

BÖLÜM 8

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL SAĞLIK SORUNLARI

Ela VAROL¹

GİRİŞ

Modern çağın gerekliliği olan teknoloji kullanımı, tüm dünyada hızla artmaktadır. Öyle ki teknoloji olmadan hayatı sürdürebilmek oldukça zor bir hale gelmiştir. Ancak teknoloji kullanımında önemli olan amacımıza yön verip, en verimli şekilde teknolojiyi kullanabilmek, yararlarını maksimum düzeyde tutarken getireceği zararı minimum seviyeye indirebilmektir. Aksi halde teknolojinin özellikle de internet ile bilgisayarın gereğinden fazla ve amaçsızca kullanımı bağımlı nesillerin yetişmesine neden olmaktadır (1).

Teknoloji bağımlılığı; her yaş grubundaki bireyde akademik ve sosyal hayatın ertelenmesine, günlük aktivitelerin aksamasına, sosyal ilişkilerin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal pek çok sağlık sorununa neden olabilmektedir. Maalesef ki bu sorunlar hiç de masum değildir. Özellikle gelişimin devam ettiği çocukluk ve gençlik dönemlerinde ortaya çıkan fiziksel sağlık sorunları hızla ilerleyebilmekte, yetişkinlik döneminde çözülmesi daha zor hale gelebilmektedir (2).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği
eerisik@agri.edu.tr.

KAYNAKLAR

1. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2009;1(1):55-67.
2. Yüksek R, Kocairi C, Aslantaş H, ve ark. Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balikesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;10(1):19-28.
3. Gökmen DB, Fırat M, Cengiz M, ve ark. Nomofobi ile Fiziksel Sağlık Sorunları arasında Bir İlişki var mıdır?. *TJFMPC*. 2022;16(1): 131-139. DOI: 10.21763/tjfmpe.930954
4. Mitchell JA, Rodriguez D, Schmitz KH, et al. Greater screen time is associated with adolescent obesity: a longitudinal study of the BMI distribution from ages 14 to 18. *Obesity* . 2013; 21 (3): 572-575. doi: 10.1002/oby.20157
5. Kaya H. Üniversite öğrencilerinde asemptomatik şikayetlerin ve internet bağımlılığının ilişkisinin değerlendirilmesi. *Pamukkale Medical Journal*. 2019; 12(3): 561-567. doi:https://dx.doi.org/10.31362/patd.568645
6. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK]. *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. 2.Baskı. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2014.
7. Yaraşır E. Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2018.
8. Tetik S. Covid-19 Pandemi Sürecinin Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale, 2021.
9. Kim BY, Choi DH, Jung CH, et al. Obesity and physical activity. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*. 2017; 26(1):15-22. https://doi.org/10.7570/jomes.2017.26.1.15
10. Bayrakçı Tunay V. *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*.1.Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık;2008
11. Eşgi, N. Aile-Çocuk İnternet bağımlılık ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2014;22(2) 807-839.
12. Kayıhan G, Ersöz G. Hipertansiyon ve egzersiz. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2009;7(3): 93-101. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000157
13. Ayaz MB. Sanal bağımlılık. 1. Baskı. İstanbul: İdeal Akademi; 2018.
14. Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı 2013-2017. (13.03.2022 tarihinde https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/8861, turkiye-saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayatprogramipdf.pdf?0 adresinden ulaşılmıştır)
15. Giel KE, Zipfel S, Alizadeh M, et al. Stigmatization of obese individuals by human resource professionals; an experimental study. *BMC Public Health*. 2012;12, 525-533. https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-525
16. Polat F, Karasu F. Bir üniversitede öğrenim gören sağlık yüksekokulu öğrencilerinin obezite durumu ile İnternet kullanımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020; 29 (1):34-41.
17. Decelis A, Jago R, Fox K R. Physical activity, screen time and obesity status in a nationally representative sample of Maltese youth with international comparisons. *BMC Public Health*. 2014;14 (1); 664. http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-664

18. Baranowski T, Baranowski J, Thompson D, et al. Video game play, child diet, and physical activity behavior change: A randomized clinical trial. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011; 40 (1);33-38. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.09.029>
19. Adachi-Mejia AM, Longacre MR, Gibson JJ, et al. Children with a TV in their bedroom at higher risk for being overweight. *International Journal of Obesity*.2007; 31 (4);644. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803455>
20. Barr-Anderson DJ, Van Den Berg P, Neumark-Sztainer D, et al. Characteristics associated with older adolescents who have a television in their bedrooms. *Pediatrics*.2007;121 (4);718-724. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1546>
21. Çınar M. Üniversite öğrencilerinde ekran bağımlılığı ve etkileri. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul. 2021.
22. Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, et al. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J Clin Sleep Med*. 2017; 13: 307-49. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6470>
23. Eyimaya ÖA, Uğur S, Sezer A, ve ark. İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Uyku ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine 2020*;2:83-90. DOI: 10.4274/jtasm.galenos.2020.30502
24. Klamm J, Tarnow K G. Computer vision syndrome: a review of literature. *Medsurg Nursing*. 2015; 24(2);89-93.
25. Kolaç, Sezer Balcı, Şişman F. ve ark. Ofis çalışanlarında karpal tünel sendromu semptomları ve fonksiyonel durum. *HSP*;2017;4(3):196-203. <https://doi.org/10.17681/hsp.304396>
26. Raman SR, Al-Halabi B, Hamdan E, et al. Prevalence and risk factors associated with self-reported carpal tunnel syndrome among office workers in Kuwait. *BMC Res Notes*. 2012; 13(5): 289.
27. Faucett J, Blanc P, Yelin E. The impact of carpal tunnel syndrome on work status: Implications of job characteristics for staying on the job. *J Occup Rehab*. 2000; 10(1): 55–69.
28. Sharan D, Mohandoss M, Ranganathan R, et al. Musculoskeletal disorders of the upper extremities due to extensive usage of hand held devices. *Annals of occupational and environmental medicine*.2014; 26(1);1-4. <https://dx.doi.org/10.1186%2Fs40557-014-0022-3>
29. Gustafsson E, Johnson P, Hagberg M. Thumb postures and physical loads during mobile phone use—A comparison of young adults with and without musculoskeletal symptoms. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 2010;20(1);127-135. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2008.11.010>