
RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Teknoloji Bağımlılığının Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocuklara Etkileri Hakkındaki Ebeveyn Görüşleri

Ömer GÖKEL¹

Özet: 21. Yüzyıldaki teknolojik gelişmelerin, dijitalleşme ve bilişim teknolojilerindeki ilerlemenin hızı ve sunduğu imkanların çeşitliliğinden vazgeçebilmek insanoğlu için zor bir seçenek olmuştur. Özellikle bu çağ içinde doğan ve sosyalleşen çocuklar ve ergenlerin teknolojiyle iç içe büyümesi onların yaşamlarının vazgeçilmezi haline gelmiştir. Ancak bu vazgeçilmez özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde çeşitli olumsuz etkilere neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı bunlardan en önemlisidir. Teknolojik araçların (internet, bilgisayar, tablet, akıllı telefon, vb.) uzun süre kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır. Çocukların teknolojik araçları uzun süre ve çeşitli pozisyonlarda kullanmaları onların bedensel gelişim (kas-iskelet sistemi) aşamalarında problem yaşamalarına, fiziksel sorunlar, obezite ve ruh sağlıklarında bozulma gibi sağlık risklerine yol açabilmektedir. Bu çalışma da, söz konusu teknoloji bağımlılığının çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri hakkında ebeveynlerin görüşlerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme ile toplanmış ve içerik analiziyle incelenmiştir. Araştırma sonucunda özellikle 7-18 yaşındaki çocuklarda görülen teknoloji bağımlılığında ebeveynlerin önemli etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: teknoloji, bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, gelişim

Parental Opinions on the Effects of Technology Addiction on Children of Various Age Groups

Abstract: It has been a difficult option for human beings to abandon the technological developments in the 21st century, the pace of progress in digitalization and information technologies and the variety of opportunities. Technology has become an indispensable part of their lives especially children and adolescents who born and socialized in this age. However, this indispensable causes various negative effects especially on children and adolescents. Technology addiction is the most important of these. The negative effects of long-term use of technological tools (internet, computer, tablet, smartphone, etc.) on the growth and health of children have been proven by various studies. Children's use of technological tools for a long time and in various positions can lead to problems in their physical development stages (musculoskeletal), health problems such as physical problems, obesity and impaired mental health. In this study, it was aimed to reveal parents' opinions about the negative effects of this technology addiction on children. The data were collected by semi-structured interviews and analyzed by content analysis. As a result, it has been found that parents have significant effects on technology addiction for 7-18 years old children.

Keywords: technology, addiction, technological addiction, growing

¹Yrd. Doç. Dr., Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Address of correspondence/ Yazışma adresi: Yrd. Doç. Dr. Ömer Gökel, Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Lefkoşa/Kıbrıs, Email: omer.gokel@kisbu.edu.tr

Date of received/ Geliş Tarihi: 04.11.2019, **Date of Revision/ Düzeltme Tarihi:** 25.12.2019, **Date of acceptance/ Kabul Tarihi:** 06.01.2020

Citing/ Referans Gösterimi: Gökel, Ö. (2020). Teknoloji Bağımlılığının Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocuklara Etkileri Hakkındaki Ebeveyn Görüşleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(1): 41-47 doi:10.35365/ctjpp.20.2.6

Giriş

Teknolojik gelişmelerin ve yeniliklerin insanlık tarihindeki önemi yadsınamayacak kadar büyüktür. Bu gelişmeler ve yeniliklerin çeşitliliği ve insanın yaşamını kolaylaştıran teknolojinin sunduğu imkânlardan vazgeçebilmek neredeyse imkânsız hale gelmiştir (Haug ve ark., 2015; Yayla, 2017). Böylece teknolojik araçlar (internet, akıllı telefonlar, tablet, bilgisayarlar vb.) da insanın vazgeçilmez bir parçası ve insanların var oluşunu teslimalan bir araç haline gelmiştir. Bu teslim alınmış da en uç seviyelere ulaşarak bağımlılık haline dönüşmüştür (Aslan ve Yazıcı, 2016; Aksu ve Işıklı, 2019; Anandi ve Gududur, 2018; D'Arcy ve Gupta, 2014; Gerhart, 2017).

Bu durum sonucunda da bazı etkinliklerin uzun sürelerle kullanılması veya yapılması insanların yaşam kalitesini bozabilmekte ve çeşitli olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Anandi ve Gududur, 2018; Kuss, Griffiths, ve Binder, 2013; Erses ve Müezzini, 2018; Techatassanoontorn ve Tanvisuth, 2010; Vaghefi ve Lapointe, 2014; Zwanenburg, 2013). Teknolojik araçların uzun süre kullanımı da farklı türlerde bağımlılığa etki edebilmektedir. Bu bağımlılıklar arasında internet, dijital oyunlar, cep telefonu, bilgisayar, televizyon vb. bağımlılıklar son günlerde en çok karşılaşılan bağımlılıklardır (Aslan ve Yazıcı, 2016; Müezzini, 2017; Tarafdar, Gupta ve Turel, 2013; Şahin, Özdemir, Ünsal ve Temiz, 2013; Winkler, Dörsing, Rief, Shen, ve Glombiewski, 2013).

Teknolojik bağımlılıklar davranış tabanlı bağımlılıklar içerisinde kabul edilmektedir. Bu çeşit bağımlılıklarda kişi, televizyon seyrederek pasif bağımlı; dijital oyunlar, internet, cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik araçlarla da aktif bir teknoloji bağımlısı olabilmektedir (Bachleda ve Darhiri, 2018; Öztürk, 2017). Teknoloji bağımlılığı gibi davranış tabanlı bağımlılıklar veya davranışlar, genellikle ebeveynler ve sosyal çevre tarafından bir alışkanlık veya ruhsal yönden sakinleşme biçimi şeklinde düşünülerek göz ardı edilebilmektedir. Ancak, son zamanlarda yapılan çalışmalarda psikolojik bir bağımlılık veya alışkanlık şeklinde görülen durumların alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddelere karşı oluşan bağımlılıklarla aynı seviyede olduğu, beyindeki nörokimyasal mekanizmalarla ve yapısal değişimlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bachleda ve Darhiri, 2018; Goodwin, 2018; Hamissi, Hosseini, Babaie ve Babaie, 2013; Müezzini, 2012).

Araştırmanın Amacı

Teknoloji bağımlılığıyla ilgili birçok araştırma yapılmasına rağmen, bu bağımlılıktaki ebeveyn etkisine yönelik çalışma sayısı sınırlıdır. Özellikle KKTC boyutunda hiçbir çalışma bulunmamaktadır. Gelişme çağındaki çocukların birincil sosyalleşmesinde ve model almada en önemli evre olan aile ortamındaki ilişkiler ve ebeveynlerin teknolojiye olan tutumlarının çocuklar üzerindeki etkileri bu zamana kadar sınırlı sayıda incelenmiştir. Bu çalışmanın alandaki boşluğu doldurması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığı, kapsadığı unsurlar olarak geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Bu araştırma kapsamında da teknoloji bağımlılığının en yoğun olduğu alanlar/araçlar olarak ele alınan cep telefonu, internet, bilgisayar ve dijital oyunlarla ilgili bağımlılık seviyesinin ailevi durumlarıyla ilişkili olup olmadığı araştırılmış ve ayrıca teknoloji bağımlılığının bireylerin fiziksel, bilişsel ve

psikososyal gelişimleri ile başarı (akademik/iş) seviyelerine etkilerinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Toplanan veriler ise içerik analizi ile çözümlenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları, küme örnekleme yöntemiyle belirlenen KKTC'nin Gazimağusa ilçesindeki ilköğretim, ortaokul ve lise düzeyindeki eğitim gören öğrencilerin ebeveynlerinden oluşan 72 kişiden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak beş adet açık uçlu sorudan oluşan bir görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formunun iç geçerliliği için alanında uzman iki kişiye başvurulmuştur. Uzmanların inceleme ve değerlendirmesi neticesinde soruların net, anlaşılır ve yeterli olduğu kanısına varılmıştır. Formdaki soruların net ve anlaşılır olup olmadığı, cevapların soruların yanıtlarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için de görüşmeler kayıt altına alınarak bir döküm oluşturulmuş ve bilgisayar ortamında yazılı hale getirilmiştir. Elde edilen dökümler incelenmesi için farklı iki uzmana verilmiş ve soruların net ve anlaşılır olup olmadığı, verilen yanıtların soruların cevaplarını karşılayıp karşılamadığı, konuyu tam olarak yansıtıp yansıtmadığı hususunda % 88 oranında uygunluk cevabı alınmıştır. Bu bağlamda çalışmada kullanılan görüşme formundaki soru maddelerinin geçerliği sağlanmıştır. Bu aşamadan sonra formun ulaşılacak istenilen amacı sağladığı değerlendirilerek verilerin toplanması ve analizi sürecine geçilmiştir.

Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen veriler içerik analiziyle çözümlenmiştir. İçerik analizi sözel, yazılı ve diğer materyallerin nesnel ve sistematik bir şekilde incelenmesine olanak tanıyan bilimsel bir yaklaşımdır. Böylece toplanan veriler derinlemesine analiz edilir ve bazı temalar ve boyutlar ortaya çıkarılabilir. İçerik analizinde, birbirine benzer nitelikteki kelime, cümle ya da paragraftaki ifadeler belli temalar etrafında birleştirilir, kodlanır ve okuyucu kitlesinin anlayabileceği bir şekilde düzenlenerek yorumlanır (Tavşancıl ve Aslan, 2001; Akt: Sert, Kurtoğlu, Akıncı ve Seferoğlu, 2012).

Yarı yapılandırılmış görüşme için belirlenen katılımcıların fazla olması nedeniyle verimlilik açısından 7 farklı grup oluşturulmuştur. Ebeveynler için aşağıda belirtilen soruların her biri tema olarak belirlenmiştir;

- Siz ve çocuklarınız hangi tür teknolojik araç kullanıyorsunuz ve bunlarla ne kadar vakit geçiriyorsunuz?
- Sizin ve çocuklarınızın teknolojik araçları kullanma nedenleri nelerdir?
- Çocuklarınızı teknolojik araçları kullanmalarına müsaade etme nedenleriniz nelerdir?

• Teknolojik araçların sizde ve çocuklarınız üzerinde ne gibi olumsuz etkileri olabilir?

• Sizin ve ailenizin teknolojik araçlara bağlı olarak yaşam biçiminizde ne gibi değişiklikler olabilmektedir?

Görüşmeler 60-120 dakika arasında gerçekleşmiş ve katılımcıların onayını müteakip ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Kayıtlardan elde edilen bilgilerin temel içerikleri ve içerdikleri mesajlar yazılı hale dönüştürülmüştür. Görüşme dökümlerinden sonra elde edilen bulgular, alandan bir uzmana incelenerek hatalı veya eksik kısımların kontrolü yapılmıştır. Daha sonra bu veriler kendi içinde anlam ifade eden bölümlere ayrılarak kodlanmış ve özetleme yapılmıştır. Özetleme ve katılımcı görüşlerinin bazılarıyla ilgili dipnot kullanılmış, kimliklerinin gizli tutulması amacıyla da isim kullanılmamış, yaşları ve cinsiyetlerine ilişkin kodlama yapılmıştır [örnek K14-42-E (katılımcı 14, yaş 42, erkek)]. Nitel verilerin güvenilirlik hesaplaması Miles ve Huberman'ın (1994) güvenilirlik formülüne göre yapılmış ve % 86 bulunmuştur. Buna göre, güvenilirlik sonuçlarının % 70'in üzerinde bulunması güvenilir olarak kabul edilmektedir. Böylece, görüşme formundan elde edilen bulguların güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Nitel verilerin analizi ve modelleştirilmesinde "QSR Nvivo11"den istifade edilmiştir. Dağılımlar yüzde (%) ve frekans (f) olarak verilmiştir.

Sonuçlar

Araştırmaya katılanların 42'si (58%) kadın, 30'u (42%) erkek, 7'si bekar ve 65'i evlidir. Bunlardan 30-35 yaş arası olanlar 22 (30%), 36-40 yaş arası olanlar 30 (42%), 41-45 yaş arası olanlar 14 (20%), 46 ve yukarıları olanlar 6 (8%) kişidir. Katılımcıların çocuk yaşları 6 ile 18 yaş arasında değişmektedir. Araştırmaya katılanların eğitim seviyeleri incelendiğinde; ilkökul mezunu 9 (13%), ortaokul mezunu 20 (28%), lise mezunu 32 (44%) ve üniversite mezunu 11 (15%) kişidir.

Teknoloji bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalarda; özellikle internet, dijital oyunlar, cep telefonu, bilgisayar ve televizyon gibi teknolojik araçlar üzerinde kişilerin yaşamış oldukları, orantısız ve sürekli kullanım, vazgeçememe, engel olamama, yoksunluk yaşama, kontrolü sağlayamama ve bunlara bağlı olarak olumsuz durumlar yaşamaları gibi belirtilerin olabileceği tespit edilmiştir (İlhan ve Aydın, 2019; UNICEF, 2017; Yengin, 2019). Bu araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre ebeveynlerin ve çocukların hangi tür teknolojik araçlara bağımlı olduğunu ve ne kadar süreyle kullandıklarını tespit etmek amacıyla yapılan incelemede elde edilen sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

Bu sonuçlara göre ebeveynlerin en çok internet kullandığı, ikinci sırada akıllı telefonun (f=52, %72, 7 saat) geldiği, sonrasında bilgisayar (f=20, %28, 7 saat) ve televizyonun (f=22, %30, 4 saat) kullanıldığı tespit edilmiştir. Çocukların oranları incelendiğinde ilk sırada internetin (f=70, %97, 7 saat) geldiği, sonrasında sırasıyla akıllı telefonlar (f=57, %79, 7 saat), tablet (f=16, %22, 6 saat) ve playstation (f=10, %14, 6 saat) geldiği tespit edilmiştir. Çocukların internette ve akıllı telefonlar başında geçirdiği zamanların çok fazla ve aileleriyle aynı ölçüde olduğu da görülmektedir. Ebeveynlerden bazılarının konuyla ilgili görüşleri şunlardır;

Ben en çok cep telefonu kullanıyorum, çocuklarım ise cep telefonu ve tablet arasında gidip geliyorlar, tam emin değilim ama 5-6 saatlik bir süre söyleyebilirim (K3-35-K),

Cep telefonsuz bir şey yapamaz olduk, hepimiz aynı durumdayız, ben ortalama 6-7 saat telefon başındayım diyebilirim (K8-36-E),

Hepimizde cep telefonu var ve elimizden bıraktığımız yok, günün 7-8 saati elimden düşmüyor (K12-38-K).

Ebeveynlerin ve çocukların teknolojik araçları kullanma nedenleri incelendiğinde; ebeveynlerin çoğunluğunun sosyal medyayı kullanmak amacıyla, çocukların ise oyun oynama amacıyla teknolojik araçları kullandığı tespit edilmiştir. İkinci sırada ise ebeveynler ve çocukların teknolojik araçları müzik, film izleme/indirme amacıyla kullandığı belirlenmiştir. Sonrasında ise ebeveynlerin banka işlemleri, alışveriş yapmak, haberleri takip etmek, sıkıntıları unutmak, yalnızlığını bastırmak, eğlence ve cinsel amaçlı teknolojik araçları kullandığı saptanmıştır. Çocukların ise sohbet/görüntülü konuşma, e- posta amaçlı, eğlence amaçlı, ödev/araştırma amaçlı, paylaşım sitelerinde gezinme, alışveriş amaçlı teknolojik araçları kullandığı tespit edilmiştir. Ebeveynlerden bazılarının konuyla ilgili görüşleri şunlardır;

Eşim ve çocuklar evde olmadığına facebook ve instagram da vakit geçirmek hoşuma gidiyor. Onlar evde iken de bakıyorum ama o kadar fazla değil. Çocukların da kullanmasına izin veriyorum bazen ödül olsun diye bazen de beni rahat bıraksın da işimi yapayım diye (K17-38-K),

Genelde akşamları yemek yedikten sonra televizyonda birşey yoksa cep telefonunda gezinmeyi severim. Çocukların da oyun oynamasına izin veririm çünkü dışarıya artık çok tehlikeli evde otursunlar daha iyi (K22-42-E),

Eşimden ayrıldıktan sonra vaktimin çoğunu telefonda geçiriyorum. İnternette gezinmek yalnızlığımı alıyor diyebilirim. Dışarı çıkacağım zaman çocuklar gelmek istemiyor bu yüzden onların evde telefon ya da tablet kullanmasına izin veriyorum (K37-43-K),

Alışkanlık oldu herhalde, sürekli olarak cep telefonunun elimde olmasını istiyorum, sanki o olmazsa kendimi yalnız hissedeceğim. En çok sosyal medya, youtube da müzik klipi izlemek, alışveriş yapmayı tercih ediyorum. Oğlumun da sürekli olarak Pubg diye bir oyunu var onunla oynadığını biliyorum (K52-37-K).

Çocukların teknolojik araçlara çeşitli şekillerde erişebilmesi ve ailelerin buna müsaade etmelerinin çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Buna göre; çocukların anne-babasıyla birlikte ortak bir şeyler yapmaktan hoşlanmaması, bütün arkadaşlarının sanal alemde olması ve orada vakit geçirmekten mutlu olması, herkes tarafından kullanılan araçlar olması ve zararlı olabileceğinin düşünülmemesi, çoğunlukla evlerde aynı araçların bulunması ve çocukta olmazsa üzüleceğinin düşünülmesi, sigara, alkol, madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklar edinmemesi için içeride vakit geçirmesinin tercih edilmesi, arkadaş çevresinin kötü alışkanlıklara sahip olması nedeniyle dışarıya çıkmasına müsaade edilmemesi ve vaktinin çoğunu teknolojik araçlar başında

geçirmesinin daha güvenilir olduğunun düşünülmesi gibi sebeplerdir. Ebeveynlerin bu çeşit araçları kullanmalarına izin vermelerinin nedeni olarak vermiş olduğu cevaplardan bazıları şunlardır.

Oğlumun başarılı olması en çok istediğim şeydi. Koleji kazandığı zaman ona cep telefonu alacağıma dair söz verdim. O da bunu başardı ve ben de sözümü tuttum (K63-37-E),

Benim çocuğum çok yaramaz, ne yapsam olmuyor. Ceza veriyorum sürekli ağlıyor isyan ediyor ben de ona tablet verince hemen susuyor. Ben de çareyi ona tablete oyun oynaması için izin vererek buluyorum (K57-34-K),

Açıkçası sunu söylemek istiyorum ben evde yalnızım, çocuğum da küçük, bana iş yaptırıyor, ben de rahat bir şekilde işlerimi yapabilmek için onun tablete oyun oynamasına izin vermek zorunda kalıyorum (K51-32-K),

Bazen insanın canı dışarı çıkıp bir şeyler yapmak istiyor ama çocukların gelebileceği yerler var. O yüzden onları evde bırakıp eşimle birlikte dışarı çıkarız. Çocuklar da evde bilgisayar ya da internet başında oluyorlar (K38-41-E),

Eve misafir geliyor bizim çocuklar daha beter gürültü yapmaya başlıyorlar. Gelenler de yanlış anlamasın diye çocukları odalarına gönderiyoruz, onlarda muhtemelen telefon ya da bilgisayarda bir şeyler yapıyorlar ki hiç sesleri çıkmıyor bizde rahat rahat sohbet ediyoruz (K29-43-E),

Benim çocuğum biraz içine kapanık, pek fazla da arkadaşı yok zaten. Dışarı çıkmak da istemiyor, sürekli cep telefonu ya da bilgisayarda bir şeyler yapıyor, o yüzden ben de buna pek ses çıkaramıyorum. Dışarı git desem nereye gidecek (K47-37-K),

Teknolojik araçların çocuklar ve yetişkinler üzerinde birçok olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu etkilerin neler olabileceğinin belirlenmesi amacıyla ebeveynlere "Teknolojik araçların sizde ve çocuklarınız üzerinde ne gibi olumsuz etkileri olabilir" şeklinde bir soru yöneltilmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir. Çocuklarda son zamanlarda kendini ifade edememe, içine kapanma, fazla konuşmama, özgüven eksikliği, yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelere katılmama veya geri durma, iletişim sorunları, agresiflik, konsantrasyon kaybı, sıkılganlık, huzursuzluk, performans düşüklüğü (derslerde ve hareketlilikte), sosyal ortamlardan çabuk sıkılma, göz bozuklukları, zamanının çoğunu teknolojik araçlarla geçirme, eklem bozuklukları (el parmakları, bilek, dirsek, boyun, omuz), sırt, bel, kemik ve kas yapısında bozulmalar ve yorgunluk, sinirlilik, saldırganlık, yalan söyleme, dikkat eksikliği, uyku sorunları gibi sorunlardır. Ebeveynlerin kendilerinde görülen sorunlar ise yukarıda belirtilenlere ilave olarak; fiziksel ve ruhsal sorunlar, performans kaybı, iş yerinde konsantrasyon sorunları, mutsuzluk, uykusuzluk, ailevi sorunlar, zaman sorunu, yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelerden zevk almama, agresiflik, huzursuzluk, depresyon, bunaltı, sinirlilik, saldırganlık gibi sıkıntılar yaşandığı tespit edilmiştir. Konuyla ilgili ebeveynlerin bazılarının vermiş olduğu cevaplar şunlardır;

Cep telefonu ve bilgisayar başındayken sürekli olarak boynum ve omuzum ağrıyor. Fizik tedaviye gittim çok gittim ama sonuç alamadım. Biraz düzelme oluyor ama sonra yine aynı ağrılar devam ediyor. Oğlumun ise gözlerinde problem çıktı ve gözlük takmaya başladı. Doktor, sürekli olarak cep telefonu kullandığı için olduğunu söyledi (K21-37-K),

Yapacak başka bir şey bulamayınca internette vakit geçiriyorum. Bazen gece geç saatlere kadar sürüyor. Sabahları uyanması da zor oluyor ve mesaiye geç kalıyorum, uykusuz olduğum için mesaide de sorunlar yaşıyorum. Çocuklarımla ilgili de bazı sorunlar yaşadığımızı söyleyebilirim. Özellikle büyük olanlar aramız bayağı kötüledi. Odasından çıkmıyor ve birlikte yemek dahi yiyemiyoruz. Sürekli olarak bilgisayar başında ve internette vakit geçiriyor. Konuşmaya çekinir oldum çünkü her seferinde bana ters cevaplar veriyor ve agresifleşiyor (K31-44-E),

O kadar monoton bir hayat yaşıyoruz ki evden işe, işten eve diyebilirim. Neredeyse her günümüz böyle geçiyor. Hafta sonları ise hiçbir yere gitmez olduk. Çocukların ilk sorduğu gideceğimiz yerde internet var mı, yoksa gelmiyorlar ya da geldiklerinde hemen sıkılıp dönmek isterler. Bizde evden başka bir yerde vakit geçirmeyiz olduk. Evde olunca da cep telefonu, televizyon ve internet arasında kısır döngü yaşıyoruz. Ev ortamında hiç birlikteliğimiz kalmadı. Herkes bir odada kendi başına bir şeyler yapıyor. Ne aile bütünlüğü kaldı, ne birliktelik ne de mutlu bir şeyimiz (K72-41-K).

Teknolojik araçların uzun süre kullanımı çocuklarda gelişim sorunları yaşanmasına ve akademik başarısızlığa neden olmaktadır. Bu çalışmada da çocuklardaki ders başarı durumunu etkileyen sebeplerin belirlenmesi amacıyla bir soru sorulmuş ve çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlardan bazıları şunlardır. Teknolojik araçlarla çok fazla zaman geçirme ve sorumluluklarını yerine getirememeye ya da aksatma (yemek, uyku düzeninde bozulma veya ders çalışma sürecinde yaşanan problemler), teknolojik araçlar başında vakit geçirmekten kaynaklı fiziksel sorunlar yaşama, teknolojik araçların kullanılmadığı zamanlarda dahi sürekli onu düşünme, birçok sorun (sınavlarda başarısızlık, ceza alma vb) yaşamasına rağmen teknolojik araçları kullanmaya devam etme ve bırakamama, teknolojik araçlardan mahrum kalınca gergin, sinirli ve boşlukta kalmış gibi hissetme, oyun ve zevk verici olanakların gerçek hayata göre daha uygun ve erişiminin kolay oluşu, içe kapanık ve sosyal olmama, arkadaşları/akranları tarafından dışlanma ve yalnızlık, aile içindeki sorunlar ve iyi vakit geçirememeye, spor, sağlıklı yaşam ve sosyal ilişkileri geliştirebilecek ortamlardan uzak olma gibi nedenler çocukların akademik başarısına ve gelişimlerine etki edebilmektedir. Konuyla ilgili ebeveynlerin bazılarının vermiş olduğu cevaplar şunlardır;

Çocuğumu, bilgisayar ve cep telefonundan ayıramıyorum. Her seferinde tartışma yaşıyoruz ve aramız gittikçe kötüleşiyor. Birlikte yemek dahi yiyemiyoruz, gece geç saatlere kadar bilgisayarda oyun oynuyor ve uykusuz kalıyor. Sabahları okul için uyandırmakta çok

zorlanıyorum. Dersleri de bu sene geçen seneye göre çok kötü durumda. Ne ders çalışıyor ne de ödev yapıyor. Okula gitmek zorunlu olmasa ona da gitmeyecek. Ne yapmam bir türlü bu durumu düzeltmemiyorum (K69-42-E),

Oğluma cep telefonunu çok kullandığı için ceza verdim. Süre belirtmedim ama uzun bir süre cep telefonunu vermeyeceğimi söyledim. Çünkü sürekli olarak cep telefonu ve oyunla meşgul olduğundan derslerinde düşük notlar almaya başladı. Fakat son zamanlarda bayağı gergin ve sinirli hareketler yapmaya başladı. Geçenlerde konuştuğumda ise kendini sanki boşlukta kalmış gibi hissettiğini söyledi. Bu kadar etkileyeceğini hiç düşünmemiştim (K53-46-E),

Oturduğumuz evin şehirden dışarıda olması nedeniyle çocuğumun etrafında bir arkadaşı yoktur. Sürekli olarak odasındadır ve ya cep telefonuyla oyun oynar ya da bilgisayar başında vakit geçirir. O kadar uzun vakit geçiriyor ki bizde onu unutuyoruz. Lise son sınıf oldu ve üniversite sınavına hazırlanması gerekiyor ancak pek ümidim yok çünkü hiç ders çalışmıyor. Zaten kendisi de kazanıp kazanamayacağıyla ilgili herhangi bir endişe içinde değil. Askere gideceğim ben diyorum ama askerden sonrasını hiç düşünmüyorum (K46-42-E).

Tartışma

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ışığında teknolojik araçların hayatımızın her köşesine yerleştiği ve bunlardan vazgeçebilmenin giderek zorlaştığı tespit edilmiştir. Böylece hem ebeveynler hem de çocukları teknolojik araçlara bağımlı hale gelmiş ve bu bağımlılık onların fiziksel ve zihinsel gelişimleri ile aile, sosyal hayat, okul ve iş yaşantılarını olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır. Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri üzerine yapılan çeşitli çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre teknolojik araçların hayatı daha sanal bir hale dönüştürdüğü, günlük işlerin aksatıldığı, zaman kaybı ve boş zamanla ilgili sorunların oluştuğu, ruhsal ve bedensel sağlık sorunlarının arttığı tespit edilmiştir (Elsahly ve ark., 2019; Granic, Lobel ve Engels, 2014; İşçibaşı, 2011; Kuss ve ark., 2013; Müezzinzin, 2017; Nalwa ve Anand, 2003; Palmer, 2015; Salehan ve Negahban, 2013)

Teknolojik araçların bireylerde dikkat dağınıklığı, kendini kaybetme, düşüncede zayıflama ve göz sağlığı gibi çok ciddi sağlık sorunlarına neden olduğu da belirlenmiştir (American Academy of Pediatrics, 2016; Epstein, 2015; Yılmaz, 2019; Yusufoglu, 2017). Bunlardan Sayan'ın (2016) çalışmasında teknolojik araçların aşırı kullanımının çocuklarda çeşitli ruhsal, bedensel ve bilişsel problemler ortaya çıkardığı, Günüş ve Adli'nin (2018) çalışmasında bu araçların çocukların davranışlarını ve psikolojilerini olumsuz etkilediği, Yel ve Korhan'ın (2015) çalışmasında da tablet ve bilgisayar kullanımındaki artışın çocukların kas-iskelet sistemlerinde sorunlar görülmesine, boyun, omuz, bel ve sırt bölgelerinde rahatsızlıkların oluşmasına neden olduğu tespit edilmiştir.

Bununla birlikte Petersen ve Johnston'un (2015) çalışmasında tam tersi bir sonuç bulunmuştur. Buna göre teknolojik araçların sürekli kullanımı insan yaşamını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Lissitsa ve

Chachashvili-Bolotin'in (2016) çalışmasında da insanların internetle meşgul olmasının yaşam kalitesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada teknolojik araçların eğitim ve öğretimde çocukların daha çok ilgisini çektiği, motivasyonunu artırdığı, anlaşılması zor olgu ve problemleri basitleştirip somutlaştırmasıyla olumlu etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Vural, 2014). Çocukların ebeveyn veya öğretmen denetiminde teknolojik araç kullanmaları halinde akıl yürütme, davranış planlama, görsel-motor koordinasyon ve görsel bellekte artış sağlayabileceği sonucuna da ulaşılmıştır (Dale-McManis ve Gunnewig, 2012).

Bu araştırma sonucundan elde edilen bir başka bulguda ise özellikle internet, cep telefonu, bilgisayar ve dijital oyunların sunduğu sanal ortam, eğlence ve hoşnutluk gerçek yaşama tercih edilir duruma gelmiştir. Öyle ki günlük olarak neredeyse 7-8 saatlik süreler bu araçların başında geçirilmekte ve diğer faaliyetlere (aile birlikteliği, yemek, uyku, dinlenme, ders çalışma, sosyal ve sportif faaliyetler vb) bile zaman kalmamaktadır. İnternet kullanımıyla ilgili Dünya ortalamasının 6 saat 42 dakika olduğu bir çalışmada Almanya'da yaklaşık 4,5 saat, İspanya'da 5 saat 18 dakika, ABD'de 6,5 saat ve Türkiye'de 7 saat 15 dakikalık günlük internet kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır (We are social, 2018). Dünya genelindeki bu artışın akıllı telefonlardaki çeşitlilik, fiyat ve donanım özellikleri ile mobil iletişimle internete erişim imkânlarının genişlemesi olduğu değerlendirilmektedir. Bu çalışmada da İnternete en fazla akıllı telefonlar ile bağlanıldığından akıllı telefon kullanıma oranının arttığı görülmüştür. Global Web Index'in 2018 yılındaki verilerine göre de bireylerin günlük internet destekli cihaz ve hizmetleri kullanarak yaklaşık 7 saatlik bir vakit geçirdiği tespit edilmiştir. Bu verilere göre de bireylerin uyanık kaldıkları ortalama zamanın yaklaşık üçte birinin internet başında geçirildiği ve böylece aile içi iletişimde sorunlar, yemek alışkanlıklarının değişmesi, uyku ve dinlenme sorunları, akademik başarı gibi sorunların derinleştiği ortaya çıkmıştır (Dhir, Chen, ve Nieminen, 2015; Işıklı ve Küçükvardar, 2017; Işıklı, 2018; İlhan ve Aydın, 2019, Korkut, 2016; Sefton-Green ve Buckingham, 1998; Techatassanasoontorn ve Tanvisuth, 2010; Vaghefi ve Lapointe, 2014; Zwanenburg, 2013).

Samaha ve Hawi'nin (2016) çalışmasında ise teknolojik araçlar ile yaşam kalitesindeki düşüş arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Vodanovich ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında da yeni neslin teknoloji içinde doğduğu ve teknolojik araçların onların yaşam tatminlerini büyük ölçüde olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yan'ın (2018) çalışmasında da teknolojik araçların olumlu etkilerinin olduğu ve bireylerin bilişsel, sosyal-duygusal ihtiyaçlarını karşılamada etkili olduğu tespit edilmiştir (Yan, 2018).

Ebeveynlerin sosyal medya (facebook, instagram, twitter, youtube, vb.), internet ve akıllı telefonları daha fazla kullanmaları aile, iş ve sosyal ortamlardan eskiye oranla zevk almamaları ve sanal dünyanın cazibesine kendilerini kaptırmaları çocuklarını da etkilemekte ve olumsuz model olmalarına da neden olmaktadır. Konuyla ilgili yapılan çeşitli çalışmalarda da teknolojik araçlar başında geçirilen vaktin artması ile gerçek hayatta yapılan etkinliklerin azaldığı, aile, iş, sosyal çevrede sorunlar başladığı ve çocukların da bundan olumsuz yönde etkilendiği sonuçlarına ulaşılmıştır (Andreassen,

Pallesen ve Griffiths, 2017; Ekşi ve Ümmet, 2013; TBMM, 2012; Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015; Wang, Ho, Chan ve Tse, 2015; Wittek ve ark., 2015).

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak teknoloji bağımlılığının önlenmesine yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Teknolojinin bilinçli kullanılması halinde faydaları zararlarını geçebilmektedir. Böylece diğer bağımlılık türlerinden birine dönüşmemesi için çeşitli eğitimler, daha fazla araştırmalar yapılmalı, farkındalık sağlanmalı ve kontrollü kullanım sağlanarak başa çıkmada zorlanılan durumlarda uzman desteği alınmalıdır. Ebeveynlerin olumsuz model olduklarıyla ilgili yüzleşmeleri gerektiği ve çocuklarını bu bağımlılıktan kurtarmak amacıyla teknolojik araç kullanımını sınırlandırma ve içerik kontrolüne özen göstermeleri gerekmektedir. Bu sebeple öncelikle kendileri teknoloji bağımlılığından kurtulmaları konusunda tedavi görmeli sonrasında ise çocuklarına bu yönde eğitimler veya tedaviler aldırılmalıdır.

Aile içi iletişimin ve birlikte geçirilen zamanın artırılması, çocukların dışarıya çıkmalarının teşvik

edilmesi ve arkadaşları ile geçirilen zamanın da artırılarak gerekirse onlara bu ortamların sağlanması ve çocukların sosyalleşebilmeleri için sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere yönlendirme ve bu faaliyetlerle meşgul olmalarının sağlanması önerilmektedir. Teknolojik araç kullanımında yaşına uygun bir kota veya sınır konulmalı ve buna uyulmalı, zaman ve içerik konusu takip edilmeli, gerekirse zaman konusunda değişiklikler yapılmalı, araştırma, ödev/ders gibi çalışma amacı güdülyorsa süre sınırlaması buna göre değerlendirilmelidir.

Çocukların erişim sağladığı internet siteleri, şiddet veya uygunsuz cinsel içerikli oyunlar takip edilmeli, filtre veya güvenlik konulmalı, girdikleri siteler, kimlerle iletişime geçtikleri gibi hususlar takip edilmeli, gerekirse çocuklarla bu konular görüşülmeli ve bilinçlenmeleri sağlanmalıdır. Kendi sorunlarıyla baş etmekte zorlanan veya bunlardan kaçarak çözüm bulmak isteyen ebeveynlerin çocukları için de olumsuz model olacağı unutulmamalı, erken yaşlarda çocuklara teknolojik araçlar alıştırılmamalı ve çocuklar bağımlılığa yönlendirilmelidir.

Kaynaklar

Aksu, Z.U. ve Işıklı, Ş. (2019). Teknolojik Zehirlenme, Semptomları ve Teknolojik Düzen. *Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*, 2(2), 58-87.

American Academy of Pediatrics (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), 1-8.

Anandi, B.S. ve Gududur, A. (2018). Technology addiction and associated health problems among medical students in Kalaburagi District. *Natl J Community Med*, 9(4): 294-299.

Andreassen, C.S., Pallesen, S. ve Griffiths, M.D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64 (1): 283-293.

Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Internet addiction among university students and related sociodemographic factors. *Clin Psychiatry*, 19, 109-117. doi:10.5505/kpd.2016.03511.

Bachleda, C. ve Darhiri, L. (2018) Internet addiction and mental and physical fatigue. *Int Technol Manag Rev.*, 7(1), 25-33.

Dale-Mcmanis, L., ve Gunnewig, S.B. (2012). Finding the education in educational technology with early learners. *Technology and Young Children*, 67(3), 14-24.

D'Arcy, J., ve Gupta, A. (2014). Reflecting on the "dark side" of information technology use. *Communications of the Association for Information Systems*, 35, 109-118.

Dhir, A., Chen, S. and Nieminen, M. (2015). Predicting adolescent internet addiction: the roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought internet gratifications. *Computers In Human Behaviour*, 51, 24-33.

Epstein, A. S. (2015). Using technology appropriately in the preschool classroom. <https://ccie-media.s3.amazonaws.com/exchangeofocus/001-exchangeofocus.pdf>. [Erişim tarihi: 26.12.2019].

Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11 (25), 91-115.

Elsalhy, M., Miyazaki, T., Noda, Y., Nakajima, S., Nakayama, H., Mihara, S., Kitayuguchi, T., Higuchi, S., Muramatsu, T., ve

Mimura, M. (2019). Relationships between Internet addiction and clinicodemographic and behavioral factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Volume 15, 739-752.

Erses, T. ve Müezzın, E. (2018). İnsani değerler psiko-eğitim programının ergenlerde internet kullanımına etkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 4(7), 313-326.

Gerhart, N. (2017). Technology addiction: how social network sites impact our lives. *Informing Science: the International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 20, 179-194. <http://www.informingscience.org/Publications/3851> [Erişim tarihi: 08.11.2019].

Granic, I., Lobel, A., ve Engels, R.C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.

Goodwin, K. (2018). *Dijital dünyada çocuk büyümek*. (çev. Tülin Er), İstanbul: Aganta Kitap Yayınevi.

Günüş, S. ve Atli, S. (2018). 18-24 aylık bebeklerde teknolojinin etkisine yönelik ebeveyn görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5(2), 1-22.

Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., Schaub, M.P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict*, 4(4), 299-307.

Hamissi, J., Hosseini, M., Babaie, M. ve Babaie, F. (2013). There lations hipbetween emotion alintelli gence andt echnology addiction among university students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicineand Public Health*, 5, 310-319.

Işıklı, Ş. (2017). Teknolojinin Yan Etkileri. Sophos Akademi Tv: https://www.youtube.com/watch?v=2o-2_41Z_Hs [Erişim tarihi: 10.11.2019].

Işıklı, Ş. ve Küçükvardar, M. (2017). *Bilişim devrimi: teknolojinin felsefi ve sosyolojik analizi*. Ankara: Birleşik Kitabevi Yayınları.

İlhan, V. ve Aydın, H. (2019). Okul topluluğu üyelerinin internet ve mobil iletişim teknolojileri ile etkileşimin olası riskleri üzerine düşünceleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64), 755-772.

- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1), 122-130.
- Korkut, K. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya yoluyla geliştirdiği tutumlar. sakarya/ kaynakca örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., ve Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024> [Erişim tarihi: 07.11.2019].
- Lissitsa, S., ve Chachashvili-Bolotin, S. (2016). Life satisfaction in the internet age: Changes in the past decade. *Computers in Human Behavior*, 54, 197-206.
- Miles, M.B., ve Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage: California.
- Müezzın, E. (2012). There lation ship between internet addiction and psychologalsy mptoms, *International Journal of Global Education*, 1(2).
- Müezzın, E. (2017). An investigation of highschoolstudents' internet addiction withre spect towth drawal, controlling difficulty, disorder in function alityand socialisolation. *Sakarya University Journal of Education*, 7(3), 541-551.
- Nalwa, K., ve Anand, A. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyber Psychology and Behavior*, 6, 653-656.
- Öztürk, M. (2017). *Teknolojiye Yerde Yeterince*. TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 9 (7.Baskı). İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Palmer, S. (2015). *Toxicchildhood: how the modern world is dama gingour children and what we can do about it*. Los Angeles, CA: Orion.
- Petersen, C., ve Johnston, K.A. (2015). The impact of social media usage on the cognitive social capital of university students. *Informing Science: The International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 18, 1-30. <https://www.informingscience.org/Publications/2160> [Erişim tarihi: 9.11.2019].
- Salehan, M., ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: when mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Samaha, M. ve Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Sayan, H. (2016). Okul öncesi eğitimde teknoloji kullanımı. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 5(13).
- Sefton-Oreen, J. ve Buckingham, D. (1998). "Digitalvisions: children's "creative" uses of multimedia technologies", in J. Sefton-Oreen (ed.) *Digital Diversions*, pp. 62-83. London: UCL Press.
- Sert, G., Kurtoglu, M., Akıncı, A. ve Seferoglu, S.S. (2012). Öğretmenlerin teknoloji kullanma durumlarını inceleyen araştırmalara bir bakış: bir içerik analizi çalışması, *Akademik Bilişim Dergisi*. [http://yunus.hacettepe.edu.tr/~sadi/yayın/AB12_Sert-Kurtoglu-Akinci-Seferoglu_Icerik_Analizi.pdf] [Erişim tarihi: 12.10.2019].
- Şahin, S., Özdemir, K., Ünsal, A., ve Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal Of Medical Sciences*, 29(4), 913-918.
- Tarafdar, M., Gupta, A., ve Turel, O. (2013). Thedarkside of information technology use. *Information Systems Journal*, 23(3), 269-275.
- TBMM. (2012). *Bilgi toplumu olma yolunda başta bilişim sektöründeki gelişmeler olmak üzere internet kullanımının gençler ve çocuklar üzerindeki etkilerini araştırma komisyonu*. Ankara: Türkiye Büyük Millet Meclisi.
- Techatassanasoontorn, A.A., ve Tanvisuth, A. (2010). IS use and quality of life: A conceptu alization and empir-ical investigation. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 2(2), 26-54.
- UNICEF, (2017). *Dünya Çocuklarının Durumu 2017*. New York, Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu. http://www.unicef.org.tr/files/bilgimerkezi/doc/SOWC_2017_SUM_TR.pdf [Erişim tarihi: 18.10.2019].
- Vaghefi, I., ve Lapointe, L. (2014). When too much usage is too much: Exploring the process of IT addiction. *Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences IEEE*. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.553> [Erişim tarihi: 10.11.2019].
- Van Deursen, A.J., Bolle, C.L. Hegner, S.M. ve Kommers, P.A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45: 411-420.
- Vodanovich, S., Sundaram, D., ve Myers, M. (2010). Research commentary: Digital natives and ubiquitous in-formation systems. *Information Systems Research*, 21(4), 711-723.
- Vural, B. (2014). *Eğitim-öğretim teknoloji ve materyal kullanımı*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Wang, C.W., Ho, R.T., Chan C.L., ve Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42: 32-35 wearesocial.com (2019). *Digital 2019: Global Internet Use Accelerates*. <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-globalinternet-use-accelerates> [Erişim tarihi: 10.11.2019].
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., ve Glombiewski, J.A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329.
- Witteck, C.T., Finseräs, T.R., Pallesen, S., Mentzoni, R.A., Hanss, D., Griffiths, M.D. ve Molde, H. (2015). Prevalence and predictors of video game addiction: a study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14: 672-686.
- Yan, Z. (2018). Child and adolescent use of mobile phones: An unparalleled complex develop mental phenomenon. *Child Development*, 89(1), 5-16.
- Yayla, O.T. (2017). *Analogtan dijital iletişim teknolojilerinin gelişimi: sosyal medya ve sosyal değişim*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yel, B.E. ve Korhan, O. (2015). Eğitsel amaçlı masatüsti/dizüstü/tablet bilgisayar kullanımında öğrencilerin kas iskelet hareketleri ve olası kas iskelet rahatsızlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 3(3), 631-638.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yılmaz, Z. (2019). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlıkla ilişkilendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.
- Yusufoğlu, Ö.Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6, (5), 2414-2434.
- Zwanenburg, S.P. (2013). Information technology addiction: construct development and measurement. *Pro-ceedings of the 34th International Conference of Information Systems* (pp. 1-12).