endişeler ileri sürülmektedir. Provenzo (1992), video oyunlarına dair endişelerinde dört sebebin göstermektedir:

a) Şiddet içerikli, agresif davranışa yöneltebilir.

b) Tahrip edici cinsiyet rolü normlarını kullanmaktadır.

c) "Sağlıksız birey" tutumlarını teşekkür etmektedir.

d) Yaratıcı oyunu engellemektedir (İşçibaşi, 2011:125).


2.3 Akıllı Telefonlar

Teknolojideki gelişmelerin ve yeniliklerin toplum hayatında sağladığı kolaylıklar kücümsenemeyecek seviyelere ulaşmıştır. Bunların başında akıllı telefon diye tabir edilen cihazlar gelmektedir. Bir nevi cep bilgisayar görevinde olan bu telefonlar elektronik posta takibinden sosyal medya paylaşımlarına kadar pek çok alanda kullanım imkanı sayesinde bireylerin hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Rekabet ve çok hızlı yenilenme ile bu teknolojiler, her geçen gün yeni bir özellikle karşımıza çıkmaktadır (Mustafaoğlu, vd., 2018:6). Dünya genelindeki bu artışın akıllı telefonlardaki çeşitlilik, fiyat ve donanım özellikleri ile mobil iletişimle internete erişim imkanlarının genişle-
mesi olduğu değerlendirilmektedir. Global Web Index’in 2018 yılındaki verilere göre de bireylerin günlük internet destekli cihaz ve hizmetleri kullanarak yaklaşık 7 saatlik bir vakit geçirdiği tespit edilmiştir (Gökel, 2020:45).

Teknolojik araçların hayatımızın her köşesine yerleştiği ve bunlardan vazgeçebilmenin giderek zorlaştığı bir dönemde ebeveynlerin çocukları için doğru rol model olmasi gerektiği gerçekte her zamankinden daha fazla önem kazanmıştır. Günümüzde birçok ebeveynin akıllı telefon, internet, tablet ve bilgisayar gibi bilgi ve iletişim teknolojilerini çok sık kullandığı göz önüne alındığında, teknoloji kültüründe doğan ve büyüyen çocukların gelişimlerine büyük ölçüde ve şekilde yansıtıldığı noktadaşında farklılaşması durumuna gerekşiminin de açıkça çıkmaktadır (Günçoğ ve Atlı, 2018:216). Bazı araştırmalar verilerine göre ebeveynlerin akıllı telefonlar başında daha fazla vakit geçirmeleri nedeniyle çocukların olumsuz etkilendikleri ve böylece aile içi iletişimde sorunlar, yemek alışkanlıklarının değişmesi, uyku ve dinlenme sorunları, akademik başarı gibi sorunların derinleştiği ortaya çıkmıştır (Eksi ve Ümmet, 2013; İlihan ve Aydın, 2019).


Akıllı telefonların sağladığı büyük kolaylıklar bir yandan onları cazip hale getirirken, diğer yandan bazı zararlı etkiler onların sorgulanmasına yol açmaktadır. İnsanlar bu telefonları özgüver ve adeta sınırsızca kullanırken, bazı sorunlar yaşamaktadırlar. Akıllı telefonlar sanal bir sosyal alan yaratırken, bireyleri gerçek sosyal alanlardan uzaklaştırılmaktedir. Özellikle telefon bağımlılığı olan bireyler hayatında telefon use endekslemekte, gerçek yaşamda herhangi bir problemlere karşılaştığında ise bunun üstesinden gelmemektedir (Yusufoğlu, 2017:2415). Bu bağlamda, akıllı telefonların riski kullanımlarının önüne geçmek için bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arttıracı müdahale programlarının
faydali olabileceği öngörülmektedir (Kayma ve Şakiroğlu, 2020:101).

3. Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi Üzerine Olumsuz Etkisi

Erken çocukluk gelişimi çocukların hayatının erken dönemlerindeki fiziksel, mental ve sosyal gelişimlerini kapsamakta ve bu gelişimi etkileyebilecek beslenme, sağlık, zihinsel gelişim ve çocukların sosyal ilişkileri için gerekli tüm girişimleri içermektedir. Çocukların biyo-psikososyal, moral ve entelektüel gelişimleri çevresel ve genetik faktörlerden etkilenmektedir. Erken çocukluk dönemi çocuğun çevresinden en çok etkilendiği dönemdir; çocuğu etkileyen sosyal ve çevresel faktörler onun fiziksel ve zihinsel olarak gelişimini de doğru orantılı olarak etkilemektedir. Bu dönemde çocuğun normal ve psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen faktörler, bu gelişimde duraklamalara yol açmakta, olumsuz etkilemektedir (Bertan ve ark., 2009:2).

Dijital teknoloji kullanımı, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda dikkat sorunları, agresif davranışlar, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku sorunları ile ilişkilendirilmiştir. Aşırı teknolojik cihaz kullanımı; oyun oynama, yeme ve uyku için ayrılması gereken zamanın kötüye kullanımına sebep olmaktadır (Mustafaoglu, vd., 2018: 5). Dijital teknolojinin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olması çocuklarının dış mekan aktivitelerine verdiği önemin de azalmasına neden olmaktadır. Teknolojik cihazlara ayrılan sürenin artmasıyla çocukların yüz yüze iletişim kurduğu, grupla beraber oynadıkları oyunlar yerini bireysel oyunlara bırakmıştır (Rosen'den Akt. Zehir, vd., 2019). Çocuklar ve gençlerin bilgisayar ve internet kullanımını esnasında karşılaşabilecekleri sorunlar genel olarak şu şekilde gruplanabilir:

i. **Teknik zararlar:** Çocukların bilgisayara virüs bulaştırması, var olan belge ve dosyaların kaybedilmesi ve bazı yazılım ayarlarının bozulması.

ii. **Fiziksel, sosyal ve psikolojik zararlar:** Aşırı oyun oynamak, dışarda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşimde olmak yerine eve kapanmak ve şiddet içerikli oyunlar oynamak.

iii. **Hayati zararlar:** Zorluluk içeriklere erişim, kötü niyetli kişilerle temas, istismar (Canbek ve Sağiroğlu, 2007:35).
3.1 Fiziksel Gelişime Etkileri


Mustafaoglu ve arkadaşı tarafından yapılan bir araştırmada çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıkılık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanımının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemlerini, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık sorunlarını doğurduğuna bildirilmiştir (Mustafaoglu ve Yasaci, 2018:52). Çocuklarda uzun süre bilgisayar kullanımının fiziksel, fizyolojik ve psikolojik yan etkileri günümüzde oldukça önem kazanmıştır. Bu problemlerin başında; postürde ve iskelet yapısında bozukluklar gelmektedir (Demir, vd., 2012:186)

3.2. Bilişsel Etkileri


Bilgisayarın nasıl kullanıldığına bağlı olarak bilişsel gelişim üzerindeki et-

3.3. Psikososyal Gelişime Etkileri

Henüz gelişim aşamasındaki çocuk ve ergenlerin yaşamlarında önemli bir süre işgal etmesi nedeniyle bilgisayar ve internetin ruh sağlığını, aile ilişkilerini ya da akranlara uyum sağlamayı olumsuz yönde etkileyebileceği ile ilgili endişeler bulunmaktadır. Gelişim aşamasındaki çocuk ve ergenleri kontrolsüz ve internetten gelebilecek her türlü riski karşı savunmasız bırakmak; teknoloji ile sürekli hazırlanmış bir öğrenci olarak görüp sürekli bilgisayar başına bulunmayı iyi bánhın karıştırmak da oldukça yanlış bir yaklaşım olacaktır (Akbulut, 2013:60).


3.4. Güvenlik

Bilgisayar ve özellikle internet, ekonomik ve sosyal hayatı değiştirdiği gibi bir dizi sorunu da beraberinde getirmiştir. İnternet üzerinden, sabotaj veya kaos yaratmak amacıyla çeşitli sistemlere saldıran ve sistem izinsiz girerek çeşitli hasarlar yaran programcılardan, internetteki yerini almak isteyen “te- rör örgütleri”nin faaliyetlerini bu ortama taşımasi, “hirsizlik” ve “dolandırıcı- lik” gibi suçların bu ortamda işlenmeye başlanması, hakaret amaçlı sitelerin kurulması, interneti ne maksatla kullanacağıını bilmeyen yetişkin bir birey ve özellikle olayın tam olarak farkında olmayan çocukları art nüfetli kişiler tarafından kötüye kullanılması yoluya müstehcenlik biçimlerinin oluşturulması sonucu “pornografı” ve “çocuk pornografisi” gibi yaşadıkları yayınların giderek artması, internetin kötü amaçla kullanılabileceğini açıkça gözler önüne sermiştir (Ceylan, 2013:3). 

İnternet ortamında çocukların ve gençlerimiz beklenmeyen ve istenmeyen tehditlerle, tehlikelere karşı karşıya kalabilirler. Bunlar, pornografîk öğe, düşmanlık, öfke ve şiddet ihtiva eden yasa dışı içeriği internet üzerinde maruz kalabilme, çevirmiçi ortamlarda, kendilerini veya ailelerini tehlikeye atacak adres, kredi kartı numarası, evde o an kimin ya da kaç kişinin
bulunduğu bilgisi gibi bilgileri üçüncü şahslara, eposta veya sohbet program-
ları vasitasıyla iletebilme, İnternet üzerinden ebeveynlerinin kredi kartı ile ha-
ber vermeden alışveriş yapabilme ve kendisinden yaşça büyük ve kötü niyetli
kişilerle ve suç örgütleri ile haberleşmebilme gibi konular olabileceği gibi; daha
farklı ve tehdiddeki şekillerde de kendini gösterebilir (Canberk ve Sağiroğlu,
2007:35).

4. Sonuç

İnternet güncel bilgiye hem kolay hem de hızlı bir biçimde ulaşmayı olanaklı
kildiği gibi; metin, resim ve ses gibi farklı bilgi formatlarından yararlanmayı da
sağlayabilmesine, bu çekticiliği sayesinde de çok kısa bir sürede hayatımızın
çok önemli bir parçası olmaktadır (Aktay, 2015:18). Teknoloji, insanlık hayâ-
łu hayatta pek çok kolaylık ve daha yüksek bir yaşam kalitesi sunmakla be-
raber, insanların sosyal yaşam alanını ve işe doğru daraltmaktadır. Bu durum
sosyal etkileşimde azalmayı ifade eder. Böylece insanlar teknoloji sayesinde
kazandıkları boş zamanları yine teknolojik araçlarla geçirmeye başlamış ve di-
jital ilklem ortaya çıkmıştır (Cömert ve Güven, 2016:36). Bu ilklemde çocukların
da payına düşen almaktadır. McManis ve Gunnewig (2012)'e göre çok kücük
yavrularda ileri teknolojiye maruz kalan çocuklar için teknolojinin gelişimsel
olarak uygun olabilmesinin çocuğun yaş ve gelişim düzeyine, çocuğun ihtiyaç
ve ilgi alanlarına, sosyal ve kültürel durumuna uygun olması ile mümkünden
olabilir (Zehir, vd., 2019:98). Bilgisayar, internet ve video oyunlarının çocukların
küçük yaşlarında etkilesme ve etkileşime girmesinin zararlarına işaret eden gö-
rüşlere karşı, dijital teknolojiye ilgi duyması en azından onların geleceklere
açılan faydalar olduğu cihetle, ailelerin gerek internet kullanımında ve ge-
rek video oyunları seçiminde, kontrolü elden bırakmaları bir çeşit panzehir
olarak görülmedir (İşcişebi, 2011:129).

Çocukların ve gençlerin yaşları gereği teknolojinin ve sunuklarının doğ-
rusunu/yarışını ayırt etme noktasında yetişkinlere göre kat etmeleri gere-
ken, daha fazla yol vardır (Dinç, 2015:32). Çocukların teknolojik cihazlara
uzun süre maruz kalmaları gelişimleri sağlıklı bir biçimde tamamlanmasına,
sosyalleşmeyi ve paylaşımı doğal yollarından öğrenmelerine, geleneksel oyunlar
oyunayarak arkadaşları ile vakit geçirmelerine engel olmakta, duygusal, sosyal
ve fiziksel açıdan sorunlar meydana getirmektedir. Çocuklar teknolojinin


5. Kaynakça


Howie, E. K.; Coenen, P.; Campbell, A. C.; Ranelli, S. ve Straker, L. M. (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle acti-
vity, sedentariness and physical activity of 3 to 5 year-old children during tablet computer use compared to television watching and toy play. *Applied Ergonomics*, Sayı 65, ss.41–50.


Park, Ca: Kaiser Family Foundation


