

TEKNOLOJİ BAĞIMLIĞI- BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİBLİYOMETRİK BİR ANALİZ*

A BIBLIOMETRIC ANALYSIS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN TECHNOLOGY ADDICTION AND CONSCIOUS AWARENESS

Yıldız ERZİNCANLI¹

Halil Gökhan TAŞ²

Özet:

Teknoloji bağımlılığı; dijital cihazların artan yaygınlığı ve hizmetlerin aşırı kullanımıyla birlikte bireylerin teknolojiyi uzun süreli, yanlış ve bilinçsizce kullanımı sonucunda ortaya çıkmıştır. 1990 yılında tıp literatürüne girmiş olan teknoloji bağımlılığı üzerinde anlaşmaya varılmış bir tanım veya tanı kriteri bulunmamakta ve davranışsal bağımlılığın bir alt kategorisi olarak kabul edilmektedir. Teknoloji bağımlılığı; bireylerde yapmak zorunlu oldukları işleri ihmal etme, sorumluluklarını yerine getirememe gibi fiziksel ve ruhsal birçok probleme sebep olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı araştırmalarında etkili davranış izleme ve müdahale önemlidir. Türkçe karşılığı “bilinçli farkındalık” olan “mindfulness”, teknoloji bağımlılığıyla mücadelede etkili bir yöntemidir. Bilinçli farkındalık, insanların anlık deneyimlerini daha iyi algılayıp çözümlmelerine, otomatik davranış ve duygusal kalıplardan kurtulmalarına ve olumsuz uyarılara karşı olumlu tepkileri kolaylaştırmalarına yardımcı olmaktadır. Bu doğrultuda, bağımlı bireyler üzerinde bilinçli farkındalık eğitim ve uygulamaları ile, kendi duygu durumları, düşünceleri, davranışlarının farkında olarak otomatik davranıştan kurtuldukları için bağımlılık seviyelerinde düşüşler gözlemlenmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, teknolojik bağımlılık ve bilinçli farkındalık konusunda yapılan akademik çalışmaların bibliyometrik analizinin yapılması amaçlanmıştır. Çalışmada Web of Science ve Scopus veri tabanlarında önce “teknoloji bağımlılığı (technology addiction)” ve ardından “bilinçli farkındalık (mindfulness)” anahtar kelimeleri üzerinde ayrı ayrı inceleme yapılmış ve ana çalışmalara ulaşılmış ve VOSviewer yazılım aracı kullanılarak anahtar kelimeler arasında eş birliktelik analizi yapılarak, analiz sonucunda anahtar kelimeler arasındaki bağlantılar ortaya konulmuştur. Bu çalışmada ayrıca, Web of Science ve Scopus veri tabanlarında teknoloji bağımlılığı ve bilinçli farkındalık anahtar kelimeleri birlikte incelenmiş ve bu iki kavramın birlikte incelendiği çok az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Sonuç olarak özellikle teknoloji bağımlılığıyla başa çıkmak için etkili çözümler veya önleme teknikleri hakkında az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu doğrultuda yapılacak çalışmaların artırılması teknoloji bağımlılığıyla mücadelede etkili olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Teknoloji bağımlılığı, Farkındalık, Bilinçli farkındalık, Mindfulness

* Bu çalışma daha önce 19-21 Şubat tarihleri arasında düzenlenen 9. Uluslararası Zeugma Bilimsel Araştırmalar Kongresi’nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Öğr. Gör. Dr., Atatürk Üniversitesi, Aşkale Meslek Yüksekokulu, Büro Hizmetleri ve Sekreterlik Bölümü, yildizerzincanli@atauni.edu.tr, ORCID:0000-0001-9111-190X.

² Öğr. Gör., Atatürk Üniversitesi, Aşkale Meslek Yüksekokulu, hgokhan.tas@atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6154-6037.

Abstract:

Technology addiction; It has emerged as a result of the long-term, wrong and unconscious use of technology by individuals with the increasing prevalence of digital devices and excessive use of services. The concept, which entered the medical literature in 1990, has no agreed definition or diagnostic criteria and is considered a subcategory of behavioral addiction. Technology addiction; It causes many physical and mental problems in individuals such as neglecting the jobs they are obliged to do and not being able to fulfill their responsibilities. Effective behavior monitoring and intervention are important in technology addiction research. "Mindfulness", which means "conscious awareness" in Turkish, is an effective intervention method in the fight against technology addiction. Mindfulness helps people better perceive and analyze their momentary experiences, get rid of automatic behavior and emotional patterns, and facilitate positive reactions to negative stimuli. In this direction, with mindfulness training and practices on addicted individuals, decreases in addiction levels are observed as they get rid of automatic behavior by being aware of their own emotions, thoughts and behaviors. Therefore, in this study, it is aimed to make a bibliometric analysis of academic studies on technological addiction and mindfulness. In the study, firstly, the keywords "technology addiction" and then "mindfulness" were examined separately in Web of Science and Scopus databases, and the main studies were reached, and by using the VOSviewer software tool, a correlation analysis was made between the keywords. As a result of the analysis, the links between the keywords were revealed. In this study, technology addiction and mindfulness keywords were examined together in Web of Science and Scopus databases, and it was seen that there are very few studies examining these two concepts together. As a result, there are few studies on effective solutions or prevention techniques, especially for coping with technology addiction. Increasing the studies to be carried out in this direction will be effective in the fight against technology addiction.

Keywords: Addiction, Technology addiction, Awareness. Conscious awareness, Mindfulness

Giriş

Ivan Illich, teknolojinin toplumlar tarafından hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak görülmesinden öteye geçerek sınırları zorlayabilecek bir hale gelebileceğini ifade etmiştir. Teknolojik ürünler, toplum tarafından vazgeçilmez olarak görüldüğünde, teknolojinin artık o toplumun siyasi, kültürel, toplumsal yapılarında söz sahibi olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır (Illich, 2011). Sağladığı bu kolaylıklar sayesinde vazgeçilmez olarak görünen teknoloji, aslında hayatımıza her zaman olumlu katkı sağlamayabilir. İnternet, bilgisayar, televizyon gibi teknolojik ürünün bilinçsizce ve kontrolsüz bir şekilde kullanılması, bireyler üzerinde bağımlılık olgusunun gelişmesine yol açmıştır.

Bağımlılık çocukluk ve ergenlik yaşlarında çevresel ve genetik faktörlerin etkileşimiyle beyinde yapısal ve işlevsel bozukluklara neden olan kronik bir hastalıktır (Tarhan, 2013). Bağımlılık kavramı; alkol ve çok çeşitli diğer uyuşturucular gibi kimyasalların bilinçsizce, aşırı ve kontrolsüz kullanımıyla ilgilidir (Rachlin, 1990; Walker, 1989). Ancak, günümüzde bağımlılık kavramı aynı zamanda psikiyatrik teşhis sistemlerinde kimyasal olmayan bağımlılık veya davranışsal bağımlılık olarak da kullanılmaya başlanmıştır (Griffiths, 1996; Marks, 1990). Dijital/ Teknoloji bağımlılığı, Facebook bağımlılığı (Andreassen, 2013), video oyunu bağımlılığı (Fisher, 1994), internet

bağımlılığı (O'Reilly, 1996), egzersiz bağımlılığı (Griffiths, 1997), akıllı cep telefonu bağımlılığı (Choliz, 2010), online alışveriş bağımlılığı (Christenson ve diğerleri, 1994) ve işkoliklik (Andreassen, Hetland & Pallesen, 2010), gibi çok çeşitli davranışsal bağımlılık türleri de tanımlanmıştır. Ancak teknolojik/dijital bağımlılık daha geniş bir çerçevede olayları incelediği için diğer bağımlılık ifadelerine göre daha fazla tercih edilmekte ve davranışsal bağımlılığın bir alt kategorisi olarak kabul edilmektedir (Tarhan, 2013).

Teknoloji bağımlılığı, kullanıcının kendisi tarafından bireysel sağlığı ve zihinsel sağlığı için zararlı sonuçlara yol açan ve bir bireyin belirli bir faaliyette bulunma konusunda tekrarlayan bir zorlama biçimidir (Sharma, 2017). Teknoloji bağımlılığıyla ilgili iki temel belirleyici özellik vardır. Birincisi; bireyin kullandığı teknolojik araç üzerindeki kontrol hâkimiyetinin zayıflaması, ikincisi ise bireyin bu durumdan zarar görmesine karşın teknolojik aracı kullanmaya devam etmesidir (Dinç, 2018). Teknoloji bağımlılığı birçok faktörün birleşmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu faktörlerden en önemlileri biyolojik ve çevresel faktörlerdir (Yeşilay, 2017).

Teknoloji bağımlılığı kavramı her ne kadar da insanlarda ilk bakışta derin bir endişe yaratmasa da aslında durum pek de öyle değildir. Psikolog Dr. Peter Whybrow teknolojik bağımlılığı “elektronik kokain” olarak ifade etmiş ve bu bağımlılığın sanıldığı gibi çokta masum bir bağımlılık olmadığını vurgulamıştır. Dijital/teknolojik bağımlılıklarda da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi zamanında mücadele edilmezse çok derin yaralar oluşabilir. Bireyin bu bağımlılıkla etkin bir şekilde mücadele etmemesi ve zamanında tedavi edilmemesi durumunda bireyde iletişim problemleri, iş performansında azalma, başarısızlık, sorumluluklarını yerine getirememesi gibi olumsuz durumlar oluşabilir (Dilci, 2015).

Bu doğrultuda araştırmacıların bireylerde bağımlılığa neden olan teknoloji davranışlarını nasıl kontrol altına alabilecekleri konusunda çalışmalara öncelik vermeleri gerekmektedir (Longstreet & Brooks, 2017). Yakın zamana kadar yapılan günlük teknoloji kullanımını inceleyen araştırmalarda bireylerin davranışlarını "ağırlıklı olarak planlandığı ve kasıtlı olarak gerçekleştirdiği" yönünde bir görüş hakimdi (Clements & Boyle, 2018). Ayrıca dijital teknolojilerin belirlenen hedeflere ulaşabilmek amacıyla kullanıldığı tespit edilmişti (Seo & Ray, 2019; Jennett, ve diğerleri, 2008). Ancak son dönemlerde bu varsayım artık kabul edilebilir bir hal almaktan uzaklaştı. Teknolojik gelişmeler hayatımızda daha çok yer aldıkça bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda değil dürtüsel ve bilinçsizce teknoloji kullanımına yöneldikleri izlenimi arttı (Bell, 2015). Böylece; teknolojinin bireyler üzerindeki olumlu etkilerinden çok bireyleri negatif yönde etkileyen ve ortadan kaldırılması gereken bağımlılık boyutu üzerinde çözüm odaklı araştırmalar yoğunlaşmıştır.

Teknoloji bağımlılığını açıklamak ve önlemek için uzmanlar tarafından psikolojik ve davranışsal teoriler önerilmiştir. Bunlar arasında öğrenme teorileri, ödül eksikliği hipotezi, dürtüsellik, bilişsel davranışsal modeller ve sosyal beceri eksikliği teorileri yer almaktadır. Bu alanda en sık araştırılan yaklaşımlar bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve motivasyon artırma terapisi (Sharma, 2018). Eyal'ın 2014 yılında belirttiği, aile, kurum ve toplum olmak üzere farklı grupların etkin mücadelesini öngören bütünsel bir bakış açısı olan kanca modelinde uzmanlar bağımlılıkla mücadele kapsamında ele almaktadır.

Türkçeye “bilinçli farkındalık” olarak çevrilen “mindfulness” yöntemi (Kabat-Zinn, 2003; Germer, 2019), teknoloji bağımlılığıyla mücadelede çok etkili stratejik ve çözüm odaklı bir yaklaşımdır (Williams & Kraft, 2012).

Farkındalıkla alakalı en eski yazılı referans, Budist Pali'deki ‘sati’ kavramıdır (Schmidt 2011). Sati kelimesinin İngilizce karşılığı 'Mindfulness' (Levey ve Levey

2018)'dir. Türkçe karşılığı ise 'bilinçli farkındalık'tır (Özyeşil ve ark. 2011). Sati kelimesi; bütün Budist sisteminde tercüme edilmesi en zor kelimelerden biri olarak tanımlanmaktadır. Budist alimler sati'yi 'müdahale etmeden sadece bir nesneyi gözlemlemek hafıza, dikkat, hatırlama ve farkındalık olarak ifade etmektedir (Elkin, 2017). Jon Kabat-Zinn tarafından Budist geleneklerinden yola çıkarak yapılan farkındalık tanımı ise '*belirli bir şekilde kasıtlı olarak, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat verme*' şeklindedir (Kabat-Zin, 1990).

Farkındalık temelli davranmak, herhangi bir işi yaparken ne zaman ve nerede olursanız olun ne yaptığının bilincinde ve farkında olmanız demektir. Farkındalık temelli davranmak, bireyin günlük rutinlerini, aktivitelerini gerçekleştirdiği otomatik pilot yaklaşımından çok daha farklı bir yaşam biçimidir (Strosahl & Robinson, 2017). Farkındalık, kişinin davranışını etkili bir şekilde değiştirme becerisini (öz-düzenleme) ve benlik ile başkaları arasında kendine odaklı ihtiyaçları rahatlıkla karşılayabilen, olumlu sosyal özellikleri artıran, pozitif bir ilişki geliştiren, sistematik, zihinsel ve sonradan eğitim yoluyla öğrenilebilen bir yaşam biçimidir (Vago & Silbersweig, 2012).

Psikoloji alanında yaşanan gelişmelere paralel olarak bağımlılıkla mücadelede farkındalık meditasyonu eğitimlerine olan ilgide artmıştır. Standartlaştırılmış farkındalık eğitim programları, başlangıçta duygusal sıkıntıyı azaltmaya odaklanmış ve gerçekten de psikiyatrik bozukluklar ve semptomlar için farkındalık temelli müdahalelerin (MBI'ler) meta-analiz yoluyla etkili ve diğer aktif, tedavilerle karşılaştırılabilir olduğu kanıtlanmıştır (Goldberg, ve diğerleri, 2018).

Yakın geçmişte, MBI'lar Farkındalığa Dayalı Nüks Önleme (MBRP) (Bowen, Chawla, Grow, & Marlatt, 2010) ve Farkındalık Odaklı İyileşme Geliştirme (MORE) gibi, bağımlılığı destekleyen mekanizmaları doğrudan ele almak için güncellenmiştir. Yapılan bilimsel araştırmalar neticesinde, MBI'ların alkol, kokain, nikotin ve teknoloji dâhil olmak üzere bir dizi bağımlılık yapan durumlar için önemli klinik faydalar sağlayabileceği tespit edilmiştir.

Bağımlılık odaklı bir yaşam biçiminden sağlıklı bir yaşam biçimine geçiş, bilinçli farkındalıkta iyileşme modelinin ayrılmaz bir parçasıdır. Yapılan çalışmalarda farkındalık, yalnızca bağımlılığın nüksetmesini önlemek için sınırlı müdahaleleri olan bir teknik olarak değil, aynı zamanda bağımlılığın iyileşmesini destekleyen uzun vadeli, devamlılık arz eden bir sağlık davranışı olarak da incelenmelidir. Uzun süreli kalıcı etkiler elde etmek ve bağımlılık iyileşmesini sürdürmek için farkındalığın neredeyse her gün sürekli olarak uygulanması gerekmektedir (Jacobson & Greenley, 2001).

Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

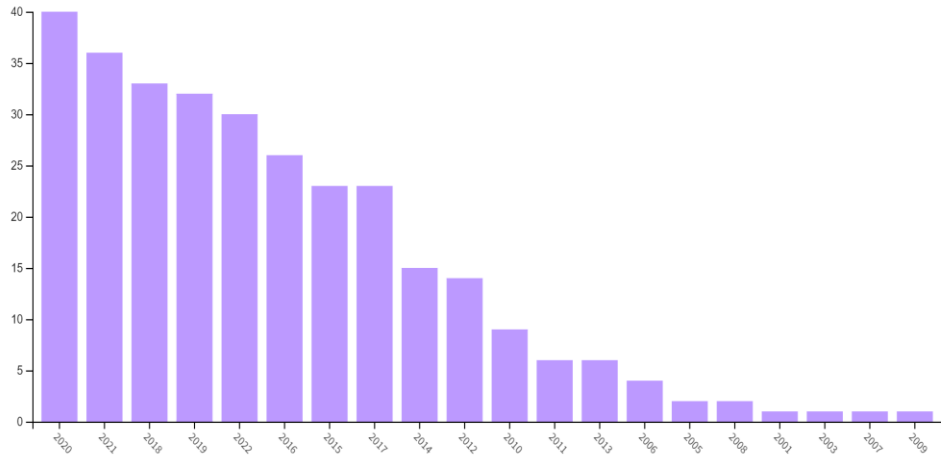
Araştırmada, teknolojik bağımlılık ve bilinçli farkındalık konusunu ele alan akademik çalışmaların bibliyometrik analizinin yapılması amaçlanmaktadır. Bibliyometrik analiz; belgelerin ya da yayınların yazar sayısı, yayınlandığı dergi, konu, yayın bilgisi gibi belirli özelliklerin niceliksel olarak analiz edilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Ulu ve Akdağ, 2015).

Çalışmada Web of Science ve Scopus veri tabanlarında "teknoloji bağımlılığı (technology addiction)" ve "bilinçli farkındalık (mindfulness)" anahtar kelimeleri üzerinde İngilizce olarak araştırma yapılmıştır. Web of Science, dünyanın önde gelen bilimsel literatür veri tabanlarından biridir. 171 milyondan fazla kayıt ve 1,9 milyar atıf içermektedir (Clarivate, 2022). Scopus, kapsamlı, çok çeşitli ve mutidisipliner çalışmalara ulaşılabilen bilimsel literatür veri tabanıdır. Web of Science ve Scopus veri tabanlarında teknoloji bağımlılığı ve bilinçli farkındalık anahtar kelimeleri üzerine inceleme yapılarak ana çalışmalara ulaşılmıştır. Veriler VOSviewer yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.

VOSviewer, özellikle bibliyometrik haritaların grafiksel olarak görüntülenmesine önem vermesi (Eck & Waltman, 2010) nedeniyle tercih edilmiştir.

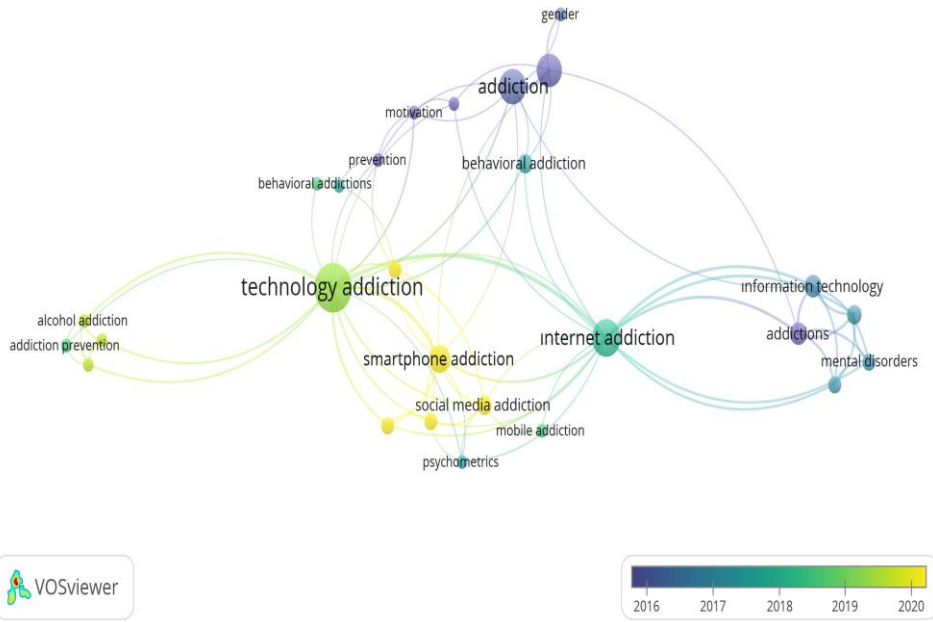
Araştırmanın Bulguları

Web of Science veri tabanında öncelikle tarih sınırlaması yapmadan “teknoloji bağımlılığı” anahtar kelimesi üzerinden tarama yapılmış 305 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmaların araştırma alanlarına baktığımızda, psikoloji 74, madde bağımlılığı 57, psikiyatri 45 ve iletişim alanında 14 çalışmanın olduğu tespit edilmiştir. Şekil 1’de görüldüğü gibi teknoloji bağımlılığı konusunda 2020 yılında 40 çalışma, 2021 yılında 36 çalışma, 2018 yılında 33, 2019 yılında 32 ve 2022 yılında 30 çalışma mevcuttur.



Şekil 1. Web of Science Teknoloji Bağımlılığı Anahtar Kelimeli Çalışmaların Yayın Yılı

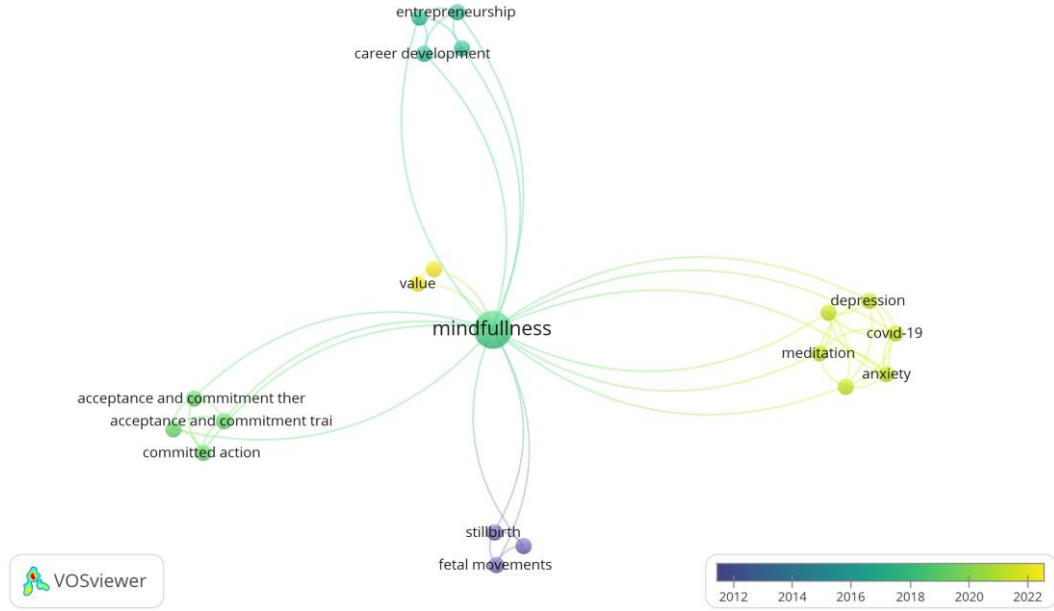
Listelenen çalışmaların, VOSviewer yazılım aracı kullanılarak anahtar kelimeleri arasında eş birliktelik analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Şekil 2’de görüldüğü gibi anahtar kelimeler arasındaki bağlantılar ortaya konulmuştur. Kelimelerin içerisinde bulunduğu şeklin büyüklüğü, o ögenin ağırlığını ifade etmektedir. Bir ögenin rengi o ögenin çalışılma yılını göstermektedir. Ögeler arasındaki çizgiler bağlantıları temsil etmektedir. Şekil 2’de görüldüğü gibi teknoloji bağımlılığı anahtar kelimesi eşbirliktelik analizi sonucunda 5 küme, bu kümelerin altında 27 öge ve ögeler arasında 78 bağlantı tespit edilmiştir. Ana ögemiz olan teknoloji bağımlılığı dışında bağımlılık, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı kavramlarının ağırlığının yüksek olduğu görülmektedir. Analize göre akıllı telefon bağımlılığı, dijital bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve ergen kavramlarının son yıllarda çalışılan güncel kavramlar olduğu söylenilebilmektedir.



Şekil 2. Web of Science Teknoloji Bağımlılığı Anahtar Kelimeleri Eş Birliktelik Analizi

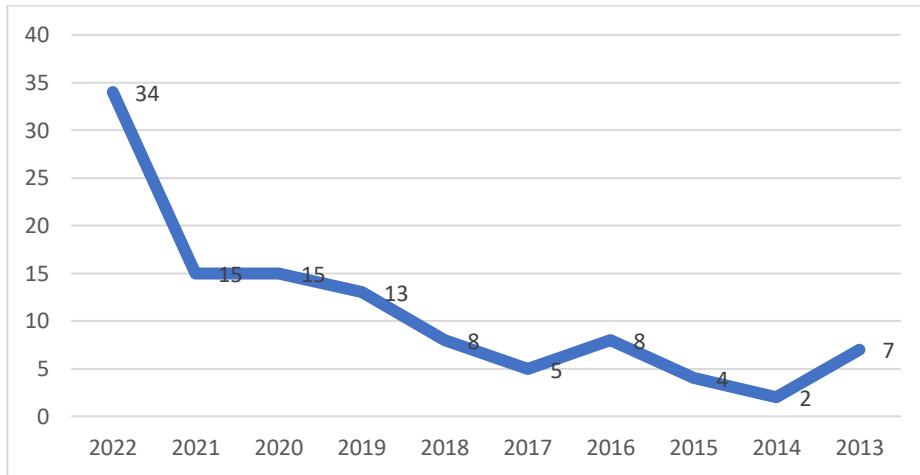
Web of Science veri tabanında tarih sınırlaması yapmadan “bilinçli farkındalık” anahtar kelimesi üzerinden tarama yapılmış sadece 7 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmaların araştırma alanlarına baktığımızda, psikoloji, halk sağlığı, felsefe ve psikiyatri olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaların ilk olarak 2005 yılında başladığı fakat artış olmayıp 2022 yılına kadar aralıklı olarak çalışmaların gerçekleştiği görülmüştür.

Listelenen çalışmaların, VOSviewer yazılım aracı kullanılarak anahtar kelimeleri arasında eş birliktelik analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Şekil 3’de görüldüğü gibi anahtar kelimeler arasındaki bağlantılar ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalık anahtar kelimesi eşbirliktelik analizi sonucunda 5 küme, bu kümelerin altında 20 öge ve ögeler arasında 50 bağlantı tespit edilmiştir. Ana ögemiz olan bilinçli farkındalık anahtar kelimeli çalışmalarda ortak anahtar kelime olarak çalışmaların yapıldığı ilk yıllarda cenin hareketleri, ebelik kavramları ön planda iken daha sonraki yıllarda kariyer gelişimi, girişimcilik, sağlık hizmetleri, kararlı eylem kavramları ile çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Analize göre anksiyete, depresyon, zihinsel sağlık, yorumlama deneyimi ve değer kavramlarının son yıllarda çalışılan güncel kavramlar olduğu söylenilebilmektedir.



Şekil 3. Web of Science Bilinçli Farkındalık Anahtar Kelimeleri Eş Birliktelik Analizi

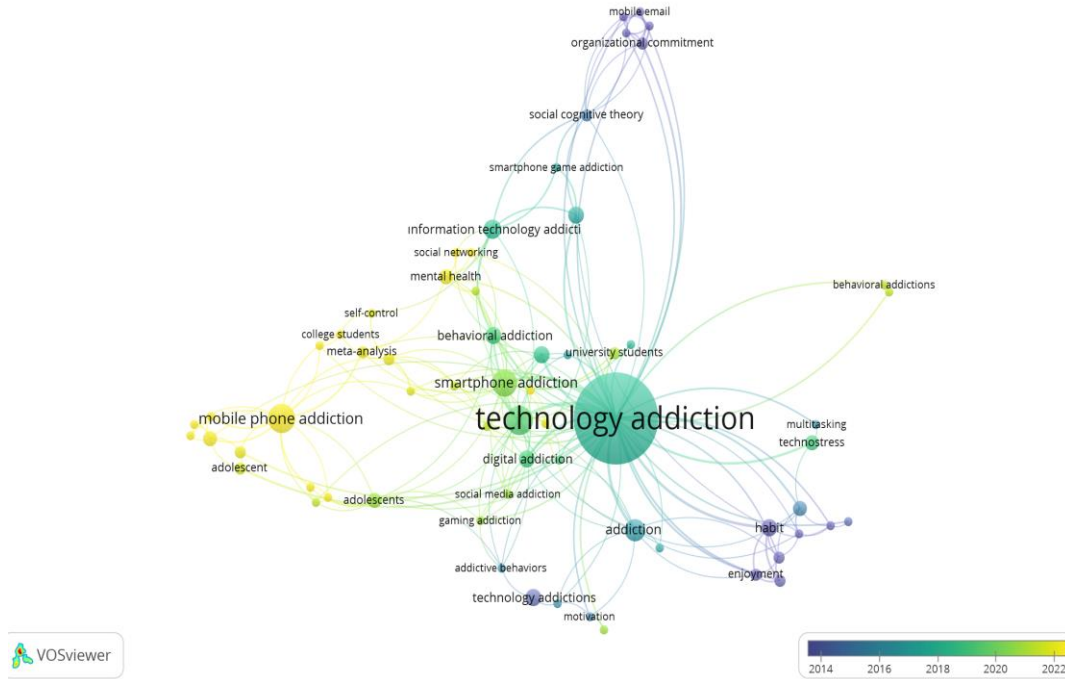
Scopus veri tabanında tarih sınırlaması yapmadan “teknoloji bağımlılığı” anahtar kelimeleri üzerinden tarama yapılmış 124 sonuca ulaşılmıştır. Bu çalışmaların bilim alanlarına baktığımızda, çalışmaların 59’u bilgisayar bilimi alanında, 42’i eczacılık alanında ve 33’ü psikoloji ve 30’u sosyal bilimler alanında yapıldığı görülmüştür. Şekil 4’te görüldüğü gibi teknoloji bağımlılığı konusunda 2022 yılında 34 çalışma, 2021 yılında 15 çalışma, 2020 yılında 15 çalışma, 2019 yılında 13 çalışma ve 2018 yılında 8 çalışma mevcuttur.



Şekil 4. Scopus Teknoloji Bağımlılığı Anahtar Kelimeli Çalışmaların Yayın Yılı

Scopus veri tabanında listelenen çalışmaların, eş birliktelik analizi yapılmış analiz sonucunda Şekil 5’de görüldüğü gibi anahtar kelimeler arasındaki bağlantılar ortaya

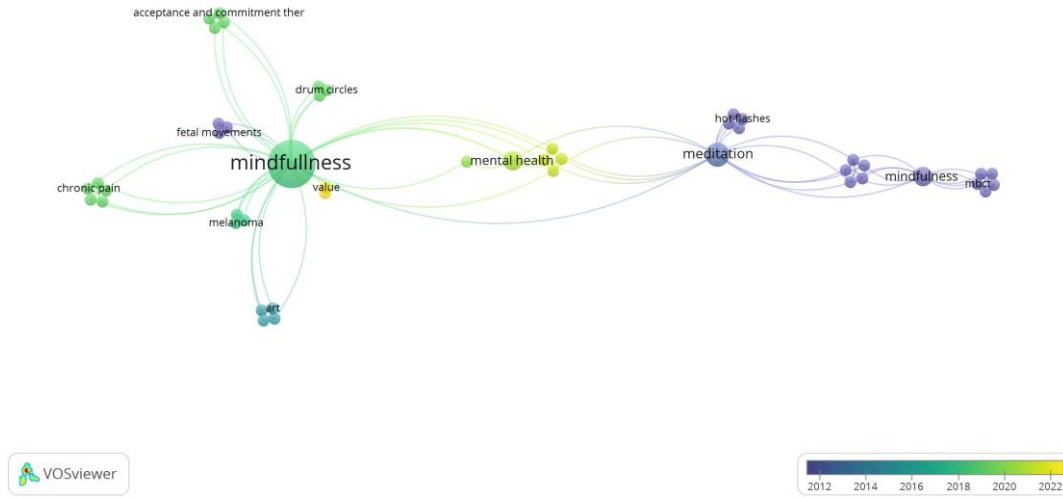
konulmuştur. Teknoloji bağımlılığı anahtar kelime eşbirliktelik analizi sonucunda 11 küme, bu kümeleri altında 65 öge ve ögeler arasında 210 bağlantı tespit edilmiştir. Teknoloji bağımlılığı anahtar kelimesi dışında akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon bağımlılığı, bilgi teknolojileri bağımlılığı ve öz düzenleme kavramlarının ağırlığının yüksek olduğu görülmektedir. Analize göre scopus veri tabanında teknoloji bağımlılığı bağlamında mobil telefon bağımlılığı, depresyon, sosyal ağ, zihinsel sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarının son yıllarda çalışılan güncel kavramlar olduğunu belirtebiliriz.



Şekil 5. Scopus Teknoloji Bağımlılığı Anahtar Kelimeleri Eş Birliktelik Analiz

Scopus veri tabanında “bilinçli farkındalık” anahtar kelimesi üzerinden tarama yapılmış 18 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmaların araştırma alanlarına baktığımızda, ilaç, bilgisayar bilimleri, sosyal bilimler alanları çoğunlukta çalışılan alanlar olarak görülmüştür. Bu anahtar kelime bağlamında ilk çalışma 2009 yılında yapılmış, 2011 yılı 4 çalışma ile en fazla çalışılan yıl olmuş, 2022 yılına kadar aralıklı olarak az sayıda çalışma yürütülmüştür.

Listelenen çalışmaların, VOSviewer yazılım aracı kullanılarak anahtar kelimeleri arasında eş birliktelik analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Şekil 6’da görüldüğü gibi anahtar kelimeler arasındaki bağlantılar ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalık anahtar kelimesi eşbirliktelik analizi sonucunda 11 küme, bu kümelerin altında 47 öge ve ögeler arasında 125 bağlantı tespit edilmiştir. Ana ögemiz olan bilinçli farkındalık anahtar kelimesinin yanında meditasyon, zihinsel sağlık kavramlarının ağırlığının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca değer, zihinsel sağlık, depresyon, anksiyete, uykusuzluk hastalığı kavramlarının son yıllarda çalışılan güncel kavramlar olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 6. Scopus Bilinçli Farkındalık Anahtar Kelimeleri Eş Birliktelik Analiz

Çalışmanın son kısmında Web of Science ve Scopus veri tabanlarında teknoloji bağımlılığı ve bilinçli farkındalık anahtar kelimeleri bağlamında birlikte çalışılan araştırmalar incelenmiştir. Bu kapsamda Web of Science veri tabanında iki çalışma mevcuttur. Çalışmaların biri 2021 diğeri 2022 yılında hazırlanmıştır. Her ikisi de makale çalışmasıdır. Çalışmalardan biri sosyal bilimler alanında, ikincisi bilgisayar bilimleri alanında yapılmıştır. Scopus veri tabanında üç çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmaların biri 2021 yılında ikisi 2022 yılında yapılmıştır. Çalışma alanı olarak bilgisayar bilimleri, yönetim, ekonomi, sosyal bilimler alanlarını çalışmalar kapsamaktadır.

Sonuç

Teknoloji bağımlılığı; bireylerin dijital cihazların ve hizmetlerin kendilerine zarar verebilecek şekilde gereğinden fazla kullanılması ile ortaya çıkan bireysel ve toplumsal bir problemdir (Cemiloglu, Naiseh, Catania, Kukkonen, & Ali, 2021). Son yıllarda dijital bağımlılık seviyesi bireylerde pozitif bir ivme kazandığı için dijital bağımlılıkla mücadele kapsamında birçok araştırma yapılmaktadır. Teknoloji bağımlılığıyla mücadele doğrultusunda klinikler açılmakta, tedavi yöntemleri geliştirilmekte ve dijital kullanıcıların otokontrol sağlayabilmeleri için bilinçlendirme çalışmaları yapılmaktadır. Teknoloji bağımlılığıyla mücadele ederken sadece psikoloji alanına yönelik bir yol haritası belirlemek yeterli değildir. Teknoloji bağımlılığı psikoloji alanıyla beraber farklı disiplin dallarında da çalışma gerektiren ve özellikle çözüm önerileri bekleyen toplumsal bir sorundur. Günümüzde internet teknolojisinin hızlı gelişimi, tabletlerin, bilgisayarların, akıllı telefonların ve diğer dijital araç gereçlerin yoğun kullanımı; insanların kişisel bilişleri, fiziksel ve ruhsal sağlıkları ve sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Z kuşağı ve Alfa kuşağı olarak tanımlanan çocuk ve gençlerin dijital araç gereçler ve internetle çok küçük yaşlarda tanışmaları nedeniyle bu cihazlara yönelik bağımlılık oluşturma olasılıkları yüksektir. Teknoloji bağımlılığı, gelişmiş ülkeler için olduğu kadar gelişmekte olan ülkeler için de problem olarak görülmekte ve dünya genelinde evrensel bir sorun hâline gelmektedir. Teknoloji bağımlılığı son yıllarda giderek daha ciddi bir problem haline gelmekte ve dijital bağımlılığa müdahalelerin eksikliği hâlâ daha devam etmektedir.

Dijital materyaller gereğinden fazla, bilinçsizce ve kontrolsüz bir şekilde kullanıldığı zaman bireylerde dikkat dağınıklığı, odaklanamama ve bağımlılık gibi birçok olumsuz duruma sebebiyet vermektedir. Teknoloji bağımlılığı araştırmalarında etkili davranış izleme ve müdahale önemlidir. Hızlı gelişen teknoloji nedeniyle insanlar hızlı ve otomatik pilota bağılmış gibi yaşamaya başlayarak, hayatın ayrılmaz bir parçası olan bireysel faaliyetlere odaklanmakta zorluk yaşamaya başladı. Bağımlı olduktan sonra bireyin hareketleri ile davranışları bilinçli olmaktan uzaklaşır ve otomatik hale gelir. Bilinçli farkındalık bireyi bağımlılığa götüren duygu ve düşüncelerini tanımasını sağlar. Bağımlı bireylere, bağımlılık neticesinde ortaya çıkan otomatik davranışları gerçekleştirmek yerine farklı bir alternatif sunarak yaşam biçimlerini değiştirmelerine imkân sağlar (Alidina, 2017).

Bilinçli farkındalık eğitimi, insanların mevcut durumlarına yargılamadan dikkat etmelerine ve bağımlılık ipuçlarına tepki vermemelerine yardımcı olmaktadır. Bireyler üzerinde yalnızca kötü duygularını zayıflatmakla kalmaz, o duygulara karşı tepki verme şeklini de değiştirerek bağımlılık davranışını etkiler (Xu vd., 2016). Bireyin dikkatini bilinçli olarak üzerinde tutmasına ve şimdiki anda yargıda bulunmaması özelliği ile bireylerin güncel olayların farkında olmasına imkân sağlamaktadır (De la Fuente-Anuncibay vd., 2019). Yani, bireyin uyanık kalması ve sürekli olarak şu an yaşanan olaylara odaklanması ve yaşanan olayları yargılamadan kabul etmesini sağlar (Khoury vd., 2015). Farkındalık eğitimi, kabullenme yolu ile bireylerin dikkatlerini şu an yaşanan olaylara odaklamaları için bir müdahale yöntemidir (Janssens vd., 2018). Farkındalık geliştirme; farkındalık kavramını, uygulamasını, yöntemini ve teknolojisini yaşamın her alanına entegre eden farkındalık eğitimini içermektedir. Bilinçli farkındalık ile bireyler öz düzenlemeyi geliştirebilir, kabullenmeyi ve yargılamamayı öğrenebilir ve ardından olumlu bir tutum geliştirebilir (Liu vd., 2022). Farkındalık geliştirme ile birey, psikolojik veya fizyolojik açıdan rahatsız olduğu durumlar ile kolaylıkla başa çıkabilir (Brewer vd., 2011). Bireyler madde bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklarla mücadelede bilinçli farkındalık uygulamalarından faydalanabilirler (Ryan, Deci, & Grolnick, 1995).

Bu çalışmada, tarih sınırlaması yapılmadan teknoloji bağımlılığı (technology addiction)” ve “bilinçli farkındalık (mindfulness)” anahtar kelimeleri ile birlikte kullanılan güncel anahtar kelimeler incelenmiştir. Teknoloji bağımlılığıyla ilgili olarak 2018 yılından itibaren çalışmaların arttığı saptanmıştır. Bilinçli farkındalıkla ilgili olarak 2005 yılında başladığı fakat artış olmayıp 2022 yılına kadar aralıklı olarak çalışmaların gerçekleştiği belirlenmiştir. Çalışmanın son kısmında Web of Science ve Scopus veri tabanlarında teknoloji bağımlılığı ve bilinçli farkındalık anahtar kelimeleri bağlamında birlikte çalışılan araştırmalar incelenmiş ve bu kapsamda Web of Science veri tabanında iki çalışma olduğu, scopus veri tabanında ise üç çalışma olduğu saptanmıştır.

Bu verilerden hareketle teknoloji bağımlılığı- bilinçli farkındalık ilişkisi üzerine akademik yazındaki boşluk ortaya konulmuştur. Çalışma sonucunda, teknoloji bağımlılığı ve bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalarda son zamanlarda artış olduğu belirlenmiştir. Fakat iki kavramın birlikte ilişkili olduğu çalışmalar çok az olduğu için bu anlamında önemli bir boşluğun olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda bu kapsamda bu iki kavramla birlikte çalışılan güncel kavramlar belirlenmiştir. Özellikle çalışmada sadece Web of Science ve Scopus veri tabanlarının taranması çalışmanın kısıtları arasında gösterilebilir. Farklı veri tabanlarında daha geniş çalışmalar söz konusu olabilir. Teknoloji bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ilişkisinin çok boyutlu olarak incelenmesi gereken disiplinler arası bir yapı olarak ele alınması gerekmektedir.

Teknoloji bağımlılığıyla mücadele de bireyin kendisi, ailesi, çalıştığı kurum ve toplum olmak üzere tüm ortamlarda bütünsel bir bakış açısının geliştirilmesi gerekmektedir. Bilinçli farkındalık, düşüncelere, duygulara ve ana odaklanıp bireyin bilinci geliştirmesine fayda sağlar. Bireyin hayata dönük mücadelesinde daha kolay baş etmesini sağlar. Bu nedenle bireylerin teknoloji bağımlılığı seviyelerini azaltabilmek ve sağlıklı ve bilinçli dijital araç kullanımlarını artırabilmek için bireylerin bilinçli farkındalık becerileri artırılmalıdır. Bilinçli farkındalık (mindfulness); dijital mücadelede çok etkili bir yöntemdir. Bu nedenle, bireyin bilinçli farkındalık düzeyini artıracak etkinlik ve uygulamaların yaygınlaştırılması teknoloji bağımlılığını önleyici çalışmalar açısından fayda sağlayacaktır. Teknolojik araç ve uygulamalar hakkında toplumun tüm bireyleri uzman kişiler tarafından bilgilendirilmeli ve sürekli olarak kitle iletişim araçları ile farkındalık oluşturularak bilinçlendirme yapılmalıdır. Bilinçli farkındalık temelli “Space”, “Forest”, “outlet timer” gibi akıllı telefon uygulamaları bireyler tarafından bilinçli dijital araç kullanımı için tercih edilmelidir.

Kaynakça

- Andreassen, C. S., Hetland, J. & Pallesen, S. (2010). The relationship between workaholism, basic needs satisfaction at work and personality. *European Journal of Personality*, 24, 3–17
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. doi:DOI: 10.1556/JBA.2.2013.003
- Bell, V. (2015). The debate over digital technology and young people. *Bmj*, 351. <https://doi.org/10.1136/bmj.h3064>
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A Clinician's Guide*. New York: Guilford Press.
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105 (2), 373-374.
- Christenson, G. A., Faber, R. J., DeZwaan, M., Raymond, N. C., Specker, S. M., Ekern, M. D. et al. (1994). Compulsive buying. Descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 5–11
- Clarivate. (2022, 11 16). Clarivate Web sitesi: <https://clarivate.com/webofsciencelgroup/solutions/webof-science/>
- Dilci, T. (2015). *Dijital Diyet Zamanı* (1. Baskı b.). Kayseri: Geçit Matbaacılık ve Yayıncılık.
- Elkin, A. (2017). *Stres Yönetimi*. (S. Sever, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dinç, M. (2018, Ocak). *Teknoloji Hayatımızı Kolaylaştırıyor mu?* 16-19. (M. Çavuş, Röportaj Yapan) Yeşilay
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19, 545–553
- Germer, C. K. (2019). *Öz Şevkatli Farkındalık*. (H. Ü. Haktanır, Çev.), İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Review*, 52-60. doi:10.1016/j.cpr.2017.10.011
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addictions: an issue for everyone. *Journal of Workplace Learning*, 8 (3), 19-25.
- Griffiths, M. D. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5, 161–168.
- Illich, I. (2011). *Şenlikli Toplum* (1. baskı b.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Jacobson, N., & Greenley, D. (2001). What is recovery? A conceptual model and explication. *Psychiatr Services*, 52(4), 482-487.
- Jennett, C., Cox, A. L., Cairns, P., Dhoparee, S., Epps, A., Tijs, T., & Walton, A. (2008). Measuring and defining the experience of immersion in games. *International Journal of Human-Computer Studies*, 66(9), 641-661. doi:https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.04.0
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 144 - 156. doi:DOI:10.1093/clipsy.bpg016
- Levey J, Levey M (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28:3
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British journal of addiction*, 85(11), 1389-1394.
- O'Reilly, M. (1996). Internet addiction: A new disorder enters the medical lexicon. *Canadian Medical Association Journal*, 154, 1882–1883.
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME (2011) Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36:160
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses. *Psychological Science*, 1, 294–29
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—it is the same? In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23–39). New York.
- Seo, D., & Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109-125. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.018
- Sharma, M. K., Rao, G. N., Benegal, V., Thennarasu, K., & Thomas, D. (2017). Technology addiction survey: An emerging concern for raising awareness and promotion of healthy use of technology. *Indian journal of psychological medicine*, 39(4), 495-499.

- Sharma, M. K., & Palanichamy, T. S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian journal of psychiatry*, 60(Suppl 4), S541.
- Strosahl, K. D., & Robinson, P. J. (2017). *Hemen şimdi farkındağı ve nöroblimi kullanarak stresi yenin* (1. baskı b.). (D. Boyraz, Çev.) İstanbul: The Kitap Yayınları.
- Tarhan, N. (2013). *Davranışsal Bağımlılıklar* (1.Baskı b.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Ulu, S. ve Akdağ, M. (2015), „Dergilerde Yayınlanan Hakem Denetimli Makalelerin Bibliyometrik Profili: Selçuk İletişim Örneğı“ *Selçuk İletişim*, 9(1), ss.5-21.
- Van Eck, N., & Waltman, L. (2010). Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *scientometrics*, 84(2), 523-538.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front Hum Neurosci*. doi:10.3389/fnhum.2012.00296
- Yeşilay. (2017, Mart). "Kumandayı Bulan Saklayabilir mi Acaba". *Yeşilay*(998), 22-29
- Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of “gambling addiction”. Should theories of addiction be generalized to include excessive gambling? *Journal of Gambling Studies*, 5, 179–200
- Williams, R. E., & Kraft, J. S. (2012). *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress and anger that trigger addictive behaviors*. New Harbinger Publications.

Extended Abstract

Technology addiction; It has emerged as a result of individuals' long-term, incorrect and unconscious use of technology, along with the increasing prevalence of digital devices and excessive use of services. The concept, which entered the medical literature in 1990, does not have an agreed upon definition or diagnostic criteria. A wide variety of behavioral addiction types have also been identified, such as technology addiction, Facebook addiction, video game addiction, internet addiction, exercise, smartphone addiction, online shopping addiction and workaholism. However, since technological/digital addiction examines events in a broader context, it is preferred more than other addiction expressions and is considered a subcategory of behavioral addiction. Technology addiction is a form of repetitive compulsion on the part of the user to engage in a particular activity by an individual that results in detrimental consequences for their individual health and mental health. Technology addiction; It causes many physical and psychological problems in individuals, such as neglecting the tasks they are required to do and not being able to fulfill their responsibilities. In this regard, researchers need to prioritize studies on how to control technology behaviors that cause addiction in individuals. Effective behavioral monitoring and intervention are important in technology addiction research. “Mindfulness”, which means “conscious awareness” in Turkish, is an effective intervention method in the fight against technology addiction. Conscious awareness helps people better perceive and analyze their immediate experiences, get rid of automatic behavior and emotional patterns, and facilitate positive reactions to negative stimuli. Shifting from an addiction-focused lifestyle to a healthy lifestyle is an integral part of the mindfulness recovery model. Studies should examine mindfulness not only as a technique with limited interventions to prevent addiction relapse, but also as a long-term, ongoing health behavior that supports addiction recovery. In this direction, with conscious awareness training and practices on addicted

individuals, a decrease in addiction levels is observed as they get rid of automatic behavior by being aware of their own emotional states, thoughts and behaviors. For this reason, this study aimed to conduct a bibliometric analysis of academic studies on technological addiction and conscious awareness. In the study, the keywords "technology addiction" and then "mindfulness" were examined separately in the Web of Science and Scopus databases, and the main studies were accessed, and co-occurrence analysis was performed between the keywords using the VOSviewer software tool. As a result of the analysis, the connections between the keywords were revealed. The Web of Science database was first searched using the keyword "technology addiction" without any date limitation, and 305 studies were found. The Web of Science database was searched using the keyword "conscious awareness" without any date limitation, and only 7 studies were found. The Scopus database was searched using the keywords "technology addiction" without any date limitation, and 124 results were found. Scopus database was searched using the keyword "conscious awareness" and 18 studies were found. In the last part of the study, the studies studied together in the context of technology addiction and mindfulness keywords in Web of Science and Scopus databases were examined. In this context, there are two studies in the Web of Science database. One of the studies was prepared in 2021 and the other in 2022. Both are article works. One of the studies was conducted in the field of social sciences, and the second was conducted in the field of computer science. Three studies were found in the Scopus database. One of the studies was conducted in 2021 and two in 2022. His field of study includes computer science, management, economics and social sciences. Based on these data, the gap in the academic literature on the relationship between technology addiction and conscious awareness is revealed. As a result of the study, it was determined that there has been an increase in studies on technology addiction and conscious awareness recently. However, since there are very few studies in which the two concepts are related together, it has been revealed that there is a significant gap in this sense. In addition, as a result of the study, current concepts that are studied together with these two concepts were determined. As a result, there are few studies on effective solutions or prevention techniques specifically for dealing with technology addiction. Increasing the studies to be carried out in this direction will require technological development.