

TECHNOLOGY ADDICTION IN ADOLESCENTS AND SPIRITUAL EFFECTS

¹Şafak AYDİN*, ²Sevda Pınar MEHEL TUTUK

*e-mail: safakaydin1103@hotmail.com

¹Kafkas Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Kars, Türkiye
²İstanbul Şişli Meslek Yüksekokulu İstanbul, Türkiye

ÖZET

Teknoloji ve internet bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklarda da olduğu gibi kişi teknolojiye ya da internete ulaşamadığı durumda yoksunluk belirtileri gösterdiği bir durum şeklinde nitelendirilebilir. Ergenlik döneminin getirdiği ruhsal durumlarla başlayan aşırı şekilde internet ve teknoloji kullanımı ergenin sosyallliğini ve psikolojisini olumsuz yönde etkileyerek sorunlu bir durum olabilmekte, hayatında problemlere, yaşamının önemli alanlarında da bozulmalara neden olabilecektir. Adölesanların psikolojik problemlerinde azalma sağlamaya yönelik psikoeğitim programlarının verilmesi, sağlık profesyonellerinin, eğitimcilerin danışmanlık yapması internet ve teknoloji bağımlılık düzeylerinde azaltma sağlayabilir.

Keywords: Adölesan, internet, teknoloji, bağımlılık

ABSTRACT

Technology and internet addiction can be characterized as a situation in which a person shows withdrawal symptoms when he or she cannot access technology or the internet, as is the case with other addictions such as substance abuse. The excessive use of internet and technology, which starts with the mental states brought about by the adolescence period, can be a problematic situation by negatively affecting the sociality and psychology of the adolescent, and may cause problems in his life and deterioration in important areas of his life. Providing psychoeducational programs aimed at reducing the psychological problems of adolescents, counseling by health professionals and educators can reduce the levels of internet and technology addiction.

Anahtar Kelimeler: Adolescent, internet, technology, addiction

JEL CODE: O33

GİRİŞ

Teknoloji insanların hayatına sayısızca fayda getirmiştir fakat kişinin teknolojiyi kullanımı konusunda kontrolünü kaybetmesi, ayarsız ve sınırsız kullanması kişinin hayatında ciddi geri dönüşsüz zararlara neden olmaktadır. Teknoloji ve internet bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklarda da olduğu gibi kişi teknolojiye ya da internete ulaşamadığı durumda yoksunluk belirtileri gösterdiği bir durum şeklinde nitelendirilebilir (www.yesilay.org.tr). Teknoloji bağımlılığı terimi birden fazla alanı kapsamaktadır. Bu alanlar kapsamında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve cep telefonu bağımlılığı gibi temel alanlar önde gelmektedir. İnternet bağımlılığı alanında ilk çalışan isimlerin başında Young (1998) gelmektedir. İnternet ve teknoloji bağımlılığını kişinin internet kullanımı ile ilgili kontrolü kaybetmesi, interneti yaşamında problemler oluşturacak kadar fazlaca kullanması olarak tanımlanabilir (Ertemel & Eroğlu, 2018; Young, 1998). Türkiye istatistik kurumu 2018 verilerine göre bireylerin internet kullanma oranları bakımından yaş gruplarına göre değerlendirmesinde interneti en çok kullananların yaş aralığının 16-24, ikinci grubun ise 25-34 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Sonuçlar gösteriyor ki yaş arttıkça internet ve teknoloji kullanma oranı düşmektedir aynı zamanda ergen ve çocuklarda internet ve teknoloji kullanımının yaygın olduğu görülmektedir (www.tuik.gov.tr). Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlı olmadan madde arayışı gösteren davranış özellikleri sergilenen bağımlılık

durumudur (Sevindik, 2011). Günümüzde teknoloji yaygınlaştığı için bilgisayar üzerinden oyunları, televizyon, cep telefonları ve internette fazla vakit geçirme gibi yeni davranışsal bağımlılıklar meydana çıkmıştır. Davranışsal bağımlılığın sonuçlarından dolayı oldukça önemlidir. Televizyon, bilgisayar, internet, telefon gibi dijital teknolojilerle birlikte gelişen ve değişen sanal dünyanın çocuklar ve adölesanlar üzerinde oluşturduğu olumlu ve olumsuz etkileri üzerinde tartışmalar dünyada olduğu gibi ülkemizde de giderek artmaktadır. Çocukların erken yaşlarda teknolojiyle, internette tanışmasının faydalarının yanında doğru kullanılmaması durumunda da çocukların ve adölesanların gelişimine, sosyal ve akademik hayatına, sağlığına olumsuz etkiler yapabileceğine dair bulgular mevcuttur (Arisoy, 2009; Mustafaoglu ve ark, 2018). Dış mekân oyun alanlarının giderek azalması, grup oyunlarının azalması ve yüz yüze iletişimin azalması ile çocuk ve adölesanların tek başına oynanan oyunlara yönelmesi artmıştır ve bu durumun sonucu bireyler üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu düşünülmektedir (Rosen ve ark, 2014). İnternet bağımlılığı ve internet kullanım bozuklukları üzerine dünyada yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre %2 ile %17 arasında değişebilen bağımlılık oranları mevcuttur (Zajac ve ark, 2017). Ülkemizde dünyada da olduğu gibi internet kullanıcı sayısı son 10 yıl boyunca açık bir şekilde artmıştır. Bir çalışmada, adölesanların %7,6'sının haftada on iki saatten fazla internet kullandıklarını saptamıştır (Esen, 2010). Gür ve ark (2012)'nin 15-29 yaş aralığındaki bireylere uyguladığı çok popülasyonlu bir çalışmada, bireylerin %79,6 sı internet kullandıkları, bölge bazında ise bu oranın batıda %87,8 ile en yüksek olurken, doğu bölgeleri %60,9 oranı ile en düşük internet kullanımı olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada internet kullanımı ile yaş arasındaki bağlantıya baktığımızda %85,6 oranı 15-19, %70,5 oranı ise 25-29 yaş aralığını göstermektedir (Gür ve ark, 2012). Bu sonuçtan da görüldüğü gibi ergenlerin genç yetişkinlere göre internet kullanımı daha fazladır. Adölesan döneminin özellikleri göz önüne alındığında internetin bir emek veya sorumluluk gerektirmemesinden, sosyalleşme ortamı sunmasından, bir gruba ait olma kolaylığını sağlamasından, yeni bir kimlik oluşturma olanağı vermesinden, özgür ve sınırsız olmasından, gizli bir ortam sağlamasından, aktif bir ortam sunmasından, internette bir yerlere ulaşım imkanının kolay olmasından, kendini ifade etmenin daha kolay olmasından, yüz yüze bir iletişime gerek olmamasından dolayı ergenlerin interneti ya da teknolojiyi sık kullanmasını tetiklediği görülmektedir. Bütün bu bilgilerin doğrultusunda günümüzde, adölesanların hayatlarında online ortamların, sosyal bir merkezi nokta haline geldiğini, adölesanların yetişkin bireylerden fazlaca sosyal paylaşım ağları ve anlık mesajlaşma gibi iletişim teknolojilerini kullandığını söyleyebilmekteyiz (Yavuz, 2018).

Kullanılan Teknolojik Araçlar ve Etkileri

1. Televizyon

Günümüzde çocukların hayatları doğumlarından itibaren televizyon (TV) ekranlarının önünde geçmekte ve TV izlemek için ayrılan vakit, erken çocukluk döneminden başlayarak adölesan döneme kadar artarak devam etmektedir. Uzun süre TV izlemenin olumsuz durumlarından biri de çocukların ve ergenlik döneminin sosyal çevreleriyle etkileşimlerinde ve oyunlarında zihinsel faaliyetlerini etkin olarak kullanamamalarıdır (Sevindik, 2011; Mustafaoglu ve ark, 2018).

2. Bilgisayar

Günümüzde televizyon gibi bilgisayarlar da çocukların hayatlarında vazgeçilmez öğelerden biri haline gelmektedir. TV ile birlikte teknolojik bilgisayar oyunlarına karşı hızlıca artan ilgi, çocuğu veya ergeni arkadaşlarından uzaklaştırmakla birlikte sosyal gelişimini de olumsuz

etkileyebilmektedir. Teknolojik bilgisayar oyunları, ergenlik dönemi çocukların dar bir çerçevede sıkışıp kalmasına sebep olan kişisel bir uğraşı olmaktadır. Kişisel uğraşı özelliğinde dolayı bilgisayar oyunları çocuğun ya da ergenin yaratıcılık özelliğinin de gelişmesine olumsuz katkı sağlayabilmektedir (Mustafaoğlu ve ark, 2018).

3. İnternet

Birçok haberleşme ağının birlikte oluşturduğu, metin, resim, müzik, grafik vb. dosyalar ile bilgisayar programlarının, kısaca tüm insanlık bilgisinin ve yaratımının paylaşıldığı ve bilgisayarlar arasında karşılıklı olarak iletildiği, bilgisayarlar arasında kurulmuş bir ağıdır (Mustafaoğlu ve ark, 2018). Artık günümüzde çocukların, ergenlerin çeşitli teknolojik makinalar üzerinden internete ulaşmaları daha da kolaylaşmıştır. Fakat internet kullanımının çocuklar ya da ergenler için oluşturduğu riskler de unutulmamalıdır. Yasadışı, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim, tehlikeli kişilerle iletişim ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık internetin çocuk veya ergen için oluşturduğu risklerdir (İşçibaşı, 2011).

4. Video oyunları

Günümüzde gelişen ve hala gelişmekte olan teknoloji ile oyun veya oyuncak kavramları artık Playstation gibi video oyunları olarak görülmektedir. Ayrıca video oyunlarına; TV'den, video/ses oynatıcıdan, bilgisayarlardan, oyun konsollarından, elde taşınabilir cihazlardan ya da akıllı cep telefonlarından erişilebilmektedir. Ayrıca şiddet içeren video oyunları çocukları ya da ergenleri saldırgan davranışlara yönlendirebilmekle beraber onların yaratıcı oyun becerilerini de engelleyebilmektedir (Mustafaoğlu ve ark, 2018).

5. Akıllı Telefonlar

Akıllı telefonların insanların davranışlarını, alışkanlıklarını, sosyal yapısını ve kişiliğini değiştiren biyopsikososyal etkileri mevcuttur (Mustafaoğlu ve ark, 2018). Çocukların veya ergenlerin derslerinde akıllı telefonlarıyla ilgilenmelerinin kendilerinin aynı zamanda sınıf arkadaşlarının dikkatini olumsuz etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte çocuk ve ergenlerin ellerinden telefonları alınmaya çalışıldığında agresif çatışma benzeri ruhsal durumlar sergiledikleri görülmüştür (İşçibaşı, 2011). Akıllı telefonuyla fazlaca zaman geçiren çocukların arkadaşları ve aileleri ile zayıf ilişkileri olduğu ve akademik başarılarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Yen ve ark, 2009).

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının 5. Basımı (DSM-5)'nda internet ya da teknoloji bağımlılığıyla ilgili bir yer yoktur fakat DSM-5'in ek bölümünde bir dahaki basımda kitaba girmesi planlanan internet-oyun, teknoloji bağımlılığı ile alakalı bir kısım bulunmaktadır. DSM-IV'ün kumar oynama bozukluğu tanı ölçütlerini temel almış olan Young internet ve oyun bağımlılığını aşağıdaki 8 ölçüt belirtiyile tanımlamış ve eğer bir kişi bu 8 belirtiden 5 tanesini karşılırsa internet- teknoloji bağımlısı olarak tanı alır diye nitelendirir.

1. İnternet ve teknolojiyle fazlaca zihinsel uğraşı yapmak (sürekli bir şekilde interneti düşünme, hayal etme, internetle ilgili plan yapma).
2. Daha fazla keyif almak için giderek artan oranda teknoloji ve interneti kullanmak.

3. İnternet ve teknoloji kullanımını azaltma, kontrol altına alma ve bırakma yönünde başarısız girişimler yapmak.
4. İnterneti kullanmayı azaltma veya tamamen bırakma durumunda huzursuzluk, depresyon veya öfke yaşamak.
5. İnterneti kullanmaya ya da oyun oynamaya başladığında planladığından daha fazla sürelerde eyleme devam etmek.
6. Çok fazla internet kullanımı ya da teknoloji ile uğraş sebebiyle iş, okul, aile gibi kişinin sosyal çevresiyle problemler yaşamaması.
7. Ailesine, arkadaşlarına, terapistine vb, internette kalma ya da teknoloji kullanımı süresiyle ilgili yalanlar söylemek.
8. İnterneti ya da teknoloji kullanımını hayatındaki sorunlardan kaçmak veya çaresizlik, anksiyete, depresyon gibi duygulardan kaçmak için kullanmak (Young, 1998).

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

1.Fiziksel Sorunlar

Çocukların ve adölesanların gelişim çağında olması teknoloji bağımlılığı kaynaklı sağlık problemleri açısından birçok riskler taşımaktadır. Uzun sürelerde kullanılan bilgisayar-tablet, telefon veya televizyon izlenilmesi; göz yorgunluğu, sırt ağrıları, beden duruşundaki bozukluklar, baş ağrıları, omuz ağrıları, halsizlik olması, el-bilek ağrıları ve boyun kaslarında ağrılar oluşması gibi sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Bunlarla birlikte bilgisayar, telefon, tablet ekranlarına uzun süre maruz kalmak, göz kataraktından beyin tümörü gibi ağır durumlara da neden olabilmektedir (www.yesilay.org.tr).

2. Akademik Sorunlar

İnternette, bilgisayar başında, televizyon önünde geçirilen zamanın fazlaca olması öğrenci olan adölesanların ders çalışma saatlerinde azalmaya akademik olarak başarı oranının düşmesine neden olur. Bu durum adölesanın kendisi, aile bireyleri ya da çevresi açısından büyük bir kayıp oluşturur (www.yesilay.org.tr; Ögel, 2012).

3. Sosyal Yaşam ile İlgili Sorunlar

Sanal ortamın sosyal anlamda etkili bir alternatif haline getirilmiş olmasından kaynaklı bireyin arkadaşlarıyla, eş-dostuyla yüz yüze görüşmek yerine evinden mesajlaşmak, görüntülü konuşmak ya da internet üstünden oyun oynamayı tercih ettiği bir durum meydana gelmiştir. Bu durumdan dolayı çocuk ve adölesanlar sosyal çekilme yaşamaktadır. Sosyalleşmenin sürecinde internet kullanım bozukluğu, teknoloji bağımlılığı olan bireyler bazı sorunlar yaşayabilirler, bunlar: internet ya da teknoloji ile geçirilen sürenin fazla olması neticesinde sosyalleşmeye vakit ayrılamaz, toplumsal olarak kimlik kazanmaları zordur, meslek grupları, klipler gibi çeşitli sosyalleşme organlarını tanıyamazlar, toplumun gerekleri olan örf, adet ve gelenekleri öğrenmelerinde eksiklikler olabilir, adölesan yaşadığı toplumun değilde internet toplumunun düzgüsel beklentilerini benimser (Ögel, 2012).

Teknoloji Bağımlılığının Ruhsal Etkisi

Gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik, ruhsal dalgalanmaların, kimlik bunalımının yaşandığı arkadaşlık boyutunun, sosyal çevrenin önemli olduğu bir dönemdir (Yörüköğlu, 1986; Cüceloğlu, 2021). Ruhsal sorunların, sosyalleşme ihtiyacının ve kimlik arayışının eskisine göre önem kazandığı ergenlik döneminde ergenler için internet ve teknoloji kullanımı cazip duruma gelmektedir (Griffiths, 2000). Bu ruhsal durumlarla başlayan aşırı şekilde internet ve teknoloji kullanımı ergenin sosyalliğini ve psikolojisini olumsuz yönde etkileyerek sorunlu bir durum olabilmekte, hayatında problemlere, yaşamının önemli alanlarında da bozulmalara neden olabilecektir (Griffiths, 2000; Odacı & Çikrikçi, 2017). Kimlik arama yolunda zorlanan adölesanlar, interneti veya teknolojiyi gerçek dünyanın sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmak için bir yol olarak görebilmektedirler (Yang & Tung, 2007). İnternet ve teknoloji bağımlılığı bireylerin ruhsal yapılarını ve psikososyal yaşamlarını da etkileyebilmektedir aynı zamanda bireylerin internette amaçsızca online kalma durumları bireylerde psikiyatrik problemler oluşturabilir (Dinç, 2010). İnternet ya da teknoloji bağımlısı adölesanlarda görülebilen bazı problemler şunlardır; yalan söylemek, sorumluluklarını yerine getirememek, uyku düzensizliklerinden kaynaklı problemler, kolay yola kaçmak, yüz yüze iletişim kurmakta güçlük yaşamak gibi problemler. Bu davranışlar zaman geçtikçe kalıplaşabilir ve adölesan yetişkin bir insan olduğu zaman davranışa dönüşebilir. Aynı zamanda adölesanların internet ortamında olumlu yetişkin rol-modelleri görmemeleri, olumlu davranışları içselleştirmelerini de zorlaştırabilir (Ögel, 2012). Ceyhan ve ark (2008), üniversite öğrencilerine yaptıkları bir araştırma sonuçlarına göre; depresyonu olan öğrencilerin internet kullanımının da arttığı bulunmuştur (Ceyhan & Ceyhan, 2008). Yurt dışı kaynaklı bir araştırmanın bulgularında, depresif belirtiler gösteren adölesanların sinirlerini, dışa yönelimlerini, saldırganlıklarını ve madde kullanım sorunlarını bastırmak için internet ve teknolojiyi sıkça kullandıkları saptanmıştır (Ha ve ark, 2007). İnternet bağımlılığı üzerine yapılan bazı araştırma sonuçlarına göre e-mail kullanımı, chat odaları ve mesajlaşmaların depresyon belirtileri üzerinde azalma meydana getirdiği, araştırmaya katılanların sosyal destek algılarında ve benlik saygılarında belirgin artış tesbit edilmiştir (Morgan & Cotten, 2003; Shaw & Gant, 2004). Kurtaran (2008)' nın bir araştırmasında, internet bağımlılığı arttıkça yalnızlığında azaldığı ve benlik saygısının arttığını bulmuştur (Kurtaran, 2008).

Teknoloji Bağımlılığını Önlemede Psikolojik Yaklaşım ve Hemşirelik

Günümüz dünyasında internet kullanımı hayatın kaçınılmaz bir zorunluluğu haline gelmiştir. Özellikle başta çocuklar ve adölesanlar olmak üzere toplum nüfusunun büyük çoğunluğunu etkisi altına alan internet kullanımı sosyal yaşamı da oldukça etkilemektedir. Bu teknolojik gelişmelerin neticesinde çocuk ve adölesanların ruh sağlığı etkilenmektedir ve bu alanda gerekli önlemleri almak sağlık profesyonellerinin ve eğitimcilerin başta olmak üzere tüm toplumun görevi haline gelmiştir (Cömert & Kayıran, 2010; İbrahim, 2018). Sağlık profesyonellerine özellikle hemşirelere, adölesanın aile ve sosyal yaşamındaki fiziksel, akademik, ruhsal ve sosyal yönden gelişmesini sağlamak ve sürdürülmesine yardımcı olmak adına görevler düşmektedir. Bundan dolayı internet bağımlılığı veya riski olan adölesanlar için doğru internetin kullanımı konusunda hemşirenin danışmanlık yapması ve bu davranışlarını sürdürmesi için etkili yollar geliştirmesi bir sağlık profesyoneli olarak hemşirenin öncelikli sorumlulukları içindedir. Adölesanlara yönelik yapılması planlanan çalışmaların içinde onları psikolojik olarak rahatlatacak etkinliklerden oluşan ve adölesanların gelişimsel özelliklerini dikkate alan etkinliklerin olması teknoloji kullanımının ve internet bağımlılığının gelişmesini ve ilerlemesini önleyecektir (Demirli & Arslan, 2018). Aynı zamanda adölesanların psikolojik belirtilerinde azalma sağlamaya yönelik psikoeğitim programlarının verilmesi internet ve teknoloji bağımlılık düzeylerinde azaltma sağlayabilir.

Böylelikle adölesanlarla yapılan çalışmalar ve eğitimler sonucunda internette geçirdikleri süre azalacak dolayısıyla teknoloji ve internet bağımlılığı düzeylerinde düşüş aynı zamanda psikolojik düzeylerinde rahatlama sağlanacaktır. Sağlık profesyonelleri, eğitim hemşireleri, eğitimciler tarafından okullarda yapılabilecek internetin ve teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerini, tehlikeli ve riskli taraflarını, bilinçli ve sağlıklı kullanımını anlatan bilgilendirici toplantılar, eğitimler, seminerler düzenlenmesi hem öğrencilere hem de velilere bu konuda farkındalık sağlamak açısından önem arz eder. Depresyon gibi ruhsal problemler ile teknoloji ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki düşünüldüğünde, eğitim verilirken ailenin çocuklarında olabilecek ruhsal durumları dikkatli bir şekilde izlemeleri ve gerekli olduğunda bir uzman tarafından yardım alabileceklerini unutmamaları konusunda bilgilendirme yapılmalı ve destek sağlanmalıdır (Çetinkaya, 2013; Uysal, Balcı & Erdemir, 2018).

KAYNAKLAR

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–67.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0255>
- Cömert, I. T., & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170. doi: <https://doi.org/10.5222/j.child.2010.166>
- Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve Davranışı*. 39. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demirli, C., & Arslan, G. (2018). Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 49-64.
- Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları.
- Ertemel, A.V., & Eroğlu, P.G.Ö. (2018). Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. doi: <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Gür, B.S. ve ark. (2012). Türkiye'nin Gençlik Profili, Seta Yayınları, Ankara 2012, 80.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... & Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. doi: <https://doi.org/10.1159/000107426>
- İbrahim, T. A. Ş. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41. doi: <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1), 122–130.
- Kurtaran, T.G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Morgan, C., & Cotten, S. R. (2003). The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 133-142. doi: <https://doi.org/10.1089/109493103321640329>
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdiñçler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21. doi: <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>
- Odacı, H., & Çikrikçi, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61. doi: <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0020>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Rosen, L. D., Lim, A., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364-375. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>
- Sevindik, T. (2011). Determining the attitudes of the preservice teachers about distance education applications. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 3(4), 527-534.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2004). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *European Journal of Marketing*, 54(7). doi: <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Uysal, G., Balcı, S., & Erdemir, F. (2018), Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Pediatri Hemşiresinin Danışmanlık Rolü. *Turkiye Klinikleri J Pediatr Nurs-Special Topics*, 4(1), 43-51.
- Yang, S.C., Tung, C.J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behav*, 23: 79-96. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi- International Journal of Society Researches*, 8(15), 1056-1080. doi: <https://doi.org/10.26466/opus.426914>
- Yen, C.-F., Tang, T.-C., Yen, J.-Y., Lin, H.-C., Huang, C.-F., Liu, S.-C., & Ko, C.-H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.10.006
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979. doi: 10.1037/adb0000315
- http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 / erişim tarihi: 16.06.2021
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği/> erişim tarihi: 16.06.2021

EXTENDED ABSTRACT

Technology has brought countless benefits to people's lives, but losing control over the use of technology, and using it without adjustment and unlimited causes serious irreversible damages in one's life. Technology and internet addiction can be described as a situation in which a person shows withdrawal symptoms when he or she cannot access technology or the internet, as is the case with other addictions such as substance addiction (www.yesilay.org.tr). According to the 2018 data of the Turkish Statistical Institute, in the evaluation of individuals by age groups in terms of internet usage rates, it is seen that the age range of those who use the internet the most is between the ages of 16-24 and the second group is between the ages of 25-34. The results show that as the age increases, the rate of internet and technology use decreases, and at the same time, it is seen that internet and technology use is common in adolescents and children (www.tuik.gov.tr). In addition to the benefits of meeting children with technology and the Internet at an early age, there are findings that if not used correctly, it can negatively affect the development, social and academic life and health of children and adolescents (Arsoy, 2009; Mustafaoğlu et al, 2018). With the gradual decrease in outdoor playgrounds, the decrease in group games and the decrease in face-to-face communication, the tendency of children and adolescents to play alone has increased and it is thought that this situation causes negative effects on individuals (Rosen et al, 2014). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5) does not have a place for internet or technology addiction, but there is a section on internet-gaming, technology addiction, which is planned to be included in the book in the next edition of DSM-5. exists. Based on the DSM-IV's gambling disorder diagnostic criteria, Young defined internet and gaming addiction with the following 8 criteria, and if a person meets 5 of these 8 symptoms, he or she is diagnosed as an internet-technology addict.

1. Doing too much mental work with the Internet and technology (constantly thinking about the Internet, imagining it, making plans about the Internet).
2. Increasingly using technology and the internet for greater enjoyment.
3. Making unsuccessful attempts to reduce, control and stop using the Internet and technology.
4. Experiencing irritability, depression, or anger when reducing or completely quitting internet use.
5. Continuing to take action longer than planned when he starts using the internet or playing games.
6. Having problems with the social environment of the person, such as work, school, family, due to excessive internet use or dealing with technology.
7. Lying to family, friends, therapist, etc., about the amount of time spent online or using technology.
8. Using the internet or technology to escape from problems in life or to escape from feelings such as helplessness, anxiety, depression (Young, 1998).

Adolescents who have difficulty in searching for identity may see the internet or technology as a way to escape from the responsibilities of the real world and their real identities (Yang & Tung, 2007). Internet and technology addiction can also affect individuals' mental structures and psychosocial lives, and at the same time, individuals staying online aimlessly on the Internet can cause psychiatric problems in individuals (Dinç, 2010). Some problems that can be seen in internet or technology addicted adolescents are as follows; problems such as lying, not being able to fulfill their responsibilities, problems caused by sleep disorders, avoiding the easy way, having difficulty in communicating face to face. These behaviors may become stereotypes over time and turn into behaviors when an adolescent becomes an adult. At the same time, the fact that adolescents do not see positive adult role-models on the internet may make it difficult for them to internalize positive behaviors (Ögel, 2012). It is among the primary responsibilities of the nurse as a health professional that the nurse provides counseling on the correct use of the internet for adolescents with internet addiction or risk and develops effective ways to maintain these behaviors. Among the studies planned for adolescents, the presence of activities consisting of activities that will relieve them psychologically and taking into account the developmental characteristics of adolescents will prevent the development and progression of technology use and internet addiction (Demirli & Arslan, 2018). At the same time, providing psychoeducational programs aimed at reducing the psychological symptoms of adolescents can reduce the levels of internet and technology addiction. Thus, as a result of the studies and trainings with the adolescents, the time they spend on the Internet will decrease, so the level of technology and internet addiction will decrease, as well as the relief in their psychological levels. It is important to organize informative meetings, trainings and seminars by health professionals, training nurses, educators, explaining the positive and negative aspects of the use of internet and technology, dangerous and risky sides, conscious and healthy use, which can be done in schools, in terms of raising awareness for both students and parents (Çetinkaya, 2013; Uysal, Balcı & Erdemir, 2018).