Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu

TÜBİTAK BİLGEM YTE

Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu[1]

TÜBİTAK BİLGEM YTE

Teknoloji Bağımlılığı

Gündelik yaşamda eylemlerin birçoğu hızla gelişen bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) sayesinde gerçekleştirilmektedir. Bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve İnternet, başlıca kullanılan teknolojik araçlardır. Bu araçlar, hayatımızı kolaylaştırsa da yanlış kullanıldıklarında çeşitli zararlar da doğurmaktadırlar. Teknolojiye erişim kolaylaştıkça kullanımının artması sonucunda bazı zararlı etkilerin görülmesi de kaçınılmazdır. 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. (Griffiths, 1996) (Türkiye Büyük Millet Meclisi, 2018). 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:

- *Teknoloji bağımlılığı, bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve oyun sistemleri gibi teknolojik cihazları kullanma yönündeki kontrol edilemez dürtüyü ifade eden geniş bir terimdir. (Millicent, 2018).*
- *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. (Technology Addiction, 2020).*
- *İnternet bağımlılığı, herhangi bir maddenin kullanılmasını içermeyen ve patolojik kumar oynamaya çok benzer bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. (Fitzpatrick, 2010)*
- *Bireyin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması, çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. (Yeşilay, 2020)*

[1] Bu doküman Dijital Politika Araştırmaları kapsamında hazırlanmıştır.

- *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 (Karayel Kutluoğlu, 2019).*

Teknoloji bağımlılığının başlıca çeşitleri şöyle sınıflandırılmaktadır:

- *İnternet Bağımlılığı*
- *Oyun Bağımlılığı*
- *İnternet Üzerinden Alışveriş Bağımlılığı*
- *Akıllı Telefon Bağımlılığı*
- *Sosyal Ağ Bağımlılığı*
- *Bilgisayar Bağımlılığı*
- *Televizyon Bağımlılığı*

Bağımlılık tiplerine bakıldığında İnternet üzerinden alışveriş ve sosyal medya bağımlılığı, İnternet aracılığıyla sağlandığından bağımlılık çeşitleri önem açısından sıralanırsa İnternet bağımlılığı en başa konulabilir. Buna ek olarak oyun bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığı dolaylı yoldan ilişkilidir. (Kuss, 2013)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 (Yeşilay, 2020) (Acıbadem Psikoloji, 2020):

- 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 sorumluluklardan 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 bağımlılığına neden olan sosyal, sosyoekonomik ve psikolojik pek çok faktör bulunmaktadır:

- *Ailevi problemler ve aile ile kaliteli vakit geçirememe,*
- *Arkadaş eksikliği,*
- *Madde bağımlısı arkadaşlar,*
- *İnsanlar ile ilişkisi kurmakta ve sürdürmekte sıkıntı yaşama,*
- *Sağlıklı yaşam aktiviteleri ve spor eksikliği,*
- *Okulda başarısızlık,*
- *Sosyoekonomik durum (Kayri & Günüç, 2016),*
- *İçe 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 (Karayel Kutluoğlu, 2019)*

TÜİK tarafından yürütülen Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Araştırması'nda Türkiye'deki hanelerin İnternete erişim imkânı yıllar bazında karşılaştırılmış, 2017 yılında toplumun %80,7'si İnternete erişirken 2018 yılında bu oran % 83,8 olmuştur (TÜİK, 2018). Türkiye'de İnternette harcanan ortalama süre 7 saat 15 dakika iken dünyada 6 saat 40 dakikadır (Kemp, 2019). %14,21'i (11.3 Milyon) kadın, %20,21'i (16.3 Milyon) erkek olmak üzere toplumun %34,42'si internet üzerinden oyun oynamaktadır (TÜİK, 2018). 2019 yılı ölçümünde ise bu oranın toplam nüfusta %43'e yükseldiği tespit edilmiştir (Kemp, 2019). İnternet kullanıcılarından canlı yayınlanan oyunları oynayanların oranı %43, başkalarının oyunlarını izleyenlerin oranı %27 olarak ölçümlenmiştir (TÜİK, 2018). Dünyada herhangi bir cihazdan çevrimiçi alışveriş yapma oranı %75, fiyat karşılaştırmak için mağazalara tek tek gitmek yerine İnternet üzerinden fiyat karşılaştırması yapma oranı ise %56 olarak ölçümlenmiştir. Bu kolaylık sayesinde sürekli aktif olarak çevrimiçi alışveriş sitelerinde vakit geçirme oranı %91 olarak ölçümlenmiştir (Kemp, 2019). Amerika'da İnternet erişimi olan tüketicilerin %62'den fazlasının ayda en az bir kere çevrimiçi alışveriş yaptığı, %83'ünün ise çevrimiçi alışverişten memnun olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'de ise İnternet üzerinden alışveriş yapma oranı %29,3 (15 milyon) olarak ölçümlenmiştir (TÜİK, 2018). Bu oranın %58'i (8.7 milyon) erkek, %42'si (6.3 milyon) kadınlardan oluşmaktadır. İnternet üzerinden en çok giyim ve spor malzemesinin (%65,2) satın alındığı tespit edilmiştir. Giyim ve spor malzemesi oranını, %31,9 ile seyahat bileti ve araç kiralama, %26,8 ile ev eşyası, %22,1 ile günlük gereksinimler ve gıda malzemeleri, %20,6 ile kitap, dergi ve gazete satın alımları izlemektedir (TÜİK, 2018). İnternet üzerinden alışverişe harcanan meblağlar göz önüne alındığında en fazla harcama yapılan alan 2.182 milyar dolar ile elektronik aletler olmuştur. En fazla harcama yapılan bir diğer alan ise seyahat olmuştur (TÜİK, 2018).Türkiye'de, sosyal medya kullanımı için ayrılan ortalama süre 2 saat 46 dakika (yılda

42 güne tekabül etmektedir) iken dünyada ayrılan süre 2 saat 16 dakikadır. Ülke nüfusunun %41'i (33 milyon) erkek, %42'si (34 milyon) kadın olmak üzere toplamda %83'ü sosyal medya üzerinden profil oluşturmakta, mesaj göndermekte veya fotoğraf paylaşmaktadır (TÜİK, 2018). Dünya nüfusunun %45'i sosyal medya kullanırken toplamda 3,5 milyar, aktif sosyal ağ kullanıcısı mevcuttur. Ocak 2018 – Nisan 2019 arasında sosyal medya ağı kullanıcıları dünyada 280 milyon artış göstermiş, Türkiye'de Ocak 2019 verilerine göre 52 milyon sosyal ağ kullanıcısı mevcut olup Ocak 2018'e göre 1 milyon artış göstermiştir (We Are Social, 2019). Ülkemizde bir internet kullanıcısının sahip olduğu ortalama sosyal medya hesabı sayısı 9,7'dir.Türkiye genelinde nüfusun toplamda %20'si (16.2 milyon) kadın, %19'u (16 milyon) erkek olmak üzere %39'u İnternet üzerinden televizyon izlemektedir (TÜİK, 2018). Nüfusun %37'si kadın, %40,48'i erkek olmak üzere toplamda %77,48'i, paylaşım sitelerinden video izlemektedir. İnternet kullanıcılarında çevrimiçi video izleyenlerin oranı %96'dır (TÜİK, 2018). Türkiye'de yaklaşık 70 bin Netflix aboneliği olduğu tahmin edilmektedir. Bir aboneliğin ise ortalama 4 kişi tarafından kullanıldığı kabul edildiğinde Netflix'in kullanıcı sayısı 280 bin civarı olarak hesaplanmaktadır. Türkiye'de streaming dâhil günlük televizyon izleme ortalama süresi 3 saat 09 dakika (Kemp, 2019), geleneksel televizyon izleme süresinin ortalaması 3 Saat 34 dakika olarak ölçümlenmiştir (TÜİK, 2018).

Türkiye'de 2016 yılı Nisan ayında hanelerin %96,9'unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunurken 2018 yılında nüfusun %73'ü yani 59 milyon vatandaş akıllı telefon kullanmaktadır (TÜİK, 2018). 2017 yılının Ocak ayı ile 2018 yılının Ocak ayı verileri karşılaştırıldığında telefon kullanımı %5 artmıştır. Yetişkinlerde telefon kullanımı incelendiğinde yetişkinlerin %98'i telefon sahibi ve bu telefonların %77'si akıllı telefonlardan oluşmaktır. Türkiye'de kişi başına düşen sim kart sayısı 1.23'tür. Hiç telefon kullanmayanların bulunmasına rağmen birden fazla sim kart kullanan kişi sayısının fazla olduğu görülmektedir. Akıllı telefon kullananların %44'ü telefondan fotoğraf veya video çekmekte, %38'lik kısım telefonlarını alarm için kullanmaktadır. Haberler, hava durumu kontrolü gibi uygulamalar da sık kullanılanlar arasındadır. (We Are Social, 2019). Sonuç olarak, ülkemizde İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte dünya ortalamaları ile kıyaslandığından aşırı kullanımına yönelik eğilim görülmekte; bu da teknoloji bağımlılığı riskini artırmaktadır.

İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, erişim kolaylığı sebebiyle artış gösteren, kullanılmadığında huzursuzluk hissi oluşturan ve kontrolsüz kullanım sonucu bireyin gerçek yaşamında problemlere sebep olan davranışsal bir bağımlılıktır. Problemli İnternet kullanımı ya da aşırı İnternet kullanımı, İnternet kullanımı hakkında kontrol edilemeyen dürtüler, düşünceler ve davranışlarla karakterize edilen ve aşırı kullanımı zarar ve sıkıntılı durumla sonuçlanan bir rahatsızlıktır. (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Bireyler, İnternet kullanımı esnasında patolojik kumar oynama davranışı ile benzer dürtü kontrolü zorluklarını gösterdikleri için bu davranışın bireyin gerçek yaşamında problemlere yol açtığı görülmüştür. (Young, 2009).

İnternet bağımlılığı nörolojik problemlere, psikolojik rahatsızlıklara (stres, depresyon, uyku düzensizliği) ve sosyal problemlere sebep olduğundan dolayı bireylerin hayatına zarar veren, İnternette bulunulduğunda coşku hissine yol açan bir davranış bozukluğudur. (Cash, Rae, & Winkler, 2012).

Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı, uzun süre oyun içinde aktif kalma, kendisine zarar verdiğini bile bile devam etme ve günden güne oyuna olan arzunun artması olarak tanımlanmaktadır. Oyun bağımlılığı bozukluğu, ICD-11'de (Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılmasında) dijital oyun ve video oyun aktivitelerinin günlük sorumlulukların yerine geçtiği ve olumsuz sonuçlara rağmen vazgeçilmeyen bir bozukluk olarak hastalık sınıflandırılmasında kullanılmaktadır.

Tıpkı alkol ya da madde bağımlılığı gibi oyun oynayıcılar da bağımlılığın çeşitli semptomlarını gösterirler (Grüsser, 2007). Araştırmalar, aşırı çevrimiçi oyun oynamanın akademik performansa olumsuz etkisi, kaygıda artış, kişisel ilişkilerin kötüleşmesi, gerçek hayattan kaçma, gençler arasında şiddet ve suça eğilimin artışı gibi olumsuz sonuçlara sebep olabileceğini göstermektedir (Wan & Chiou, 2007). Oyun bağımlısının dış dünya ile ilişkileri bozulur, öğrenci ise ders başarısı düşer, çalışıyor ise işyerindeki performansı azalır, eğer evli ise evliliğinin bitmesine sebep olabilir. Kişi oyun oynamak için günlük hayatındaki tüketim, tuvalet ihtiyacı gibi temel ihtiyaçlarından feragat eder. Bu hastalık halinde, kişi artık çevresinden gelen telkinlerden bıktığı için etrafındakiler ile ilgilenmez ve sürekli oyun içinde aktif olmak ister. Oyun bağımlılığının sonuçlarına en kötü örneklerden birisi olarak, Facebook'ta oynanan FarmVille bağımlısı olan Alexandra Tobias adlı kişinin oyun oynarken rahatsız edilmekten hoşlanmaması nedeni ile FarmVille oynarken 3 aylık oğlunun ağlamasına sinirlenmesi ve öldürmesi gösterilmektedir (Jacksonville mom who killed baby while playing FarmVille gets 50 years, 2011).

Çoklu kullanıcılı çevrimiçi rol yapma oyunları, çocuklar ve ergenler arasında İnternet bağımlılığının hızla artış gösteren bir formudur. Sosyal olarak izole edilen veya depresyon ya da dikkat eksikliği bozukluğu olan çocuklar daha fazla risk altındadır. Erkekler, daha fazla oyun oynamaları nedeni ile kızlardan çok daha fazla risk altındadır (Petry, 2017).

Sağlık Bakanlığı Sağlığın 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, yaşıtlarla 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.

Alışveriş Bağımlılığı

Mağazaya gitmeye gerek kalmadan, günün her saatinde girilebilen, zamandan tasarruf ettiren internet dükkânlarına erişimin kolay olması alışveriş imkânını arttırmakta ve böylece çevrimiçi alışverişte aşırıya kaçılması daha olağan olmaktadır. 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 alıkoyamadıklarını belirtmektedirler.

Bireyin çevrimiçi alışverişi 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 (Günüç & Keskin, 2016). Stres ve kaygıyı azaltmak için alışveriş bir araç olarak kullanılabilmektedir. Benzer şekilde depresyondan bağımlılık davranışları ile kaçmaya çalışılmaktadır. Birey, yaşam şartları zorlaştığında, sıkıntılarının üstesinden gelmek, depresiflikten kurtulmak amacıyla bağımlılık davranışlarını kullanabilmektedir (Yüksel & Eroğlu, 2015; Workman & Paper, 2010).

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 (Brown & Marshall, 2001). Öz kontrol eksikliğine sahip olan bireylerde çevrimiçi alışveriş, bağımlılık yapacak düzeydedir (Günüç & Keskin, 2016).

Reklamların 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 (Elliott, 1994). Kadınların erkeklere nazaran İnternet üzerinden alışveriş bağımlısı olma olasılığı daha fazladır (Rose & Dhandayudham, 2014; Yüksel & Eroğlu, 2015).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal Ağ Siteleri (Social Networking Sites veya SNS), kullanıcıların kendi adlarına profiller oluşturabildiği, gerçek hayattaki arkadaşlarıyla iletişim kurabildiği ve ortak ilgilerini paylaştıkları bireylerle tanışabildikleri sanal topluluklardır

(Kuss & Griffiths, 2011). Sosyal ağ siteleri, bireylerin sınırlı bir sistem içerisinde halka açık ya da yarı açık profiller oluşturabildikleri, beraber bağlantı kurdukları kullanıcılardan liste oluşturdukları, başka kullanıcılar tarafından yapılan listeleri inceleyebildikleri web-tabanlı hizmetlerdir (Boyd & Ellison, 2007). Sosyal ağ siteleri bağımlılığı, sosyal medya kullanımının kişinin hayatını kontrol etmesi sonucu kendi hayatındaki diğer görevleri yerine getirememesi durumudur (Tracii & Andrea, 2014). Sosyal ağ bağımlılığı, diğer bağımlılıkların bağımlılığın düşünmeyi etkilemesi, ruh hali değişimi, tolerans gösterme, bağımlılık yapan davranışı bırakınca veya azaltınca huzursuzluk hissetme, davranışın diğer kişilerle ya da kişinin kendiyle ilişkisini kötüleştirme, davranışı bıraktıktan bir süre sonra tekrar geri dönme özelliklerini gösteren bir bozukluktur (Grifftihs, 2009). Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ağları ile sürekli ilgili olma, sosyal ağa erişme konusunda güçlü bir motivasyona sahip olma ve sosyal ağlara çok fazla vakit ve çaba harcanması sonucu diğer sosyal aktivitelerin, akademik performansın, kişisel ilişkilerin ve psikolojik sağlığın kötüleşmesiyle sonuçlanan bağımlılıktır (Andreassen & Torsheim, 2012).

Sosyal medya bağımlıları, sosyal medya ve sosyal medyada nasıl daha fazla vakit geçirebilecekleri hakkında düşünürler (meşguliyet); sosyal ağdan aynı oranda zevk alabilmek için olması gerekenden daha fazla artacak şekilde sosyal ağları kullanırlar (tolerans artışı). Suç duygusu, kaygı, huzursuzluk, çaresizlik, depresyon hislerini azaltmak için sosyal ağları kullanırlar (duygu durum değişimi). Eğer sosyal ağdan uzak kalırlarsa stresli, huzursuz ve kötü hissederler (yoksunluk özelliği); sosyal medya kullanımını azaltmayı denediklerinde ise başaramazlar (tekrarlama).

Bireyin bir yer ile ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasında sosyal ağlar, insanların özellikle kendileriyle ortak ilgi alanlarına sahip bireyler ile iletişime geçme imkânı sağlamaktadır. Bir yere ait olma isteği yüksek olan insanların sosyal medya kullanımında artış görülebilir. (Pelling & White, 2009). Sosyal iletişimde bulunma ihtiyacı, sosyal ağlarla karşılanmaktadır (Lee, Cheung, & Thadani, 2012). Yalnız hissedildiği için sosyal ağ kullanılabilir. Sosyal becerileri düşük olan bireyler, çevrimdışı yaşamda arkadaşlık kuracak becerilere sahip olmadıkları için sosyal ağları tercih edebilirler. Kişide var olan "Ben, iyi değilim", "Ben, sosyal becerilere sahip değilim" perspektifleri beğeni ve takipçilerin başarıya eşdeğer sayıldığı sosyal ağları kullanma davranışlarını tetikleyebilir ve aşırı sosyal ağ kullanımına yol açabilir (Hong & Huang, 2014). Sosyal ağ kullanıcıları, ebeveyn baskısına maruz kalabilir veya sosyal çevresinde (ebeveynlerinden, kardeşlerinden, akranlarından ya da diğer bireylerden) gördükleri aşırı sosyal ağ kullanımından etkilenebilirler. Daha geniş açıdan bakıldığında hem çevrimiçi hem de çevrimdışı sosyal hayatta yeterlilik, rekabet, statü, şöhret gibi kavramlar vurgulandığından ve sosyal ağ kullanımı bu becerilerin sağlanmasında rol oynadığı için sosyal ağ kullanımını arttırabilir. (Ji & Hwangbo, 2010) Ayrıca sosyal ağlarda başka bireylerde oluşturulan izlenim değiştirilebileceğinden kişinin bu amaçla sosyal ağ kullanımı, bağımlılığı arttırabilir (Chen & Kim, 2013). Tayvan'da ergenlik çağında bulunan 8941 genç ile yapılan bir araştırmada depresyon ve aile

varlığının olmaması, internet bağımlılığının artmasına sebep olan faktörler olduğu bulunmuştur (Hong & Huang, 2014).

Sosyal medya bağımlıları, sosyal ağı negatif hislerden ve huzursuz durumlardan kaçınmak için kullandığından bu olumsuz durumlarla başa çıkmayı öğrenemezler, bu da düşük yaşam kalitesine sebep olur (Shamim & Balakrishnan, 2013; Xu & Yan, 2012). Aşırı sosyal ağ kullanımı, sosyal dışlanmaya *(social exclusion)* sebep olduğu gibi bireyin sosyal becerilerini de geriletir *(social dysfunction)* (Zaremohzzabieh, 2014; Elphinston & Noller, 2011; Çam & İşbulan, 2012). İş performansının düşmesine de neden olur. Bireyin iş esnasında iş dışı kişisel amaçlarla Internet kullanımı sonucunda çalışanlarda işleri erteleme ve dürtü kontrolünün azalması gibi problemler meydana gelmektedir (Kim, 2002). 394 Bilişim Teknolojileri (BT) çalışanı üzerine yapılan bir çalışmaya göre iş yerinde "sosyal medya" kullanımı ve bu kullanımın yarattığı teknostres (sürekli teknolojik araç kullanma sonucu ortaya çıkan stres biçimi), iş performansını olumsuz şekilde etkilemektedir (Brooks & Califf, 2017).

Aşırı sosyal medya kullanımı, akademik performansa da zarar vermektedir. 2016 yılında 300 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma, akıllı telefon kullanımının öğrencinin genel not ortalamasını olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmıştır. 2012 yılında 451 ABD'li ve 406 Avrupalı üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal ağ kullanımının öğrenciyi aynı zamanda çok işle uğraştırdığı için de verimliliklerini düşürdüğü ve ortalamalarını etkilediği görülmüştür (Samaha & Hawi, 2016).

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 olamadığı 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 (Fuster & Chamarro, 2017; Yellowlees & Marks, 2007). 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 (Deniz & Gürültü, 2016). 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 (Balcı & Baloğlu, 2018).

Akıllı Telefon Bağımlılığı

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.

Televizyon Bağımlılığı

Televizyon bağımlılığı, DSM-IV'te tehlikelerinden bahsedilen ancak belirtilmeyen, kişinin çeşitli faktörlerden dolayı, kontrolsüz bir şekilde saatlerce televizyon izlemesidir (Horvath, 2004). 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 (Sussman & Moran, 2013). Televizyon bağımlılığı, bir televizyonda bir programı izlemekten ziyade mecra olarak televizyona kontrolsüz bir biçimde bağlanma durumudur (McIlwraith & Jacobvitz, 1991). İki başlık altında ele alınmaktadır:

- Televizyon Bağımlılığı (Geleneksel Televizyon İzleme)
- Maraton İzleme Bağımlılığı / Binge Watching (Streaming Platformları Aracılığıyla İzleme)

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.

Maraton İzleme Bağımlılığı, genel olarak 3-4 saatten fazla dijital video ve streaming hizmetlerinden medya içeriği izleme sonucu, bireyde izleme isteğinin devam etmesi, duygu durum değişiminin kontrolünün yapılamaması, bireyin sorumluluklarını ertelemesi, bireyin kendisini izlediği karakterlerle özdeşleştirmesi şeklinde görülen bağımlılık çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Rubenking, Bracken, Sandoval, & Rister, 2018). Kişinin öz kontrolünün olmaması, günlük sorumluluklarından kaçmak için dizi izlemeye yönelmesi, kişinin sosyal anlamda çeşitli karakterlerle özdeşleşme isteği (sosyal ihtiyaç) ve bir sonraki bölümü izleme isteği bu bağımlılığa sebep veren faktörler olarak değerlendirilmektedir (Rubenking vd., 2018).

Ülke Politikaları

Teknoloji bağımlığı küresel anlamda ülkeler tarafından sorun olarak görüldüğü için bu sorunla mücadele konusunda çeşitli politikalar izlenmektedir. Gerek önleyici gerekse de tedavi edici alanda yoğunlaşan bu girişimler birçok ülkede uygulamaya konulmuştur. Ülkelerde mevcut durum (King, Delfabbro, & Doh, 2018) Tablo 1'de özetlenmiştir:

Tablo 1: Ülkelerde Teknoloji Bağımlılığı Konusunda Mevcut Durum

Ülke	E-Devletteki Sıralaması (Birleşmiş Milletler)	Kanuni Düzenlemeler	Farkındalık Eğitimleri	Nüfus Taraması	Bağımlılığı Önleme Çalışmaları	Ruh Sağlığı Servisleri	Eylemlerle İlgili Aktörler
Güney Kore	**3**	Shutdown Yasası (2011)[2]	Kore İnternet Bağımlılığı Önleme Merkezleri (IAPC)	Kore Gençler İçin Danışmanlık ve Refah Enstitüsü[3]	Kore İnternet Bağımlılığı Önleme Merkezi (IAPC)	Kore Gençler Danışmanlık ve Refah Enstitüsü	Cinsiyet Eşitliği ve Aile Bakanlığı Kültür, Spor ve Turizm Bakanlığı Eğitim Bakanlığı Sağlık ve Refah Bakanlığı Ulusal Savunma Bakanlığı Adalet Bakanlığı Kore İletişim Komisyonu
		Oyun Endüstrisi Promosyon Yasası [4](2006)	KOCCA				
			Wee Center		Kore Gençler Danışmanlık ve Refah Enstitüsü	Wee Center	
			I Will Center			I Will Center	
Çin	**29**	Küçüklerin Korunması Kanunu[5] (2006)	"BeNetWise" İnternet Eğitim Kampanyası (2009)	Devlet Tarafından Fonlanan Bağımsız Araştırmalar	Okulda Verilen Eğitimler	Özel ve Devlet Tarafından Gerçekleştirilen Hizmetler	-
Japonya	**10**	Gençler İçin Güvenli İnternet Sağlanması Yasası[6] (2008)	İçişleri ve İletişim Bakanlığı eylemleri	Devlet Tarafından Fonlanan Bağımsız Araştırmalar	Devlet hizmeti yok	Kurihama Medikal Bağımlılık Merkezi[7]	İçişleri ve İletişim Bakanlığı
ABD	**11**	Yok	Amerikan Pediatri Akademisinin Önerileri, Sivil Toplum Kuruluşları	Devlet Tarafından Fonlanan Bağımsız Araştırmalar	Devlet hizmeti yok	Özel Sektör Hizmetleri	-

[2] Shutdown Law
[3] Korea Youth Counseling and Welfare Institute
[4] Game Industry Promotion Act
[5] Protection of Minors Act
[6] Act on Development of an Environment that Provides Safe and Secure Internet Use for Young People
[7] Kurihama Medical and Addiction Center

Ülke	E-Devletteki Sıralaması (Birleşmiş Milletler)	Kanuni Düzenlemeler	Farkındalık Eğitimleri	Nüfus Taraması	Bağımlılığı Önleme Çalışmaları	Ruh Sağlığı Servisleri	Eylemlerle İlgili Aktörler
Birleşik Krallık	**4**	Yok	Birleşik Krallık Çocuk İnternet Güvenliği Konseyi, Birleşik Krallık Daha Güvenli İnternet Merkezi, Childnet International	Devlet Tarafından Fonlanan Bağımsız Araştırmalar	Devlet hizmeti yok	Kompülsif ve Bağımlılık Yaratan Davranışlar Merkezi [8](Hizmet Sona Erdi.)	NHS Birleşik Krallık Çocuk İnternet Güvenliği Konseyi
Almanya	**12**	Yok	Yok	Devlet Tarafından Fonlanan Bağımsız Araştırmalar	Devlet hizmeti yok	Bonn LVR Kliniği	-
Avustralya	**2**	Yok	Yok	Çocuk ve Ergenlerin Mental Sağlık Taramaları	Devlet hizmeti yok	Devlet Hizmeti Yok, Özel Sektör ve Sivil Toplum Kuruluşlarının Hizmetleri	ACMA
Türkiye	**53**	Yok	YEDAM tarafından anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve yetişkinler için hazırlanılan farkındalık eğitimleri Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı	Akademik Çalışmalar	Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi	Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kliniği	Yeşilay (YEDAM) Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kurumu Milli Eğitim Bakanlığı Gençlik ve Spor Bakanlığı

[8] Centre for compulsive and Addictive Behaviours

Kaynaklar

Acıbadem Psikoloji. (tarih yok). *Teknoloji Çağının Hastalığı: Nomofobi*. Acıbadem Hayat: https://www.acibadem.com.tr/Hayat/Bilgi/teknoloji-caginin-hastaligi-nomofobi adresinden alındı

Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*.

Andreassen, C., & Torsheim, T. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*.

Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018, 12). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *GSÜ İletişim Dergisi*.

Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, s. 5-22.

Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*.

Brooks, S., & Califf, C. (2017). Social Media-Induced Technostress: Its İmpact On The Job Performance of IT Professionals and The Moderating Role Of Job Characteristics. *Computer Networks*.

Brown, J., & Marshall, M. (2001). Self-Esteem and Emotion: Some Thoughts about Feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Cash, H., Rae, C., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*.

Ceyhan, E. (2010). Problemli İnternet Kullanım Düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, s. 1323-1355.

Chen, H.-T., & Kim, Y. (2013). Problematic Use of Social Network Sites: The Interactive Relationship Between Gratifications Sought and Privacy Concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.

Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* .

Deniz, L., & Gürültü, E. (2016, 09). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*.

Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, s. 355-367.

Elliott, R. (1994). Addictive Consumption: Function and Fragmentation in Postmodernity. *Journal of Consumer Policy*.

Elphinston, R., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction.

Feeney, N. (2014). When, Exactly, Does Watching a Lot of Netflix Become a 'Binge'? *The Atlantic*.

Fitzpatrick, J. (2010, 07 12). *Internet Addiction*. 2019 tarihinde Health: https://web.archive.org/web/20160401221216/http:/www.health.am/psy/internet-addiction/ adresinden alındı

Fuster, H., & Chamarro, A. (2017). Fear of Missing Out, Online Social Networking and Mobile Phone Addiction: A Latent Profile Approach. *Aloma*, s. 23-30.

Griffiths, M. D. (1996, Ocak). Behavioural Addictions: An Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*, s. 19-25.

Grifftihs, M. (2009). A "Components" Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*.

Grüsser, S. (2007). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology Behavior*.

Günüç, S., & Keskin, A. (2016). Online Shopping Addiction: Symptoms, Causes and Effects. *ADDICTA: THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*.

Hong, F.-Y., & Huang, D.-H. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, s. 597-606.

Horvath, C. (2004). Measuring Television Addiction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* .

Jacksonville mom who killed baby while playing FarmVille gets 50 years. (2011). Florida Times: https://www.jacksonville.com/article/20110201/NEWS/801258147 adresinden alındı

Ji, Y., & Hwangbo, H. (2010). The Influence of Cultural Differences on the Use of Social Network Services and the Formation of Social Capital. *International Journal of Human–Computer Interaction*.

Karayel Kutluoğlu, H. (2019, 01 07). *Teknoloji Bağımlılığı*. İNSAMER: https://insamer.com/tr/teknoloji-bagimliliği-_1907.html adresinden alındı

Kayri, M., & Günüç, S. (2016, 11 10). Yüksek ve Düşük Sosyoekonomik Koşullara Sahip Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, s. 165-183.

Kemp, S. (2019, 04 25). *The State Of Digital In April 2019: All the Numbers You Need To Know*. We are Social: https://wearesocial.com/blog/2019/04/the-state-of-digital-in-april-2019-all-the-numbers-you-need-to-know adresinden alındı

Kim, V. (2002). The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*.

King, D., Delfabbro, P., & Doh, Y. (2018). Policy and Prevention Approaches for Disordered and Hazardous Gaming and Internet Use: an International Perspective. *Prevention Science*, s. 233.

Koç, M., & Gülyağcı, S. (2013, 04 10). Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.

Kuss, D. J. (2013, 11 14). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, s. 125-137.

Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *Journal of Public Health*.

Lau, J., Gross, D., Cheng, K.-m., & Lau, M. (2017, 06). Incidence And Predictive Factors of Internet Addiction among Chinese Secondary School Students in Hong Kong: A Longitudinal Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, s. 657-667.

Lee, Z., Cheung, C., & Thadani, D. (2012). An Investigation into the Problematic Use of Facebook. *45th Hawaii International Conference on System Sciences*. Hawaii: IEEE.

McIlwraith, R., & Jacobvitz, R. (1991). Television Addiction: Theories and Data Behind the Ubiquitous Metaphor. *American Behavioral Scientist*.

Millicent, K. (2018). *What is Technology Addiction? - Definition & Signs*. 2019 tarihinde Study.com: https://study.com/academy/lesson/what-is-technology-addiction-definition-signs.html adresinden alındı

Öztürk, E., & Kaymak Özmen, S. (2011). Öğretmen Adaylarının Problemli İnternet Kullanım Davranışlarının, Kişilik Tipi, Utangaçlık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, s. 1785-1808.

Pelling, E., & White, K. (2009). The Theory of Planned Behavior Applied to Young People's Use of Social Networking Web Sites. *CyberPsychology & Behavior*.

Petry, N. (2017). *A Psychotherapy Development Study for a New Addictive Disorder.* Connecticut: NIH.

Rose, S., & Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of Internet-based Problem Shopping Behaviour:The Concept of Online Shopping Addiction and Its Proposed Predictors. *Journal of Behavioural Addictions*.

Rubenking, B., Bracken, C., Sandoval, J., & Rister, A. (2018). Defining New Viewing Behaviours: What Makes And Motivates TV Binge-Watching? *International Journal of Digital Television*, s. 69-85.

Samaha, M., & Hawi, N. (2016). Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction With Life. *Computers in Human Behavior*.

Shamim, A., & Balakrishnan, V. (2013). Malaysian Facebookers: Motives and Addictive Behaviours Unraveled.

Sussman, S., & Moran, M. (2013). Hidden Addiction: Television. *Journal of Behavioral Addictions*.

Technology Addiction. (tarih yok). Addiction.com: https://www.addiction.com/addiction-a-to-z/technology-addiction/technology-addiction-101/ adresinden alındı

Tracii, R., & Andrea, C. (2014). The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction. *Journal of Behavioral Addictions* .

TÜİK. (2018). *Bilgi Toplumu İstatistikleri.* TÜİK: http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1615 adresinden alındı

Türkiye Büyük Millet Meclisi. (2018, Mart 21). Uyuşturucu Madde Bağımlılığı ve Yeni Bağımlılık Türlerinin Araştırılarak Bağımlılığın Nedenlerinin ve Alınacak Tedbirlerin Tespit Edilmesi Maksadıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu. *Tutanak Dergisi*.

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2018, 11 08). *Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu.* Güvenli Web: https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf adresinden alındı

Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2007). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan.

Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*.

Workman, L., & Paper, D. (2010). Compulsive Buying: A Theoretical Framework. *The Journal of Business Inquiry*.

Xu, H., & Yan, B. (2012). Why Do I Keep Checking Facebook: Effects of Message Characteristics on the Formation of Social Network Services Addiction. *Thirty Third International Conference on Information Systems.* Orlando.

Yellowlees, P., & Marks, S. (2007). Problematic Internet Use or Internet Addiction? *Computers in Human Behavior*.

Yeşilay. (tarih yok). *Teknoloji Bağımlılığı*. 2019 tarihinde Yeşilay: https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi adresinden alındı

Young, K. (2009, 01 29). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*.

Yüksel, C., & Eroğlu, F. (2015). Kişisel Faktörler ve Reklama Yönelik Tutumların Kompulsif Satın Alma Eğilimi Üzerindeki Etkileri. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*.

Zaremohzzabieh, Z. (2014). Addictive Facebook Use Among University Students. *Asian Social Science*.