

BÖLÜM 7

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇOCUKLAR ÜZERİNDE ETKİLERİ

Gamze YILMAZ¹
Meryem FIRAT²

GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojisindeki gelişmelere bağlı olarak teknolojik cihazların (televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu) kullanımı çeşitlenmiş ve her yaş grubundaki çocukların bu cihazlara ulaşımı kolaylaşmıştır. Genellikle internet bağlantılı olan bu cihazların kullanılmaya başlanma yaşının da gün geçtikçe düştüğü ve çocukları etkileyecek risklerin de yükseldiği görülmektedir (1).

Teknolojik cihazların sık kullanıldığı ve bu cihazlara ulaşım imkanının kolay sağlandığı alanlarda büyüyen çocukların teknolojik cihazlara karşı bağımlılığı artmakta olup hayatlarının vazgeçilmez unsurları arasında olabilmektedirler (2). Pandemi dönemi, uzaktan online eğitim ve sokağa çıkma kısıtlamaları nedeniyle evde zaman geçirme süresinin artması yetişkinlerle beraber çocuklarda da teknolojik cihaz kullanımını arttırmıştır. Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırma (2021) sonuçlarına göre 6-15 yaş grubundaki çocuklarda 2013 yılında %50,8 olan internet kullanımının 2021 yılında %82,7'ye yükseldiği; internet kullanan çocuklarının %90,1'inin ise her gün internet kullandığı belirtilmektedir. 6-15 yaş grubundaki çocuklarda cep telefonu/akıllı telefon kullanma oranı, %64,4 olup,

¹ Doç. Dr. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, gamzeyilmaz@live.com

² Doç. Dr. Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, meryemfirat@hotmail.com

SONUÇ

Günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası olan teknolojinin çocuklar üzerinde fiziksel, bilişsel ve psikososyal yönden olumlu ve olumsuz etkileri mevcuttur. Olumlu etkileri arasında; kritik düşünme, yaratıcılık, olaylar arasında ilişki kurabilme, sosyal ilişkileri geliştirme, motor becerileri gelişimine destek olma; olumsuz etkiler arasında fiziksel sorunlar (ağrı, görme sorunları, uykusuzluk, yorgunluk, obezite riski), zihinsel problemler (dil gelişiminde gecikme, algı sorunları, dikkat eksikliği ve dağınıklığı, akademik başarıda düşme), psikososyal sorunlar (anksiyete, huzursuzluk, kaygı, saldırgan davranışlar, yalnızlık) yer almaktadır. Çocukların teknolojinin bu etkilerini bilerek hareket etmeleri ve teknolojiyi fizyolojik, bilişsel ve sosyal becerilerini destekleyecek yönde kullanmaları önemle sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Mustafaoğlu R, Zirek E, Özdinçler AR, Yasacı Z. Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti Dergisi*. 2018;5(2):227-247.
2. Karaca Y, Pekyaman A, Güney H. Ebeveynlerin televizyon reklam içeriklerinin çocuklar üzerindeki etkilerini etik açıdan algılamalarına yönelik bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2007;9(2):233-250.
3. TÜİK. *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021*. (01/03/2022 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirma-si-2021-41132> adresinden ulaşılmıştır).
4. Howie EK, Coenen P, Campbell AC, et al. Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle activity, sedentariness and physical activity of 3 to 5 year-old children during tablet computer use compared to television watching and toy play. *Applied Ergonomics*. 2017;65:41-50.
5. Cespedes EM, Gillman MW, Kleinman K, et al. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid- childhood. *Journal of the American Academy of Pediatrics*. 2014;133(5):1163-1171.
6. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE., et al. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*. 2016;85:36-41.
7. Vijakhana N, Wilaisakditapakorn T, Ruedeehajokorn K, et al. Evening media exposure reduces night-time sleep. *Acta Paediatrica*. 2015;104(3):306-312.
8. Bruni O, Sette S, Fontanesi L, et al. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *Journal of clinical sleep medicine: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*. 2015;11(12):1433.
9. Chassiakos YLR, Radesky J, Christakis D, et al. Children and adolescents and digital media. *Journal of the American Academy of Pediatric*. 2016;138(5):3-6.
10. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, et al. Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open*. 2015;5:e006748. doi:10.1136/bmjopen-2014-006748
11. Li S, Jin X, Wu S, et al. The impact of media use on sleep patterns and sleep disorders among school-aged children in China. *Sleep*. 2007;30(3):361-367.

12. Walters AS, Rye DB. Review of the relationship of restless legs syndrome and periodic limb movements in sleep to heart disease, and stroke. *Sleep*, 2009;32:589-597.
13. Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Health effects of media on children and adolescents. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 2010;125(4):756-767.
14. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Santaliesra-Pasías AM, et al. Clustering of multiple lifestyle behaviours and its association to cardiovascular risk factors in children: The IDEFICS study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2013;67(8):848-854.
15. Mustafaoğlu, R., Yasacı, Z. Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 2018;19(3):51-58.
16. Cox R, Skouteris H, Rutherford L, et al. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: A cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*. 2012;23(1):58-62.
17. Wen LM, Baur LA, Rissel C, et al. Correlates of body mass index and overweight and obesity of children aged 2 years: Findings from the healthy beginnings trial. *Obesity a Research Journal*. 2014;22(7):1723-1730.
18. Chaput JP, Klingenberg L, Astrup A, et al. Modern sedentary activities promote overconsumption of food in our current obesogenic environment. *Obesity Reviews*. 2011;12(5):e12-e20.
19. Pearson N, Biddle SJ. Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011;41(2):178-188.
20. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 2011;36(159):56-68.
21. Esen E, Siyez DM. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko- sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011;4 (36):127-138.
22. Büyükbaş Z, Gündüz MK, Bozkurt B, ve ark. Bilgisayar kullanıcılarında görülen oküler yüzey değişikliklerinin değerlendirilmesi. *Türk J Ophthalmol*, 2012;42(3):190-6.
23. Harris C, Straker L. Survey of physical ergonomics issues associated with school children's use of laptop computers. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 2000;26(3):337-346.
24. Straker LM, Coleman J, Skoss R, et al. A comparison of posture and muscle activity during tablet computer, desktop computer and paper use by young children. *Ergonomics*. 2008;51(4):540-555.
25. Yabe Y, Hagiwaral Y, Sekiguchi T, et al. Late bedtimes, short sleeping time, and longtime video-game playing are associated with low back pain in school-aged athletes. *European Spine Journal*. 2018;27:1112-1118.
26. Musluoğlu M. 15-19 Yaş arası öğrencilerden oluşan bir lise örneğinde bağlanma stilleri ile internet ve dijital oyun bağımlılığının ilişkisinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2016.
27. Harris C, Straker L, Pollock C, et al. Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: The development of pathway models for school and home computer-related musculoskeletal outcomes. *Journal of Ergonomics*. 2015;58(10):1611-1623.
28. Kaplan N. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, 2016.
29. Alaçam H, Çulha Ateşçi F, Şengül AC, ve ark. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16:383-388.
30. Akbulut V. Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013;3(2):53-68.
31. Oruç C, Tecim E, Özyürek H. Okul öncesi dönem çocuğunun kişilik gelişiminde rol modellik ve çizgi filmler. *Ekev Akademi Dergisi*. 2011;15(48):303-319.
32. Güngör M. Okul öncesi dönem çocuklarının televizyon izleme alışkanlıkları ve anne baba tutum-

- ları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2014; 11(28):202.
33. Schmitt ZL, Livingston MG. Video game addiction and college performance among males: results from a 1 year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015;18(1): 25-29.
 34. Granic I, Lobel A, Engels RC. The benefits of playing video games. *American Psychologist*. 2014;69(1):66-78.
 35. Yeşilay Teknoloji Bağımlılığı. (01.02.2022 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden ulaşılmıştır).
 36. Rosen LD, Lim A, Felt J, et al. Media and technology use predicts ill-being among children, pre-teens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*. 2014;35:364-375.
 37. İşçibaşı Y. Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*. 2011;7(1):122-130.
 38. Sevi OM, Odabaşoğlu G, Genç Y, ve ark. Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 2014;15(1):15-22.
 39. Chassiakos YLR, Radesky J, Christakis D, et al. Children and adolescents and digital media. *Journal of the American Academy of Pediatrics*. 2016;138(5):3-6.
 40. Aktaş B. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının Psikolojik Sağlık ve Saldırganlıkla İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars, 2018.
 41. Kısa Ö. Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli, 2018.
 42. Ulusoy A, Bostancı M. Çocuklarda sosyal medya kullanımı ve ebeveyn rolü. *Uluslararası Sosyal Bilim Dergisi*. 2014;2(28):559-572.
 43. Kim Y, Smith D. Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children. *Interactive Learning Environments*, 2017;25(1):4-16.
 44. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 2016; (43):266-289.
 45. Tarhan N. Çocuklar bilgisayar oyunlarından etkilenir mi? *Tefekkür Dergisi*. 2007;19(1).
 46. Doruk D. Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda). Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007.
 47. Hazar Z, Hazar M. Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2017; 14(1): 203-216.
 48. Kar B. Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin İnterneti Oyun ve Sosyal Ağ Amaçlı Kullanmaları ile Akademik Başarılarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
 49. Moore M, Meltzer LJ. The sleepy adolescent: causes and consequences of sleepiness in teens. *Paediatric Respiratory Reviews* 2008; 9: 114-21.
 50. Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu, 2018. (26.01.2022 tarihinde <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-78285/dijital-oyun-bagimliliği-calistayi-sonuc-raporu.html> adresinden ulaşılmıştır).
 51. American Psychological Association 2019, *Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children*. (26.01.2022 tarihinde <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children> adresinden ulaşılmıştır).