

BÖLÜM 10

Dijital Teknoloji ile Sağlıklı Yaşam

Leman KUTLU¹
Özlem SARP²

Giriş

Yaşamımızda önemli yeri olan, çeşitlilik ve özellikleri açısından tarihsel süreç içerisinde hızla ilerlemekte olan teknoloji kavramı olarak; bir sanayi alanında; gücü ve bilgiyi biriktirme, denetleme, işleme, iletme gibi amaçlarla oluşturulan makinelerin, araç gereçlerin, aygıtların, yöntemlerin vb. tümünü kapsayan uygulama bilgisi olarak tanımlanmaktadır (1).

İnsanların ihtiyaçlarının karşılanmasında “güç” ve “zaman” önemli olan iki kavramdır. Günümüzde teknolojiye ilişkin ilerlemelerle birlikte eskiden daha uzun zaman ve daha fazla insan gücü gerektiren işler daha kısa zamanda ve daha az insan gücü ile yapılmaktadır. Böylece ulaşımda algılanan mesafelerin kısaldığını, haberleşmenin daha hızlı olduğunu, daha çok bilgiye daha kısa sürede ulaşıldığını, insan ve hayvanların fiziksel gücünün daha az kullanıldığını, sağlığa yönelik yapılan incelemelerin bir kaç saat içinde sonuçlanabildiğini ve hızlı sonuçlara ulaşabildiğini, organ kayıplarının yerini teknolojinin doldurduğunu, yaşam kalitesinin yükseldiğini, insan ömrünün uzadığını ve çok büyük algılanan dünyanın, “Dünya küçüldü” algısına dönüştüğünü görmekteyiz. Bu yönleri ile faydaları saymakla bitmeyen teknoloji kullanımının (dijital teknoloji ile internetten araştırmalar ve alışverişler yapılabilir, istenilen filmler izlenebilir, merak edilen ülkeler, şehirler müzeler vs gezilebilir, kitaplar okunabilir,

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü leman.kutlu@atlas.edu.tr.
ORCID iD: 0000 0001 6393 8328

² Öğr. Gör., Haliç Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Programı, ozlemsarp@halic.edu.tr
ORCID iD: 0000-0001-6203-5530

Bilgisayar başındaki gençlere yemek ve ikramlarda bulunulmamalı, ailece birlikte oldukları ortamlarda bu ihtiyaç karşılanmalıdır. Özellikle ailece birlikte geçirilecek ortak zamanların oluşturulması ve internet kullanımına birlikte ara verilmesi önemlidir (9, 59).

Gençler internette arama yaparken, sosyal medya ile iletişimdeki veya sanal oyun oynarken öğrenme ve yardımcı olma amacı ile bu süreç paylaşılabilir. Böylece karşılıklı öğrenme süreci gelişebilir, ortak oyunlarla eğlenebilir, birlikte araştırmalar yapılarak yeni bilgiler öğrenilebilir ve daha yakın ilişkiler kurulabilir (9).

Dijital teknoloji kullanımına getirilecek olan yasaklar, aileden gizli ve ya ev dışında kullanılmasına neden olabileceği için bu sürecin yasaklarla değil onun yerine geçebilecek meşguliyetlerle yapılması, kullanım zamanının belirlenmesi, aile üyelerinin sırayla kullanması ve buna uygun zaman dilimlerini içeren yazılı plan yapılması ve izlenmesi daha kabul görebilmektedir (9).

Gençleri dijital teknoloji bağımlılığına itebilecek etkenlerin (örn; arkadaş grubu etkisi) belirlenmesi ve bağımlılıktan korunmada etkene yönelik çözümlerle hareket edilmesi önemlidir (9).

Sonuç

Dijital teknolojik araçların çok kullanıldığı bir yüzyılda yaşadığımız için, doğduğumuz günden itibaren bu araçlarla bir şekilde içe içe bulunmaktayız. Bu nedenle dijital teknolojik araçları kullanma amacımız ve süresi yaşamımızı olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu yönüyle dijital teknoloji bağımlılığı gençler arasında gittikçe arttığı ve biyopsikososyal sağlık sorunlarının çıkışına kaynaklık ettiği için küresel boyutta ele alınması gereken bir halk sağlığı sorunudur. Bu soruna yönelik koruyucu ve önleyici faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde öncelikle ebeveynlere, öğretmenlere, sağlık profesyonellerine, devletin yönetim kademelerine önemli sorumluluk ve roller düşmektedir.

Kaynakça

1. Türk Dil Kurumu. Teknoloji. Erişim adresi; <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 13 Eylül 2021.
2. Dindar M, Akbulut Y. Dijital teknoloji deneyimi, medya ortamlarında geçirilen süre ve çalışan bellek kapasitesi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2016; 15(1): 59-72.
3. Cassidy E D, Colmenares A, Jones G, et al. Higher education and emerging technologies: Shifting trends in student usage. *Journal of Academic Librarianship*. 2014; 40: 124-133.

4. Dinç M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 2015; 3(3): 31-65.
5. Taşdelen V. Dijital Çağda Çocuk ve Felsefe. Edit: H. İ. Özok (Ed). Eğitimde Yeni Sorunlar ve Cevaplar: Pandemi Sonrası Eğitimde Dijitalleşme Süreci. Ankara, Palme Yayınevi; 2022: 17-24.
6. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication-TOJDAC*. 2019; 9(2): 130-144.
7. Yılmaz B, Bekiroğlu S. Çocukluk Döneminde Dijital Bağımlılık. Paslı F, Aslantürk H (ed.) Çocuklarla Çalışma içinde. Ankara: Nobel Kitabevi; 2020; 357-374.
8. Kesici A, Tunç NF. Investigating the digital addiction level of the university students according to their purposes for using digital tools. *Universal Journal of Educational Research*. 2018; 6(2): 235-241.
9. Yeşilay. Teknoloji yerinde yeterince. (19.09.2021 tarihinde https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf adresinden ulaşılmıştır).
10. Casale S. Problematic social media use: Conceptualization, assessment and trends in scientific literature. *Addictive Behaviors Reports*. 2020; 12: 12.
11. Öztürk Ş. Sosyal Medyada Etik Sorunlar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*. 2015; 9(1): 287-311.
12. Zwanenburg SP. Information technology addiction: construct development and measurement. *Thirty Fourth International Conference on Information Systems*, 2013, Hong Kong, 1-12.
13. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication-TOJDAC*, 2019; 9(2): 130-144.
14. Yılmaz B, Bekiroğlu S. Çocukluk Döneminde Dijital Bağımlılık. Paslı F, Aslantürk H (ed.) Çocuklarla Çalışma içinde. Ankara: Nobel Kitabevi; 2020. p. 357-374.
15. Kesici A, Tunç NF. Investigating the digital addiction level of the university students according to their purposes for using digital tools. *Universal Journal of Educational Research*, 2018; 6(2): 235-241.
16. Dinç M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 2015; 3(3): 31-65.
17. Lv W, Dai Q. A study of the visual characteristics of cyberpunk style illustrations on the curiosity of university students. *Psychiatria Danubina*. 2022; 34 (Suppl 4): 218-218.
18. Ögel K. (Edt.) 101 Soruda Bağımlılık. İstanbul: Yeşilay Yayınları. 2018.
19. Özen, A. ve Ortaç, S. Gelişmeleri takip edememe kaygısı (fear of missing out) ve piyasa örneklemeleri. *İzmir Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020; 2(2): 92-97.
20. Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 2020; 29 (1): 51-64
21. Gainsbury SM. Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling *Curr Addict Rep*, 2015; 2: 185-193.
22. Savolainen I, Kaakinen M, Sirola A, et al. Online relationships and social media interaction in youth problem gambling: a four-country study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020; 17(8133): 1-18.
23. Lelonek-Kuleta B, Bartczuk RP, Wiechetek M, et al. The prevalence of e-gambling and of problem e-gambling in Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019; 17(404): 1-15.

24. Hakansson A, Widinghoff C. Gender differences in problem gamblers in an online gambling setting. *Psychology Research and Behavior Management*. 2020; 13: 681-691.
25. Beutel ME, Giralt S, Wölfling K, et al. Prevalence and determinants of online-sex use in the German population. *PLoS ONE*. 2017; 12(6): 1-12.
26. Brahim FB, Rothen S, Bianchi-Demicheli F, et al. Contribution of sexual desire and motives to the compulsive use of cybersex. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019; 8(3): 442-450.
27. Chen L, Jiang X. The assessment of problematic internet pornography use: a comparison of three scales with mixed methods. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020; 17(488): 1-14.
28. Varfi N, Rothen S, Jasiowka K, et al. Sexual desire, mood, attachment style, impulsivity, and self-esteem as predictive factors for addictive cybersex. *JMIR Ment Health*. 2019; 6(1): e9978.
29. Alarcon R, Iglesia JI, Casado NM, et al. Online porn addiction: what we know and what we don't—a systematic review. *Journal of Clinical Medicine*. 2019; 8(91): 1-20.
30. Trotzke P, Starcke K, Müller A, et al. Pathological buying online as a specific form of internet addiction: a model-based experimental investigation. *PLoS ONE*. 2015; 10(10): 1-17.
31. Müller A, Steins-Loeber S, Trotzke P, et al. Online shopping in treatment-seeking patients with buying-shopping disorder. *Comprehensive Psychiatry*. 2019; 152120: 1-4.
32. Augsburg M, Wenger A, Haug S, et al. The concept of buying-shopping disorder: comparing latent classes with a diagnostic approach for in-store and online shopping in a representative sample in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020; 9(3): 808-817.
33. Rose S, Dhandayudham A. Towards an understanding of internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014; 3(2): 83-89.
34. Mannikkö N, Billieux J, Kaariainen M. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015; 4(4): 281-288.
35. Faust K, Faust D. Refining measures for assessing problematic/addictive digital gaming use in clinical and research settings. *Behav. Sci*. 2015; 5: 372-383.
36. Andiç S, Durak Batıgün A. DSM-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: internet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2019; 1-10.
37. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2016; 27(2): 128-137.
38. Mannikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, et al. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*. 2020; 25(1): 67-81.
39. Mustafaoğlu R, Yasacı Z. Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*. 2018; 19(3): 51-58.

40. Mannikkö N, Ruotsalainen H, Tolvanen A, et al. Problematic gaming is associated with some health-related behaviors among finnish vocational school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*.2020; 18: 993-1007.
41. Parasuraman S, Sam AT, Yee SWK, et al. Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: a concurrent study. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*. 2017; 7: 125-131.
42. Kuss DJ, Harkin L, Kanjo E, et al. Problematic smartphone use: investigating contemporary experiences using a convergent design. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.2018; 15(142): 1-16.
43. Carbonell X, Chamorro A, Oberst U, et al. Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006-2017. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.2018;15(475): 1-13.
44. Harris B, Regan T, Schueler J, et al. Problematic mobile phone and smartphone use scales: a systematic review. *Front. Psychol*.2020; 11(672): 1-24.
45. Karim F, Oyewande A, Abdalla LF, et al. Social media use and its connection to mental health: a systematic review. *Cureus*. 2020; 12(6): 1-9.
46. Ahmed O, Siddiqua SJN, Alam N, Griffiths MD. The mediating role of problematic social media use in the relationship between social avoidance/distress and self-esteem. *Technology in Society*.2021; 64: 1-7.
47. Boer M, Eijnden RJJM, Boniel-Nissim M, et al. Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*.2020; 66: 90-99.
48. Meshi D, Ellithorpe ME. Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*.2021;119: 1-6.
49. Casale S. Problematic social media use: Conceptualization, assessment and trends in scientific literature. *Addictive Behaviors Reports*. 2020; 12: 12.
50. Raudsepp L. Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*., 2019;76: 197-201.
51. Boer M, Stevens GWJM, Finkenauer C, et al. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*. 2021;116: 1-17.
52. Chervin RD, Dillon JE, Archbold KH ve ark. Conduct problems and symptoms of sleep disorders in children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*.203: 42; 201-208.
53. Bülbül S, Kurt G, Ünlü E, Kırılı E. Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*. 2010; 53: 204-10.
54. Şenel A, Atılğan E, Turhan M. ve ark. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Olan Adölesanlarda Kas İskelet Sistemi Semptomları. *Bağımlılık Dergisi*. 2021; 22(3): 218-225.
55. Türkiye Yeşilay Cemiyeti: A Durmuş, H Işılak Durmuş, H Çetin, F K Yardım (Edit). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 9. Baskı, İstanbul Baskı Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şt. 2021.
56. Büyük Filiz, B. 18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlı İnternet Kullanımı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2016.

57. Savcı M., Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*. 2017; 30(3); 202-216.
58. Whang L. S. M., Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*. 2003; 6(2);143-150.
59. Özer A, Eryılmaz S. Bilgi ve iletişim teknolojileri yeterlilikleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*.2021; 8(1); 16–25.