

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilemeyecek şekilde kullanılması olarak tanımlanabilir.

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Covid-19 salgın hastalık döneminde uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte teknoloji kullanımı daha da önemli hale gelmiştir. Teknolojik gelişmelerin hızla artmasıyla beraber, teknolojinin hayatımızda kapladığı alan günden güne genişlemektedir. Teknoloji kullanımı sağladığı kolaylıkların yanı sıra, bazı olumsuz sonuçlara da yol açmaktadır.

BİLİYOR MUSUNUZ?

Gallup ekibinin yaptığı araştırma ile Amerikalı yetişkinlerin **yüzde 72'sinin** her saat başı telefonlarını kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. **Peki ya siz?**

Yapılan araştırmalarda aşırı telefon kullanımının; Depresyon, kaygı bozukluğu ve bununla gelen uyku problemleriyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Sosyal hayatta insanları gerçeklikten uzaklaştırmakta, kişiler arası ilişkilere zarar vermektedir. Bu durum **psikolojik** olarak insanları olumsuz yönde etkilemektedir.



Günlük hayatta da üretkenliği azaltmakta, dikkatin çabuk dağılmasına ve zaman algısının yitirilmesine **sebeptir.**



Trafikte telefon kullanımı ciddi kazalara sebebiyet vererek, ölümlere yol açmaktadır. ABD'de **her 4 kazadan biri** araç kullanırken yapılan telefon görüşmeleri yüzünden gerçekleşmektedir.

TEKNOLOJİ HAYATINIZ DEĞİL, HAYATINIZDA OLSUN!

Telefonun günlük kullanımda her an ulaşılabilir olması insan beyninde **kısa süreli belleğin** kullanımını gittikçe azaltmaktadır küçük hesaplamaların dahi telefonla yapılması, herhangi bir bilgiyi hatırlamak için hemen internete başvurulması gibi durumların sonucunda **bilişsel becerilerde gerilemelerin** başladığı sinirbilimci Spitzer tarafından ortaya konmuştur.

Bu durumla birlikte, aşırı telefon kullanımının **Sayısal Bunama (Digital Dementia)** rahatsızlığına sebep olduğu da öne sürülmektedir.

Ayrıca araştırmalar, internet bağımlılığıyla **madde bağımlılığının** benzer nörobiyolojik mekanizmaları paylaştığını ortaya koymuştur (Sang vd., 2011).

Son beş yılda, akıllı telefon kullananların **%43'ünün** başparmakta ağrı ve kramplar yaşadığı belirtilmektedir.

Teknolojiyi bilinçsiz kullanan insanlar, yaşadıkları olumsuzlukları şu şekilde ifade etmişlerdir;
Şimdiki zamana odaklanmada güçlük çekiyorum.
Yaptığım işleri farkında olmadan «otomatik» yapıyorum.
Aktivitelerde aktif katılım gösteremiyorum.
Sonuca çok fazla odaklandığım için şu anda ne yaptığım ile olan ilişkiyi kaybediyorum.
Dikkatimi yaptığım işlere veremiyorum.

Bunlar size de tanıdık geldi mi?

PEKİ, NE YAPMALIYIZ?

Yavaş yavaş ama **kararlı** olarak azaltın
Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda **yeni faaliyetlere** yönelin (Spor, hobi, vb.)
Düşünün! Aile ve çevrede geçirilen zamanın, dijital dünyada geçirilen zamandan daha **değerli** olduğunu biliyorsunuz, değil mi?
Zararlarını ve sizden aldıklarını **düşünün.**
Gerekirse **uzman** yardımı alın.

Kaynakça

Spitzer, M., 2012. Digital dementia. München: Dorothea, 7.

Sang, K., Sang-Hyun, B., Park, S., Kim, C., Kim, J., Choi, S., 2011. Reduced ventral dopamine D2 receptors in people with internet addiction. Neuroreport, 22, 407-11.

Demirci, K., Akgenul, M., Akgenul, A., 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. J Behav Addict, 4, 85-92.

Kim, K., Min, G., Bah, S., 2018. Smart phone addiction and mindfulness: An intergenerational comparison. International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing, 12, 00-00. 10.1108/IJPHM-08-2018-0044.

The National Safety Council, 2014. URL: <http://www.nsc.org/Publish/Documents/News/Documents/2014-Press-Release-Archive/3-25-2014-Injury-Facts-release.pdf> Erişim: 2020.

Newsport, F., 2015. Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly. Gallup, Inc. URL: <http://www.gallup.com/press/134048/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx>

Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., Chung, Y., 2014. Development of Korean Smartphone addiction proneness scale for youth. PloS one, 9(5), e97503. doi:10.1371/journal.pone.0097503

Posell, R., 2018. Effects of smartphones on our fingers, hands and elbows. The Orthopaedic Inquirer.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

