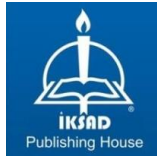


DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital Bağımlılar İçin İletişim Önerileri

Doç. Dr. Ali KORKMAZ

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10445604>



Copyright © 2023 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or
transmitted in any form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical
methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses
permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social

Researches Publications®

(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)

TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75

USA: +1 631 685 0 853

E mail: iksadyayinevi@gmail.com

www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.

Iksad Publications – 2023©

ISBN: 978-625-367-570-7

Cover Design: İbrahim KAYA

December / 2023

Ankara / Türkiye

Size = 16x24 cm

ÖNSÖZ

Teknolojik gelişmeler bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, diğer yandan yanlış ve aşırı kullanıldığında çeşitli ruhsal, fiziksel ve davranışsal sorunlar yaratmaktadır. Aşırı teknoloji kullanımı insanlarda bağımlılığa yol açmaktadır. Teknoloji bağımlılığı denilen bu durum da, birey teknolojik aletlere karşı aşırı istekli olmakta, teknolojiyi yönetmesi gerekirken, teknoloji bireyi yönetmeye başlamaktadır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de aşırı teknoloji kullanımı eğilimi artmaktadır. Özellikle gençler ve çocuklar bu konuda risk altındadır. Aşırı teknoloji kullanımı; endişe, kas ağrıları, uyku düzensizliği, depresyon, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, stres, hatırlama zorlukları, konsantrasyon eksikliği, görme zayıflıklarındaki artış, hareketsizliğe bağlı beden duruşu bozuklukları, kilo kaybı, baş ağrısı, sürekli yorgunluk, özbakımın düşmesi, takıntılı davranışlar, şiddet eğilimi, hayal ve gerçek karmaşası, gerçek yaşamdan kaçınma ve sıkılma, dijital bağımlılığın neden olduğu olumsuz etkilerden bazılarıdır.

Dijital bağımlılık (teknoloji bağımlılığı); İnternet Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, İnternet Üzerinden Alışveriş Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Bilgisayar Bağımlılığı, Televizyon Bağımlılığı olarak sınıflandırılmıştır. Genç nüfusa sahip ülkemizde de, tüm dünya da olduğu gibi dijital bağımlılık sorunu artmaktadır. Bu sorun karşısında yetkili kişi ve kuruluşlar çeşitli önlemler ve politikalar geliştirmektedir. Farkındalık çalışmaları, yasal düzenlemeler, bağımlılığı önlemek için yapılan programlar, önleyici ve tedavi edici faaliyetlerdir. Yazar, bu çalışmayla buna yönelik bir katkı sağlama arayışına girmektedir.

Bu çalışma, yazarın akademik ilgisine bağlı olarak, Türkiye gibi genç nüfusa sahip bir ülkede günden güne artan dijital bağımlılığın azaltılmasına katkı sağlayacak öneriler seti geliştirmek gayretiyle kaleme alınmıştır. Yazar, bu alandaki sorunların en etkin şekilde değerlendirilmesiyle, ülkemiz insanlarının ruhsal ve fiziksel yönden olumsuz etkileyen dijital bağımlılık alanında çok yol kat edeceği inancını taşımaktadır. Eserin biçimlenmesinde katkı sağlayan Prof. Dr. Fuat USTAKARA'ya teşekkür ederim. İKSAD Yayınevi yönetimine ve çalışanlarına, akademiye katkıları dolayısıyla teşekkürlerimi sunarım. Bu eserin, dijital bağımlılık alanındaki devlet politikalarında değerlendirilmesini ümit ederim.

Doç. Dr. Ali KORKMAZ

Kayseri, 2023

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
ŞEKİLLER ve TABLOLAR LİSTESİ	vii
GİRİŞ	9
BİRİNCİ BÖLÜM	17
TEKNOLOJİ VE İNSAN İLİŞKİSİ	17
1.1. Teknoloji Kavramı	17
1.2. Teknoloji ve Çocuk	24
1.3. Teknolojik Oyunlar ve Çocuk	26
1.3.1. Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri	28
1.3.2. Online Oyun Bağımlılığı	30
1.4. Teknoloji Bağımlılığı	30
1.4.1. Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri	35
1.4.2. Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı	36
1.4.3. Çocukların Teknolojinin Olumsuz Etkilerinden Korunması	37
1.5. Teknolojinin Dijitalleşmesi ya da Dijital Teknoloji	39
1.6. Teknoloji Okuryazarlığı/Dijital Okuryazarlık	45
1.6.1. Dijital Okuryazarlığın Önemi	52
1.6.2. Dijital Okuryazarlığın Temel Kavramları	52
1.6.3. Çocuklarda Dijital Okuryazarlık	53
1.7. Dijital Teknolojilerin Doğru Kullanımı	57
1.8. Dünya da Dijital Teknoloji Kullanımı	59

1.9. Türkiye'de Dijital Teknoloji Kullanımı.....	60
İKİNCİ BÖLÜM.....	65
BAĞIMLILIK KAVRAMI.....	65
2.1. Bağımlılık Kavramı.....	65
2.2. Bağımlılık Türleri.....	67
2.2.1. Kimyasal (Maddesel) Bağımlılık.....	68
2.2.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılıklar	70
2.3. Egzersiz Bağımlılığı.....	70
2.4. Kumar Bağımlılığı.....	71
2.5. Alışveriş Bağımlılığı	71
2.6. Yeme (Gıda) Bağımlılığı.....	72
2.7. Cinsellik-Pornografi Bağımlılığı.....	73
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	74
DİJİTAL BAĞIMLILIK.....	74
3.1. Dijital Bağımlılık Kavramı.....	74
3.1.1. Dijitalleşmenin Sosyal Boyutu	76
3.1.2. Dijital Eğitim Sistemi	76
3.1.3. Dijitalleşmenin Avantajları.....	77
3.2. Dijital Hastalıklar	77
3.2.1. Fobi.....	78
3.2.2. Nomofobi.....	79
3.2.3. Netlessfobi	80
3.3. Dijital Bağımlılık Üzerine Yapılan Araştırmalar	87
3.4. Dijital Bağımlılık Türleri	91
3.4.1. İnternet Bağımlılığı.....	92
3.4.1.1. İnternet Bağımlılığı Türleri.....	101

3.4.1.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri	102
3.4.1.3. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Sorunlar	105
3.4.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	107
3.4.2.1. Dijital Oyunların Bireyler Üzerindeki Etkileri	112
3.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	113
3.4.4. Televizyon Bağımlılığı	118
3.4.5. Akıllı Telefon (Cep Telefonu) Bağımlılığı:.....	121
SONUÇ.....	124
EKLER.....	136
ÖZGEÇMİŞ.....	157

KISALTMALAR

AD (Addiction Disorder): İnternet Bağımlılığı Bozukluğu

APA (American Psychiatric Association): Amerikan Psikiyatri Birliği

BİT: Bilgi ve İletişim Teknolojileri

BM: Birleşmiş Milletler

DSM (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders):
Mental Bozuklukların Tanı ve İstatistikleri

e-mail: Elektronik Posta

FAD (Facebook Addiction Disorder): Facebook Bağımlılık Bozukluğu

FOMO (Fear of missing out): Sosyal Medya Kaçırma Korkusu

IGD (Internet Gaming Disorder): İnternet Oyun Bozukluğu

İPad: Tablet Bilgisayar

ISTE: Uluslararası Eğitim Teknolojileri Topluluğu

İOS: iPhone/iPad İşletim Sistemi

ITEA (International Society for Technology in Education): Uluslararası
Teknoloji Eğitim Kurulu

MUD (Multi-User Dungeons): Çoklu Kullanıcılar

SMA (Social Media Addiction): Sosyal Medya Bağımlılığı

TDK: Türk Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

Wi-Fi (Wireless Fidelity): Kablosuz Yerel Alan Ağı

WWW: World Wide Web

ŞEKİLLER ve TABLOLAR LİSTESİ

Şekil 1: Dijital Bağımlılıkta Uyku Bozukluğu.....	91
Şekil 2: Çevrimiçi Oyunlara Bağımlılık Riskini Arttıran Etmenler...	109
Şekil 3: Dijital Oyun Bağımlılığının Sağlık Üzerine Etkileri.....	110
Tablo 1: DigComp 2.2'deki Yetkinlik Alanları ve Yetkinlikler.....	50
Tablo 2: Anksiyetenin Ruhsal ve Bedensel Belirtileri.....	83
Tablo 3: Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.....	89
Tablo 4: İnternet Bağımlılığının Belirtileri.....	104
Tablo 5: Bağımlı ve Bağımlı Olmayanların Kullandıkları İnternet Uygulamaları.....	105

GİRİŞ

Günümüzde teknolojik gelişmeler hızlı bir şekilde artmakta ve aynı hızla yaşamımızın her alanına girmektedir. Özellikle dijital araçlar günlük hayatın vazgeçilmezleri arasındadır. Dijital araçların kullanımı, bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımı, haberleşme, alışveriş, banka işlemleri gibi yaşamımızda birçok kolaylıklar sağlamaktadır. Birçok kolaylık sağlarken aşırı kullanmaktan kaynaklanan birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Dijital araçların, özellikle okul çağındaki çocukların psikolojik ve bedensel gelişmelerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Aşırı dijital ortamlarda bulunmak, bireyin hem eğitim, hem de kişisel gelişimini olumsuz yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirmektedir. Bu bağlamda da ortaya çıkan “bağımlılık” kavramının tanımının iyi yapılarak, nedenlerinin, belirtilerinin ve çözüm önerilerinin ortaya konulması önem taşımaktadır. İnternet günümüzün en önemli iletişim araçlarından birisidir. Gelişen teknolojilerle evden, okuldan, iş yerinden, sokaktan internete bağlanmak kolaylaşmıştır. Genç nüfusa sahip Türkiye’de dijital araçların kullanımı, dünyadaki birçok ülkeden fazladır. Dijital ortamlarda aşırı zaman harcama artık tedavi edilmesi gereken önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de dijital bağımlılarının tedavi gördüğü klinikler bulunmaktadır.

Teknolojik gelişmeler bir yandan insanların hayatını kolaylaştırırken, diğer yandan yeni sorunlar yaratmaktadır. Yeni iletişim teknolojilerinden internet, insan hayatının vazgeçilmezleri arasındadır. Özellikle genç nüfusun yoğun ilgi gösterdiği dijital dünya, son yıllarda yeni bir bağımlılık türünün de ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu bağımlılık; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi dijital bağımlılıklar, literatürde yer almıştır. İlk başlarda gelişmiş batılı ülkelerde görülen dijital bağımlılıklar, internetin tüm dünyada yaygınlaşmasıyla birlikte, hemen hemen her ülkenin gündemine girmiştir. Dijital araçları kullanmaya sınır getirememeye, dijital ortamlardan uzak kalınca agresifleşme ve günlük rutin işleri aksatmayla başlayan bu bağımlılık, özellikle on sekiz yaş altı gençleri olumsuz etkilemektedir. Genç bir nüfusa sahip olan ve yirmi milyondan fazla öğrencinin eğitim gördüğü Türkiye için de dijital bağımlılık, ciddi bir risk teşkil etmektedir.

Teknolojik gelişmeler hayatın her alanında değişimlere neden olmuştur. Bu değişimin ortaya çıkmasında dijital teknolojilerinin yaygınlaşmasının etkisi olmuştur (Korkmaz, 2014: 114). Eskiden iletişim araçları denildiği zaman gazete, radyo ve televizyon aklımıza gelirken bu gün internet, youtube, twitter, instagram vb. gelmektedir (Korkmaz, 2012: 2147). İnternetin kuşattığı günümüz kitle kültüründe sosyal medya siteleri, bireylerin oldukça fazla zaman geçirdikleri, kendi düşünceleri ve hayatları hakkında paylaşımlar yapabildikleri alanlardır. Günümüzde internetin sosyal medya ile eriştiği güç son derece önemli olmuştur. Bireylerin hayatları hakkında paylaşımlar yapabildikleri, duydukları veya öğrendikleri bilgileri anında paylaşabildikleri bu mecralar bilginin akışına büyük bir ivme kazandırmıştır (Korkmaz, 2012: 1003-1014).

Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerleyip, gelişmesi ve yayılması sonucunda internetin kullanım oranı ve kullanım alanı artmış bulunmaktadır. Bununla birlikte hayatımıza “Sosyal Medya” kavramı girmiştir. Bazı insanlar sosyal medya konusunda istekli ve aktif kullanıcı odaklı olduklarını bu araçları fazlaca kullanarak ve bu araçların büyümesine kapıldıkları ve doyuma ulaşmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Hızla gelişen internet araçları ve ağları sonucunda sosyal medya günümüzde en önemli iletişim araçlarından birisi olmuştur. Hızla toplumdaki yaşamamızda bireylerin arasındaki farkındalık yaratması sonucu ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Yaşadığımız zamandaki hızla gelişen teknoloji sayesinde iletişim teknolojileri hızla gelişmiş ve bu gelişme bireylerin internet ve sosyal medya araçlarını daha fazla kullanması ile son bulmuştur (Güney, 2017: 208). Sosyal medya temel olarak internet ve mobil telefonlar temelli bilgi paylaşım ve tartışma aracıdır (Korkmaz, 2014: 384). Dijital teknolojiler ve sosyal medya, dünyanın her yerinden insanları yakınlaştırmaktadır. Sosyal statü, ekonomik durum, ırk veya cinsiyet fark etmeksizin dijital ortam insanları eşitlemektedir. Dijital ortam ve teknolojilerinin sağladığı kolaylık ve olanaklarla, insanlar kendilerini gerçek hayatlarından soyutlayabilir ve sosyal hayatlarından uzaklaştırabilir. Özellikle dijital ortamın sağladığı sanal dünyada insanlar kendilerine bir çevre edinirlerse, gerçek yaşamlarından yavaş yavaş uzaklaşır ve böylece sosyal ilişkileri zayıflar. Bu ortamlarda insanlar sosyal hayatları farklı insanlarla kolayca sosyal bağlar ve iletişim kurabilmektedir. Dijital ortamda, bireyler duygu ve düşüncelerini diğerine istedikleri gibi yansıtabilmekte ve

aktarabilmektedir. Dijital ortamı çekici kılan unsur, kendilerini kısıtlamadan iletişime geçmeleri ve istediği zaman erişebilmeleridir.

Teknoloji alanındaki değişim ve gelişmelerle birlikte daha önceden farklı birçok cihaz ile kullanılan uygulamalar tek bir cihaz üzerinden kullanılmaya başlanmıştır. Kişilerin yüz yüze iletişimlerinin zayıflaması, sosyalleşmelerinde azalma, bağımlılık yapıcı oyunların ve uygulamaların beraberinde getirdiği hem psikolojik hem fiziksel problemler bu olumsuzluklardan bazılarıdır. Teknolojinin problemleri kullanımından bahsetmek için kişinin teknolojik cihazları aşırı ve kontrolsüz olarak kullanıyor olması ve günlük rutinlerinin bozulmasına yol açarak işlerini aksatıyor olması gerekmektedir. Cihazların aşırı kullanımına bağlı olarak çeşitli fiziksel sağlık sorunları görülebilenken, aile içi iletişimde kopukluk, depresyon, sosyal izolasyon, yalnızlık, benlik saygısında düşüş gibi psikolojik sorunlarda görülebilmektedir. Dijital araçların çeşitlenmesi ve yaygınlaşması ile bu araçların aşırı kullanımı birçok olumsuz durumla ilişkilendirilebilmektedir. Dijital dünyanın beraberinde getirdiği sorunların yanında e-hastalık'lar diye adlandırılan Cheesepodding, Photolurking, Ego sörfü, Facebook depresyonu, Youtube Narsizmi, Borderline selfitis, Fantom titreşim sendromu gibi kavramlar da ortaya çıkmıştır. Teknolojik cihazların problemleri kullanımı her geçen gün farklı bir psikolojik bozukluğu beraberinde getirebilmektedir. İlerleyen süreçlerde bu durumun kontrol altına alınamaması durumunda da daha büyük bir tehdit haline dönüşmesi muhtemel görünmektedir. Kişilerin istedikleri her an her bilgi ve ürüne anında ulaşım sağlayabilmeleri, zamanla kişilerin olumsuz durumlar ve koşullarla karşılaşmaları durumunda oldukça sabırsız, bir o kadar da hoşgörüsüz davranmalarına zemin hazırlayabilmektedir. Ulaşmak istenilen her şey bir tık ötede olunca haliyle teknolojinin getirdiği bazı hastalıklara yakalanmakta kaçınılmaz olabilmektedir. Herkeste görülmemekle birlikte, bu hastalıklara yakalanan ve yakalanma ihtimali oldukça yüksek olan birçok kesim bulunmaktadır (Aksakallı, 2023). Diğer dijital hastalıklar Nomofobi ve Netlessfobidir. Nomofobi, cep telefonundan uzak kalmaya dair duyulan endişedir. Netlessfobi ise internetsiz kalma korkusudur.

Bağımlılık üzerine birçok araştırmalar yapılmıştır. Araştırmalarda ortaya çıkan en önemli belirtiler; bağımlı olunan nesneye karşı sınır getirememesi, gergin ruh hali, verdiği zararı bilmesine rağmen devam etmesi, uzak kaldığı zamanlarda kaygılı olma, uykusuzluk, dikkat eksikliği, şiddete meyilli olma durumları yaşamaktadır. Bu durum hem

ruhsal, hem de psikolojik sorunlara neden olmaktadır. Literatürde dijital hastalıklar olarak adlandırılan bu durum, aşırı dijital araçları kullanmaktan kaynaklanmaktadır. Dijital bağımlılıkta, diğer bağımlılık türleriyle benzer özelliklere sahiptir. Her türlü bağımlılık durumunda ortak nokta beyin yapısıdır. İnsanlar mutlu olmak için dijital aletleri kullanırlar. Bu kullanım sırasında beyinde mutluluk hormonu salgılanır. İnsanların bu durumdan vazgeçememesi ve geçirilen zamanın gittikçe artması bağımlılığa neden olmaktadır. Kişi, yaşadığı durumun olumsuz sonuçlarına rağmen bu araçlardan uzaklaşamaz.

Uzmanların yaptığı araştırmalara göre dijital bağımlılığın belirtileri şunlardır (Dilci, 2015: 87-88): Zamanının büyük bir çoğunluğunu internete bağlı olarak geçirmek, internete bağlıyken zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamamak ve internete fazla girmediğini iddia ederek yalan söylemek. Etrafındaki herkese e-posta adresi vermek ve sohbet sitelerinde fazla zaman harcamak. Başka işlerle uğraşırken dikkatini toplayamamak ve sürekli olarak internete bağlanacağı anı beklemek, sosyal hayattan uzaklaşma, yalnız kalma isteği ve arkadaşlarla olan ilişkilerinde zayıflama görülmektedir. İş veriminde düşme, yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk ve stresli olma, sanal ortamdaki alışveriş sitelerinde fazlaca alışveriş yapma, internet kullanımı üzerinde fazla zaman harcadığı için de aile bireyleri arasında bağların kopması. Aşırı bilgisayar kullanımı nedeniyle evli çiftlerin birbirinden uzaklaşması ile anlaşmazlık yaşamaları. Yine evli çiftlerin her şekilde birbirini ihmal etmesi ve sanal ilişki bağına güçlendirerek, gerçek ilişkiyi ikinci plana atmaları şeklinde görülmektedir.

Yapılan araştırmalar insanlarda görülen şu belirtilere dikkat çekmektedir. Bilgisayar başına bir iki dakikalık bir iş için oturup saatler sonra bilgisayar başından kalkıyorsanız. Ailenize, arkadaşlarınıza, öğretmeninize bilgisayar başında geçirdiğiniz vakitle ilgili yalan söylüyorsunuz. Bilgisayar başında çok zaman geçirdiğinizde fiziksel olarak zarar gördüğünüz halde bundan vazgeçemiyorsanız. İnternet başındayken bile bir sonraki oturumun planını yapıyorsunuz, aradığınız bir bilgiye ulaşmak için hep son aşamada olduğunuza inanıyorsunuz. İnsanlarla doğal ortamda bir iletişim kurmak yerine sanal ortamda iletişim kurmak daha iyi geliyor diye düşünüyorsunuz. Bir yerden mesaj beklemediğiniz halde sürekli e-postanızı kontrol etme ihtiyacı duyuyorsanız. Günlük hayattaki diğer işlerinizi internet kullanım yüzünden aksatıyorsunuz. Bilgisayar başında bu kadar çok zaman

geçirmekten hem suçluluk duyuyor hem de çok büyük haz duyuyorsanız. Dijital ortamlardan uzak kaldığımızda huzursuzluk duymakta, yoksunluk duymakta ve yoksunluk belirtileri gösteriyorsanız, işte o zaman bağımlılığınız söz konusudur.

Çocukların dijital bağımlılık için risk altında olup olmadığını değerlendirmek isteyen ebeveynler birtakım sorular sorarak işe başlayabilirler: (1) çocuk neredeyse her gün oyun oynuyor mu? (2) günlük oyunda geçirdiği süre uzun mu? Örneğin oyunda 3-4 saat geçiriyor mu? (3) oyun oynama amacı uyarılma ya da sarhoşluk yaşayıp kendinden geçme şeklinde mi? (4) oyun oynamadığı zamanlarda huzursuz, endişeli, gergin vb. oluyor mu? (5) sosyal ve sportif etkinliklerden oyun nedeniyle feragat ediyor mu? (6) sorumluluklarını (örn., ev ödevlerini) yerine getirmek yerine oyun oynuyor mu? (7) oyun oynama durumunu kontrol etmeye çalışıyor ancak başaramıyor mu? Eğer bu sorulardan dördünden fazlasına evet cevabı veriliyor ise, çocuklarının oyun oynaması ile ilgili endişelenebilir ve harekete geçebilirler (Griffiths, 2003). Çocuk ve gençleri dijital oyun bağımlılığı riskinden korumak amacıyla, okulda sosyal ve sportif etkinliklerin planlanması ve gençlerin yeteneklerini keşfedebilecekleri olanaklar yaratılması da gerekmektedir. Tüm bunlara ek olarak dijital oyun bağımlılığı riski varsa bir uzmandan destek alınması, sorunun büyümesini engelleyecek ve sürecin başarıyla yürütülmesini sağlayacaktır (Kenar, 2022).

Dijital bağımlılık sadece akademik ve sosyal yaşamda değil aynı zamanda iş yaşamında da olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Yoksunluk belirtileriyle birlikte ortaya çıkan aşırı miktarda zaman harcama sonucunda bireyde bir işin/görevin tesliminin/tamamlanmasının son tarihini kaçırmak gibi profesyonel yaşam sorunları görülmüştür (Cham vd., 2018). Alanyazında daha önceki çalışmalara bakıldığında benzer şekilde bağımlıların internetin aşırı kullanımından dolayı, ailevi ve mesleki sorunlar yaşadıklarını dile getirdikleri görülmektedir. Bu sorunların başında, uykusuzluk ve yorgunluk gibi bazı fiziksel şikâyetler bulunmaktadır. Ayrıca, bağımlı öğrencilerin ciddi akademik sorunlar yaşadıkları da vurgulanmaktadır. Hatta elde edilen verilere göre internet bağımlılığın, düşük notların yanı sıra üniversitelerden atılma ile sonuçlanabildiği de görülmektedir (Young, 1998). Brenner (1997) gerçekleştirdiği çalışmada, yaklaşık 600 katılımcının %80'i, zamanı yönetememe, uyku bozuklukları, öğün atlamaya bağlı yeme bozuklukları gibi ciddi sonuçlar gösterdiğini

vurgulamaktadır. Bunun dışında ilgili araştırmaya katılan bireyler, iş yerinde yaşadığı sorunlar olduğunu da dile getirmişlerdir. Çalışmada dikkat çeken bir başka bulgu ise, bireylerin internet ortamındaki arkadaşları dışında diğer sosyal yaşamdaki arkadaşlarıyla iletişimi sınırladıkları ve sosyal izolasyonlarının arttığını ifade etmeleridir (Aydın, 2023: 23).

Dijital oyun bağımlılığı; online oyunların aşırı biçimde oynanması sonucu kişide kontrol edilemeyecek düzeyde duygu ve davranış bozukluklarına yol açması olarak tanımlanmaktadır. Oyun için etkileşim ve sosyalleşme duygusu bireyi bağımlı hale getirebilmektedir. Davranışsal bozukluklar sonucu kişinin kontrolünü kaybetmesi hem kendisi hem de çevresi için tehdit unsuru oluşturmaktadır. Bağımlılığa neden olan faktörlerin belirlenerek önleyici tedbirlerin alınmasıyla bu duygu ortadan kalkabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı, zihinsel fonksiyonlarda bozukluklara ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Kontrollü oyun oynamak bireyi odaklanma ve konsantrasyon gibi zihinsel açıdan geliştirirken aşırıya kaçılması durumunda kişi kaç yaşında olursa olsun bağımlı olabilmektedir (sks.uskudar.edu.tr). Teknolojideki gelişmeler sağladığı imkânlar kadar, zararlı da olabilmektedir. Örneğin, Türkiye’de televizyon izlenme oranı günde 3 saattir. Yılda 45 gününü, 75 yıllık ömründe de 9 yılını televizyon karşısında geçirmektedir.

Çalışma, üç temel bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; başta teknoloji kavramı olmak üzere bu kavram ekseninde, teknoloji ve insan ilişkisi konularına değinmektedir. Buna bağlı olarak, teknoloji olgusu geniş bir çerçeveden ele alınmaktadır. Teknoloji, öncelikli olarak genel hatlarıyla ele alınmaktadır. Burada teknolojinin tarihsel gelişimine kısaca bakılmakta; teknolojinin diğer disiplinler ve özellikle sosyal bilimler ile ilişkisine yönelik bilgiler verilmekte; teknoloji ile insan ilişkisinin etkileşim boyutu üzerine bir eğilme olmakta; teknolojik oyunlar ve çocuk ilişkisinin önemi, oyunun çocuk gelişimi üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bu bölüm içerisinde, ikinci olarak, çalışmanın temel odağı olan “teknoloji” olgusu tanımlar üzerinden değerlendirilmektedir. Teknolojiye yönelik tanımlar, geniş bir kaynak taraması yapılarak incelenmektedir. Üçüncü olarak, ayrıca teknoloji ile doğrudan ilişkili çeşitli terimler (tekhne, sanat, zenaat, dijital, logos vb.) yer almaktadır. Teknoloji olayının ifade ettiği anlamı kavramak açısından, bu kavramlara bakmakta yarar görülmektedir. Dördüncü olarak, çetrefilli bir içeriğe sahip olan teknoloji bağımlılığı konusu

değişik açılardan irdelenmektedir. Burada değişik kaynaklara başvurulmak suretiyle konuya geniş bir perspektiften yaklaşıldığı belirmektedir. Beşinci olarak, teknoloji ve dijitalleşme arasındaki bağıntı çeşitli kaynaklara başvurmak suretiyle kurulmaktadır. Burada öncelikli olarak, teknoloji okuryazarlığının önemi hakkında bilgiler verilmekte; daha sonra teknoloji bağımlılığı bu çerçevede ele alınmakta; çocuklarda teknoloji bağımlılığı üzerine yoğunlaşma olmakta ve son olarak, Türkiye’de ve dünya da dijital teknoloji kullanımı üzerine bir değerlendirme yapılmaktadır.

Çalışmanın ikinci temel bölümünde, bağımlılık kavramı üzerine bilgiler yer almaktadır. Bu bölüm içerisinde, öncelikle bağımlılık terimi üzerine bir odaklanma olduğu görülmektedir. Bunun için, öncelikle bağımlılık türleri genel hatlarıyla ele alınmakta; terim bir bütün olarak tanımlar üzerinden irdelenmektedir. Bunun sonrasında, kimyasal (maddesel) bağımlılıklar ve davranışsal (eylemsel) bağımlılıklar üzerine bir eğilme olmaktadır. Burada egzersiz bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yeme (gıda) bağımlılığı, cinsellik-pornografi bağımlılığı ile ilgili kavramlar kısaca açıklanmaktadır. Böylece bağımlılığın temelinde ve arka planında yatan sorunsal ele alınmaktadır. Son olarak, bağımlılığın; insanların ruhsal ve bedensel sağlıklarına, sosyal yaşamlarına zarar vermesinin önlenmesi için yapılması gereken tedbirler üzerine bilgi verilmektedir.

Çalışmanın üçüncü temel bölümünde, ilk iki bölümün kesişmesi neticesinde bir çıkarım yapma yoluna gidilmektedir. Bu bölüm içerisinde, dijital bağımlılık kavramı üzerine bir genel eğilme olmaktadır. İkinci olarak, dijital hastalıklar üzerine genel bir açıklama yapılmakta; bunun sonrasında, dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırmalar kapsamlı bir açıdan incelenmektedir. Dijital bağımlılık türlerinden; internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve akıllı (cep) telefonu bağımlılığı geniş bir şekilde ele alınmıştır. Sonuç itibarıyla bu bölümde, dijital bağımlılık karşısında yapılması gerekenler geniş bir açıdan öneriler dizisi şeklinde sunulmaktadır.

Bu çalışma, ülkemizde ve dünyada önemli bir sorun haline gelen dijital bağımlılık konusunu ele almaktadır. Özellikle gençler ve çocuklar için önemli bir sorun olan dijital bağımlılık konusunda yapılması gerekenlere yönelik öneriler getirmesi yönüyle öne çıkmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın Türkiye’deki insanların

bedensel, ruhsal ve davranışsal yapısına zarar veren önemli bir soruna eğildiği düşünülebilir. Çalışma, hayatımızın her alanında olan dijital araçların, dijital okuryazarlık uygulamalarıyla bilinçli bir şekilde kullanılması gerektiğini öneren bir bakış açısı getirmektedir. Çalışmanın, içeriğiyle temelde bir hastalık olan dijital bağımlılığın azaltılması konusuna katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

TEKNOLOJİ VE İNSAN İLİŞKİSİ

1.1. Teknoloji Kavramı

Teknoloji sözcüğünün kökeni eski Yunanca'daki "tekhne" (sanat, zenaat) ve "logos" (söz, sözcük) terimlerinin birleşiminden oluşmuştur. Teknolojinin tarihine baktığımızda, üretilen teknoloji ürünü araç gerecin, bilimin yardımı olmaksızın, sınama yanılmalarla, usta-çırak ilişkileri ile geliştiğini görmekteyiz. Teknoloji, insanoğlunun ateşten yararlanmaya ya da toprağı işlemeye başladığı ilk günden itibaren inanılmaz bir şekilde gelişerek günümüzde iletişim alanında telefon, televizyon, radyo ve internet, ulaşım alanında uçak, tren ve otomobil gibi ürünleri ile insanların günlük yaşamlarının vazgeçilmez birer parçası haline gelmiştir. Teknoloji ile toplum, tarih boyunca daima birbirleriyle etkileşim halinde olmuşlardır. İkisi arasındaki bu karşılıklı etkileşim, dünyadaki önemli birtakım değişmelere öncülük etmiştir (Gökçe, 2019). Nelson ve Volti (2009), "Techne" kelimesinin yaygın olarak "beceri" ve "sanat" anlamına geldiğini savunur. Bu kökü içeren kelimelerin kullanımı, belirli bir miktarda beceri veya sanatın dâhil edilmesi gerektiğini ima eder. Volti (2009) teknolojiyi "belirli hedeflere ulaşmak için nesnelere ve teknikler üretmek amacıyla bilgi ve organizasyonu kullanan, insanlar tarafından oluşturulan bir sistem" olarak tanımlamaktadır. Örnek olarak lazer, televizyon, bilgisayar vb. verilebilir. Kısaca teknoloji, nesnelere üretilmesine ve hedeflere ulaşmak için tekniklerin uygulanmasına olanak sağlayan bir sistemdir (Coccia, 2019: 149).

Geçmiş araştırmacılar 'teknoloji' terimini birçok açıdan incelemiş ve tanımlamıştır. Teknoloji terimine önceki literatürlerde çeşitli tanımlar verilmiştir. Teknoloji iki temel bileşenden oluşur: 1) ürünler, aletler, ekipmanlar, planlar, teknikler ve süreçler gibi öğelerden oluşan fiziksel bir bileşen; ve 2) yönetim, pazarlama, üretim, kalite kontrol, güvenilirlik, vasıflı işgücü ve fonksiyonel alanlardaki teknik bilgiden oluşan bilgi bileşeni. Sahal'ın (1981) tanımı; transfer nesnesinin (teknolojinin) öznel olarak belirlenmiş ancak belirlenebilir bir dizi süreç ve ürüne dayandığını gözlemleyerek teknolojiyi 'yapılandırma' olarak görmektedir. Teknoloji transferi ile ilgili mevcut çalışmalar, teknolojiyi doğrudan bilgi ile ilişkilendirmiş ve araştırma ve geliştirme sürecine daha fazla önem verilmiştir (Dunning, 1994). Teknoloji

tanımını incelediğimizde tespit edilebilecek iki temel bileşen vardır: 1) 'bilgi' veya 'teknik'; ve 2) 'bir şeyler yapmak'. Teknoloji her zaman belirli sonuçların elde edilmesi, belirli sorunların çözülmesi, belirli görevlerin belirli becerilerin kullanılmasıyla tamamlanması, bilginin kullanılması ve varlıkların kullanılmasıyla bağlantılıdır (Lan ve Young, 1996). Teknoloji kavramı sadece üründe yer alan teknolojiyle ilgili olmayıp aynı zamanda ürünün kullanımına, uygulanmasına ve ürünün geliştirilmesi sürecine ilişkin bilgi veya bilgilerle de ilişkilidir (Wahab vd. 2012: 61).

Yirminci yüzyılın son çeyreğinden itibaren daha sıkça kullanılmaya başlanan teknoloji teriminin tanımı sözlükte “Bir sanayi dalı ile ilgili yapım yöntemlerini, kullanılan araç ve gereçleri kapsayan bilgi; insanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç ve gereçlerle bunlara ilişkin bilgilerin tümü” şeklinde yapılmıştır (TDK, 2023). Teknoloji terimi ile ilgili yapılan diğer bir tanımda ise, teknoloji; bir şeyin nasıl yapıldığını bilme olarak ifade edilmiştir. Bilindiği gibi, teknolojinin herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımını yapabilmek oldukça güçtür. Bu nedenle, teknoloji farklı alanlarda farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Bunlar; (Bacanak, Karamustafaoğlu, ve Köse, 2003: 192).

- a) Nesne olarak teknoloji: araç-gereç, alet, silah ve makine,
- b) Bilgi olarak teknoloji: teknolojik yeniliklerin gelişimini bilme,
- c) Etkinlik olarak teknoloji: bireylerin becerileri, yöntemleri ve yordama,
- d) Yöntem olarak teknoloji: ihtiyaç ve çözümlenme,
- e) Sosyo-tekniksel sistem olarak teknoloji: bireyleri ve diğer objeleri birleştirme, objeleri üretme ve kullanmadır.

MacKenzie ve Wajcman (1985) teknolojiyi, fiziksel nesnelere veya eserlerin entegrasyonu, nesnelere yapılmaya süreci ve fiziksel nesnelere ilişkilendirilen anlam olarak tanımlamaktadır. Bu unsurlar ayırt edici ve ayrılabilir faktörler değil, teknolojiyi oluşturan 'kesintisiz bir ağ' oluşturur (Woolgar, 1987). Teknoloji terimini tanımlarken her üç unsurun da birbirine bağlı olduğu anlaşılmalıdır ve bir unsurdaki değişiklik diğer iki unsuru da etkileyecektir. Mascus (2003) tarafından verilen en son tanım, teknoloji kavramını genişleterek, teknolojiyi 'üretim süreçlerini, firma içi organizasyon yapılarını içeren seçilmiş girdileri birleştirme veya işlemenin belirli bir yolundan belirli bir

üretim sonucunu elde etmek için gerekli bilgi' olarak tanımlamaktadır. Yönetim teknikleri ve finansman araçları, pazarlama yöntemleri veya bunların herhangi bir kombinasyonu'. Tepstra ve David (1985) gibi diğer akademisyenler, teknolojinin insanlarla çevreleri arasındaki ilişkilerle ilgilenen kültürel bir sistem olduğunu öne sürüyorlar. Sistemler perspektifinden Afriyie (1988) teknolojiyi aşağıdakileri kapsayan bir şekilde tanımlar: 1) temel bilgi alt sistemi; 2) teknik destek sistemi (yazılım); ve 3) sermayenin içerdiği teknoloji (donanım). Bu perspektif, teknolojinin, belirli bir ülkenin teknolojisinin tamamlayıcı ve karşılıklı olarak güçlendirici farklı unsurlarını tanımlama ihtiyacını kabul ettiği görüşündedir. Araştırmacılar tarafından yapılan önceki çalışmalar, farklı disiplinlerden, bağlamlardan ve bakış açılarından çeşitli teknoloji tanımları ve kavramları sunmuştur (Wahab vd. 2012: 62).

Gereksinim ve ihtiyaçlar teknolojiye yön vermektedir. Doğaya karşı verilen yaşam mücadelesinde nesnelere insanın en önemli araçları olmayı başarmıştır. Kullanılan araçların teknik seviyesinin artışıyla birlikte her nesne başka bir nesneye evrilmektedir. Teknolojik buluşlar, değişim geçiren ürünlerde her zamanda belirgin bir ilerlemeye yol açmaktadır. Teknoloji alanındaki bu gelişmeler, maddi, toplumsal, kültürel ve manevi hayatların iyileşmesine doğrudan katkıda bulunarak uygarlığın büyümesine hız kazandırır. Teknoloji alanında ve dolayısıyla uygarlık alanında kaydedilen ilerleme, hız, verim, güç ve buna benzer diğer nicel ölçülere başvurarak kesin olarak ölçülebilmektedir. Teknolojik değişimin kökeni, yönü ve etkisi tamamen insan kontrolü altındadır. Bilim; keşif amaçlı bilgiye, teknoloji ise gerekli bilgi gelişimine odaklanmaktadır. Teknolojik yenilikler sistem üzerinde baskı yaratır ve dönüşümü zorunlu kılar. Postman'a göre teknolojiler geliştikçe sistemin kazananı ve kaybedeni de değişmektedir. Çevrim içi dünyanın, çevrim dışı fiziksel gerçek dünyayla birleşiminden sosyal yansımalar meydana gelmektedir. Sosyalleşme sınırsız bir biçimde teknoloji temelli küresel ağ olan internetle gerçekleşmektedir. Chayko'ya göre internet, mobil iletişim ve sosyal medya ağı küresel devrimin taşıyıcılarıdır. Gibson'un belirttiği gibi tüm bilgisayar ekranlarının arkasındaki evrende bireylerin içinde yaşadıkları dijital deneyimleri gerçek ve kesindir. Bireyin gerçek olarak kullandığı her türlü biçim, doku, şekil, derinlik ve detay tekrardan dijitale aktarılırken elden geçirilmektedir. McLuhan, insanın teknolojiyle bir bütün olduğunu belirtmektedir. Benzer biçimde

kullanıcıyla çevresi arasında yeni ilişkiler kurulana kadar kullanıcıyı dönüştürürler (McLuhan, 2001: 33) (Yengin, dergipark.org.tr).

21. yüzyılda gelişmiş teknoloji ürünleri insanları büyülemektedir. Bunun nedeni insanın ulaşamadığı kapasitenin bu teknoloji harikaları tarafından gerçekleştirilmesidir. Teknolojik gelişmeler son yıllarda tüketim kalıpları; yaşam biçimlerini değiştirerek toplum yaşamını da etkilemektedir. Evler otomatik makinelerle donatılmış. Fabrika ve ofislerde bilgisayar, faks, telefon gibi makine ve aletlerin kullanımı ile insanlar arası iletişim artmış ve yerine getirdikleri görevlerde insanın en büyük yardımcısı bu teknoloji ürünleri olmuştur. Gerek aile gerekse toplum yaşamında insan toplum yaşamında bütünleşmiştir. İnsan ve teknoloji arasındaki hayranlık ve öfke duyguları modern dünyada sık sık kendini göstermektedir. Bu ilişki mekanik süreçlerin gittikçe artan karmaşıklığı ve teknolojinin gelişimini azaltmamaktadır. Teknolojinin kendini yenileme süreci çok hızlı ilerlemekte ve insan zekâsına yakın kapasiteleri ile elektronik 'bilgisayarlar, uzman sistemler ve robotlar makine gücüne güç katmaktadır (Çelikçapa, 1992: 95).

Teknoloji, yaşadığımız dönemde iletişimin aracı ve içeriği haline geldikçe teknolojiyi anlamak ile teknoloji karşıtlığı arasında mesafe konulması da zorunlu hale gelmektedir. Teknoloji ve toplum arasındaki ilişkinin kavramsallaştırılma biçimleri sosyal bilimlerde farklılık göstermektedir. Teknolojinin kendi özerk aklı ile toplumsalı belirlediğine ilişkin yaklaşım, iletişim çalışmalarında özellikle Herbert İnnis, Marshall McLuhan geleneği içerisinde ifade edilmiştir. Örneğin, Prensky'nin (2001) toplumsal kuşakları teknolojiye dayalı olarak karşılaştırdığı, dijital yerliler ve dijital göçmenler kavramsallaştırılması, teknoloji içine doğan kuşakların anlama, algılama, uygulama biçimlerinin dijital teknolojilerle sonradan tanışmış olanlardan farklı olduğu, bunun da dijital teknoloji içerisine doğmuş kuşakların sosyalizasyon tecrübelerinin, beynin algılama biçimini farklılaştırdığını iddia etmektedir (Timisi, 2016: 17-19). Teknolojinin belirleyici olduğu fikri eleştirel toplum ve bilim teorisinin öncüsü Frankfurt Okulu'nda da farklı biçimde açığa çıkmaktadır. Bilim ve teknolojideki gelişmenin toplumla ilişkisini iktidar/tahakküm biçimleri üzerinden okumak moderniteye yönelik eleştirinin önemli boyutudur. Frankfurt Okulu'nun bilim ve teknolojiye ilişkin kötümserliği yanında teknolojinin politik tercihlere dayalı olarak belirlendiğini, bu anlamda nötr olduğunu kabul eden eleştirellikler de söz konusudur. Raymond Williams'ın kültür eleştirisi, H. M. Enzenberger'in sosyalist bir kültür teknolojisinin neden

olmadığına ilişkin sorgulaması bu nötr kavrayış için örnek teşkil etmektedir. (Timisi, 2016: 22-24).

Teknolojinin insan ilişkilerini kötü etkilediğini düşünenlerin oranında yıllar içinde dikkat çekici azalma var, 2018’de on kişiden altısı bu şekilde düşünürken, 2022’de on kişiden dördü bu düşüncede. Yeni jenerasyon için mevcut teknolojilerin ekstra olumlu veya olumsuz bir algı yaratmıyor olmasının da önemli etkisi var, onlar için gündelik olaylar; mesela, zamanla teknoloji kullanımı sıradanlaştıkça bunun hayatımızı kolaylaştırdığını belirtenlerin oranında da önemli azalma oldu, 2006’da yüzde 85 bu şekilde düşünürken 2022’de bu oran yüzde 70’e yükseldi. 2020-2021 yıllarında, Covid-19 salgınının zirve yaptığı dönemde, internet önemli bir araç haline geldi; çalışırken, haberleşirken, alışveriş yaparken internet çok yoğun kullanılmıştır. Öte yandan her ne kadar “evde kal” döneminde bizi sevdiklerimize bağlayan kanal olsa da her üç kişiden ikisi internetin insanları diğer insanlardan kopardığını düşünmektedir. Sosyalleşmek için fiziksel görüşmeler önemlidir. Hayati organlarımızdan bir haline gelen teknolojinin, gündelik yaşamın akışında kolaylık sağlamak gibi etkileri olmaktadır. Yapılan araştırmalarda, toplumun internet kullanımına yaklaşımı, tercih sebepleri, tutum ve davranışlarından yola çıkarak “Teknoloji ilişkileri nasıl etkiliyor?” sorusu analiz edilmiştir (marketingturkiye.com.tr, 2023). Aşağıda çıkan sonuçlar görülmektedir:

- Her 10 kişiden 7’si teknolojik gelişmelerin insan hayatını kolaylaştırdığını düşünmekte.
- Ancak teknoloji geliştikçe kendini güvende hissedenlerin oranı 2022 yılında yüzde 16’a kadar gerilemiş durumda. Bu konuda net bir görüşe sahip olmayan bireylerin sayısı artmakta.
- Her 10 kişiden 4’ü gelişen teknolojinin insan ilişkilerini de olumsuz yönde etkilediği görüşünde. Bu görüşe katılmayanların oranı yıllar içinde değişmese de bu konuda kararsız olanların oranı artmakta.
- Toplumun yüzde 66’sı internetin insanları diğer insanlardan uzaklaştırdığını düşünmektedir.
- İnternet kullanımı her geçen yıl artmakta ve 2022 yılında her 10 kişiden 9’u internet kullanmakta ve bu kişilerin yüzde 93’ü de her gün interneti kullandığını belirtmekte.

Teknolojinin insan hayatına bu denli hızlı girmesi ve insan yaşamının büyük bir çoğunluğunu alması, gündelik yaşamda teknolojinin ne kadar önemli olduğunu vurgular niteliktedir. Pazarlama kaygısını ön planda tutan dijital cihaz pazarlama şirketleri, sürekli yeniliği ve gelişmeyi artırma çabasındadır. Teknolojideki hızlı değişim ve gelişim insanlara daha iyiyi sunmaktan ziyade, kendi payına düşecek maddi kazançları artırmaktadır. Yani üretilen ürünlerin kullanımına dönük, insanlara zararlı yönleri de olsa ürettiği ürününü nasıl satarım kaygısı ön plandadır. İnsanlar daha iyisine ihtiyacı olmasa da, anlamsız bir şekilde en yeni teknolojiyi kullanmak istemektedir. Büyük teknoloji şirketleri, insanlar üzerinde oluşturmak istedikleri dijital doyumsuzluk düşüncesini çok iyi empoze etmektedirler (Dilci, 2015: 41-46). Bireyler öncelikli olarak kendilerine şu soruları yöneltmelidirler:

-Moda olduğu için mi dijital teknolojiyi takip ediyorum?

-Gereksinim olduğu için mi takip ediyorum?

-Yoksa entelektüel görünmek için mi son model dijital aletleri kullanmak istiyorum?

Teknolojiyi, ürün ve hizmetlerin yanı sıra bunların üretim ve dağıtım sistemlerini geliştirmek için kullanılabilecek teorik ve pratik bilgi, beceri ve eserler olarak tanımlamaktadır. Teknoloji aynı zamanda insanlarda, materyallerde, bilişsel ve fiziksel süreçlerde, tesislerde, makinelerde ve araçlarda da vücut bulmaktadır (Lin, 2003). Bozeman (2000), Sahal'ın (1981) kavramını temel alarak teknoloji ve bilginin birbirinden ayrılamaz olduğunu, çünkü teknolojik bir ürün aktarıldığında veya yayıldığında, bileşiminin dayandığı bilginin de yayıldığını savunur. Fiziksel varlık, doğuştan gelen ve yardımcı olmayan bilgi tabanının varlığı olmadan kullanılamaz (Wahab vd. 2012: 61). Teknoloji Nedir? Teknoloji, bilginin uygulanmasında kullanılan süreç ve ürünün bir karışımını ifade eder. Kalem ve kâğıttan en yeni elektronik aletlere ve pratik görevlere yönelik araçlara kadar çeşitli araçları içerir. Teknoloji, araçların yaratılmasına, eylemlerin işlenmesine ve materyallerin çıkarılmasına adanmış bir bilgi bütünüdür. Teknolojiyi günlük hayatımızda çeşitli görevleri gerçekleştirmek için kullanırız. Kısaca teknolojiyi günlük hayatımızı kolaylaştırmak için kullanılan ürün ve süreçler olarak tanımlayabiliriz. Teknolojiyi işte, okulda, her yerde iletişim, ulaşım, öğrenme, üretim, veri güvenliği ve daha birçok amaçla kullanmaktayız. Teknoloji, araçları içeren insan bilgisidir, malzemeler ve sistemlerdir. Teknolojinin uygulanması

genellikle ürünlerle sonuçlanır. Teknoloji iyi uygulanırsa insana yarar sağlar, uygulanmazsa kötü amaçlarla kullanılır. Teknolojiler bilimsel bilginin uygulanmasından geliştirilen makine ve ekipmanlardır. Yeni akıllı telefonlar ve diğer elektronik cihazlar oluşturmak için ileri teknoloji kullanırlar. Teknoloji dinamiktir; gelişmeye devam eder, çünkü teknolojiye olan ihtiyaçlarımız ve taleplerimiz değişmeye devam etmektedir. Teknolojiyi değişik bakış açılarından tanımlayabiliriz. Teknoloji kimi zaman insanların yaşaması ve yönetmesi için geliştirilen araçlar, aletler, makineler, sistemler, süreçler ve ortamlardır. Posta sistemleri, radyo ve televizyon yayıncılığı dâhil olmak üzere mesajların dağıtım mekanizmalarıdır. Şirketler, telefon, uydu ve bilgisayar ağlarıdır. İnsanların arzuladığı hedefleri, malları ve hizmetleri karşılamak için bilginin uygulanmasıdır. Bilimsel ilerlemelerin insanlığın yararına uygulanmasıdır. Daha iyi hareket etmemize ve düşünmemize yardımcı olan hem donanım (fiziksel) hem de yazılım araçları setidir. Teknoloji, kalem ve kâğıttan en son elektronik aletlere kadar tüm nesnelere içerir. Bilginin üretilmesini ve geliştirilecek süreçleri içeren sorunları çözen ve insan yeteneklerini geliştiren sistemlerdir. Doğal çevrenin, insan ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasıdır. Belirli bir aktiviteyi gerçekleştirmek için kullanılan bir ekipmanın parçası veya eser üretmek için kullanılan tekniklerdir. Sağlık sistemi içerisinde refahı artırmak veya geliştirmek için bilimin uygulanmasıdır. İnsan topluluklarının çevreyle doğrudan etkileşime girme ve ona uyum sağlama araçlarıdır.

Teknolojinin sunduğu sayısız imkânların aşırı, kontrolsüz ve yanlış bir şekilde kullanılması kişilerin hayatında ciddi zararlara sebep olabilmektedir. Bu zararlar arasında fiziksel ve psikososyal bir takım problemler yer almaktadır. Teknoloji, günlük yaşantımızda önemli bir rol oynamakta ve giderek hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Teknolojinin hayatımıza getirdiği sayısız imkânlar mevcuttur. Teknolojinin sunduğu bu sayısız imkânların aşırı, kontrolsüz ve yanlış bir şekilde kullanılması ise kişilerin hayatında ciddi zararlara sebep olabilmektedir. Bu zararlar arasında fiziksel ve psiko-sosyal bir takım problemler yer almaktadır. Teknolojiyi aşırı, yanlış ve bilinçsiz bir şekilde kullanan bireylerde çok yönlü etkiler görülür. Fiziksel olarak halsizlik, beden duruşunda bozukluk, ellerde uyuşma, gözlerde yanma ve batma, kas ağrıları gibi şikayetler

görülürken; psikososyal olarak ise obsesif (takıntılı), depresif, aşırı savunmacı, kaygılı, düşük özgüven, yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama sorumluluklarını erteleme gibi problemler görülebilmektedir. Teknoloji bağımlılığının altında yatan sebeplere bakıldığında; sosyal ortamlara girmekten ve diğer insanlarla iletişime geçmekten kaçınmak, gündelik hayatta yaşanan stres, kaygı gibi durumlardan kaçınmak, kişilerle yüz yüze iletişim yerine internet üzerinden iletişim kurmak gibi durumlar görülmektedir. Bunların yanı sıra kişinin kendini sosyal ortamda ispatlama çabasına bağlı olarak oynadığı oyunda başarı elde etme ve oyun içinde güçlü bir karakter yaratmaya yönelik yoğun bir çaba harcaması gibi durumlar da sıklıkla görülebilmektedir. Kişilerin teknolojik araçlarla geçirdikleri vakit ve hangi amaç doğrultusunda bu araçları kullandıkları değişiklik gösterebilmektedir (Aksakallı, 2023). Teknoloji kullanımı artarsa, bu zamanla bağımlılığa dönüşmektedir.

1.2. Teknoloji ve Çocuk

Teknoloji, çok kısa bir sürede hayatımızın vazgeçilmezi oldu. Tabletler, bilgisayarlar, akıllı telefonlar yaşamımızda çok büyük bir rol alır hale geldi. Özellikle yeni nesil diye adlandırdığımız bütün yaşamları boyunca teknolojik aletler ve dijital ekranlar karşısında büyüyen Z kuşağını esir almış durumda. Peki, bu teknolojinin çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir? Teknoloji, hayatımızın büyük bir alanını kapsar hale gelmiştir. Görmezden gelmek, yasak koymak, yokmuş gibi davranmak çocuklar da kalıcı bir davranış kazandırmamaktadır. Bunun yerine bu iletişim araçlarını doğru kullanımı çocuklarımıza öğretmeliyiz. Kullanım sürelerini ve içeriklerini denetlemeli, bilgisayar ve televizyonların evin ortak kullanım alanlarında kullanılmasını sağlamalıyız. Teknolojik aletlerle geçirecekleri vakitleri daha değerli bir şekilde kullanmalarını sağlamalıyız. Haftanın belirli saatlerini veya günlerini “teknolojiden uzak geçirme” vakitleri olarak değerlendirebiliriz yerine sunduğumuz farklı etkinliklerle bu zaman dilimlerini daha cazip hale getirebiliriz böylece çocuklara teknolojinin yerini doldurabileceği alternatifler sunmuş oluruz. Bunlara ek olarak, teknolojik aletler ödül veya ceza olarak kullanılmamalıdır, bu amaçla kullanıldığında çocukların bu tür aletlere karşı bakış açısı değişebilir ve onlara daha çok değer atfetmelerine sebep olabilir. Denetim yaparken

yasaklayıcı, yargılayıcı, sert bir tutum yerine anlayışlı, makul bir tutum benimsemelidir (deryaoncu.k12.tr).

Teknoloji en basit anlamıyla teknik bilim, kuramsal bilgileri uygulamaya koyma yöntemidir. Günümüzde eğitimde teknolojiden yararlanmak kaçınılmaz hale gelmiştir. Teknolojik gelişmeler eğitimi etkilemiş, ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir. Bu durumda teknolojinin eğitimde kullanılması değil, nasıl kullanılacağı araştırma konusu olmuştur. Eğitimde başlangıç noktası okul öncesi eğitimidir. Boşa harcanmaması gereken en önemli zaman olan okul öncesi çağı, teknolojinin de doğru kullanılmasını gerektirmektedir. Çocuklar teknolojiyle tanıştırılmalı, ancak doğru kullanılmasına önem verilmelidir. Okul öncesi eğitimde kullanılan teknoloji, çocukların gelişim özelliklerine uygun olmalıdır. Diğer önemli yan da programlarla bütünleştirilmesidir. Teknoloji eğitim amaçlı geliştirilmemiş bile olsa, eğitimde kullanımı giderek artmaktadır. Teknolojiyi tüm sorunların çözümü olarak görmemek gerekirken, ondan uygun şekilde yararlanmayı da ihmal etmemelidir. Bu nedenle konu ile ilgili araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecekte pek çok okulöncesi eğitim programlarında ve okullarında teknolojinin öğrenme etkinliklerinin bir kısmını oluşturacağı görülebilmektedir. Ancak bunun etkili kullanıldığından emin olabilmek için, öğretmenlerin iyi eğitilmiş olmaları ve desteklenmeleri gerekmektedir. Böylece yazılımlar ve internet sitelerinin giderek uygun ve gelişen şekilde cinsiyet ayrımcılığı ve ırkçılık yapmayan, engelli bireylere karşı önyargıdan uzak ve dini farklılıklara saygılı olduğundan emin olmak gerekmektedir. Diğer yandan teknolojinin programın eğitim amaç ve kazanımlarıyla çok iyi bütünleştirilmesi gerekmektedir. Teknoloji diğer gerekli öğrenme durumlarındaki kritik etkinlikleri kaçırmaya neden olmamalıdır. Hem materyal açısından hem de kişilerle etkileşim açısından kritik etkinlikleri yok etmemelidir. Sonuç olarak, teknoloji en etkili olduğu yerde, en etkili şekilde, engelliler eğitiminin bireyselleştirmesinde, farklı öğrenme stillerine uygun öğrenmeyi sağlamada ve dünyayı sınıfa getiren durumlar yaratmada kullanılmalıdır. Günümüz toplumunda artık kaçınılmaz olan bilgisayar kullanımı, okulöncesi çocukların eğitiminde de yer almaktadır. Bu durumda yapılacak şey, nasıl etkili ve doğru kullanılacağı üzerinde durmaktır. Eğitsel açıdan bilgisayar kullanmanın çocuklar için yararlı ve sakıncalı yanları bulunmaktadır. Yararları konusunda söylenebilecekler şunlardır (Sayan, 2016: 67-69-79):

- Çocuk kendi kendine bir oyun dünyası yaratabilir,
- eğitim için gerekli öz disiplini kazanabilir.
- dikkatini yoğunlaştırma ve sürdürme alışkanlığı kazanabilir,
- sessiz, zihinsel çalışmalardan zevk almayı öğrenebilir,
- çalışma sonunda birikim sağlama alışkanlığı kazanabilir,
- çocuğu şımarıklığa itmez,
- tutarlılık duygusu kazandırır,
- iletişimselliğe yönelir,
- dil duygusu ve matematik duygusu gelişir.
- Belirlenen yararları yanında sakıncalarının da bilinmesi gerekmektedir. Bunlar da;
- fazla vakit geçirme ve tutsaklık yaratabilir,
- içe kapanık olmaya, yalnız ve arkadaşsız olmaya, iletişimsiz olmaya itebilir,
- ekran karşısında elektron bombardımanına açıktır,
- göz sağlığı olumsuz etkilenebilir,
- bedensel hareketliliğe engel olabilir ve fiziksel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilir,
- aşırı övgü, kendini beğenmişlik, gösterişçilik ve yarışçılık gibi duygulara kapılmasına neden olabilir,
- bağımlılık yaratabilir şeklinde sıralanmaktadır.

1.3. Teknolojik Oyunlar ve Çocuk

Oyun, bebeklikten yaşlılığa kadar tüm canlıların yaşamları boyunca doğal olarak gerçekleştirdikleri bir etkinliktir. Bireyin özel bir çaba harcamadan, zevk alarak, içsel güdüyle bir eyleme yönelme anlamına gelen 'ilgi', çocuklukta oyun ve oyuncakla kurulan ilişkinin, ergenlik ve yetişkinlikte kişisel, mesleki ve serbest zaman etkinliklerine dönüşmüş biçimidir. Tarihin ilk dönemlerinden bugüne kadar toplumun bütün kesimleri eğlenmek ve dinlemek amacıyla oyun oynamış ve oynamaktadırlar. Oyun eğlendirme işlevinin yanında eğitici ve geliştirici yönüyle de bilinmektedir. Tüm dünyada olduğu gibi Türk insanı da geleneksel oyun yapısından uzaklaşarak elektronik oyun ve

oyuncaklarla eğlenmeyi tercih etmeye başlamıştır. 80’li yıllarda atari salonları ile başlayan bu değişimi, internet kafeler takip etmiştir. 2000’li yıllardan sonra da artık hemen her eve bilgisayar girmeye başlamış ve büyük ölçüde sokakta grupla oynanan oyunların yerini almıştır. Son yıllarda internetin gelişmesiyle beraber çevrimiçi oyunlar bireyleri odalarında yalnız başına, zaman-mekân sınırlaması olmadan, farklı millet ve yaşlardaki sanal arkadaşlarla aynı eğlence ortamını paylaşarak oyun arkadaşı olma, eğlenme ve rahatlama olanağı sağlamıştır (Nergiz ve Nergiz, 2021: 54). Hem geleneksel, hem de dijital oyunlar çocukların ve gençlerin gelişimleri üzerinde önemli etkileri vardır.

Çocuklarda ekran süresi 0-3 yaş arasında sıfır olmalıdır. 3 yaşından itibaren 10 dakikalık sürelerle başlayarak 6 yaşına kadar yarım saate kadar çıkarılabilir. 6 yaşından sonra 9 yaşa kadar 40-50 dakika arasında çocukları oyun oynaması için telefonla zaman geçirmesi için bilgisayarla zaman geçirmesi için izin verilebilir. 9 yaşından sonra bu süre 1 saate çıkarılabilir. 12 yaşından sonra da maksimum 2 saat olmak kaydıyla çocuklar ekran karşısında zaman geçirebilirler. 0-3 yaş arasında ekran sıfır olmalıdır. Çünkü çocuğun hayatının ilk 3 yılında beyninin en hızlı geliştiği dönemdir. Bu dönemde çocuk iletişime ihtiyaç duyar, karşılıklı gülmeye ihtiyaç duyar. Hayatı ancak bu şekilde deneyimler ve öğrenir. Ekran maalesef bebekler için pasif bir eylemdir. Bu eylemde çocuk anlıyor gibi görünse de eğitici öğretici şeyler izlese de, bunları öğrendiğini düşünseniz de aktif bir eylem olmadığı için çocuk çevre ile iletişim kuramaz. Bunu deneyimlemez ve konuşmayı öğrenemez. Dil gelişim bozuklukları ortaya çıkar ve çocuk ismi söylendiğinde tepki vermez, dış dünya ile iletişime geçmez. Çocuk daha öfkeli ve sinirli olabilmektedir. Çocuklar ve ergenler böyle problemlerle karşılaştığında en önemli şey, çocukla iletişim halinde olmaktır. Çocuk ve ergenlerle aranızdaki ilişkiyi, aranızdaki bağı ne kadar güvenli tutarsanız, bu o kadar iyidir. Çünkü çocuklar ve ergenler güvendikleri kişilerin sözlerini dinlerler.

Çocuklar ekran karşısındayken ekrandaki insanlarla oyun oynamayı tercih ederken, yüz yüze arkadaşlık ilişkilerini göz ardı edebilmekte ve yüz yüze iletişimde zorlanmaktadır. Daha sonrasında yüz yüze ilişkilerinde daha çok anlamsız, boşlukta hissetmesi ve gergin hissetmesi ile sonuçlanabilir. Çocukların ekranı iyi kullanabilmesi, telefonla arasının iyi olması, bilgisayarı açıp kapaması bir zekâ belirtisi değildir. Bu çocuğun ekrana çok fazla maruz kaldığının belirtisidir.

Aynı zamanda çocuklara faydalı olmak yerine zararlı olabilmekte ve çocuklarda davranış problemlerine yol açmaktadır. Teknoloji hayatımızın bir parçasıdır, ekransız bir hayat düşünemeyiz ancak doğru kullanılmadığında birçok zararları ortaya çıkmaktadır. Çocuklar ve ergenlerde ekran karşısında çok fazla vakit geçirdikçe, bazı cinsel içerikli, şiddet içerikli durumlarla karşılaşabilmekteler. Bu durumda çocuklar için daha fazla tehlike oluşturmaktadır. Çocuklar bazen sosyal medyada gördükleri insanlarla kendilerini karşılaştırabilmektedir. Yaşadıkları hayatı beğenmeme, yaşam doyumunun azalması, kendini beğenmeme, yaşadığı hayatı beğenmeme gibi durumlarla karşı karşıya kalınmaktadır. Aynı zamanda çocuklar sanal dünyadan gerçek hayata geçmekte zorlanmaktadır ve bu durumda akademik olarak düşüşler gözlemlenmekte, anlama sorunları yaşamakta ve ailelerinden uzaklaşmaktadır. Oyun oynama bozukluğu, teknoloji bağımlılığının içinde yer almaktadır. Tek farkı çocuk ve ergenlerin internete girdiklerinde sadece oyun oynamalarıdır. Bu oyunu oynama isteği çocuğun gerçek hayatta başaramadığı, elde edemediği başarıyı, zaferi elde etmek istemesidir. Çocuk ve ergenler oyun oynamadığında ciddi bir yoksunluk hissi yaşamaktadır, saldırganlık, şiddet, küfür gibi durumlar karşımıza çıkmaktadır.

1.3.1. Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri

Oyun oynamanın farklı gelişim dönemlerinde (bebeklik, çocukluk, yetişkinlik vd.) ve farklı alanlarda (bedensel, ruhsal, bilişsel, toplumsal vd.) bireyler üzerindeki etkilerine kısaca değinmekte yarar vardır. Çocukluk ve ergenlik döneminde kas sistemini geliştiren aktif oyunun bedensel gelişime olumlu katkısı vardır. Gençlik ve yetişkinlikte ise hareketli oyun (spor) bireyin bedensel etkinliğini arttırarak genel sağlığını korumasına yardımcı olabilmektedir. Ruhsal gelişim açısından ise oyun çocuğun korku, saldırganlık gibi dürtü ve duygularını ifade etme; kendi kişiliğine yönelik farkındalık kazandırma işlevi görebilmektedir (Yavuzer, 2016; Yörükoğlu, 2014). Dış dünyadan algıladıklarını kendi zihnindekilerle birleştirip özgün bir ürün ortaya çıkarma olanağı sunan oyun çocukta öğrenme ve yaratıcılığı geliştirerek bilişsel gelişimini destekler. Ayrıca oyun dış dünyayı kavrayabilmeyi ve gerçekle gerçek olmayanı ayırabilmeyi öğretir. Yürüme çağındaki çocuktan yaşlılara kadar yaşamın tüm evrelerinde toplumsallaşmayı başlatmak ve sürdürmekte oyun önemli bir ortam sağlayıcıdır. Birden fazla kişiyle oynamak çocuğa toplu yaşam kurallarına uygun davranma, iş birliği yapma ve paylaşma becerisini

kazandırır. Yaşamın neredeyse her alanında işlevselliği olan oyunlar dünyanın yaşadığı değişime paralel olarak gerçek yaşamdan sanal ortama doğru geçiş yapmaya başlamıştır. Gün geçtikçe daha çok zaman ayrılan dijital oyunların insanlar üzerinde yarattığı etkiler son yıllarda araştırmacıların ilgisini çekmektedir (Nergiz ve Nergiz, 2021: 55).

Oyunlar çocukların gelişimi üzerinde çok büyük bir rol oynar. Önceden sokaklarda parklarda yani sosyal ortamlarda oynanan oyunlar günümüzde internet kafelerde evlerde bilgisayar başında yani sanal ortamlarda oynanmaktadır. Dijital/elektronik/bilgisayar oyunlarının terimleri birbirlerinin yerine dönüşümlü olarak kullanılabilen terimlerdir. Oyun kesinlikle çocukların beyinlerini ele geçirmekte ve ruhsal sıkıntılar yaşamalarına, hoşgörüsüz davranışlar geliştirmelerine, oyun kesintilerin de ya da oyun oynamalarının yasaklandığı durumlarda asi, saldırgan tutum geliştirmelerine sebep olmaktadır. Yani oyun bağımlılığı küçük yaşlarda kazanılmışsa geri dönüşü olmayan ruhsal sıkıntılara da neden olabilmektir. Çünkü oyunların içeriği genel olarak kişisel çatışmaları destekler niteliktedir. Ya kazanmak, dövüş, savaş ya da yarış içinde olmaya gerektiren oyunlar daha çok ilgi görmekte ve oynanmaktadır. Teknolojik bağımlılıkların tümünde olduğu gibi oyun bağımlılığında da hem çocuk, hem de aile üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Yeni nesil çocuklar ve gençler gününün çoğunu bilgisayar oyunuyla geçirmekte, aileler bu durumdan oldukça şikâyetçi olduğu halde ellerinden bir şey gelmemektedir. Dijital oyun bağımlılığı bireyin, fiziksel sağlığını, ruhsal sağlığını, sosyal yaşamını, akademik başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Kendisini oyunların gizemli dünyasına kaptıran bireyler bazen bu olumsuzlukların farkına varamamaktadır. Vardıklarında ise çok geç olmaktadır (Dilci, 2015: 159-160-163). Oyun bağımlılığının belirtileri kısaca şu şekilde açıklanabilir:

- Saatlerce oyun oynamak
- Oyun oynama alışkanlığı yüzünden görev ve sorumlulukları aksatmak
- Oyunlar üzerine çok fazla kafa yormak ve hırs yapmak
- Oyunların soyut ve hayali unsurlar olduğunu unutmak ve oyunlardaki karakterleri gerçek hayata da yansıtmak
- Uzun süre oyun oynamaktan dolayı sağlık sorunları yaşamak
- Sosyal dünyadan uzaklaşarak yalnızlaşmak

- İçe kapanmak ve sosyal ortamlara adaptasyon zorluğu

Bahsedilen bu belirtilen birkaçının gözlemlendiği ve bireyin oyun oynama süresinin giderek arttığı durumlarda bağımlılıktan bahsedilebilir. Bağımlılık karşısından çeşitli bireysel önlenmeler alınabileceği gibi profesyonel yardıma başvurmak da gerekebilir. Bireysel olarak alınabilecek önlemler arasında, oyun oynama süresini kısıtlama, sosyal ilişkileri ve yüz yüze iletişimlerini arttırma, oyun yerine konulabilecek hobi ya da aktivite edinme, sanatsal ve kültürel aktivitelere yönelme, oyun oynamayı sağlayan araçlara erişimi sınırlandırma gibi önemler sayılabilir.

1.3.2. Online Oyun Bağımlılığı

Bireylere boş zaman etkinliği olarak sunulan aktivitelerinden biri olan oyunlar, bireylere dar bir mekânda, güvende oldukları halde adrenalini salgılayabilen ve çeşitli heyecanlar yaşatan simülasyonlardır. Simülasyon gerçek gibi algılanabilen, ancak gerçek olmayan iletilerdir. Her simülasyon gibi, internetteki simülasyonlar da, aşırı şekilde tüketildiklerinde, gerçeklikle bağları zayıflatıcı bir özellikleri olabileceğinden dikkatli bir şekilde tüketilmelidirler. Bilgisayarda oyun oynamak eğlendirici ve tatmin edicidir. Oyunların beyinde mutluluk hormonu salgılattığı, ödül ve başarı duygusu uyandırdığı bilimsel olarak ispatlanmıştır. Bu tatmin duygusu ile uzayıp duran oyun saatleri uyku düzenini bozduğunda vücudun dengesi de bozulmaktadır. Uykuda salgılanan hormonların düzenleyici etkisi olmaksızın geçen günler, o tatminin yerini oyun oynamaktan alınan tatminle yer değiştirmesine neden olmaktadır. Oyuncu günlük yaşamdaki önemli işlerini yapmamaya, ertelemeye başlamaktadır. Ertelemenin dozu arttıkça oyuncu günlük hayatta, ailede ve toplumda görevlerini yerine getiremez hale gelmektedir. İşte bu bir sorundur, bu sorunla birlikte huzursuz olan kişi ya da grup sayısı artmaktadır. Aile, okul veya iş aksamaya başlamaktadır. Yorgunluk ve düzensizlik hayatın tamamına sirayet etmekte ve olumsuz etkilemektedir (Akdağ, 2014: 19).

1.4. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, kişinin ekran karşısında kontrolü kaybetmesi ve ekran dışında vakit geçirdiğinde yoksunluk belirtileri hissetmesidir. Teknoloji bağımlılığı, insan-makine etkileşiminin bozulması sonrasında oluşan ve kimyasal olmayan bir davranışsal bağımlılık tipidir. Televizyon gibi pasif, bilgisayar ve telefon gibi aktif şekilde olabilmektedir. Hızla değişen ve gelişen teknoloji, coğrafi ve

kültürel mesafeleri aynı hızla ortadan kaldırmakta ve bireyden hareketle dünyanın geleceğini şekillendirmektedir. Televizyon, telefon ve bilgisayar gibi teknolojik ürünlerin hayatımızın neredeyse vazgeçilmez unsurları haline geldiği günümüzde, alışveriş çılgınlığının da etkisiyle teknoloji bağımlılığı toplumsal olay haline gelmektedir. İşin ilginç ‘bilgiye ve hizmete hızla ulaşma’ yoluyla kişisel gelişime katkı sağlayan teknoloji, kötüye kullanım sonrasında insanı insan yapan fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal değerlere zarar veren bir etkiye dönüşmektedir (Çoban, 2012). Teknoloji bağımlılığı, günümüz toplumlarını etkileyen önemli bir sorundur. Aşırı teknoloji kullanımı, bağımlılığın altı ölçütünü göstermesi nedeniyle (ilgi çekme, duygu durum değişimi, tolerans, geri çekilme problemleri, davranışın bırakılmak istendiğinde problemler yaşanması, davranışın kişinin hayatında problemlere sebep olması ve davranışın kontrol edilememesi) bir davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknolojiyi yönetmesi gerekirken teknolojinin kişiyi yönetmesi, sık kullanılan teknolojik aletlere duyulan karşı konulmaz istek olarak değerlendirilmektedir. Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda yer alan başlıca teknoloji bağımlılığı tanımları şunlardır (Ünlü, 2020: 135):

- Teknoloji bağımlılığı, bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve oyun sistemleri gibi teknolojik cihazları kullanma yönündeki kontrol edilemez dürtüyü ifade eden geniş bir terimdir.
- Genellikle İnternet, akıllı telefonlar, tabletler ve Facebook, Twitter ve Instagram gibi sosyal ağ sitelerinin çeşitli türlerde kullanımını kontrol edememeyi içeren ciddi bir sorun olarak tanımlanmaktadır.
- İnternet bağımlılığı, herhangi bir maddenin kullanılmasını içermeyen ve patolojik kumar oynamaya çok benzer bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.
- Bireyin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması, çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşmadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.
- Teknoloji bağımlılığı, belirtileri ruhsal değişiklik, sosyal yaşantıyı etkileme ve depresyon belirtileri olup birey, bağımlı

olduğu herhangi bir teknolojik ürünü aşırı derecede kullanmakta, ulaşamadığında onun yoksunluğunu yaşamakta ve bu durumun olumsuz etkileri ile mücadele etmek zorunda kalmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, oluşum süreci, oluşumda etkin faktörler, belirtileri ve etkisi doğrultusunda sınıflandırılabilir. Teknoloji bağımlılığı da diğer bağımlıklar gibi bir süreç içerisinde oluşur, bir anda ortaya çıkmaz. Bu süreçteki bazı eylemler süreci hızlandırır ve bağımlı kişiyi daha kolay etkisi altına alır. Aşağıdaki işaretler teknoloji bağımlılığına işaret eden belirtiler olarak tanımlanmaktadır (Ünlü, 2020: 136):

- Zaman kontrolünü kaybetmek,
- Kullanım süresi hakkında yalan söylemek,
- Aşırı kullanım sonucu fiziksel problemlerin oluşması,
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek, sosyal anlamda içe kapanıklık.
- Teknoloji kullanımı için sorumluluktan kaçınmak,
- Teknolojiden uzak kalındığında huzursuzluk hissi,
- Akademik performansın düşmesi,
- Kişisel ve ailesel yaşamda sorunlar,
- Uykusuzluk ve uyku düzensizliği,
- Göz kuruluğu,
- Göz bozukluğu,
- Aşırı kilo artışı gibi yeme bozuklukları,
- Boyun, bel ve sırt ağrıları,
- Kas ağrıları,
- Halsizlik.

Teknoloji bağımlısı tanımını kullanabilmek için öncelikle kişinin bilgisayardan, telefondan veya herhangi bir teknolojik aletten uzak kaldığında kendini nasıl hissettiği, teknolojik araçlarla ne kadar süre vakit geçirdiği, internette kalabilmek için yapması gereken işleri erteleme eğilimi gösterip göstermediği, internet başında saatlerce vakit

harcaması ve bunun farkında olmaması gibi durumlar mutlaka değerlendirilmelidir. Yani, öncelikle kişinin ihtiyacı dışında bu araçlarla vaktinin ne kadarını harcadığına bakılmalıdır. İhtiyacı dışında harcanan zaman derken, bilgisayar başında çalışan birisinin 8 saat bilgisayar başında kalmasından değil yaptığı iş harici harcadığı zaman kastedilmektedir. Teknoloji kullanımının kişinin günlük hayatını nasıl etkilediği de önemli bir konudur. Problemlerli bir kullanım mevcut ise mutlaka bir uzmandan destek alınması gerekmektedir. Bağımlılık konusunda dikkat çekilecek bir diğer husus da uzmanların madde bağımlılığı ile teknoloji bağımlılığının arasında pek bir fark görmüyor olmalarıdır. Teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır ve bu iki bağımlılığın beyinde aynı noktayı etkilediği ifade edilmektedir (Aksakallı, 2023). Teknoloji bağımlılığına neden olan sosyal, sosyoekonomik ve psikolojik pek çok faktör bulunmaktadır (Ünlü, 2020: 137). Bunlar;

- Ailevi problemler ve aile ile kaliteli vakit geçirememesi,
- Arkadaş eksikliği,
- Madde bağımlısı arkadaşlar,
- İnsanlar ile ilişkisi kurmakta ve sürdürmekte sıkıntı yaşama,
- Sağlıklı yaşam aktiviteleri ve spor eksikliği,
- Okulda başarısızlık,
- Sosyoekonomik durum
- İçer dönük ve asosyal olma,
- Kendini rahatça tanıtamama,
- Doğru arkadaş eksikliği,
- Oyunlara ve eğlenceli şeylere gerçek hayatta olduğundan daha kolay ulaşma,
- Gerçek hayattaki ifade özgürlüğünün kısıtlanması

Teknoloji bağımlılığı, bilgisayarın, televizyonun başına oturup kalkmayan, saatlerini, günlerini bu şekilde harcayan insanların sayısını her geçen gün artırmaktadır. Bilgisayara, televizyona bağlanıp duranlar, ellerinden cep telefonlarını düşürmeyenler, resim çekenler, telefonundan internete girenler de aynı durumda (Beyazyürek, 2010).

Bu bağlamda, cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı gibi bağımlılığa dair pek çok kavramla karşılaşılmaktadır. Aslında pek çoğunun benzer bir mekanizmada birleştiği söylenebilmektedir. Örneğin; cep telefonu bağımlılığı ile internet bağımlılığı benzer bir mekanizmada birleşebilmektedir. Çünkü cep telefonuna bağımlı olan kişiler, aslında cep telefonunun sunduğu internet, sosyal ağ paketleri gibi imkânlarla bağımlı olabilirler (Ünal, 2013). Dijital bir güç olan teknoloji, hayatımızı kolaylaştıran bir faktördür. Dijital araçlara bağımlılık, hayatı zorlaştırmaktadır. Akıllı telefon gibi dijital cihazlar, oyun konsolları hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Özellikle çoğu insan için bunları kullanmak, düzenli bir alışkanlık haline gelmiştir. Birçok insanın teknoloji bağımlısı olduklarının farkına bile varmadan hayatlarına devam etmeleri, bu anormal durumu normal olarak algılaması ileri de fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olmaktadır (Kurnaz, 2023: 39).

Günlük yaşamda teknoloji kullanımı giderek artmaktadır. Teknolojik gelişmeler bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, diğer yandan aşırı teknoloji kullanımı bağımlılık da yapmaktadır. Dijital dünyada geçirilen zaman arttıkça, farkında olarak ya da olmayarak iş, aile, arkadaş ve çevre ile olan ilişkilere ayrılan zamanı azaltmaktadır. Dijital dünyadan uzaklaşmamak birçok fiziksel ve ruhsal sorun yaratmaktadır. Sinirlilik, stres, depresyon gibi durumlara yol açmaktadır. Dijital cihazlardan uzaklaşmama ve gittikçe artan saatler boyunca geçirilen zaman birçok soruna neden olmaktadır. Kişinin çeşitli alanlardaki sorumluluklarını yerine getirememesi, ya da aksatması hem kendisi için hem de çevresi için stres yaratmaktadır. Dijital aletleri kullanma konusunda kişinin kontrolü kaybetmesi, yoksunluk durumunda ise yoğun istek duyması teknoloji bağımlılığına işaret etmektedir. Bu durum özellikle çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Günün çoğu zamanını sanal dünyada geçiren çocuklar ve gençler gerçeklikten uzaklaşmaktadır. Bu durum çeşitli ruhsal ve fiziksel sorunlara yol açmaktadır (endişe, kas ağrıları, uyku düzensizliği, depresyon, kişiler arası sorunlar, sosyal sorunlar vb.). Teknolojik gelişmeler insanların hayatını kolaylaştırırken, bir yandan da bilinçli kullanılmadığında birçok sorunu da beraberinde getirmektedir.

1.4.1. Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Günümüzde insanlar teknolojiyle iç içe bir hayat sürmektedirler. Günlük hayatta kullandığımız pek çok yenilik, teknolojik gelişmelerin bize sunduğu imkânlar ile ilgilidir. Teknolojinin insan hayatı açısından sunduğu pek çok avantajdan bahsetmek mümkünken teknolojinin aşırı, kontrolsüz ve ölçsüz kullanımı pek çok sorunu da beraberinde getirebilir. Bugün teknolojinin aşırı kullanımının yaygın bir sorun olduğu bilinmektedir. Buna göre bireyin sosyal ve fiziksel hayatını sekteye uğratabilecek kadar teknolojiyi kullanması, saatlerini internette geçirmesi ve internetin olmadığı durumlarda sıkıntı ve yoksunluk hissi yaşamaması gibi durumlar, teknoloji bağımlılığının göstergeleri olarak değerlendirilebilir (siberay.com). Aşağıda teknoloji bağımlılığının belirtileri görülmektedir.

- Bilgisayar başında saatler geçirmek, bu nedenle fiziksel rahatsızlık hissetmek ancak hissedilen rahatsızlıklara rağmen kullanmaktan vazgeçememek.
- Bilgisayarın, internetin ya da telefonun olmadığı zamanlarda sıkıntı hissetmek, yoksunluk duygusu yaşamak veya gerginleşmek.
- Gündelik hayatın gerekliliklerini ve sorumluluklarını yerine getirememek, işlere odaklanamamak veya önemli işler arasında bile sık sık bu aletleri kontrol etme isteği duymak.
- Sanal ve anonim sosyal ilişkileri yüz yüze ilişkilere tercih etmek.
- Günün çok büyük bir bölümünü teknoloji kullanımı ile geçirmek.
- Sebep olduğu olumsuzlukların farkında olunmasına rağmen, bu araçların kullanımından vazgeçememektir.

Kapsayıcı bir kavram olan teknoloji bağımlılığının pek çok özel bağımlılık türünü de içerdiği söylenebilir. Bunlardan bazıları; “ekran bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı” ve benzeri olarak sıralanabilir. Teknoloji bağımlılığı, her yaşta ve her cinsiyette görülebilecek bir sorundur. Bireysel önlemler ile teknolojinin akılcı ve kontrollü kullanımı sağlanabilmekle birlikte, sosyal, fiziksel ve ruhsal olarak yarattığı sorunlarla baş

edilemediği durumlarda profesyonel destek alınmalıdır (siberay.com). Bu sorunlar tedavi edilebilir sorunlardır.

1.4.2. Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı

Çocuklarda teknoloji bağımlılığı yaşı giderek düşmektedir. Kliniklerde teknoloji bağımlılığı bölümleri açılmıştır. Bu durum tüm dünyada büyük bir problemdir. Teknolojik gelişmeler hayatımızı kolaylaştırırken sağlığımızda tehdit etmektedir. Günlük hayatta kullandığımız elektronik aletler elektromanyetik alan yaratmaktadır. Bilgisayar ve cep telefonunda gelen mikrodalgalar sağlığı daha da olumsuz etkilemektedir. Çok uzun süreli bu cihazları kullanmak birçok sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar bilgisayar ve cep telefonu kullanımının yetişkinler üzerindeki olumsuzluk etkilerini sıralarken çocukları daha da büyük tehlike beklemektedir. Çünkü teknolojik cihazlar henüz olgunlaşmamış dokulara sahip olan çocukları yetişkinlere göre 10 kat daha fazla olumsuz etkilemektedir. Çünkü çocukların hücreleri ve dokuları bu mikrodalgaları 10 kat daha fazla içine çekmektedir. Diğer tehlike ise yetişkinler sadece son 10 senedir teknolojik cihazların olumsuz etkilerine maruz kaldığı için bu problemleri yaşarken bu cihazlarla büyüyen, küçük yaşlardan itibaren teknolojinin bu olumsuzluklarına maruz kalan çocukları daha büyük tehlike beklemektedir. İlerde bu çocuklarda şu an ortaya çıkan sağlık problemlerinin daha sık yaşanacağı ve bu sağlık problemlerinin derecelerinin artacağı beklenmektedir (skb.gov.tr).

Gün geçtikçe teknoloji bağımlılığı yaşı düşmektedir. İngiltere'de 4 yaşında bir çocuğa iPad bağımlısı teşhisi konması bu konunun ne kadar büyük bir problem olduğunu ortaya koymaktadır. Teknoloji gün geçtikçe gelişmekte ve hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Öte yandan sağlığımıza çok büyük olumsuz etkiler de yapmaktadır. Yurt dışında bazı hastanelerde teknoloji bağımlılığı ile mücadele eden bölümler açılmıştır. Teknolojik aletler bulunduğu çevreye elektromanyetik dalgalar yaydığı için, insan sağlığı üzerinde büyük riskler oluşturmaktadır (Dilci, 2015: 147). Çocuk ve ergenlerde teknoloji bağımlılığının belirtileri; çocuğun 5 dakika oynayacağı, 10 dakika oynayacağı dedikten sonra ekranı bırakamaması, geç saatlere kadar bu eyleme devam etmeye çalışması, bazen uykuya geçmekte zorlanması, uykuya karşı direnmesi, ekran süresinin devam etmesini istemesi, oyun oynamaya devam etmek istemesi, yemek yemeyi unutmaması, dersini yapmayı ertelemesiyle sonuçlanabilir.

1.4.3. Çocukların Teknolojinin Olumsuz Etkilerinden Korunması

Çocuklar teknolojinin olumsuz etkilerinden korunmalıdır. Çocukları büyük tehlike beklemektedir. Çocukları teknolojik ürünlerden uzak tutun. Mecbur kalmadıkça ödevleri dışında çocuklarınızın bilgisayar, tablet, iPad kullanmasına izin vermeyin. 12 yaş altında çocuklarınıza kesinlikle cep telefonu vermeyin. 13 yaşından büyük çocuklarınıza da sadece acil durumda kısıtlı şekilde cep telefonu kullanmasına izin verin. Cep telefonu kullanan gençleri ise konuşma yerine daha fazla mesajlaşmaya yönlendirmek, konuşmaları, eller serbest, kulaklıkla kulakta tutmadan konuşmaya teşvik etmek gerekiyor. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) cep telefonun kanser ve beyin tümörüne neden olduğunu 2007 yılındaki raporunda açıklamıştır. Yapılan araştırmalar 12 yaşından küçük çocukların cep telefonunu kesinlikle kullanmaması gerektiğini, 13-20 yaşındaki çocukların ise sadece acil durumlarda kullanabileceği konusunda aileleri uymaktadır. Cep telefonlarındaki en büyük tehlike her an yanında taşıyor olması ve kulakta tutulduğu için, beyine yakın olduğu için daha fazla riskli olmasıdır. Cep telefonu ile altı dakikadan fazla konuşulduğunda kulak ve beyin dokusunda ısınmanın yol açtığı, baş ağrısına neden olduğu düşünüldüğünde tehlikeleri tahmin etmek zor olmayacaktır (skb.gov.tr). Çocukların sanal oyunlarla çok fazla zaman geçirmesi bilişsel gelişimlerini de olumsuz etkilemektedir. Dijital cihazlarla büyüyen çocuklarda konuşma (dil) sorunları da yaşanmaktadır. Dijital içerikler dil öğrenimini de engellemekte ve anadilden uzaklaştırmaktadır.

Bilinçli ve sınırlandırılmış bir şekilde kullanıldığında teknolojinin hayatımızın birçok alanında olumlu özelliklere sahip olduğu bir gerçek; yaşamımızı kolaylaştırması, bilgiyi çok daha rahat ulaşılabilir kılması bu sayede çocukların farklı ilgi alanlarına karşı merak duyması, bilişsel anlamda gelişmesine katkı sağlaması gibi birçok farklı alanda hayatımızı olumlu olarak etkilemektedir. Bunların yanı sıra, aşırı ve bilinçsiz kullanıldığında teknolojinin çocuklar üzerinde birçok olumsuz etkileri de var. Oyun çağı döneminde çocukların zamanın büyük bir kısmını kontrolsüz bir şekilde teknoloji ile geçirmeleri onları hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilemektedir (deryaoncu.k12.tr). Teknolojik araçların gelişmesi ile kullanım sıklıkları da artma eğilimindedir. Özellikle hızlı teknolojik gelişme devrinde dünyaya gelen Y ve Z kuşakları bu çağın içinde büyümektedir. Dünya Sağlık

Örgütü (WHO), modern teknolojilerin en yoğun kullanıcılarının hem ergenler, hem de gençler olduğunu, bu nedenle teknoloji bağımlılığının en sık bu yaş gruplarında görüldüğünü kaydetmiştir (World Health Organization, 2015) (Akay vd. 2023: 72-73).

Boldt, Gustafson ve Johnson (1995)'a göre internet, öğrencilerin öğrenme alışkanlıklarını ve deneyimlerini zenginleştirmek için kullanabilecekleri mükemmel bir araçtır. Bu aracın kullanılmasında ilk hedef proje tabanlı çalışma ortamlarından etkin bir şekilde faydalanmalarını sağlamaktadır. Wilson ve Marsh; internetin öğrencilere araştırma yapma, bilgiye ulaşma ve paylaşma gibi becerileri kazandırdığını söylemektedir. Pamley'e göre öğrenciler eleştirel düşünme becerilerini kullanabilecek bireyler olmaktadır. Sutherland'ın yaptığı araştırmaya göre çocuklar bilgisayarı en çok oyun oynamak için tercih etmektedir. Haris'e göre ailelerin evlere bilgisayar almalarında, %65 oranında oyun faktörü rol oynamaktadır (Dilci, 2015: 25-26-35). Teknolojik araçlar, çocukların gelişimlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Önemli olan çocukların bunları doğru kullanmasıdır.

Yapılan araştırmalara göre yüz yüze iletişim ve sosyal paylaşım imkânı bulunan bireylerde depresyon oranının düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu konuda Japonların yapmış olduğu bir araştırmada da; çocuklarda görülen uyku, yeme bozukluklarının, depresyon ve akademik başarının kötü olmasının da sebepleri dijital bağımlılığa bağlanmaktadır. Bireyler kişilik özellikleri itibari ile de dijital bağımlılığa yatkın olabilirler. Özellikle mekanik zekâ yönü gelişmiş olan çocuklar uzamsal bir takım aktivasyona düşünsel temelli yaklaştıklarında elektronik cihazlara karşı daha eğilimli olabilmektedirler. Yetişkinler ve çocukların hem beden hem de ruh sağlıklarını korumaları için zaman zaman dijital aletlere karşı bir diyet uygulamaları gerekir. Dijital bağımlılığın diğer bağımlılıklardan farklı olmadığı bilinmektedir. Bu konuda Whybrow 'dijital kokain' kavramını kullanmıştır. Bu nedenle dijital bağımlılık; tedavi edilmediği sürece çok büyük felakete de sebebiyet verebilir. Mesela, başta iletişim problemleri olmak üzere, anti sosyal kişilik gelişimi, yapılacak işleri ihmal etme, işinde başarılı, düzenli, planlı bir kişinin farkında olmadan performans düzeyinde düşüklük göstermesi beklenir. Bu durumdaki kişilerin mutlaka tedavi edilmeleri gerekir. Sosyal psikolojiye göre insan davranışları bulaşıcıdır. Bu nedenle yoğun dijital yaşam, zamanla bireyin dışındakileri de etkiler duruma dönüşecektir. Whybrow, birçok bilgisayar kullanıcılarına elektronik kokainden uzak durmaları

gerektiğini ve insanların zevk almak için dijital aletlere ihtiyaçlarının olmadığını söylemektedir. Bir zaman sonra bu kokain, vücutlarının her yerine dağıldığı gibi bulaşıcı bir hastalığa dönüşerek hem ruhen, hem bedenlen, hem de bilişsel süreçlerde yarattığı olumsuz etkiler nedeniyle durgun suya atılmış taş misali etrafındaki insanlara da bulaştırabileceklerini ifade etmektedir (Dilci, 2015: 37-38-42).

Pek çok aktivitede olduğu gibi, teknoloji artık eğlence ve sosyal uğraşlar da dâhil olmak üzere günlük hayatımızda baskın bir rol oynamaktadır. Teknolojik ürünler giderek daha fazla sürükleyici ve ikna edici hale gelmekte, kişiselleştirilmiş bildirimler aracılığıyla yüksek düzeyde erişilebilirlik ve günlük yaşamla etkileşim sağlamaktadır. Teknolojiyle özellikle aşırı düzeyde etkileşim, bireyler ve topluluklar için önemli fiziksel, zihinsel, sosyal ve ekonomik maliyetlerle geniş kapsamlı zararlara yol açabilmektedir. Teknoloji, bağımlılık yapan davranışların doğasını değiştirmektedir. Çevrimiçi etkinlikler; zaman ve para kaybı, uyku ve yeme bozukluğu, zihinsel sağlığı olumsuz etkileme gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Çevrimiçi kumar oynayanlar arasında sorun yaşayanların oranı daha yüksektir ve çevrimiçi oyun oynamak giderek endişe verici bir problem haline gelmektedir. Teknoloji, sosyal etkileşimleri ve saldırganlığı, siber zorbalığı, siberkondriyi, cinsel davranışları, dürtüsel davranışları ve suçu etkilemektedir. Teknoloji ve bağımlılık arasındaki ilişkinin nöropsikolojik ve bilişsel bozukluklar, uyku bozuklukları, zihinsel sağlık, finansal refah ve gençlerin gelişimi dâhil olmak üzere birçok anlamı vardır. Gelişmekte olan teknolojilerle ilişkili riskli davranışlar, özellikle gençlerle ilgili endişelerle birlikte nüfus genelinde artmakta ve olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, gelişmekte olan teknolojileri kullanarak gençlere ve genç yetişkinlere ve yaşam boyu davranış farklılıklarına özel olarak odaklanmak gerekmektedir (Heirene, 2022) (Mathes, Norr, Allan, Albanese ve Schmidt, 2018). Christian Lous Lange'in de söylediği gibi: "Teknoloji faydalı bir hizmetkâr, tehlikeli bir hükümdardır" (Grover, 2021) (Akay vd. 2023: 72-73).

1.5. Teknolojinin Dijitalleşmesi ya da Dijital Teknoloji

Dijital teknoloji, günümüzde hayatı yeniden tanımlayacak konuma gelmiştir. Çalışmayı, seyahat etmeyi, okumayı, yazmayı, iletişimde bulunmayı, eğlenmeyi, oynamayı, dostluğu, muhabbeti, eğitimi, öğretimi, 80'li yıllarla birlikte adından söz ettirmeye başlayan bilgisayar teknolojisi, 90'lı yılların ikinci yarısında internet

teknolojisiyle buluşunca yeni bir düzen ortaya çıkmış. Her birimiz, sessizce ve fark ettirmeden gerçekleşen bu devrimin tanıklarıyız. Her teknolojik buluşta bir bütün olarak kültürü etkileme ve dönüştürme gücü yoktur. Dijital teknoloji, öyle bir kültürdür ki, neredeyse insanoğlunun yazıdan sonra bulduğu en etkili araçlardan biridir. Onun insan dünyası açısından anlamı sadece bir araç gereç olması değil, kültürü etkileyen, yoğuran, dönüştüren bir kültür de olmasıdır. Yapay zekâyı temele alan dijital teknoloji, teknolojinin ulaştığı en ileri aşama olarak görülebilir. Bu haliyle, bakıldığında kılcal damarlarıyla dünyayı sarıp sarmalamış gibidir. Teknoloji artık belirli makinalarla, sanayi uygulamaları ile sınırlı değildir; yapay zekâ hayatın her alanını yönetir duruma gelmiştir. Teknolojiyi teknolojinin emrine sokmak olarak nitelendirilebilecek bu durum, yaşam alanlarının programlandığı bir yazılıma, rafine olmuş, simgeleşmiş, kodlanmış, soyutlanmış bir dünyaya dönüşmüştür. Akıllı teknolojiler, geçen yüzyılın hantal, kaba, ağır teknolojisinden farklıdır. Sanki hem var, hem yok gibidir; ama bu rafine olmuş teknoloji, o kadar güçlüdür ki, bize nerdeyse dünyanın elimizin altında olduğu duygusunu verebilmektedir. Dijital teknoloji, farklı bir ontoloji sunuyor bize; evren giderek bir yazılıma dönüşüyor. Kitap bir yazılıma, sistem bir yazılıma, fabrika bir yazılıma, banka bir yazılıma, uçak bir yazılıma, hastane bir yazılıma, ameliyatı yapan robot bile bir yazılıma dönüşüyor. Yani bilginin kodlanmasına, nesneye aktarılmasına dönüşmektedir. Dünya ve dünya içinde olan her ne varsa, sisteme yüklenmiş; ulaşamamak, erişememek, görememek durumu söz konusu değil (Taşdelen, 2016: 1).

Dijital teknolojilerin hayatımızda ne kadar önemli bir yer tuttuğunu, dijital dönüşümün boyutlarını etrafımızdaki kişilere veya kendimize baktığımızda rahatlıkla gözlemleyebilmemiz mümkündür. Şüphesiz dijital ortamlar özellikle gençlerin sosyal ve kültürel düzeylerinin gelişimine katkı sağlamak ve bilgi birikimlerini arttırabilmektedir. Onların farklı yaşam deneyimleri ve hikâyeleri izlemelerine fırsat sunarak bilinçli bir dünya insanı olmaları yönünde desteklemektedir. Zira dijital araçlarla geçirilen zaman kontrol edilemediği takdirde bağımlılık söz konusu olmakta ve sağladığı faydalar vereceği zararların gölgesinde kalmaktadır (Taşlıyan vd. dergipark.org.tr). Dijital ortamın fiziksel mesafeden kaynaklanan tüm bariyerleri devre dışı bırakan yapısı, bunun da ötesine geçerek tüm dünyanın baş döndürücü çeşitliliğini ya da çokluğunu kullanıcılarına sunar. Böylelikle dijital dünyanın olanakları ile yapılandırılan dijital

benlik “merkezsiz, yayılmış ve süregelen bir istikrarsızlık içinde çeşitlenip, çoğalmış” olarak nitelenebilir (Morva, 2016: 47).

Dijital teknolojiler, dünyanın her yerindeki insanlar için boş zamanın büyük ve artan bir kısmını işgal etmektedir. İnternet erişimi olan bir kişi her gün sosyal medyada ortalama 2,5 saatini harcamakta ve 3,8 milyar kişi sosyal medya kullanmaktadır (Kemp 2020). 57 ülkeyi kapsayan bir ankette, insanlar artık sosyal medya da daha fazla zaman harcadıklarını söylemektedir. Televizyon izlemekten çok çevrimiçi medyadadırlar (Zenith Media, 2019). Amerikalılar ise akıllı telefonlarını her gün 50-80 arası kontrol etmektedir. Dijital teknoloji; doğru bir şekilde kullanıldığı ve herkesin erişimine açık olduğu takdirde, dezavantajlı çocukların hayatlarında köklü bir değişim yaratabilir. Yoksulluk, etnik köken, toplumsal cinsiyet, engellilik, göçe zorlanma ya da coğrafi yalıtılmışlık gibi nedenlerle diğer çocukların gerisinde kalan dezavantajlı çocukların fırsatlarla dijital dolu bir dünyaya adım atmasını sağlayabilir ve dijital dünyada başarılı olmak için ihtiyaç duydukları becerileri kazanmalarına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, erişimi yaygınlaştırmadığımız takdirde, dijital teknoloji; çocukların potansiyellerini gerçekleştirmelerine engel olan yeni ayrımlara da yol açabilir. Bu alandaki hızlı değişimi yakalamak için bir an önce harekete geçmemiz gerekir. Aksi hâlde, dezavantajlı çocuklar; çevrimiçi riskler nedeniyle çeşitli tehlikeler (sömürü, istismar ve hatta insan ticareti vb.) karşısında daha da savunmasız kalabilir. Bu riskler, çocukların zarar görmesine yol açabilecek daha görünmez tehditler de oluşturabilir (unicefturk.org).

Dijital teknolojinin ve internetin hayatımız üzerindeki etkisi arttıkça bu etkiler hakkındaki tartışmalar da şiddetlenmiştir: Dijital teknoloji; insanlara sınırsız iletişim olanağı, ticari fırsatlar, yeni bilgiler edinme imkânı ve kendini özgürce ifade etme şansı sunan bir nimet midir? Yoksa yaşam biçimimizi, esenliğimizi, toplumsal dokuyu ve hatta siyasi düzeni tehdit eden bir sorun mudur? Bu tartışma ilginç olsa da temelde akademik bir tartışmadır. Çünkü iyi de olsa kötü de olsa, dijital teknoloji; artık geri dönülmez bir biçimde hayatımızın bir parçasıdır (unicefturk.org). Dijital teknoloji; çocuklara bireysel olarak zarar vermenin ötesinde, yüz binlerce çocuğun hayatını ve geleceğini etkileyebilecek büyük çapta şiddet olaylarına da yol açabilir ya da bu tür olayları tırmandırabilir. Dijital teknolojinin bu ürkütücü potansiyeli hakkında bir fikir edinmek için Myanmar’da yaşanan şiddet olaylarına bakmak yeterli olacaktır. Ülkede bu yıl sinsi bir sosyal medya

kampanyası yürütülerek, Rohingya etnik azınlığına yönelik korkunç şiddet olaylarının başlaması tetiklenmiştir. Şiddet olayları sonucunda çok sayıda çocuk öldürülmüş ya da sakat bırakılmıştır. Belirsiz bir geleceğe sürüklenen yüz binlerce çocuk ise kaçmak zorunda kalmıştır (unicefturk.org). Dijital teknoloji; çocuklara bireysel olarak zarar vermenin ötesinde, yüz binlerce çocuğun hayatını ve geleceğini etkileyebilecek büyük çapta şiddet olaylarına da yol açabilir ya da bu tür olayları tırmandırabilir. İnternet; bunların tamamını içerir, insan doğasının hem en iyi hem de en kötü yönlerini yansıtır. Dolayısıyla, iyiye de kötüye de kullanılacak bir araçtır. Bizim görevimiz, dijital teknolojinin olumsuz etkilerini hafifletmek ve sunduğu fırsatları mümkün olduğunca yaygınlaştırmaktır (unicefturk.org).

Dijital teknolojinin günlük yaşamımızın her alanına girmesiyle birlikte bir takım sorunlar da gündeme gelmiştir. Sosyal ilişkilerde zayıflama, aile bağlarında kopma bu sorunlardan bazılarıdır. Ayrıca bireyin fiziksel sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Bilgisayar başında sürekli hareketsiz kaldığı için birey fiziksel olarak olumsuz etkilenir. Dijital bağımlılık, bireylerin diğer insanlardan uzaklaşmasına, içe kapanık bir hale gelmesine sebep olur. Bunun yanı sıra bireylerde strese neden olur. Dijital teknolojinin bilinçsiz kullanıldığında olumsuz etkileri olduğunu bildiğimiz halde; her geçen gün dijital bağımlı birey sayısı artmaktadır. İnsanların bir an önce bu duruma dur demesi ve kendini kontrol altına alması gerekir. İşte bu noktada da ülkemizde yıldan yıla değişen oranlarda dijital paylaşım ve etkileşim ortamı giderek nicelik yönünden artışlar göstermektedir (Dilci, 2015: 47). Chatfield'in tespitindeki gibi, 'dijital teknolojilerin politikası yukarıdan aşağıya empoze edilmek yerine toplumun diplerine kök salmış olan bir fenomendir ve gücünü de buradan almaktadır'. Jan van Dijk, içinde bulunduğumuz 21. yüzyılı 'Ağ Çağı' olarak adlandırmaktadır. van Dijk, bu çağın toplumlar için olan önemine ise şu şekilde değinmektedir. 21. yy. ağ çağı olarak tanımlayabiliriz. Ağlar gelecekteki toplumların sinir sistemi olacak ve biz bu alt yapının tüm sosyal ve kişisel yaşamda, mal taşımacılığı için yapılan yolların inşasından çok daha etkili olması beklentisi içine girebiliriz (Kurt, 2018: 3).

Yaşamakta olduğumuz dijital dünyada 8 milyar nüfusun yarısından daha fazlası internet kullanıcıdır. Neredeyse 5 milyar kişi mobil telefon kullanmakta ve bunlar arasında 2,5 milyardan fazlası internete bağlanabilmektedir. Bir saniye içerisinde Twitter'dan yaklaşık 9 bin Tweet atılmakta, yaklaşık 1000 Instagram fotoğrafı

paylaşılmaktadır (Taşlıyan vd. dergipark.org.tr). Dijital teknolojinin günden güne gelişmesiyle beraber artık her kullanıcı bir dijital kimliğe sahiptir. Belki de dijital hayatın bu kadar sevilip kısa sürede benimsenmesinin en büyük faktörlerinden bir tanesi, kişinin düşüncelerini rahat ve özgür bir şekilde sosyal medya gibi platformlarda ifade edebilmesidir. Dijital yaşamın bu kadar yaygın olmasının ana sebeplerinden biri de çoğunlukla psikolojik nedenlerle kullanılmasına sosyal medya öncülük eder. Bireyler aslında teknolojik bir araca bağımlı değil, internet aracılığıyla bu araçları teknolojik olarak konumlandıran ve onları yöneten yapıya bağımlıdırlar. Dijital kapitalizm böylelikle bir taşla iki kuş vurmak deyimini kendilerine uydurmuş bulunmaktadır (Güney, 2017: 208). Dijital yaşamı bağımlılık haline getiren bazı özellikler bulunmaktadır. Bunlar:

Katılımcılar; sosyal medyadaki katılımcılar birbirlerini cesaretlendirir, toplumda kabul görmemiş insanları dahi önemli bir birey konumuna alarak geri bildirim sağlar. İnsanın toplumda beğenilme ve kabul görme güdüsünü okşamaktadır. Bununla birlikte kişinin bu sebepten dolayı bağımlılığı bağımlı hale dönüşebilmektedir.

Açıklık; en fazla sosyal medya araçları geribildirime ve kişilere açıktır. Bu araçlar beğenme, yorum yapma ve bilgi paylaşımında bulunma gibi konularda birbirlerine en büyük destekçi olurlar. Bu kişiler az bir şekilde duvarlarını örerler.

Konuşma; geleneksel medyanın çatısı altında bulunan, dinleyicilerine ya da izleyicilerine bilgi aktarımında bulunanlara karşın, yeni medya bünyesinde barınan sosyal medya, sosyal ağlar gibi teknolojilerde iki yönlü iletişime olanak sağlamaktadır. Kişiler kullandıkları sosyal medya sayesinde tanıdığı ya da tanımadığı kişilerle karşılıklı iletişim kurmuş ve geribildirimini aldığı için bir doyuma ve bunun sonucunda bir mutluluğa erişebilirler. Bu da bireyde hoşça giden bir durum söz konusudur. Birey bunu sürekli tekrar etmek ve devam ettirmek istediği sürece her zaman bir diğerinden daha bağımlı bir hale gelecektir. Toplum; sosyal medya ağları toplum ve topluluklara yeni bir oluşum kendi ifade etme olanağı sağlar. Toplumlara oluşturan bireyler de ilgilendikleri alanlarla ilgili bir takım bazı şeyler paylaşarak, siyasal değerlerini, en sevdiği TV şovlarını, favori fotoğrafları gibi kendilerini iyi hissettikleri şeyleri paylaşırlar.

Bağlantılılık; sosyal ağların çoğu, birbirlerine bağlantılıdırlar. Bir sosyal ağdan diğer sosyal bir ağa geçişini çok kolay

sağlayabilmektedir. Çünkü birey internette geçirdiği zamanın akışını anlamamasının bir diğer sebebini bu neden kaynaklandığını anlayabilmelidir. Bir link diğer bir linki önümüze serer, ya da bir sosyal medya hesabında dolaşırken, bir diğer kişinin sosyal medya hesabında dolaştığımızı gösterebilir.

Erişim; geleneksel medya ve günümüzdeki medya içinde bulunmuş olduğumuz teknolojilerin tüketilmesine sadece belirli kitlelere değil, birçok kitleye hatta herkesin erişebilmesine yardımcı olur.

Erişilebilirlik; geleneksel medya belirli bir kitle tarafından üretilen daha çok özel kurum ve özel bireylerinde sahipliğindeyken, yeni medya bu olanakları tersine çevirmiş toplumdaki tüm bireyler ayırt etmeden içine almıştır.

Kullanılabilirlik; geleneksel medya üretimi, çoğunlukla uzmanlaşmış yetenekler ve eğitim gerektirmektedir. Çoğu sosyal medya için bu geçerli değildir, yani herkes üretimde bulunabilir.

Yenilik; geleneksel medya iletişimi uzun soluklu olabilmekteydi. Fakat yeni medyanın sosyal ağları sayesinde bu tersine çevrilir ve medya iletişimleri kısa soluklu olarak yerini alır. Çünkü burada birçok tepkilere, katılımcılar istediği zaman karar verilmektedir.

Kalıcılık; geleneksel medya bir ürün haline geldikten sonra değiştirilemez (bir dergi makalesi ya da bir gazetede köşe yazısı basıldıktan sonra aynı makale ve köşe yazısı üzerinde değişiklik yapılamaz). Yeni medyanın sosyal ağlarında ise yorumlarını, beğenilerini, medyaya sundukları ürünlerini yeniden düzenleyerek istediği gibi ve istediği zaman düzeltebilir. Diğer bir bakımdan sosyal medya toplumdaki insanların davranışlarını etkiler. Buna geribildirimlerin hızlı elde edilmesini örnek verebiliriz. Bu özelliklere bakılacak olursa dijitalleşmenin nedenleri açıkça ortaya serilmiştir. Kişiler kendilerini daha önemli, daha popüler, daha tanınmış hissettikleri için bu bağımlılık haline gelmiştir. Bireylerin hepsi gerçek yaşamında sevilen sayılan ve popüler olan insanlar olarak adlandırılmaz. Kişilerdeki bu eksik yanları dolduran internet sosyal medya, bu kişilere bir uyuşturucu görevi görmektedir (Güney, 2017: 208-209).

1.6. Teknoloji Okuryazarlığı/Dijital Okuryazarlık

Okuryazarlık denilince aklımıza ilk okuma, yazma, konuşma ve dinleme gelmektedir. Okuryazarlık, bir toplumdaki gelişmişlik düzeyini tanımlayan önemli göstergelerden bir tanesidir. Geleneksel medyanın yanı sıra, yeni medya ve dijital teknolojilerin yaşantımızı önemli ölçüde değiştirdiği günümüzde “görsel okuryazarlık”, “bilgisayar okuryazarlığı” ve “reklam okuryazarlığı” gibi pek çok yeni okuryazarlık biçimi türemiştir (siberay.com). Dijital okuryazarlık kavramı literatüre ilk kez 1990’ların sonunda Gilster (1997) tarafından dâhil edilmiştir. Giltser’in bu tanımı dijital okuryazarlığın kilit unsurlarından biri olan bilişselliğe odaklanmaktadır. (Bayrakçı, 2022: 21). Dijital okuryazarlık; interneti ve diğer dijital aletleri etkili bir biçimde kullanma becerisidir. Dijital okuryazarlığa sahip olanlarla olmayanlar arasındaki uçurumun kapanabilmesi için daha fazla eğitime ihtiyaç vardır (Palfrey ve Gasser, 2017: 322)

Teknoloji okuryazarlığı, son on yıldan bu yana insanın bilişsel ve psikomotor becerilerini içeren bir katalizör olarak görülmektedir. Teknoloji okuryazarlığına yönelik anlayış, bir kişinin bir teknoloji uygulamasını kullanma becerilerinden ibaret değildir. Teknoloji okuryazarlığı, teknolojinin herhangi bir problemin çözümünde kullanılabilir bir araç haline nasıl gelebileceğini düşünmenin bir yoludur. En genel tanımıyla teknoloji okuryazarlığı, teknolojiyi kullanma, yönetme, değerlendirme ve anlama olarak tanımlanmaktadır. Dijital okuryazarlığın tanımlanmasında ise birçok belirsizlikler yer almaktadır. Örneğin Eshet-Alkalai (2004), dijital okuryazarlığı, aşağıdakileri içeren beş farklı okuryazarlığın bir derlemesi olarak tanımlayan kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Bunlar, foto-görsel okuryazarlık, yeniden üretim okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, branşlaşmış okuryazarlık ve sosyo-duygusal okuryazarlıktır. Genel olarak dijital okuryazarlık ise aşağıdaki şu özelliklerle tanımlanabilir (Silik ve Aydın, 2021: 18):

- a. Farklı dijital teknolojilerin bireylerin hem öğrenmelerini hem de kişisel gelişimlerini sağlayacak şekilde etkin, güvenli ve eleştirel bir şekilde kullanılması,
- b. İhtiyaç duyulan bilginin fark edilmesi, tanımlanması, bu bilginin değerlendirilmesi ve kaydedilmesi,
- c. Mevcut bir bilgiden yeni ve özgün bilgi veya bilgiler elde edilmesi ve bu bilgilerin sunulması,

d. Güvenlik, ahlak ve yasal boyutlar çerçevesinde internet üzerinden ortak ağlara katılım sağlanarak iletişim kurulması, ticaret veya alışveriş gerçekleştirilmesidir. Hem dijital okuryazarlık hem de teknoloji okuryazarlığı kavramlarının tarihsel süreçte gerek tanım boyutunda gerek ise kavramsal açıdan kesiştikleri önemli noktalar bulunmaktadır. Bu kavramların ne kadar örtüşükleri ve bu iki kavram arasında ne gibi farklılıklarının olduğunun araştırılması bu açıdan önem arz etmektedir. Dolayısıyla dijital ve teknoloji okuryazarlığı kavramlarının aynı şeyi ifade edip etmediği ve farklı yeterlikleri kapsayıp kapsamadığı önemli bir soru işareti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çerçevede çalışmada;

1. Dijital okuryazarlığa ve teknoloji okuryazarlığına yönelik tanımlamaların tarihsel süreç içerisindeki değişimini karşılaştırmak,
2. Dijital ve teknoloji okuryazarı bireyler için tanımlanan özellikleri benzerlikler ve farklılıklar açısından incelemek ve
3. Teknoloji ve dijital okuryazarlıklarının kapsamaları bağlamında benzerliklerini ve farklılıklarını ortaya koymaktır (Silik ve Aydın, 2021: 19).

Küresel boyutta her yaşta insan teknolojik bombardıman yaşamakta ve bu durum önlem alınmazsa önüne geçilemeyecek kayıplara, tükenmişliklere, bio-psikolojik hastalıklara neden olacaktır. Yani dünya bu yüzyılda küresel anlamda “dijital diyet” kavramıyla tanışarak yaşamına yön vermek zorundadır. Bu bağlamda teknolojik okuryazarlığı tesis edecek, bilinçli üretici ve tüketici insan yetiştirmek elzemdir. Buna göre, bireylerin sosyalleşmelerine ve doğal ortamlarda yüz yüze paylaşımlar sağlamasına dönük projeler gerçekleştirilmelidir (Dilci, 2015: 47). Dijital medya okuryazarlığı, temelde bireylerin yeni medya ortamlarını etkin kullanabilmek ve yeni medya içeriklerini nasıl okuyacaklarını bilmenin yanı sıra yeni medya ortamlarına özgü içerikleri üretebilmeyi de kapsayan bir okuryazarlık anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle, dijital medya okuryazarlığı yeni iletişim, paylaşım teknolojilerinin ve ortamlarının niteliklerini kavramak, kültürel özelliklerini bilmek ve yeni medya diline hâkim olmak olarak da tanımlanabilir.

Dijital okuryazarlık kavramı ilk olarak 1997 yılında Paul Gilster’in yazdığı aynı adı taşıyan kitapla ortaya çıkmıştır. Kitapta

dijital okuryazarlık, dijital ortamda sunulan bilgiyi farklı şekillerde anlayıp kullanabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Yani; dijital teknolojileri kullanarak mevcut bilgiye ulaşma ve bu bilgileri etkili bir şekilde kullanarak bilgi üretme becerisidir. Aynı zamanda bilgiyi işlemeyi, tutmayı ve aktarmayı da bilmek ve yapabilmek gerekir. Bilgiyi özetleme, sentezleme, oluşturma ve sunabilme becerileri gerekir. Uluslararası Eğitim Teknolojileri Topluluğu (ISTE) dijital okuryazarlık kriterlerini altı standart etrafında belirlemiştir (siberay.com).

1. Yaratıcılık ve yenilik
2. İletişim ve iş birliği
3. Araştırma ve bilgi akıcılığı
4. Eleştirel düşünme
5. Problem çözüme ve karar verme
6. Dijital vatandaşlık ve teknoloji operasyonları ve kavramları ^[2]

Dijital okuryazarlık için yeterlilikler üç ana ilkeye göre sınıflandırılmıştır.

1. Kullanım: Kullanım kapsamına giren beceriler ve yetkinlikler, temel teknik bilgi birikiminden, bilgisayar programlarını kullanmaktan, arama motorları gibi bilgi kaynaklarına erişim ve bunları kullanmak için daha gelişmiş daha etkili yeteneklere kadar uzanmaktadır.

2. Anlamak: Dijital medyayı anlamamıza bağlamsallaştırmamıza ve eleştirel olarak değerlendirmemize yardımcı olmaktadır. Böylelikle çevrimiçi olarak ne yaptığımız ve karşılaştığımız şeyler hakkında bilinçli kararlar almamıza yardımcı olmaktadır. Anlamak, dijital okuryazarlığın en kritik parçadır.

3. Oluşturmak: Çeşitli dijital medya araçları ile içerik üretme ve etkili bir şekilde iletişim kurma becerisidir. Dijital okuryazarlık son zamanlarda, dijital medyayı tesirli biçimde kullanmak, anlamak için büyük bir önem taşımaktadır. Günümüzde insanlar geçmişten farklı olarak yeni ifade ve iletişim teknikleri kullanmaktadırlar. Dijital okuryazarlık, gerçek ve sanal ortamdaki verilere istenilen emelde doğru bir şekilde ulaşabilmek ve onu doğru metotla etkili bir şekilde kullanabilmektir.

Günümüzün ağıba bağılı ve giderek ağıba toplumuna dönüşen toplumlarında yaşayan dijital vatandaşların, bu sistem içerisinde birey olabilmeleri ve temel haklarını talep edip kullanabilmeleri için dijital ortam ve platformları etkin bir şekilde kullanabilmeleri, risk ve fırsatlar hakkında bilgi sahibi olmaları, dijital ortamlarda karşılaşması olası tehdit ve tehlikelerden kendilerini korumayı bilmeleri, etik davranmaları ve bu ortamlar içinde üretme, pazarlama, paylaşma, öğrenme, yaşama ve tüketme gibi yeteneklere sahip olmaları gereklidir. Tüm bu gereklilikler ise dijital okuryazarlık ile ilişkilendirilebilir (Sağıroğılu vd., 2020). Paul Gilster (1997) tarafından önerilen dijital okuryazar kavramı, basitçe ağıba bağılı bilgisayar kaynaklarına erişme ve bunları kullanma yeteneğı olarak tanımlanır. Kavram aynı zamanda, günlük yaşamın bir parçası olan enformasyon ve iletişim teknolojilerinde süregelen değışikliklere yanıt veren, genişletilmiş bir okuryazarlık olarak da değıerlendirilebilir (Hobbs & Coiro, 2019). EshetAlkalai'nin (2004) ifadesi ile dijital okuryazarlık bireyin dijital çağda hayatta kalma becerisidir (Ünlü ve İlhan, 2023: 74-75).

Dijital okuryazarlık, Gilster'in (1997) ifade ettiğı gibi, sadece "tuş vuruşlarında değıil fikirlerde ustalaşmayı" ve uyanık, dikkatli ve ihtiyatlı olmayı gerektiren bir özelliktir. Dijital okuryazarlık kavramı, dijital yeterlilikleri de kapsamaktadır. Hatta kimi araştırmalarda bu kavramlar, birbirleri yerine kullanılmaktadır (Pawlicka vd., 2022). Dijital yetkinlikler, Avrupa Komisyonu tarafından yaşamboyu öğrenmede sekiz temel yetkinlikten biri olarak değıerlendirilmektedir (European Commission, 2019). Dijital okuryazarlık kavramına ilişkin en kapsayıcı ve detaylı tanım, DigEuLit adlı Avrupa Birliğı projesi tarafından ortaya koyulmuştur. Bu tanıma göre; "Dijital okuryazarlık, bireylerin dijital araçları ve imkanları, dijital kaynakları tanımlamak, erişmek, yönetmek, entegre etmek, değıerlendirmek, analiz etmek ve sentezlemek; yeni bilgiler edinmek, medya ifadeleri oluşturmak ve diğıer bireylerle çeşitli yaşam durumları içerisinde, yapıcı sosyal eylemi mümkün kılmak ve bu süreci yansıtmak için iletişim kurmak amacıyla uygun şekilde kullanma farkındalığı, tutumu ve yeteneğıdir (Martin & Grudziecki, 2006, s. 255). Aynı projede dijital okuryazarlığın iş, öğrenme, boş zaman ve günlük yaşamın diğıer yönlerini kapsayan yaşam durumlarına gömülü başarılı dijital eylemleri gerçekleştirilebilmeyi; enformasyon ve iletişim teknolojileri (EİT) okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, medya okuryazarlığı ve görsel okuryazarlık gibi birkaç ilgili "okuryazarlıktan" alınan unsurları; bilgi,

teknik, tutum ve kişisel niteliklerin edinilmesini ve kullanılmasını, yaşam görevlerinin çözümünde dijital eylemleri planlama, yürütme ve değerlendirme ve kişinin kendi dijital okuryazarlık gelişimini yansıtmaya yeteneğini içerdiği ve birey için kendi özel yaşam durumuna göre değişebilen ve ayrıca bireyin yaşam durumu geliştikçe gelişen, yaşam boyu devam eden bir süreç olduğuna vurgu yapılmıştır (Martin, 2005; Ünlü ve İlhan, 2023: 75). DigEuLit projesinde sunulan çerçeveye paralel olarak literatürde dijital okuryazarlık kimi diğer okuryazarlıklarla ilişkilendirilmektedir. Dijital okuryazarlık; Rodríguez-de-Dios vd'ye göre (2016) bilgi okuryazarlığı ve medya okuryazarlığı ile; Ng'ye göre (2012) enformasyon teknolojisi okuryazarlığı, ağ okuryazarlığı, çevrim içi okuryazarlık ve multimedya okuryazarlığı ile; Bawden'a göre (2001) bilgi okuryazarlığı, bilgisayar (enformasyon teknolojileri, elektronik bilgi) okuryazarlığı, kütüphane okuryazarlığı, medya okuryazarlığı ve ağ (internet) okuryazarlığı ile; Jin ve diğerlerine göre (2020) ise bilgisayar okuryazarlığı, EİT okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı ve medya okuryazarlığı ile ilişkili bir yetkinliktir. Benzer şekilde, Reddy ve diğerleri de (2020) okuryazarlık kavramının önüne eklenen terimlerin tarihsel gelişimini ortaya koyarlar. Araştırmacılara göre süreç, 1960'lı yıllarda görsel okuryazarlık kavramı ile başlar ve teknolojik gelişmeler ile yerini teknoloji okuryazarlığına bırakır. Kişisel bilgisayarların yaygınlaşması ve grafik arayüzlerin geliştirilmesi ile bilgisayar okuryazarlığının gündeme geldiğini ve 1990'lı yılların sonuna kadar bu kavramın daha yaygın olduğunu ifade eden Reddy ve ekip arkadaşları, bu kavramın yerini önce EİT okuryazarlığına, daha sonra ise dijital teknolojilerin artan kullanımını kapsamak ve tanımlamak için çok daha geniş bir terime duyulan ihtiyaç neticesinde dijital okuryazarlığa bıraktığını ifade ederler.

Dijital okuryazar olmanın gerektirdiği ya da kapsadığı yetkinlikleri belirlemek için pek çok farklı araştırmacı ya da kurum çeşitli çerçeveler belirlemiştir (van Deursen vd., 2014; Carretero vd., 2017; Department for Education, 2018; ITU, 2018, s. 20018; Vuorikari vd., 2022). Bu çerçevelerden biri olan DigComp (The Digital Competence Framework for Citizens), hem diğer çerçevelere referans olması hem de düzenli aralıklarla güncellenmesi bakımından en geçerli çerçevelerden biridir. Bu çerçevenin 2022 yılında yayınlanan 2.2 sürümünde, beş farklı dijital yetkinlik alanında yirmi bir farklı yetkinlik

yer almaktadır. Bu yetkinlik alanları ve yetkinlikler Tablo 1’de listelenmiştir.

Tablo 1: DigComp 2.2’deki Yetkinlik Alanları ve Yetkinlikler, Kaynak: (Vuorikari vd., 2022)

Yetkinlik Alanı	Yetkinlikler
1. Bilgi ve Veri Okuryazarlığı (Information and data literacy)	1.1 Verileri, bilgileri ve dijital içeriği tarama, arama, filtreleme 1.2 Veri, bilgi ve dijital içeriğin değerlendirilmesi 1.3 Verileri, bilgileri ve dijital içeriği yönetme
1. İletişim ve İş Birliği (Communication and collaboration)	2.1 Dijital teknolojiler aracılığıyla etkileşim 2.2 Dijital teknolojiler aracılığıyla paylaşım 2.3 Dijital teknolojiler aracılığıyla vatandaşlığa dahil olmak 2.4 Dijital teknolojiler aracılığıyla iş birliği 2.5 Netiket 2.6 Dijital kimliği yönetme
2. Dijital İçerik Oluşturma (Digital content creation)	3.1 Dijital içerik geliştirme 3.2 Dijital içeriğin bütünleştirilmesi ve yeniden detaylandırılması 3.3 Telif hakkı ve lisanslama 3.4 Programlama
3. Güvenlik (Safety)	4.1 Cihazların korunması 4.2 Kişisel verilerin ve gizliliğin korunması 4.3 Sağlığın ve esenliğin korunması 4.4 Çevrenin korunması
5. Sorun Çözme (Problem Solving)	5.1 Teknik sorunları çözme 5.2 İhtiyaçların ve teknolojik yanıtların belirlenmesi 5.3 Dijital teknolojileri yaratıcı bir şekilde kullanmak 5.4 Dijital yeterlilik boşluklarını belirleme

Literatürde dijital okuryazarlık ya da dijital yetkinliklerle ilgili araştırmalarda çeşitli ölçüm yöntemleri kullanılmıştır. Bu yöntemleri (1) öz değerlendirme (self-assessments), (2) bilgiye dayalı değerlendirme (knowledge-based assessment) ve (3) performansa dayalı değerlendirme (performance-based assessment) olarak sıralamak mümkündür (ITU, 2020). Literatürde en sık rastlanan ve uygulanması en kolay olan yöntem ilki olsa da en doğru ve geçerli sonuçları verecek

olan yöntem üçüncü yöntemdir. Öz değerlendirme yönteminin potansiyel sorunu, Dunning-Kruger etkisi olarak adlandırılan ve belirli bir entelektüel veya sosyal alanda sınırlı bilgi veya yetkinliğe sahip kişilerin, nesnel kriterlere, akranlarının veya çevredeki insanların performansına göre bu alandaki kendi bilgi veya yeterliliklerini büyük ölçüde abartmasına neden olan bilişsel önyargıdan (Duignan, 2020) kaynaklansa da, daha geniş araştırma örneklemelerine olanak vermesi açısından değerlidir. Dijital beceriler alanında çalışmalar yürüten van Deursen ve van Dijk (2009), hem kısa anket hem de performans testi yöntemleri ile 109 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmaya göre bireylerin çevrim içi davranışlarında beceri seviyesi kaynaklı sorunlar bulunmaktadır. Düşük eğitim seviyesine sahip ve daha yaşlı katılımcıların operasyonel ve biçimsel becerilerde sorunlar yaşadığına değinen araştırmacılar bu gruptaki bireylerin internet kullanımının sınırlandığını ifade ederler. Aynı araştırmacıların 218 kişi ile gerçekleştirdikleri bir diğer çalışmada (2011) ise katılımcıların operasyonel ve biçimsel internet becerileri seviyesinin oldukça yüksek, ancak bilgi ve stratejik internet becerileri seviyesinin kuşku uyandırıcı olduğu değerlendirilmiştir. Aynı çalışmaya göre eğitim seviyesindeki artış tüm beceri seviyeleri üzerinde olumlu bir etkiye sahipken yaş, sadece operasyonel ve biçimsel internet becerileri ile bir korelasyon sergilememektedir. Ortaokul çağındaki ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise dijital beceriler ile çevrim içi risk ve fırsatlar arasındaki ilişki ve ebeveyn aracılığının (parental mediation) bu ikisi üzerindeki etkisi incelenir. Yaklaşık 1500 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, dijital olarak daha yetenekli ergenlerin daha fazla fırsat elde ettiği; buna bağlı olarak daha fazla risk yaşadığı ve dijital okuryazarlığın, gençlerin daha fazla fırsat elde etmesine olanak sağladığı sonucuna ulaşılır. Araştırmacılar ayrıca, ebeveynlerin kısıtlayıcı arabuluculuk yerine başka arabuluculuk yöntemlerini seçmeleri gerektiğini ifade ederler (Rodríguez-de-Dios vd., 2018).

Dijital okuryazarlık düzeyinden kaynaklı eşitsizlikler sadece gelişmekte olan ülkelerin sorunu değildir. Örneğin İngiltere’de yayımlanan bir rapora göre 2021 yılında yaklaşık 11 milyon insanın temel dijital becerilere sahip olmadıkları için dezavantajlı bir konumda buldukları belirtilmiştir. Üstelik bu kişilerin yüzde 90’ından fazlası cihazı Wi-Fi ağına bağlama, internette gezinmek için bir tarayıcı açma ve cihazı açıp kendi profiline erişim sağlama gibi görevleri dahi yerine getirememektedir. Rapora göre bu gruba, 65 yaş üzeri bireyler ve

engelliler oluşturmaktadır ve yaş ile basit beceriler arasında bir korelasyon söz konusudur (Lloyds Banking Group, 2021) (Ünlü ve İlhan, 2023: 77)

1.6.1. Dijital Okuryazarlığın Önemi

Teknolojinin günlük hayatımızdaki hâkimiyeti, dijital okuryazarlığın ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Dijital dünya herkese muazzam faydalar ve avantajlar sunar. Ancak tehlikeli olmaması için teknolojiyi doğru kullanmak ve anlamak önemlidir. Medya uzmanları ve eğitimciler okullarda da dijital okuryazarlık becerilerinin faydalarına giderek daha fazla odaklanır. Çünkü bugünün öğrencileri interneti temel bilgi kaynağı olarak görür. Bu bakımdan öğrencilerin dijital okuryazar olmaları dijital içeriği nasıl bulacakları ve nasıl tüketecekleri açısından önemlidir. Bu sayede içeriği nasıl oluşturacaklarını, ileteceklerini ve paylaşacaklarını bilirler. Dijital okuryazarlık becerilerini geliştiren öğrenciler; güçlü parola oluşturma, gizlilik ayarlarını anlama, kullanma ve sosyal medyada neyi paylaşıp neyi paylaşmaması gerektiğini bilmek gibi internet güvenliğinin temelini anlarlar.

Bilgiyi bulmak, değerlendirmek, oluşturmak ve iletmek için hem bilişsel hem de teknik becerileri kullanan öğrenciler, kesinlikle dijital içerik konusunda dijital okuryazar ve bilgili tüketiciler olma yolundadır. Çevrimiçi okumanın veya bir e-kitap hizmetine abone olmanın dijital okuryazar bir öğrencinin yapmadığını unutmamak önemlidir. Evet, öğrenciler çevrimiçi okuyarak da büyüme elde edebilirler çünkü okuma alıştırmaları, okumada geçirilen zaman her seviyedeki öğrenciler için başarının anahtarıdır.

1.6.2. Dijital Okuryazarlığın Temel Kavramları

1. Dijital Ortam Ağa Bağlıdır.

Geleneksel medyanın aksine, dijital medyada tek yönlü bağlantı yoktur. Geleneksel medyada içerik yalnızca tek bir şekilde sağlanır. Dijital medyada ise artık bir dağıtım zincirinin son halkası değil, sonsuz bir ağın ortasındaki bir düğüm sizsinizdir. Yani herkesin, her şeyle bağlantılı olduğu anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, katılımın önündeki engeller geleneksel medyadakinden çok daha düşüktür ve herkes içerik yayınlayabilir ve bir izleyici bulabilir.

2. Dijital Medya Kalıcıdır, Aranabilir ve Paylaşılabilir.

Dijital içerik kalıcıdır, iletilen her şey bir yerde saklanır, aranabilir ve dizine eklenebilir. Dijital medyanın ağa bağlı olduğu düşünüldüğünde bu içeriğin çoğunun önemsiz bir maliyetle kopyalanabileceği, paylaşılabilmesi veya yayılabileceği anlamına gelir. Görünüşte geçici olan paylaşım bile (Snapchat fotoğrafları gibi) kopyalanabilir ve neredeyse her zaman platformun sunucularında saklanır.

3. Dijital Medyanın Bilinmeyen ve Beklenmedik İzleyicileri Vardır.

Dijital medya ağ bağlantılı olduğundan ve dijital içerik paylaşılabilir olduğundan, çevrimiçi paylaştıklarınız, onu görmeyi istemediğiniz veya beklemediğiniz kişiler tarafından görülebilir.

4. Dijital Medya Deneyimleri Gerçekdir Ancak Her Zaman Gerçek Hissettirmez.

Ağa bağlı olmak, tüm dijital medyanın en azından bir dereceye kadar etkileşimli olduğu anlamına gelir. Bizler asla sadece pasif izleyiciler değiliz, her zaman olanların bir parçasıyızdır. Etkileşimli olduğu için, çoğu zaman çevrimiçi olaylara sanki gerçekten ordaymışız gibi yanıt veririz ancak bizi ve başkalarının nasıl hissettiğini anlatan ipuçlarının çoğu eksiktir.

5. Dijital Medyayı Kullanırken Nasıl Tepki Vereceğimiz ve Nasıl Davrandığımız, Yaratıcılarının Ön Yargılarını ve Varsayımlarını Yansıtan Platformların Mimarisinden Etkilenir.

Medya okuryazarlığının en temel özelliklerinden biri, bir ortamın biçiminin bir metni nasıl “okuduğumuzu” veya nasıl deneyimlediğimizi etkilemesidir. Bu dijital medyada doğru kalırken ağ etkisi, bir platformun mimarisinin etkileşim kurduğumuz kullanıcı ara yüzünden bize içeriği nasıl teslim ettiğini belirleyen algoritmalara kadar sadece dijital medyanın anlamını ve mesajını etkilediği anlamına gelir.

1.6.3. Çocuklarda Dijital Okuryazarlık

Çocuklar, dijital okuryazarlık anlayışı ile büyük bir avantaja sahiptirler. Bu kadar bağlantılı bir dünyada çocuklar, dijital becerileri erken yaşta itibaren öğrenirler. Bu teknik becerilerin çoğu sınıfta ve iş gücünde önemlidir. Kariyerlerine başladıklarında, hemen hemen her sektördeki çocuklar için dijital okuryazarlık gerekecektir. Çoğu okulda

artık projelerin ve ödevlerin, çevrimiçi olarak sunulmasını gerektireceği için, çocukların bir belge yazabilmek, bir arama motoru kullanarak araştırma yapabilmek, bir e-posta gönderebilmek ve ayrıca interneti güvenli bir şekilde kullanabilme gibi temel becerilere sahip olması beklenir. Artık dijital okuryazarlık müfredatı her zamankinden daha fazla zorunlu hale gelmiştir. Sorunla karşılaştığımız yer, amacını net bir şekilde anlamadan teknolojinin kullanılmasıdır. Sosyal medyayı kullanan çocuklar, nasıl çalıştığını, kimlerin görebildiğini ve geride hangi dijital ayak izini bıraktıklarını anlamalıdır (siberay.com). Dijital okuryazarlığa sahip bireyler, teknolojinin sunduğu fırsatları en iyi şekilde değerlendirerek bir başka sektörde kullanılmasına zemin hazırlayarak birimlerarası koordinasyonu sağlamaktadır. Birey birden fazla öğrenme stili arasından kendine en uygun olanı tercih ederek eğitimi bir nevi içselleştirmektedir. Dijitalleşmenin sağladığı avantajlar elbette ki bunlarla sınırlı değildir. Tüm dünyanın belirlediği belirli standartlar çerçevesinde dijital çağ başlamış ve etkisini gelecek yıllarda da sürdürecektir (sks.uskudar.edu.tr).

Toplumun ihtiyaçları doğrultusunda gelişen teknolojinin, toplumu oluşturan bireyler tarafından anlaşılması gerekmektedir. Teknoloji okuryazarı olan bir birey, toplumla olan ilişkilerini kolaylıkla anlayabilir. Bu bağlamda, ilerlemenin önemli bir boyutunu oluşturan eğitim alanında, ilköğretimden yükseköğretime kadar her seviyedeki ‘teknoloji eğitimi’ çağın gereklerine uygun olarak yeniden düzenlenip öğretim programlarında daha ağırlıklı olarak yer almalıdır (Bacanak, Karamustafaoğlu, ve Köse, 2003: 191). Bireye verilecek teknoloji eğitimiyle bireyin “teknoloji okuryazarı” olması sağlanabilir. Uluslararası Teknoloji Eğitim Kurulu olan ITEA tarafından yayınlanan “Teknoloji okuryazarlığı için Standartlar: Teknolojik Çalışmalar için İçerik” ve “Tüm Amerikalılar için Teknoloji Projesi” isimli çalışmalarda teknoloji okuryazarı bir bireyin bilmesi ve yapması gerekenler belirlenmiştir (ITEA, 2000). Buna göre, teknoloji okuryazarı olan birey (Bacanak, Karamustafaoğlu ve Köse, 2003: 193-195).

a) Teknolojinin ne olduğunu, nasıl ortaya çıkarıldığını, toplumu nasıl şekillendirdiğini ve toplum tarafından nasıl şekillendirildiğini bilen insandır. Birey televizyondan izlediği veya gazeteden okuduğu bir teknoloji haberini çok ilginç bulur, bu bilgiyi kazanır, davranışlarına yansıtır ve buna dayalı olarak bir fikir oluşturur.

b) Teknolojinin kullanılmasında tarafsız ve rahattır. Teknoloji ve kullanımının ülke için neden önemli olduğunu anlamak tüm bireyler için gereklidir.

Teknoloji okuryazarlığı kendilerine gelecekte eğitim, mühendislik, tıp ve diğer alanlarda kariyer yapmak isteyen öğrenciler içinde önemlidir. Bununla birlikte, idareciden öğretmene, çalışanından ev kadınına kadar tüm bireyler teknoloji okuryazarı olursa işlerinde daha başarılı olabileceği ifade edilmektedir. Öyleyse, teknoloji okuryazarı bir öğrenci, ‘teknoloji ile ilgili ne bilmeli ve ne yapmalıdır?’ Bu sorunun cevabı, ITEA’nın çalışmalarında detaylı olarak açıklanmaktadır (ITEA, 2000). Buna göre;

1- Öğrenciler teknolojinin doğasını anlamayı geliştireceklerdir. Bu durum aşağıdaki bilgilerin kazanımını içerir;

- Teknolojinin faaliyet alanı ve özellikleri,
- Teknolojinin temel kavramları,
- Teknolojiler arasındaki ilişkiler ve teknoloji ile diğer alanlar arasındaki bağları.

2- Öğrenciler teknoloji ve toplum anlayışını geliştireceklerdir. Bu durum aşağıdakileri öğrenmeyi içerir;

- Teknolojinin kültürel, sosyal, ekonomik ve politik etkilerini,
- Teknolojinin çevreye etkilerini,
- Teknolojinin geliştirilmesinde ve kullanılmasında toplumun rolünü,
- Teknolojinin tarihteki etkilerini,

3- Öğrenciler tasarım anlayışını geliştireceklerdir. Bu durum aşağıdakileri bilmeyi içerir;

- Tasarımın niteliklerini,
- Mühendislik tasarımını,
- Problem çözümede hataları giderme, araştırma ve geliştirme, buluş, yenilik ve deneyciliğin rolünü.

4- Öğrenciler teknolojik bir dünya için yeteneklerini geliştireceklerdir. Bu durum aşağıdakileri yapmayı içerir;

- Tasarım yönteminin uygulanması,

- Ürünleri ve sistemleri kullanma ve koruma,
- Ürünlerin ve sistemlerin etkisini değerlendirme.

5- Öğrenciler tasarlanmış dünya anlayışını geliştireceklerdir. Bu durum aşağıdakileri seçmeyi ve kullanmayı içerir;

- Tıp teknolojisi,
- Tarım ve ilgili biyoteknoloji,
- Enerji ve güç teknolojisi,
- Bilgi ve iletişim teknolojisi,
- Ulaştırma teknolojisi,
- Üretim teknolojisi,
- Yapım teknolojisi.

Ekran Bağımlılığı

Ekran bağımlılığına sadece bir ekran bağımlılığı olarak bakmamak gerekir. Ekran bağımlılığının altında hangi nedenler yatmakta önce onu bulmak gerekir. Çocuk burada ekranda zaman geçirirken hangi ihtiyacını tamamlamaktadır. Bunları çocuklarla ve ergenlerle konuşarak öncelikli olarak bulmamız gerekir ve bunların yerine neler koyabiliriz, onları araştırmamız gerekir. deneyimlemeleri için bazı şeyler, fırsatlar verilmelidir. Çocuğun ilgi alanına yönelik spor faaliyetlerine, kültürel ve sanat faaliyetlerine yönlendirebilir. Ekran bağımlılığı küçük yaşlardan itibaren bile gözlemlenebilen, özellikle küçük çocuklarda ebeveyn tarafından çocuğu oyalamak, yemek yedirmek veya sakin durmasını sağlayabilmek gibi sebeplerle çocuğun ekran karşısına oturtulması ile başlayabilen, televizyon, bilgisayar, telefon ya da tablet gibi her türlü ekrana olan bağımlılığı ifade eden bir kavramdır. Ekran karşısında aşırı zaman geçirme, sık sık ekranı kontrol etme, gerçekten bir şey ile meşgul olunmasa bile ekran karşısında bulunma, ekran karşısında harcanan zaman nedeniyle günlük görev ve sorumlulukları yerine getirmeme, duygusal ve ruhsal anlamda gerileme, sosyal çevreden uzaklaşma ile dış dünyaya olan ilgi ve merakı kaybetme gibi belirtileri olan ekran bağımlılığı, bugün pek çok yaştan insanın sorunu haline gelmektedir. Uzun süre ekran başında durmanın yarattığı fiziksel, sosyal ve ruhsal sorunları da hisseden bireyin bu rahatsızlıklara rağmen kendisini ekran önünden alamaması,

bağımlılığın en açık işaretlerinden biridir. Özellikle ekran bağımlılığının küçük yaşlarda gözlemlendiği durumlarda bu soruna ek olarak, konuşmada, fiziksel becerilerin gelişiminde ve sosyalleşme süreçlerinde gecikme, bilişsel bozukluklar, yaratıcı düşünmenin gelişmemesi, sosyal dünyaya adaptasyon güçlükleri gibi problemler de eşlik edebilir. Alınacak küçük önlemler, ekran karşısında geçirilen zamanın azaltılması açısından faydalı olabilir.

- Telefonların ve sosyal ağların bildirimlerini kapatmak.
- Belli bir saatten sonra başta televizyon ve bilgisayar olmak üzere bu aletleri kapalı konuma getirmek.
- Aile ya da arkadaşlar ile geçirilen sosyal zamanları arttırmak ve bu zamanlarda televizyon gibi aletleri kapalı konuma getirmek.
- Yatak odasında televizyon, bilgisayar gibi aletler bulundurmamak.
- Cep telefonunu özellikle geceleri bulunulan odadan farklı bir yere götürmek.

Öte yandan bilindiği gibi, telefon, tablet ve bilgisayar gibi araçların yaydığı mavi ışığın uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Uykusuzluğun ya da kalitesiz uykunun başta depresyon olmak üzere genel sağlık üzerinde de negatif yönde etkileri olduğu da bilinmektedir. Bu doğrultuda her ne kadar alınabilecek bireysel önlemler ile ekran kullanımı daha kontrollü bir hale getirilmeye çalışılsa da, önlenemeyen ve kontrol edilemeyen ekran bağımlılığı tedavi edilebilir bir durumdur ve profesyonel yardım almak gerekir (siberay.com).

1.7. Dijital Teknolojilerin Doğru Kullanımı

Dijital teknolojilerin gelişimi, günümüz toplumlarını etkileyen başlıca dinamiklerden biridir. Dijital teknolojilerin ve dijitalleşme sürecinin kaynağında ‘dijital (digital)’ kavramı yer almaktadır. Latince’den İngilizce’ye 15. yüzyılın sonlarında geçen dijital kavramı, köken olarak “digit (us)”= parmaklar (lar) anlamına gelmektedir. Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi beraberinde dijital yetkinliklerin literatürde yer alan tanımların değişimine ve pratik uygulamalarının da genişlemesine neden olmuştur (Bayrakçı, 2022: 21). Dijitalleşme, yeni

medyanın keskinlik, seçicilik ve uyarı zenginliği kapasitelerini desteklemektedir (Van Dijk, 2016: 79).

Doğru kullanım kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle dijital vatandaşlık kavramına değinilmiştir. Dijital vatandaşlık kavramı, içerisinde çok sayıda alt bileşen barındığı için farklı tanımlamalar ile karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, International Society for Technology in Education-ISTE (2022), dijital vatandaşlık kavramını, teknoloji ve insanlığın kesiştiği noktada önemli etik sorunlarla başa çıkabilen, empati kurabilen, farklı görüş ve inançlara karşı saygılı vatandaşlar olarak tanımlamaktadır. ISTE (2022), ayrıca dijital vatandaşlığın tanımlanması sürecinde işe koşulması gereken kriterleri şu şekilde sıralamaktadır (Aydın, 2023: 43):

- Sosyal toplumu/çevreyi daha iyi hale getirmek için teknolojiyi kullanmak,
- Dijital ortamlarda, kendisinden farklı düşünen ve farklı inançlara sahip insanlarla saygılı bir şekilde iletişim ve etkileşim kurmak,
- Kamu liderleri ile düşüncelerini paylaşmak ve kamu politikalarını şekillendirmek için teknolojiyi kullanmak,
- Dijital bilgi kaynaklarının doğruluğunu sorgulamak ve belirlemektir.

ISTE (2022) ayrıca, dijital vatandaşların, pozitif ve etkili bir dijital ayak izi oluşturan, sorunlar yerine olasılıkları; riskler yerine fırsatları gören aktif vatandaş olduğunu vurgulamaktadır. Alanyazında sıklıkla temel alınan dijital vatandaşlık alt boyutları dijital etik, dijital iletişim, dijital okuryazarlık, dijital erişim, dijital ticaret, dijital hukuk, dijital güvenlik dijital hak ve sorumluluk ve dijital sağlık olarak sıralanabilir (Som Vural & Kurt, 2018). Fakat Som Vural ve Kurt (2018) Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada, dijital vatandaşlık alt boyutlarının doğru kullanım, çevrimiçi işlemler, sağlık ve toplumsal sorumluluk olduğunu ifade etmişlerdir. ISTE (2022) dijital vatandaşlık davranışlarını, altı farklı başlık altında gruplamaktadır. Bu gruplamalar dijital gizlilik, fikri mülkiyet, çevrimiçi davranışlar, dijital güvenlik, entelektüel özellikler ve çevrimiçi davranışlar şeklinde sıralanmaktadır.

Doğru kullanım kalıpları arasında kritik bir konuma sahip olan dijital güvenlik öz yeterliği değişkeni de ilgili alanyazın bağlamında

vurgu yapılan kavramlar arasındadır. Üniversite öğrencilerinin dijital güvenlik öz yeterliklerinin çeşitli demografik değişkenler ve geçmişteki/şimdiki çevrimiçi risk alma eğilimleri açısından inceleyen bir betimleyici ilişkisel araştırma gerçekleştiren Çolak (2019) araştırmasını, Eskişehir'deki yükseköğrenim kurumlarında öğrenim gören 1601 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda, araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin çevrimiçi risk alma eğilimlerinin düşük; dijital güvenlik öz yeterliklerinin ise yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca, şimdiki çevrimiçi risk alma eğilimlerinin geçmişteki çevrimiçi risk eğilimlerini yordadığı belirtilmiştir (Aydın, 2023: 45):

1.8. Dünya da Dijital Teknoloji Kullanımı

Atikkan ve Tunç'un belirttiği gibi internet ve sosyal medya ağları, hayatı belli oranda dönüştürmeye başlamıştır. Öyle ki bu gün, siber alandaki deneyimlerimizin gerçek olup olmadığı dahi tartışılmaktadır. Örneğin Turkle, 'Bazıları siber alandaki hayatın önemsiz bir kaçış yeri ya da anlamsız bir oyalanma olduğunu düşünmeye yelteniyor. Öyle değil. Oradaki deneyimlerimiz ciddi' diyerek siber alandaki mevcudiyetimizin ciddiye alınması gereken bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. David Hakken ise siber alanın büyük çelişkiler tarafından şekillendiğini ifade etmektedir. Hakken'e göre, "yeni bilgi ve iletişim teknolojilerinin kaçınılmaz bağımsız bir güç gibi görülmesi yerine, mücadele alanları olarak görülmesi gerekmektedir. Teknolojinin politikası vardır fakat tüm politikalarda olduğu gibi, çeşitli, çelişkili eğilimlere içkindir". Sartori siber alanı Luis Rosetto'ya ait olan "Dijitalleşmiş Dünya" kavramı ile şu şekilde açıklamaktadır: "Dijitalleşmiş dünya: Bu kavram, elektronik iletişim gurusu olan Luis Rosetto'ya aittir ve dijital neslin (digital generation) kısaltması olarak kullanılmaktadır. Dili, hiper-metinler, verili kavramlar ve kanalların genişliği tarafından yaratılmış olan bu yeni kuşak 'bilgisayar tarafından yaratılmış üç boyutlu bir sanal dünyada yaşamaktadır" (Kurt, 2018: 5). İnsanlığı yakın gelecekte daha yoğun ve yaygın şekilde kuşatması beklenen sanal gerçeklik teknolojilerinin insan yaşamını ne şekilde etkilediği ve etkileyebileceği bugünden tartışılmaya başlanmıştır. Sanal gerçeklik teknolojilerinin bir adım öncesi internet ve sosyal medyadır.

ABD'de yapılan, internet bağımlılığı düzensizliği raporuna göre, internetin bağımlılık yapan ve kişilerin ilişkilerini bozan en önemli alanların başında sohbet odaları, oyun ve program indirilen siteler gelmektedir. Morahan, Martin ve Schumacher 277 kolej öğrencisi

üzerinde patolojik internet kullanım olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. Bağımlı olarak değerlendirilen kullanıcıların haftada ortalama 8.48 saat nete bağlı kaldıkları. Ayrıca bu kişilerin UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olduğu bulunmuştur. Chien Chou, Ming-Chun Hsiao Tayvan'da 12 üniversite ve kolejdeki 910 geçerli sonuç veren öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada grubun internet kullanım oranı haftada 20-25 saat olduğunu bulmuşlardır. Bu oranlar deneklerin yaşadıkları ülkeye, toplumsal statülerine göre değişim göstermektedir (Aksoy, bagimlilik.info). Bilgisayarlar, internet ve akıllı telefonlar günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. 2016 yılı itibarıyla dünya nüfusunun %46'sı internet, %31'si aktif sosyal medya ve %51'i akıllı telefon kullanmaktadır. Dünyada ortalama bir kullanıcı 2018 yılı itibarıyla internette günde ortalama 6 saate yakın zaman geçirmektedir.

Dünya genelinde dijital araştırmalarda en kapsamlı raporlardan birisi olan We Are Social 2022 4. Çeyrek raporuna göre dünya nüfusu 8 milyarı geçmeye yaklaşırken; küresel mobil kullanıcıları 5,48 milyara ulaşmış ve bugün kullanılan cep telefonlarının neredeyse 5'te 4'ünü akıllı telefonlar oluşturmaktadır. İnternet kullanıcıları ise Ekim 2022'de yüzde 3,5 artarak yılın son çeyreğine girerken 5,07 milyara ulaşmıştır. Rapora göre internette geçirilen zaman, geçtiğimiz yıla oranla yaklaşık 20 dakika azalmış ve ortalama 6 saat 37 dakika olarak belirlenmiştir. İnterneti kullanma motivasyonu ise Kovid-19 öncesi döneme göre çok değişmemiş olsa da kullanıcıların artık daha seçici ve planlı olduğu ortaya çıkmıştır (marketingturkiye.com.tr). YouTube, harcanan ortalama süreye göre birinci sıraya yerleşmiştir. 1 Nisan ile 30 Haziran 2022 arasında YouTube uygulamasının kullanıcıları platformda her ay ortalama 23,4 saat harcamıştır. Bu süre de toplam uyanık kalma süresinin neredeyse 1,5 gününe eşittir. TikTok'da ise kullanıcılar 2022'nin ikinci çeyreğinde ayda ortalama 22,9 saat geçirmiş ve böylece platform ikinci sıraya gerilemiştir. Ayrıca TikTok tarafında hem reklam erişimleri yükselmeye hem de kullanıcıların platformda harcadıkları bütçeler artmaya devam etmektedir. Tüketici harcamalarında birinci sırada TikTok yer alırken; sıralama YouTube ve flört uygulaması Tinder ile devam etmektedir (marketingturkiye.com.tr) (Kalsın, 2023: 587).

1.9. Türkiye'de Dijital Teknoloji Kullanımı

İnternet kullanım tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de her geçen gün artmaktadır. Dijital teknolojik gelişmeler üzerinde geniş

çaplı araştırmalar yapan Com Score'un 2006'da yayınladığı rapora göre Türkiye'deki internet kullanıcısı sayısı bakımından Avrupa'da 7. sırada internet başında geçen süre bakımından birinci sıradadır. Dünyada ve Türkiye'de dijital teknoloji alanındaki gelişmeler sonucunda dijital bağımlılık konusu gündeme gelmiştir. Aslında bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanıldığında dijital teknoloji ürünü cihazların tamamı sayısız fayda ve kolaylık sağlar. Fakat bilinçsizce kullanıldığında insan hayatına her alanda olumsuz etkileri vardır. Dijital bağımlılığının en önemli sebeplerinden biri, teknolojik aletleri kullanma yaşının her geçen gün biraz daha düşmesidir. Yapılan araştırmalara göre çocukların %50'si dijital bağımlıdır. Dijital cihazların tamamı birer amaç değil, araç olarak kullanılırsa insanlara faydasına olacaktır.

Türkiye Gençlik Araştırması'nın yapmış olduğu çalışmada katılımcıların tamamına yakınının (%98) sosyal medyayı kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. En çok kullanılan sosyal medya uygulamalarına bakıldığında whatsapp %87 gibi bir oranla ilk sırada yer alırken, youtube %76 ile ikinci sırada yer almaktadır. Sonrasında instagram %73 oranla üçüncü sırada yer alırken son da ise %41 oranıyla twitter gelmektedir. Yapılmış olan araştırmada kullanıcıların sosyal medyada uzun süre vakit geçirdikleri sonucuna da ulaşılmıştır. Bu açıdan ortalama 1-6 saat arası vakit geçirenlerin oranı %76 olurken, sosyal medya uygulamalarında video izlemeyi tercih edenlerin oranı %15,3, mesajlaşma için kullanan kişilerin oranı ise %15 olarak bulunmuştur. Bunun yanında kullanıcıların %80'ninin ülke ve dünya gündemini en çok cep telefonu ve internetten takip ettiklerine dair bulgu elde edilen sonuçlar arasındadır (Türkiye Gençlik Araştırması, 2021).

Türkiye'de ortalama internet kullanım süresi 7 saat 9 dakika, sosyal medya kullanım süresi ise 2 saat 48 dakika olarak ölçülmektedir. Ayrıca, Türkiye'de 2018 yılı itibarıyla 51 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır ve bu sayı 2017 yılına göre %6 oranında artmıştır. Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla Youtube, Facebook ve Instagram'dır ve Türkiye Instagram kullanımında dünyada 6. sırada bulunmaktadır. Yine We Are Social 2018 Dijital Raporuna (Kemp, 2018) göre Türkiye'de yeni iletişim teknolojilerinin riskten çok yeni olanaklar getireceğini düşünen 'dijital iyimserler'in oranı %70 seviyesindedir (Çömlekçi ve Başol, 2019: 175). Günümüzde Endüstri 4.0 olarak üretimin ve yaşamın her alanına girmiş olan bilişim teknolojileri ile fiziksel dünyadan sanal dünyaya doğru yaşanan bu hızlı geçişin birey üzerinde olumlu ve olumsuz pek

çok etkisi ortaya çıkmaktadır. Bu hızlı dönüşüm çocuk, ergen ve gençlerin sanal ortam ve oyunlara gösterdiği ilgiyi oldukça arttırmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2013 yılı '06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya Araştırması' sonuçlarına göre 6-15 yaş grubundaki çocuklarda internet kullanım oranı %50,8'dir. İnternet kullanan grubun interneti oyun oynama amacıyla kullanım oranı %79,5; cep telefonu kullanım oranı %24,3; cep telefonu kullananların cep telefonunu oyun oynamak amacıyla kullanma oranı %66,8'dir (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2013 ve 2016 yılı sonuçları incelendiğinde 16-24 yaş grubunda internet kullanım oranı 2013 için %68,7; 2016 yılı için %84,4 olarak bildirilmiştir. Yine Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2020 yılı sonuçları incelendiğinde 16-24 yaş grubunda internet kullanım oranı 2017, 2018, 2019, 2020 yıllarında sırasıyla %7,2, %90,7, %90,8, %91,8 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2020) (Nergiz ve Nergiz, 2021: 55).

Türkiye İstatistik Kurumu'na (TÜİK) göre, Türkiye nüfusunun %6'i internet kullanmakta ve internet kullanım amaçları arasında sosyal medya yer almaktadır. Türkiye'de hanelerin %96'sında cep telefonu bulunmaktadır. Ayrıca Türkiye nüfusunun %53'ü sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır. Son olarak dijital oyunlar ergenler arasında yaygın olarak oynanmaktadır. Veriler ve araştırma sonuçları, internetin, sosyal medyanın, akıllı telefonların ve dijital oyunların kapsamlı bir şekilde kullanıldığı gerçeğidir. Teknolojinin yoğun kullanımı, sorunlu veya patolojik sorunlara yol açmaktadır. Teknolojik bağımlılıkların olup olmadığı sorusu internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gerçekten davranışsal bağımlılıklardır (Savcı ve Aysan, 2017: 203). Davranışsal bağımlılıkları Sadorff ve arkadaşları "adli olması" ve "adli olmaması" bakımından iki kategoride incelemektedir (Cıngı, 2020: 135).

Türkiye'de bilgi toplumuna dönüşüm çabalarının dünyadaki gelişmelere paralel olarak 2000'li yılların başında özellikle de, Türkiye'nin Avrupa Birliğine katılım perspektifinin bir sonucu olarak başladığı söylenebilir (Dilci, 2015: 50). Türkiye'de bilgisayar ve internet yaygınlık oranı Avrupa ortalamasından düşük değildir. 75 milyonluk ülkede yaklaşık 25 milyon civarı Messenger kullanıcısı bulunmaktadır. MSN kullanıcılarının %50'si 35 yaşın altında ve %65'i erkek kullanıcısıdır. Araştırmalara göre internet kullananlar arasındaki bağımlılık oranı %6'dır. Bu oran, Yunanistan'da %8, Güney Kore'de

%12'dir. İstanbul Psikiyatri Enstitüsü ekibinin 632 kişiyle yaptığı internet bağımlılığı testinde, 55 kişi bağımlılık sınırını aşmıştır. Bu da %9'luk bir orana denk gelmektedir. Türkiye'de internet bağımlılığı artan bir sorun olarak kabul edilmektedir. TÜİK'in Nisan 2011'de gerçekleştirdiği Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre Türkiye genelinde hanelerin internete erişimi %42,9'a yükselmiştir. 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranıysa %45'dir (Öztürk, 2012: 8).

Türkiye dâhil 33 ülkede 53 binden fazla kişi üzerinde Global Mobil Kullanıcı Araştırması'na göre ise Avrupa'nın akıllı telefona en bağımlı ülkesi Türkiye. Avrupa'da günde 48 kez akıllı telefona bakılırken iken Türkiye'de günde 78 kez akıllı telefona bakıldığı görülmektedir. Bu da demek oluyor ki Türkiye'de her 13 dakikada bir telefona bakılıyor. Yani neredeyse Avrupa'nın 2 katı bir oran söz konusudur. Yine bu araştırmaya göre gece yatarken telefona bakma oranı Avrupa'da %40 iken Türkiye'de % 85'lere kadar çıkmaktadır. Bu oranlarda da görüldüğü gibi problemlili teknoloji kullanımının büyük bir sorun olduğu ortadadır. Teknoloji bağımlılığının insanlarda açtığı sıkıntılar da göz önünde bulundurulduğunda bağımlılıkla mücadele edebilmek önemli bir konudur. Teknoloji Bağımlılığı ile mücadele ederken teknolojinin hayatımızı kolaylaştırıcı etkisi ve günümüz dünyasında bir gereklilik haline geldiği unutulmamalıdır. Mücadelede amaç olası risklerini minimize edebilmek, problemlili kullanım ile başa çıkabilmek olmalıdır. Ülkemizde tüketimden ziyade üretim noktasında teknolojinin gelişimi büyük bir önem arz etmektedir (Aksakallı, 2023).

Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği tarafından 2004 yılında yapılan Gençlik Anketi araştırmasında lise öğrencilerinin yaşadıkları sorun alanlarını tespit etmek hedeflenmiştir. Araştırmaya 3483 lise II. sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %15,8'inin internet kullandığı, %20,6'sının bilgisayarda oyun oynadığı, %6,2'sinin internet kafeye gittiği saptanmıştır. Erkeklerin kızlara göre 4,7 kat daha fazla oyun oynadığı, 2.5 kat daha fazla orana internet kullandığı, 7.2 kat daha fazla internet kafeye gittiği bulunmuştur (Aksoy, bagimlilik.info). Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre günümüzde bilgisayar kullanma yaşı 8 yaşına kadar düşmüştür. Cep telefonu kullanma yaşı ise 10 yaşına düşmüştür. Yapılan araştırmalara göre her 10 çocuktan 9'u televizyon izlemektedir. Türkiye'de çocukların %60,5'i bilgisayar, %50,8'i internet, %24,3 ise telefon kullanmaktadır. Telefon kullanım amaçları şu şekildedir. Birinci sırada %92,8 ile konuşma vardır. İkinci sırada

%66,8 ile oyun oynama yer almaktadır. Üçüncü sırada %65 4 yine mesajlaşma vardı. Son olarak %30,7 ile internet kullanımı yer almaktadır. Günümüz bilgi toplumları, teknolojik gelişmeleri bir yaşam tarzı olarak benimsemiştir. Teknolojik gelişmeler, tüm dünyada haberleşme araçlarını yaygınlaştırmıştır. Yaygınlaşan haberleşme araçları ile zaman mekân sınırı ortadan kalkmış ve iletişim yaygınlaşmıştır. Çocukların çoğu cep telefonunu haberleşme amacıyla değil başka amaçlarla kullanmaktadır. Bu çocukların telefonu kullanma amaçlarına bakıldığında (Dilci, 2015: 145). 1. mobil oyun oynamak 2. müzik dinlemek 3. fotoğraf ve video çekmek 4. mesajlaşmak 5. haberleşme aracı olarak kullanmaktadır. Aşağıdaki sorulara verdiğimiz cevap evet size telefon bağımlısı olabilirsiniz (Dilci, 2015: 145):

1. Uyurken bile cep telefonunuzun yanınızda olmasını mı istiyorsunuz?
2. Cep telefonuyla uğraştığınız için günlük işlerinizi aksatıyor musunuz?
3. Cep telefonu ile uğraştığınızda moraliniz mi yükseliyor?
4. Cep telefonunda fazla uğraşmak arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi kötü mü etkiliyor?

İKİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIK KAVRAMI

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlı, başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan kişidir. Bağımlılık ise; bir şeye veya bir kimseye bağlı olma durumu (sozluk.gov.tr). Bağımlılık, yaşamımızı veya sağlığımızı olumsuz etkilemesine karşın herhangi bir şeyin kullanımına devam edilmesidir. İrade ve isteğimizin değil bağımlısı olduğumuz şeyin davranışlarımızı kontrol etmesidir. İnsan düşünebilen bir canlıdır. Acı ve zarar veren şeylerden içgüdüsel olarak kaçır. Fakat yapmaktan ve kullanmaktan mutlu olduğu alışkanlıklarını bırakamaz ya da çok zor bırakır. Bağımlılık bir kez geliştikten sonra, bir daha iyileşmez ve kişinin yaşamı boyunca onunla beraber gelir.

Bağımlılık, sözcüğüne ilk olarak Alman kaynaklarında rastlanmaktadır. Diğer taraftan, İngiltere’de yayınlanana bazı yazılarda ‘bağımlılık’ kavramından söz edildiği görülmüştür (Özerkmen, 2011: 79). Bağımlılık, bir davranış biçimidir. Bir tür hastalık olarak değerlendirilmektedir. İnsanlar, bağımlı olduğu şeyden uzaklaştıkça ruhsal sorunlar yaşamaktadır. Bunlar arasında sıkıntı, huysuzluk, mutsuzluk, depresyon, hiçbir şeyden zevk alamama yer almaktadır. Kişi arkadaşlarıyla, ailesiyle ilişkilerini azaltır, toplumdan uzaklaşır, okul ve iş başarıları düşer. Ancak tüm bunlara rağmen, bazı mazeretlere sığınır ve kullanmaya devam eder. Bağımlı kişi, zamanının çoğunu bağımlı olduğu işle geçirir. Hayatının tek amacı bağımlılıklarıdır. Başka şeyler onun için anlamını yitirir. Kişi bağımlı olduğunun farkına varamaz. Farkına vardığı zaman ise çok geçtir (Özerkmen, 2011: 74).

Bağımlılık; bir varlığa veya nesneye duyulan isteğin kişinin yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kendini durduramaması olarak tanımlanırken, dijital bağımlılık; mobil cihazlardaki sanal gerçekliğe aşırı bağlanma sonucu ortaya çıkan davranışsal bir bozukluktur. Bireyi bağımlı hale getiren etmenler zaman içerisinde çeşitliliğe uğramıştır. Günümüzde teknolojinin sürekli olarak gelişim göstermesi “dijitale bağımlı birey” kavramını ortaya çıkarmıştır. Dijitale bağımlı birey, çevresiyle birebir iletişim kurmak yerine sosyal medya arkadaşlığını tercih eder ve mobil cihazlardan uzak kaldığı anda kendini yalnızlaşmış hisseder (sks.uskudar.edu.tr). Bağımlılık; bir durum veya nesne ile kurulan ilişki sonucunda oluşan özel bir durum ve birbiri ile ilişkili

davranışlar neticesi olarak nitelendirilmektedir. Bağımlılık kavramından hareketle ortaya çıkan dijital bağımlılık ise ilk olarak uluslararası literatürde internet bağımlılığı olarak ifade edilmiştir. İnternetin bağımlılık yaratan bir araç olduğuna dair bilgiler yapmış olduğu bir çalışma ile ortaya atılmıştır. Bu çalışmaya göre internet bağımlısı kişi bilgisayara bakmak için aile sorumluluklarını yerine getirmeyen kişidir. Bireyler fiziksel ve psikolojik sağlığına ya da sosyal hayatlarına zarar vermesine rağmen bağımlı davranışı tekrar etmeye yönelik engel olunamaz bir arzu duymaktadır (Taşlıyan vd. [d.ergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)).

Bağımlılık; bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek, bir başka iradenin güdümü altına girme durumudur. Uzmanlar, teknolojinin gelişimiyle birlikte yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıktığını ve dijital bağımlılığın da bu bağımlılıklardan biri olduğunu açıklamaktadır. Bağımlılık, genellikle bir maddeye fiziksel olarak bağlanmayı ifade etmek için kullanılmaktadır. Uzmanlar, günümüzde teknolojinin gelişmesiyle yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıktığını belirtmektedir. 12-18 yaş aralığındaki bireylerde görülme riskinin en fazla olduğu sosyal medya bağımlılık türünde erkeklerin kızlara göre 2-3 kat daha fazla bağımlılık davranışı gösterdiği belirtilmektedir. Uzbay bağımlılığın; ruhsal ve bedensel sağlıklarına, sosyal yaşamlarına zarar vermesine karşın, insanların belirli bir takıntılı durumu ya da engellenemeyen bir istek durumudur. Aşağıdakilerden sadece üçünün bile olması bağımlılık tanısını koymamız için yeterlidir. Bunlar; kullanım süresinin artışı, kullanımın kesilmesiyle yaşanan yoksunluk, kullanım sürelerini azaltmak için sürekli çaba sarf etmek, kullanımla birlikte toplumsal etkinliklerin azalması ve fiziksel sorunlara karşın kullanıma devam edilmesi durumlarıdır. Belirtilen altı durumu bağımlılık açısından değerlendirdiğimizde üç temel durum ortaya çıkmaktadır. Bunlar; engellenemeyen kullanım arzusu, kullanım sürelerinin artışı ve fiziksel ve psikolojik gereksinimlerdeki eksikliklerdir. Bağımlılık; bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak sınıflandırılabilir. Ball-Rokeach bireyin medya bağımlılığıyla ilgili beş önemli niteliği belirtmektedir: Yapısal (siyasi, ekonomik, kültürel ve diğer sistemlerle bağlı olma durumu), içerik (sosyal çevrenin doğası), medya (iletilerin paylaşılması ve kalitesi), kişilerarası çevre (kişilerarası ilişkiler ağı) ve bireysel faktörler (bireysel hedef). Bu nitelikler bağlamında Ball-Rokeach medyaya bağımlılığın yüksek derecede olmasının beraberinde bireyin duygu ve düşüncelerinde değişimleri

kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Bağımlı olma durumu uzun yıllar boyunca varlığını sürdürmüş ve bu duruma yol açan etmenler ise zaman içinde çeşitlilik göstermiştir. Günümüzde bireyi bağımlı durumuna getiren etmenlerden biri de yeni teknolojilerin sürekli olarak gelişim göstermesinden kaynaklanmaktadır. Teknolojinin tarihe yön verme durumu aynı şekilde bireylerin hayatlarına da işleyerek "bağımlı birey" kavramını ortaya çıkarmış ve bireyler bağımlılıkları doğrultusunda yeni hayat tarzlarına sahip olmuşlardır. Teknolojinin temelindeki dijitalleşmeyle birlikte kodlanan bireyler ortama duyulan bir bağımlılığın yanı sıra o ortamdan gelecek olan iletiye de bağımlı hale gelmiştir. Dijitale bağımlı birey çevresiyle yüz yüze konuşmak yerine iletiyle konuşmayı, paylaşımlarına gelen beğeniler sayesinde moralini yükseltmeyi, sosyal medya arkadaşlıklarını gerçek hayattaki arkadaşlıklarına tercih etmeyi seçer duruma gelmiş ve aynı zamanda teknolojiyi hayatlarının temel belirleyicisi olarak konumlandırmıştır (Yengin, dergipark.org.tr).

2.2. Bağımlılık Türleri

Bireylerin yaşadığı bağımlılıklar genel olarak; fiziksel (bedensel), psikolojik veya davranışsal bağımlılıklar şeklindedir. Fiziksel bağımlılık, içinde bulunulan durum olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal bağımlılık; birey herhangi bir madde kullanmasa da ortaya çıkmasına neden olan alışkanlıklardır. Düzenli madde kullanımından dolayı kişinin bünyesi maddeye alışır. Bireyin vücudunda bağımlılık yaratan ve yeterli miktarda alamadığı ya da ulaşamadığı zamanlarda vücudunda neredeyse kriz benzeri olumsuz ya da istemsiz davranışlar meydana gelir. Birey sürekli olarak bağımlı olduğu davranışı gerçekleştirmeyi düşünür. Bunlar madde kullanan bireylerde görülen istenmeyen davranışlardır. Birey davranışı gerçekleştiremediği zamanlarda ise çevresine karşı hoşgörülü olma düzeyinde gözle görülür bir azalma, ruh halinde belirgin tutarsızlıklar, yoksunluk belirtileri ve çatışmaya yatkın bir ruh hali gözlemlenir. Davranışsal bağımlılıklar, kumar oynama isteği, yemek yeme, kleptomani (çalma hastalığı), sosyal çevreden uzak durmama, dijital araçların kontrolsüz kullanımı ve benzeri davranışlardır. Bağımlılıklar genellikle Kimyasal (Maddesel) Bağımlılıklar ve Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılıklar olmak üzere ikiye ayrılır.

Kimyasal (Maddesel) Bağımlılık ve Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılıklar:

1. Kimyasal Bağımlılıklar

Sigara

Alkol

Bağımlılık Yapıcı Diğer Maddeler

2. Davranışsal Bağımlılıklar

Kumar Bağımlılığı

Alışveriş Bağımlılığı

Sosyal Medya Bağımlılığı

Yeme Bağımlılığı

Dijital Oyun Bağımlılığı

Cinsellik-Pornografi Bağımlılığı

2.2.1. Kimyasal (Maddesel) Bağımlılık

Günümüzde bağımlılıklar temel olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Kimyasal (sigara, alkol, uyuşturucu madde gibi) ve davranışsal (kumar, alışveriş, internet gibi). Bu bölümde kimyasal bağımlılıklarla ilgili genel bilgiler özetlenmektedir (Ünüböl ve Sayar, 2019: 24).

Sigara bağımlılığı

Sigara, popülasyonun en yaygın olarak kullandığı, bağımlılık unsuru olan maddelerin en başında gelmektedir. Sigara kullanan herkes bağımlı duruma gelme de, sigarayı tecrübe eden bireylerin %75'lik bölümü bağımlı olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü 2011 yılında yayınlamış olduğu verilere göre dünyada her sene 6 milyon kişi tütün ve tütün ürünlerini kullanmaktan dolayı meydana gelen hastalıklara bağlı olarak yaşamlarını yitirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, madde bağımlılığını, "kullanılan bir maddeye kişinin daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelere belirgin olarak daha yüksek bir öncelik tanıma davranışı" olarak ifade etmiştir. Bağımlılık, tedavi edebilen ancak maddenin tekrar kullanılması ile tekrar eden bir süreçtir (Ünüböl ve Sayar, 2019: 26). Dünya çapında önde gelen ölüm nedenlerinden biri olan ve uyarıcı etkisi olan sigara kişinin merkezi sinir sistemini etkileyerek, çok ciddi ve tehlikeli sonuçlara neden

olmaktadır. Sigara kullanan kişilerde hasarlar meydana gelmektedir. Zararları bilinmesine rağmen sigarayı bırakamama durumu, sigara bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır.

Alkol bağımlılığı

Alkol bağımlılığı çağımızın en büyük problemlerinden biridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı tanımlamaya göre; kuvvetli bir şekilde alkol alma isteği, kontrol edilemeyen alkol alma davranışı, yoksunluk ve tolerans yaşama, görülen zararlara rağmen alkol kullanımını sürdürme belirtilerinden en az üçü bireyde son bir yıldır mevcutsa kişi alkol bağımlısı olarak değerlendirilmektedir. TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verileri Türkiye'de ilk kez alkol kullanma yaş aralığının 15-19 arası olduğunu bildirmektedir. Alkol bağımlılığı günümüzde; öğrenme, dinamikler, kişilik özellikleri, genetik ve psikososyal etkenler, farmakoloji, biyolojik yatkınlık gibi pek çok faktörle ilişkili olarak incelenmektedir (Ünübol ve Sayar, 2019: 27). Alkol bağımlılığı, alkole ulaşmak için duyulan güçlü ve karşı konulamaz istek olarak tanımlanabilir. Alkol bağımlılığı, olumsuzluklara rağmen kişinin kullanmaya devam etmesidir. Kişide, kullanımı bırakıldığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Hem bireysel hem de toplumsal hayata ciddi zararlar vermesine rağmen kullanımının devam ettiği bir bağımlılık türüdür. Kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığını, sosyal yaşamını, ailesiyle ve çevre uyumunu etkiler.

Bağımlılık Yapıcı Diğer Maddeler

Madde, bağımlılığa sebep olan, vücuda farklı yollardan alınan, bireyin duygu durumu, algısı, bilişi ve diğer beyin fonksiyonları üzerinde değişikliğe neden olan her türlü kimyasal olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık devamlılık gösteren bir hastalıktır. DSM 5'te bağımlılık yapan maddeler aşağıdaki gibi sıralıdır (Ünübol ve Sayar, 2019: 30-32):

Alkol

Esrar

Antikolinenerjikler

Doğal opioidler

Yarı sentetik opioidler

Sentetikler opioidler

Sedatif hipnotikler

Halüsinojenler

Uyarıcılar

Uçucular

2.2.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılıklar

Bağımlılık; bir maddenin veya davranışın olumsuz sonuçları olmasına rağmen ısrarla yapılması durumudur. Bağımlılık terimi genel olarak maddelerle sınırlandırılmıştır fakat günümüzde birçok davranışında bağımlılık türü olduğu görülmüştür. Bu davranış türleri; egzersiz, seks, kumar, video oyunları, alışveriş ve internet kullanımınıdır. Psikolojik boyutunda ise bağımlılık karşılanmayan ihtiyaçlar sonucu ortaya çıkabilir. Davranışsal bağımlılıklarda tekrarlanan davranışlar bulunmaktadır. Bu tür davranışların neden olduğu davranışsal bağımlılık semptomları ile madde bağımlılığı semptomları arasında çok ciddi benzerlikler bulunmaktadır. Madde bağımlılığında olan davranış ve eylemi kontrol edememe durumu, söz konusu davranışsal bağımlılıkta da aynı sebeplerle gerçekleşmektedir (Ünübol ve Sayar, 2019: 36-37).

2.3. Egzersiz Bağımlılığı

Szabo ve arkadaşlarına göre egzersiz bağımlılığı, sürekli egzersiz yapan kişinin egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolü kaybettiği ve zorlayıcı davranışlar sergilediği durumdur. Fiziksel sağlıkta, sosyal ve mesleki yaşamda olumsuz sonuçları vardır. Bağımlılık döngüsü deneyimleri etkileyerek kişinin otokontrolünü kaybetmesine yol açar. Egzersiz olumlu duygular, özsaygı ve kimlik duygusunun gelişmesine katkı sağlayabilir. Diğer taraftan psikopatolojik açıdan risk altında olan kişilerde davranışsal bağımlılığa yol açabilir. Goodman ve arkadaşlarına göre bağımlılık, stres ve endişe gibi içsel rahatsızlıkların azaltılması amacıyla bireyde rahatlama sağladığı düşünülen davranışsal süreçlerdir. Bağımlılık döngüsünde tekrarlanan davranışları kontrol etmek güçtür. Olumsuz sonuçlarına rağmen davranış sürdürülmeye devam eder. Egzersiz bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak son yıllarda dikkatleri çekmektedir. Bu bağımlılık diğer davranışsal bağımlılıkların aksine büyük bir fiziksel çaba ve yüksek enerji harcanması ile gerçekleşmektedir. Egzersiz bağımlılığı ruhsal hastalık

olarak henüz tanımlanmamıştır ancak duygudurum bozuklukları, yeme bozuklukları ve diğer davranışsal bağımlılıklarla ilişkiler gözlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı, ilgili aktivitenin yararlarına ve ödüllere bağımlı olunan davranışsal bir bağımlılıktır (Ordu, 2022: 537). Egzersiz, insan yaşamına faydalı ve birçok olumlu katkıları olan bir davranıştır. Egzersiz bağımlılığı ise, aşırı spor ya da egzersiz yapma durumu olarak tanımlanmaktadır. Aşırı egzersiz yapmak, fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıksız bir durum ortaya çıkarır. Bu kişiler egzersizden yoksun bırakıldıklarında ciddi rahatsızlık ve stres yaşarlar.

2.4. Kumar Bağımlılığı

Patolojik kumar oynamanın yetişkinlerde %5 oranında olduğu belirtilmiştir. Kumar oynama bozukluğunun bireyin hayatında, mesleki ve sosyal yaşantısında birçok olumsuz sonuca, yasal sorunlara ve suç içeren davranışlara yol açması sıklıkla gözlenen bir durumdur. Günümüzde ulaşılabilirliği de internet aracılığıyla çok kolaymış olan kumar oynama davranışının akabinde bu davranışın; sıklığı artabilir, kişinin psikolojik iyi oluşunu, sosyal ilişkilerini, iş-okul ve aile hayatını, maddi durumunu bozabilir hale gelebilir. Yapılan çalışmalar heyecan arama, risk alma, dürtüsellik ve antisosyal kişilik özellikli kişilerin problemlili kumar oynama davranışı ile arasında ilişki olduğunu söylemektedir. Kumar oynama davranışı, stresle baş etmenin işlevsel olmayan bir yöntemi olarak da görülebilir (Ünüböl ve Sayar, 2019: 38-40). Kumar bağımlılığı, tüm olumsuzluklara rağmen kumar oynama dürtüsünden vazgeçememe olarak tanımlanmaktadır. Kişinin hayatında, aile ve iş yaşamında ciddi kayıplara ve yıkıcı etkilere yol açar.

2.5. Alışveriş Bağımlılığı

Alışveriş Bağımlılığı, olumsuz olay ya da duygulara cevap olarak verilen kronik ve tekrarlayan satın alma olarak tanımlanmaktadır. Alışveriş bağımlılığı veya zorunlu satın alma ile kişiler alışveriş yaparken bir ön alım gerginliği veya kaygı, bir meşguliyet ve satın alma sonrasında bir rahatlama duygusu oluştuğunu bildirmişlerdir. Bazı klinik araştırmalarda alışveriş bağımlısı olan insanların ruhsal rahatsızlıklarının daha fazla olduğu görülmüştür. Dürtü kontrol bozuklukları, madde bağımlılıkları, duygudurum ve yeme bozuklukları, alışveriş bağımlılığına sık eşlik eden hastalıklara örnek verilebilir (Ünüböl ve Sayar, 2019: 41-43).

Çevrimiçi alışveriş sitelerine günlük hayatın yorgunluğundan kaçmak, rahatlamak ve stres atmak için giren insanlar, sanal alışveriş

ortamını zamandan kazanmak için kullansalar da alışveriş bağımlıları hiçbir ihtiyacı olmamasına rağmen saatlerce çevrimiçi alışveriş sitelerinde takılıp kalabilirler. Alışveriş bağımlıları, ürüne eş değer başka ürünlere sahip olsalar da kendilerini satın almaktan alıkoymadıklarını belirtmektedirler. Bireyin çevrimiçi alışveriş tercih etmesinde daha düşük fiyat seçeneği, arama ve satın alma kolaylığı, kampanyalardan kolayca haberdar olma, markaları kıyaslama, ürün çeşitliliği, zaman tasarrufu, ucuzluk, promosyon ve dürtüsel davranışlar mevcuttur. Stres ve kaygıyı azaltmak için alışveriş bir araç olarak kullanılabilir. Benzer şekilde depresyondan bağımlılık davranışları ile kaçmaya çalışılmaktadır. Birey, yaşam şartları zorlaştığında, sıkıntılarının üstesinden gelmek, depresiflikten kurtulmak amacıyla bağımlılık davranışlarını kullanabilmektedir. Düşük öz saygı, kişiyi zorunlu satın alma dürtüsü ile karşı karşıya bırakır. Kişi, kendisini iyi hissetmek için, etrafından saygı görmek ve aynaya baktığında mutlu olmak için kıyafetler alır ya da belli bir çevrede kabul görmek isteyen, sosyal ortama dâhil olamayan birey, kendisini kabul ettirmek için yeni aletlere ihtiyaç duyabilir. İnsanlar arasında saygın bir hale gelmek için sürekli almaya devam edebilir. Bu durum, sonunda bağımlılığa dönüşmektedir. Öz kontrol eksikliğine sahip olan bireylerde çevrimiçi alışveriş, bağımlılık yapacak düzeydedir. Reklamın insanların ilgisini çekmek ve alıcıyı etkisi altına almak için tasarlandığı bilinmektedir. Renkler, yazılar, şekiller ve kullanılan dil, bu tasarımda etkili olup; özellikle kullanılan dilin tüketicinin anlayacağı şekilde kodlanması ve onlara yakın olması sağlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda reklamların bireylerin zorunlu satın alma davranışını tetiklediği gözlenmiştir. Kadınların erkeklere nazaran internet üzerinden alışveriş bağımlısı olma olasılığı daha fazladır (Ünlü, 2020: 140).

2.6. Yeme (Gıda) Bağımlılığı

Yeme bağımlılığı terimi bireylerde bağımlılık benzeri davranışsal tepkilerin ortaya çıkarılmasında gıdaların önemli ölçüde katkıda bulunduğu madde bağımlılığına benzer bir kuramsal çerçeveyi yansıtır. Yeme bağımlılığı kişilerin bazı besinlere karşı aşırı istek duyması ve miktarı konusunda kendini kontrol edememesiyle karakterize bir sağlık sorunudur. Yeme bağımlılığı son yıllarda gündemde olan bir kavramdır ve hakkında yapılan çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır (Ünüböl ve Sayar, 2019: 47). Bireyin besin alım isteğini ve miktarını kontrol edememesi, yüksek kalorili yiyecek ve içeceklerin tüketimi, bağımlılık

yapan yiyecekleri yeme alışkanlıkları yeme bağımlılığını ortaya koymaktadır

2.7. Cinsellik-Pornografi Bağımlılığı

İnternetin gün geçtikçe insan hayatının vazgeçilmez bir parçası olması, tüm yaşamı etkilediği gibi cinsel yaşamı da etkilemiştir. Başlangıçta zararsız gibi görünen cinsel eylemlerin takıntılı şekilde yinelenmesiyle ortaya çıkan cinsel bağımlılık ise internet teknolojisinde yaşanan gelişmeyle beraber daha yaygın hale gelmiştir. Bu durum bireylerin hayatlarında önemli sonuçlara neden olmaktadır. Cinsel bağımlılık türleri belirli türden başlıklar altında sıralamaktadır. Cinsel bağımlı bireyde bazı cinsel davranışların sadece bir tanesi bulunurken bazılarında bu davranışlardan birkaç tanesi aynı anda bulunabilmektedir (Ünübol ve Sayar, 2019: 38-40).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK

3.1. Dijital Bağımlılık Kavramı

Dijital bağımlılık, dijital çağda kitle iletişim araçları ile de bütünleşen dijital teknolojilerin bir sonucu olarak yaygınlık kazanmış (Arslan vd. 2015) ve internet bağımlılığı, dijital bağımlılık, teknolojik bağımlılık, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı perspektiflerinden Türkçe literatürde de çok sayıda araştırmacının üzerinde durduğu bir konu olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bu bağımlılığın temelinde yatan neden, davranışı gerçekleştirirken beynimizin sinir-bilişsel ödülleri alıyor olmasıdır. Bu ödül beyindeki dopamin gibi nörokimyasallardan sorumlu olan ödül merkezini harekete geçirmektedir. Bir oyun bağımlısı daha önce hissettiği duyguyu hissedebilmesi için bir öncekinden daha fazla süre oyunda kalmak ister. Bu durum alkol ya da uyuşturucu kullanan bireylerin yaşadığı durumla eşdeğerdir. Dijital bağımlılığın düzeyi, dijital medya araçlarının kullanımına yönelik tutum ve algılar doğrultusunda değişkenlik gösterebilmektedir (Taşlıyan vd. dergipark.org.tr).

2007 yılında yaygınlaşan internet bağımlılığı kavramının ardından 2013 yılında “dijital bağımlılık” teriminin gündeme geldiği görülmektedir (Khang vd., 2013). Öte yandan dijital bağımlılıkla ilgili alanyazında sıklıkla internet bağımlılığına yönelik çalışmalara yer verildiği gözlenmektedir. Fakat bu kavramlar birbiri ile kapsayıcı bir ilişki içerisindedir. Çünkü internete erişebilen cihazlar dijital teknolojiler kapsamına alınmaktadır. Bu arada çevrimiçi bağlantı özelliğinin dijital bağımlılık için bir ön koşul olmadığı da söylenebilir. Çünkü bireyler dijital cihazları bu cihazlar aktif olarak internete bağlı olmadığında bile aşırı derecede kullanabilirler (Almourad vd., 2020). Dijital cihazların zorlayıcı ve aşırı kullanımını tanımlamak için bir etiket olarak “Dijital Bağımlılık” teriminin kullanımını önerilmektedir (Cham vd., 2018) (Aydın, 2023: 12).

Dünyada 8 milyar nüfusun yarısından fazlası internet kullanmaktadır. Yaklaşık 5 milyar bireyin mobil telefonu var ve mobil telefon üzerinden 2,5 milyardan fazlası internete girmektedir. Dolayısıyla dünya nüfusunun üçte biri mobil internet kullanıcılarıdır. Dijital dönüşümün hızla gerçekleştiğini dijital iletişim sürecinin sürekli kullanımından rahatlıkla gözlemleyebiliyoruz. 1 dakika içerisinde

Twitter’da yaklaşık 360 bin Tweet atılmaktadır. Gündelik veri alışverişi artık dijital iletişimle gerçekleşmektedir. Bu noktada Uluslararası Teknoloji Eğitimi Topluluğu (International Society for Technology in Education) 2012 yılında okul yöneticisi, öğretmen ve öğrenci için tanımladığı yeterlikler arasında dijital vatandaşlık kavramına da yer vermiştir. Uluslararası Teknoloji Eğitimi Topluluğu’nun tanımına göre öğrencilerin “dijital vatandaşlık” standartları şunlardır; Öğrenciler; teknolojiyle ilgili insani, kültürel ve toplumsal konuları anlar ve hukuki ve etik davranış gösterir. Bu açıdan bilgi ve teknolojinin güvenli, yasal ve sorumlu kullanımını savunur ve uygular. İş birliğini, öğrenmeyi ve üretkenliği destekleyecek şekilde teknolojinin kullanımına ilişkin olumlu tutum sergiler, yaşam boyu öğrenme için kişisel sorumluluk gösterir ve dijital vatandaşlık için liderlik sergiler. Dijital olarak kurulan iletişim boyutunda her bir işlem dijital veri olarak kayıt altına alınmaktadır. Bu da beraberinde bireylerin yaptığı her işlem için dijital ayak izlerini bırakmaları anlamına gelmektedir (Yengin, dergipark.org.tr).

Dijitalleşme kavramı, fiziksel dünyanın internet ortamına aktarılmasıyla ortaya çıkmıştır. Küreselleşmenin önemli bir basamağı olan dijital iletişim araçları, teknolojik alandaki dönüşümleri de beraberinde getirmiştir. Mobil ağların aşırı kullanılması sonucu oluşan dijital bağımlılık, bugün teknolojinin getirdiği en önemli tehlikeler arasında yer almaktadır (sks.uskudar.edu.tr). Dijital iletişim, toplumsal, siyasal, ekonomik, kültürel ve tarihsel bağlamları dikkate alınarak çok çeşitli başlıklar altında incelenebilir (Timisi, N. 2016: 17). Günümüzde iletişim teknolojileri alanındaki gelişimler literatüre pek çok yeni kavram kazandırmıştır. Ulaşılabilir bilginin online ortama aktarılması şeklinde tanımlanan dijitalleşme bunlardan biridir. İnsanoğlu varoluşundan bu yana eğitimi belli kalıplarla sınırlandırmamış, aksine sınırların anlamını neredeyse yitirdiği büyük bir teknolojik dönüşüm sürecine girmiştir. Modern dönemin iletişim teknolojileri alanında getirdiği yenilikler akademik eğitim sürecine de yeni normlar kazandırmıştır. Dijitalleşmenin hayatımızda olan etkisi göz önünde bulundurulduğunda eğitim öğretim alanında da yeni bir döneme geçiş yapılmıştır. Geleneksel eğitim yönteminin geride bırakıldığı bu dönemde eğitimin yalnızca okul ve üniversite ortamlarında değil ihtiyaç duyulan her yerden devam edilebilmesine imkân sağlanmıştır (sks.uskudar.edu.tr). Dijitalleşme; herhangi bir bilginin analog kaynaktan alınıp sayısallaştıran bir formatla elektronik

ortama aktarılması sürecidir. Bugün yazılı bilgi, belge ve dokümanların bilgisayar ortamına aktarımının yaygınlaşmasıyla dijitalleşmesinin etkisinden söz edebilmekteyiz.

3.1.1. Dijitalleşmenin Sosyal Boyutu

Son yıllarda teknolojik gelişmelerin çoğalması ile birlikte Dünyada dijitalleşme kavramı bir tercih değil, zorunluluk haline gelmiştir. Bilginin üretilmesi ve işlenmesi sürecine ilişkin çalışmaların kapsamının artmasında bugün dijitalleşmenin küresel rolü oldukça büyüktür. Dijital dönüşüm uygulamaları güvenilir ve doğru içeriklerin sunulup geliştirilmesiyle kişisel verimlilik oranını da artırmaktadır. Kurulan sosyal ağın kullanıcılar tarafından desteklenmesiyle karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmalarına katkı sağlayacak dijital bir ortam oluşturulur. Ortaya çıkan farklı görüşler bu sayede ortak bir payda da buluşur. Teknolojik gelişmeler, küresel dünyada iş gücü oranını azaltırken, gelişen yapay zekâ teknolojileri ile insan gücünü makineler aracılığıyla karşılamaktadır. Üretim ve üretici mekanizmalarını değiştirerek yaşamı kolaylaştırıcı faaliyetleri uygulamada esas almaktadır. Dijital dönüşüm uygulamaları bilimsel metotları kapsayan stratejiler dâhilinde gelişimini sürdürmektedir. Günümüz şartlarında teknolojik imkânlardan yararlanmayan bir eğitim modelinde, gelecek neslin ihtiyaç ve beklentileri tam anlamıyla karşılanamamaktadır. Bu şartlar altında öğretmenlere düşen görev çağın gereksinimlerine ayak uydurarak beklentilere yanıt verebilmektir. Bunların yapılmasındaki amaç ise bilim ve fen ışığında ilerleyecek gelecek nesillerin yetiştirilmesine katkı sağlayabilmektir (sks.uskudar.edu.tr).

3.1.2. Dijital Eğitim Sistemi

Dünya yüzyıllardır belli dönemlerde salgın hastalıklarla karşı karşıya kalmıştır. Tüm dünyayı etkisi altına alan covid 19 sürecinde dünya evlere kapanmış ve hayatın olağan akışının aksamasıyla olası tehlikelere karşı alternatif çözüm yolları aranmıştır. Bunlardan biri de eğitim öğretim. Öğrencilerin bu süreçte perculus ve zoom gibi çevrimiçi platformlarda ders görmeleri sağlanmıştır. Pandemi sürecinde yüz yüze eğitime ara verilerek dijital eğitim dönemine geçilmesi, dijitalleşmenin hayatımıza olan katkısını göstermektedir. Eğitimde dönüm noktası olan bu süreç dünyanın birçok ülkesinde aynı formatta uygulanmıştır. Günümüzde her ne kadar yeni bir eğitim modeli olarak görülse de uzaktan eğitim sisteminin tarihsel gelişimi 1700'lü yıllara dayanmaktadır. O yıllarda mektup ile iletişim sağlanarak uzaktan

eğitim öğretimin temelleri atılmıştır. Sosyal bir varlık olan öğrencilerin dijitalleşme sürecine ayak uydurabilmesi için farklı eğitim metotları geliştirilmiştir. Bu metotlar kapsamında teorik eğitim, çevrimiçi kanallar aracılığıyla öğrenciye aktarılırken derse katılımını artırması birincil öncelik olmuştur (sks.uskudar.edu.tr).

3.1.3. Dijitalleşmenin Avantajları

Dijitalleşme sürecinin sağladığı en büyük avantaj erişim ve iletişimin kolaylaşmasıdır. Sektör farketmeksizin her alanda fırsat eşitliği sağlamaktadır. Disiplinlerarası veri akışını kolaylaştırırken aktarılan verinin boyutunu da artırmıştır. Zaman ve mekân kavramlarını ortadan kaldırarak ihtiyaç duyulan her vakitte bilgiyi ulaşılabilir kılmıştır. Elektronik ortamlar sayesinde günün yirmi dört saati verilere ulaşılabilir, kullanılabilir ve uygulanabilir (sks.uskudar.edu.tr).

- Zamandan ve maliyetten tasarruf etmeyi amaçlar.
- Bilgiye ulaşımı kolaylaştırır.
- Verimliliği artırır.
- Çalışma koşullarını iyileştirir.
- İnovasyon artışı sağlar.
- Çalışan performansını artırır.
- Birimler arası iletişimi kuvvetlendirir.

3.2. Dijital Hastalıklar

Günümüzde, teknoloji alanındaki değişimlere paralel olarak gelişen internet tabanlı akıllı cihazlar toplumda küresel dönüşümlere neden olmuştur. Akıllı cihazların yaşantımıza girmesi ile birlikte öncesinde farklı cihazlarla yapılabilen birçok uygulama tek bir cihazda toplanmıştır. Akıllı cihazlar bu kazanımların yanı sıra birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmiştir. Yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireylerin daha fazla bireyselleşmesi, bilgi kirliliği, bağımlılık oluşturan uygulamalar ve beraberinde getirdiği psikolojik problemler bunlardan bazılarıdır. Akıllı telefonlar günümüzün en önemli uyuşturucu olmayan bağımlılıkları arasında yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının tam olarak bir tanımı olmamakla birlikte, telefonun problemleri bir şekilde kullanımı, sürekli olarak telefonun kontrolü, birlikteliğinde görevlerin veya günlük işlerin aksatılması olarak tanımlanabilir. Akıllı telefon

kullanımının artması internetin de aşırı ve kontrolsüz kullanımını beraberinde getirmiştir. Bazı bireyler sanal ortamdan vazgeçememeleri sebebiyle gündelik işlerini aksatmaktadır. Bunun yanında sanal ortamda geçirdikleri süreyi de kontrol edememektedirler. Akıllı telefonların problemlili kullanımı boyun ağrısı, depresyon, hoşgörü eksikliği, sosyal izolasyon, yalnızlık, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, yaşam beklentisinde azalma ve aile içi ilişkilerin bozulması gibi birçok olumsuz durum ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında akıllı telefon/cihazdan yoksun kalma korkusu (nomophobia), gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out (FoMO)), internetsiz kalma korkusu (netlessphobia) gibi dijital dünyanın getirdiği yeni tanımlanan bozukluklar ortaya çıkmıştır. Akıllı cihazların problemlili kullanımına bağlı olarak her geçen gün yeni tanımlanan fobiler, psikolojik bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Toplum için büyük bir tehlike olan bu durum her geçen gün daha büyük bir tehdit haline gelmektedir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018: 473).

Dijital Çağın Getirdiği Kaygı Bozuklukları: Fobi, Nomofobi, Netlessfobi

3.2.1. Fobi

Psikolojide bir tür anksiyete bozukluğu olarak gösterilen fobi, herhangi bir olgu karşısında kişinin kendini tehlikede hissederek ileri düzeyde korkuya kapılma halidir. Bireyin fobik bir nesne veya durum karşısında abartılı ve irrasyonel tepkiler vermesi sonucu ortaya çıkan duygu durum bozukluğudur. Fobiyi oluşturan unsurların bir araya getirilerek bilişsel davranışlar üzerindeki etkileri belirlendiği takdirde tedavi edilebilir bir hastalıktır (sks.uskudar.edu.tr). Fobide oluşan tepki ve anksiyete, neden olarak gösterilen uyaranla orantılı olmayan bir şiddette ortaya çıkar. Fobik birey bu abartılı tepkisinin mantıksız olduğunu bildiği halde, bazen panik düzeyine varan fobik tutum davranışlarını önleyemez. Fobik bireyler, fobi oluşturan ortamlarda (yer, durum veya nesnelere) ısrarlı bir kaçınma davranışı gösterirler. Belirli bir varlığa ve duruma başlanamayan fobiler de vardır. Her şeyden önce, bireyin varlığını tehdit eden pek çok dış unsur olduğuna göre, pek çok korku ve fobi de vardır. Ancak kişinin varlığını tehdit eden dış unsurlar bazen, belirli bir varlık ya da duruma bağlı olmazlar. Kişinin, genel anlamda kendi varlığını tehdit altında algılaması durumunda, onun bilinçaltına yansıyan, bu tanımlanmamış, bir nesne ya da durumla ilişkilendirilememiş, belirsiz anksiyete, kişinin bilinçaltında işleyen bir mekanizmayla tanımlanabilir bir korku haline

dönüştürülür. Korku haline dönüştüğü anda da, genel bir anksiyete olması sonucu, fobiye dönüşür. Bu anlamda başlanılan bir şeyden uzak kalma ve yoksun kalma zamanla fobik özelliklere dönüşebilir. Teknolojinin gelişmesi ve insan hayatının önemli bir parçası haline gelmesiyle buna benzer fobiler hızla çoğalmaya başlamaktadır (Öztürk, 2015: 630).

3.2.2. Nomofobi

Nomofobi, bireyin cep telefonu ile kurduğu iletişimden mahrum kalma korkusudur. Cep telefonu kullanımı esnasında beynin dopamin salgısı artar ve bireyde telefona karşı bağımlılık duygusu gelişebilir. Dijital dünyayla kurulan iletişimin denge sınırını aşması sonucu ortaya çıkan zihinsel bir uğraştır. Dış dünyaya karşı gelişen bağımlılık duygusunun oluşturduğu etkiler travmatik boyutlara ulaştığı takdirde kişiyi depresyona kadar sürükleyebilmektedir (sks.uskudar.edu.tr). İngilizce olarak “No Mobile Phone Fobia”nın kısaltması olarak karşımıza çıkan ruhsal bozukluk net olarak bir fobial olarak literatüre geçmemiş olsa da 2008 yılında İngiltere’nin UK Post Office Telecom sponsorluğunda, YouGov Plc şirketine hazırlatılan araştırma sonucunda Nomofobia ilk defa resmi bir araştırmayla ortaya konulmuş ve 2163 kişi üzerinde yapılan araştırma sonucunda Nomofobik oranı Erkeklerde %58, Kadınlarda %48 çıkmıştır (DailyMail, 2008). 2012 yılında İngiliz Secur Envoy Şirketinin OnePoll araştırma şirketine yaptırmış olduğu ve kullanıcının cep telefonu ile ayrılık korkusunun, yani nomofobinin artış trendinde olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya katılanların yüzde 66’sı açıkça “mobil telefonları olmamasından çok korktuklarını” dile getirmiştir. Bu oran, sözü geçen araştırmadan 4 yıl önce yapılan benzer bir araştırmanın sonucundan yüzde 13 oranında artışı da ortaya koymuştur (bnet, 2013). Sözü geçen araştırma İngiltere üzerine olsa da genç neslin bir yansıması olarak genel hakkında yorum yapabilmemize olanak sağlamaktadır. SecurEnvoy (Aktüel Psikoloji, 2013) şirketinin sunduğu rapora göre bazı önemli veriler aşağıdaki gibidir (Öztürk, 2015: 632):

- Katılımcıların %41’i yaşlarında iletişimden kopmamak için yedek ikinci bir telefon taşımaktadır.
- Kadınlarda Nomofobi oranı %70’lere ulaşırken bu oran erkeklerde %61 civarındadır. (YouGov araştırmasına göre 4 yıl içerisinde kadınlarda %20’den fazla bir artış yaşanmıştır).

- Yaş aralığı 18-24 arasında Nomofobi oranı %77'e ulaşmakta ve cep telefonsuz kalmayı "Tam bir trajedi" olarak tanımlamaktadırlar.
- Yaş aralığı 25-34 arası Nomofobi açısından %68'lik oranla 2. yüksek gruptur.

Nomofobi nispeten yeni bir olgudur. Bu nedenle üzerinde çok fazla resmi araştırma bulunmamaktadır. Fakat giderek yaygınlaşması konuya verilen önemi artırmaktadır. Halen tanımlama ve belirtilerini belirleme çalışmaları devam etmektedir ve henüz net bir fikir birliği bulunmamasına rağmen temel düzeyde Nomofobi'nin belirtileri aşağıdaki gibidir (Aktüel Psikoloji, 2013); (Öztürk, 2015: 633).

- Cep telefonunu veya sinyalini kaybetmek olumsuz fiziksel belirtilere yol açar veya kişi telefonunu asla kapatmaz,
- Kişi panik atağın sinyal çekmemesi veya şarjın bitmesine karşı aşırı bir tepki olduğunun farkındadır,
- Obsesif biçimde cep telefonunun veya mobil cihazının yanında olup olmadığını kontrol eder,
- Cep telefonu güvenli bir yerde olsa bile onu kaybetme endişesi sürekli mevcuttur,
- Fobi oldukça uzun bir süredir devam etmekte ve kişinin sağlığını veya günlük yaşamını olumsuz etkilemektedir

3.2.3. Netlessfobi

İngilizce "Being NetlessFobia" olan, "İnternetsiz Kalma Korkusu" anlamında kullanılan Netlessfobi kavramı bir benzetmelerden ve varsayımlardan yola çıkarak belirli yönleriyle fobik özellikler göstermiş, kişilerdeki ruhsal ve psikolojik bir sıkıntıları açıklamak için ortaya konulmuş bir kavram olmuştur. Netlessfobi kavramını bir fobi olarak sunmak pek mümkün görünmemektedir. Fakat "internet bağımlılığı" ve "Nomofobi" ile ele alındığında bu iki kavram birbirlerini tamamlayıcı ve bütünleyici bir görev üstlendikleri söylenebilir. İnternet bağımlılığında yer alan gereğinden fazla internet kullanımı, internet tüketiminden daha öte bireyin internetsiz ortamlarda kalamaması ve bu durumdan fazla rahatsız olması, fazla endişe içinde bulunmasıdır. Normal bir şekilde internet kullanmanın yanı sıra netlessfobiyi bir kavram haline getiren ana unsur bu kullanımdan farklı

olarak, internette yoğun zaman geçirilmesi olarak konumlandırılır. Netlessfobi farkını ve anlaşılabilirliğini bu unsurla öne sermektedir. Birçok ülkede olduğu gibi kendi ülkemizde de bu durum farklı olarak konumlandırılmaz (Güney, 2017: 210).

İnternet insan hayatını kablolu ya da kablosuz olarak artık tamamen sarmaktadır. Akla gelecek neredeyse tüm işlemler internet üzerinden reel hayattan daha hızlı, daha kolay ve daha ucuza yapılmaktadır. İnternet denilen ağ artık fakir-zengin, kırsal-şehir demeden yeni teknolojilerle tüm insanları kapsamaya başlamıştır. Zamanla kullanımı bu kadar yaygınlaşması ve yeni nesilin doğduğundan beri bu teknolojiye maruz kalması, hayatlarının bir parçası olması nedeniyle artık günümüz insanının koparılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternetin bu konuma gelmesiyle ve bağımlılık/bağımlılık duygusuna beraberinde bu olgudan yoksun kalma korkusuna dönüşmeye başlaması mantıksal bir döngüdür (Öztürk, 2015: 633).

İngilizce “Being Netless Fobia” kısaltması olarak ilk defa AB Bakanlığı TR-11-E163-2013-R1 nolu Gençlik Programı Alt-Eylem 1.1 Gençlik Değişimleri “Esc Netlessfobia Live ur Teenage Utopia” projesinde“ internetsiz Kalma Korkusu” anlamında kullanılan Netlessfobi bir metafordan yola çıkarak belirli yönleriyle fobik özellikler gösteren ruhsal bir sıkıntıya göndermede bulunmak için ortaya konulmuştur. Bir fobi olarak sunmak şu an için mümkün değildir fakat “internet Bağımlılığı” ve “Nomofobi” ile ele alındığında tamamlayıcı ve daha bütüncül bir sorunu ortaya koyduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Netlessfobia internet bağımlılığında yer alan “Yoğun İnternet Kullanımı”, “Patolojik İnternet Kullanımı”ndan daha öte “Kişinin internetsiz ortamlarda kalamama ve bu durumdan yoğun endişe ve rahatsızlık duymasıdır” (Öztürk, 2015: 633).

Netlessfobinin Belirtileri

Bir insanı “Netlessfobik“ olarak adlandırmak için sadece internette çok zaman geçirmesini ya da sadece daima online olarak akıllı telefon taşınması yeterli değildir. Kişinin internet olmayan ortamda büyük sıkıntı duyması, internetsizlik kişide fiziksel tepkimeler göstermesi, daima internette olabilmek için alternatifler üretmesi, aklında daima bir profil güncelleme ya da kontrol etme arzusunun olması gerekir. Basit olarak gözlemsel boyutta Netlessfobi'nin belirtileri sıralanırsa;

Kişisel kullanım için 3'den fazla internet bağlantılı bilgisayar temelli cihaz kullanmak ve bunları çoğu zaman beraber kullanmak,

Sosyal alan tercihlerini wifi bağlantılı iletmelemlerden/mekânlardan yana kullanmaları,

Günde 10 saatten fazla online olmaları,

İnternet kesildiğinde hayatın durduğu inancına sahip olmaları,

İnternet kesildiğinde bir şeyleri kaçırdıkları ve yakalayamayacakları inancına sahip olmaları,

İnternet bağlantılı cihazları uyurken dahi ulaşılabilir mesafede bulundurmaları,

Bildiri, mesaj sesinden keyif almaları,

İnternette yoksun 1 saatten fazla kalamamaları,

Günlük 20'den fazla sosyal amaçlı bildirimde bulunma,

Reel alternatifler yerine sürekli olarak online olanları tercih etme (Gündelik işler, yemek siparişi, fatura ödeme... vb.),

Nomofobik ve internet bağımlısı olmak,

Yukarıdaki belirtiler Netlessfobiya için gözlemlenebilir belirtiler olarak sıralanabilir. Henüz çeşitlendirilmiş kapsamlı bir araştırma olmadığı ve konu üzerinde çalışmalar yoğunlaşmadığı için kesin olarak belirtilerden söz etmek mümkün görünmemektedir (Öztürk, 2015: 634). Aşırı internet kullanımından kaynaklı olarak kişinin internetsiz bir ortamda kalmaktan endişe duymasıdır. Netlessfobik bireyler dijital dünyayla iletişimini kesecek yerlerde bulunmaktan kaçınır ve böylelikle sosyalleşmekten uzaklaşır. Günün her saati dijital platformlarda aktif olma isteği kısa bir süre sonra bağımlılık haline gelir. Davranış ve duygu durum değişikliklerine yol açar (sks.uskudar.edu.tr). Küresel bir sorun haline gelen netlessfobi, bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır.

Tablo 2: Anksiyetenin Ruhsal ve Bedensel Belirtileri (Berkun, 2003).

Ruhsal Belirtiler	Bedensel Belirtiler
<ul style="list-style-type: none">• Endişe, kaygı, tasa• Konsantrasyonda bozulma• Sinirlilik, huzursuzluk• Tahammülsüzlük• Heyecan• Kötü bir haber alacağı beklentisi• Çabuk irkilme• Kolay yorulma• Derealizasyon (gerçek dışılık hissi, dış Dünyaya yabancılik duygusu)• Depersonalizasyon (kişinin bedenine veya bedeninin bir parçasına yabancılik yaşaması, Örn. kolunu bir odun parçası gibi hissetmesi, kolunu kendine ait gibi hissetmemesi, elinin veya kafasının büyüdüğünü hissetmesi gibi)• Kontrolünü yitirme hissi• Çıldırma hissi• Ölüm korkusu	<ul style="list-style-type: none">• Çarpıntı hissi veya kalp atım hızında artma• Terleme• Titreme veya sarsılma• Ağız kuruluğu• Nefes almakta güçlük• Boğulma hissi veya hava açlığı• Göğüste arı veya rahatsızlık hissi• Bulantı veya karın bölgesinde rahatsızlık• Yüzde kızarma• Baş dönmesi• Kulak çınlaması• Sıcak veya soğuk basması (titreme)• Yerde duramama veya gevşeyememe• Uyuma ya da ürperme hissi• Boğazda düğümleme hissi veya yutma güçlüğü• Uyku bozuklukları• Kaslarda gerginlik ve arılar• Kolay yorulma

Anksiyete ‘tetikte olunması’ için gelen bir uyarıdır. Yaklaşan tehlikeler için uarmakta ve kişinin tehdit ögesi ile baş etmek üzere önlem almasını sağlamaktadır. Sadock ve Sadock (2005) Anksiyeteyi “nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir

şey olacak mı endişesi ile yaşanan bir bunaltı duygusudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir” olarak tanımlanmıştır. Latince "tıkanma", "boğulma" anlamına gelen Anksiyete (anxiety) terimi korku da benzeri bir uyarıdır. Kocabaşoğlu (2005) bu ayrımı “Korku dışarıda bulunan, bilinen, açık seçik olarak tanımlanabilir ve kökeni iç çatışmaya dayalı olmayan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Oysa anksiyete, bilinmeyen, içten gelen, belirsiz ya da kökeni iç çatışmaya dayalı olan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Aralarında bir ayrım yapmak çoğu zaman zor olur, çünkü korku da bilinçdışı, içten gelen bastırılmış bir uyarının dış dünyadaki başka bir nesneye displase edilmesi sonucu ortaya çıkabilir” şeklinde yapmıştır (Öztürk, 2015: 630).

E – Hastalıklardan Bazıları: Kişilerin teknolojiyi aşırı, bilinçsiz ve zamanlarının büyük bir bölümünü kapsayacak şekilde kullanmaları, teknolojiye erişemedikleri zamanlarda yoksunluk belirtileri göstermelerine veya e-hastalık diye adlandırılan türlü teknolojik rahatsızlıklara neden olabileceği görülmektedir (Aksakallı, 2023). Bunlar;

Phantom vibration syndrome (Hayali Titreşim Sendromu): Hayali titreşim sendromu olarak ifade edilen kavram, kişilerin telefonları çalmadığı veya bildirim gelmediği halde öyle hissettikleri durumları ifade etmektedir. 2016 yılında yapılan bir çalışma, ikili ilişkilerde sıkıntılı olan ve güvensizlik yaşayan kişilerin bu sendroma yakalanma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kişiler bir beklenti halindeyse beyinleri yanlış sinyal verebilmekte ve hayali titreşimler duyup hissedebilmektedirler. Yani, bu durumun tamamen psikolojik kaynaklı olduğu ifade edilmektedir.

Cheesepodding: Kişilerin teknolojik cihazları kullandıkları süre zarfında başka bir iş yapmaksızın internet üzerinden mp3 indirme hastalıklarına verilen isimdir. Kişiler sürekli olarak mp3 indirip arşivlemekte ve belki de bu müzikleri dinlemeye vakitleri olmamaktadır. Kişilerin ilgi alanları ve takıntılı oldukları konular birbirinden farklı olabilmekte ve değişik şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Davranışların ortaya çıkmasındaki etmenlerin muhakkak bilinmesi ve incelenmesi gerekmektedir. Böylelikle kişilerin amacı daha rahat anlaşılacaktır.

Photolurking: Sosyal medya araçları üzerinden başka kişilerin fotoğraflarına uzun süreler boyunca bakmak ve bu davranışı sıklıkla tekrarlamak anlamında kullanılan bir kavramdır. Sosyal medya kullanımının artmasıyla kişilerin bir başka kişilerin fotoğraflarına ulaşması da kolaylaşmıştır. Öyle ki profil gizliliği herkese açık olan bir kişinin başkası tarafından paylaştığı gönderiler görüntülenebilmekte(fotoğraf, video vb.), gönderi hakkında yorum yapmak, eleştirmek veya övmek üzere başka bir kişiye iletilmesi durumuna da sıklıkla rastlanabilmektedir. Kişileri bu tarz davranışlara iten birçok sebep olabileceği gibi çevresindeki kişileri uzun süreler boyu incelemek ve takip etmek de kişiler üzerinde birçok soruna yol açabilir. Örneğin, kişinin kendinde yetersiz gördüğü fiziksel bir özellik veya elde etmek isteyip elde edemediği bir başarıyı başkalarında görmesi kişide özgüven eksikliği, benlik saygısında düşüş, kendini yalnız hissetme gibi durumlarla sonuçlanabilir. Ayrıca, kişilerin photolurking hastalığına sahip olma durumlarının kendileriyle ilgili ihtiyaç veya eksikliklerini tamamlama olarak yaptıkları davranışları kapsadığı da söylenmektedir.

Facebook Depresyonu: Sosyal medya araçları kişileri bir yandan sosyalleştirirken bir yandan da yalnızlaştırabilmektedir. Facebook depresyonu tanımı, kişilerin olumsuz duygularını bir başka kişi ile konuşarak daha da pekiştirmeleri, dolayısıyla da kendilerini daha mutsuz hissetmelerine neden olmasına dayandırılarak yapılmıştır. Kişiler sadece kendi olumsuz duygularını bir başkasına aktarırken değil, facebook üzerinden veya başka bir sosyal medya aracılığı ile kendi hayatlarını başka kişilerin hayatları ile kıyasladıkları zaman da kendilerini mutsuz hissederek depresyona kadar sürükleyebilmektedirler. Stanford Üniversitesi'nde yapılan çalışmalarda benzer durumlar için "ördek sendromu" gibi bir kavram geliştirilmiştir. Ördekler gölün üzerinde hiçbir çaba sarf etmiyormuş gibi, rahat bir şekilde süzülürler. Gölün altında kalan ayakları makine gibi çalışır ama dışarıdan bakınca belli olmaz. Sosyal medyada yansıyan mutlu görüntülerin arkasında nasıl hayatlar olduğu da asla bilinmemektedir, çünkü görünmezler. Sosyal medyada suyun altında kalan kısımlar ekranda gözükseydi, kimse moralini bozup kendini mutsuz ve kaygılı hissetmeyecekti.

Youtube Narsizmi: Kişilerin kendilerini tanıtmak ve sanal dünyada bir yer edinmek amacıyla, youtube platformunu

kullanmalarına dayalı bir hastalık türü olarak tanımlanmaktadır. Kişiler için önemli olan kendilerini göstermek, takdir toplamaktır. Videolarını oluştururken düşündükleri şey, içeriklerin kendilerini yansıtmamasından ziyade “ne yapsam insanlar daha çok beğenir, daha çok izlerler?” şeklindedir. Amaçları, popüler olmak ve beğenilmeyi arzulamaktır. Narsizm, kişinin kendine duyduğu hayranlık ve bağlılıktır. Narsist kişilerin bir özellikleri de eleştiriye aşırı duyarlı olmaları ve diğer kişilerin ihtiyaçlarını kolaylıkla anlayamamalarıdır. Bu özellik de göz önünde bulundurulduğunda youtube da oluşturulan ve beğeniye sunulan kimlik onlar için hayati önem taşımaktadır. Kişinin takipçileri tarafından beğenilme arzusuna bulduğu karşılık ve takdir edilme durumu kendisini daha çok sevmesini ve önemsemesini sağlayacaktır.

Egosurfing (Ego sörfü): Kişilerin kendileri hakkında yapılan paylaşımlar, beğeniler ve yorumları sürekli olarak takip etme ihtiyacı duymaları ve kendi isimlerini sürekli olarak internette aratmaları durumuna verilen isimdir. Bir çeşit çevrim içi narsizm de denilebilir. Kişilerin bilgi ve çalışma birikimlerinin çok fazla olması ve bu bilgi birikimlerini çevrimiçi olarak yayınlama ihtiyaçları, ego sörfü yapmalarına teşvik edici ve arttırıcı bir etken olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, ego sörfü çeşitli amaçlarla yapılabilmektedir. Bunlardan biri, kişilerin eğlence amaçlı aynı isime sahip ünlüleri tespit etmek için arama yapmalarıdır. Bir diğeri ise, kişilerin çevrimiçi itibarlarını korumak için ego sörfü yapmalarıdır. Yani, kişi kendi hakkında bilinmesini veya duyulmasını istemediği, kişisel veri ve bilgilerinin halka açık bir şekilde yayınlanmış olma ihtimaline karşı bir arama gerçekleştirebilmektedir. Kamu çalışanı bir kişi imajını korumak adına ego sörfü yoluna gidebilmektedir.

Borderline Selfitis (Sınırdaki): Kişilerin kendi resimlerini günde en az üç kez çekmesi fakat bu fotoğrafları sosyal medya platformlarında paylaşmaması durumu olarak adlandırılmıştır. Selfitis kavramı birçok tartışmaya sebep olmuş ve 2017 yılında yapılan bir araştırmada 'selfitis'in altında yatan altı faktör tanımlanmıştır: (kendine güven, dikkat arayışı, ruh hali değişikliği, çevresel gelişme, öznel uygunluk ve sosyal rekabet). Ayrıca, bu faktörlerin öneminin sınırdaki, akut veya kronik selfie çekme durumuna göre farklılaştığı gösterilmiştir. Kişiler kimi zaman bazı sıkıntılı ruh hallerinden sıyrılmak, kimi zaman da kendilerine olan güvenlerini arttırmak adına

sıklıkla kendi fotoğraflarını çekip, bu fotoğrafları devamlı olarak inceleme eğilimi gösterebilmektedirler.

Acute Selfitis (İleri düzeyde): Kişilerin kendi fotoğraflarını günde en az üç kere çekmeleri ve çektikleri her fotoğrafı sosyal medyada paylaşmaları olarak ifade edilmiş bir kavramdır. Çekilen fotoğrafların üst üste sosyal medya platformunda paylaşılması kişinin dikkat çekme isteği içinde olabileceği ve onaylanma ihtiyacı duyduğunu gösterebilmektedir.

Chronic Selfitis (Kronik): Kişilerin kontrol edilemez halde kendi fotoğraflarını çekmesi ve günde altı kereden fazla bu fotoğrafları sosyal medya platformunda paylaşması olarak ifade edilmektedir. 2017 yılında yapılan Balakrishnan ve Griffiths'e ait "Selfitis'in Araştırılması ve Selfitis Davranış Ölçeğinin Geliştirilmesi" çalışmasında; selfitis davranışının gelişmesinde ve sürdürülmesinde kişilik özelliklerinin, motivasyon, bilişsel ve davranış tutumlarının rol oynadığı gibi bu durumu etkileyen diğer faktörlerle ilgili daha fazla psikolojik araştırmaya ihtiyaç olduğu önemle vurgulanmaktadır.

Sonuç olarak; kişiler e-hastalık denilen bu durum karşısında aşağıdakileri yapmalıdırlar (Aksakallı, 2023):

- Kişilerin özdenetim sağlamaları,
- Teknolojinin hangi amaçlar doğrultusunda ve ne sıklıkla kullanıldığının belirlenmesi,
- Kişilerin takdir edilme ve onaylanma ihtiyaçlarını sanal dünyadan karşılamak yerine gerçek hayata odaklanmaları,
- Kişilerin beklentilerinin karşılanmadığını ve kendilerini yetersiz hissettikleri zamanlarda, mevcut durumu görmezden gelmek ve özeleştiride bulunmak yerine "öz sevecenlik" kavramının önerdiği gibi 'kendilerine karşı sevgi dolu ve anlayışlı' olmayı seçmeleri önem taşımaktadır.

3.3. Dijital Bağımlılık Üzerine Yapılan Araştırmalar

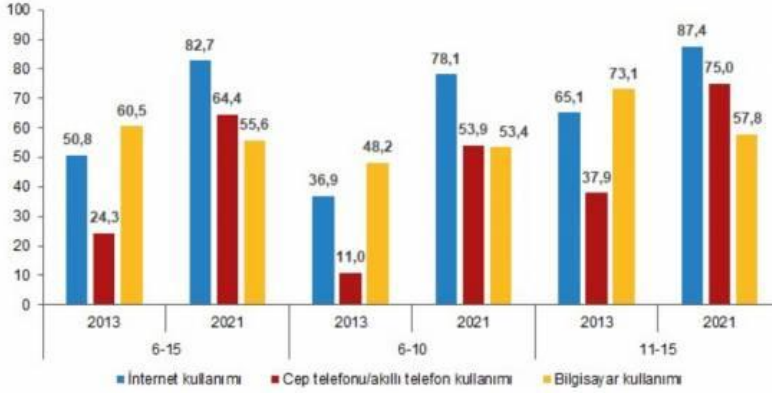
Dijital bağımlılık üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bunlardan; Glasgow Üniversitesi'nde teknolojik bağımlılıkla ilgili bir çalışmaya katılanların büyük çoğunluğu e-postalarını saatte bir kontrol ettiklerini ve hafta sonu dâhil gelen e-postalara zaman kaybetmeden cevap

verdiklerini ortaya koymaktadır. Buna benzer bir çalışma, Amerika da yapılmıştır. Bu çalışmaya göre de; dijital bağımlılığın gençlerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gençler kendilerini sosyal ağlarda daha iyi hissetmektedirler. Zira bu durum gençlerin aile ve arkadaş çevrelerinin iletişimsel sorunlar yaşadıklarının göstergesi olabilir. Yine bu çalışmaya göre gençler; birbirlerinden özenerek ya da görerek internet kullanmayı daha da yoğunlaştırıyorlar. Yine bu gençlerin, okuldan gelir gelmez zamanlarının tamamına yakınına internet başında; ya oyun oynayarak ya da sosyal ağlarda sohbet ederek geçirdikleri görülmüştür. Diğer bir araştırmada ise Pew Araştırma Merkezi'nin ve American Life Project tarafından internet kullanımına yönelik aldığı verilere göre; akıllı cep telefonu sahiplerinin %44'ü yatarken cep telefonlarını yanlarında bulundurduklarını ve daha kötüsü de çalışmaya katılanların %67'si ise çalmıyor ya da titremiyor olsa bile, ortalama 30 dakikada bir cep telefonlarını kontrol ettikleri yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Tüm bu olumsuzluklara rağmen yapılan araştırmalara göre cep telefonsuz da hayatımı devam ettirebilirim diyenlerin oranı 2006'da %29 iken, 2010 yılında %39 yükselmiştir. Söz konusu bu durumun nedeni artan bilinçlenme ve zararlı etkilere karşı farkındalıklarda artış söylenebilir (Dilci, 2015: 45).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2013 yılında 6-15 yaş grubundaki çocuklara bilişim teknolojileri kullanımı, kullanım sıklıkları ve kullanım amaçlarını sorduğu araştırmayı 2021 yılında tekrarladı. Araştırmaya göre çocukların bilgisayar, İnternet, cep telefonu, dijital oyunlar ve sosyal medya kullanımları konusundaki değişim 8 yıl önce yüzde 50,8 iken, bu yıl yüzde 82,7'e yükseldi. TÜİK, çocukların kullandıkları bilişim teknolojileri konusunda yürütülen "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nın sonuçlarını açıkladı. Çocukların İnternet kullanım oranı yüzde 82,7 olurken, düzenli internet kullanımında ilk sırayı çevrimiçi derse katılım aldı. Çocuklar, haftalık ortalama 12 saat 25 dakika ders içi, 6 saat 59 dakika ders dışı zamanlarında İnternet kullandı. Çocukların yüzde 64,4'ü cep telefonu/akıllı telefonu olduğunu ve hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli kullandığını beyan edenlerin oranı ise yüzde 97,9 oldu. Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanıp en az 30 dakikada bir telefonunu kontrol eden, uyumadan önce en son ve uyandıktan sonra ilk yaptığı şey telefonunu kontrol etmek olan, televizyon izlerken ve başkalarıyla yemek yerken dahi telefonu kullanan, bunlardan en az birini yapan çocukların oranı yüzde 52,4

oldu. Fazla oyun oynadıklarının farkında olduklarını, dijital ortamda bulunmanın ders çalışmalarını kitap okumalarını engellediğini söyleyen çocuklar, buna rağmen günde yaklaşık 3 saatlerini burada geçirdiklerini kabul etti. Çocukların yüzde 90,1'inin hemen her gün internet kullandığını belirtildiği araştırmanın sonuçları ise şöyle:

Yaş grubuna göre çocukların bilişim teknolojisi kullanımı (%), 2013, 2021



Tablo 3: Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2021).

İnternet kullanan çocukların yüzde 90,1'i hemen her gün, yüzde 8,5'i haftada en az bir defa, yüzde 1,4'ü ise haftada bir defadan az İnternet kullandığını söyledi. Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli İnternet kullandığını beyan eden çocukların oranı ise yüzde 98,6 oldu. Bu oran, 2013 yılında yüzde 91,8 idi. Düzenli İnternet kullanan erkek çocukların oranının 2013 yılında yüzde 92,8 iken 2021 yılında yüzde 98,9, kız çocukların oranının ise 2013 yılında yüzde 90,7 iken 2021 yılında yüzde 98,4 olduğu görüldü. İnternet kullanım amaçları arasında yüzde 86,2 ile çevrimiçi derse katılma ilk sırada yer aldı. Ödev veya öğrenme amacıyla internete başvuranların oranı ise yüzde 83,6 oldu. Bunu, yüzde 66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme, yüzde 61,0 ile paylaşım sitelerinden video izleme, yüzde 55,5 ile İnternet üzerinden sesli veya görüntülü arama yapma izledi. Düzenli İnternet kullanan çocukların yüzde 31,3'ü sosyal medya kullandı. Sosyal medyayı kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların yüzde 77,7'sinin hemen her gün, yüzde 16,5'inin haftada en az bir defa, yüzde 5,8'inin ise haftada bir defadan az sosyal medya kullandığı görüldü. Bu oran, yaş gruplarına göre 6-10 yaş grubundaki çocuklarda yüzde 84,6 iken 11-15 yaş grubundaki çocuklarda yüzde 95,9 oldu (TÜİK, 2021).

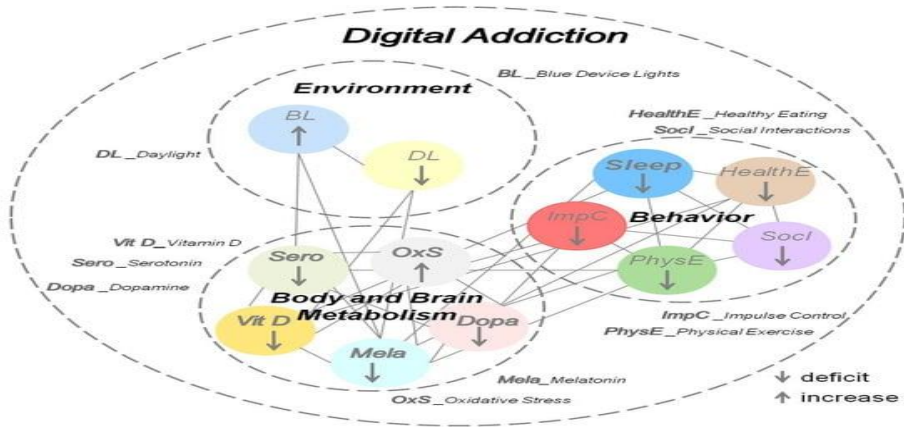
Düzenli sosyal medya kullanan çocuklar, sosyal medyayı hafta içi günde ortalama 2 saat 54 dakika, hafta sonu günde ortalama 2 saat 44 dakika kullandı. Bu oran kız ve erkek çocuklar arasında çok büyük farklılık göstermedi. 2013 yılında çocukların yüzde 60,50'si bilgisayar kullanırken, bu oran 2021 yılında yüzde 55,6'ya geriledi. Tablet bilgisayar yüzde 57,2 ile çocukların en fazla kullandığı bilgisayar türü oldu. Sadece kendi kullanımında en az bir bilişim teknoloji ürünü olan çocukların oranı arttı. Çocukların yüzde 36,0'ı dijital oyun oynarken bu oran 6-10 yaş grubundaki çocuklarda yüzde 32,7, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise yüzde 39,4 oldu. Dijital oyun oynama oranı cinsiyete ve yaş grubuna göre incelendiğinde; 6-15 yaş grubundaki erkek çocukların dijital oyun oynama oranı yüzde 46,1 iken kız çocuklarının dijital oyun oynama oranı yüzde 25,4 oldu. Bu oran, 6-10 yaş erkek çocuklarda yüzde 38,7, kız çocuklarda yüzde 26,4, 11-15 yaş erkek çocuklarda yüzde 53,7, kız çocuklarda yüzde 24,4 oldu. Düzenli dijital oyun oynadığını belirten erkek çocukları hafta içi günde ortalama 3 saat 2 dakika, kız çocukları 2 saat 18 dakika, hafta sonu ise erkek çocukları 2 saat 59 dakika, kız çocukları 2 saat 11 dakika dijital oyun oynadığını beyan etti (TÜİK, 2021).

Düzenli dijital oyun oynadığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların yüzde 54,3'ü savaş oyunlarını oynadığını belirtti. Bunu yüzde 52,0 ile macera/aksiyon, yüzde 41,8 ile strateji, yüzde 27,5 ile simülasyon ve yüzde 26,5 ile spor oyunları izledi. 6-15 yaş grubundaki çocukların yüzde 58,4'ünün ebeveynlerinin kendisi hakkında çok fazla oyun oynadığını düşündüklerini belirtti. Düzenli dijital oyun oynayan çocukların yüzde 47,3'ü planladığı süreden daha fazla oyun oynadığını, yüzde 42,6'sı fazla oyun oynamanın sorumluluklarını aksatmaya neden olduğunu, yüzde 42,3'ü oyun oynamak için çok fazla zaman harcadığını ve yüzde 28,0'ı ise dijital oyun oynamadığı zaman kendisini huzursuz ve mutsuz hissettiğini ifade etti. Çocuklara; bilgisayar, cep telefonu/akıllı telefon, İnternet ve sosyal medya kullanımı, dijital oyun oynama, TV izleme gibi faaliyetler için ekran başında geçirdikleri sürenin neden olduğu durumlar sorulduğunda, 6-15 yaş grubundaki çocukların yüzde 35,9'u ekran başında daha fazla zaman geçirdiği için daha az kitap okuduğunu belirtti. Bunu sırasıyla yüzde 33,5 ile daha az ders çalışmak, yüzde 27,7 ailesi ile daha az vakit geçirmek, yüzde 25,4 ile arkadaşlarıyla yüz yüze daha az görüşüp daha az oyun oynamak ve yüzde 17,2 ile daha az uyumak takip etti (TÜİK, 2021).

3.4. Dijital Bağımlılık Türleri

Teknolojik ürünlerde meydana gelen artışla birlikte her şeyi dijital ürünlerle yapma ve bu durumun sonucu olarak da dijital toplumlar içinde dijital hayatlar yaşandığı görülmektedir. Bu da davranışsal bağımlılığın en önemli çeşidi ve en geniş alanı olan televizyon, internet, cep telefonu, dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığını da kapsayan dijital bağımlılığın oluşmasına sebep olmaktadır (Kurnaz, 2023: 31). Kendimize aşağıdaki soruları sormalıyız. Bu sorularda belirtilen eylemlerin en az yarısını gerçekleştiriyorsak artık bağımlı hale gelmiş olabiliriz (Yengin, dergipark.org.tr):

- Gündelik işlerinizi çoğunlukla internetten halletmeye çalışıyorsanız,
- hobilerinizden iyice uzaklaştıysanız,
- elinizden cep telefonunu düşüremiyorsanız,
- yedek şarjlar taşıyorsunuz,
- sabah kalkar kalkmaz ilk iş olarak telefonunuza bakıyorsanız,
- habersiz kalma korkunuz arttıysa,
- işinizle ve/veya evinizle ilgili görev ve sorumluluklarınızı ihmal etmeye başladıysanız,
- sosyal medyada vakit geçirmekten ötürü uykusuz kalıyorsanız,
- arkadaşlarınızdan uzaklaştığınızı düşünüyorsanız



Şekil 1: Dijital bağımlılıkta uyku bozukluğu (Langley ve Hutt, 2022).

Dijital bağımlılıkta uyku bozukluğu, birbirini destekleyen bir dizi davranışın anahtar parçası olarak tanımlanmaktadır. Bunlar, içsel (yatkinlik, duyarlılık) ve çevresel durumların tetiklediği, işlevsel olarak birbirine bağımlı mekanizmaların karmaşık zincirleri tarafından kontrol edilen, bozulmuş beyin-vücut metabolizmasının sonuçlarıdır (Langley ve Hutt, 2022). Günümüzde gençler, sosyal taleplerin yönlendirdiği ve kronik uyku yoksunluğuna yol açan dijital bir dünyaya bağlı olarak önceki nesillere göre daha az uyumaktadırlar. Yapılan en son araştırmalar, dopamin-serotonin nörotransmitter işlevsel dengesizliğin, giderek zorlayıcı davranışlardan, uykusuzluk veya duygusal sıkıntı gibi genel işlevsel bozulmaya kadar uzanan bir süreci göstermiştir. Depresyon ve bazen intihar vakaları olmaktadır. Uyku bozukluğu; vücut, beyin ve çevre arasındaki karmaşık etkileşimlerden kaynaklanır. Dijital bağımlılıkta, çözülmesi zor olan iç içe geçmiş neden ve sonuç zincirleri içindeki kritik bir semptomdur (Şekil 1) (Langley ve Hutt, 2022). 2020 yılında, Dünya Sağlık Örgütü dijital teknolojiye bağımlılığı, aşırı çevrimiçi ve internet kullanımının dikkati yönetememeye yol açtığını, uyku düzeninde bozulmaya, uykusuzluğa yol açtığını dünya çapında bir sorun olarak resmen kabul etmiştir. Çevrimiçi olma dürtüsü kontrol edilemez hale geldiğinde, ciddi uyku kaybı, duygusal sıkıntı, depresyon ve hafıza bozuklukları meydana gelir. Aşırı durumlarda ise intihara yol açabilir (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

3.4.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet; insan doğasının hem en iyi, hem de en kötü yönlerini yansıtır. Dolayısıyla, iyiye de kötüye de kullanılacak bir araçtır. Bizim görevimiz, dijital teknolojinin olumsuz etkilerini hafifletmek ve sunduğu fırsatları mümkün olduğunca yaygınlaştırmaktır (unicef.org). İnternetin ortaya çıkış amacı insanların hayatını kolaylaştırmak ve iletişimi artırmaktır. Fakat internetin hızlı gelişmesi, birçok sorunu beraberinde getirmiştir. Aşırı internet kullanımı insanların uyku düzenini bozmuş, çalışan insanların işyeri performansını, öğrencilerin ise ödev ve notlarını etkilemiştir. İnternette uzak kaldığında ise sinirli ve huysuz olma haline dönüşen bu durum, bağımlılık belirtileridir. Aşırı internet kullanımı, özellikle bilinçli olmadıkları için çocuklarda daha yoğun olarak görülmekte ve eğitimlerini, aile-arkadaş ilişkilerini, ruhsal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz etkilemektedir (Korkmaz, 2013: 162).

Günümüzde farkında olunmasa da yapılan pek çok işte internet teknolojileri kullanılmaktadır (Cıngı, 2020: 133). İnternet, mobil iletişim, dijital medya ve sosyal yazılım araçlarının yaygınlaşması belli bir tarihsel süreçte yerel ve küresel iletişimi birbirine bağlayan yatay interaktif iletişim ağlarının gelişimini teşvik etmiştir (Castells, 2012: 22). İnternet, ‘bilgisayar ağlarının ağı’ olarak tanımlanmaktadır. Rogers’a göre internetin üç özelliği var; Etkileşim, Kitlesizleştirme (demassification), Eşzamansız (asenكرون) olabilme’dir (Geray, 2002: 18-20). İnternet; ilk dönemlerinde kullanıcılara ancak pasif alıcı-tüketici bir pozisyon sunarken 2004 yılında ilk kez kullanılan Web 2.0 terimi ile kullanıcılar, internet ortamında kendi içeriklerini oluşturmaya ve hatta bu farklı içerikleri multimedya uygulamaları ile bir araya getirmeye ve belirli platformlardan paylaşmaya başlamışlardır (Anadolu, 2016: 128). Ağların ağı olarak tanımlanan internet, fiziksel ya da elle tutulur bir araç olmaktan öte birbirine bağlı sayısız küçük bilgisayar ağlarından oluşan büyük bir bilgisayar ağı yaratmıştır (Yarar, 2016: 215). İnternet ortamına katılımın ve interaktif iletişimin de kendi iç dinamikleriyle belirlenen kuralları bulunmaktadır. İnternet ortamındaki sosyalleşme mekân ve beden kısıtlarının ortadan kalmasıyla bağlantılı olarak sosyalleşme biçimlerindeki değişimi içermektedir. Milyonlarca insan bilgisayar ağları sayesinde yerel zamandan ve mekandan bağımsız, kimliklerinin kaynaştığı sosyal birliktelikler tıpkı fiziki dünyada olduğu gibi dedikodu, flört, tartışma, beyin fırtınası, âşık olma, plan yapma, kavga etme, oyun oynama, laflama, bilgi değişimi, arkadaş bulma ve kaybetme, duygusal destek sağlama ve verme gibi her türlü sosyal eylemi içerebilmektedir (Narmanlıoğlu, 2016: 73-83).

Alankuş’a göre, yeni iletişim teknolojilerinin yaşantımıza bu denli hızlı girmesiyle birlikte; artık insanlar günlerinin çoğunu, bilgi almak veya boş zamanı değerlendirmek için yeni iletişim teknolojileriyle geçirmeye başlamışlardır. Evdeki, işteki günlük alışkanlıklarımız, ev içi, arkadaşlar arası, komşuluk gibi ilişkilerimiz bu teknolojilere yaşantımızda ayırdığımız yere göre belirlenmektedir. Castells’e göre, ayrıca elektronik iletişim ve bilgi sistemlerindeki gelişmeler, gündelik hayattaki fonksiyonlarının gerçekleştirilmesi ile bu işlevlerin gerçekleştirildiği boyutun git gide birbirinden ayrılmasına izin vermektedir. Bu ortamda artık internet gündelik hayatın bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan iş alanı için son derece yararlı olan internet, pratik kullanımı ile gündelik sorunları basite

indirgemektedir. Bilgisayarlar cebimize kadar girmiş, telefonlar kablolardan kurtulmuş, televizyon internete bağlanmıştır. Bu hızlı değişim sonucu bireysel yaşama da farklı anlamlar yüklenmeye başlanıldığı bu durum, günümüzde bilgi ve iletişim teknolojilerinin hemen hemen her alanda kendine yer bulduğunun, gündelik hayatımızın da önemli bir parçası haline geldiğinin açık bir göstergesidir (Akdağ, 2014: 17).

İnternet bağımlılığı hastalığı 1995 yılında Ivan Goldberg tarafından Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'ın (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistik El Kitabı) madde bağımlılığından türetilerek internet bağımlılığı adını almıştır. İnternet bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak sınıflandırılmaktadır. Aşırılık internet bağımlılığının sınıflandırılmasında en belirleyici göstergedir. Bu noktada internet bağımlılığı; kişinin internet kullanımında kendini kontrol edememesi ve bunun sonucunda da psikolojik, sosyal ve akademik yaşamında sorunlar yaşamasıdır. Bireylerin sosyal medya kullanım süresi giderek artmakta, bu süreyi azaltma çabaları sonuçsuz kalmakta ve kullanım kesildiğinde bireyler yoksunluk hissetmektedir. İnternet bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak belirginlik, ruh hali değiştirme, uzaklaşma, çelişme nüksetme unsurlarını içine almaktadır. Bu bağımlılık iletişim pratiklerinin internet üzerinden yapılmasıyla tetiklenmektedir. İnternet bağımlılığından dolayı Griffith ve Young gibi araştırmacılar iş, aile, okul ve arkadaş çevreleriyle sorunların ortaya çıktığını vurgulamıştır. Aşırılık internet bağımlılığının sınıflandırılmasında en önemli belirleyici göstergedir. Medyanın yaratmış olduğu hayal dünyasına duyulan bağlılık uzun zamanlardan beri var olmuştur. Bu noktada yeni medya ve eski medya kıyaslaması yapıldığında yeni medyanın insanı daha fazla ve daha uzun süreli bağladığını ve daha fazla içine çektiği görülmektedir. Televizyona bağımlı bir kişinin dizileri izlerken verilen reklam arasında gerçeklik boyutuna dönmesi ve bir hafta beklemesi gerekirken internette dizi izleyen bir kişinin bir ya da iki günde ara vermeden dizi izlemesi mümkün olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında eski medyanın uyuşturma süresinin sınırlı ve dozunun daha hafif olduğunu yeni medyanın uyuşturma dozunun ve gerçeklikten koparma potansiyelin ise daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Övür, 2017: 34 akt. Yengin, dergipark.org.tr).

İnternet bağımlılığı, erişim kolaylığı sebebiyle artış gösteren, kullanılmadığında huzursuzluk hissi oluşturan ve kontrolsüz kullanım

sonucu bireyin gerçek yaşamında problemlere sebep olan davranışsal bir bağımlılıktır. Problemlerli internet kullanımı ya da aşırı internet kullanımı, internet kullanımı hakkında kontrol edilemeyen dürtüler, düşünceler ve davranışlarla karakterize edilen ve aşırı kullanımı zarar ve sıkıntılı durumla sonuçlanan bir rahatsızlıktır. Bireyler, internet kullanımı esnasında patolojik kumar oynama davranışı ile benzer dürtü kontrolü zorluklarını gösterdikleri için bu davranışın bireyin gerçek yaşamında problemlere yol açtığı görülmüştür. İnternet bağımlılığı nörolojik problemlere, psikolojik rahatsızlıklara (stres, depresyon, uyku düzensizliği) ve sosyal problemlere sebep olduğundan dolayı bireylerin hayatına zarar veren, internette bulunulduğunda coşku hissine yol açan bir davranış bozukluğudur (Ünlü, 2020: 138-139).

İnternet bağımlılığı dediğimiz yeni nesil burjuva hastalığı, internetin başında çok uzun vakitler geçirme değildir, internet kullanımının kişinin kendi elinde olmaması ve kontrolünü sağlayamaması şeklinde ifade edilmektedir. İnternet kullanımının bağımlılık olarak ifade edilmesi ve tanımlanması için en belirgin verisi, bireyin internet başında farkında olmadan aşırıya kaçan ve birçok süre zarfı içerisinde aşırı zaman harcamasından meydana geldiği bağımlılığı açıklar niteliktedir. İnternet bağımlılığı bireyin sosyalleşme, kendini iyi hissetme, belirli bir gruba dâhil olabilme yetisini, beğenilme içgüdülerinin ihtiyacını karşılar nitelikte olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaç, kişinin reel hayatında elde edemediği ya da kazanamadığı sosyalleşmenin, reel olmayan yani sanal ortamda bu ihtiyaçlarını gidermek istemesi şeklinde düşünülebilir. Birey elektronik postalar, instagram, facebook, twitter ve internet oyunları aracılığıyla, reel hayatta ulaşamadığı sosyalleşmeye bu ağlar sayesinde sosyalleşmeye çalışmakta ve kendini tatmin ve doyuma ulaştırmaktadır. Aksine sanal ortamda etkileşim kurmak isteyen birey, reel bir ortamda karşısındaki kişiyle karşılıklı iletişim kurmaktan haz etmemektedir. Bireyler gerçek yaşamlarında bulamadıkları mutluluğu internette sosyalleşerek ararlar ve internete psikolojik, sosyal, kültürel bir destek bulmak amaçlı yönelirler. Bu yönelme sonucu birey istediğini istediği zaman elde ettiği sürece hep daha fazlasını istedikçe internete bağımlılığı gün geçtikçe artacak ve birey bulunmuş olduğu toplumdaki ve toplumun diğer bireylerinden uzaklaşmak isteyecek ve kendini soyutlamış olacaktır. Aynı zamanda bağımlı olan bireylerin interneti kullanmadığı zamanlarda ya da internetsiz kaldıkları ortamlarda bireyde depresyon, pesimist bir hal gözlenmektedir. Depresyon, mutsuzluk, psikolojik bir

takım sıkıntıları, yalnızlık, bunalımda olma, sosyal çevre, aile çevresi, kültürel birikim gibi kavramların da internete olan bağımlılığı artırır (Güney, 2017: 209).

İnternet başında gereğinden fazla, gereksiz zaman harcamaya internet bağımlılığı denir. Bu bağımlılık kavramı kişilerde, ruhsal, bedensel, kişisel, toplumsal, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyerek, bağımlılığı artırır. Yüz yüze iletişimi değil, sanal ortamdaki karakterize edilmiş bir iletişimi savunucusudurlar. İnternete bağlı iken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak ve zaman kavramını unutmak, bireye sorulduğunda ise; bireyin bunu inkâr etmesi veya yalanlarla geçiştirmesi, bilgisayarın başında fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyma ve gerçek hayatta yapılabilecek işlerden geri kalındığı düşüncesi içerisinde vicdan yapmak, sosyal medya hesaplarının sürekli takip edilmesi, sosyal medya takipçilerinin yükseltilmesi için çabalanması, herkese sosyal medya hesaplarının adlarının verilmesi, internetten, telefondan, sosyal medya hesaplarından uzak kalındığında sürekli internete girmek istenilmesinin arzulanması, sinirlilik, mutsuzluk, agresiflik halleri içerisinde bulunulması, kullanılan sosyal medya hesaplarını sürekli aktif bir şekilde kontrol edilmesi, gelecek bildirimlerin düşünülmesi, bireyin sosyal hayatındaki çevresel faaliyetlerinin azalması, çevresindekiler tarafından anlaşılama duygusuna kapılarak içine kapanılması, kişinin hayatında yaptığı faaliyetlerden uzaklaşmak istemesi, bireyin okuldaki başarısızlığının kötü yönde etkilenmesi ve çalışma azminin isteğinin düşmesi, sürekli uykusuz kalınması ve yorgunluk hissi (Öztürk, 2015, 631). Günlük yaşamdaki kişilerin, sanal yaşama engel olduğu düşüncesi. Sanal ortam üzerinden iletişimde bulunmayı karşılıklı konuşmaktan daha kolay ve ulaşılabilir bulmak. Bütün bu sayılanlar sonucunda internet üzerinde geçirilen niteliksiz zaman günde 8 saati geçiyorsa bireyler ‘İnternet Bağımlısı’ olarak nitelendirilebilir. İnternet kullanıcıları sosyal hesaplarında aktif olmasalar bile bir sonraki aktif olacakları zamanı düşünürler. İnternette zaman geçirdiklerinde daha mutlu olurlar bunun sonunda da internette zaman geçirme vaktini uzatmak için çabalarlar, internete giremediklerinde ya da internetsiz ortamlarda kaldıklarında ise; karamsarlık, mutsuzluk, sıkıntı, depresif ruh hali görülmektedir (Öztürk, 2015, 632).

İnternet bağımlılığı, bağımlılık yaratan uygulama veya etkinliğin türüne bakılmaksızın bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Ancak sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon

bağımlılığı kavramları daha spesifik ve daha amaçlıdır. İnternet bağımlılığı bu yönüyle “uçucu madde”lere benzetilebilir. Benzer şekilde internet bağımlılığı, genel ve kapsayıcı bir kavramdır. İnternet bağımlısı bireyin internetin hangi uygulama ve etkinliğine bağımlılık geliştirdiğinin bilinmesi önleme ve müdahale çalışmaları açısından oldukça kritiktir. Bu bağlamda Kuss ve Griffiths internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığını teknolojik bağımlılıklar olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla bu bağımlılıkları teknolojik bağımlılıklar veya teknolojiye ilişkin bağımlılıklar olarak değerlendirmek mümkündür (Savcı ve Aysan, 2017: 203-204). Bireyleri bu şekilde yaşamaya iten ve düşündüren, çekici internet olgusu kendini her süre zarfı içinde aratmaktadır. Büyük şehirlerdeki insanlar arasındaki ilişkilerin ve iletişimin azalması sonucu, tanımadıkları kişilerle rahatça iletişim içinde olabilmelerini sosyal medya olgusuyla gözlemlenebilir. Birey özgür düşüncelerini, isteklerini ve duygularını utanmadan sıkılmadan ifade eder. Aynı zamanda bireyler kendilerinde karşı tarafa göstermek istedikleri, hayatlarını, yaşamlarını abartarak abartılı bir biçimde karşı tarafa aktarabilmektedirler. Bu da internete ve sanal yaşama bağımlılığı arttıran en önemli etkenler arasında birinci yerini almaktadır (Güney, 2017: 210).

Literatür incelendiğine, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı kavramlarına ortak bir tanım getirilebilir. Buna göre “aşırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere zarar vermesi, negatif duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme durumu” İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığını tanımlamaktadır. İnternet sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının etkin maddesi olduğundan dolayı internet bağımlılığının bu bağımlılıklarla yüksek düzeyde ilişkili olduğu söylenebilir. Literatürde teknolojik bağımlılıklar, biyopsikososyal problemlerle ilişkilendirilmektedir. Araştırmalarda internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının “depresyon”, “dürtüsellik”, “yalnızlık”, “uyku kalitesi”, “iyi oluş”, “öz-saygı” ve

“akademik performans” ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Öte yandan bazı araştırmacılara göre teknoloji kullanımı arkadaşlık ilişkilerini güçlendirmekte, kişilerarası iletişim ve haberleşmeyi kolaylaştırmakta ve yeni sosyal ilişkilerin gelişmesine imkân sağlamaktadır. Bu durumda teknolojinin problemlili düzeyde kullanılması önemli bir kriter olarak değerlendirilmelidir. Nitekim araştırmalarda problemlili internet kullanımının psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Literatürde İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının sosyal bağıllığa etkisi tartışılmaktadır. Grieve ve arkadaşları sosyal medya kullanımının sosyal bağıllığın gelişimi ve sürdürülmesine pozitif katkılar sağladığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Quinn ve Oldmeadow, sosyal medya kullanan ergenlerin kullanmayan ergenlere göre aidiyet duygusunun daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca Davis, teknoloji kullanımının arkadaşlık ilişkilerini güçlendirdiğini ve sosyal bağıllığı arttırdığını vurgulamaktadır. Amacına uygun ve etkili teknoloji kullanımı sosyal ilişkilere önemli katkılar sağlayabilir ancak teknoloji kullanımı problemlili düzeye ulaştığında sosyal ilişkilere zarar vermektedir (Savcı ve Aysan, 2017: 204).

Literatürde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklardan hangisinin sosyal bağıllığı daha yüksek düzeyde etkilediğine ilişkin herhangi bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Ancak internet bağımlılığı internetle ilişkili diğer bağımlılıkların (sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı) ana çerçevesini oluşturduğundan dolayı internet bağımlılığının sosyal bağıllığı daha yüksek düzeyde etkilediği söylenebilir. Araştırmalarda internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığının sosyal bağıllığa etkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmacılar internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefonun bağımlılık düzeyinde kullanılmasının, gerçek sosyal ilişkileri engellediğini ve bunun sonucunda sosyal bağıllığın azaldığını vurgulamaktadır (Savcı ve Aysan, 2017: 204).

Yaşam biçimimizin önemli bir argümanı haline gelmiş olan telefon, bilgisayar ve internet hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Bilgisayar ve internetin hayatımıza sağladığı kolaylıkları ve faydaları inkâr edilemez. Bu bağlamda internet bilinçli bir şekilde kullanıldığında bilgiye ulaşmamızı inanılmaz kolaylaştırır. Buna karşın bilinçsiz internet kullanımı farklı sorunlar ortaya çıkmasına sebep

olmaktadır. Günümüzde internet bilgiye ulaşma ve iletişim aracı olmaktan çıkmış bir bağımlılık haline dönmüştür. İnternet bağımlılığı çağımızın hastalığı haline gelmiştir. İnsanlar artık gerçek dünyada bulamadıklarını sanal dünyada arar haline gelmiştir. Young'a göre internet bağımlılığı, acil tedavisi gerekli olan bir rahatsızlıktır. Zira internet bağımlılığı bireyi, insani ilişkilerden ve kendi kimliğinden uzaklaştırarak sanal âlemde oyun, kumar, cyber sex veya sosyal ağlarda sosyal zaman tüketmeye teşvik eden bir rahatsızlıktır. Önlem alınmazsa ya da tedavi edilmezse dönüşü olmayan kayıplara neden olabilir (Dilci, 2015: 74-75). İnternet bağımlılığı, internet bağımlılığı bozukluğu, kompulsif (zorlayıcı) internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sorunlu internet kullanımı terimlerinin tamamı, internette aşırı zaman harcama halini anlatır. Obsesif (saplantılı) davranışlar, özellikle aşağıdaki alanlarda kendini gösterir (dorset.police.uk):

İlişkiler: Arkadaşlarıyla veya ailesiyle yüz yüze iletişim kurmak yerine sohbet odalarında (chat rooms) sanal arkadaşlarla aşırı zaman harcama durumu

Para: Zorlayıcı çevrimiçi kumar, çevrimiçi ticaret ve çevrimiçi açık artırmalara katılma Bilgi arama: Saplantılı web sörfü veya veri tabanı arama

Oyunlar: Saplantılı bilgisayar oyunları ve çok katılımlı oyunlar oynama.

Cinsellik: Yetişkin sohbet odaları, internet üzerinden siber seks veya pornografi bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 1995 yılında yayınladığı, Mental Bozuklukların Tanı ve İstatistikleri kitabında (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition (DSM-IV) patolojik kumar oyunları için kullanılan bağımlılık modeli, internet bağımlılığı içinde uygun olduğu görülmüştür. Böylece Young (1996), bu modeli geliştirerek, internet bağımlıları için 8 maddelik bir anket haline getirmiştir (Young, 1996: 238). Young'ın internet bağımlıları için geliştirdiği ölçek şu şekildedir:

1. İnternet ile ilgili aşırı meşgul olma hali (önceki internet etkinliğini veya sonraki internet oturumunu düşünmek)
2. Gittikçe artan miktarlarda internet kullanma ihtiyacı

3. İnternet kullanımını azaltmak, durdurmak veya kontrol etmeye yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltmak veya durdurmaya çalışırken huzursuz, depresif ve huysuz olma hali.
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, eğitim, iş ya da kariyer fırsatları ile ilgili sorunlar yaşama.
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söyleme
8. İnternet kullanmayı sorunlardan kaçış yolu veya duyguların değişikliği (örneğin, çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi).

Ayrıca Goldberg tarafından geliştirilmiş 7 maddelik DSM-IV sınıflama sistemine göre uyarlanmış bir tanı ölçeği de bulunmaktadır. Goldberg'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tam Ölçütleri (Öztürk vd. 2007: 38). On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımınıdır.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.
 - a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
 - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, soysal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.
 - a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Bunaltı
 - c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
 - d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
 - e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma

- f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımını genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.

İnternet bağımlılığı her yaşta ve cinsiyette görülen bir rahatsızlıktır. Yapılan bazı çalışmalarda internet bağımlısı olarak nitelendirilebilecek hastaların oranı toplam kullanıcıların %1.98'i ile %3,5'u arasında değişmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı açısından risk altında olabileceği düşünülen kullanıcıların oranı ise %8.68 ile %18,4 arasında bulunmuştur. En büyük risk grubu 12-18 yaş arasındaki ergenlerdir. Her iki cinsiyette de görülebilmesine rağmen erkeklerde kızlardan 2 veya 3 kat daha fazla görülmektedir. Tipik bir internet bağımlısı haftada 40-80 saat arasında bilgisayar başında kalmakta ve tek seferde hiç aralıksız 20 saate kadar bilgisayar başından kalkmayabilmektedir (Öztürk vd. 2007: 39).

3.4.1.1. İnternet Bağımlılığı Türleri

İnternet bağımlılığına yönelik terminolojik tartışmalara rağmen bu kavram, internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı olarak değerlendirilebilir ve bu durumun istenmeyen sonuçları olduğu da kabul gören bir gerçektir. Shaw ve Black (2008) çalışmasında Young'ın (1999) ifade ettiği internet bağımlılığının beş alt türünü temel almaktadır. İlgili çalışma kapsamında belirlenen internet bağımlılığının alt türleri aşağıda sunulmuştur (Aydın, 2023: 23):

Bilgisayar Bağımlılığı. Bu bağımlılık türüne sahip bireyler, iş performansı veya aile yükümlülüklerini ihmal edecek düzeyde

bilgisayar ve bilgisayar uygulamaları ya da oyunları ile vakit geçirmektedir.

Siber-Seksüel Bağımlılık. Bu bağımlılık türünün çoğunlukla çevrimiçi pornografi izlemek ve indirmek gibi davranışsal göstergeleri ve çıktıları söz konusudur. Bu davranışları sergileyen bağımlılar, genellikle yetişkinlere yönelik cinsel konuların gündeme geldiği sohbet odalarında zaman geçirmektedir.

Siber-İlişkisel Bağımlılık. Bu bağımlılık türü, genellikle çevrimiçi sanal ilişkilere aşırı düzeyde dâhil olan ya da sanal seks davranışlarını gerçekleştiren bireylerde görülmektedir. Bazen bu bireyler, çevrimiçi ilişkileri gerçek hayattaki ilişkilerinden çok daha önemli bir noktaya koyabilir. Bunun sonucunda özel hayatlarında ve/veya evliliklerinde çeşitli problemler yaşayabilmektedirler.

Çevrimiçi Zorlamalar. Bu internet bağımlılığı türü, geniş davranış kalıpları içermektedir. Çevrimiçi kumar, alışveriş, oyun, sanal yatırımlar gibi riskli davranışlar bu bağımlılık türüne sahip bireylerde sıklıkla görülebilmektedir. Ayrıca bu bireyler, özel, akademik ya da iş yaşamında aksaklıklar yaşamamanın yanı sıra önemli düzeyde finansal kayıplarla da karşı karşıya kalabilmektedir.

Aşırı Bilgi Yükleme. Bu bağımlılık türüne sahip bireyler bilgi aramak, toplamak için çevrimiçi ortamlarda gereğinden fazla ve orantısız biçimde zaman harcamaktadır.

3.4.1.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; genel olarak internet kullanım şekli ve internetin neden olduğu sonuçların ele alındığı ve incelendiği görülmektedir. İnternet bağımlılığının belirtileri şunlardır (Balta ve Horzum, 2008: 190);

- Yalnızca bir kaç dakika harcamaya niyetli olunmasına rağmen saatler harcama;
- Arkadaşlarına yalan söyleme;
- Ekranın başında her oturuşta saatlerce kaldığı için fiziksel sorunlara maruz kalma;
- Sürekli olarak bir sonraki bağlanma zamanını bekleme;
- Aradığı bilgiyi bulmada hep bir adımcık kaldığını düşünme;

- İnsanlar ile internet üzerinden konuşmayı, insanlarla yüz yüze konuşmaktan daha rahat bulma;
- e-postada yeni bir şeyler var mı diye bakmak için sürekli istek duyma;
- İnternete girmek ya da internette kalmak için yemek öğünlerini, derslerini veya randevularını görmezden gelme;
- İnternetin başında bu kadar fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyma ve hoşlanma arasında gidip gelme;
- Herkese mail adresi, sohbet odası adları ve ICQ numarası verme veya dağıtmaya çalışma;
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması ve iş verimliliğinin düşmesi;
- İnternette çok geç saatlere bağlı kalmak yüzünden sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk;
- Bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması olarak ifade edilmiştir.

Kişilerin internet bağımlılığı düzeylerinin ve internet bağımlısı olup olmadıklarının ölçülmesi ile ilgili farklı ölçüm şekillerinin ve yaklaşımların bulunduğu görülmektedir. Örneğin; Young (1998) internet bağımlılığını bir testle, Cengizhan (2003) ise bağımlılığı ifade eden maddelerden oluşan ölçek aracılığı ile ölçmeyi tercih etmiştir. Beard (2005) ölçek kullanmak ya da haftalık internet kullanım süresini dikkate almak yerine, bağımlılık ölçeklerinde yer alan soruları açık uçlu sorulara çevirerek oluşturduğu klinik görüşme formunun kullanılmasını önermektedir. Thompson (1996), kişinin kendisini internet bağımlısı hissedip hissetmediğini temel almaktadır. Brenner (1996) ise haftada 40 saatten fazla internet kullananları bağımlı olarak kabul etmektedir. İncelenen bu araştırmalar arasında en çok Young'ın internet bağımlılığı testinin kullanıldığı görülmektedir (Balta ve Horzum, 2008: 191). İnternet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar sonucunda tanımlanan belirtiler Tablo 4'de (Sally, 2006) ayrıntılı olarak gösterilmektedir. Aşağıdaki tabloyu açıklar mahiyette benzer bir değerlendirmede bulunan Chou ve Hsiao'ya (2000) göre de bazı şartların oluşması durumunda insanların internet bağımlısı oldukları düşünülebilmektedir. Söz konusu koşulları sıralayacak olursak (Balcı ve Gülnar, 2009: 8):

- (1) İnternet bireylerin hayatlarındaki en önemli faaliyet halini alır ve düşünme sistemlerinde baskın bir konuma gelirse;
- (2) İnternet kullanımını onlarda “gerçek dünyadan kaçış” ya da başka benzer deneyimlere yol açarsa;
- (3) İstenen etkiyi elde edebilmek için çok uzun çevrimiçi saatler geçirmeleri gerekirse;
- (4) Çevrimdışı olduklarında kendilerini rahatsız ya da huzursuz hissederse;
- (5) İnternet kullanımını onlar ve aileleri, öğretmenleri ya da arkadaşları arasında ve onların, diğer çalışmalara veya uykuya ayıracakları zaman ile internette harcayacakları zaman arasında çatışmaya yol açarsa;
- (6) İnternet kullanımlarını kesmeye ya da azaltmaya çalıştıkları halde bir süre sonra eski kullanım örüntülerine geri dönüyorlarsa

Tablo 4: İnternet Bağımlılığının Belirtileri (Balcı ve Gülnar, 2009: 8):

GRUP	BELİRTİLER
Davranışsal Etkiler	<ul style="list-style-type: none"> ·Tolerans: Gözle görülür biçimde giderek artan miktarda çevrimiçi zaman geçirme ihtiyacı ·Niyetlenildiğinden daha uzun ve daha sık internet kullanma ·İnternetle bağlantılı etkinliklerde büyük miktarda zaman harcama ·Kullanım düzeyi hakkında yalan söyleme ·Zihnin süreli internetle meşgul olması ·Problemlerden kaçış için internet kullanma ·Muhtemelen internet kullanımından kaynaklanan sürekli bir fiziksel, toplumsal, mesleki ve psikolojik bir soruna sahip olduğunu bilmesine rağmen, kişinin internet kullanımını devam ettirmesi
Fiziksel ve Ruhsal Etkiler	<ul style="list-style-type: none"> ·Geri Çekilme Belirtisi: İnternet kullanımının sonuçlarını endişe içinde karşılama, internet hakkında saplantılı düşüncelere kapılma ·İnternet kullanımını kontrol etme veya azaltmak için sürekli arzu duymak ·Kan basıncı, kalp dolaşım sistemi, stres, hatırlama zorlukları, konsantrasyon eksikliği, baş, mide ve kas ağrıları ile görme zayıflıklarındaki artış ·Durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve kızgınlık hallerindeki artış
Sosyal Etkiler	<ul style="list-style-type: none"> ·İnternet kullanımı sebebiyle önemli sosyal, mesleki veya boş zaman etkinliklerinin terk edilmesi ·İş yerinde artan bir gerilim ve rekabet sonucunda verimliliğin düşmesi ·Çalışma günlerinin uzaması, boş zamanların azalması.

3.4.1.3. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Sorunlar

Aşağıda aşırı internet kullanmanın neden olduğu sorunlar belirtilmiştir (dorset.police. uk):

- Yemek öğünlerini atlama, uyku düzeninin bozulması ve yapılacak işleri aksatma
- İnternette fazla zaman harcadıkları için günlük rutinleri, diğer çalışmaları ve sorumlulukları ihmal etme
- Aile ve arkadaşlarla ilişkileri, okul performansını etkiler
- İletişimin durumuna göre ekonomik problemler yaşama, örneğin içerikler için, kumar oynama veya abonelikler için ödemeler.
- Aşırı bilgisayar kullanmaya bağlı olarak kötü beslenme ve egzersiz azlığı sebebiyle fiziksel problemler yaşamak. Örneğin göz kuruması, Carpal Tunnel Sendromu ve sırt ağrısı

İnternet, farklı tipte fonksiyonları temsil eden bir araçtır. Tablo 5’de internet bağımlılarının ve bağımlı olmayanlarının en çok kullandıkları internet uygulamalarının oranlarını göstermektedir (dorset.police.uk):

Tablo 5: Bağımlı ve Bağımlı Olmayanların En Çok Kullandıkları İnternet Uygulamaları

Uygulamalar	İnternet Kullanıcısı	
	Bağımlılar	Bağımsızlar
Sohbet Odaları	%35	%6
MUD’s (Multi-User Dungeons; çoklu kullanıcılar)	%28	%5
Haber Grupları	%15	%10
e-mail	%13	%30
www (world wide web)	%7	%25
Bilgi Protokolleri	%2	%24

Sonuçlar göstermektedir ki, iki grup arasında yani bağımlı ve bağımlı olmayanlar arasında internet kullanımlarında farklılıklar görülmektedir. Bağımlı olmayanlar, interneti daha çok bilgi toplamaya

(e-mail, World Wide Web ve bilgi protokolleri) yönelik kullanılmaktadır. Bağımlılar ise, ağırlıklı olarak sohbet odaları, MUD's (Multi-User Dungeons: Çoklu Kullanıcılar), haber grupları ve e-mail gibi iki yönlü iletişimlerini tercih etmektedirler (Young, 1996: 241).

İnternetin yaygın bir şekilde kullanılması ve kolaylığı internetten uzaklaşmayı ve kullanımını bırakmayı imkânsız hale getirmektedir. Bu nedenle bağımlılık, interneti kullanmaktan çok kullanma amacına göre ortaya çıkmaktadır. Kişide internet bağımlılığı belirtileri olmasına rağmen sosyal yaşamında ve psikolojisinde herhangi bir olumsuzluk fark etmeyen ve internete kullanım amacı dışında çok vakit harcayan kişilerin çoğu zaman bağımlılık durumlarının farkında oldukları ancak kullanımlarına engel olamadıkları görülmektedir (Kurnaz, 2023: 37). İnternet bağımlılığının bir kişide olduğunun en önemli göstergesi ise kişilerin ailelerinden ve sosyal çevrelerinden gerekli desteği görmedikleri durumlarda kendilerini dış dünyaya kapatmaları ve gerekli desteği görmek için internette fazla vakit geçirerek önemli aktivitelerinin birçoğunu ihmal etmeleri durumunun yaşanmasıdır. Daha çok çözümlenmemiş sorunları olan insanlar için sorunlarla başa çıkma mekanizması olarak tercih edilen ve önüne geçilemeyen internet kullanımından doğan internet bağımlılığı durumu kişideki zaman olgusunun bozulmasıyla değişik ruh halleri sergilemesine neden olmaktadır. Bu durumda kişinin iş, sosyal ve ailevi yaşamında şiddete meyilli davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Bilişsel, psikososyal ve fiziksel yönden kişide olumsuz davranışlar görülmesine rağmen internet bağımlılığı henüz bir psikolojik rahatsızlık olarak kabul edilmemektedir. Bu durumun temel nedeni ise internet bağımlılığı gösteren kişilerin özelliklerinin ve belirtilerinin ülkeden ülkeye farklılık göstermesidir. Ülkemiz de internet bağımlılık oranına bakıldığında ise bağımlılık gösteren verilerde bir yaş sınırlaması olmamasına rağmen bilgisayar ve internetle erken yaşta tanışan toplumun genç kesiminde daha çok rastlanıldığı görülmektedir (Kurnaz, 2023: 37). Gençler için bu gün cep telefonu ve internet bağlantısı olmayan bir hayat düşünülemez. İnternet kullanıcısı sayısı her geçen gün artmaktadır. 1995 yılında dünya nüfusunun sadece yüzde 1'i internet kullanmaktaydı, 2005'te 1 milyara ulaşılmıştır. 2010 yılında 2 milyara, 2014 yılında 3 milyara ulaşmıştır. 1999'dan 2013'e on kat artmıştır. Özellikle gençlerin en yakın arkadaşları akıllı telefon, laptop ve masaüstü bilgisayarlardır. Araştırmalar, sekiz Amerikalıdan birinin

sorunlu internet kullanımından muzdarip olduğunu göstermektedir (internetworldstat nov 2015) (Vaghela, 2016: 1).

3.4.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

Teknolojinin kullanımının yaygınlaşması sonucunda son yıllarda internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı, internet oyunu oynama bozukluğu, problemli oyun oynama davranışı, bilgisayar oyunu bağımlılığı gibi pek çok yeni kavram bilimsel olarak incelenmektedir. Dijital oyun bağımlılığı; Dünya Sağlık Örgütü tarafından Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması El Kitabı'nda, 6C51 koduyla "Oyun Oynama Bozukluğu" olarak yer almaktadır. Bozukluk, bireyin (çevrimiçi veya çevrimdışı) oyun oynama üzerindeki denetimini kaybetmesi, oyun oynamanın bireyin diğer ilgilerinin ve günlük etkinliklerinin önüne geçmesi ve (kişisel, ailesel, toplumsal, eğitim, iş veya diğer önemli alanlarda) olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynamayı sürdürmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2019 Nisan) (Nergiz ve Nergiz, 56: 2021). Dijital oyun bağımlılığı bireyin ilerdeki yaşamına kalıcı etkiler yapmaktadır. Bireyin dikkati, becerisi, konsantrasyon becerisi ve düşünce becerisi zarar görmektedir. Kendini oyunların renkli dünyasına kaptıran bireyler gerçek yaşamı da böyle zannederek hataya düşebilirler. Ayrıca oyunlarda sürekli kazanma ve kaybetme üzerine odaklanan çocuklar hayatı da bir yarış olarak görür ve kazanma hırsıyla hata yapabilirler. Dijital oyun bağımlılığı sadece çocukların ve gençlerinin yaşadığı bir sorun değildir. Bazen yetişkin bireyler de oyun bağımlısı olabilir ve zamanın büyük çoğunluğunu bir oyun için harcayabilir. Dijital oyun bağımlısı olan yetişkinler günlük işlerini ihmal etmekte ve iş yaşamında düşüş yaşamaktadır. Eğer kişi oyun oynamadığı süre zarfında kendisini sık sık endişeli, gergin hissediyorsa ve aklında sürekli oyun oynama görüntüleri geliyorsa, muhtemel dijital oyun bağımlısıdır (Dilci, 2015: 163).

Sadece çocuklarda değil genç yetişkinlerde de sıklıkla gözlemlenen bir bağımlılık türü olan dijital oyun bağımlılığı, özellikle ekran karşısında saatlerce oyun oynama alışkanlığına işaret etmektedir. Oyun, bebeklikten başlayarak insanın yaşamı boyunca çeşitli biçimlerde ortaya çıkan ancak bireyin büyümesi ile biçim değiştirse de boş zaman geçirme ve eğlence aracı olarak her zaman varlığını sürdüren bir etkinliktir. Oyun, hayal gücü ile ilgili olup belirli bir düzeyde öğretici ve eğitici etkilere de sahiptir. Ancak son yıllarda oyunların video oyunlarına, dijital oyunlara ve sanal oyunlara doğru

evrimi ile teknoloji bağımlılığına eşlik eden oyun bağımlılığının da gündeme gelmesine yol açmıştır (siberay.com). Çevrimiçi oyunlardan sonra oyun dünyası hızla gelişmiştir. Günümüze baktığımızda ‘sosyalleşme’ adı altında saatlerce oynanan oyunlar ve bilgisayarda internette bilinçsizce harcanan zaman artık bireyleri daha içine kapanık ve asosyal hale getirmiştir. Dijital oyun çeşitleri şunlardır (Ünübol ve Sayar, 2019: 50):

- Televizyona bağlanan oyun konsolları ile oynanan oyunlar
- Cebe sığabilecek boyutta el konsolları ile oynanan oyunlar
- Abonelik aracılığıyla televizyondan abone olunarak oynanan dijital oyunlar
- Oyun salonlarında bulunan atari kabinleri kullanılarak oynanan oyunlar
- Tablet cep telefonu gibi cihazlar kullanıp oynanan oyunlar
- Bilgisayar kullanarak oynanan oyunlar

Dijital oyunlar genellikle kız oyunları ve erkek oyunları şeklinde ayrılmaktadır. Savaş ve şiddet içeren oyunlara erkeklerin yönelimi daha fazlayken giydirme ve makyaj oyunlarında tam tersi durum gözlemlenmektedir. Toplumda varlığını sürdüren negatif ayrımcılık, etkisini dijital platformlarda da göstermektedir. Popüler kültürde geliştirilen bu algı cinsiyet faktörleri üzerinden özgüven problemleri oluşturmaktadır. Erkekler daha güçlü şekilde lanse edilirken kızlar için bu durum aksi yönde olmaktadır. Dijital oyunlarda oluşturulan sanal kimlikler gerçeği yansıtabileceği gibi kişinin olmak istediği karaktere bürünmek istemesiyle de ilişkilendirilebilmektedir (sks.uskudar.edu.tr). Dijital oyun sektöründe, eğitici oyunlarda olduğu ve kişiye fayda sağladığı kabul edilir bir gerçekken, geri kalan oyunların büyük bir bölümünün kişide bağımlılık yapacak düzeyde zarar verdiği unutulmamalıdır. Bu durumda aşırı oyun oynama ve oyun bağımlılığı diye iki ayrı kavramın oluşmasına sebep olmaktadır. Aşırı oyun oynama hali, kişinin sosyal, iş, aile ve özel hayatına zarar vermeyecek düzeyde dijital ortamlarda çok fazla oyun oynama durumunu ifade eder. Dijital oyun bağımlılığı ise kişinin oyunu bir aktiviteden çok hayatın bir parçası olarak görmesi nedeniyle sürekli oyun oynaması ve bu durumun fiziksel aktiviteleri yanında psikolojik ve sosyolojik sorunlara neden olması durumudur. Dijital oyun bağımlılığı tanısı ise şu maddeleri içermektedir (Kurnaz, 2023: 41);

1. İnternet oyunları ile zihinsel olarak meşgul olma.
2. İnternette oyun oynamaktan uzaklaştırıldığında geri çekilme ya da yoksunluk semptomları gösterme.
3. İnternet oyunları ile meşgul olmak için giderek daha fazla miktarda zamana ihtiyaç duyma (torelans seviyesinin düşmesi).
4. İnternet oyunlarına katılımı kontrol edememe.
5. İnternet oyunları dışında geçmiş hobiler ve eğlencelere karşı ilgiyi kaybetme.
6. Psikososyal problemlere yol açabileceği bilgisine rağmen aşırı düzeyde internet oyunu oynamaya devam etme.
7. Oyun oynamaya ayırdığı zaman (oynama miktarı) konusunda aile üyelerini, terapistleri kandırma.
8. Olumsuz bir duygu durumunu hafifletmek ya da durumdan kaçmak için internet oyunlarını kullanma (örneğin; çaresizlik, suçluluk ve kaygı gibi).
9. İnternet oyunlarına katılım nedeniyle bir ilişkiyi, işi, eğitimi veya kariyer imkânını tehlikeye atma. (Akt.: Olgun, 2020: 281). Buna göre 12 aylık bir zaman zarfında gözlemlenen bir kişide yukarıdaki maddelerden beşinin görülmesi sonucunda oyun bağımlılığı tanısı konulabilir.

Dijital oyunların kendisi bir sorun olmamakla birlikte; önemli olan dijital oyun bağımlılığına neden olan faktörlerin farkında olarak bunları ortadan kaldırmaktır. Oyunların sahip olduğu pek çok özellik, sorunlu kullanımlarına hatta bağımlılık yaratmalarına bir açıklama getirmektedir. Oyun içi etkileşim ve sosyalleşme imkânı, oyunun gerçekçi kurgusu, oyunda yer alan ödüller, oyunun sınırsız olması, başarıma duygusu bunlara örnek olarak verilebilir. Ancak oyunla ilgili özellikler risk faktörlerinin yalnızca bir kısmını oluşturmakta, Şekil 2’de özetlendiği üzere, pek çok faktör dijital oyun bağımlılığına neden olabilmektedir (Kenar, 2022).



Şekil 2: Çevrimiçi Oyunlara Bağımlılık Riskini Arttıran Etmenler (Torres-Rodriguez, Griffiths ve Carbonell, 2017)

Dijital oyun bağımlılığı ciddiye alınması gereken ve pek çok olumsuz sonucu bulunan bir problem olarak görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2012). Dijital oyun bağımlılığının sağlık üzerine etkileri ve neden olabileceği diğer problemler Şekil 3’de özetlenmiştir.



Şekil 3: Dijital Oyun Bağımlılığının Sağlık Üzerine Etkileri

Bağımlılığın tüm türlerinde olduğu gibi, dijital oyun bağımlılığı konusunda da, bağımlılık oluşmadan önce önleyici tedbirler alınması gerekmektedir. Çünkü bağımlılığın önlenmesi, tedavi edilmesinden çok daha kolay olmakta ve daha az maliyet gerektirmektedir. Bağımlılıkla

mücadele ederken genel olarak üç tür önleme olduğu belirtilmektedir: (1) birincil, (2) ikincil ve (3) üçüncül önleme. Birincil önlemede amaç, belli bir sorundan (örn., dijital oyun bağımlılığı) etkilenme durumu olan tüm bireylere, sorunla ilgili temel eğitim verilmesidir. İkincil önlemede hedeflenen, risk altında bulunan bireylere ulaşarak, birincil önlemede olduğu gibi bu kişileri bilgilendirmektedir. Son olarak üçüncül önlemede sorunlu davranıştan muzdarip olan kişilere (örn., dijital oyun bağımlılığı olan bireyler) ulaşmakta, sorunlu davranışın durdurulması ve gelecekteki tekrarının önüne geçilmesi amaçlanmaktadır. Üçüncül önleme, duygusal ve davranışsal öğelerin kullanıldığı psikolojik bir tedavi yöntemi olarak da nitelendirilebilir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığı konusunda bilinçlenmek ve farkındalığın artması bireysel ve toplumsal refahın artmasını da sağlayacaktır (Kenar, 2022). Dijital oyun bağımlılığının tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi, aile terapisi gibi yöntemlerden de yararlanılmaktadır. Benimsenen tedavi yöntemi her ne olursa olsun amaç; oyun ve ilişkili diğer aktiviteler hakkında kişiye kontrolünün geri verilmesi ve sosyal etkinlikler ve gerçek hayatta yapılan etkinliklerin artırılıp, çevrimiçi etkinliklerin azaltılması yoluyla prososyal becerilerin kişiye kazandırılması olarak ifade edilmektedir. Terapist oyunu kişi için bu kadar ödüllendirici yapan etmenin ne olduğunu anlamaya çalışarak sürece başlamalıdır. Ayrıca kişiye etkili problem çözme yöntemlerinin, iletişim becerilerinin ve sosyal becerilerin kazandırılması, kişinin özgüveninin ve benlik saygısının artırılması sağlanmalıdır. Bu yöntemlerin dijital oyun bağımlılığı tedavisinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Kenar, 2022).

Sağlık Bakanlığı Sağlıkın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü tarafından Kasım 2018'de Ankara'da düzenlenen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu'nda söz konusu faktörler tanımlanmıştır. Günlük hayatın problemleri, stresli yaşam olayları ve olumsuz duygulardan uzaklaşma isteği, gruba ait olma, sosyalleşme ve rekabet ihtiyacının dijital oyunlarla karşılanması, sosyal gelişimdeki yetersizlik, yaşlılarla iletişim kuramama, içe dönüklük, yalnızlık duygusu, sosyal kaygılar, sosyal beceri yetersizlikleri, düşük benlik saygısı, çocuk ve ergene bağlı faktörlerdir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2018). Aynı raporda çözüm önerileri sunulmuştur. 6-8 yaş grubundaki çocuklara ebeveynleriyle birlikte belirledikleri süre kadar izin verilmesi ve çocuğun günlük yaşam aktivitelerini aksatmaması kaydıyla çocuğun, ailenin gözetiminde teknolojik aygıtları kullanması; 9-11 yaş grubunda, günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal etkileşimini

aksatmamak şartıyla akademik aktiviteler dışında en fazla 2 saat olacak şekilde ailenin gözetiminde teknolojik araçları kullanması önerilmiştir (Ünlü, 2020: 139).

Dijital oyun bağımlılığının “internette oyun oynama bozuklukları” olarak tanımlanabileceği önerilmektedir. İnternette oyun oynama bozukluğu, zihin meşguliyeti (internette oyun oynamanın günlük yaşamda baskın bir hale gelmesi), tolerans (gittikçe daha fazla internette oyun oynamaya ihtiyaç duyma), geri çekilme semptomları (sinirlilik, kaygı ve üzüntü), süreklilik/devamlılık (oynamayı bırakma veya azaltma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması), yer değiştirme (hobi ve eğlenme etkinliklerinin internette oyun oynamaya tercih edilmesi), zararlarının bilinmesine rağmen aşırı kullanıma devam etme, yalan söyleme (internette oyun oynama süresine ilişkin başkalarına aldatici bilgiler verme), kaçış (internette oyun oynamanın negatif duygulanımlardan bir kaçış yolu olarak kullanılması) ve çatışma/kayıp (iş, eğitim veya kariyerle ilgili fırsatları kaybetme) olmak üzere dokuz maddelik tanı kriteri ile tanılanmaktadır. Son bir yıl içerisinde beş ve daha fazla kriterin gözlenmesi, internette oyun oynama bozukluğuna işaret etmektedir. Literatürde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı birer davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. İnternet bağımlılığı, internet ile ilişkili diğer bağımlılıkların ana çerçevesini oluşturmaktadır. Bu bağlamda Griffiths ve Szabo internetin yanı sıra internette gerçekleştirilen aktivitelerin de bağımlılık kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramlar, etkin maddesinin internet olduğu bağımlılıklar olarak değerlendirilebilir (Savcı ve Aysan, 2017: 203-204).

3.4.2.1. Dijital Oyunların Bireyler Üzerindeki Etkileri

Dijital bağımlılık, dijital cihazların kompulsif, alışkanlık haline gelmiş, kontrolsüz kullanımı ve belirli bir çevrimiçi davranışa aşırı derecede tekrarlanan katılımla karakterize edilen, işlevsel olarak tüm bağımlılıklara eşdeğer olduğu şeklinde tanımlanmaktadır. Çevrimiçi olma dürtüsü kontrol edilemez hale geldiğinde, ciddi uyku kaybı, duygusal sıkıntı, depresyon ve hafıza bozuklukları meydana gelmektedir (Dresp-Langley ve Hutt, 2022). Dijital oyunların çocuk ve gençlere sağladığı kazanımları incelediğimizde bilgisayar okuryazarlığı, el göz koordinasyonu sağlama, dikkatin gelişimi, başarımı (performansı) düşürmeden hızlı ve yerinde karar alma becerisi

olduğunu söylemek mümkündür. Sayılan becerilerin dijital olmayan oyunlar tarafından da sağlanabildiği bilinmektedir. Dijital oyunların zaman ve mekân sınırını genişletmesi yanında çocukların ilgisini çekme ve oynama güdüsünü sağlama gücünden dolayı çocukların zamanının büyük çoğunluğunu oyuna ayırmasına bağlı olarak ruhsal, bedensel ve toplumsal bazı olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Hiperaktivite, hareketsizliğe bağlı beden duruşu bozuklukları, kilo kaybı, göz hastalıkları, baş ağrısı, sürekli yorgunluk ve uyku hali, özbakımın düşmesi, takıntılı davranışlar, şiddet eğilimi, hayal ve gerçek karmaşası, gerçek yaşamdan kaçınma ve sıkılma, kişilerarası ilişkilerde bozulma, bağımlılığa neden olması ve beyin işlevlerini olumsuz etkilemesi bunların önemli bir kısmını oluşturmaktadır (Nergiz ve Nergiz, 2021: 56).

3.4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, “insanların sosyal ağ sitelerini geliştirmek ve sürdürmek için kullandıkları teknolojileri veya uygulamaları temsil eder. Bu, multimedya enformasyonu gönderilerini (örn. metinler, görüntüler, ses, video), konum tabanlı hizmetleri (örn. Foursquare) ve oyunları (örn. Farville, Mafia Wars) içerir (Fuchs, 2020: 63). Günümüzde yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik dönüşümleri tetikleyebildiği gibi bireylerin gündelik hayatları ve yaşam tarzları üzerinde de bir takım köklü değişiklikler yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu teknolojilerin enformasyona kolay ve hızlı şekilde ulaşma, zaman-mekân kısıtlarını aşarak iletişim kurma, gündelik hayatı kolaylaştırma gibi faydalarının yanı sıra bir de madalyonun öteki yüzü bulunmaktadır. Kişisel mahremiyetin tehlikeye girmesi, enformasyon yığından faydalı bilgileri süzmenin zorluğu, manipülatif/yalan haberlerin hızlı biçimde dolaşıma girmesi gibi olumsuz etkilerle birlikte sosyal medya bağımlılığı ile kol kola yürüyen toplumsal hayattan izole yaşam tarzları, akut birer sorun olarak önümüzde durmaktadır. Tüm dünyada ve Türkiye’de sosyal medya kullanımının arttığı ve bu sürece iyimser yaklaşanlar olduğu bilinmekle birlikte, bu durumun getirdiği bazı olumsuz sonuçlar ve riskler de bulunmaktadır. Kişisel mahremiyetin ihlali, kullanıcı bilgilerinin sosyal medya platformları tarafından depolanması, siber saldırılar, siber zorbalık ve taciz gibi risklerin yanında sosyal medya bağımlılığı da son dönemde sıklıkla tartışılan bir konu olarak ortaya çıkmaktadır (Çömlekçi, ve Başol, 2019: 175).

Literatürde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının yanı sıra televizyon bağımlılığı, sosyotelizm (phubbing), online pornografi bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı ve online seks bağımlılığı teknolojik bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Teknolojik bağımlılıklar kavramı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile sınırlıdır (Savcı ve Aysan, 2017: 205-206). Araştırmalara göre, sosyal medya bağımlılığını belirlemede birtakım ek tanımlar etkili olmaktadır. Günlük kullanım süresi tek başına yeterli olmadığından bağımlılığa etki eden farklı nedenler kişiden kişiye göre değişebilmektedir. Örneğin, narsist kişilik özelliğindeki genç kişilerin sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın oldukları belirtilmektedir. Diğer yandan yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu da pek çok araştırmada bulgulanmış olup yalnızlık arttıkça sosyal medya bağımlılığı artış göstermektedir ki bunun tersi de mümkündür. Yani, sosyal medya bağımlılığındaki artış da yalnızlığı arttırmaktadır. Bozkurt'un (2018) araştırmasında, sosyal medya kullanan gençler, bencillik ve yalnızlık açısından incelenmiştir. 528 kullanıcının katıldığı araştırmada bencillik ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan sosyal medyanın benmerkezci yapıda olduğunu bildiren bir araştırmada bu yapının sosyal medya bağımlılığı oluşumunu kolaylaştırdığı ve aşırı kullanımını cazip kıldığı vurgulanmaktadır (Ünal ve Bozkurt, 2020: 200).

Mobil teknoloji sayesinde Facebook ve Twitter gibi sosyal paylaşım sitelerini kullananların sayısı ve kullanım sıklığı artarken; sosyal medya bağımlılığı artık bir hastalık olarak görülmekte ve her yıl binlerce bağımlı tedavi edilmektedir. İnternet bağımlılarının genel özelliğine bakıldığında ise temel gereksinimlerinden bile vazgeçebildikleri görülmektedir. Hayatlarındaki en önemli şeyleri ihmal ettikleri; yemek yemeyi, içmeyi, uyumayı unuttukları, randevularını kaçırdıkları, ayrıca okula ya da işe de gitmedikleri, dolayısıyla asosyal bir şekilde sadece internet ve uzantısı olarak da sosyal medyadaki dünyalarıyla baş başa kaldıkları ortaya çıkmaktadır (Akdağ, 2014: 17). Sosyal medya, kapsayıcı bir kavramdır. Buna göre sosyal medya, başta Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn gibi sosyal ağlar, bloglar, mikrobloglar, mesajlaşma programları, forum siteleri, internet siteleri ve içerik paylaşım sitelerinin toplamı olup, internet teknolojileri vasıtasıyla bilgi ile içerik üretmeyi ve paylaşmayı sağlayan

platformlardır. Özellikle son yıllarda giderek artan sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Her yaştan insan için eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak kullanılan sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (siberay.com). Sosyal medya bağımlılığının diğer belirtileri ise kısaca şunlardır:

- Sürekli çevrimiçi olma isteği
- Sosyal medya araçlarının yoğun olarak kullanımı
- Sosyal ortamlarda bile sosyal ağlara odaklanma
- Yüz yüze iletişim kurmaktan uzaklaşma
- Gündelik hayatın ve sosyal ilişkilerin zedelenmesi
- İnternet bağlantısı olmadığında ya da sosyal medyadan uzak kalınca huzursuz ve yoksunluk hissetme
- Yaşamın her anını ve tüm aktiviteleri sosyal ağlarda paylaşma isteği
- Sosyal medyada takip edilen kişilerle kendi hayatını karşılaştırma dürtüsü

Bireylerde bu belirtilerden birkaçının gözlemlenmesi ve özellikle sosyal medyadan uzak kalındığında yaşanan yoksunluk duygusu, sosyal medya bağımlılığına işaret edebileceği gibi bunun tedavi edilebilir bir sorun olduğu bilinmelidir. Sosyal medya insanlar için önemli bir haber ve bilgi alma ile bilgi yayma aracı olmakla birlikte, her şeyde olduğu gibi aşırı kullanımı bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bu sorunun boyutu ise, bireysel önlemler almaya ya da profesyonel yardım almaya kadar gidebilir (siberay.com). Andreassen ve diğerleri (2014) sosyal medya bağımlılığını, “sosyal medya mecralarıyla aşırı meşgul olma, bu platformlara sürekli bağlı kalmak için yoğun bir istek duyma ve bu mecralarda sosyal hayattaki diğer aktiviteleri, öğrencilik/iş hayatını, kişilerarası iletişimi ve ruh durumunu zedeleyecek kadar çok zaman harcama” durumu olarak tanımlamıştır. Davranışsal bağımlılık konularında en büyük tartışma, aşırı kullanımların (video oyunları, internet, vb.) bağımlılık olarak addedilip addedilemeyeceğidir. Sosyal medya bağımlılığı konusundaki benzer bir tartışma bağlamında Griffiths (2005), aşırı kullanımın bağımlılık sayılabilmesi için altı ögenin birlikte varlığının şart olduğunu ileri sürmüştür (Çömlekçi ve Başol, 2019: 175):

Belirleyicilik: Sosyal medya kullanımının kişinin hayatındaki tek önemli aktivite haline gelmesi ile düşünce, duygu ve davranışlarına egemen olması. Sosyal ağlarda zaman geçirilmediği anlarda bile sürekli çevrim içi olunacak anı düşünmek. Bu durumda birey yoğunlaştığı eylem ile dikkat çekmektedir. Bir eylem kişinin yaşamında merkeze yerleştiğinde yani çok önemli bir hal aldığına çevrede bulunanlarında dikkatini çeker. Bu durum kişinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ele geçirir. Örneğin, teknolojik bağımlılığı olan bir insan ihtiyacı olmadığı halde telefonuyla ilgilenir.

Ruh hali değişimi: Bu durum belirli bir etkinlikte uğraşarak baş etme stratejisidir. Yani Birey önceden bilinen şekliyle örtüşmeyen Beden diliyle hareket eder. Kişilerin aşırı sosyal medya kullanımı neticesindeki sübjektif deneyimleri ve bununla başa çıkma yöntemleri. Örneğin kendini gereğinden çok daha iyi hissetme, ya da tersine hissizleşme.

Tolerans: Sosyal medya kullanımı neticesinde elde edilen ruh haline tekrar kavuşmak için kullanımı (sosyal medyada geçirilen süreyi) daha da artırma. Bireyde eskisine benzer durumlar oluşması için, belirli durumunun miktarını artırılması durumudur. Örneğin bilgisayar başında gün içinde 3 saat vakit geçiren birey, daha sonra daha çok vakit geçirme ihtiyacı duymaya başlar. Örneğin esneterek daha çok zaman ayırma şeklinde görülür.

Yoksunluk Semptomları: Kişilerin hasta olmaları, tatilde olmaları vb. sebeplerle sosyal medyaya erişememeleri nedeniyle ortaya çıkan nahoş duygu durumları ve/veya karamsarlık, asabiyet gibi fiziksel etkiler. Bağımlılık yapan eylem veya durum kesildiğinde görülür. Yani bireyde ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik durumlardır. Örneğin, cep telefonu bağımlılığı olan bir bireyin cep telefonu kullanımını engellediğinde, Bireyde titreme veya sinir meydana gelir. Ya da periyodik olarak cep telefonunu kontrol etme şeklinde görülür.

Çatışma: Kişinin iç çatışmaları ve çevresiyle yaşadığı çatışmaları kapsar. Bu durumda birey yapması gereken gerçek durumuna bağımlılık gösterdiği durum arasında tercih etme noktasında ikileme düşer. Kişinin sosyal medyada çok fazla zaman geçirmesi sonucunda çevresindeki insanlarla, diğer sosyal aktiviteler bağlamında (hobiler, diğer ilgi alanları) ve kendi içerisinde yaşadığı çatışmalar.

Döngü (Tekrarlamak, nüks): Yoğun sosyal medya kullanımı sonrasında önceki safhalarda oluşan tüm belirtilerin tekrar etmesi, kısa

sürelili kontrol anlarından sonra belirtilerin artarak ilerlemesi. Kişinin aynı davranışı yaptıktan belirli bir süre sonra yeniden başlamasıdır. Bir bağımlılıktan yıllar süren bir kaçınmadan sonra aynı şekilde kendini göstermesidir. Yani duygularına yenik düşme de denilebilir.

Bu kriterleri dolduran kişilerin sosyal medya bağımlılığına yol açabileceğini düşündüren alan yazında oldukça fazla çalışma yer almaktadır. Son dönemlerde sosyal medya bağımlılığının bir yönü olarak gelişmeleri kaçırma korkusu FOMO (Fear of missing out) çalışmalarda yerini almaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal çevresindeki insanların nasıl yaşadığına, kendisinin neyi kaçırdığına yönelik yaşanan kaygı olarak tanımlanmakta, bireylerde çeşitli kaygı bozukluklarına, yoğun pişmanlık, kıskançlık ve öfke duygularına neden olmaktadır. Bu durum bireylerin bilgi alışverişi sağlamalarında ve yeni içerikler üretmelerine imkân tanıyan sosyal medyanın kişinin doğal iletişimini ve yaşama biçimini bozmaya kadar gidebilecek bir bozukluğa dönüşebilmektedir. Bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı şekilde kullanması ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin sosyal medya platformlarını kullanma süreleri arttıkça benlik duygularında ve yaşam doyumlarında azalma olduğu anlaşılmaktadır (Ünüböl ve Sayar, 2019: 46). Özellikle arkadaşlık edebilmek ve iletişim kurabilmek için sosyal medya platformlarının aşırı şekilde kullanılması, davranışsal, bilişsel, ilişkisel alanlarda bozulmalar, sosyal medya kullanım süresinin azaltılması durumunda eksiklik hissedilmesi, sosyal medya/internet kullanımı yapabilmek için yalan söyleme, internet kullanımı içerisinde duygulanım kontrolünde zorluklar yaşama sosyal medya bağımlılığı belirtileridir (Ünüböl ve Sayar, 2019: 38-40).

Sosyal medya bağımlılığı, FOMO (Fear of Missing Out) olarak adlandırılan ve kişinin kendisinin bir parçası olmadığı ve başkalarının yaşadığı ödüllendirici aktivite ve durumlarda ve başkaları ile bağlantıda olmadığı anlarda yaşanan rahatsızlık verici duyguya da neden olmaktadır. Yüksek oranda FOMO'ya sahip bireylerde arkadaşlarının yaşamları ve aktiviteleri hakkında bilgi almak için sosyal medya kullanımının da fazla olduğu görülmektedir. Sosyal ağ sitelerinin sık kullanımı da FOMO hissini tetikleyebilir. Türkiye'de de bu konuda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Eyüp'te 6 ayrı lisede 725 öğrenciyle yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeğine göre orta seviyede bağımlı olduğu tespit edilmiştir. 2018 Aralık ayında 19 farklı fakülteden yaş ortalaması 20,9 olan 303 üniversite öğrencisi

üzerinde yapılan bir çalışmada %22'lik bir kısmın bağımlılık belirtisi gösterdiği bulguları elde edilmiştir (Ünlü, 2020: 142).

3.4.4. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon bağımlılığı, DSM-IV'te tehlikelerinden bahsedilen ancak belirtilmeyen, kişinin çeşitli faktörlerden dolayı, kontrolsüz bir şekilde saatlerce televizyon izlemesidir. Televizyon bağımlılığı, kişinin belirli bir doygunluğa ulaşmak için televizyon izlemeyi arzu etmesi, televizyon izleme süresinin birey tarafından kontrol edilememesi, televizyon izlemiyorken bile televizyon izlemenin düşünülmesi ve kontrolsüz televizyon izleme sonucu olumsuz sonuçlarla karşılaştığı bağımlılık çeşididir. Televizyon bağımlılığı, bir televizyonda bir programı izlemekten ziyade mecaz olarak televizyona kontrolsüz bir biçimde bağlanma durumudur. Televizyon bağımlılığı, yoksunluk yani televizyon izlememe sonucu huzursuzluk hissi, davranışın kontrolsüz bir biçimde gerçekleşmesi, kişinin sosyal ve diğer yaşantısında olumsuz sonuçların gerçekleşmesi ve bunlara rağmen bireyin davranışı sürdürmeye devam etmesi açısından bağımlılıkla benzerlik göstermektedir (Ünlü, 2020: 143). Televizyon, radyo, telefon ve bilgisayar gibi teknolojik aygıtlar, insanların gündelik yaşamını ve sosyal ilişkilerini işgal etme pozisyonunda mıdır? Bu iletişim ve bilgi teknolojileri, evdeki hayatımızı ve sosyal hayatta komşuluk ilişkilerini içine alan gündelik hayatta nasıl kullanılmalıdır? Dünya çapındaki değişimlerle birlikte kültürde; zamanın, mekânın ve toplumun yeniden inşa edilmesinde nasıl bir yardımda bulunabilir? Televizyon Bağımlılığı: Birden çok televizyona sahip, daha çok dizi ve magazin programı izleyen yalnız bireylerin, arkadaşlık/kaçış, zaman geçirme/alışkanlık ve sosyal etkileşim motivasyonları aracılığıyla aşırı televizyon izleyerek doyum aradıkları ve elde ettikleri durumlar televizyon bağımlılığı oluşturmaktadır (Akdağ, 2014: 15).

McWraith vd. göre, televizyon bağımlılığı, belirli bir televizyon içeriğinin bağımlısı olmak değildir. Herkesin kendi popüler dizileri veya futbol programları vardır. Televizyon bağımlılığı, içeriğin ne olduğunu umursamadan bir araç olarak televizyona bağlanmaktır. Televizyon ile ilgili olarak izlemeye başladıktan daha uzun süre izlemeye zorlar. Televizyona karşı dikkati sürekli tutmak için hipnozdan bir adım öte giderek yalnızca televizyonun izleyici üzerindeki etkileriyle kontrol etmesini içermektedir (Akdağ, 2014: 16). Dijital içerikli ürünler, çocukların üstünde; aslında oldukça pozitif etkileri olabileceği halde; aksine çocukların gelişimi üzerinde büyük

olumsuz etkileri olan bir araçtır. Bu yüzden çocukların televizyon karşısındaki geçirdikleri süre iyi ayarlanmalı ve oldukça titiz, seçici davranmalıdır. Günümüzde bilgisayar ve internet, hala yalnızca bir oyun aracı olarak görülmektedir. Çocukların saatlerce bilgisayar ortamında sanal oyunlarla vakit geçirmesiyle, bilişsel gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesi ve anti sosyal bir kişilik oluşum sürecine girmesi de korkulan diğer bir durumdur (Dilci, 2015: 24).

Çocuğun hayatında televizyon vb. etkisini istatistiksel olarak vermek gerekirse; modern hayat içinde bir çocuk 6-18 yaş arasında ortalama 16 bin saat televizyon izlemektedir. Ayrıca 4 bin saat bilgisayar, radyo ve CD dinlemekte ya da film izlemektedir. Bu iletişim araçlarıyla geçirdiği sürenin, okulda ya da ailesiyle birlikte geçirdiği süreden çok daha fazla olduğu bilinen bir gerçektir (Dilci, 2015: 23). Motor becerilerinin zayıflaması, baş ağrıları, göz bozuklukları, uyku problemleri, yeme bozuklukları gibi farklı fiziksel alanda etkileri mevcutken sosyal becerilerinde zayıflama, çevresindeki uyaranlara karşı ilgisiz kalma, saldırgan düşüncelere sebebiyet verme, gibi birçok psikolojik etkileri gözlemlenmektedir. Özellikle güç ve saldırganlık temalarını konu alan televizyon programları, bilgisayar oyunlarının çocukların gelişimini olumsuz yönde etkilediğine dair birçok araştırma mevcut. Henüz soyut kavramları tam olarak anlamlandıramayan çocuklar televizyon programları, bilgisayar oyunlarında konu alınan bu temaları tam olarak idrak edememekte ve gerçek hayat ile sanal yaşamı birbirinden ayıramamaktadır. Bu da çocuklarda korku, kaygı, şiddete eğilim gibi farklı psikolojik sorunlara sebep olabilmektedir (deryaoncu.k12.tr).

Çağdaş kitle tüketimi, tek tek uygulamaların bir bütünüdür; her tüketici, kitle insanının üretiminde çalışan ücretsiz ev işçisidir. Bireyler, boş zaman ürünlerini en yüksek düzeyde tüketmektedir. Boş zamanın televizyon tarafından sömürgeleştirilmesi, boş zamanın metaya dönüştüğü ve zorunluluk alanının kontrolündeki güçler tarafından yeniden el konulduğu tarihsel sürecin bir başka tezahürü olarak görülebilir. İnsanların büyük çoğunluğu için boş zaman; Marks'ın vurguladığı "bireyin tam gelişimi için gerekli daha yüksek etkinlikler" yerine televizyona ayrılan zaman haline gelmiştir. Birey, eğlence görünümünü altında oyalanıp kişiliksizleştirilir, insana özgü güçlerinden yoksun bırakılır. Birey, dünyanın içinde değil, dünyanın dışında kayıtsız, edilgen tüketicileridir. Birey için dünya imgelerle yaşanmaktadır. Gerçek olayların yeniden üretimiyle gerçeklik ve

gerçekliğin imgesi arasındaki ayırım ortadan kalkmış olur. Medyada yer alan bilginin, eğlencenin ve eğitim malzemesinin asıl amacı izleyicinin dikkatini reklamı yapılan ürünlere ve hizmetlere çekmektir. Boş zamanlarında kendi kişisel ilgi ve çıkarları peşinde koşan insanlar hiçbir toplumsal ve siyasal etkinlikte bulunamaz. Smythe'e göre, kitle medyası tekelci kapitalizm tarafından geliştirildi. Amaç, insanlara tüketimi öğretmek, oy ve vergilerle sistemi desteklemeyi sağlamak, kamuoyu oluşturmak ve kar etmektir (Yengin, dergipark.org.tr).

Televizyonun böylesi kitlesel bir teveccühle karşılaşmasının en temel sebebi, televizyonun insanların birden fazla ihtiyacına cevap verebilmesinden dolayıdır. İnsanlar televizyon aracılığıyla bilgi ve haber edinmek, eğitim ve kültür seviyelerini yükseltmek ve ayrıca boş zamanlarında hoşça vakit geçirip, eğlenmek ve dinlenmek ihtiyaçlarını karşılamak isterler. Bir diğer sebebi ise, televizyon izlemenin para harcamak, okuryazar olmak, elit bir kültüre sahip olmak ve gündelik yaşam mekânlarını değiştirmek gibi bir takım zorunlulukları gerektirmemesidir. Televizyon izleyicisi olarak görülen kitlenin ihtiyaç ve beklentilerini Mitchell şöyle sıralamaktadır (Akdağ, 2014: 16):

- İzleyiciler televizyonun tüketicileridir. Bunun doğal bir neticesi olarak izleyiciler, kendi tercih ve ihtiyaçlarını karşılayan programlara ilgi duymaktadırlar.
- İzleyiciler televizyonun objesi haline gelmektedir. Bu sebeple yalan haberler, şeref ve haysiyeti zedeleyici yayınlar için bir koruma mekanizmasına ihtiyaç duyulmaktadır.
- İzleyicinin dini inançları ve ahlaki değer yargıları bulunmaktadır. Bu sebeple de, bu inanç dizgelerini, değer yargılarını ve duygularını incitecek, onları sömürecek veya kişisel gelişmeyi kısıtlayacak türden yayınlara karşı korunmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
- İzleyiciler toplumun üyeleridir. Bu açıdan, izleyiciler, televizyonun toplumsal gelişmeye katkıda bulunmasını beklemektedir.
- İzleyiciler kamusal iletişimde potansiyel katılımcıdır. İzleyiciler kendilerinin yalnızca alıcı olarak görülmesinden şikâyetçidir. Günümüz dünyasında hemen her yaş grubundan insan televizyonun izlerkitleisi arasında yer almaktadır. Ancak televizyonun en büyük izlerkitleisini oluşturanlar arasında

çocuklar baş sırayı çekmektedir. Yetişkinler televizyon karşısında kısmen de olsa bilinçli ve istençli bir tavır geliştirebilmektedirler. Çocukların televizyon karşısında daha edilgin bir konumda olmaları, televizyon ve çocuk ilişkisini daha dikkate değer kılmaktadır. Çünkü televizyon her tür değerden bağımsız, bütünüyle nesnel bir araç değildir. Televizyon her durumda olumlu ya da olumsuz bir mesaj içerir. Çocuklar, televizyonun içerdiği mesaj ya da mesajlarla, yetişkinlere kıyasla, büyüklerin dünyası tarafından manipüle edilmeye daha açık bir haldedirler

Çocukların sağlığından anne babalar sorumludur. Bu nedenle çocukları teknolojinin getirdiği tehlikelerden korumak gerekir. Teknolojinin fizyolojik etkileri yanında, çocukların gelişimi ve psikolojik etkileri de vardır. Teknolojik cihazlar çocukların gelişimlerini ve ruh sağlıklarını da aynı şekilde oldukça olumsuz etkilemektedir. Örneğin küçük yaşlarda uzun süreli televizyon izleyerek büyüyen çocuklarda gelişim geriliği ve konuşma problemleri ortaya çıkmaktadır. Çocukların sosyal becerileri de olumsuz etkilenmektedir. Yine pasif bir şekilde bilgisayar ve TV karşısında zaman geçiren çocukların fiziksel becerilerinde problemler oluşurken, kilo alımı ve obezite riski de artmaktadır (skb.gov.tr). Sosyal hayatın tüm alanını etkilemekte olan televizyon kişilerde sağlıksız beslenme alışkanlığının da meydana gelmesinde önemli bir etkidir. Televizyon izlerken hiçbir aktivitenin olmaması ve televizyonda çıkan reklamların büyük bir çoğunluğunun yemek sektörü üzerine olması kişiyi sürekli olarak yemek düşünmeye ve yemek yemeye iten durumların başında gelmektedir. Kişinin yemek alışkanlığının değişmesine sebep olan bu durum kişiyi hazır ve sağlıksız gıdalara yönelmesine sebep olduğu için sağlık sorunlarına da neden olmaktadır. Kişilerin daha çok ekran başında vakit geçirmelerinin sonucu olarak televizyon bağımlılığı ve bu duruma bağlı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Televizyon izlemek ilk anlarda kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve sorunlardan uzaklaşıp rahatlama duygusuyla birlikte daha mutlu bir hal içinde olmasına sebep olsa da sonraki süreçte yaşamının her alanın daha büyük sorunlar yaşamasına neden olduğu görülmektedir (Kurnaz, 2023: 36).

3.4.5. Akıllı Telefon (Cep Telefonu) Bağımlılığı:

Cep telefonu kullanımının toplumun her katmanına çok hızlı bir şekilde yayıldığı açıkça görülen bir gelişmedir. Birçok insan açısından cep telefonu yaşamsal bir ihtiyaç, vücudun ayrılmaz bir uzvu haline gelmiştir. Özellikle ülkemizdeki cep telefonu abone sayısındaki yıllara

göre artış incelendiğinde bu durumun ne kadar doğru olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu yaygınlık durumu, cep telefonu kullanımının tüketiciler açısından ne kadar özüksendığı, özdeşim kurulduğu veya içselleştirildiği konularını gündeme getirmektedir. Cep telefonunu kullananlar incelendiğinde, özellikle cep telefonunu aşırı kullanan grup olarak gençlerin önce çıktığı görülmektedir. Gençler açısından cep telefonu, özellikle onu cazip ve teşvik edici kılan pek çok niteliğe sahiptir. Gençler için cep telefonuna sahip olma ve kullanma, onların kişisel özelliklerini göstermektedir. Özellikle, internet ve sosyal ağ paketlerinin cep telefonlarımızın içine girmesiyle, cep telefonları, gençlerin sosyal ilişkilerini sağlayacakları uygun bir platform olmuştur. Gençlerin yanında, cep telefonu kullanımı artan bir başka kesim ise çocuklardır. Öyle ki, ilköğretim birinci basamağın neredeyse ilk sınıflarında çocukların ellerinde cep telefonlarına rastlanabilmektedir. Aynı zamanda cep telefonu model değıştirme sıklığı da çocuk ve gençlerde görülmektedir. Ayrıca cep telefonlarıyla, bağımlılık düzeyinde içli-dışlı olan çocuk ve gençlerin, ‘görünüşte sosyallik’ yaşadıkları, gerçekte ise ‘psikolojik yalnızlık ve asosyallik’ içinde oldukları görülebilmektedir. Cep telefonları birtakım problemleri de beraberinde getirmektedir. Bireylerin bir kısmı cep telefonu kullanımını ihtiyaçları doğrultusunda sınırlayabilirken, bir kısmı da sınırlayamamasından dolayı problemler yaşamaktadır (Akdağ, 2014: 18).

Günümüzde teknolojinin hızla gelişimi, akıllı telefon kullanımını da etkilemiştir. Hemen hemen herkesin kullandığı akıllı telefonlar; kullanımı, taşınabilirliği, ulaşılabilirliği ve kolaylığı açısından yanımızdan hiç ayırmadığımız teknolojik cihazlar haline gelmiştir. Sağladığı kolaylıklar sayesinde her yaş grubunun kolayca adapte olabilmesine olanak sağlayan akıllı telefonların yan etkileri de mevcuttur. İletişim aracı olmasının yanı sıra, İnternete erişim ve oyun oynama imkânları da sunması akıllı telefonları vazgeçilemez hale getirmektedir. Kişi, gelen e-postaya cevap verdiğinde ya da gelen sosyal medya bildirimlerini gördüğünde beynin farklı kısımlarından Dopamin salgılanmaya başlar ve bu da ona mutluluk hissi verir. Akıllı telefon bağımlılığı literatürde Nomofobi yani telefon olmadığında hissedilen eksiklik, yoksunluk olarak geçmektedir. En genel tanımı ile Nomofobi, telefonun olmaması, telefonsuz kalma korkusudur. Bireyin akıllı telefondan uzak kaldığında yaşadığı yoksunluk (No mobile phone phobia) anlamına gelmektedir (Ünlü, 2020: 142).

Bugün dünya çapında akıllı telefon kullanıcılarının sayısı altı milyarı aşmıştır ve önümüzdeki birkaç yıl içinde bu sayının birkaç yüz milyon daha artması beklenmektedir. Her ne kadar Çin, Hindistan ve Amerika Birleşik Devletleri en fazla akıllı telefon kullanıcısı olan ve aynı zamanda dijital bağımlılıkla ilgili araştırmaların çoğunun yapıldığı ülkeler olsa da, Avrupa'nın her yerinde çok da uzak olmayan bir gelecekte benzer eğilimler bekleyebiliriz (Langley ve Hutt, 2022).

Cep telefonun fazla kullanılmasıyla birlikte kişinin radyasyona maruz kalma oranında da artış olmaktadır. Ancak kullanılan birçok cihazda radyasyon olması nedeniyle kişilerin çoğu bu durumu önemsememekle birlikte kısa vadeli ortaya çıkan bir sorun olmamasının etkisiyle normal karşılanan bir konu olmuştur. Fakat cep telefonunda geçirilen vaktin çok fazla olmasından kaynaklanan uykusuzluk sorunu bir süre sonra kişide uyku bozukluğuna, uzun süre ekran ışığına maruz kalması da göz bozukluğuna sebep olmaktadır. Bunların yanında cep telefonunun insan eli ve parmakları aracılığıyla temas edilerek kullanılması da fiziksel rahatsızların yaşanmasının bir sonucudur (Kurnaz, 2023: 39).

SONUÇ

Teknolojik gelişmeler bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, diğer yandan yanlış ve aşırı kullanıldığında çeşitli ruhsal, fiziksel ve davranışsal sorunlar yaratmaktadır. Aşırı teknoloji kullanımı insanlarda bağımlılığa yol açmaktadır. Teknoloji bağımlılığı denilen bu durum da, birey teknolojik aletlere karşı aşırı istekli olmakta, teknolojiyi yönetmesi gerekirken, teknoloji bireyi yönetmeye başlamaktadır. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de aşırı teknoloji kullanımı eğilimi artmaktadır. Özellikle gençler ve çocuklar bu konuda risk altındadır. Aşırı teknoloji kullanımı; endişe, kas ağrıları, uyku düzensizliği, depresyon, kişilerarası ilişkilerde sorunlar, sosyal sorunlar, kan basıncı, kalp dolaşım sistemi, stres, hatırlama zorlukları, konsantrasyon eksikliği, mide ile görme zayıflıklarındaki artış, hiperaktivite, hareketsizliğe bağlı beden duruşu bozuklukları, kilo kaybı, göz hastalıkları, baş ağrısı, sürekli yorgunluk ve uyku hali, özbakımın düşmesi, takıntılı davranışlar, şiddet eğilimi, hayal ve gerçek karmaşası, gerçek yaşamdan kaçınma ve sıkılma, bağımlılığa neden olması ve beyin işlevlerini olumsuz etkilemesi bunların önemli bir kısmını oluşturmaktadır.

Teknoloji, günlük işlerimizi, hayatımızı kolaylaştırmak ve desteklemek için yaratılmıştır. Ancak bu teknolojiyi aşırı kullanmak olası tehlikelere ve değişik bağımlılıklara neden olmaktadır. Bunun sonucunda ise hem fiziksel, hem de ruhsal birçok sorun yaşanmaktadır. Teknolojiler üretimin artmasında ve yeni inovasyon yaratma olanaklarına sahiptir. Bu teknolojileri uygunsuz kullanmak iş, aile ve arkadaş ilişkilerine zarar verir. Dijital bağımlı, halk dilinde teknoloji ile etkileşimi olan bir kişiyi tanımlamak için kullanılır. Dijital bağımlı, dijital çağda cihazlara giderek yaygınlaşan bir bağımlılığı tanımlar. Dijitale bağımlı gençler ve çocuklar için neler yapılmalı? Dijital teknolojilerin, günlük yaşamda kullanma kapsamı giderek artmakta ve onlara bağımlı hale gelmek büyük bir olasılıktır. Teknolojinin gençleri kontrol ettiği değil, gençlerin teknolojiyi kontrol ettiği çözümler aramalıyız. Teknoloji okuryazarlığı ile daha dengeli ve sağlıklı bir teknoloji kullanmak mümkündür. Bu konuda en önemli görev ebeveynlere, akranlara ve öğretmenlere düşmektedir. Ebeveynler çocuklarına rol model olmalı, teknoloji kullanımı konusunda çocukları bilinçlendirmelidir. Aksi halde, özellikle çocuklar ve gençler dijital bağımlı olurlar. Çocuklar ve gençler, telefon ve tabletler ellerinden

alandığında kaygı ve yoksunluk belirtileri yaşar. Ev de ve işyerinde teknolojidenden arındırılmış alanlar olmalıdır.

İnternet, iletişimi ve bilgi paylaşımını sağlayan önemli bir kitle iletişim aracıdır. Günümüzde internet kullanımı, tüm dünyada günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Her yaştan ve her kesimden insan, değişik amaçlarla internet kullanmaktadır. İnternetin tüm dünyada popüler bir iletişim aracı olması, insanları aşırı internet kullanmaya yöneltmiştir. Aşırı internet kullanmanın neden olduğu internet bağımlılığı, son yılların önemli sorunlarından biri olmaktadır. Özellikle hayatın ayrılmaz bir parçası olan Facebook, İnstgram ve Twitter gibi sosyal ağlar, bu bağımlılığın artmasında önemli rol oynamaktadır. Erişebilme kolaylığı ve ucuz olması sebebiyle her yaştan insanı sosyal ağlarda görmek mümkündür (Korkmaz). Aşırı internet kullanımının yaygınlaşması, insanların ruhsal ve sosyal hayatlarında olumsuz etkiler yaratmaktadır. Geçmişte internet bağımlılığının, bağımlılık olup olmadığı tartışılırken, günümüzde hastanelerde internet bağımlılığı tedavi merkezleri açılmaktadır. Özellikle on sekiz yaş altı gençlerde internet bağımlılığı daha fazla görülmektedir. Genç nüfusa sahip Türkiye için internet bağımlılığı, ciddi bir sorun olmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; öğrenciler, planladıklarından daha uzun süre internette kalmaktadır. İnternete çok zaman geçirdiklerinden dolayı ev işlerini ve ev halkını ihmal etmektedirler. İnternette olmadıkları zaman genelde keyifsiz, hırçın ve sınırlı olmaktadır. İnternette geçirdikleri zamanı başkalarından saklamaktadırlar.

Çocuklar için yapılacak en büyük iyilik, onları teknolojinin olumsuzluklarından koruyup daha fazla doğa ile iç içe zaman geçireceği fırsatlar sunmaktır. Çocukları evlere hapsedmeyin. Arkadaşlarıyla açık hava oynamasına izin verin. Bunun yanı sıra özellikle evde iPad, dizüstü bilgisayarların ve cep telefonlarının yakınlarında yer almamasına dikkat edilmelidir. Bazı anne babalar çocuklarının cep telefonu ile oymasından bir sakınca görmemektedir. Bu konuda kesinlikle dikkatli olmak gerekir. Evler mümkün olduğunca teknolojik cihazlardan arındırılmalı. En azından bilgisayar ve cep telefonu ile ilgili işler, başka bir odada yapılabilir (skb.gov.tr). Teknoloji doğru ve amacına uygun kullanılmadığı zaman birçok zararı beraberinde getirmektedir.

Uzmanlar aileleri, çocuklarına teknolojik aletlerden uzak tutması konusunda uyarmaktadır. Çocukları çok büyük tehlikeler

beklemektedir. Çocukları bu tehlikelerden korumak için uzmanlar ailelere bazı önerilerde bulunmaktadır. Bu önerilerden bazıları şunlardır. Çocukların ödevleri dışında bilgisayar, tablet ve iPad kullanması izin vermeyin. 12 yaşın altındaki çocuklara cep telefonu vermeyin. Evinizi teknolojik aletlerden mümkün olduğunca arındırın, teknolojik aletleri kullanım için çocuklar özendirmeyin, bilgisayar ve telefonla işiniz olduğunda çocuğunuzdan uzak yerlerde kullanın, şayet haberleşme amaçlı kullanılacaksa sadece android sistemli olmayan, klasik tuşlu telefonları çantasında bulundurması sağlanabilir. Teknolojik cihazlar çocuğun sadece fizyolojik sağlığını değil psikolojik sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Örneğin küçük yaşlardan itibaren teknolojik cihazlarla iç içe olan bir çocukta gelişme geriliği, konuşmada gecikme görülme ihtimali daha fazladır. Ayrıca çocuğun sosyal becerilerini de olumsuz etkiler. Bilgisayar ve televizyon karşısında pasif bir şekilde oturan çocukta aşırı kilo alımı ve obezite görülebilir (Dilci, 2015: 148-149). Alınacak bazı önlemlerle teknolojinin olumsuz etkileri en aza indirilebilir. Ailelerin çocuklarını teknoloji bağımlılığından korumaları için 7 öneri şu şekildedir (hurriyet.com.tr). Teknolojik bağımlılıkla mücadelede ebeveynlerin yapması gerekenler: 1-İletişim kurun: Koşullu mesajlar vermeden çocuklarınıza saygı ve sevgi gösterin. Çocuklarınızla aile, akraba ve arkadaş ziyaretlerine gidin. Ziyaretlere giderken teknolojik cihazları yanınızda götürmeyin. 2- Kaliteli zaman geçirin: Küçük çocuklarla parklara ve spor merkezlerine, gençlerle sinema, tiyatroya ve maçlara gidilebilir. Birlikte kitap, gazete ve dergi okuma saatleri planlayın. 3- Oyun oynayın: Çocuklarla birlikte halıda, yerde ya da masada karşılıklı ya da eşli oyunlar oynayın. 4- İyi model olun: Ebeveynler diğer aile üyelerine davranışlarıyla örnek olmalıdır. Evde bilgisayar üzerinden yapacağımız işleri ve teknolojiyi “çok acil” bir durum varsa bile belirli zaman aralıklarında ya da kısa süreli kullanmaya özen gösterin. 5- Sorumluluk verin: Çocuklarınıza yaşına uygun, ev içerisinde yapabileceği sorumluluklar verin. 6- Sınır koyun: 7 yaşından önce çocuklarınızı bilgisayar, laptop, İ-pad ve akıllı telefon ile tanıştırmayın. 7 yaşından sonra ise günde 1 saat olacak şekilde, sizin eşliğinizde eğitsel oyunlar ile zaman geçirmesini sağlayın. 7- Takip edin: Çocuğunuzun güvenli internet bağlantısı kullanmasını sağlayın, arkadaşlarını tanıyın ve internet kullanımını takip edin.

Eğer çocuğunuzla aranızda ciddi bir anlaşmazlık varsa, çocuğunuzun çok ciddi öfke kontrol problemleri, saldırganlık, küfür

gibi problemleri varsa mutlaka bir uzman desteği almalısınız. Eğer çocuğunuzun ekran süresini azaltmak istiyorsanız öncelikle siz rol model olmalısınız. Çocuklar sizin ne dediğinizden çok ne yaptığınızla ilgilirlirler. Eğer siz onlara telefonu bırak, tableti bırak deyip televizyon karşısında zaman geçirmeye devam ederseniz bu onlar için hiç gerçekçi gelmeyebilir. Beraber aile saatleri oluşturabilirsiniz, birlikte aile oyunları oynayabilirsiniz ve çocuğunuzla iletişimde kalmanın yollarını arayabilirsiniz. Çocuğunuzun ekran süresini kontrol ederken, çocuğunuzun ekranla ilgili neler izlediğini, neler oynadığını da mutlaka kontrol edin. Video içerikleri de çok önemlidir. Telefonu ve tableti ödül ve ceza olarak kullanmayın, bu onlar için bir amaç haline gelmesin. Özellikle küçük çocuklar için ekranın çocuk bakıcısı olarak kullanmayın. Onları sizden uzak, iletişimden uzak tutmayın.

Oyun oynayan çocuk ve gençlerin, dijital oyun bağımlılığı riski ile karşı karşıya bulduklarında atmaları gereken birtakım adımlar bulunmaktadır: (1) oyunları bilgisayarınızdan kaldırın, (2) oyunlarla ilgili hesaplarınızı silin ve abone olduğunuz uygulamalardan aboneliğinizi kaldırın, (3) oyun konsollarını satın ya da bir başkasına hediye edin. Oyun oynadığınız sürenin aşırı olmasını engellemek amacıyla bir kronometre tutun ve günlük sınırlarınızı aştığınızda oyunu kapatın. Düşüncelerinizi izlemeyi öğrenin, bağımlılığı tetikleyen duygu ve davranışlarınızı keşfedin, sorun çözme becerilerinizi geliştirin, zamanınızı iyi yönetin, kendinizi oyunlarla ilgili kandırmayın, kendinize iyi davranmaya çalışın, ne istediğinizi bilin ve net amaçlar oluşturun, gerçek dünya ile sanal dünyayı bütünleştirin ve sanal dünyayı sağlıklı bir şekilde kullanın, nüks durumu yaşamamak için dikkatli olun. Sorunla kendi başınıza mücadele etmek yerine, güvendiğiniz bir yetişkinden destek alın (Kenar, 2022).

Birçok yönden fırsatlar sunan dijital araçları bilinçli kullanmak temel amaç olmalıdır. Teknolojinin kullandığı değil, teknolojiyi kullanan bireyler olmak başarılabilirse, kişi hem kendisine hem de çevresine büyük ölçüde fayda sağlayabilecektir. Dijital bağımlılıkla mücadelede uygulanacak yöntemler (Aksakallı, 2023):

- Dijital araçlar ile çocukların çok erken yaşlarda tanıştırılmaması önemlidir.
- Ebeveynler dijital araçları çocuklarını oyalamak için çocuk bakıcısı gibi kullanmamalıdır.

- Çocuklar dijital aletleri kullanırken bu konuda doğru ve detaylı bir şekilde bilgilendirilmelidir.
- İnternet ve teknolojinin sağlıklı kullanımı konusunda çocukların bilinçlendirilmesinde amaç, çocukların teknolojinin doğru kullanımını alışkanlık haline getirebilmelerini sağlamak olmalıdır.
- Çocukların sosyal yaşam alanlarını genişletmek, yapabilecekleri uygun aktivitelere yönlendirilmelidir.
- Bireylerin dijital araçları aşırı bir şekilde kullanmalarının altında yatan sebepler araştırılmalıdır.
- Dijital aletler gündelik hayatın stresinden kurtulmak için kullanılıyorsa, alternatif olarak spor yapmak, kitap okumak gibi aktivitelere yer verilmelidir.
- İnternet bağımlısı olduğu düşünülen kişiler mutlaka ilgili uzmanlar tarafından destek alınmalıdır.

Kaynakça

- Akay B. vd. (2023). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Yönetimi ile Teknoloji Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi”, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)* June 2023: Volume 9 (Issue 1) s. 71-84.
- Akdağ, M. (2014). “Gündelik Hayat ve Medya Üzerine”, [C:/Users/bbbb/Downloads/gundelik_hayat_ve_medya_uzerine%20\(9\).pdf](C:/Users/bbbb/Downloads/gundelik_hayat_ve_medya_uzerine%20(9).pdf).
- Aksakallı, G. (2023). “Teknoloji Çağının E-Hastalıkları”, <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/teknoloji-caginin-e-hastaliklari>
- Aksoy, A. (2012). “İnternet Bağımlılığının Dünyada ve Türkiye’de Durumu”, (Erişim: 01. 04. 2023), http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliliginin_dunyada_ve_turkiyede_durumu
- Aydın, B. (2023). *Dijital Bağımlılık ile Dijital Risk Alma, Doğru Kullanım, Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Anadolu, B. (2016). “Üreticinin ‘Çevrimiçi’ Hali: Kitle Kaynak Yöntemi”, *Dijital, Kavramlar, Olanaklar, Deneyimler*, (Yay. Haz.: Nilüfer Timisi), s. 128-152, Kalkedon Yayıncılık, İstanbul.
- Bacanak, A. Karamustafaoğlu, O. ve Köse (2003). “Yeni Bir Bakış: Eğitimde Teknoloji Okuryazarlığı”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Yıl: 2003 (2) Sayı: 14, s. 191-196. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114810>.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili”, *Selçuk Üniv. İletişim Fakültesi Dergisi*, Temmuz 2009, s. 5–22, Konya.
- Balta, Ö. ve Horzum, M. (2008). “Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler”, *Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Fak. Dergisi*, Sayı: 1, s. 187-205.
- Bayrakçı, S. (2022). *Dijital Okuryazarlık, Kavramlar, Modeller ve Ölçüm*, Çizgi Kitabevi, İstanbul.

- Berksun, O. (2003). “Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları”, Turgut Yayıncılık, İstanbul.
- Beyazyürek, M. (2010). “Teknoloji Bağımlılığı Tehdit Ediyor”, <http://www.ntvmsnbc.com/id /25130501/>, Erişim Tarihi: 12.10.2023.
- Castells, M. (2012). “Ağ toplumunda İletişim, İktidar ve Karşı-İktidar”, Yeni Medya Üzerine, Kavramlar, Yaklaşımlar ve Uygulamalar, Akdeniz Üniversitesi Yayınları, s. 13-45.
- Cıngı, M. (2020). “Aşırı İnternet Kullanımı”, Yeni Medya Çağında Popüler Dijital Sorunlar, (Ed.: Hakan Aydın-Fikret Yazıcı), Nobel Yayıncılık, s. 131-170.
- Coccia, M. (2019 “What is technology and technology change? A new conception with systemic-purposeful perspective for technology analysis”, Journal of Social and Administrative Sciences, Volume 6 September 2019 Issue 3, s. 145-169.
- Çelikçapa, F. O. (1992). “Teknoloji ve İnsan”, Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Cilt: 3, Mart-Kasım 1992, s. 95-102.
- Çoban, D. A. (2012) “Teknoloji Bağımlılığı Hayattan Koparıyor”, Erişim Tarihi: 15.10.2023. <http://www.stargazete.com/yazar/teknoloji-bagimlilik-hayattan-kopariyor/yazi-68926>.
- Çömlekçi, M. F. ve Başol O. (2019). “Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi”, 2019; 17 (4); Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, s. 173-188.
- Dilci, T. (2015). Dijital Diyet Zamanı, Elektronik Bağımlılık ve Başa Çıkma, Geçit Yayıncılık, Kayseri.
- Dresp-Langley B. ve Axel H. A. (2022). Digital Addiction and Sleep, file:///C:/Users/bbbb/Downloads/Digital_Addiction_and_Sleep.pdf, June 2022, International Journal of Environmental Research and Public Health 19 (11): 6910.
- Fuchs, C. (2020). Sosyal Medya, Eleştirel Bir Giriş, (Çev. Diyar Saraçoğlu ve İlker Kalaycı), Notabene Yayınları, İstanbul.

- Geray, H. (2003). İletişim ve Teknoloji, Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları, Ütopya Yayınevi, Ankara.
- Gökçe, M. (2019). “Teknoloji ve İnsan”
www.academia.edu/35198615/Teknoloji_ve_İnsan.
- Güney, B. (2017). “Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi”, e-Journal of New Media/Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM, May 2017, Volume 1 Issue 2, s. 207-2013.
- Kalsın, B. (2023). “Dijital Medyada Güncel Sorunların Avrupa Birliği (AB) Dijital Hizmetler Yasası Kapsamında Değerlendirilmesi”, Social Sciences Research Journal, 12 (5), s. 585-592.
- Kenar, M. D. (2022). “Dijital Oyun Bağımlılığı, Etkileri ve Önleme”, <https://www.org.tr/blog-detay/dijital-oyun-bagimliliği-etkileri-ve-onleme>.
- Korkmaz, A. (2012). “Arap Baharı Sürecinde İnternet ve Sosyal Medyanın Rolü”, International Symposium on Language and Communication: Research Trends and Challenges (ISLC), s. 2147-2153.
- Korkmaz, A. (2012). “Bir Haber Kaynağı Olarak Facebook ve Twitter: İletişim Fakültesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, International Symposium on Language and Communication: Research Trends and Challenges (ISLC), s. 1003-1016.
- Korkmaz, A. (2013). “Özel Eğitim Kurumlarındaki Bedensel Engelli Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma”, İletişim ve Diplomasi Dergisi/Çocuk ve Medya, Sayı: 2, s. 161-178.
- Korkmaz, A. (2014). “Sosyal Medya, Sansür ve İfade Özgürlüğü”, 1. Uluslararası Kütüphane ve Bilgibilim Felsefesi Sempozyumu, Etik: Kuram ve Uygulama, 3-5 Eylül 2014, Kastamonu, s. 382-390.
- Korkmaz, A. (2014). “Değişen Medya Değişen Toplumsal Hareketler”, 5. Uluslararası İşçi ve İletişim Konferansı, LaborComm 2014, 3-4 Mayıs Ankara, s. 113-122.

- Kurnaz, Ş. (2023). “Gençlerde Dijital Bağımlılık ve Dijital Bağımlılığının Aile Sorunları Üzerindeki Etkisi”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kurt, G. (2018). Dijital Diplomasi, Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Langley, B. D. ve Hutt, A. (2022). “Digital Addiction and Sleep”, Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19(11), 6910; <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>.
- Morva, O. (2016). “Ben, Kendim ve Dijital Benliğim: Dijital İletişim Çağında Benlik Kavramsallaştırması Üzerine”, Dijital, Kavramlar, Olanaklar, Deneyimler, (Yay. Haz.: Nilüfer Timisi), s. 41-62, Kalkedon Yayıncılık, İstanbul.
- Narmanlıoğlu, H. (2016). “Yurttaştan Nettaşa”, Dijital, Kavramlar, Olanaklar, Deneyimler, (Yay. Haz.: Nilüfer Timisi), s. 63-86, Kalkedon Yayıncılık, İstanbul.
- Nergiz, H. ve Nergiz S. F. (2021). “Çocuk, Ergen veya Gençlerde Dijital Oyun Bağımlılığını Araştıran Ulusal Lisansüstü Tezlerin İncelemesi”, Gençlik Araştırmaları Dergisi, Nisan 2021, 9(23), s. 53-70, <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1128405>.
- Ordu, F. (2022). “Egzersiz Bağımlılığı: Bir Güncelleme”, Bağımlılık Dergisi 2022, 23(4), s. 536-546.
- Özerkmen, N. (2011). Günümüz Toplumlarında Anomi, Yabancılaşma ve Bağımlılığı, Avrasya Yayınevi, Ankara.
- Öztürk, Ö. vd. (2007). “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi”, Bağımlılık Dergisi, Cilt: 8, Sayı: 1, s. 36-41, www.bagimlilik.net.
- Öztürk, Ö. (2012). Facebook’ta Tehlikeli Karşılaşmalar, Habertürk Gzt., 1 Ocak 2012, s. 8.
- Öztürk, U. C. (2015). “Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research Cilt: 8 Sayı: 37, Volume: 8 Issue: Nisan 2015, s. 629-638.
- Palfrey, J. ve Gasser, U. (2017). Doğuştan Dijital, Dijital Yerlilerin İlk Kuşağını Anlamak, İKÜ Yayınevi,

- RTÜK (2007). İlköğretim Medya Okuryazarlığı Dersi Öğretmen El Kitabı, Ankara: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Yayınıdır.
- Savcı M. ve Aysan F. (2017). “Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi”, *Düşünen Adam, The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2017; 30: s. 202-216.
- Sayan H. (2016). “Okul Öncesi Eğitimde Teknoloji Kullanımı”, 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/367647> 21, s. 67-83.
- Silik Y. ve Aydın F. (2021). “Dijital Okuryazarlık ve Teknoloji Okuryazarlığı: Karşılaştırmalı Bir İnceleme”, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1677572>.
- Taşdelen, V. (2016). İnsan Açısından Teknoloji, <https://avesis.yildiz.edu.tr/yayin/88599d4e-f8d7-4174-b501-5b29d7709f89/insan-acisindan-teknoloji>.
- Taşlıyan, M., Karakuş, F. N. ve Çakıroğlu Z. (2021). “Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *Journal of Academic Researches and Studies* 2021, 13(25), s. 503-517, <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1874153>.
- Timisi, N. (2016). “Teknoloji ve Toplum, Ağlar ve Aktörler”, *Dijital Kavramlar, Olanaklar, Deneyimler*, (Yay. Haz.: Nilüfer Timisi), s.17-40, Kalkedon Yayıncılık, İstanbul.
- Türkiye Gençlik Araştırması, (2021). Ankara.
- Ünal, A. T. (2013). Cep Telefonu Bağımlısı mısınız?, <http://www.acikbilim.com/2013/03/dosyalar/asiri-cep-telefonu-kullaniyorsaniz-dikkat.html>, Erişim Tarihi: 21.10.2023.
- Ünal, A. T. ve Bozkurt V. (2020). “Sosyal Medya Bağımlılığı Belirtileri Üzerine Etki Eden Faktörler”, *Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği*, https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch.

- Ünlü, B. ve İlhan, V. (2023). “Dijital Okuryazarlık ve Mahremiyet Çerçevesinde İnternet Tabanlı Hizmetlerin Kullanımı: Kayseri Kırsalında Bir Araştırma”, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3148209>
- Ünlü, N. (2020). Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu, TÜBİTAK BİLGEM, Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği, Ankara https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf.
- Ünübol, H. ve Sayar, G. H. (2019). Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu, Üsküdar Üniversitesi Yayınları: 21, İstanbul.
- Vaghela P. S. (2016). “Digital Addicton: An Epidemic of Digital World–An Article on Digital Addiction Among Generation D”, <https://www.researchgate.net/publication/3305754723>.
- Van Dijk, J. (2016). Ağ Toplumu, (Çev. Özlem Sakin), Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
- Wahab S. A. vd. (2012). “Defining the Concepts of Technology and Technology Transfer: A Literature Analysis”, www.ccsenet.org/ibr, International Business Research Vol. 5, No.1; January 2012, s. 61-71.
- Yarar, N. (2016). “Dijital aktivizm ve Dijital Eylem Repertuarı Tipolojisi”, Dijital, Kavramlar, Olanaklar, Deneyimler, (Yay. Haz.: Nilüfer Timisi), s. 215-251, Kalkedon Yayıncılık, İstanbul.
- Yengin, D. (2019). “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık”, The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication - TOJDAC ISSN: 2146-5193, April 2019 Volume 9 Issue 2, p. 130-144, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/685284>
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). “Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO”, Med J SDU/SDÜ Tıp Fak Dergisi, 2018: 25(4), s. 473-480.
- Young, K. S. (1996). “Internet Addiction: The Emerge of a New Clinical Disorder”, Published in CyberPsychology and Behavior, Cilt: 1 Sayı: 3, 237-244, Toronto, Kanada.

İnternet Kaynakçası

- https://arsiv.dusunenadamdergisi.org/tr/DergiPdf/DUSUNEN_ADAM_DERGISI_498088a08_c8f48d2a8c77c7351a83bcc.pdf
- [https://sks.uskudar.edu.tr/blog/dijital-bagimlilik Dijital Bağımlılık Nedir? Dijital Bağımlığın Türleri Nelerdir?](https://sks.uskudar.edu.tr/blog/dijital-bagimlilik_Dijital_Bagimlilik_Nedir?Dijital_Bagimligin_Turleri_Nelerdir?)
- <https://sks.uskudar.edu.tr/blog/akademide-dijitallesmenin-onemi>
- <https://marketingturkiye.com.tr/haberler/teknoloji-ve-iliskiler/>
- <https://www.hurriyet.com.tr/aile/cocugunuzu-teknoloji-bagimligindan-korumanin-7-yolu-420347>
- <https://www.siberay.com/ekran-bagimliliği>
- <https://www.deryaoncu.k12.tr/teknolojinin-cocuklar-uzerindeki-etkileri>
- https://www.unicefturk.org/public/uploads/files/SOWC_2017_SUM_TR.pdf
- http://www.dorset.police.uk/pdf/factsheet_internet_addiction.pdf,
Internet Addiction, Childnet International 2006.
- <https://www.skb.gov.tr/cocuklari-bekleyen-tehlike-teknoloji-bagimliliği-cep-telefonu-ve-bilgisayar-kullanımı/>
- [https://www.academia.edu/40732103/What_is_technology_and_technology_change_A_new_conception_with_systemic_purposeful_perspective_for_technology_analysis,](https://www.academia.edu/40732103/What_is_technology_and_technology_change_A_new_conception_with_systemic_purposeful_perspective_for_technology_analysis)
- <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastırması-2021-41132>

EKLER

Ek 1- UNICEF'in Dijital bir Dünyada Çocuklar Raporu (2017)

Dijital teknolojiler; çocukların hayatlarını ve hayattaki şanslarını değiştirmiştir. **Dünya Çocuklarının Durumu 2017** başlıklı bu raporda dijital teknolojinin çocuklar üzerindeki etkileri ele alınarak çocukları gelecekte nelerin beklediği irdelenmektedir. Bu raporda ileri sürülen temel sav şudur: Her çocuk, dijital dünyanın sunduğu olanaklardan faydalanabilmeli ve kendilerini bekleyen çevrimiçi risklerden korunmalıdır. Bu amaç doğrultusunda yürütülen çalışmalar hızlandırılmalı, işbirliği artırılmalı ve daha hedef odaklı yatırımlar yapılmalıdır.

Dijital teknoloji, artık dünyayı değiştirmiştir. Tüm dünyada giderek daha çok sayıda çocuk internete girmektedir. Dolayısıyla, çocukluğun kendisi de dijital teknolojinin etkisiyle hızla değişmektedir (unicefturk.org).

- Gençler (15–24 yaş grubu) internete en çok bağlanan gruptur. Dünya genelinde toplam nüfusun yüzde 48'i internete bağlanırken gençlerin yüzde 71'i çevrimiçidir.

- Tahmini hesaplamalara göre 18 yaşından küçük çocuklar ve ergenler; tüm dünyadaki internet kullanıcılarının üçte birini oluşturmaktadır.

- Bulgular; çocukların giderek daha küçük yaşlardan itibaren internete girdiğine işaret etmektedir. Bazı ülkelerde 15 yaşından küçük çocuklar; interneti 25 yaşından büyük yetişkinler kadar kullanabilmektedir.

- Akıllı telefonlar, “odadan çıkmama kültürünü” güçlendirmektedir. İnternete erişimi olan birçok çocuk; mahremiyetine daha fazla önem vermekte, özel alanına daha çok çekilmekte ve daha az denetlenmektedir (unicefturk.org).

Dijital dünyaya erişim ve bağlantılık; dışlanan çocukların hayatını kökten değiştirebilir, potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve yoksulluk döngüsünü kırmalarına yardımcı olabilir (unicefturk.org).

- Dijital teknolojiler; çocuklara eğitim ve öğrenim olanakları sağlamaktadır. Özellikle de insani krizlerde, uzak bölgelerde yaşayan çocuklar açısından bu eğitim olanakları çok önemlidir.

- Dijital teknolojiler; çocukların topluluklarını etkileyen konularda bilgiye erişmesini kolaylaştırmakta ve sorunlarını çözümüne yardımcı olmalarına olanak sağlamaktadır. (unicefturk.org).

-Dijital teknolojiler; gençlerin eğitim olanaklarına erişmesini ve iş bulmasını kolaylaştırabilir, yeni iş alanları yaratarak ekonomik fayda sağlayabilir.

-Öğrenme sürecini hızlandırmak için bu teknolojilerin öğretmenlere yönelik eğitimler ve sağlam bir pedagojiyle desteklenmesi gerekir.

Bununla birlikte, dijital dünyaya erişimi olanlar ve olmayanlar arasında yeni bir ayırım ortaya çıkmaktadır. Dijital teknolojiden en çok fayda sağlayabilecek milyonlarca çocuk, internete erişememektedir (unicefturk.org).

- Dünya genelinde gençlerin yüzde 29'u – yaklaşık 346 milyon birey– çevrimiçi değildir.

- Afrikalı gençler, internete en az bağlanan gruptur. Avrupa'daki gençlerin sadece yüzde 4'ünün internet erişimi yokken, Afrikalı gençlerin yaklaşık yüzde 60'ı internete erişememektedir.

- Dijital bölünmeler; internet erişimine sahip olmanın da ötesine geçmektedir. Bilgisayarlar yerine cep telefonlarını kullanarak internete bağlanan çocuklar; sadece ikinci elden çevrimiçi deneyime sahip olabilmektedir. Dijital becerileri olmayan çocuklar ya da azınlık grupların dillerini konuşan çocuklar; internette kendilerine anlamlı gelen içerik dahi bulamamaktadır.

- Dijital bölünmeler; hâlihazırdaki ekonomik ayrımları da yansıtmaktadır. Dijital teknolojiler; zengin ailelerden gelen çocukların sahip oldukları avantajları daha da arttırırken en yoksul ve en dezavantajlı çocuklara herhangi bir fırsat sunamamaktadır.

- Dijital bir toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden de söz etmek mümkündür. 2017'de tüm dünyada internet kullanan erkeklerin oranı, internet kullanan kadınların oranından yüzde 12 daha fazladır. Hindistan'da internet kullanıcılarının sadece üçte biri kadındır

Dijital teknoloji; çocukların çevrimiçi ve çevrimdışı tehlikelere daha fazla maruz kalmasına neden olabilmektedir. Hâlihazırda dezavantajlı olan çocuklar; diğer çocuklara kıyasla daha büyük risklerle (gizli bilgilerin ihlali de dâhil olmak üzere) karşı karşıya kalabilmektedir (unicefturk.org).

- Bilgi ve iletişim teknolojileri; çocuklukta karşılaşılan geleneksel risklerin (zorbalık vb.) yanı sıra çocuk istismarının yeni türlerini ve sömürü tehlikesini de arttırmaktadır. Çocukların cinsel istismarının canlı olarak yayınlanması ya da çocukların cinsel istismarına ilişkin materyallerin “sipariş üzerine hazırlanması” bu yeni istismar türlerine örnek olarak verilebilir.

- Çocukları tuzağa düşürmek isteyen kötü niyetli kişiler; anonim sosyal medya profillerini ve oyun forumlarını kullanarak, hiçbir şeyden şüphe duymayan çocuklarla kolaylıkla iletişim kurabilmektedir.

- Yeni teknolojiler (kripto para birimleri ve Derin Web gibi) çocukların cinsel istismarının ve diğer zararlı içeriklerin canlı olarak yayınlanmasına olanak sağlamakta ve emniyet güçlerinin bu tür vakaları takibini güçleştirmektedir.

- İnternet Watch Foundation (İnternet İzleme Vakfı), tüm dünyada çocuk istismarıyla ilgili URL’lerin yüzde 92’sine sadece beş ülkenin ev sahipliği yaptığını tespit etmiştir: Hollanda, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Fransa ve Rusya Federasyonu.

- Çocukları korumaya yönelik çabaların özellikle de dezavantajlı çocuklar üzerinde yoğunlaştırılması gerekir. Çünkü dezavantajlı çocukların çevrimiçi riskleri anlama ihtimali daha düşük olabilmektedir. Dolayısıyla, dezavantajlı çocukların zarar görme olasılığı da daha yüksektir.

- Tutumlar kültürden kültüre değişebilmekle birlikte, çocuklar, çevrimiçi risklerle ya da tehlikelerle karşılaştıklarında çoğu zaman ilk olarak akranlarına başvurmaktadır. Bu da anne babaların çocukları korumasını güçleştirmektedir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin çocukların sağlığı ve mutluluğu üzerindeki olası etkileri hakkındaki kaygular giderek artmaktadır. Bu konuda daha fazla veriye ve araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (unicef.org).

- İnternete bağlanan çocukların büyük bir bölümü, bunu olumlu bir deneyim olarak görseler de çok sayıda aile ve öğretmen ekranlara gömülmenin çocukları depresif yaptığını, internet bağımlılığına neden olduğunu ve hatta obeziteyi arttırdığını düşünmektedir.

- Tutarsız tavsiyeler; bakım veren kişiler ve eğitimciler için kafa karıştırıcı olabilmektedir. Dolayısıyla, bilgi ve iletişim teknolojilerinin

çocukların sağlığı ve mutluluğu üzerindeki etkileri hakkında kaliteli araştırmalara ihtiyaç vardır.

- Araştırmacılar; dijital teknolojinin aşırı kullanılmasının çocuklarda depresyon ve kaygıya yol açabileceğini kabul etmektedir. Diğer taraftan, gündelik hayatta güçlükler çeken bazı çocuklar ise çevrimiçi ortamda arkadaşlıklar geliştirebilmekte ve normalde başka hiçbir yerde bulamadıkları toplumsal desteği bu şekilde alabilmektedir.

- Çocukların çoğu; ekran karşısında geçirdikleri zamana kıyasla, bunun altında yatan temel nedenlerin (depresyon ya da evdeki sorunlar vb.) sağlıkları ve mutlulukları üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu düşünmektedir.

-Aileler; çocukları korumak ve çocukların internette geçirdiği zamanı en iyi şekilde değerlendirmelerine rehberlik etmek amacıyla, çocukların ekran karşısında geçirdikleri zamanla ilgili olarak “ılımlı” bir yaklaşım uygulayabilir; diğer bir deyişle, bu konuda ne fazla hoşgörülü ne de fazla katı olabilirler. Çocukların internette ne kadar zaman geçirdiğinden ziyade ne yaptığına odaklanabilirler.

Dünya Çocuklarının Durumu 2017 başlıklı bu raporda, dijitalleşmenin gücünden yararlanmak, en dezavantajlı çocukların dijital olanaklardan faydalanmasını sağlamak ve savunmasız çocukların zarar görmesini engellemek amacıyla altı öncelik belirlenmiştir (unicefturk.org):

1. Tüm çocukların kaliteli internet içeriklerinden faydalanabilmesi için çocuklara uygun maliyetli internet erişimi sağlanmalıdır.
2. Çocuklar; çevrimiçi tüm risklerden -istismar, sömürü, çocuk ticareti, siber zorbalık ve uygunsuz materyallere maruz kalmak da dâhil olmak üzere korunmalıdır.
3. Çocukların bilgilerinin gizliliği sağlanmalı ve çevrimiçi kimlikleri korunmalıdır.
4. Çocukların bilgili, katılımcı ve dijital dünyada güvende olmalarını sağlamak için dijital okuryazarlık dersi verilmelidir.
5. Dijital dünyada çocuklara koruma ve fayda sağlamaya yönelik etik standartlar ve uygulamalar geliştirmeleri için özel sektörün gücünden yararlanılmalıdır.

6. Çocuklar, dijital politikaların merkezine yerleştirilmelidir (unicefturk.org).

Özel sektörün -özellikle de teknoloji ve telekomünikasyon sektörünün- dijital teknoloji alanında özel bir sorumluluğu vardır. Çünkü özel sektör, dijital teknolojinin çocuklar üzerindeki etkisini şekillendirme kapasitesine sahiptir (unicefturk.org).

- Veri ve gizlilik konusunda tüm sektörde uygulanacak etik standartlar geliştirmek için özel sektörün etkisinden yararlanılmalıdır. Çocukları çevrimiçi tehlikelerden koruyacak ve çevrimiçi fırsatlardan yararlandıracak diğer uygulamalar konusunda özel sektörün desteği alınmalıdır.

- Devletler; hizmet sağlayıcıların internete erişim maliyetini düşürmelerine yardımcı olarak dezavantajlı çocukların ve ailelerin internete erişmesini sağlamak amacıyla, hizmet sağlayıcılar arasındaki rekabeti ve yeni buluşları teşvik eden piyasa stratejilerini ve teşvik uygulamalarını destekleyebilir.

- Teknoloji ve internet şirketleri; ağlarının ve hizmetlerinin suçlular tarafından çocuk istismarı görüntüleri toplamak, dağıtmak ya da çocuklarla ilgili diğer türde ihlaller için kullanılmasını önlemelidir.

- İnternete bağlanmanın çocukların sağlığı ve mutluluğu üzerindeki olası etkileri hakkındaki haberler; ampirik araştırmalara ve veri analizlerine dayandırılmalıdır.

- İnternet şirketleri; anlamlı içeriklerin yerel olarak oluşturulması için paydaşlarla birlikte çalışmalıdır. Özellikle de uzak bölgelerde yaşayan, azınlık grupların dillerini konuşan ve dışlanmış gruplara mensup çocuklar için içerikler geliştirilmelidir.

Küreselleşme ve kentleşme gibi dijitalleşme de dünyayı değiştirmiştir. Bilgi ve iletişim teknolojileri; hızla yaygınlaşan, durdurulamaz bir güçtür. Ekonomilerden, toplumlara ve kültürlere kadar modern hayatın hemen hemen tüm yönlerini etkiler ve gündelik hayatı şekillendirir (unicefturk.org).

Çocuklar bu konuda bir istisna değildir. Yüz milyonlarca çocuk, dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren dijital iletişim ve bağlantı akışına dâhil olur. Tıbbi bakım bilgilerinin yönetiminden ilk anlarında çekilen fotoğrafların çevrimiçi olarak paylaşımına kadar birçok şekilde dijital dünyada yerini almaya başlar.

Çocuklar büyüdükçe, dijitalleşmenin hayat deneyimlerini şekillendirme kapasitesi de artar. Dijitalleşme; onlara sınırsız öğrenme ve sosyalleşme imkânının yanı sıra görüşlerini ifade etmeleri için olanak da sağlar.

Dijital teknoloji ve yenilikler, dezavantajlı çocuklar için daha iyi bir geleceğin kapısını aralayabilir. Özellikle de yoksulluk, dışlanma ya da göç etmelerini gerektiren acil durumlar gibi nedenlerle yaşlılarından geri kalanlar ile uzak bölgelerde yaşayan çocuklar için büyük bir önem taşır. Bu çocukların potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve dezavantaj döngülerini kırmalarına yardımcı olabilir. Onlara eğitim olanakları, pazarlara erişim şansı, çeşitli hizmetler ve başka faydalar sağlayabilir.

Bununla birlikte milyonlarca çocuğun internet erişimi bulunmamakta ya da internet erişimi düzensiz veya düşük kalitede olmaktadır. Bu çocuklar, zaten çoğu zaman en yoksun durumdaki çocuklardır. Dijital dünyaya erişimlerinin bulunmayışı; bu çocukların yoksunluklarını daha da arttırır, potansiyellerini gerçekleştirip nesillerdir devam eden dezavantaj ve yoksulluk döngülerini kırmalarına yardımcı olabilecek becerileri ve bilgileri kazanmalarına engel olur.

Dijital teknoloji ve etkileşim; çocukların güvenliğini, mahremiyetini, sağlığını ve mutluluğunu tehdit eden riskler de oluşturabilir. Çocukların hâlihazırda gerçek dünyada karşı karşıya olduğu tehdit ve tehlikeleri daha da arttırabilir. Dezavantajlı çocukları daha da savunmasız kılabilir.

Bilgi ve iletişim teknolojileri; bilgi paylaşımını ve işbirliği yapmayı kolaylaştırırsa da cinsel içerikli materyaller oluşturmayı ve çocukların istismar edildiği veya sömürüldüğü diğer türdeki yasadışı içerikleri hazırlamayı, yayınlamayı ve paylaşmayı da kolaylaştırmıştır. Bu tür teknolojiler; çocuk ticaretini kolaylaştıran yeni yollar ve bu yolları emniyet birimlerinden saklayacak yeni yöntemler geliştirilmesine zemin hazırlamıştır. Çocukların uygunsuz ve zararlı içeriklere erişmesini ve şaşırtıcı bir şekilde bu tür içeriklerin çocukların kendileri tarafından üretilmesini de kolaylaştırmıştır.

Bilgi ve iletişim teknolojileri; çocukların birbirleriyle iletişim kurmalarını ve deneyimlerini çevrimiçi olarak paylaşmalarını sağlasa da yeni iletişim kanalları çevrimiçi zorbalık için de kullanılabilir. Siber zorbalık daha geniş bir kesime ulaştığı için gerçek hayattaki zorbalıktan daha tehlikeli olabilmektedir. Benzer şekilde, kötü niyetli kişilerin çocukların gizli bilgilerini suiistimal etme

ihtimali de artmıştır. Çocukların kendi gizli bilgilerine ilişkin bakış açısı da değişmiştir.

İnternet ve dijital eğlence olanakları; muazzam bir yaratıcılığı harekete geçirmiş, çocukların zengin bir bilgi birikimine ve eğlenceli içeriğe erişimini arttırmıştır. Aynı zamanda çocuklar arasında dijital bağımlılığın ve 'ekran bağımlılığının' yaygınlaşması konusundaki kaygıların artmasına da yol açmıştır. Bu tür teknolojiler, fikirlerin özgürce ifade edildiği platformları yaygınlaştırırsa da olumsuz içeriklerin ve nefret söyleminin yayılmasını da kolaylaştırmıştır. Bu tür olumsuz içeriklerin, çocukların kendilerine ve dünyaya olan bakış açılarını etkilemesi mümkündür.

Dijitalleşmenin çocuklar üzerindeki etkilerinden bazıları hakkında bir görüş birliği yoktur. Nitekim bu etkilerden bazıları, politika yapıcılar, aileler vb. arasında tartışma konusudur. Dijitalleşmenin çocukların hayattaki başarı şansları üzerinde eşitleyici bir etki yaratma potansiyeline sahip olduğu inkâr edilmese de bu potansiyel henüz gerçekleştirilmiş değildir.

Dijitalleşmenin kapsamı genişledikçe, etkisi yoğunlaştıkça ve sağladığı fırsatlar ticari yönden sömürüldükçe bu güçlükler daha da artacaktır. Daha çok sayıda dijital araç, çevrimiçi platform ve uygulama; çocukların kullanımına sunulacaktır. Nesnelere İnterneti, yapay zekâ ve makine öğrenmesi daha uzun bir süre gündemde olacaktır, yeni fırsatlarla birlikte yeni güçlükler de yaratacaktır.

Devletler, uluslararası kuruluşlar, sivil toplum kuruluşları, topluluklar, aileler ve çocukların kendileri; her çocuğun dijital dünyanın olanaklarından yararlanmasını sağlamak ve çevrimiçi riskleri azaltmak için neler yapabilir?

İlk olarak, şu konulardaki eksiklikleri tespit etmemiz ve gidermemiz gerekiyor: kaliteli çevrimiçi kaynaklara erişim, çocukların interneti nasıl kullandığı hakkında bilgiler, çocukların kendilerini çevrimiçi risklerden nasıl koruyacaklarına ilişkin bilgi düzeyleri, değişimin hızına ayak uyduramayan politikalar ve düzenleyici çerçeveler.

Tüm dünyada dijital ve çevrimiçi deneyimler hızla yaygınlaşsa da çocukların dijital dünyaya ve iletişim teknolojilerine erişimi konusunda hâlen ciddi eksiklikler vardır.

Bilgi ve iletişim teknolojilerine erişim ve bu erişimin kalitesi; insanları birbirinden ayıran yeni bir ayırım hâline gelmiştir. Örneğin düşük

kaliteli cihazlarla internete yavaş bir şekilde bağlanan çocuklar; kısıtlı bir yerel içeriğe ulaşabilmekte; internet bağlantıları daha iyi olan akranlarının ulaştığı kapsamlı içeriğe ve fırsatlara erişememektedir. Bu farklılıklar; hâlihazırda dezavantajlı olan çocukların gerçek hayatta karşılaştıkları ayrımları yansıtmakta ve bu ayrımları muhtemelen daha da derinleştirmektedir.

Çocukların çevrimiçi yaşamları hakkındaki bilgilerimizin (internetle bağlanmanın kavrayış, öğrenme, sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkileri de dâhil olmak üzere) kısıtlı oluşu; risklerin azaltılmasını ve fırsatlardan azami ölçüde yararlanılmasını sağlayan dinamik politikalar geliştirmeyi güçleştirmektedir. Çocukların (risklerle ilgili algıları da dâhil olmak üzere) dijital deneyimleri hakkında neler hissettikleri konusunda kavrayışımızın yetersiz olması da elimizi kolumuzu bağlamaktadır.

Çocukların çevrimiçi risklerle ilgili bilgilerinin yetersiz olduğu da açıktır. Çocuklar ve ergenler arasında internet kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. Yine de çok sayıda çocuk ve genç; gerekli dijital becerilerden yoksundur. Çocuklar ve ergenler; çevrimiçi ortamlarda kurdukları ilişkilerin ve eriştikleri çevrimiçi içeriğin güvenilirliğini sorgulayacak eleştirel kapasiteye de genelde sahip değildir. Bu durum, çocukları hem korumak hem de güçlendirmek için dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması gerektiğine işaret etmektedir.

Son olarak, yukarıda sözü edilen tüm bu eksiklikler hem politiklardaki eksiklikleri yansıtmakta hem de politikalar geliştirilmesini güçleştirmektedir. Dijital koruma, dijital fırsatlar, dijital yönetim ve dijital hesap verebilirlik hakkındaki düzenlemeler; hızla değişen dijital dünyaya ayak uyduramamakta ve dijital teknolojilerin çocuklar üzerindeki özel etkisini gözden kaçırmaktadır. Düzenlemelerdeki eksiklikler giderilmediği takdirde bu eksiklikler, kötü niyetli kişiler tarafından hızla sömürülecektir. Dijital politika yapımına yönelik ilkeler ve kılavuzlar konusunda herhangi bir eksiklik yoktur.

Eksik olan; çocukların çıkarlarını ön planda tutarak ortak güçlüklerin üstesinden gelmeyi amaçlayan bir taahhüt ve bu taahhüdü yerine getirmeye yönelik tutarlı koordinasyon çalışmalarıdır. Özellikle de günümüzde, tüm ülkeler 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'ne ulaşmak için çabalarken, bilgi ve iletişim teknolojileri ve internet; hiçbir çocuğu geride bırakmama hedefinin gerçekleştirilmesine yardımcı olabilir. Bununla birlikte; devletlerin, uluslararası örgütlerin,

sivil toplumun, üniversitelerin, özel sektörün, ailelerin, çocukların ve gençlerin faaliyetleri de dijital değişimin hızına yetişmelidir.

Dünya Çocuklarının Durumu 2017: Dijital bir Dünyada Çocuklar başlıklı bu raporda çocukların dijital dünyadaki yaşantılarına ilişkin mevcut ve yeni veriler değerlendirilmekte, bulgular incelenmekte ve tartışmalı konular irdelenmektedir

Bunların yanı sıra, bu konuda ilkeler önerilerek somut tavsiyelerde bulunmaktadır. Raporda, bu alanda önde gelen sanayicilerin, dijital eylemcilerin, çocukların ve gençlerin bakış açılarına ve görüşlerine yer verilmektedir. Çocukların ve gençlerin görüşlerini almak için 26 ülkede ergen çalıştayları düzenlenmiştir. 24 ülkede ergenlerin dijital deneyimleri hakkındaki düşünceleri hakkında özel bir U-Rapor anketi yapılmıştır. UNICEF'in Gençliğin Sesi çalışmasına katkıda bulunan genç blogcuların yorumlarından ve Dünya Çevrimiçi Çocuklar Araştırması (Global Kids Online Survey) kapsamında yapılan analizden de yararlanılmıştır.

Raporda dezavantajlı çocukları dijitalleşmenin zararlarından korumaya ve olanaklarından yararlandırmaya yönelik önceliklere ve uygulamaya dönük önerilerde de yer verilmektedir. Bu önerilerde şu hususlar vurgulanmaktadır:

Tüm çocukların uygun fiyatlı ve yüksek kalitede çevrimiçi kaynaklara erişiminin sağlanması; çocukların çevrimiçi tehlikelerden korunması; çocukların çevrimiçi kimliklerinin ve gizli bilgilerinin korunması; bilgili, katılımcı ve güvende olmalarını sağlamak için çocuklara dijital okuryazarlık eğitimi verilmesi; çocukları çevrimiçi risklerden korumaya ve çevrimiçi olanaklardan yararlandırmaya yönelik etik standartlar ve uygulamalar geliştirmek için özel sektörün imkânlarından faydalanılması ve dijital politikaların merkezine çocukların yerleştirilmesi.

Raporda, dijital dünyanın sunduğu fırsatların çocuklar üzerindeki etkileri incelenmektedir. Milyonlarca çocuğun internet aracılığıyla eğitim olanaklarına erişmesine, dijital ekonomiye katılmasına ve nesillerdir devam eden yoksulluk döngüsünü kırmasına mâni olan dijital engeller de irdelenmektedir. Raporda dijital teknolojinin karanlık yüzü de ele alınmakta ve siber zorbalık, çocukların internette cinsel istismarı, karanlık ağdaki çevrimiçi işlemler, çocuklara zarar verebilecek yasadışı faaliyetleri ve insan ticaretini gizlemeyi kolaylaştıran uygulamalar gibi konular üzerinde durulmaktadır. Dijital

çağda çocukların maruz kalabileceği diğer risklerden bazıları da (dijital bağımlılıklar, dijital teknolojinin çocukların zihinsel gelişimi ve kavrayış üzerindeki olası etkileri vb.) incelenmektedir. Raporda, uygulamaya dönük bir dizi öneriye de yer verilmektedir.

Dijital çağda çocukların yararını gözeten bu öneriler; bu alanda daha etkili politikalar ve daha sağlıklı ticari uygulamalar geliştirilmesine rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Raporda çocukların ve gençlerin bu konudaki bakış açılarına da yer verilmektedir. Çocuklar ve gençler; dijital çağın hayatları üzerindeki etkilerine ilişkin görüşlerini dile getirmekte ve kendilerini en çok etkileyen sorunlarla ilgili kişisel deneyimlerini paylaşmaktadırlar. Çocukların kendilerini ifade etmeleri ve seslerini duyurmaları, dijital dünyada daha da büyük bir önem kazanmıştır. Dünya artık çocuklara miras kalmamakta, onların da yardımıyla şekillenmektedir. Dijital teknolojinin gidişatını daha olumlu bir yöne doğru çevirmek için çocukları dijital dünyanın kötülüklerinden koruyabilir ve daha çok sayıda çocuğun dijital dünyanın nimetlerine erişmesini sağlayabiliriz (unicef.org).

EK 2: Dijital Bağımlılıkla İlgili Kavramlar Sözlüğü

AD (Internet Addiction Disorder): İnternet Bağımlılığı Bozukluğudur. Rutin bir günün tüm saatlerini sanal dünyada geçirme durumudur.

Digital Pouting: Teknoloji meraklısı çocukların çoğu, çatışmayı önlemek için kulaklıklarını takar ve cihazlarda oyun oynar.

DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, zihinsel hastalıklar için bir tanı ölçütüdür. Amerikan Psikiyatri Birliği (*American Psychiatric Association*) tarafından yayımlanır. İlk defa 1952'de yayımlanmıştır.

FAD (Facebook Addiction Disorder): Facebook Bağımlılık Bozukluğudur. Sosyal ağlarda takıntılı bir şekilde fotoğraf paylaşma ve arkadaşların paylaşımlarını sabırsızlıkla beklemektir.

FOMO (Fear of missing out): Son dönemlerde sosyal medya bağımlılığının bir yönü olarak gelişmeleri kaçırma korkusu. İlk okuyan, paylaşan ve yorum yapan kişi olma isteği. Bireylerde çeşitli kaygı

bozukluklarına, yoğun pişmanlık, kıskançlık ve öfke duygularına neden olmaktadır.

IGD (Internet Gaming Disorder): İnternet Oyun Bozukluğu, oyun oynarken Candy Crush veya çevrimiçi FIFA'nın saatlere yayılması anlamına gelir.

Netlessfobi: İnternete bağlanamama durumunda hissedilen korku durumudur.

NOMOFOBİ: Telefonsuz kalma korkusu, akıllı telefonların gelişerek internetle bütünleşmesi sonucunda ortaya çıkan cep telefonundan uzak kalmaya dair duyulan endişedir

SELFİTİS (Selfie Tıklama Takıntısı): Günde beşten fazla selfie'ye tıklamaktadır. Selfie tıklama takıntısıdır.

SMA (Social Media Addiction): Sosyal Medya Bağımlılığıdır. Sürekli olarak güncellemeleri kontrol ederek sosyal medyayı kullanma konusunda karşı konulmaz bir dürtüdür.

Phantom Vibration Syndrome (Fantom Titreşim Sendromu): Telefonunuz yanınızda olabilir veya olmayabilir ancak çaldığını veya titreştiğini duyabildiğinizi hissedersiniz.

EK 3: Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2021)

Çocukların kullandıkları bilişim teknolojileri konusunda yürütülen "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması", COVID-19 salgın etkisinin sürdüğü 29 Mart-21 Mayıs 2021 tarihleri arasında Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması kapsamında 6-15 yaş grubundaki çocuklara uygulanmıştır. Çocukların kullandığı bilişim teknolojileri hakkında veri derlemek amacıyla ilk kez 2013 yılında 6-15 yaş grubundaki çocuklara bilişim teknolojileri kullanımı, kullanım sıklıkları ve kullanım amaçları sorulmuştur. Araştırma, çocukların bilgisayar, İnternet, cep telefonu, dijital oyunlar ve sosyal medya kullanımları konusundaki değişimi izleyebilmek amacı ile 2021 yılında tekrarlanmıştır. Bu haber bülteninde geçen "çocuk" ifadesi belirli bir yaş grubu belirtilmediği sürece 6-15 yaş grubundaki çocukları ifade etmektedir (data.tuik.gov.tr).

Çocukların İnternet kullanım oranı %82,7 oldu

İnternet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 oldu. İnternet kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde; 2013 yılında %53,7 olan erkek çocukların İnternet kullanım oranının 2021 yılında %83,9'a, 2013 yılında %47,8 olan kız çocuklarının İnternet kullanım oranının ise 2021 yılında %81,5'e yükseldiği görüldü.

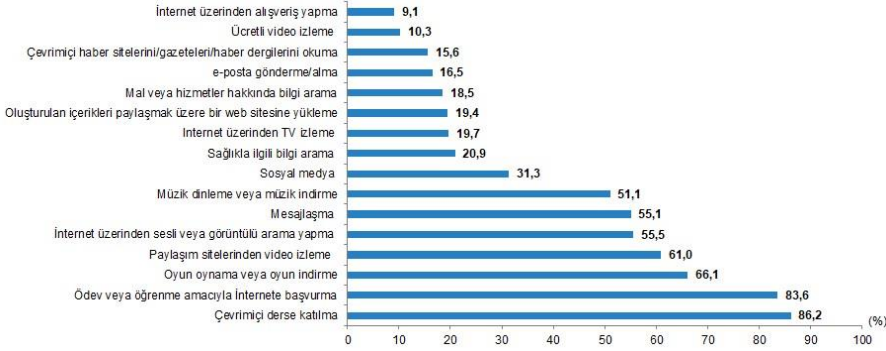
Düzenli İnternet kullanan çocukların oranı arttı

İnternet kullanan çocukların %90,1'i hemen her gün, %8,5'i haftada en az bir defa, %1,4'ü ise haftada bir defadan az İnternet kullandığını beyan etti. Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli İnternet kullandığını beyan eden çocukların oranı ise %98,6 oldu. Bu oran, 2013 yılında %91,8 idi. Düzenli İnternet kullanan erkek çocukların oranının 2013 yılında %92,8 iken 2021 yılında %98,9, kız çocukların oranının ise 2013 yılında %90,7 iken 2021 yılında %98,4 olduğu görüldü. Düzenli İnternet kullanan 6-15 yaş grubundaki çocuklar, haftalık ortalama 12 saat 25 dakika ders içi, 6 saat 59 dakika ders dışı zamanlarında İnternet kullandı.

İnternet kullanım amaçları arasında %86,2 ile çevrimiçi derse katılma ilk sırada yer aldı

Düzenli İnternet kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların İnternet aracılığı ile yürüttüğü faaliyetlerde, çevrimiçi derse katılma %86,2 ile ilk sırayı alırken %83,6 ile ödev veya öğrenme amacıyla İnternete başvurma ikinci sırada yer aldı. Bunu, %66,1 ile oyun oynama veya oyun indirme, %61,0 ile paylaşım sitelerinden video izleme, %55,5 ile İnternet üzerinden sesli veya görüntülü arama yapma izledi. Çocukların İnternette en az yürüttüğü faaliyet ise %9,1 ile İnternet üzerinden alışveriş yapmak oldu.

Düzenli İnternet kullanan çocukların İnternet kullanım amaçları, 2021



Düzenli İnternet kullanan çocukların %31,3'ü sosyal medya kullandı

Düzenli İnternet kullanan çocukların %31,3'ü İnterneti sosyal medya için kullandığını belirtti. Sosyal medyayı kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların %77,7'sinin hemen her gün, %16,5'inin haftada en az bir defa, %5,8'inin ise haftada bir defadan az sosyal medya kullandığı görüldü. Düzenli İnternet kullanan hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli sosyal medya kullandığını beyan eden çocukların oranı %94,2 oldu. Bu oran, 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %84,6 iken 11-15 yaş grubundaki çocuklarda %95,9 oldu.

Çocuklar günde yaklaşık 3 saat sosyal medyada vakit geçirdi

Düzenli sosyal medya kullanan çocuklar, sosyal medyayı hafta içi günde ortalama 2 saat 54 dakika, hafta sonu günde ortalama 2 saat 44 dakika kullandı. Hafta içi ve hafta sonu sosyal medya kullanımı cinsiyete göre incelendiğinde ise; sosyal medya kullanımının hafta içi erkek çocuklar için günde ortalama 2 saat 54 dakika, kız çocuklar için 2 saat 53 dakika, hafta sonu erkek çocukları için günde ortalama 2 saat 37 dakika, kız çocukları için 2 saat 52 dakika olduğu görüldü.

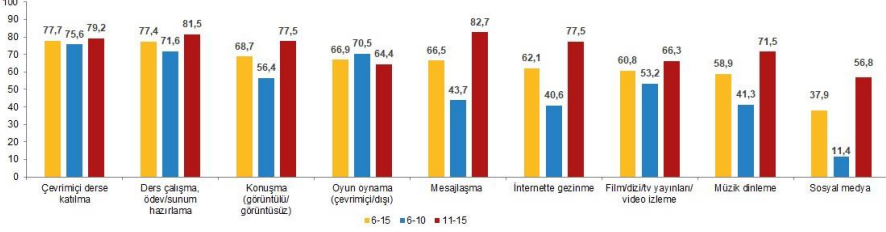
Çocukların %64,4'ü cep telefonu/akıllı telefon kullandı

Cep telefonu/akıllı telefon kullandığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların oranı, 2021 yılında %64,4 oldu. Cep telefonu/akıllı telefon kullanma oranı, erkek çocukları için %65,7, kız çocukları için %63,0 oldu. Cep telefonu/akıllı telefon kullanma oranı yaş gruplarına göre incelendiğinde ise bu oranın 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %53,9 olduğu, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise %75,0'a yükseldiği görüldü.

Cep telefonu/akıllı telefon en fazla çevrimiçi derse katılma amacı ile kullanıldı

Cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların %84,6'sı hemen her gün, %13,3'ü haftada en az bir defa, %2,1'i ise haftada bir defadan az cep telefonu/akıllı telefon kullandığını beyan etti. Cep telefonu/akıllı telefon kullanıp hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullandığını beyan eden çocukların oranı ise %97,9 oldu. Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların telefonu kullanım amaçları incelendiğinde; 6-15 yaş grubundaki çocukların en fazla %77,7 ile çevrimiçi derse katılma amacı ile cep telefonu/akıllı telefon kullandıkları görüldü. Bunu, %77,4 ile ders çalışma, ödev/sunum hazırlama, %68,7 ile görüntülü veya görüntüsüz konuşma ve %66,9 ile çevrimiçi/çevrimdışı oyun oynama amaçları izledi.

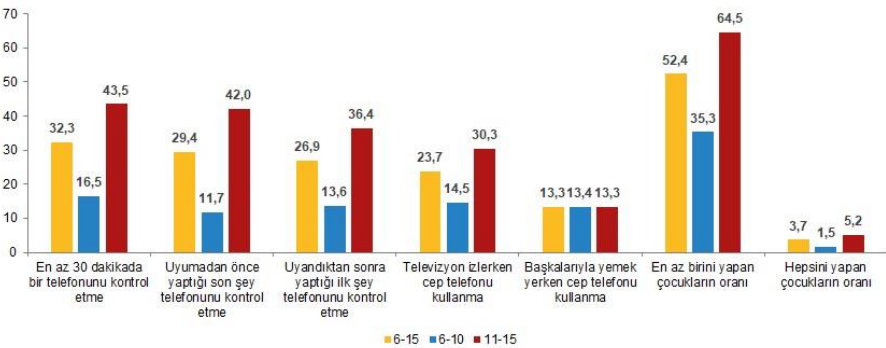
Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların yaş grubuna göre telefonu kullanım amaçları (%), 2021



Çocukların %32,3'ü her yarım saate bir cep telefonu/akıllı telefonunu kontrol etti

Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların %32,3'ü cep telefonu/akıllı telefonunu en az 30 dakikada bir kontrol ettiğini belirtti. Bu oran, erkek çocuklarında %32,8 iken kız çocuklarında %31,7 oldu. Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan ve her yarım saatte bir cep telefonu/akıllı telefonunu kontrol ettiğini belirten 11-15 yaş grubundaki çocukların oranı %43,5 iken 6-10 yaş grubundaki çocukların oranı %16,5 oldu. Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan en az 30 dakikada bir telefonunu kontrol eden, uyumadan önce en son ve uyandıktan sonra ilk yaptığı şey telefonunu kontrol etmek olan, televizyon izlerken ve başkalarıyla yemek yerken dahi telefon kullanan çocukların oranı %3,7 iken bunlardan en az birini yapan çocukların oranı %52,4 oldu.

Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların yaş grubuna göre telefon kullanımı davranışları (%), 2021



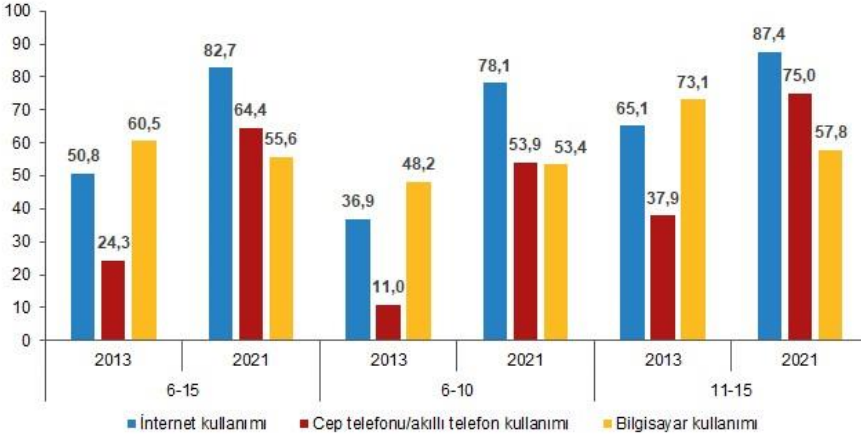
Çocukların %55,6'sı bilgisayar kullandı

Çocukların %55,6'sı bilgisayar (masaüstü/dizüstü/tablet) kullandığını belirtti. Bilgisayar kullanan çocukların oranı, 2013 yılında %60,5'ti. Bilgisayar kullandığını belirten çocukların yaş grubu incelendiğinde; 2021 yılında 6-10 yaş grubundaki çocukların %53,4'ü, 11-15 yaş grubundaki çocukların %57,8'i bilgisayar kullandığını beyan etti.

Tablet bilgisayar %57,2 ile çocukların en fazla kullandığı bilgisayar türü oldu

Bilgisayar kullanan 6-15 yaş grubundaki çocukların en fazla %57,2 ile tablet bilgisayar kullandığı görüldü. Tablet bilgisayar kullanan çocukların oranı 2013 yılında %7,3'tü. Dizüstü bilgisayar (laptop, netbook vb.) kullanan çocukların oranı 2013 yılında %34,4 iken 2021 yılında %47,4, masaüstü bilgisayar kullanan çocukların oranı ise 2013 yılında %76,6 iken 2021 yılında %27,2 oldu.

Yaş grubuna göre çocukların bilişim teknolojisi kullanımı (%), 2013, 2021

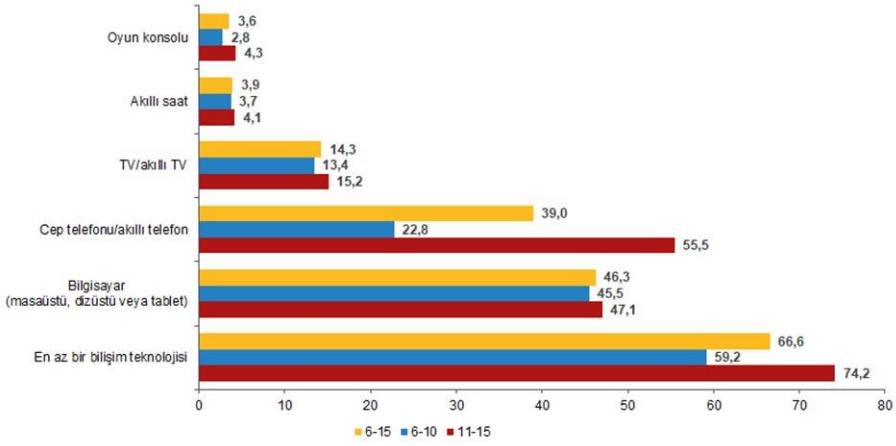


Sadece kendi kullanımında en az bir bilişim teknoloji ürünü olan çocukların oranı arttı

Bilgisayar (masaüstü/dizüstü/tablet), cep telefonu/akıllı telefon, TV/akıllı TV, akıllı saat ve oyun konsolu teknoloji ürünlerinden en az birinin sadece kendi kullanımında olduğunu beyan eden 6-15 yaş

grubundaki çocukların oranı, 2021 yılında %66,6 oldu. Sadece kendi kullanımında en az bir bilişim teknoloji ürünü olan çocukların oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranının 2021 yılında erkek çocuklarda %67,8, kız çocuklarda ise %65,4 olduğu görüldü. Sadece kendi kullanımında bilgisayarı olan çocukların oranı 2013 yılında %24,4 iken 2021 yılında %46,3, cep/akıllı telefonu olan çocukların oranı ise 2013 yılında %13,1 iken 2021 yılında %39,0 oldu.

Yaş grubuna göre sadece kendi kullanımına ait bilişim teknolojileri ürünü olan çocukların oranı (%), 2021



Dijital oyun oynayan erkek çocuk oranı dijital oyun oynayan kız çocuk oranından daha fazla

Çocukların %36,0'ı dijital oyun oynarken bu oran 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %32,7, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise %39,4 oldu. Dijital oyun oynama oranı cinsiyete ve yaş grubuna göre incelendiğinde; 6-15 yaş grubundaki erkek çocukların dijital oyun oynama oranı %46,1 iken kız çocuklarının dijital oyun oynama oranı %25,4 oldu. Bu oran, 6-10 yaş erkek çocuklarda %38,7, kız çocuklarda %26,4, 11-15 yaş erkek çocuklarda %53,7, kız çocuklarda %24,4 oldu

Dijital oyun oynama süresi erkek çocuklarda daha fazla oldu

Dijital oyun oynadığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların %94,7'si hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli olarak dijital oyun oynadığını beyan etti. Düzenli dijital oyun

oynadığını belirten 6-15 yaş grubundaki erkek çocukların oranının %96,2 ve kız çocukların oranının %91,8 olduğu görüldü.

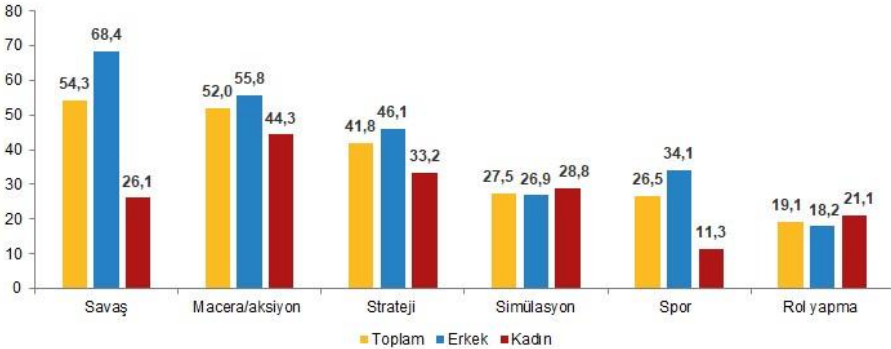
Düzenli dijital oyun oynadığını belirten erkek çocukları hafta içi günde ortalama 3 saat 2 dakika, kız çocukları 2 saat 18 dakika, hafta sonu ise erkek çocukları 2 saat 59 dakika, kız çocukları 2 saat 11 dakika dijital oyun oynadığını beyan etti.

En fazla oynanan dijital oyun türü savaş oyunu oldu

Düzenli dijital oyun oynadığını belirten 6-15 yaş grubundaki çocukların %54,3'ü savaş oyunlarını oynadığını belirtti. Bunu %52,0 ile macera/aksiyon, %41,8 ile strateji, %27,5 ile simülasyon ve %26,5 ile spor oyunları izledi. Rol yapma %19,1 ile en az oynanan oyun türü oldu.

Düzenli dijital oyun oynadığını belirten çocukların oynadıkları dijital oyun türleri cinsiyete göre incelendiğinde; 6-15 yaş grubundaki erkek çocukların en fazla oynadığı oyun türünün %68,4 ile savaş oyunu, kız çocukların ise %44,3 ile macera/aksiyon olduğu görüldü. Dijital oyun oynadığını belirten çocukların oynadıkları oyun türü yaş grupları ayırımında ele alındığında ise 6-10 yaş grubunda en fazla oynanan dijital oyun türü %49,6 ile macera/aksiyon olurken 11-15 yaş grubunda %66,3 ile savaş oyunları oldu.

Düzenli dijital oyun oynayan çocukların cinsiyetine göre oynadıkları oyun türleri (%), 2021



Ebeveynler çocuklarının çok fazla dijital oyun oynadığını düşündü

Düzenli dijital oyun oynayan çocukların dijital oyunlarla ilgili kişisel düşünceleri sorulduğunda; 6-15 yaş grubundaki çocukların %58,4'ünün

ebeveynlerinin kendisi hakkında çok fazla oyun oynadığını düşündüklerini belirtti. Düzenli dijital oyun oynayan çocukların %47,3'ü planladığı süreden daha fazla oyun oynadığını, %42,6'sı fazla oyun oynamanın sorumluluklarını aksatmaya neden olduğunu, %42,3'ü oyun oynamak için çok fazla zaman harcadığını ve %28,0'ı dijital oyun oynamadığı zaman kendisini huzursuz ve mutsuz hissettiğini ifade etti.

Çocuklar ekran başında daha fazla kalabilmek için daha az kitap okudu

Çocuklara; bilgisayar, cep telefonu/akıllı telefon, İnternet ve sosyal medya kullanımı, dijital oyun oynama, TV izleme gibi faaliyetler için ekran başında geçirdikleri sürenin neden olduğu durumlar sorulduğunda, 6-15 yaş grubundaki çocukların %35,9'u ekran başında daha fazla zaman geçirdiği için daha az kitap okuduğunu belirtti. Bunu sırasıyla %33,5 ile daha az ders çalışmak, %27,7 ailesi ile daha az vakit geçirmek, %25,4 ile arkadaşlarıyla yüz yüze daha az görüşüp daha az oyun oynamak ve %17,2 ile daha az uyumak takip etti.

Ulusal Tez Merkezi (YÖK) Tezlerine baktığımızda, dijital bağımlılık konusunda 27 tez görülmektedir. Bunların 13 tanesi Eğitim ve Öğretim alanında, 3 Spor, 2 Psikoloji, 2 Aile Hekimliği, 1 Beslenme ve Diyetetik, Sosyoloji, Sağlık Eğitimi, Halkla İlişkiler, Bilgisayar Mühendisliği Bilimleri, Sağlık Yönetimi ve Turizm alanında yapılmıştır. Bunların 18 tanesi yüksek lisans, 7 tanesi doktora ve 2 tanesi tıpta uzmanlık alanında yapılmıştır (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>). İlk tez 2019 yapılmıştır ve 2023'e kadar geçen 4 yıllık sürede 27 tez yapılmıştır. 2023'de değişik disiplinlerden 10 tez yapılmıştır. Bu kısa süredeki hızlı artış, dijital bağımlılığın önemini ortaya koymaktadır. Dijital bağımlılık yanında, teknoloji, internet, televizyon, sosyal medya bağımlılığı, cep telefonu, dijital oyun bağımlılıklarıyla beraber yüzlerce tez yapılmıştır. Bu durum, dijital bağımlılık konusunun önemini göstermektedir. Aşağıda tezlerin başlıkları görülmektedir:

“Türkiye' de e-spor: e-spor sporcularının dijital bağımlılık ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”

“Öğretmen adaylarının dijital bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”

“Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve sosyal beceri düzeylerinin sportif etkinliklere katılım durumlarına göre incelenmesi (Yozgat Bozok Üniversitesi örneği)”

“Beliren yetişkinlikte dijital bağımlılık, sosyal onay ihtiyacı, yalnızlık ve siber zorbalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi”

“Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile beden eğitimi ve spora yönelik eğilimlerinin karşılaştırılması”

“Adölesanlarda dijital bağımlılık, obezite, kronotip ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi”

“Dijital okuryazarlık programının bebeklerde dijital bağımlılık eğilimine ve ebeveynlerde dijital tükenmişliğe etkisi”

“Ergenlerin dijital bağımlılık düzeyleri ile özsayıgıları ve etkileşim kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi”

“Düzenli spor yapan katılımcılarda dijital bağımlılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi”

“İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”

“Dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ilişkisinin incelenmesi”

“Gençlerde dijital bağımlılık ve dijital bağımlılığının aile sorunları üzerindeki etkisi”

“Ortaokul öğretmenlerinin dijital okuryazarlık dijital bağımlılık ve bilgi güvenliği farkındalık düzeylerinin incelenmesi”

“Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş ve dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”

“Çocuklar için dijital bağımlılık ölçeği geçerlik güvenirlik çalışması”

“Dijital bağımlılık eğilimi olan ortaokul öğrencilerinin profilinin çıkarılması”

“Üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerine göre dijital bağımlılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi”

“Kişilik, FoMo, dijital bağımlılık ve mutluluk ilişkisinin makine öğrenmesi yöntemleri ile araştırılması”

“Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkisi”

“Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık düzeyleri ve aleksitimi ilişkisi”

“Üniversite öğrencilerinde nomofobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun rolü”

“Covid-19 sürecinde toplumsanallaşma ve dijital bağımlılık ilişkisi üzerine bir araştırma”

“Aile hekimliği polikliniklerinde izlenen erişkinlerin dijital bağımlılık düzeyinin ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi”

“Dijital bağımlılık: Dođu Karadeniz Bölgesi’ndeki turizm fakültelerinde bir araştırma

“Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”

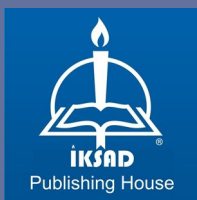
“Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği”

“Açık hava etkinliklerinin dijital bağımlılık düzeyine etkisinin incelenmesi”

ÖZGEÇMİŞ

İstanbul'da doğan yazar, Etiler Lisesi'nin ardından lisans eğitimini Uludağ Üniversitesi Balıkesir Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulunda (1990), Yüksek lisansını Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde (1997), Doktorayı ise İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim dalında (2004) yapmıştır. 2007 yılından beri Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Anabilim dalında öğretim üyesidir. 2018'den beri aynı fakültede Doçent olarak görev yapmaktadır. İletişim Fakültesinde lisans, yüksek lisans ve doktora programlarında dersler vermektedir. İletişim ve Kamuoyu, Hak ve İnsan Odaklı Habercilik, İletişim Etiği, Uluslararası İletişim, Spor Gazeteciliği/Muhabirliği, Gönüllülük Çalışmaları verdiği derslerdir. Ulusal ve Uluslararası sempozyum ve kongrelerde sunulmuş bir çok bildirisi vardır. Ayrıca akademik dergilerde yayınlanmış makaleleri, kitap bölümleri ve kitapları bulunmaktadır. Uzun yıllar gazetecilik bölüm başkan yardımcılığı, Kampüs Gazetesi genel yayın yönetmenliği, Eriha Dergisi genel yayın yönetmenliği görevlerinde bulunmuştur. Fotoğrafçılık alanında da birçok sergi ve çeşitli yarışmalardan elde ettiği dereceleri vardır. 1998-2000 yılları arasında Kanada'da University of British Columbia'da doktora çalışmaları yapmıştır. Yetiştirdiği öğrenciler birçok ulusal ve uluslararası yarışmalarda ödüller almış ve sektörde üst düzey görevlerde bulunmaktadır. Yüksek lisans ve doktora dönemlerinde başta Sabah ve Hürriyet olmak üzere birçok ulusal ve yerel gazetelerde çalışmıştır.

Doç. Dr. Ali KORKMAZ



ISBN: 978-625-367-570-7