

TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Editörler

Prof. Dr. Tuncay AYAS

Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM

...Geleceğin Fikirleri...



TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Editörler: Prof. Dr. Tuncay AYAS, Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM

Yazarlar: Prof. Dr. A. Güler KÜÇÜKTURAN, Prof. Dr. Tuncay AYAS, Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM,
Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR, Doç. Dr. İbrahim TAŞ, Doç. Dr. Özlem Canan GÜNGÖREN,
Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan İSTANBULLU, Dr. Öğr. Üyesi Zeliha DEMİR KAYMAK,
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali PADIR, Dr. Öğr. Üyesi İbrahim DUMAN,
Dr. Öğr. Üyesi Nazire Burçin HAMUTOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Gözde SEZEN-GÜLTEKİN,
Arş. Gör. Dr. Mehmet UYSAL

ISBN: 978-605-7523-00-6

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

- 1., 2. Baskı:** Ankara - 2016 / 184 Sayfa / 16x24
- 3. Baskı:** Ankara - Eylül, 2017 / 224 Sayfa / 16x24
- 4. Baskı:** Ankara - Eylül, 2018 / 240 Sayfa / 16x24
- 5. Baskı:** Ankara - Kasım, 2021 / 240 Sayfa / 16x24
- 6. Baskı:** Ankara - Aralık, 2021 / 240 Sayfa / 16x24

Baskı: Ayrıntı Basım Yayım ve Matbaacılık Hizmetleri San. Tic. A.Ş
Saray Mahallesi 126. Cadde No: 20/A Kahramankazan/ANKARA
Tel: 0 312 395 85 71

Yayıncı Sertifika No: 41575

Matbaa Sertifika No: 49599



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com

ÖN SÖZ

İnsanlar tarih boyunca hayatlarını kolaylaştırmaya yarayacak icatlar geliştirdi ve bundan sonraki süreçte de bu icatlarına devam edeceklerdir. İnsanların geliştirdiği birçok icat hayatlarına çok farklı bir katkı sağlamış olmasına rağmen 21. Yüzyılda geliştirilen bilgisayar ve internet kadar bütün insanlığı etkileyen bir icadın olmadığı düşünülmektedir. Bilgisayar ve internet hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olması ve milyarlarca insan tarafından etkin bir şekilde kullanılması buna bağlı olarak kullanım şekli ve amacına göre insanları olumlu ve olumsuz şekilde etkilemesi dikkate alındığında bilgisayar ve internet diğer icatlardan daha farklı bir özelliğe sahiptir.

Teknolojik gelişmelerin hızla arttığı ve insanların hayatında çok önemli bir yerinin olduğu tartışılmaz bir gerçek olmasına rağmen insanlar tarafından amacı dışında kullanılmasıyla birlikte birçok olumsuzlukları da beraberinde getirdiği tartışılmaz bir gerçektir. Teknolojik gelişmeler arasında insanların en çok kullandığı bilgisayar ve buna bağlı olarak da internettir. İnternetin insanlara sunduğu kolaylıklar tartışılmayacak boyutlarda olduğu unutulmaması gerekir. Birçok kolaylık sunan bu teknolojiden yararlanmamak söz konusu olamaz. Ancak bu teknolojik gelişmeleri amacı doğrultusunda ve bizim hayatımızı kolaylaştıracak işlerde kullanmak yaşayacağımız olumsuzlukları minimize edecektir. Bu kitap kapsamında teknolojik gelişmelerin özellikle de internetin bireylerin hayatında oluşturduğu olumsuzluklardan bahsedilmeye çalışılmıştır. İnternet bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve sanal zorbalık başlıkları altında teknolojinin bireylerde nasıl olumsuzluklar oluşturduğu kitapta anlatılmaya çalışılmıştır. Amacı doğrultusunda kullanıldığında insanlık için çok önemli imkânlar sağlayan teknoloji amacı dışında kullanıldığında o kadar olumsuz etkileri olduğu yapılan birçok araştırmayla ortaya konulmuştur.

İnternet, insanların bilgiye kolay bir şekilde ulaşması, bilgileri paylaşması ve iletişimi kolaylaştırması amacıyla geliştirilmiş olmasına rağmen insanların bu amaçlar dışında farklı amaçlarla aşırı derecede kullanmaya başlamasıyla birlikte internete ve internetteki bazı sayfalara bağımlı olan bireylerin oluşmasına neden olmaktadır.

Bağımlılık; literatürde fizyolojik olarak bazı uyarıcılara, genellikle de bir maddeye bağımlı olma şeklinde ele alınmıştır. Tıp literatüründe sadece madde kullanımı için kullanılan bağımlılık kavramının davranışsal bağımlılıkları kapsamaması tartışmalara yol açabilmektedir. Bağımlılık denilince genellikle insanların aklına uyuşturucu maddeler, sigara, alkol, kumar gelmesine rağmen günümüzde insanları psikolojik, fiziksel, sosyal, ekonomik, akademik, mesleki boyutlarda olumsuz şekilde etkileyen bilgisayar ve internet bağımlılığı gelmemektedir. İnternete bağımlı olan bireylerde, alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri görülmektedir. Bağımlılık bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyen, hayatı üzerinde kontrolü kaybetmesine neden olan bir durum olarak değerlendirilebilir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yapan ve internet bağımlılığı ölçütlerini oluşturan Young'a göre internette tıpkı kumar gibi bireylerde bağımlılık yarattığını ve internetin çeşitli dürtü kontrol bozukluğu gösterdiğini ifade etmiştir. DSM (Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı) IV'te bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranışsal bağımlılıkları içermediğinden kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar DSM IV'te "dürtü kontrol bozuklukları" olarak değerlendirilmektedir. Young, herhangi bir maddenin kötüye kullanımını içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan "patolojik kumar oynama" olduğu kanaatine varılmıştır. DSM'nin son sürümü olan DSM-V "Madde İstismarı ve Bağımlılığı" kavramı "Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları" şeklinde değiştirilmiştir. Bu değişiklik ile DSM'de ilk defa madde bağımlılığı sendromlarının sadece maddeye bağımlı olmayan bireyin "davranış" sendromları benimsenmiştir. Bu şekilde sadece madde bağımlılıkları değil, madde istismarı ile seyreden kompulsif davranışlara ek olarak madde istismarı ile seyretmeyen kompulsif davranışlar da (patolojik kumar alışkanlığı, seks bağımlılığı, internet bağımlılığı vb gibi) aynı kategorik sınıflandırma içine girebilmektedir. Hatta bu sürümde çevrimiçi oyun bağımlılığı için ayrı bir başlık açılmıştır. Ancak tam bir sınıflamaya gidilmemiştir.

Literatürde internet bağımlılığı farklı isimlerde kullanılmış (Patolojik internet kullanımı, Problemlı internet kullanımı, Aşırı internet kullanımı, İnternet istismarı, İnternet bağımlılığı bozukluğu, Siber bağımlılık vb.) olmasına rağmen bu kitap kapsamında internet bağımlılığı ifadesi kullanılmıştır. Teknolojinin olumsuz etkilerinden biride özellikle çocuklar ve gençlerin bilgi ve iletişim teknolojilerini karşısındakine zarar vermek amacıyla kullanmalarıyla ortaya çıkan sanal zorbalık olaylarıdır. Sanal zorbalık yapan zorbalılar ve sanal zorbalığa maruz kalan bireylerin özellikleri ve sanal zorbalık olaylarıyla ilgili birçok konuda kitap kapsamında bilgi verilmeye çalışılmıştır. Sanal zorbalık olaylarını özellikle okul ve ailelerin nasıl ele almaları gerektiği konusunda kitabın sanal zorbalık bölümünde yer verilmeye çalışılmıştır.

Bu bağlamda teknolojinin oluşturduğu olumsuz etkilerin neler olduğu bilinmesi ve bu olumsuz etkiler kapsamında nasıl müdahalede bulunulması gerektiğini ailelere ve okul personellerine sunmaya çalışan bu kitap bu alanda var olan boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İÇİNDEKİLER

TEKNOLOJİ VE ÇOCUK - (1)

Prof. Dr. A. Güler Küçükturan

Tekrarlanan Zorlama Yaralanması (Repetitive Strain Injury).....	3
Karpal Tünel Sendromu (Carpal Tunnel Syndrome).....	4
Bilgisayar Görme Sendromu (Computer Vision Syndrome).....	4
Obezite.....	5
Uyku Düzensizliği.....	6
Kaynakça.....	9

İNTERNET BAĞIMLILIĞI - (11)

Doç. Dr. İbrahim Taş

İnternet.....	11
İnternetin Tarihçesi.....	15
Dünya İnternet Kullanım İstatistikleri.....	15
Türkiye’de İnternet Tarihçesi.....	16
Türkiye’de İnternet İstatistikleri.....	17
Bağımlılık.....	17
İnternet Bağımlılığı.....	18
İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkilediği Alanlar.....	25
İnternet Bağımlılığı ve Aile Kurumu.....	25
İnternet Bağımlılığı ve Akademik Problemler.....	27
İnternet Bağımlılığı ve Meslek Yaşamı.....	28
İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Yaşam.....	29
İnternet Bağımlılığı Modelleri.....	30
Bilişsel Davranışçı Model.....	30
Young’ın Gek (Gizlilik, Erişebilirlik, Kaçış) Modeli.....	31
Caplan’ın Sosyal Beceri Eksikliği Modeli.....	32
Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli.....	33
Hall ve Parsons’ın İnternet Bağımlılığı Davranışı.....	34
İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	35
Young’un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	35
Suler’in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	37
Suler’in internet Bağımlılığı Tanı Kriterleri:.....	37
Shapira ve Diğerlerinin İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	38

Shaw ve Black'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	39
İnternet Bağımlılığını Önleme Çalışmaları.....	39
İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	40
Bilişsel Davranışçı Terapi.....	40
Karşı Zaman Pratiği / Kullanımı Zıt Saatlere Kaydırmak.....	42
Dışsal Durdurucular.....	42
Hedefler Belirleme.....	43
Belirli Uygulamalardan Kaçınma.....	43
Hatırlatıcı Kartlar.....	44
Kişisel Envanter Geliştirme.....	44
Destek Grupları ve Grup Terapileri.....	45
Aile Terapisi.....	45
Dijital Detoks.....	46
Farmakoterapi.....	46
Motivasyonel Görüşme.....	47
Gerçeklik Terapisi.....	47
Naikan Bilişsel Terapi.....	48
Çoklu Psikoterapiler.....	48
Psikolojik Müdahale ile Birleştirilmiş Elektro-Akupunktur Tekniği.....	48
Pozitif Psikoloji Müdahaleleri.....	48
İnternet Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	49
Bilgisayar Kullanımını Kontrol Programı.....	50
Nüksü Önleme.....	51
İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki.....	51
İnternet Bağımlılığı ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişki.....	61
İnternet Bağımlılığı ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişki ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	61
İnternet Bağımlılığı ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişki ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	72
Ailelere Yönelik Öneriler.....	75
Kaynakça.....	77

OYUN BAĞIMLILIĞI - (85)

*Prof. Dr. Mehmet Barış Horzum,
Doç. Dr. Özlem Canan Güngören
Dr. Öğr. Üyesi Zeliha Demir Kaymak*

Oyun Bağımlılığının Özellikleri ve Belirtileri.....	87
Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler (Bireysel Risk Faktörleri).....	89

Oyun Bağımlılarının Demografik Profili	90
Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	91
Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	91
Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	93
Ölçme Araçları	95
Öneriler	99
İyileştirmeye Yönelik Öneriler	99
Önemeye Yönelik Öneriler	99
Kaynakça.....	102

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI - (107)

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali Padır

Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	107
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	125
Kaynakça.....	128

SOSYAL AĞ BAĞIMLILIĞI - (131)

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Duman

Arş. Gör. Dr. Mehmet Uysal

Dr. Öğr. Üyesi Nazire Burçin Hamutoğlu

Sosyal Ağ Bağımlılığı Nedir?	131
Fiziksel Semptomları	133
Kişisel Özellikler	135
Bireysel Risk Faktörleri	138
Sosyal Ağ Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	138
Ölçme Araçları	144
Önleme ve Çözüm Önerileri	146
Kaynakça.....	147

NOMOFOBİ (No Mobile Phone Phobia) - (153)

Dr. Öğr. Üyesi Nazire Burçin Hamutoğlu

Dr. Öğr. Üyesi Gözde Sezen-Gültekin

Prof. Dr. Ali Haydar Şar

Bunları Biliyor Muydunuz?	153
Fobi Nedir?	154
Nomofobi Nedir?	154
Günümüzde Nomofobinin Önemi.....	155
Nomofobi Semptomları	157
Fiziksel Semptomlar	158
Psikolojik Semptomlar	158
Sosyal Semptomlar	159
Dünyada Nomofobi.....	159
Nomofobi Ölçekleri	159
Nomofobi ile İlişkili Kavramlar.....	160
Nomofobiye Yönelik Yapılan Araştırmalar	160
Nomofobiye İlişkin Önleme ve Çözüm Önerileri	163
Sonuç.....	165
Kaynakça.....	166

SANAL ZORBALIK - (169)

Prof. Dr. Tuncay Ayas

Sanal Zorbalık.....	169
Sanal Zorbalığın ve Sanal Mağduriyetin Yaygınlığı.....	171
Türkiye’de Sanal Zorbalığın ve Sanal Mağduriyetin Yaygınlığı.....	173
Sanal Zorbalık ve Cinsiyet.....	175
Sanal Zorbalık ve Yaş	176
Sanal Zorbalıkla Geleneksel Zorbalık Arasındaki İlişki.....	178
Sanal zorbalıkta Okul Faktörü	180
Sanal Zorbalık Olaylarında Hangi Araçlar Kullanılmıştır?	181
Sanal zorbalığın ve Mağduriyetin Etkileri	182
Sanal Zorbalığın Nedenleri	186
Zorbalık Yapan Çocukların Özellikleri	187
Mağdurların Kişilik Özellikleri.....	189
Çocuklar Yaşadıkları Sanal Zorbalık Olaylarını Neden Rapor Etmemektedir?	189
Çocukların Sanal Zorbalığa Maruz Kaldığını Anlama Sinyalleri.....	191
Aileler Çocukları Sanal Zorbalığa Maruz Kaldığında Ne Yapabilirler?.....	192
Çocuğunuz Sanal Zorbalık Yapmışsa Neler Yapabilirsiniz?.....	195
Okul Çalışanları Sanal Zorbalığı Önlemek İçin Ne Yapabilir ?.....	198
Kaynakça.....	200

İNTERNET AİLE TUTUMU - (209)

Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan İstanbullu

Özet.....	209
Giriş.....	209
Aile Tutumu	210
Aile Tutumun Boyutları	211
Aile Tutumu Boyutlarından Aile Tutumu Sınıflandırmalarına Doğru	214
<i>Otoriter Aile Tutumu</i>	215
<i>Demokratik Ana Baba Tutumu</i>	216
<i>İzin Veren Ana Baba Tutumu</i>	217
<i>İhmalkâr Ana Baba Tutumu</i>	218
İnternet Aile Tutumu	219
Sonuç: Nasıl bir birey yetiştirmek istiyoruz?	223
Kaynakça.....	226