

BÖLÜM 19

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE

*Aylin MEŞE¹
Metin YILDIZ²*

GİRİŞ

Televizyon, cep telefonu, internet ve bilgisayar oyunlarından oluşan teknolojik dünya, çocukların ve gençlerin sosyal ve psikolojik gelişiminde söz sahibi olmuştur. İnsanların hayal kırıklığı, üzüntü ve kaygısı, internet bağlantısına sahip olmaları, dijital oyunların çalışmasını desteklemediği bilgisayarların ve birden fazla kanala sahip olmayan televizyonların teknoloji bağımlılığının sonuçlarıdır (1). Günümüzde daha sık duyduğumuz teknoloji bağımlılığı kavramı davranış bozukluğu olarak kabul edilmekte ve bu alanda son zamanlarda yapılan çalışma sayılarında artış olduğu fark edilmektedir (2,3). Teknoloji bağımlılığı insanlar üzerinde oldukça fazla olumsuz etki bırakmaktadır. Gelişim sorunları, duruş bozuklukları, kişilik bozukluklar, göz kuruması, baş ağrısı, saldırgan tutum geliştirme, çabuk sıkılma, gerçeklerden kaçma isteği, artan kaygı düzeyi, öğrenme bozuklukları, düşük akademik başarı gibi sonuçlar bu olumsuz etkilerden bazılarıdır(4). Kişinin içine kapanması, çevresiyle çatışma, ruh hali değişikliği gibi belirtilere sebep olan teknoloji bağımlılığının tedavi gerektiren bir hastalık durumuna dönüştüğü açıktır (5).

¹ Arş. Gör., Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, aylinmese@sakarya.edu.tr

² Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, metinyildiz@sakarya.edu.tr

KAYNAKLAR

1. İlhan V. Gündelik hayatta e-yaşam: İhtiyaç- arzu çelişkisi çerçevesinde yeni iletişim teknolojileri bağımlılığı. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 2007;30:59-78.
2. Griffiths MD, Szabo A. Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014;3(1).
3. Young KS. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. 2004;48:402-415.
4. Mustafaoğlu R, Zirek E, Yasacı Z, Razak ÖA. Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta*. 2018;5(2):227-247.
5. Morgan C, Cotten SR. The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *Cyberpsychology and Behavior*. 2003;6(2):133-142.
6. Akkaş İ. Teknoloji Bağımlılığı. Konya: Eğitim Yayınevi; 2019. 22–24 p.
7. Sezerel H, Gökbülüt ÖÖ. İnternet sistemi ve süreçsel drama: Bir organ önlenebilirlik. *Yaratıcı Drama Dergisi*. 2015;10(1):103–16.
8. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2011;8(9): 3528–3552
9. Yektaş ÇYZ. Teknoloji bağımlılığı: Çocuk ve ergenlerde tedavi yaklaşımları ve önleyici yöntemler. *Türkiye Klinikleri*. 2021;58–62.
10. Savci M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam*. 2017;30(3):202-216.
11. Ma HK, Chu MKY, Chan WWY. Construction of a teaching package on promoting prosocial internet use and preventing antisocial internet use. *Scientific World Journal*. 2011;11:2136-46.
12. Lan CM, Lee YH. The predictors of internet addiction behaviours for Taiwanese elementary school students. *Sch Psychol Int*. 2013;34(6). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.571638>
13. John L. Romano. Prevention in the twenty-first century: promoting health and well-being in education and psychology. *Asia Pacific Education Review*. 2014;15(3):417–26.
14. Chen CA, Lee HL, Yuan W bin. Discussion on Adolescent Internet Addiction Counseling Strategies through DEMATEL. *International Journal of Modern Education and Computer Science*. 2013;5(6):9-16.
15. Nan Zhou Xiao-yi Fang. Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2015;50:231–8.
16. Lin YH, Gau SSF. Association between morningness-eveningness and the severity of compulsive internet use: The moderating role of gender and parenting style. *Sleep Medicine*. 2013;14(12):1398-1404
17. Van Den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*. 2016;6:478-487.
18. Fontalba-Navas A, Marin-Olalla M, Gil-Aguilar V, Rodriguez-Hurtado J, Ríos-García G, Pena-Andreu JM. Mental health promotion: Prevention of problematic internet use among adolescents. *African Journal of Psychiatry*. 2015;18(1):218
19. Caz Ç, Bardakçı S. Sosyal medya bozukluğu: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *OPUS*. 2019; 10(17), 1100-1124.
20. Sarıçipek R. Dijital çağda denetim.R. In: . ICOAEF VI International Conference on Applied Economics and Finance, & Extended With Social Sciences. Balıkesir; 2019. p. 589–98.
21. Uslu M. Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*. 2021;6 (2):370-396.

22. Ting CH, Chen BY. Smartphone addiction. *Adolescent Addiction (Second Edition)*. 2020;8:215-240.
23. Park JS, Choi MJ, Ma JE, Moon JH, Moon HJ. Influence of cellular phone videos and games on dry eye syndrome in University students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2014;25(1).743-748.
24. APA. Amerikan Psikiyatri Birliği. Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Beşinci Baskı (DSM-V). Nöropsikiyatri. 2013.
25. Hong FY, Chiu SI, Huang DH. A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*. 2012;28(6) :2152–2159
26. Bae SM. The relationships between perceived parenting style, learning motivation, friendship satisfaction, and the addictive use of smartphones with elementary school students of South Korea: Using multivariate latent growth modeling. *Sch Psychol Int*. 2015;36(5).513-531.
27. Lian L, You X, Huang J, Yang R. Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in Smartphone addiction among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*. 2016;65:92-98.
28. Kim HJ, Min JY, Min KB, Lee TJ, Yoo S. Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE*. 2018;13(2):1-13.
29. Young K. Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 2009;37(5): 355-372,
30. Ayhan B, Köseliören M. İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*. 2019;6(1):52-66.
31. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2011;36(159).
32. Jeong EJ, Kim DH. Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011;14(4):213-221.
33. Yalçın IA, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2016;27(2):128-137.
34. Muslu M, Gökçay GF. Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019;8(2):72-79.
35. Davis R. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 2001;17(2):187-195.
36. Griffiths MD, Meredith A. Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2009;39:247-253.
37. Hall AS, Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*. 2001;23(4):312-327.
38. Young KS. CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2011;25(4). doi: 10.1891/0889-8391.25.4.304
39. Matuszczak-Świgoń J, Bednarowska W. Cognitive behavioural therapy of Internet addiction. *Psychotherapia*. 2019;188(1):1-49.
40. Du YS, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2010;44(2):129-34.
41. İlgar MZ, Coşgun İS. Bilişsel davranış değiştirme ve motivasyonel görüşme. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. 2019;15(1):47-73.
42. Miller WR. Motivational interviewing with problem drinkers. *Behavioural Psychotherapy*. 1983;11(2):147-172.

43. Aviram A, Westra HA. The impact of motivational interviewing on resistance in cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder. *Psychotherapy Research*. 2011;21(6):698-708.
44. Liddle HA. Family-based therapies for adolescent alcohol and drug use: Research contributions and future research needs. *Addiction*. 2004;99:Suppl 2(s2):76-92.
45. Jeong EJ, Kim DH, Zhong H. Preventive role of parents in adolescent problematic internet game use in Korea. *Korean Journal of Sociology*. 2010;44(6):111-133.
46. van den Eijnden RJJM, Spijkerman R, Vermulst AA, van Rooij TJ, Engels RCME. Compulsive internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2010; 38(1):77-89
47. Leichter, E., & Schulman, G. L. MFGT. A multidimensional approach. *Family Process*, 1974;13:1:167-175.
48. Dickerson AD, Crase SJ. Parent-adolescent relationships: The influence of multi-family therapy group on communication and closeness. *American Journal of Family Therapy*. 2005;33:45-49.
49. Liu QX, Fang XY, Yan N, Zhou ZK, Yuan XJ, Lan J, et al. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*. 2015;42:1-8.
50. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants. *On The Horizon*. 2001;9(5):1-6.
51. Çalışkan Ö, Özbay F. 12-14 yaş aralığındaki ilköğretim öğrencilerinde teknoloji kullanımı eksenli yabancılaşıma ve anne baba tutumları: Düzce ili örneği. *Journal of International Social Research*. 2015;8(39):441-458.
52. Kabakçı Yurdakul I, Dönmez I, Yaman F, Odabaşı HF. Dijital ebevenlik ve değişen roller. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 2013;12(4):883-886.
53. Ögel K. İnternet bağımlılığı. Vol. 4.Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2020.
54. Yücer Kardeş TAGF. Dijital bağımlılık ve Satir yaklaşımı bağlamında iletişim. In: Aygül HH, Eke E, editors. *Dijital Bağımlılık ve E-Hastalıklar*. Ankara; 2020. p. 105–21.
55. Fiori KL, Smith J, Antonucci TC. Social network types among older adults: A multidimensional approach. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. 2007;62(6):322-330.
56. Dikmen M, Tuncer M. İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*. 2018;5(1).34-52.
57. Akça Koca D. Spirituality-Based Analysis of Satir Family Therapy. *Spiritual Psychology And Counseling*. 2017;2(2):121-142.
58. Haber R. Virginia Satir: An integrated, humanistic approach. In: Contemporary Family Therapy. 2002.
59. Durak EŞFH. Film analizi yöntemi ile Virginia Satir aile terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikolojî Yazıları*. 2007;10(20):43–62.