

Bölüm 8

Dijital Çağın Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

Dr. Şenay KILINÇEL

Giriş

21.yüzyıl “Bilişim Çağı” ya da “Dijital Çağ” olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde teknolojinin getirdiği birçok yenilik ve değişiklik toplumsal yaşama yansımıştır. Bu dönemde doğan çocuklar dijital dünyaya doğmakta ve hızlı değişime tanık olmaktadır. Dijital dünyanın hızla değişmesi sonucunda dijital teknoloji aletleri de hızla değişim göstermektedir. Şu anda dijital teknolojinin en önemli araçları cep telefonu, tablet, bilgisayar ve televizyondur. 2013 yılında Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan bir çalışmada Türkiye’de çocuk ve ergenlerin cep telefonunu kullanma yaşının ortalama 10, bilgisayar kullanmaya başlama yaşının ortalama 8, internet kullanma yaşının ise ortalama 9 olduğu saptanmıştır. Araştırmada, çocukların % 13,1’inin cep telefonunun olduğu ve % 24,4’ünün kendi bilgisayarına sahip olduğu, bununla birlikte % 24,3’ünün de cep telefonu veya akıllı telefon, % 60,5’inin bilgisayar kullandığı ve % 50,8’inin internete girebildiği belirtilmiştir (1). Günümüzde teknolojik iletişim araçları çok erken yaşlarda, okuldan önce evde kullanılmaya başlanmaktadır. Çocuk ve ergenlerde yapılan bir çalışmada ilk kez internet kullanım yaşı ülkemizde %45.7 oranında 7-10 yaş arasıyken; Avrupa’da bu oran 56,7’dir (2).

Çevrim içi destek programlarının teknoloji ile uyumu sonucunda; çocuk psikiyatri polikliniğine başvuru ile ilgili önyargılar, damgalanma korkusu gibi sebeplerden ötürü bu hizmetlerden faydalanamayan hastalara ulaşma imkânı sunacaktır. Çevrim içi destek programlarının yüz yüze yapılan görüşme kadar etkili olduğu yapılan birçok çalışmada gösterilmiştir(35-37). Ayrıca çevrim içi destek hizmetinin zamanlama ve ulaşım konusundaki engelleri ortadan kaldırması da, uyumu arttıracabilecek diğer sebeplerden sayılabilir.

Sonuç olarak, bilimsel veriler göz önünde bulundurulduğunda toplumun önemli bir parçası olan çocuk ve ergenlerin, dijital çağa uyumunun sağlanması ve dijital çağın getirdiği risklere karşı önlem alınması ; çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı ve fiziksel sağlığını korumak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için önemli ve gereklidir.

Kaynaklar

1. TÜİK. (2013). 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya. 21 Nisan 2019 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr> adresinden alınmıştır.
2. Karakuş T. ve ark. (2014) Türkiye ve Avrupadaki Çocukların İnternet Alışkanlıkları ve Güvenli İnternet Kullanımı Eğitim ve Bilim (S.I), v.39, n.171, ISSN:1300-1337
3. Baer, S., Saran, K., Green, D. A., & Hong, I. (2012). Electronic media use and addiction among youth in psychiatric clinic versus school populations. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(12), 728-735.
4. Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S., & Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among internet usage, body image and eating behaviors of secondary school students. *Shanghai archives of psychiatry*, 29(4), 208.
5. Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dell, D., & Hardy, L. L. (2012). 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*, 23(1), 58-62.

6. Alpaslan, A. H., Koçak, U., Avcı, K., & Taş, H. U. (2015). The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(4), 441-448.
7. Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2017). Depression, psychological distress and Internet use among community-based Australian adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health*, 17(1), 365.
8. Cespedes, E. M., Gillman, M. W., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S. L., Redline, S., & Taveras, E. M. (2014). Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics*, 133(5), e1163.
9. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
10. Tomopoulos, S., Dreyer, B. P., Berkule, S., Fierman, A. H., Brockmeyer, C., & Mendelsohn, A. L. (2010). Infant media exposure and toddler development. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 164(12), 1105-1111.
11. Christakis, D. A., Gilkerson, J., Richards, J. A., Zimmerman, F. J., Garrison, M. M., Xu, D., Yapanel, U. (2009). Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: a population-based study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 163(6), 554-558
12. Mendelsohn, A. L., Berkule, S. B., Tomopoulos, S., Tamis-LeMonda, C. S., Huberman, H. S., Alvir, J., & Dreyer, B. P. (2008). Infant television and video exposure associated with limited parent-child verbal interactions in low socioeconomic status households. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 162(5), 411-417.
13. Gormez V, Oregul AC. Assessment of electronicmediause in childrenandadolescentswithattention-deficit/ hyperactivitydisorder. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2017;18(5):495-503
14. Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF. Generation M: Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds. A KaiserFamily Foundation Report, Menlo Park, CA, 2010.

15. Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
16. Khattar, A., Dabas, K., Gupta, K., Chopra, S., & Kumaraguru, P. (2018). White or Blue, the Whale gets its Vengeance: A Social Media Analysis of the Blue Whale Challenge. *arXiv preprint arXiv:1801.05588*.
17. IndianExpress, T. (2017). <https://indianexpress.com/article/opinion/web-edits/blue-whale-suicide-challenge-fact-or-fiction-and-a-wake-up-call-4641835/>.
18. Yücel, G., & Şan, Ş. (2018). Addiction and Violence in Digital Games: A Review on the Blue Whale Game. *AJIT-e*, 9(32), 87.
19. Recupero, P. R., Harms, S. E., & Noble, J. M. (2008). Googling suicide: surfing for suicide information on the Internet. *The Journal of clinical psychiatry*.
20. Sakarya, D., Güneş, C., & Sakarya, A. (2013). İnternette İntiharı Aramak: İnternet Sitelerinin İntihar ile İlişkili İçeriklerine Göre Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 44-48.
21. Barak, A. (2007). Emotional support and suicide prevention through the Internet: A field project report. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 971-984
22. Hagihara, A., Miyazaki, S., & Abe, T. (2012). Internet suicide searches and the incidence of suicide in young people in Japan. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 262(1), 39-46.
23. Mishara, B., & Kerkhof, A. (2013). *Suicide prevention and new technologies: evidence based practice*: Springer.
24. Pediatrics, A. A. o. (2011). Policy Statement—Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics*. 2011; 128 (1): 201–208. *Pediatrics*, 128(3), 594-594.
25. Pediatrics, A. A. o. (2016). American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use. *news release, October, 21*.
26. EUKidsOnline. (2017). Avrupa Çevirim İçi Çocuklar Projesi (EU Kids Online) Türkiye Raporu. [http://Eukids online.metu.edu.tr/](http://Eukids.online.metu.edu.tr/) Erişim:21.04.2019

27. Cucciare, M. A., & Weingardt, K. R. (2009). *Using technology to support evidence-based behavioral health practices: A clinician's guide*: Routledge.
28. Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18.
29. Spurgeon, J. A., & Wright, J. H. (2010). Computer-assisted cognitive-behavioral therapy. *Current psychiatry reports*, 12(6), 547-552.
30. Vigerland, S., Thulin, U., Ljótsson, B., Svirsky, L., Öst, L.-G., Lindefors, N., . . . Serlachius, E. (2013). Internet-delivered CBT for children with specific phobia: a pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(4), 303-314.
31. Stallard, P., Richardson, T., Velleman, S., & Attwood, M. (2011). Computerized CBT (Think, Feel, Do) for depression and anxiety in children and adolescents: outcomes and feedback from a pilot randomized controlled trial. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 39(3), 273-284
32. Spence, S. H., Donovan, C. L., March, S., Gamble, A., Anderson, R. E., Prosser, S., & Kenardy, J. (2011). A randomized controlled trial of online versus clinic-based CBT for adolescent anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(5), 629.
33. Wuthrich, V. M., Rapee, R. M., Cunningham, M. J., Lyneham, H. J., Hudson, J. L., & Schniering, C. A. (2012). A randomized controlled trial of the Cool Teens CD-ROM computerized program for adolescent anxiety. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(3), 261-270.
34. O'Kearney, R., Gibson, M., Christensen, H., & Griffiths, K. M. (2006). Effects of a cognitive-behavioural internet program on depression, vulnerability to depression and stigma in adolescent males: a school-based controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 43-54.
35. Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M., McEvoy, P., English, C., & Newby, J. (2018). Computer therapy for the anxiety and

depression disorders is effective, acceptable and practical health care: an updated meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 55, 70-78.

36. Kaldö, V., Levin, S., Widarsson, J., Buhrman, M., Larsen, H.-C., & Andersson, G. (2008). Internet versus group cognitive-behavioral treatment of distress associated with tinnitus: a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 39(4), 348-359.
37. Khanna, M. S., & Kendall, P. C. (2010). Computer-assisted cognitive behavioral therapy for child anxiety: results of a randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(5), 737.