

# Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele

---

**Editör**

Burcu DEMİR GÖKMEN



© Copyright 2022

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-625-8399-71-4

**Kitap Adı**

Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele

**Editör**

Burcu DEMİR GÖKMEN  
ORCID iD: 0000-0003-2058-8924

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

PSY000000

**DOI**

10.37609/akya.1563

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# ÖNSÖZ

---

Günümüzde bilim ve teknik artık en önemli güç olarak kabul edilmektedir. Teknolojik cihazlar internetin farklı boyutlara evrilmesiyle birlikte yüklenen birçok görevi kendi içerisinde barındırmaktadır. Küreselleşen dünyada dijital dönüşüm sayesinde birçok yenilik internet sayesinde insanlara yönlendirilmektedir. Teknoloji, insanların birbirleriyle günlük etkileşimlerinde kolaylıklar sağladığı gibi kolayca fatura ödeyebilmekten tutun sağlık hizmetlerine erişebilme olanaklarına kadar oldukça geniş bir yelpaze içinde önemli bir yere sahiptir. Teknolojiyi üreten ve pazarlayanlar tarafından, karşı konulması gittikçe zorlaşan stratejiler geliştirilerek hizmet sunulmakta ve tek tip toplum yaklaşımı oluşturmaya çalışılmaktadır. Bilgi teknolojisinin bu denli aşırı ve amaç dışı kullanımı teknoloji bağımlılığı ile birlikte yeni yeni tanımlanan birtakım dijital sorunların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu sorunlar ise bireyi fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık açısından olumsuz etkilemektedir. Günümüzde teknolojik aletlerin başında harcanılan zamanın artması önümüzdeki süreçte bu sorunların giderek artacağına sinyali niteliğindedir. Bu durum, hızlı gelişen dünyaya hazırlıksız olan toplumlar açısından bir risk oluşturmaktadır. Ayrıca teknolojiyi kullanma yaşının düşmesi hem aileleri hem de toplumu kaygılandırdığı için bu sorunlara çözüm aranmaya başlanmıştır. Teknoloji bağımlılığı ile mücadelede başarılı olmak için bütünsel yaklaşımla birey, aile, kurum ve toplum bazında sorumluluklar geliştirilmesi gerekmektedir. Teknolojiyle bütünleşmiş, tekno-zihinlerin özgürleştirilmesi gerekir. Yaşam boyu ekranlarda kalmak yerine hayatı gerçeklik boyutunda görmek gerekir. Bugün için teknolojiyi hayatımızdan çıkarmak ya da kullanmamak mümkün değildir. Ancak teknoloji kullanımının kontrollü olması sağlanabilir. Bireyin teknolojiye bağımlı olmadan bağlanması ve teknolojiden zarar görmeden işine yarar kullanmasını öğrenebilmesi gerekmektedir. Bu kitap günümüzün önemli bir sorunu olan teknolojik cihazların kullanımı konusunda bireylere farkındalık kazandırmak ve teknoloji bağımlılığı ile mücadele noktasında neler yapılabileceğine dair yol göstermek adına hazırlanmıştır.

*Burcu DEMİR GÖKMEN*



# İÇİNDEKİLER

---

<b>Bölüm 1</b>	<b>Teknoloji, Sağlık ve Elektromanyetik Kirlilik.....</b>	<b>1</b>
	Esra ŞENTÜRK D. Alper YILMAZ	
<b>Bölüm 2</b>	<b>Teknoloji Cihazları .....</b>	<b>11</b>
	Meryem FIRAT Gamze YILMAZ	
<b>Bölüm 3</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığının Tarihsel Gelişim Süreci .....</b>	<b>17</b>
	Mine CENGİZ Cantürk ÇAPIK	
<b>Bölüm 4</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığında; Kuramlar, Kavramlar, Belirtiler ve Aşamalar.....</b>	<b>29</b>
	Burcu DEMİR GÖKMEN	
<b>Bölüm 5</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığı ve Nedenleri.....</b>	<b>45</b>
	Burcu DEMİR GÖKMEN Ayşe OKANLI	
<b>Bölüm 6</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığı ile Beyin Arasındaki İlişki .....</b>	<b>59</b>
	Esra ŞENTÜRK Volkan GÖKMEN	
<b>Bölüm 7</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığının Çocuklar Üzerinde Etkileri.....</b>	<b>73</b>
	Gamze YILMAZ Meryem FIRAT	
<b>Bölüm 8</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığı ve Fiziksel Sağlık Sorunları.....</b>	<b>83</b>
	Ela VAROL	
<b>Bölüm 9</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığı ve Ruhsal Bozukluklar .....</b>	<b>93</b>
	Şenay ÖZTÜRK	
<b>Bölüm 10</b>	<b>Sosyal Medya Bağımlılığı.....</b>	<b>105</b>
	Bahadır SALMANKURT Ebubekir KAPLAN	
<b>Bölüm 11</b>	<b>Dijital Oyun Bağımlılığı .....</b>	<b>113</b>
	Mehmet YILDIZ Metin YILDIZ	

## İçindekiler

<b>Bölüm 12</b>	<b>Nomofobi ve Netlessfobi .....</b>	<b>125</b>
	Yalçın KANBAY Aysun AKÇAM	
<b>Bölüm 13</b>	<b>Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı .....</b>	<b>141</b>
	Ebru BAŞKAYA	
<b>Bölüm 14</b>	<b>Teknolojik/Dijital Hastalıklar .....</b>	<b>155</b>
	Ayşe ELKOCA Mehmet Salih YILDIRIM	
<b>Bölüm 15</b>	<b>Hikikomori.....</b>	<b>163</b>
	Yakup SARPDAĞI Ayşe ELKOCA	
<b>Bölüm 16</b>	<b>Siberkondri.....</b>	<b>171</b>
	Yakup SARPDAĞI Burcu DEMİR GÖKMEN	
<b>Bölüm 17</b>	<b>Tıknımalı İzleme, Çevrim İçi Narsizm ve Dijital Kinizm .....</b>	<b>181</b>
	Metin YILDIZ Muhammet Ali AYDIN	
<b>Bölüm 18</b>	<b>FoMO ve JoMO .....</b>	<b>193</b>
	Kübra GÖKALP	
<b>Bölüm 19</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığı ile Mücadele .....</b>	<b>203</b>
	Aylin MEŞE Metin YILDIZ	
<b>Bölüm 20</b>	<b>Teknoloji Bağımlılığında Kullanılan Test ve Ölçekler.....</b>	<b>219</b>
	Gülpınar ASLAN	
<b>Bölüm 21</b>	<b>Teknoloji ve Hemşirelik.....</b>	<b>231</b>
	Süheyla YARALI Esra BAYRAKÇEKEN	

# YAZARLAR

## MSc Aysun AKÇAM

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkçe Eğitimi

ORCID iD: 0000-0001-9428-3942

## Dr. Öğr. Üyesi Gülpınar ASLAN

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-1231-4272

## Arş. Gör. Muhammet Ali AYDIN

Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-2137-5114

## Öğr. Gör. Dr. Ebru BAŞKAYA

Uşak Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Psikiyatri Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-3485-2039

## Öğr. Gör. Esra BAYRAKÇEKEN

Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0003-0000-1460

## Öğr. Gör. Mine CENGİZ

Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-2066-3464

## Prof. Dr. Cantürk ÇAPIK

Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-2020-6239

## Öğr. Gör. Dr. Ayşe ELKOCA

Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-3936-4122

## Doç. Dr. Meryem FIRAT

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0002-4193-2299

## Dr. Öğr. Üyesi Kübra GÖKALP

Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0003-2317-2166

## Dr. Öğr. Üyesi Burcu DEMİR GÖKMEN

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0003-2058-8924

## Öğr. Gör. Volkan GÖKMEN

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Cerrahi Hastalıkları ve Hemşireliği

ORCID iD: 0000-0001-9865-2127

**Doç. Dr. Yalçın KANBAY**

Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-8025-9877

**Arş. Gör. Ebubekir KAPLAN**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Esasları  
ORCID iD: 0000-0001-6577-6094

**Arş. Gör. Aylin MEŞE**

Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-9469-7915

**Prof. Dr. Ayşe OKANLI**

Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0003-3266-5077

**Dr. Öğr. Üyesi Şenay ÖZTÜRK**

Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Psikiyatri Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-4892-8313

**Öğr. Gör. Dr. Bahadır SALMANKURT**

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, UZEM, Bilişim Teknolojileri  
ORCID iD: 0000-0001-7611-9647

**Arş. Gör. Yakup SARPDAĞI**

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-1608-649X

**Dr. Öğr. Üyesi Esra ŞENTÜRK**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fizyoloji  
ORCID iD: 0000-0003-4378-7678

**Dr. Öğr. Üyesi Ela VAROL**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-9273-4882

**Arş. Gör. Dr. Süheyla YARALI**

Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-7885-1724

**Öğr. Gör. Mehmet Salih YILDIRIM**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Doğubeyazıt Ahmedi-Hani Meslek Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0003-2632-4583

**Öğr. Gör. Mehmet YILDIZ**

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Bilgisayar Öğretim Teknolojileri Öğr.  
ORCID iD: 0000-0002-9523-3805

**Dr. Öğr. Üyesi Metin YILDIZ**

Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0003-0122-5677

**Arş. Gör. Dursun Alper YILMAZ**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fizyoloji  
ORCID iD: 0000-0001-8096-5504

**Doç. Dr. Gamze YILMAZ**

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği  
ORCID iD: 0000-0002-0417-170X