



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

**BASINDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN HABERLERİN SOSYAL
HİZMET BAKIŞ AÇISIYLA İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİF UĞUZ

DANIŞMAN: DOÇ. DR. YELİZ OKAY

**YALOVA
MAYIS 2023**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

BASINDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN HABERLERİN SOSYAL HİZMET
BAKIŞ AÇISIYLA İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİF UĞUZ
218118009

DANIŞMAN: DOÇ. DR. YELİZ OKAY

YALOVA
MAYIS 2023

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları çerçevesinde yazdığım “ Basında Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Haberlerin Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla İncelenmesi” başlıklı tez çalışmada; tez içerisinde sunduğum bilgilerin bilimsel ahlak kurallarını gözeterek bilimsel normlara uygun olduğunu, kullanılan verilerde değişiklik yapılmadığını, herhangi başka bir çalışmadan kopyalanmadığını beyan ederim.

Elif UĞUZ

26.05.2023



ÖNSÖZ

Hayatımızın her alanında iç içe olduğumuz ve insani, mesleki tüm ilişkilerimizi etkileyen teknolojinin kullanımında bağımlılığa dönüşen davranışlarımız mevcuttur. Günümüzde giderek artan ve yakın gelecekte de en önemli problemlerden biri olacağını düşündüğüm teknoloji bağımlılığı konusu yaş, cinsiyet ve ya statü fark etmeksizin herkesi etkilemektedir. Teknoloji bağımlılığı ile ilgili hem şahsi hem de toplumsal eleştiriyi yapabilmek ve toplumsal yaşamdaki etkilerine dikkat çekmek istediğim bu araştırmamda topyekün bir mücadele olması gerektiğini vurgulamak istiyorum.

Tüm disiplinlerin iş birliği ile fayda sağlama ilkesini benimsemiş bir akademik yolcu olarak farklı alanlarda eğitim almanın önemine ilk günkü gibi inanmaktayım. Keşfetmesi keyifli bir sosyal bilimler alanı olan sosyal hizmete yönelmenin de bu inancımı doğruladığını sosyal hizmet bakış açısıyla işlediğim bu tez çalışmamda bir kez daha anlamış bulunmaktayım.

Öğrencilik yıllarımı yeniden yaşadığım bu lisansüstü eğitim sürecinde hem mesleki yaşamımı hem de eğitimimi aynı anda yürütmeye çalışmak zaman zaman zorlayıcı olsa da yaşamda destek olan insanların katkı ve desteklerini hissetmek mutluluk vermiştir. Yüksek lisans eğitim sürecimde hoşgörü ve samimiyetini esirgemeyen değerli tez danışmanın Doç. Dr. Yeliz OKAY'a ve bu süreçte motive ederek katkı sunan tüm hocalarıma; başaracağıma dair güvenlerini her zaman hissettiren ailem ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Elif UĞUZ

26.05.2023



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ÖZET	xii
ABSTRACT	xiv

1.GİRİŞ	1
2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI	3
2.1.1.Bağımlılık Nedenleri.....	4
2.1.1.1. Bağımlılığın psikolojik nedenleri	4
2.1.1.2. Bağımlılığın biyolojik nedenleri	6
2.1.1.3. Bağımlılığın sosyal ve kültürel nedenleri	7
2.1.2. Bir Bağımlılık Türü Olarak: Teknoloji Bağımlılığı.....	8
2.1.2.1. İnternet bağımlılığı	9
2.1.2.2. Telefon bağımlılığı	13
2.1.2.3. Oyun bağımlılığı.....	15
2.1.2.4. Sosyal medya bağımlılığı.....	17
2.1.4. Teknoloji Bağımlılığının Yaşama Etkileri	19
2.2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN ARAŞTIRMALAR	21
2.2.1. Psikoloji Alanında Çalışmalar	21
2.2.2. Sosyoloji Alanında Çalışmalar	24
2.2.3. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Çalışmalar	26
2.2.4. Sosyal Psikoloji Alanında Çalışmalar	27
2.2.5. Sosyal Hizmet ve Teknoloji Bağımlılığı.....	29
2.2.6. Medya Okuryazarlığı ve Teknoloji Bağımlılığı	32

3.YÖNTEM.....	35
4. BULGULAR ve YORUM.....	38
4.1.Teknoloji Bağımlılığının Tanımlanmasına İlişkin Haberlerin İncelenmesi.....	38
4.2. Teknoloji Bağımlılığının Bireysel Sonuçlarına İlişkin Haberlerin İncelenmesi	41
4.3. Teknoloji Bağımlılığının Toplumsal Sonuçlarına İlişkin Haberlerin İncelenmesi	47
4.4. Teknoloji Bağımlılığı İle Mücadeleye İlişkin Haberlerin İncelenmesi	55
4.5. Teknoloji Bağımlılığı ve Eğitime İlişkin Haberlerin İncelenmesi .	58
4.6. Medya Okuryazarlığı ve Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Haberlerin İncelenmesi	61
5.SONUÇ ve ÖNERİLER.....	66
5.1. Sonuç.....	66
5.2. Öneriler	74
KAYNAKLAR.....	76
ÖZGEÇMİŞ	87

KISALTMALAR LİSTESİ

AA: Anadolu Ajansı

AB: Avrupa Birliği

ABB: Ankara Büyükşehir Belediyesi

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

BAHAR: Bağımlı Hastalar İçin Rehabilitasyon Modeli

BAYAMER: Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Merkezi

BBC: Britanya Yayın Kuruluşu

CAME: Kanada Medya Eğitimi Birliği

ÇGC: Çukurova Gazeteciler Cemiyeti

CHRNA4: Gen ismi

DHA: Demirören Haber Ajansı

DNA: Deoksiribo Nükleik Asit

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

EVKAD: Ev Kadınları Dayanışma ve Kalkınma Derneği

FOMO: Fear of Missing Out – Olanı Biteni Kaçırma Korkusu

İZBAP: Akademik Başarıyı Artırma Projesi

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

MDS: Mozalimbik Dopamin Sistemi

NTV: Nergis Televizyonu

ODTÜ: Ortadoğu Teknik Üniversitesi

RTÜK: Radyo ve Televizyon Üst Kurulu

SODİMER: Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim Araştırma Merkezi

TBM: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu

TBMM: Türkiye Büyük Millet Meclisi

TÜBİTAK: Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TRT: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

YEDAM: Yeşilay Danışmanlık Merkezi





TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri

Tablo 2: Dijital Hastalık Boyutları

Tablo 3: Teknoloji Bağımlılığının Bazı Psikolojik Etkileri

Tablo 4: Teknoloji Bağımlılığının Sosyal Etkileri

Tablo 5: Haberler İçeriklerinin Kategori ve Yılları

Tablo-6: Temaların kaynaklara göre dağılımı





BASINDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN HABERLERİN SOSYAL HİZMET BAKIŞ AÇISIYLA İNCELENMESİ

ÖZET

Günümüzde yaşanan insan ilişkilerinde ve yaşamın her alanında teknolojinin var olan etkisiyle kitle iletişim araçlarında ve basın organlarında teknoloji bağımlılığının konu olarak önemi daha fazla hissedilmektedir. Teknoloji bağımlılığı kişinin yoksunluğunu yaşadığı davranış biçimine karşı oto kontrolünü sağlayamamasıdır. Teknolojinin günden güne hayatın her alanına yayılmasıyla beraber teknoloji bağımlılığı da kaçınılmaz bir hal almaktadır. Son zamanlarda teknoloji bağımlılığı ile ilgili vaka ve araştırmaların sayısında ciddi bir artış görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, basında yer alan teknoloji bağımlılığına ilişkin haberlerin ve köşe yazılarının sunumunun sosyal hizmet bağlamında değerlendirilmesidir.

Veri tabanları incelendiğinde sıklıkla konuya yer veren basın organlarının Sabah, Milliyet, Hürriyet, NTV, Anadolu Ajansı, Habertürk, BBC Türkçe ve yerel yayın organları olduğu görülmüş ve çalışmada bu basın kanallarının verileri incelenmiştir. Bu haber sunumları ve köşe yazılarının teknoloji bağımlılığı sunumu sosyal hizmet bakış açısıyla analiz edilmiştir. Araştırma yapılırken döküman analizi yöntemi kullanılmış, elde edilen veriler sosyal hizmet bağlamında incelenen basın kaynağına göre tasnif edilerek başlıklandırılmıştır. Araştırma bulgularının sosyal hizmet ve teknoloji bağımlılığı ilişkisi bakımından farkındalık ve önlem süreçlerinde yol gösterici olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Teknoloji, teknoloji bağımlılığı, sosyal hizmet



EXAMINING THE NEWS ON TECHNOLOGY ADDICTION IN THE PRESS FROM A SOCIAL WORK PERSPECTIVE

ABSTRACT

With the current influence of technology in human relations and in all areas of life, the importance of technology addiction as a subject is felt more in mass media and press organs. Technology addiction is the inability to provide self-control against the behavior that a person experiences lack. With the spread of technology to every area of life day by day, technology addiction becomes inevitable. Recently, there has been a significant increase in the number of cases and research related to technology addiction. The aim of this study is to evaluate the presentation of news and columns about technology addiction in the press in the context of social work.

When examining the databases, the newspapers that frequently include the subject Sabah, Milliyet, Hurriyet, NTV, Anadolu Agency, It was seen that Habertürk and BBC were Turkish and the data of these press channels were examined in the study. The presentation of these news presentations and columns on technology addiction has been analyzed from a social service perspective. While the research was conducted, the document analysis method was used, and the data obtained were classified according to the press source examined in the context of social work. The findings of the research have been shown to be a guide in the awareness and prevention processes in terms of the relationship between social service and technology addiction.

Keywords: Technology, technology addiction, social work

GİRİŞ

Teknolojinin fazla kullanımı günümüzde hem Türkiye’de hem de dünyada artış gösteren davranışsal bağımlılık problemlerinden biridir. Bireysel ve toplumsal sorunların ortaya çıkmasına ve var olan sorunların artış göstermesine neden olan teknoloji bağımlılığı çocuk, ergen ve genç yaş grupları başta olmak üzere pek çok insanı büyük ölçüde etkisi altına almaktadır.

Yardım mesleklerinin önemli paydaşlarından olan sosyal hizmetin çalışma ve inceleme alanlarında teknoloji bağımlılığı gibi yaşamda pek çok faktörü etkileyen konular yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında basında yer alan teknoloji bağımlılığı ve alt türlerine ilişkin verilerin bir etki oluşturup oluşturmadığı noktasında sosyal hizmet bakış açısıyla bazı analizler yapılmıştır. Bağımlılığın oluşturduğu sorunların işlendiği pek çok çalışma varken medya açısından bakıldığında bu konu üzerine yapılmış çok fazla çalışma bulunmamaktadır (Kaya, 2018).

Teknoloji bağımlılığı sorun alanı ile ilgili risk gruplarının olması konuya ilişkin önleme çalışmaları ve mücadele yaklaşımları belirlemeyi zorunlu kılmıştır. Topluma ve yaşam olaylarına dair fikir veren medyaya yansıyan teknoloji bağımlılığı öğeleri incelenerek çözüm üreten ve farkındalık odaklı olan bir sosyal hizmet bakış açısı gelişmesi kolaylaşabilmektedir.

Toplum ve teknolojinin bu kadar iç içe olmasının insan yaşamı için önemli bir konu olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar genellikle yaşamımız üzerinde teknolojinin bıraktığı zihinsel veya fiziksel etkileri incelemek üzerine temellenmiştir. Günümüzü modern dünya olarak nitelendirdiğimiz bu zamanın yaşam alışkanlıklarında bir dijitalleşme söz konusudur. Gerçek ortamların yerini sanal ortamlar almaktadır. Hayatı kolaylaştıran teknoloji aynı zamanda kontrol zorunluluğu da doğurduğu için bir süre sonra olumsuz özelliklerini de göstermeye başlamaktadır. Teknolojiye olan bağımlılığın sıklıkla tartışmalara konu olduğu bilinmektedir (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018). Teknoloji bağımlılığı pek çok alt türü de barındıran geniş kapsamlı büyük davranışsal bağımlılıktır. İnternetin fazla kullanımı, sosyal medyada geçirilen vaktin daha fazla olması, oyun bağımlılığının artış göstermesi gibi konuları da işleyen haber ve köşe yazısı içerikli bu çalışmada toplumun farklı gruplarından insanları etkileyen kısımlar sosyal hizmet bakış açısıyla incelenmiştir.

Kavramsal imaj anlamında düşünöldüğünde bağımlılık kelimesinin olumlu bir izlenimi olmadığı bilinmektedir. Kişinin ya kendisine ya da çevresindekilere zarar vereceğı yönünde bir kültürel çağrışımı bulunan bağımlılıkların temelinde aşırı kullanım bulunmaktadır. Literatüre bakıldığı zaman teknolojinin aşırı kullanımını ifade eden internet ve ya medya bağımlılığı gibi kavramlar da birbiri yerine kullanılmaktadır (Gerhart, 2017).

Kişinin yaşamında aksaklıklara yol açan teknoloji bağımlılığı her zaman çevrimiçi ortamların oluşturduğu bir sonuç olmayıp sosyal destek zayıflığı, kopuk aile ve arkadaş ilişkileri ile de tetiklenebilmektedir. Sosyal hizmet uzmanları bireylerin sosyal çevrelerinde etkileşimlerini artırmak ve onları çevrim içi olmayan aktivitelere yönlendirmeyi hedeflemektedir (Tudorel ve Vintila, 2018).

Toplum içerisinde yaşayan insan gruplarının bir kısmında teknoloji bağımlılığının sıkça göröldüğü gözlemlenmektedir. İnsana hizmet alanında çalışan meslek grupları içerisinde yer alan sosyal hizmet pek çok faktörden kaynaklı nedenlerle internet bağımlılığı yaşayan bireylerle çalışmaktadır. Sosyal hizmet uzmanları; insanlarla yüksek iletişim halinde olmanın zorunluluğı ve toplumla etkileşim sürecinin zaman ve şartlarına bağılı olarak basın haberleri ve iletişim araçlarından gelen etkilere açık olabilmektedir. Sosyal hizmet alanında da sıkça çalışılan bir konu olabilecek günümüz sorunlarından teknoloji bağımlılığı ve bu bağımlılığın toplumdaki etkilerine gelişebilecek farklı bakış açılarının topluma yansıyabilecek sonuçları olması da muhtemeldir. Basında yer alan teknoloji bağımlılığına ilişkin elde edilen verilerden yola çıkılarak soruna yol açan faktörlere çözüm önerileri üretilmesi bakımından sosyal hizmet bakış açısı önem taşımaktadır. Sosyal hizmet alanında sunulan yardım ve müdahale hizmetlerinin daha profesyonel olabilmesi bakımından analiz ve inceleme çalışmalarına yer verilmesinin gerekliliğine dikkat çekmek istenmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BAĞIMLILIK KAVRAMI

DSÖ Hastalık Sınıflandırması üzerine 11. Revizyon olan el kitabına göre, bağımlılığa neden olan davranışsal bozukluklar madde kullanımının haricinde olup tekrarlayan ve ödül sayılan davranışlar sonrasında bir son durumdur. Bu çeşit bozukluklar, çevrimiçi olabileceği gibi çevrim dışı davranışlar olarak da kendini göstermektedir (www.yesilay.org.tr).

Bir maddeye ve ya davranışa bağımlı olan kişi eğer bağımlı olduğu durumu terk edemiyorsa, uzak durduğu zaman kendisini kötü hissediyorsa ve olumsuz bir durumda olduğunu bilmesine rağmen düzenli alışkanlık geliştirdiği davranışa devam ediyorsa bağımlılık boyutuna ulaşmış demektir. Bağımlılık sürecini başlatan şey ise; iştahlandıran ve keyiflendiren durumun arzulanıyor olmasıdır (Öz,2018). Bağımlılık bir anda olmayan ve aşama aşama gerçekleşen bir durumdur. Dört adımda bu aşamaları sıralamak gerekirse; deneysel kullanım, sosyal kullanım, operasyonel kullanım, bağımlı kullanım olarak sınıflandığı görülmüştür (Dinç,2015).

Bağımlılığı oluşturan modelleri etiyolojik olarak incelediğimizde ahlaki, ailesel, hastalık, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak 6 tane model karşımıza çıkmaktadır. Uygulama açısından da bu teorilerin entegre edildiği göz önüne alındığında her birinin farklı bir bağımlılık türünü çözmeye fayda sağladığı bilinmektedir. Problemleri çözüme ulaştırabilmek için öncelikle nedenlerini iyi yordayabilmek ve anlayabilmek gerekmektedir (Cranfill,2016). Cranfill'e (2016) göre psikolojik model bağımlılıkların temelini psikodinamik ve kişilik kuramları ile açıklamaktadır. Aile modelinde bireyde iyileşmeyi sağlamak için aile sistemleri teorisini odaklanılmaktadır. Bir Diğer model olan hastalık modelinde ise bağımlılık probleminin gerçek bir rahatsızlık olduğu varsayılarak bir tedavi süreci planlanmaktadır.

Farklı alanlarda çok sık bir biçimde kullanıyor olduğumuz bağımlılık kavramı, hala pek çok insanın tam olarak anlamlandıramadığı tanımsal bir kelimedir. Herhangi bir kişi, nesne ve ya duruma karşı engel olunamayan aşırı çekim olarak tanımlanan bağımlılık; insan hayatını pek çok yönden olumsuz etkilemesine rağmen sıklıkla aynı şeyi yapıyor olmak fiiliyatıdır. Kimi zaman bir savunma mekanizması olabilirken kimi zaman da bireyin kendisini yok etmek için kullandığı bir silahtır (Güçlü,2015). Bağımlı olma eğilimi kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bağımlılıkta geçirilen

süre ve kullanma miktarı zamanla artış gösterebilir. Bir müddet sonra bağımlılık duyulan duruma karşı fiziksel ve ya psikolojik olarak ihtiyaç hissetmeye başlanabilir (Öz,2018).

Bağımlılık her zaman fiziksel bir madde kaynaklı olmayıp oyun, yeme, seks, bilgisayar, telefon, alışveriş, internet vb. gibi davranış kökenli de olabilir (Ektiricioğlu ve diğerleri,2020). Kişilerin bağımlılık durumları tespit edilirken bazı aşamaların var olup olmadığını ölçüt almak gerekmektedir. Bu ölçütler arasında “tolerans geliştirme aşaması, dikkat çekme aşaması, duygu durum değişikliği aşaması, yoksunluk aşaması, çatışma aşaması, nüksetme aşaması” bulunmaktadır (Yalçın,2021).

Pek çok alt türü ve yol açtığı sorunlar bulunan bağımlılık aşamaları, nedenleri ve sonuçları itibariyle tartışılması gerekli konulardan birisidir. Bağımlılık, bireysel ve toplumsal yönleriyle hayatın akışını etkileyen ve kişilerde sağlık sorunlarının yanında sosyal sorunlara neden olan bir kavramsal içeriğe sahiptir. Bu yönden bakıldığında yalnızca bir davranış bozukluğu değil aynı zamanda kişinin risk faktörlerinden ve çevresel şartlardan etkilenen bir dinamiktir (Yılmazoğlu, 2019).

2.1.1. Bağımlılık Nedenleri

2.1.1.1. Bağımlılığın psikolojik nedenleri

Bağımlılığa yol açan birçok faktör mevcuttur. Kişinin kendisiyle beraber çevresinde geliştirdiği sosyal ağ bağlantıları da etkilidir. Psikolojik, biyolojik, sosyal ve kültürel nedenler bağımlılığa yönelik olarak alan yazında tespit edilmiş bağımlılık nedeni başlıklarıdır.

Bağımlılığın psikolojik nedenlerine baktığımızda, kişinin diğer insanlarla ve kendisiyle olan etkileşimini görmek mümkündür. Kendimizi ve etrafımızdaki dünyayı nasıl gördüğümüz benliğimizi belirlemede bir etkidir. Çevreyle ilişkilerimizi geliştiremediğimiz zaman oluşan kaygı duyma ve ya korkma gibi durumlar vardır. Bu duygularla baş etmekte zorluk yaşayan insanlar madde kullanarak ve ya teknolojiye bağımlılık geliştirerek yetersizlik duygusuyla başa çıkmaya çalışırlar (Akkaş,2021). Akkaş’a (2019) göre; çocukluk çağında sevgi, yalnızlık, güven duyma konularında gelişen yetersizlikleri bazı bireyler teknolojiyi kullanarak tatmin etmeye çalışmaktadır. Bunu yaparken de bazı rol model insanların etraflarında olması da teknolojik

bağımlılığın öğrenme davranışıyla pekişerek ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ayrıca ruhsal birtakım problemlerin varlığı da bağımlılığın hem sebebi hem sonucu olabilmektedir. Depresyona giren bir birey bağımlılık yaşayabileceği gibi ruhsal rahatsızlık yaşayan bireyler de stresi yönetmek anksiyeteden kaçınmak için bağımlı konumuna düşebilir.

Psikolojik olarak iyi olma hali ile bağımlılık oluşturan davranışlara yönelme arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir. İnsanların kişilik özelliklerindeki farklılıklardan kaynaklanan bu psikolojik iyi olma hali bağımlılık davranışının boyutlarını ve kişinin ne tür bir bağımlılığa yönelme yaşadığını da etkilemektedir. Özellikle Instagram gibi popüler olan sosyal medya bağımlılığı kullanımlarında sosyal ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması ana konulardan birisidir. Kişilerin eylemleri ile tanınma ihtiyacı, bilgi edinme ihtiyacı, eğlenme ve sosyal ihtiyaçlarını giderme durumu bağımlılık nedeninin diğer yönlerini oluşturmaktadır. Sosyal ağların duyulan bağımlılığın nedenleri incelendiği zaman büyük bir kısmını bu tür psikolojik faktörlerin oluşturduğu görülmektedir (Ponnusamy ve diğerleri, 2020).

Kişilerin yetişme ortamları, bağımlılık alışkanlıklarını etkileyen psikolojik nedenlere yönelik fikir vermektedir. Sorunları çözme yaklaşımı ve oto kontrol mekanizmalarının hayat başarısına etkisinin bağımlılık nedenleri arasında olduğu bilinmektedir. Bazı psikolojik nedenler;

- Otorite figürlerinin taklit edilmesi,
- İlişki kurma zorlukları,
- Sosyal yaşama ve çevre düzenine uyum düzeyi,
- Olumsuz duygusal deneyimlerden kurtulma çabası,
- Dış etkenlere ve baskıya boyun eğme olarak gözlenebilmektedir (Turdiyeva ve diğerleri, 2022).

Psikolojik ihtiyaçların karşılanabilme durumu üzerine temellendirilmiş olan bağımlılığın psikolojik nedenleri, kişilerin ihtiyaç duyduğu şeylere ulaşabilmesi ile yakından ilgilidir. Bireylerin eksik oldukları yönlerini ve duygularını kapatmak için gereğinden daha fazla bağımlılık içeren madde ve davranışlara vakit ayıran insanlar olduğu literatürde genel bir kanı olarak belirtilmektedir. Bunun yanı sıra bağımlılığın psikolojik temellerinin erken çocukluk döneminde atılması ve duygusal bakımdan tatmin edilemeyen çocukların ilk gelişim dönemlerinden itibaren teknolojik kökenli

bağımlılık durumlarına diğerlerine nazaran daha yatkın olduklarına dair görüşler de bulunmaktadır.

2.1.1.2. Bağımlılığın biyolojik nedenleri

Bireylerde bağımlılık yapan süreç düşünüldüğünde bağımlılık yapan davranışları anlamada beynin ödül mekanizmasının önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Konuyu kavramak için bilim insanları beynin nörokimyasal yapısını farklı farklı deneylerle incelemişlerdir. Bu deneylerden sinir bilim ile ilgili olanlara bakıldığında; bağımlılık yaşanma anlarında beyinde salınan dopamin maddesinin fazla olduğu ve öz kontrol üzerinde önemli bir etkisi oldu gözlemlenmiştir. Nörobiyoloji açısından bakıldığında ise beyinde gerçekleşen işlev bozuklukları; anormal motivasyon algısı, duygu düzenleme davranışında bozulma ve davranışsal ketleme şeklinde incelenmektedir. Bilgi teknolojilerini duyulan bağımlılığın normal bağımlılık süreçleri ile benzer işlediği ancak spesifik anlamını tanımlanması için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulduğu bilinmektedir (Vaghefi ve Lapointe, 2014).

Bağımlılığın genel biyolojik nedenleri arasında genetik ve beynin ödül sistemi gibi temel konular yer almaktadır. Gen yapısı, kromozomlar, ikizlik durumunun etkiliyor olmasının yanı sıra beyinde zevk veren limbik sistemin işleyişi de olumsuz durumlarla baş etmede devreye girer. Günlük yaşamda kullanılan ödül mekanizmaları, bireyleri sevmediği şeylerden kaçınarak haz alabileceği durumlara yöneltir. Genetik dünyasında haz ihtiyaçları giderilmeyen bireyler tatmin olabilmek için bağımlılık geliştirebilir (Karakaş,2022).

Duygusal eksiklik ihtiyacı ve fiziksel sıkıntıların yaşanması beyinde bir takım dürtüsel uyarılara yol açmaktadır. Bağımlı olunan duruma ulaşma ve onu gerçekleştirme ihtiyacı bu dürtüsellliği tetiklemektedir. Beyin sisteminde bozulmuş olan oto kontrol, bağımlı olunan davranışı sıklıkla düşünmeye iterek o davranışı hak etmek için bir ödül duyarlılığı oluşmasına neden olmaktadır. Tepki inhibisyonunun ölçümüyle dürtüsellüğün de ödül duyarlılığı ile yakından ilişkili olduğu saptanmıştır. MDS (mozalimbik dopamin sistemi) bağımlılığı yapan maddeyi ve ya durumu tanımlayarak ödül olarak beyne kodlamaktadır. Böylece ödül sayılan davranışa karşı geliştirilen duyarlılık ilk başlarda bu davranışı itmeyi başarsa da, davranıştan duyulan haz

getireceği ödül ihtiyacı sebebiyle reddedilemeyeceği ve bağımlılığa dönüşeceği bilinmektedir (Adams ve diğerleri, 2019).

Genetik faktörün etkisi ve beynin biyolojik var oluş özellikleri dolayısıyla şekillenen bazı etkenler bağımlılığın biyolojik nedenlerini oluşturmaktadır. Beynin nörokimyasal yapısında bir yere sahip olan bağımlılık durumu ödül mekanizması ile desteklendiğinde duyulan keyif ve haz, bağımlılığın ana biyolojik nedenini ortaya koyan bir durum olarak görülmektedir.

2.1.1.3. Bağımlılığın sosyal ve kültürel nedenleri

Bağımlılık durumunun nasıl oluştuğu düşünüldüğünde, kişinin çocukluk döneminden başlayarak incelenmesi gerekir. İçinde bulunduğu toplumun, yaşadığı ailenin kültürel özelliklerini de göz önünde bulundurarak bağımlılığı bir bütün halinde değerlendirmek gerekir (www.yesilay.org.tr).

Bağımlılığı etiyolojik olarak inceleyen modellerden birisi olan sosyokültürel modele göre, kültürlerin ve alt kültürlerin eğilimlerinin iyi bir şekilde analiz edilmesi bağımlılık ile ilgili de bir fikir sahibi olmayı sağlamaktadır. Bağımlılıkları incelerken sosyokültürel bir yaklaşımla kapsamlı bir inceleme sağlamak sosyolojik faktörlerin tespit edilerek bağımlılığı artıran nedenleri tespit etmeyi kolaylaştırmaktadır. Bağımlılığın artmasına neden olan şeyin toplumsal beklenti veya diğer insanların baskısı yoluyla olduğu da sosyal nedenler arasında varsayılmaktadır (Cranfill, 2016).

Kişileri bağımlı olmaya iten nedenler arasında duygusal anlamda yaşamış olduğu sıkıntıların varlığı, arkadaş ve çevre etkisiyle gelen baskıdan kaynaklı bağımlılığa yönelmesi, içinde bulunduğu sosyal grup içerisinde kendini deneme ve görme isteği, başka bir alt kültürün içerisinde yer alma ve farklı bir kimliğe bürünme etkisi bağımlılığın sosyal ve kültürel nedenleri arasında tanımlanabilir. Bunların yanı sıra ailenin işlevsiz bir yapıya sahip olması, aile içerisinde gençler ve ebeveynler arasında yaşanan çatışmalar, aile üyelerinden birinin özellikle de anne veya babanın kaybedilmesi, sosyalleşme konusunda izolasyon yaşanması, uyumsuz ve sorunlu kişiliklerin olması, işsizliği yaşıyor olmak gibi sebepler de diğer sosyal ve kültürel nedenler arasında sayılmaktadır. Bağımlı olan kişinin bağımlılık durumu; eğer öğrenci ise okulunu terk etmesine, aile içerisinde şiddete ve ekonomik problemlere yol açabilmektedir. Bağımlılık sorunlarının yaygınlığı her ülkede farklılık

gösterebilmektedir. Bunun temel nedeni kültürel etkileri farklı olması ve sosyoekonomik koşulların değişkenlik gösteriyor olmasıdır (Patoarı, 2021).

Bağımlılığın sosyal ve kültürel nedenlerine genel anlamda bakıldığında, bağımlı olma durumunun doğuştan olmadığı ve sonradan öğrenildiği görüşü hâkimdir. Bireylerin içinde bulunduğu sosyal yaşam ve çevrenin kültürel nitelikleri bağımlılığı doğrudan etkilemektedir. Teknolojik imkânların ve cihazların yaygınlaşmasıyla beraber erişim imkânı kolay hale gelmeye başlamıştır. Bireylerin internete eskisine nazaran daha hızlı ve kolay ulaşıyor olması bağımlılığın gelişmesine neden olabilmektedir.

2.1.2. Bir Bağımlılık Türü Olarak: Teknoloji Bağımlılığı

Tanım itibariyle teknoloji, var olan bilgiyi paylaşabilme ve verilen bir görevi gerçekleştirme imkânı sağlayan bir süreçtir. İnsanın yaşamıyla iç içe olmasının yanı sıra bilgilerin ve fikirlerin yayılma, taşınma ve aktarma işlevidir. Teknoloji bağımlılığı, teknolojinin yaygın kullanımıyla ortaya çıkan ve bireysel açıdan, toplumsal açıdan, örgütsel açıdan araştırılmaya değer bir madde dışı bağımlılıktır. Bu bağımlılık türünün belirginlik, geri çekilme, çatışma, nüksetme, tolerans, ruh hali değişikliği gibi tekrarlayan belirtileri vardır (Griffiths, 1995).

Gözlemlenebilir olarak varsayılan teknoloji bağımlılığı, iki ana boyutta incelenebilir. Problem olarak sayılabilecek davranış ilk boyutu oluştururken ikinci boyut bu davranışın sürekli olup olmadığı ve ya aşırıya varıp varmadığıdır (Küçükvardar,2019). Teknolojinin çok fazla kullanılması bir bağımlılığın oluşup oluşmadığı konusunda soru ve araştırmalara neden olmuştur. Davranışsal bağımlılıklardan oyun, sosyal medya, internet, telefon gibi bağımlılık türleri kimyasal bağımlılıklarla aynı etkileri göstermektedir (Savcı,2017).

Teknolojinin çeşitli araçlarla hızla hayatımıza girdiği ve günü birlik yaşam merkezi konumuna gelmeye başladığı görülmektedir. Psikolojik ve toplumsal yönden teknolojinin varlığının bizleri ne yönde etkilediği tartışılır bir konu olsa da bağımlılık gelişme noktasında yaşanan tüm işlevsel değişiklikler hayatımızda bir zorunluluk mekanizması haline geldiğini göstermektedir. Teknolojik aygıtlar ile kişinin etkileşimini kapsayan kimyevi olmayan tüm bağımlılıklar, teknoloji bağımlılığı

şeklinde adlandırılmaktadır. Bağımlılık durumunun pasif ve ya aktif olması da bağımlılık düzeyini artırma gücünü etkilemektedir (Güçlü,2015).

Teknolojik bir aygıtı kullanırken yaşanan “kullanma isteğini durduramama, aşırı kullanarak günlük aktiviteleri ihmal etme, aşırı kullanmanın sosyal ilişkilere zarar vermesi, yaşam stresinden kaçış aracı olarak kullanma, ulaşamayınca gergin ve sinirli olma” durumudur. Alan yazında var olan bağımlılık ile ilgili tanı kriterlerine bakıldığı zaman bu belirtiler şu şekilde sıralanabilir:

- Belirginlik (salience)
- Duygu durum değişimi (mood modification)
- Tolerans (tolerance)
- Yoksunluk (withdrawal symptoms)
- Çatışma (conflict)
- Nüksetme (relapse) (Ektiricioğlu ve diğerleri,2020).

Teknoloji bağımlılığı çok sayıda alt türü olan geniş kapsamlı bir davranışsal bağımlılıktır. İnternetin fazla kullanımı, sosyal medyada geçirilen vaktin daha fazla olması, oyun bağımlılığının artış göstermesi gibi konulardan hareketle teknoloji bağımlılığının alt türlerini kavramsal bakımdan incelemek gerekli olmaktadır.

2.1.2.1. İnternet bağımlılığı

İnternetin ve teknolojinin gelişme sürecine bakıldığında ilk yaşanan internet gelişmesi; 1969 yılında ABD Savunma Bakanlığı tarafından internet ağının oluşturulmasıdır. Bu ağ, 1989 yılında halka açılmış, 1991 yılında da ticaret alanında kullanılmak üzere var olmuştur. 1986 yılında Türkiye’de ilk kez kullanılan “geniş alan ağı” yetersiz kalmaya başlayınca TUBITAK ve ODTÜ proje yapmıştır. Bu proje nihayetinde 1993 yılında ülkemiz ilk internet bağlantısına sahip olmuştur. Günden güne daha fazla kişinin kullanabiliyor olmasında hızlı erişim, kolay ulaşabilme ve hizmetlerden memnun olarak kullanım faktörlerinin etkisi vardır. Bu sınırsız ve fazla kullanım bilim insanlarını “Teknoloji bir bağımlılık olabilir mi?” konusunu araştırmaya sevk etmiştir (Ektiricioğlu ve diğerleri, 2020).

İnternetin bir bağımlılık ve ya rahatsızlık olarak tanımlanması Dr. Ivan Goldberg’in 1995 yılında internet bağımlılığı için kriterler oluşturmasıyla başlamıştır. Şaka

yapmak niyetiyle atmış olduğu kriterlerle ilgili e-posta ve ardından e-posta atılan kişilerin bağımlı olduğunu itirafıyla ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığını tanımlamak için pek çok farklı psikolojik ve davranışsal kuramlar incelenmiştir. İnternet bağımlılığında farklı kullanım alanlarının olmasının nedenleri arasında kişilik özelliklerinin farklılığı ve her bireyin farklı yatkınlıkları olmasının var olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılıklardan kaynaklı olarak da internet bağımlılığının 2 tipi belirlenmiştir. Spesifik veya genelleştirilmiş kullanım olarak iki ana başlıkta kategorize edilmiş internet bağımlılığını Young ise; siber seksüel bağımlılık, Sibel ilişki bağımlılığı kumar ve ya alışveriş bağımlılığı, aşırı bilgi yüklenmesi ve araştırma yapma, oyun gibi eylemlerin fazlaca kullanıldığı bilgisayar bağımlılığı şeklinde beş türe ayırmaktadır (Murali ve George, 2007).

İnternet bağımlılığına ilişkin yapılmış çalışmalar neticesinde geliştirilen bazı kuram ve modeller olduğu literatür taraması sonucunda görülmüştür. İnternet bağımlılığını ilk kez kavram olarak kullanan kişi olan Young, kendi geliştirdiği modelinin ana noktasında, internetin fazla kullanımının bir dürtü bozukluğu sorunu olduğu var olmuştur. İnternet bağımlılığını 8 adet soruyla evet ve ya hayır şeklinde verilen cevaplarla tespit etmeyi hedefleyen ölçek ilk olma niteliği taşımıştır. Başka etken faktörlerin olabileceği düşüncesiyle Dawling, Shapiro, Beard & Wolf , Pratarelli, Qirk gibi birçok araştırmacı tanılama çalışmalarını genişletmek istemiştir. Tüm çalışma verilerinin ışığında Young 20 maddeden oluşan “İnternet Bağımlılığı Testi”ni oluşturarak ilk geçerli ölçek niteliğini kazanmıştır (Arık, 2018).

İnternetin yeni cihazlarla entegre olmasıyla beraber farklı uygulamaların da üretilmesine zemin hazırlamıştır. İnternetin en önemli uygulama alanlarından biri olan sosyal medya, kullanıcılar vasıtasıyla bilgilerin dağılmasına ve çevrimiçi bir şekilde farklı grupların oluşmasına fırsat tanıyan hizmetlerdir. Sosyal medyayı ilgi alanı, iş, arkadaş, statü, fotoğraf-video temelli şekilde kategorize eden Cahpman’a ek olarak ‘www’ açılarak sosyal medya 1991 yılında büyük bir ivme kazanmıştır (Akkaş, 2021). İnternet bağımlılığı kavramı, son kavramsal şeklini alana dek patolojik internet kullanımı, internet bağılılığı, aşırı internet kullanma, internet istismarı, internet bağımlılık bozukluğu gibi isimlerle anılmıştır (Dinç, 2015).

Karar verme becerilerinde bağımsızlığın yitirilmesine yol açan ve internete ulaşmaya çalışmak için uğraş verilen bilişsel bir süreçtir. Kurtoğlu ve Karaman’a göre (2009)

internet bağımlılığı, kişinin yaşam dengesinde meydana gelen bedensel ve ruhsal bozulmalara uyum problemlerinin eklenmesidir. Davranış bağımlılığına neden olan tüm bağımlılıklar incelendiği zaman internet bağımlılığı durumuyla karşılaştırmak klinik açıdan anlamaya da yardımcı olacaktır. Sık kullanmak internet bağımlılığı belirtilerinden olsa bile her sık kullanan da bağımlı sayılmaz. Kullanım düzeyi kişinin hayatına zarar veriyorsa bağımlı sayılabilir. Kişilerin internet bağımlısı olma durumu günlük rutinde yaptığı şeyleri internet aracılığıyla yapma davranışı bulunup bulunmadığına bakarak da risk faktörü belirlenebilir. Yapılan araştırmalar neticesinde, internetin kendi var oluşu bakımından ötürü bir bağımlılık gelişip gelişmediği henüz netleşmediği için internetle yapılan şeyler mi yoksa internetin kendisinin mi bağımlılığa yol açtığı belirlenememiştir (Teke, 2019).

İnternet kullanımının nedenlerine bakıldığı zaman;

- İletişim kurmada kolaylık sağlaması,
 - Sosyal ortam sunması,
 - İnsanlarla daha yakın ilişkiler kurmayı sağlaması,
 - Kullanan kişinin aslında olmak istediği bir kişi gibi davranması,
 - Ucuz olmasının yanı sıra birçok kişiyle aynı anda iletişim sağlanabilmesi,
 - Gerçeklerden kaçmaya fayda sağlaması,
 - İkinci bir şans hissi veriyor olması bazı sosyal sebepler arasında yer almaktadır.
- Hammersley (1995) tarafından yapılan bir çalışmada bu sosyal bulguları destekler niteliktedir (Bayraktutan, 2005).

İnternet kullanımını çekici hale getiren internetin özgür bir alan sunarak ve belli bir hiyerarşi olmadan insanları bir cazibe merkezi olarak kendine çekmesidir. Kişi daha önce ifade edemediği ortaya çıkmayan duygularını internet aracılığıyla keşfetmiş veya kendisi için daha iyi bir ifade aracı şeklinde görmüş olabilir. Bazı insanlar için daha güvenli bir alan sığınabilecek bir liman haline de gelmiştir. Bazı insanlar kafalarını boşaltma ihtiyacını, başarıya ve ait olma, kendini aşma seks yapma gibi ihtiyaçlarını internet aracılığıyla giderebilmektedirler. Ortak bir genel geçer tanımın olmayışı internet bağımlılığını konu edinen çalışmalar yapılırken yaş, cinsiyet gibi faktörleri de incelemeyi zorlaştırabilmektedir (Taş, 2017).

İnternete bağlı olarak gelişen ve internet kullanımı ile oluşan tüm bağımlılıklar “internet bağımlılığı” başlığının ana konu alanlarını oluşturur. Tüm etkileyen

uygulamalara bakılmaksızın kavram bakımından internet bağımlılığı, uçucu maddelerin bağımlılığına benzetilir. Kişinin hangi maddeye bağımlı olduğu tespit edilirse müdahalesi daha kolay olur. İnternet bağımlılığında da aynı durum hangi duruma bağımlı olunduğunun bulunmasıyla başlar (Savcı ve Aysan, 2017).

YÖK tarafından yapılan Kasım 2022 tarihli araştırma veri sonuçlarına göre; (www.yok.gov.tr)

- ✓ Dünya’da internet kullanım oranı %62,5, Türkiye’de %82,5’tir.
- ✓ Günlük internette geçirilen süre ortalaması Dünya’da 6 saat 58 dakika iken Türkiye’de 8 saattir.
- ✓ Sosyal medyada geçirilen süre ortalaması Dünya’da 2 saat 27 dakika, Türkiye’de 2 saat 59 dakikadır.

Hayatımızda internetin zamanla daha büyük bir yer kaplamaya başladığı son yıllarda internetten mahrum kalma anlamında kullanılmaya başlayan “netlessfobi” ; kişilerin internete ulaşma konusunda duyduğu kaygı ve endişeyi ifade etmektedir. Bağımlılık yaşayan kişilerde duyulan sinirlenme davranışları, kontrolü kaybetme ve ya kontrolü sağlamada güçlük gibi durumların benzer semptomları “netlessfobi” yaşayan kişilerde de bulunmaktadır (Yıldız ve diğerleri, 2020).

Olumsuz Etkilediği Alanlar	Fiziksel Olumsuz Etkiler
Bağımlılık	Kilo problemleri
Şiddet ve cinsellik	Hareketsizlik
Kontrolsüz alışveriş	Göz rahatsızlıkları
İçki, sigara ve uyuşturucuya özendirme	Oturuş bozukluğu
Haberleşme kanalları	Fiziksel bazı hastalıklar
Hacker yetişmesi	Kas ve kemik ağrıları

Tablo – 1:İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri (Soysal, 2016)

İnsanların interneti kullanma süreleri ve kullanım amaçları sıklıkla değişmektedir. Yapılan çalışmalar herkesin interneti kullanma amacının birbirinden farklı olduğunu oranlarla ortaya koymaktadır. 2009 yılında Gülnar ve Balcı tarafından yapılmış olan bir araştırmaya göre bağımlılık belirtileri olan araştırma grubunda haftalık olarak kullanılan internet sıklığının her gün kullanım veya haftada 4-5 gün kullanım şeklinde belirlenerek yüksek oranlar ortaya çıktığı tespit edilmiştir. İnterneti sağlıklı bir şekilde kullanan kullanıcıların interneti bilgi edinmek amacıyla fakat problemlili İnternet kullanıcılarının interneti yeni insanlarla tanışıp daha çok tanımadıkları insanlarla sohbet etme şeklinde kullandığı Young (1997) tarafından ortaya konmuştur (Büyükciliz, 2016).

İnternet ortamının halk arasından en bilinen ve yaygın kullanılan bir diğer tabiri sanal âlem, gerçek dünyaya nazaran insanların daha kolay ve daha hızlı iletişim kurur yakın ilişkiler geliştirdiği bir yer olarak görülmektedir. İnsanlar yeni ilişkiler kurmak amacıyla grup üyeleri ile daha tatmin edici daha sıcak ilişkiler kurarak bir topluluk duygusunu da hissedebilirler. İnsanların var olan ihtiyaçlarını gidermesi konusunda artık interneti sıklıkla hayatımızda görebiliyoruz. İnternetin en yaygın kullanılan aygıtı olan telefon bağımlılığının kavramsal incelemesini yapmak gerekmektedir.

2.1.2.2. Telefon bağımlılığı

Demirci ve arkadaşlarına göre (2014), telefon bağımlılığı kullanım yapan kişinin gündelik hayatını etkileyecek şekilde kullanım yapması olarak tanımlarken; Chen(2017) tarafından yapılan bir tanıma göre ise duyulan bağıllığın dengesiz olarak dağılıp takıntı yaşatması halidir. Telefon bağımlılığı ile ilgili olarak dikkat çekilmesi gereken bir kavram olarak “nomofobi” telefona ulaşamayarak ondan uzak kalmaktan korkma şeklinde tanımlanır. Bu durumu yaşayan kişi telefonu yanında olmadığı vakitlerde korku ve endişe yaşar. Sağlıklı insanlarda herhangi bir olumsuz duygu yaşanmazken nomofobi olan insanlar stres ve ya konsantrasyon bozukluğu yaşayabilirler. Bunun nedeni olarak iletişimsiz kalmaktan korkma ve ya aranan bir bilgiye ulaşamama gösterilmektedir. Bir bireyin telefon bağımlısı olup olmadığını anlamak için Leung (2008) tarafından belirlenen dört faktör şu şekildedir:

1. İsteği kontrol edememe
2. Gerginlik ve kaybolma hissi

3. Geri çekilme belirtisi ve kaçış
4. Verimlilik kaybı (Teke,2019).

Zaman geçtikçe daha çok bilgi odaklı olan toplumlarda iletişim araçlarına da ulaşmak daha kolay bir hale gelmiş, insanlar arasındaki mesafeler de kısalmıştır. “Mobilite” bu sebepten ortaya çıkan bir kavram olup insanlara her durumda ve her şekilde iletişim kurmayı vaad eder. Alt yapı teknolojilerinin düzenli ve gelişmiş bir seviyeye gelmesiyle mobil iletişim araçlarının en önemlilerinden biri olan telefonunda kullanım alanı genişlemiştir (Güçlü,2015).

Telefon kullanımının nasıl bir düzeyde olduğunu saptamaya yönelik çeşitli araştırmalar yapılmış olup bu çalışmalarda ortaya konan veriler durumu gözler önüne sermektedir. 2008 yılında İngiltere Posta İdaresi tarafından nomofobi ile alakalı bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerden elde edilen bulgulara göre katılımcı sayısının yarısından fazlasında nomofobi var olduğu saptanmıştır. Telefon bağımlılığının ilk evresi, kişide telefondan uzak kalınca mutsuzluk, panik olma hali, gerginlik gibi belirtilerin ortaya çıkmasıdır. Ayrıca uyku kalitesinde yaşanan bozulmalarda bu semptomlara eşlik eden bir diğer problemidir (Yalçın,2021).

Hindistan'ın kırsal kesimlerinden bazı bölgelerin örneklem alınarak yapıldığı bir çalışmada Hintlilerin cep telefonuna olan düşkünlüğünün hızla arttığı saptanmıştır. Okullarda da bu durumun fazla yaygınlaşması önemli bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Hem eğitimi hem de sağlığı tehdit eden bir durum olarak görülen telefon bağımlılığında psikososyal faktörleri değerlendirmek amaçlı çalışma sonucunda öğrencilerin depresyon ve uyku bozukluğu oranlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca kız öğrencilerde cep telefonu bağımlılığının daha fazla olduğu, anne babalar da kısıtlamanın olmaması ve uygunsuz sitelere erişim durumunda telefonun neden olduğu tespit edilmiştir (Jamir ve diğerleri, 2019).

Ülkemizde de konuya dair yapılan çalışmalar mevcuttur. TÜİK tarafından her yıl yapılmakta olan “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”na göre 2019 yılında Türkiye’de internete erişim oranı 94,9 olarak tespit edilmiştir. Sağlayıcı teknolojik aygıt olarak ise akıllı telefonlar 98,7 oranındadır. Her 10 kişiden 9 kişinin bir mobil cihaz kullandığı ve %89’luk kısmını akıllı telefonun oluşturduğu da saptanmıştır (Güleryüz ve diğerleri,2020).

2016 yılında Tran tarafından yapılan tanılama kriterlerine göre nomofobi yaşayan bireylerde;

- Cep telefonunu sık ve düzenli kullanmak
- Yanlarında şarj cihazını sıklıkla bulundurmak
- Birden fazla cihazının olması
- Telefon şarjının bitmesinden ve ya internete bağlanamamaktan korkmaya bağlı gerginlik yaşama
- Bir cihazı kullanabilme yeterliliği olmayan alanlardan kaçınmak
- Telefon ekranına gerekli olmasa dahi sık bakma ihtiyacı
- Cep telefonunu yatarken dahi başucunda bulundurmak ve kapatmamak
- Telefon edinmek için borçlanmak
- Yüz yüze iletişim kurmanın stres yarattığı gerekçesiyle telefon gibi araçları kullanarak iletişim kurmak gibi davranışlar görülebilmektedir (Yıldız ve diğerleri, 2020).

2.1.2.3. Oyun bağımlılığı

Oyun bağımlılığı bir teknoloji bağımlılığı türü olarak literatürde tanımlanmıştır. Hatta temelde oyun olması bakımından kumar bağımlılığı da oyun bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir. Bazı araştırmalara göre oyun bağımlılığı beyinsel bir durum olmayıp davranışsal bağımlılık sayılsa da DSM-5 verilerine göre oyun bağımlılığı beyni etkileyen nörolojik bir durum olarak kabul edilir. Şimdiye dek pek çok farklı şekilde adlandırılan bu teknoloji bağımlılığına “video oyunları bağımlılığı” ve ya “dijital oyun bağımlılığı” gibi çeşitli isimler de verilmiştir. 2000li yılların başından sonra artan oyun oynama isteğinin önlenemez hale gelerek uzun süreli oyun oynama davranışının artış göstermeye başlaması oyun bağımlılığında en önemli ayırıcı tanılardan birisidir. Oyuncuların harcadıkları vakti kontrol edemiyor olmaları, sağlıkları ve sosyal hayatlarını etkilemeye başlamış olması bağımlılığın sinyallerini vermektedir (Teke,2019).

Oyun, belirli bir yerde ve zamanda birtakım kurallara bağlı olarak gerçekleştirilen insanlarda eğlenme duygusunu ortaya çıkaran ve gerçek hayattan farklı bir şekilde yapılan faaliyettir. İnternetin hayatımızda daha fazla var olması ile beraber dijital

yaşamda insanların daha fazla vakit geçirmesi oyun alanına da sirayet etmiştir. Bu fazla vakit geçirme durumu insanların zamanla dijital alanlarda oyun oynamaya bağımlı olmasına neden olmuştur. Birçok insan oyun oynayabilmek için yaşadıkları bağımlılık dolayısıyla bazı yaşam alanlarını ihmal ederek hayatlarının zarar görmesine neden olmaktadır. Kendilerinde gelişen sosyolojik ve psikolojik bazı rahatsızlıklar, iletişimde zorlanma, dikkat eksikliği gibi durumlarda mevcuttur. Bu tür bireye zarar veren etkiler oyun bağımlılığına uzman müdahalesi gerektirmektedir (Sezgin ve diğerleri, 2021).

Oyun bağımlılığı, oyun oynamanın kontrolsüz ve fazla olması, depresyon, zamanı iyi yönetememe, uyku problemleri gibi sorunlara yol açması sebebiyle psikolojik etkileri olan bir bağımlılık türüdür. Davranışsal olarak dikkat çekme, yoksunluk yaşanması, diğer yaşam görevleri ile çatışma yaşatması, oynanan oyun suresinin azalmamasından dolayı yaşanan ruh hal değişimi oyun bağımlılığının aşamalarıdır (Aydın,2017). DSM-5 tanı kriterlerine göre; oyun oynama bozukluğu tanı kriterleri şöyledir: “zihnin meşguliyeti, tolerans, geri çekilme semptomları, süreklilik, devamlılık, yer değiştirme, zararı bilinmesine rağmen aşırı kullanma, yalan söyleme, kaçış, çatışma/kayıp” (Savcı ve Aysan,2017).

Oyun oynarken alınan şiddetli zevk duygusunun daha yüksek seviyelere çıkması bağımlılık evresine geçmesine neden olmaktadır. Kişilerle çatışma, eski haline dönememe ve ya kötüye gitme deneyimleri de bu evreye eşlik eder. Bazı oyuncular da bu durum dışardan bakıldığı zaman kolay anlaşılıyor olsa da bazı kişilerde de bu pek kolay gözlenememektedir. Çevrim içi oyunlar ve ya çevrim dışı oyun oynarken bir karaktere bürünen ve rekabet, iş birliği gibi duyguları tadan bazı bireyler popüler oyun türlerini de deneyimleyerek yüksek düzeyde bağımlılığa ulaşmış olurlar. Ücretsiz oyun oynama modelleri ile de sektörleşen oyun sektörü, bir diğer davranış bağımlılığı olan kumar oynama bozukluğu ile de ilişkilenebilir. Kişilik özellikleri, bireysel ve çevresel faktörler ile de iç içe düşünüldüğü zaman her bireyin oyun oynama eğiliminde artış yaşanması da beklenen bir durumdur. Çok sayıda psikolojik mekanizmanın dâhil edildiği oyun bağımlılığı inceleme ve önleme çalışmaları bakımından kapsamlı toplum çalışmasını gerektirmektedir (Kiraly ve diğerleri, 2023).

Son zamanlarda oldukça artış gösteren oyun bağımlılığının da diğer bağımlılık türleri gibi tedavi edilmesi gereken bir bağımlılık olduğu ve tedavi edilmediğinde de tehlikeli

sonuçlara neden olan bir durum olduğunu kabul etmek gerekmektedir. Sosyal hizmet açısından bakıldığında daha fazla risk grubunda bulunan ergenler ve çocukları oyun bağımlılığından uzak tutmak için eğitim programlarının var olması okul sosyal hizmetinde son derece önem taşımaktadır.

2.1.2.4. Sosyal medya bağımlılığı

Uzmanlar tarafından ciddi bir bilişsel sorun olarak gözükmese bile araştırmaya değer görülen bir konudur. İnternet bağımlılığının bir çeşidi olarak görülmesinin yanı sıra birbirinden farklı olması gerektiğine dair örnekler de mevcuttur. Bağımlılıkların tanımlanması konusunda sosyal medya ile ilgili bir tartışma, sosyal medya bağımlılığının DSM V'e alınıp alınmayacağı üzerine gerçekleştirilmektedir. Chicago üniversitesi bu durumu diğer bağımlılıklara göre daha yangın bir teknoloji bağımlılığı türü olduğu için dahil edilmesi gerektiğini yönelik görüş bildirmiştir. Temel alınması gereken konu, eğer o durum kullanılmadığında endişe yaratıyorsa bağımlılık sayılıyor olması gerektiği yönündedir. Teknolojiyi kullanım noktasında yapılan araştırmaların sonucuna bakıldığında zaman ortaya çıkan rakamsal oranların bu davranış bağımlılıklarını kriterleri olan ve tanımlanması gereken bir bağımlılık olarak görmeye yeterli olduğu ortaya çıkmaktadır (Veronica ve Samuel, 2015).

Sosyal medya, kişilerin hem kendi dünyalarını paylaştıkları hem eğlenip tüketim yaptıkları hem de bilgi alışverişini sağlayan önemli bir ağısal mekanizmadır. Kişilerin beklenti ve merakları bu mekanizmayı daha yenilikçi, daha özgürleşme vaad eden bir platform haline getirmektedir. Perde arkasında yatan birtakım motivasyon kaynakları insanların daha fazla ilgilenmesi ve bağımlılık geliştirmesine neden olmaktadır. Bu bağımlılık belirli bir noktadan sonra kontrol edilemeyen bir aktivite halini alabilmektedir. Sosyal medyanın çıkış amacı ile günümüzdeki kullanım dinamikleri doğrusal bir uyum göstermemektedir. Sosyal medya iletişim temelli ortaya çıkmış olduğu halde iletişim engelleri oluşturarak zaman zaman kişilerin gerçek insan ilişkilerinden uzaklaşarak sanal bir iletişim kurmayı tercih etmesine neden olmaktadır (Balcı ve diğerleri, 2019).

Ülkemizde sosyal medyanın kullanım şekilleri “yayınla, paylaş, konuş, söyle, hayatı paylaş, oyun” olarak içeriklerini belirlemiştir. Kullanım yapan kişiler sosyal medyayı kendi kullanım amaçları doğrultusunda kullanmaktadırlar. Sosyal medya bağımlılığında; çok zaman geçirmek, sorunlardan kaçmak, gerçek sosyal aktiviteler

yerine sosyal medyayı koymak, olmadığında gerginlik yaşamak, kullanım sürelerinin fazlalığından dolayı insan ilişkilerinin bozulması bağımlılık kriterleri arasındadır. En sık vakit geçirilen platformlar arasında Twitter, Facebook, Youtube, Instagram gibi uygulamalar vardır (Akkaş,2021). Sosyal medya kullanan çocukların sık kontrolü yapılmadığı takdirde bazı riskler ile yüz yüze geldikleri bilinmektedir. İletişim kurmak ve yeni şeyler öğrenmek için sosyal medyayı kullanan insanlar, özellikle de Ergen yaş grupları için siber zorbalık veya özel alanının kaybedilmesi gibi bir takım riskler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra farklı amaçlara sahip gruplar tarafından ortaya çıkabilecek olan nefret söylemleri de kadın, yaşlı, göçmen veya yabancı, engelli gibi grupları etkileyebilmektedir (Karaduman, 2019).

“FOMO” kavramı; sosyal hayatın içinde cihazların ve internetin daha çok yer almasıyla beraber ortaya çıkan bir kavram olup “gelişmeleri kaçırma korkusu” olarak tanımlanır. Sosyal ağlardan haberdar olamama korkusuyla başlayan bu yeni bağımlılık alt türü, internet olmadan fiziksel sıkıntılar çeken, yeme ve uyku sorunu yaşayan insanların sayısında artışa neden olmuştur. Hatta yoğun egzersiz yapabilme performansını da etkileyen oldukça önemli bir etken haline gelmiştir (Yıldız ve diğerleri, 2020).

“Kelimeleler, görseller, ses dosyaları ve görüntüler” aracılığıyla iletişimin sağlandığı bir dijital bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığı; denetleme ve oto kontrol mekanizmasının kişinin kendisinde olduğu bir bağımlılıktır. İletişim kurmak konusunda yetersiz ve başarısız olan sosyal medya bağımlısı kişiler iletişimini Instagram, Facebook, Twitter vb. sosyal ağlarla sağlamayı tercih etmektedirler. Bağımlı kişilerin aileleri ile zaman geçirmedikleri ve iletişim sorunlarının ciddi boyutta olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Yalçın,2021).

Sosyal medya platformlarına erişim sağlanırken yalnızca bilgisayarın kullanıldığı dönemler geride kaldığı için insanlar artık telefonları ve ta tabletleri aracılığıyla erişim sağlayabilmektedir. Bilgisayarın oluşturduğu mekân sınırlaması koşulu da ortadan kalktığı için internet bağlantısının olduğu her yerden her yaş grubuna mensup insan sosyal medyayı kullanabilmektedir. Geçirilen sürenin artmasına neden olan bu etken sosyal medya bağımlılığının tetikleyicilerinden bir tanesidir (Arslan, 2019).

2.1.4. Teknoloji Bağımlılığının Yaşama Etkileri

Teknolojide yaşanan değişim ve dönüşümler, internet ile teknolojik cihazların kullanımının yaygınlaşması insan yaşamı üzerinde sosyal, psikolojik ve ekonomik alanlarda ciddi etkiler yaratarak günlük yaşama nüfuz etmektedir. Kişilerin sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmalarına yönelik bazı gerekçeler bulunduğu görülmektedir. Bu gerekçeler arasında imkanları kullanma tercihi de yer almaktadır. Kuss & Griffiths (2011) tarafından yapılmış çalışma sonucuna göre; sosyal medyanın bazı profesyonel ve akademik alanlarda imkân sağlamasının bir yoğun kullanım gerekçesi olduğu belirlenmiştir (Güleryüz ve diğerleri, 2020).

Teknoloji bağımlılığı, belirtileriyle birlikte değerlendirildiği zaman sosyal yaşama zarar vererek aile ve iş hayatını kötü yönde etkileyebilir. Bireylerin aile, iş ve eğitim yaşamları gibi her yaşam alanını kapsayacak olumsuz etkiler taşıyabilen teknoloji bağımlılığı insan sağlığını da olumsuz etkileyebilmektedir. Teknolojiyi kullanım süresini planlı ve denetimli şekilde ayarlayamayan kişilerin mesleki yaşantıları ve akademik kariyerlerinde birtakım bozulmalar olabileceği gibi uyku problemi gibi sağlık sorunları da yaşayabilmektedirler. Teknoloji kullanımını iyi yönetemeyen bireylerin fiziksel, sosyal ve gelişimsel sorunlar yaşaması da muhtemeldir (Filiz, 2020).

Teknolojinin hayatımızda sağladığı kolaylıklar oldukça fazla olsa da bu durumun yanı sıra teknolojinin olumsuz etkileri de oldukça yaşamımızı etkilemektedir. Bu etkilerin dikkate alınmasının gerekliliği de yarattığı etkilerden kaynaklanmaktadır. Kişilerin yaşamlarını devam ettirmelerine yönelik alışkanlarını sürdürme davranışında interneti kesintisiz kullanma isteğinin etkileri vardır. Teknoloji bağımlılığı; karar verme ve problem çözme becerileriyle beraber değişken alınarak incelendiğinde ne yönde bir etkilenme olduğu da incelenmiştir. Yurt içinde ve yurt dışında teknoloji bağımlılığının yaşam becerilerine yönelik etkisinin incelendiği ulusal ve uluslararası alan yazın taramasında konu ile ilgili çalışmaların yapıldığı da görülmektedir. Yapılan çalışmalarda birçok kullanıcı yaşamında aksamalar olduğunu dile getirmektedir. Harcanan zamanın %27'sini sosyal medyada geçirdiğini belirten bireyler geri kalan zamanda da iletişim ve ya haber okuma gibi eylemler yaptıklarını söylemektedir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Sanal âlemde geçirilen vaktin kontrolünün iyi bir şekilde yapılamaması kişilerin günlük yaşam aktivitelerinin ve alışkanlıklarının günden güne yok olduğu görülmüştür. Zamanın sonsuz olmayan, sınırlı bir kavram olması göz önüne alındığında yaşam görevlerinin aksadığı, teknoloji kullananların bir kısmının belli bir amacı olmadığı da gözlemlenmiştir. Ev ortamından iş ortamına, eğitim alanından eğlence ve günlük hayata kadar her alanda var olan teknoloji, bağımlılığa dönüştüğünde işe gitmeme, sorumluluklarını yerine getirmeme gibi problemlere neden olmuştur (Küçükvardar, 2019).

Teknolojiyle ilgili bağımlılık türlerinin biyopsikososyal problemler ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu düşüncenin gerekçesi; teknoloji bağımlılığı olan telefon, internet, sosyal medya ve oyun gibi bağımlılıkların “yalnızlık, dürtüsellik, uyku kalitesi, depresyon-iyi oluş, öz saygı, akademik performans” gibi alanlarda bireyi etkiliyor olmasıdır. Teknolojinin yoğun kullanımı kişilerarası iletişimi ve sosyal ortamı doğrudan bir biçimde etkilemektedir. İnsanların izole olmasına ve anlamlı ilişkiler kuramamasına neden olmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Yaşanan teknoloji gelişmelerinin insan hayatına sağlamış olduğu kolaylıklar nedeniyle yüz yüze iletişim giderek azalmış ve iletişim şekli internet ortamından özellikle de sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla sağlanır hale gelmiştir (Büyükfiliz,2016). Bir diğer yandan hayatımızın her alanında sıkça kullandığımız telefonların birçoğu insanlarda bağımlılık gerçekleştirdiği gerçeği yadsınamayacak durumdadır. Telefon kullanımı konusunda sıkıntı yaşayan bireylerde iletişim gerginliği olduğunu söyleyen Reid’e göre, bireyler yalnızlık duygularından kaynaklı sosyal ihtiyaçlarını telefonla gidererek aslında bir kaçınma savunma mekanizması geliştirmişlerdir. Bireylerin yaşamlarındaki aktivitelerine odaklanması yerine telefona odaklanması sorun teşkil etmektedir (Reid, 2007).

Oyun bağımlılığının oluşturabileceği fiziksel ve ya psikolojik problemlere ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında bilgisayarla oynanan oyunların bağımlılığının teknoloji bağımlılığı olduğu bilinmektedir. Var olan bu dijital bağımlılık, insanların yaşam olaylarında kullanmış olduğu birçok beceriyi olumsuz etkilemektedir. Bazı ölçek çalışmalarıyla oyun bağımlılığına dair belli başlı davranışları ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen veriler ışığında oyun bağımlılarının işte

uyuyakalma, görevlerini ifa etmeme, uzun süreli oyunda kalma, yalan ve sosyal ortam gerçekliğinden uzaklaşma gözlemlenmiştir (Güçlü,2015).

2.2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN BAZI ARAŞTIRMALAR

Teknoloji bağımlılığına ilişkin yapılan hem karma yöntemlerin kullanıldığı hem de nitel ve nicel veri analiz yöntemlerinin kullanıldığı pek çok çalışma yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde teknoloji bağımlılığına yönelik yapılmış çalışmalardan elden edilen veriler incelenmiş olup ayrıca sosyal hizmet ile ilişkili olan diğer alanlarında teknoloji bağımlılığına konusuna çalışmalarda nasıl değiştiği değerlendirilmiştir.

2.2.1. Psikoloji Alanında Yapılan Çalışmalar

İnternetin yaygınlaşmış, huzursuz edici bir bağımlılık türü olmasının yanı sıra diğer bağımlılıklar ile ilişkisiz olarak kendi başına bir bağımlılık türü olarak tanımlanmıştır. Teknolojinin daha fonksiyonel hale gelmesi, insanları interneti aşırı kullanmaya sevk ederek, telefonları insanların keyifli vakit geçirdiği, video-resim çektiği, dinlenme aracı olarak kullandığı bir aygıt haline dönüştürmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı kavramı hayatın pek çok alanında artık daha çok karşımıza çıkmaktadır. Telefonu fazla kullanan kişilerin yalnızlık duygusu ile baş etmede telefonu zihinsel ve duygusal dünyalarında nereye koydukları ile ilişkilendirilebilir. Telefon bağımlılığı sadece iletişim problemlerinde değil yalnızlık durumlarında da bir yer edinmektedir. Günümüzde artık eskiden olduğu gibi iletişim kurmakta zorlanan bireyler değil yalnızlık duygusu yaşayan bireyler telefon bağımlılığına teslim olmuştur (Bozoğlu, 2017).

Birçok insan günlük yaşamda sosyal medyayı kullanmaktadır. Bazı koşullarda insanlar her gün gördüğü insanlarla iletişim kurarken yine de sosyal medyayı tercih edebilmektedirler. Bu durum bazı yeni çevrimiçi ilişki normlarının oluşmasına ve yanı sıra telefon, tablet gibi aracı cihazlarda daha fazla vakit geçirilmesine neden olmaktadır. Yaşanan teknolojik bağımlılıkların kişilerde ortaya çıkardığı bazı durum ve davranışların "dijital hastalık" olarak adlandırılması ile bağımlılık belirtilerinin boyutları da şu şekilde kategorize edilmiştir:

Ego sörfü	Siberhondrik
Kaçırma korkusu	Enfornografi
Nomofobi	Siber-stalk
Tekno-stres	Dijital amnezi
Selfitis	Phubbing

Tablo-2: Dijital hastalık boyutları (Küçükvardar,2019).

Değişen ve zamana bağlı olarak şekillenen interneti kullanmaya yönelik gelişmeler, insan psikolojisi üzerinde bazı davranış ve duygu durum değişikliklerine neden olabilmektedir. İnternet alanında ortaya çıkan gelişmeler, 1997 yılından sonraki yıllarda mobil çözüm ve gelişmelerde devam etmiştir. Beranuy ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmaya göre, kişide telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı olmasının psikolojik problemlere etkisinin yanı sıra bu problemlerde duyuşsal zekanın da rolü olabileceği sonucuna varmıştır. Benzer bir çalışma olan Lu ve arkadaşlarının çalışmasına göre ise internet ve telefon kullanımı ile mesajlaşma yapmanın depresyonla pozitif ilişkiye sahip olduğuna dair bir saptama vardır (Güçlü,2015).

İnternet tutkunluğu	İçe kapanma
Başarısızlık	Sıkıntılı ruh hali
Kişilere kötü davranma	Endişe
İstemsiz kas hareketleri	Stres
İnterneti düşünme hali	

Tablo-3:Teknoloji bağımlılığının bazı psikolojik etkileri (Soysal, 2016).

Hızlı ve kolay ulaşılan teknoloji insanların sabırsız ve az tahammül gösteren bir yapıya bürünmesine neden olurken kısa bir yol bulmak kavramını doğurduğu için sorumluluk hissetme duygusu da zamanla azalmaktadır. Sanal ortamlarda beğenilme ve takip edilme gibi yaşantılar “ben” fikri yerine “başkaları” fikrinin düşünce yaşantısına yer etmesine neden olmaktadır (Karakaş, 2022).

Bireylerin düşünce dünyasında sahip oldukları inanç ve şemalar, otomatik düşünceler bağımlılık konusunda bir etken konumunda olabilmektedir. Düşüncelerin davranışa dönüşme sürecinde eğer kişi kendine karşı olumsuz bir benlik geliştirdiyse sosyal mecralar ve internetteki davranışları da buna göre şekillenecektir. Beğenilme oranı, sosyal medyadaki tasdik edilme şekli kişide kendi karakterini ve benliğini ifade ettiğini düşünmesine dair bir inanç sistemi oluşturabilecektir. Andreassen ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmaya göre sosyal medya bağımlılığına narsisizm ve özsaygının etki etmiş olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada negatif özsaygının yanı sıra kadın olmak ve küçük yaşlara sahip olmanın da sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu gözlemlenmektedir (Balcı ve diğerleri, 2019).

Teknolojik gelişmeler yeni kavramların ve inceleme alanlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu alanlardan biri olan siber psikoloji, kişilerin kendi zihinlerine olan bakış açısını ve diğer insanlarla ilişkilerini ifade eden bir kavramdır. Sanal ortamdaki çevre modelleri ve kişi ilişkilerini ele alan siber psikoloji ile ilgili yapılan bir çalışma neticesinde her ülkenin internet kullanma oranının farklı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu farklılık incelendiği zaman durumun yaşam kalitesi ile de ters oranda ilişkili olduğu ortaya konmaktadır. Geliştirilen "siber terapi" ve alternatif tedavi metotları ile danışmanlık yapılmakta ve bu danışmanlıklar online olarak gerçekleştirilmektedir. Bu durum etik ve uygulama açısından tartışılmakta olan bir konu olsa da insanlar var olan teknolojik bağımlılıklarını çözmede bu tür siber psikoloji gibi tedavi yöntemlerini tercih edebilmektedir (Küçükvardar, 2019).

Yurtdışında yapılmış olan bazı çalışma sonuçlarından elde edilen veriler şu şekildedir:

- 2005 yılında Philips & Bianchi tarafından yapılan 195 kişilik bir çalışmaya 18-85 yaş aralığından problemli telefon kullanım durumu olan insanlar katılmıştır. Çalışmada bu kişilerin ekonomik, ruhsal-bedensel bazı problemlerinin yanı sıra daha içine kapanık ve benlik sorunu yaşadıkları da tespit edilmiştir.

- Von Deursen'e göre (2005); kadın kullanıcılar erkek kullanıcılara oranla daha çok telefon kullanmaktadırlar. Bunun yanı sıra öz denetimi sağlamakta güçlük çeken insanların da daha fazla nomofobi yaşadığı görülmektedir.
- Park & Lee tarafından(2012) yapılan bir araştırma neticesinde telefon kullanan bireylerin kendilerini psikolojik açıdan daha iyi hissettiği gözlemlenmiştir. Chan(2015) tarafından yapılan çalışma sonucunda ise kişinin iyi hissedışı ile telefon kullanımı arasında olumsuz bir ilişki ortaya çıkmıştır.
- Hadlington(2015) tarafından çalışılmış bir araştırmaya göre, ruhsal ve bilişsel çöküş yaşayan, dürtü kontrolü sağlayamayan kişilerin bu durumu da telefon bağımlılığında belirleyici olmuştur. Hacker & Augner'in (2012) yaptığı araştırmada bu sonucu destekleyen başka benzer bir sonuç doğurmuştur.
- Maryland Üniversitesi bir araştırmasında gün içerisinde herhangi bir sosyal medya platformu kullanmayan öğrencilerin kaygı ve endişe yaşadıklarını ortaya koymuştur (Soysal,2016).

2.2.2. Sosyoloji Alanında Yapılan Çalışmalar

Teknolojiyi kullanma tercihinin kuşaklar ile ilişkilendirilmesiyle beraber X,Y,Z kuşaklarının kendi yönelimlerinin olduğu ortaya konmuştur. Bu kuşaklar arasındaki kullanım farklılıklarının daha fazla incelenmesi üzerine de ihtiyaç doğmuştur. Sadece teknolojinin zararlarını konuşmak doğru olmayacağı gibi toplum ve kültür yönünden etkilerine de bakmak gerekmektedir. Teknoloji bağımlılığını değerlendiren çalışmalarda genellikle sanal ağları ve interneti inceleme eğilimi vardır. Ölçek geliştirme çalışmaları yapılırken konuya bireysel bakmanın yanı sıra toplumsal olarak da bakılmaktadır. Bireylerin kendini toplumda koyduğu yer ve topluma uyumuna etkisi inceleme konuları arasındadır. Neil Howe ve William Strauss tarafından ortaya konan teoriye göre kuşakları; sessiz kuşak, bebek kuşağı, 13.nesil (kuşak X), binyıl üretimi (kuşak Y), vatan kuşağı (kuşak Z) olarak dört ayrı kategoriye ayırmıştır. Bu ayrımın temelinde her kuşağın yaşamış olduğu dönemde sahip olduğu farklı tutum ve inançların olduğu görüşüdür. Teknolojiyi kullanma ve bağımlılığa yatkınlık olarak bakıldığı zaman Z kuşağı olarak adlandırılan kuşağın bağımlılık eğiliminin daha fazla olduğu düşünülmektedir. En önemli nedenleri; doğrudan doğduğu dönemde bu

kuşağın üyelerinin teknolojik aygıtları görmesi ve kolay sahip olması sayılabilmektedir (Tıngöy ve Küçükvardar, 2018).

Yıldız, Polat ve Güzel tarafından yapılan araştırma sonucuna göre gelişmelerden haberdar olamama korkusu, internet ve nomofobi durumu ölçeklere bakılıp araştırıldığında durumun olumsuz ruh hallerine göre değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Kadın ve erkekler arasında düzey bakımından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Büyükşehirlerde hayatına devam eden insanların çevrimiçi olamama korkusunun diğer yerleşim yerlerinde yaşayan insanlara oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Yıldız ve diğerleri, 2020) . Kişinin iç dünyasına olan yansımaları bakımından internet bağımlılığı kişiden kişiye değişiklik göstermekte ve yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum gibi etkenlere göre de farklılaşmaktadır. Kılıç ve Batıgün tarafından 2011 yılında kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi görmek adına yaptıkları araştırmada erkeklerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha fazla çıktığı, düşük gelire sahip üniversite öğrencilerinin daha bağımlı olduğu, sosyal desteğin azaldıkça bağımlılık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Kanmani ve arkadaşları (2017) yapmış olduğu bir çalışmada, İngiltere’de cep telefonu kullanan katılımcılardan %53’lük kısmının telefonlarını kullanamadıkları zaman endişe duyduklarını, %72’lik kısmının telefonlarından uzaklaşamadıklarını ve kadınların erkeklere oranla daha bağımlı olduklarını tespit etmiştir (Öz, 2018).

Teknolojik çağda yaşıyor olmanın olumlu ve olumsuz tüm etkilerine maruz kalan bilgi toplumunda yeni bir düzen anlayışı görülmüştür. Teknolojinin toplum yaşamı ile kurduğu etkileşimlerin bilgi toplumunu oluşturduğu düşünülmüştür (Yeşilorman ve Koç, 2014). Bağımlılıkta teknoloji ve internete yönelik en kapsamlı araştırma altı ülkede (Japonya, Çin, Güney Kore, Hong Kong, Filipinler, Malezya) Mak ve diğerleri tarafından çalışılmıştır. Bu çalışmada teknoloji bağımlılığının ülkelerde yaygın bir sorun olduğu ortaya konmuştur (Dikmen ve Tuncer, 2018).

Toplumsal yapının değişimine etkisi olan teknoloji bağımlılığı diğer disiplinler gibi sosyolojinin de konusu olmaktadır. Kültür, yaşayış biçimi gibi konuların toplumsal etkileriyle ortaya konan teknoloji bağımlılığı problemi, sosyolojik bir bakış açısıyla yaklaşılarak sosyolojik yönden iyileştirme hedeflenen bir durum olarak ele alınmıştır.

2.2.3. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Yapılan Çalışmalar

İnternet kullanımını zorunlu kılan hallerin oluşturduğu dönemlerde, özellikle pandemi sürecinde sosyal hayat daha fazla kısıtlanmaktadır. Teknolojik aygıtların kullanımında yaşanan artış neticesinde internette vakit geçirme süresi artmaktadır. Öğrencilerin internet kullanımını eğitim vasıtasıyla artırması önemli bir sorundur. Ekran bağımlılık telefon, oyun ya da internete duyulan ilgiyi artırmakta ve gençler bağımlılık sorunlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Hem öğrenci hem de velilere yönelik bazı önleyici rehberlik çalışmalarının yapılmasından kaynaklı bir zorunluluk doğmuştur. Öğrencilere uyum sağlama noktasında oryantasyon çalışmalarının yapılması da teknoloji bağımlılığından sonraki aşamalarda yerinde olacaktır (Güney ve Yalçın, 2023).

Teknoloji hizmetlerinin çeşitliliği içerisinde akıllı cihazların en rahat kullanılabilir formu olan telefonlar pek çok arkadaşına sahip olma ve pek çok kişiye ulaşma şansı sağlamasından dolayı psikolojik ve sosyal kavramlarla oldukça ilişkilendirilmiştir. Özellikle gençlerin akıllı telefon bağımlılığında iletişim kurma ve özgüven problemlerinin yaşandığına dair veriler bulunmaktadır. Sosyalleşmeyi azaltan telefonların yol açtığı özgüven eksikliği gibi problemler aynı zamanda okul başarısında da kendine bağımlı hale getirmektedir. Makul olmayan kullanım süreleri öğrencileri psikolojik açıdan oldukça fazla etkilemektedir (Aljomaa ve diğerleri, 2016)

Ortaöğretim ve yükseköğrenim öğrencileri ile yapılan çalışmalar neticesinde internet kullanım sürelerinin 8 saati aşkın olması durumunda birçok psikolojik ve sosyal sorunların yaşanabileceği görülmüştür. Teknolojinin gelişmesiyle beraber daha fazla bağımlılık yaşandığı için öğrencileri bilinçlendirme çalışmaları yapmak daha yararlı olacaktır. Psikolojik danışmanların görüşlerinin alındığı çalışma neticesinde teknolojinin bağımlılığa dönüştüğünde zararlı olduğu, farkındalık çalışmaları yapılması gerektiği ancak bunların yanı sıra eğitiminde bir parçası olduğu için yasal düzenleme getirilmesinin gerekliliği ortaya çıkmıştır (Müezzın,2019).

Psikolojik iyi olma hali ile internete bağımlılık duyma konusuna ilişkin çalışma yapan Çardak (2013), internet bağımlılık oranı fazla olan öğrencilerde iyi olma halinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim hizmetleri gibi pek çok alanı da etkileyen

teknolojik bağımlılığın iyi bir şekilde tanımlanması gerekmektedir (Dikmen ve Tuncer,2018).

İşlevsel olmayan bilişleri inceleyen Davis'in patolojik internet kullanımı modeline göre internet bağımlılığı sorunun ana sebebi; davranışsal ve duyuşsal olarak izah edilmesinin aksine bilişsel durumların duygusal ve davranışsal belirtiler oluşturmasıdır. Yaşanan durumlar ve yatkınlık edinilmiş şeyler patolojik internet kullanımının uzak nedenlerini oluştururken problem durumu yaşayan kişilerin pekiştireçler olarak aldığı bilişsel düşünceler, sorunlu davranışın sürdürülmesine neden olmuştur. Caplan, Davis'in geliştirdiği bu modelden yola çıkarak bir ölçek geliştirmeyi hedeflemiştir. Yapılan çalışma insanların kendini sanal ortamda daha rahat hissettiğini ve psikolojik iyilik halinin ortaya koymuştur (Arık,2018).

Öğrencilerin hayat standartları sebebiyle ya da aile ve çevreleri ile yaşadıkları problemlerde onlara destek olmayı hedefleyerek destek sağlayan psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı öğrencilerin akademik anlamdaki başarısızlık oranlarını da düşürmeyi hedeflemektedir.

2.2.4. Sosyal Psikoloji Alanında Yapılan Çalışmalar

İnternet bağımlılığının sosyal manada olumlu etkilerine baktığımız zaman ise dünya genelinde bağlantı sağladığını, bilgi edinme ve araştırma sürecinde destek olduğunu, iş yaşamında birçok bağlantı kurmayı sağladığını söylemek mümkündür. Çevrimiçi eğitimler aracılığı ile kendini geliştirmek isteyen insanlara fırsatlar sunan teknolojinin iş dışındaki boş zamanlarda kullanıldığında da insanların motive eden yönlerinin bulunduğunu söylemek mümkündür. Kaliteli zaman geçirildiği takdirde kişileri ruhsal yönden besleyen ve bağımlılığa dönüşmediği takdirde insanların bazı ihtiyaçlarını karşılayan bir mekanizma olduğunu da hatırlatmak gerekmektedir. Rubin ve Papacharissi tarafından 2000 yılında kullanılmış olan ölçek geliştirme çalışmalarında internet kullanımı için belirlenen 5 motivasyon; zaman geçirme, bilgiyi arama, kişiler arası fayda sağlama, rahat hissetme ve eğlenceli olma şeklinde benimsenmiştir. Bir diğer yandan gençlerin yaşamında becerilerini artırmak ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için de yardımcı bir etken olmaktadır (Alam, 2014).

Alan yazında hangi teknoloji bağımlılığının sosyal bağılılığı daha çok etkilediğine dair bir araştırma yapılmadığı görülmektedir. Alt türler ayrı başlık olarak incelenmiştir. Her bir kategorinin ayrı araştırma sonuçlarından elde edilen ortak veriye göre; sosyal medya, telefon, internet, oyun alanlarının bağımlılık düzeyinde aktif kullanımı sosyal ilişkileri engelleyerek sosyal bağılılığı azaltmaktadır (Savcı ve Aysan,2017). Teknoloji bağımlılığının alt türlerinden birisi olan oyun bağımlılığı, en sık rastlanılan bağımlılık türlerinden birisi haline gelmeye başlamıştır. Pek çok dijital oyun alternatifi bulunmaktadır. Bu ürünler arasında şiddet içerikli oyunların varlığı da bilinmektedir. Dijital oyun çeşitleri arasında şiddet içerikli oyunları oynamayı tercih eden bazı bireylerin daha agresif olduğuna dair ilişkisel araştırmalar mevcuttur. Toplum nezdinde insana yönelik kabul görürlüğü olan davranışların azalması da yine bu durum ile ilgilidir. 2012 yılında Sucu tarafından yapılan bir çalışmaya göre haftalık süre olarak 20 ve ya üzeri saat oyun oynama davranışı gösteren oyuncuların yoğun ve olumsuz duygusal değişimlerin yanı sıra bozulmuş sosyal ilişkiler yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Güçlü,2015).

2000 yılında Griffiths tarafından yapılan bir çalışmada; çok fazla bilgisayar kullanma davranışı olan 5 kişi ile yaptığı görüşme neticesinde 2 kişinin gerçekten bağımlılık yaşadığı ve bu kişilerin yaşamış oldukları başka sorunları görmezden gelmek amacıyla interneti fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır. İnternetin ne amaçla kullanıldığını saptamak üzere Eastin, Larose, Song ve Lin tarafından 2004 yılında yapılan araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde daha fazla sanal topluluğa katılabilmek, arkadaşlık ilişkilerinde iletişim halinde olabilmek ve eğlenabilmek amaçları güdüldüğü ortaya çıkmıştır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Bağımlılık yaşayan bir birey; kendi çevresinde yer alan aile ve ya arkadaş gibi kavramların yerine yoksunluğunu çektiği teknolojik durumu koyabilmektedir. Bu durumun doğal bir sonucu olarak, sosyal ortamlardan uzaklaşma ve gittikçe zayıflayan insan ilişkileri ile karşılaşmak mümkündür. Yalnızca kişi ile değil, aynı zamanda sosyal hayatında çağ itibariyle sanal dünyaya dönük bir hale gelmesi durumu ile de ilgili olduğu görülmüştür. Kişilerarası yüz yüze iletişimin kopma noktasına gelmesi, yaşanan topluma yabancılaşma yaşamda bir noktadan sonra insanların daha yalnız bir birey halini almasına neden olabilmektedir. Yalnızlaşan bireyin döngüsünde süreci aileden kopuş ve iletişim eksikliği takip edebilmektedir (Karakaş,2022).

İletişim sıkıntıları	Yalnız hissetme
Suçta yöneltme etkisi	Sosyal çevreden kopma
Arkadaş edinmede zorluk	Toplumdan uzaklaşma

Tablo-4: Teknoloji bağımlılığının sosyal etkileri (Soysal, 2016)

Oyun bağımlılığı konusunda yapılan “sosyal etki” araştırmalarında şiddetin arttığı ve düşmanlık duygusunun oluştuğu, şiddet davranışına karşı gelişen duyarsızlaşmanın artmasıyla birlikte sosyal davranışların olumsuz yöne gittiği görülmüştür. Kişide özerk olma ve ilişki ihtiyacı arttığı zaman oyun bağımlılığı düzeyinde azalma, cinsiyet ile ilişkili olma durumunun ortaya konmasına yönelik araştırmada ise erkeklerin daha fazla oyun bağımlılığı yaşıyor olduğu gözlemlenmiştir (Dursun ve Çapan, 2018).

Toplam 312 anket ile yapılan yaş ortalamasının 31 olduğu bir çalışmada, teknoloji bağımlılığı yaşayan kişilerin kendine yetemedikleri ve tek başına yapılan etkinliklerde zorlandıkları görülmüştür. Sosyal değerlere daha az itibar eden ve diğer insanlara karşı davranışlarında daha tepkisel yaklaşan bu kişilerin hassas ve farklı değere sahip bireyler olmaya eğilimli oldukları görülmüştür. Teknoloji bağımlılığı yaşamayan bireyler tek başına oturdukları zaman kendilerinde bir yabancılaşma duygusu hissettiklerini belirtmelerine karşın teknoloji bağımlılığı yaşayan bireylerin bu yabancılaşma duygusunu yaşamamaları gözlemlenmiştir (Young ve Rodgers, 1998).

2.2.5. Sosyal Hizmet Ve Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığının okul sosyal hizmeti açısından pek çok etkisi bulunmaktadır. Bu etkilerin sonuçlarını gözlemlemek için yapılan bazı araştırmalarda durumu ortaya koymaktadır. Okullarda çalışan sosyal hizmet uzmanları, öğrencilerin ve ailelerin işbirliği esasına dayalı çalışma prensibi olan meslek elemanlarıdır. Öğrencilerin davranışsal ve duygusal gelişimlerine destek sağlamak üzere önemli bir yeri olan okul sosyal hizmetinde karşılaşılan sorunları çözmek için üzerinde konuşulan ve araştırmalar yapılan pek çok mesleki çalışma alanı bulunmaktadır. Gelişimlerini

desteklemek adına öğrencilerin yaşadıkları teknoloji bağımlılığı gibi davranış sorunlarında da yine sosyal hizmetin koruyucu önleyici, değiştirici ve destekleyici, tedavi ve rehabilitasyon işlevleri vardır. Teknoloji bağımlılığı sorunu yaşayan gençlerin kaygı depresyon gibi ruhsal problemlerinde de ruh sağlığı uzmanları ile işbirliği yapan okul sosyal hizmet uzmanları, psikososyal çalışmalar ve sosyal beceri geliştiren çalışmalarla problemleri en aza indirmeyi hedeflemektedir (Özbesler ve Duyan, 2009).

Teknoloji bağımlılığını önleme çalışmaları kapsamında müdahale edicilik büyük önem taşımaktadır. Akademik çalışmaların davranışsal bağımlılıklar konusunda istenilen seviyeye gelmemiş olması, sonuçların ve sürecin tam olarak tanımlanmamış olması, teknoloji bağımlılığı tedavisinde hizmet verecek uzman sayısının azlığı gibi sebeplerden dolayı müdahale çalışmalarına yönelik geliştirmeler sağlanmalıdır. Bunun yanı sıra teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık yaşayan kişiler durumu iyi bir şekilde ifade etmekte ve fark etmekte zorlandığı için bağımlılık durumlarını ve düzeylerini tam olarak anlayamamaktadır. Kimyasal bağımlılıklara göre davranışsal bağımlılıklar çevre ve toplum tarafından bir bağımlılık olarak değil bir alışkanlık olarak nitelendirilmektedir (Dinç,2015).

Belediyelerin sosyal hizmet faaliyetleri içerisinde internete ve teknolojiye duyulan bağımlılığı önlemek için yapılan çalışmalar da yer almaktadır. Bu konuda 2018 yılında Malatya Büyükşehir Belediyesi bir resim yarışması düzenleyerek farkındalık çalışması yapmıştır. Yine aynı yılda Üsküdar Belediyesi tarafından ailelere yönelik olarak teknolojiyi kullanma kültürü üzerine bir seminer yapılmıştır. 2017 yılında Konya Karatay İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Küçükçekmece belediyesine bağlı BAYAMER (Bağımlılıkla Mücadele Danışmanlık ve Rehabilitasyon Merkezi) bilinçlendirme için konferans ve eğitimler düzenlemiştir (Say ve Söylemez, 2019).

İnternetin yoğun kullanımıyla beraber kendisine sanal bir dünya kuran bireyler; aile, iş, okul yaşamında sorunlar yaşamaktadır. Bunların yanı sıra sosyal ilişki alanlarında da problem yaşayan kişilerin yardım ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığınca bu sorunları yaşayan insanlara hizmet verilmesinin gerekli olduğu görülmüştür (Arı, 2022).

Bağımlılık çalışmaları kapsamında sosyal hizmetin profesyonel anlamda belirli standartlara ve pek çok literatür içeriğine sahip olduğunu söylemek

mümkündür. Sosyal hizmet, ortaya çıkış durumu itibariyle ağırlıklı olarak madde bağımlılığına yönelik uygulamalarla alan çalışmalarını sürdürmüş ve bu yönde mesleki gelişim ortaya koymuştur. Ancak günümüz dünyasında teknolojinin hayatımıza daha çok girmesi ile beraber davranışsal bağımlılıklar da sosyal hizmetin çalışma alanlarına eklenmiştir. Bağımlılık türlerinde her geçen gün daha fazla artışın yaşanması sosyal hizmetin yeni ve güncel müdahaleler geliştirerek farklı politika bakış açılarına sahip olmasına yol açmaktadır. Bağımlılık davranışının altında yatan temel nedenleri bulmak için çevre ve toplumla birlikte değerlendirmeyi önemseyen sosyal hizmet mesleği, bağımlılık danışmanlığı alanı ile yakın olarak ilişkilendirilmektedir. Akademik anlamda bağımlılık ile ilgili eğitim ve bölümlerin açılması ve bağımlılık danışmanlığı ile ilgili programların akreditasyon işlemlerinin devam ettiği bilinmektedir (Tapan, 2022).

Kuramsal açıdan bakıldığında zaman zaman sosyal hizmetin bağımlılıkları kendine özgü yaklaşımlarla değerlendirdiğini söylemek mümkündür. Hepworth ve arkadaşları sosyal hizmeti; bireylerin yaşadığı sorunlarla baş etmesinde gerekli olan kaynaklara ulaşmasını sağlayan, iyilik ve değişim hedefleyen bir değerler dizisi olarak açıklar. Kuramsal olarak sistem yaklaşımını önceleyen sosyal hizmet, bağımlılık sorunlarının hem gelişim hem de tedavi aşamasında öncelikli yaklaşmaktadır. Ekolojik yaklaşımın odağında ise etkileşimin olması bağımlılık sorunu yaşayan bireyin çevresinden etkilendiğini belirtmektedir. Amaçlanan şey kişilerin sorunu çözmesi için onu ihtiyacı olan kaynakla birlikte değişime yönlendirmektir. Bağımlılık sorununu bir sistem olarak inceleyen güçlendirme yaklaşımı ile bağımlılık yaşayan kişiye müdahale ettikten sonra yalnız kaldığında bu problemle başa çıkmayı öğrenmiş olması beklenmektedir (Yaman ve Karaman, 2020).

Sosyal hizmet, bağımlılıkların tedavi sürecinde kişilerin ailesi ve sosyal çevresi ile sağlıklı etkileşim kurabilmesi konusunda destek sağlamaktadır. Bu süreci sağlarken de teknoloji bağımlılığı gibi tedavi gerektiren bağımlılık türünün farklı her yönüyle bilinmesini önemsemektedir. Çok yönlü ve kapsamlı yapılan her türlü müdahale programı çözüm sağlamaya daha kalıcı bir katkı sağlayabilmektedir. Sosyal hizmet uygulamaları yürütülürken tedavinin öncesi, tedavi süreci ve tedavi sonrası iyi bir şekilde planlanmaktadır. Kişi eğer yaşadığı bağımlılığı tıbbi bir yöntem ile klinikte sağlayacaksa bu süreç detoksifikasyon olarak adlandırılmaktadır. Tedaviyi

sağlayabilmek adına kullanılacak psikolojik yöntemlerin yer aldığı kısım ise rehabilitasyon olarak adlandırılmaktadır (Ertoğlu,2013).

Sosyal hizmet pek çok psikososyal etkenleri de değerlendiren bir bilim olduğu için sosyal hizmetin çalışma alanları müracaatçıların yaşadığı teknoloji bağımlılığı gibi konularda eğitim ve bilinçlendirme çalışmalarını da kapsamaktadır. Farkında ve bilinçli olmak teknolojiyi olumlu yönde kullanabilmeye zemin sağlamaktadır.

2.2.6. Medya Okuryazarlığı ve Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojik aygıtlarla dijital ortamlarda kullanılan bilgilerin doğruluğunu saptamak için kullanılan medya okuryazarlığı kavramı, bu cihazlar ile bir takım bilgilere ulaşarak o bilgilerin doğruluğunu analiz edebilme, beceri kazanabilme şeklinde ifade edilmektedir. Farklı yaş düzeylerinden insanların bilinçli bir medya okuryazar olabilmesi önemli kazanımlardan bir tanesi olarak düşünülmektedir. İyi bir medya okuryazarı olmak kişilerin eleştirel düşünebilmesi ile doğru orantılıdır. Medya okuryazarlığı kavramı sorgulandığı zaman akla genelde çocukluk döneminin ve gençlerin gelmesi durumu söz konusudur. Ancak medya okuryazarlığı yaşam boyunca kullanılması gereken bir beceri karşımıza çıkmaktadır. Bu becerinin kazanılması açısından çocukluk ve gençlik çağları önem arz etse de medya okuryazarlığı yalnızca çocukluk çağlarına has bir durum olarak görülmemektedir. Bu sebepten dolayı anne ve babaların çocukları için dijital medya okuryazarlığı eğitimi konusunda istekli olmaları, çocukların fiziksel ve psikolojik problemler yaşama oranını en aza indirmek için son derece önem taşımaktadır. Kraut ve arkadaşları tarafından yapılmış olan bir çalışmada internet başında sık zaman geçiren aile bireylerinin yalnızlık yaşadığı ve depresyona yakalanma oranında arttığı tespit edilmiştir (Karaboğa, 2019).

Yapılan bir çalışma neticesinde öğrencilerin bir kısmı teknoloji ve medya olmadan yapamayacağını bir kısmı ise vakit geçirmekte zorlanacaklarını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra medyayı kullanmadıklarında kendilerini yalnız ve depresif hissetme oranlarının da yüksek olduğu öğrenci görüşleri ile ortaya konmuştur. Sosyal medya kullanımında başka insanların kendileri hakkında ne düşündüğünü önemseydiğini belirten bireyler kaliteli zaman geçirmenin de yine sosyal medya kullanarak olabileceğini belirtmişlerdir. Yaygın görüşlerin neler olduğu kanısına toplum düzeyinde bakıldığı zaman ise; her vatandaş için bilgi edinmenin gerekli olduğu, bu

alışkanlığın yararlarının yanı sıra zararlarının da olduğu, internet olmayan ortamlarda insanların kendilerini savunması hissetmesi gibi farklı görüşler hâkimdir. Konu ile ilgili insanların zarar görmesini önlemeye yönelik çalışmalar yapan UNESCO, risk faktörlerini bilerek bunlar ile nasıl mücadele edileceği konusunda eğitimler düzenlemektedir. Medyanın insanları nasıl etkilediğine yönelik davranış kalıplarını ve bilgi mekanizmalarını önemsemek daha bilinçli olabilmenin ilk adımı sayılmaktadır (Moeller ve diğerleri, 2012).

Telefon ve uygulamalar aracılığı ile içerik üretmenin yaygınlaştığı dijital çağda teknolojiyi kullanan kişiler medyanın hizmet ettiği toplumsal profili oluşturmaktadır. Eşitlikçi ve fikir özgürlüğünü savunan bir medya okuryazarlığı için var olan tüm medya kaynakları eleştirel bir gözle değerlendirebiliyor olmak gerekmektedir. Medya okuryazarlığının temelinde eleştiri yapabilme yeteneği ve sorgulama yapabilme becerisi yer almaktadır. Farkındalık isteyen bir süreç olan medya okuryazarlığını iyi anlayabilmek için medya endüstrisinde biliyor olma zorunluluğu bulunmaktadır. Medya endüstrisi gözünde izleyicilerin nasıl bir bakış açısına sahip olduğunu anlamak ve üretilen içeriklerin üzerinde bir hâkimiyet sağlayabilmek zorunluluğu bulunmaktadır. Pasif ve aktif tüketici olarak medya kullanıcılarını tanımlayan Mora'ya göre, günlük yaşamı ihmal etmek teknoloji bağımlılığı ile medyanın iç içe olduğunu göstermektedir (Özsevinç ve Yengin, 2021).

Yazılı olan veya olmayan araçlarda verilmiş mesajları değerlendirebilme yeteneği olarak tanımlanan medya okuryazarlığı, sembol sayılan kavramları iyi okuyabilmektir. İzlenen veya kullanılan bilginin etkisi altında kalarak onu muhakeme etmek medya okuryazarlığının temel anlayışları arasında yer almaktadır. Muhakeme yeteneğinin oldukça önemli olduğu medya okuryazarlığında etki bakımından medyanın en büyük etkisi çocuklar üzerinde olmaktadır. Medya tüketiciliği açısından bakıldığında ilginin en fazla çocuklar üzerinde olması bireysel ve toplumsal açıdan tedbir almayı zorunlu hale getirmektedir (Arslan, 2014).

Teknoloji kullanımında çocukların bilinçlendirilmesi onları yaşayabilecekleri bağımlılıklardan korumanın en iyi yolu olarak görülmektedir. Bir çocuğun medya okuryazarlığı konusunda bilgili yetişmesi hem teknolojiyi hem kitle iletişim araçlarını iyi kullanmasını sağlamaktadır. Medya okuryazarlığının cinsiyete göre dağılımını bakıldığı zaman televizyon ve medya okuryazarlık düzeylerinde herhangi bir farklılık

cinsiyet açısından gözlemlenmemektedir. Ekonomik açıdan daha düşük düzeydeki ailelerin çocuklarında teknoloji kullanımına yapılması gereken bir masraf olması sebebiyle bağımlılık düzeyleri daha düşük seyretmektedir. Ulaşılabilen imkânlar açısından maddi durumu iyi olan öğrencilerin daha fazla internet bağımlısı olduğu buna dair veriler mevcutken tam tersi yönde ekonomik düzey ile ilgisi olmadığına dair çalışmalarda mevcuttur (İlkin ve Korkmaz, 2019).

İlköğretimde ortaokul düzeyinde son sınıfta ders olarak okutulan medya okuryazarlığı öğretim programı ile öğrencilere; bilgiyi sorgulama, farkındalık, analiz yeteneği, üretebilme ve paylaşabilme becerileri kazandırmak hedeflenmiştir. İnternette sık kullanılan öğrencilere üretim yapmanın önemi aşılansarak bu konu ile ilgili donanımlı olmaları için robotik kodlama ismi ile yeni müfredat alanı açılmıştır. Öğrencilerin teknolojik bakımdan donanımlı bireyler olarak yetişmesini hedefleyen bu tür programlar ile yalnızca öğrenciler değil öğretmenler de desteklenmektedir. Bu büyük faydaların yanı sıra medyanın getirmiş olduğu bir takım risklerde mevcuttur. Medya okuryazarlığını kavrayamamış kişiler için teknolojik aygıtlarla yapılan internet dolaşımında bırakılmış dijital izler bu risk faktörlerinden bir tanesidir. Bu önemli risk faktörü nedeni ile medya okuryazarlığının önemi bir kat daha artmıştır. Medya okuryazarlığına ilişkin tanım ve kavramlar da önem kazanmış ve bilgi verici medya kaynakları üzerindeki tüm sınırlarda ortadan kalkmıştır (Karaduman, 2019).

İnternet kullanımına karşı koyamayan insanların zarar görmesini önlemenin en iyi yolu medya okuryazarlığında iyi bir seviyede olmaktır. İnternetin getirdiği zararları telafi etmek için videoyu sağlıklı bir şekilde kullanmaya yönelik bilgilendirici ve yetenek geliştirici yollar bulunması gerekmektedir. İnternet kullanımını kısıtlamak ve ya bilgiyi sağlamak için farklı yollara başvurmak konusunda çözüm yolları üretmeden önce medya okuryazarlığı konusunda yeterince çalışma ve eğitim yapıp yapılmadığını kontrol etmek gerekmektedir (Shirzad ve diğerleri, 2019).

3.YÖNTEM

Bu kısımda araştırma sürecinde veri toplanan kaynaklar, çalışma yöntemi ve araştırma içeriği ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. “Basında Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Haberlerin Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla İncelenmesi” adlı bu çalışma internet haberleri ve köşe yazılarında teknoloji bağımlılığı ve alt türlerinin, konu ile ilgili başlıklara dair basın içeriklerini derleyerek analiz etmek amacıyla yapılmıştır. Teknoloji bağımlılığına ilişkin sosyal hizmet odaklı haber ve köşe yazısı sayısının diğer konu başlıklarına göre daha az olması sınırlılıkları arasındadır.

Çalışmanın evrenini Türkiye genelindeki teknoloji bağımlılığını ve alt türlerini içeren tüm internet haberleri ve köşe yazıları oluşturmaktadır. Örneklem olarak ise yerel ve ulusal basın kaynaklarından seçilen haber kaynakları alınmıştır. İncelenen köşe yazıları ise yine aynı şekilde ilgili konu başlığının altında kendi kategorisinde incelemeye alınmıştır. Çalışmada teknoloji bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığının alt türlerine ilişkin Türkiye’de yapılmış haberler evreninde, bu haberlerden örneklem olarak seçilen bazı haberler döküman analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada yer alan haber ve köşe yazılarının teknoloji bağımlılığını ele alışı, sosyal hizmet bakış açısıyla belirli temalar ekseninde incelenmiştir.

Teknoloji bağımlılığının ve alt türlerinin basındaki haber ve köşe yazılarında nasıl yer aldığını inceleyen bu çalışmada; var olan birtakım basılı ve yazılı belgelerin detaylı incelenmesi suretiyle bu bilgileri yeniden derleme çalışması olarak adlandırılan döküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Haber ve yazın kaynağı olan belirlenmiş sitelerden veriler sosyal hizmet konu ve çalışma alanlarına göre tasnif edilmiştir. Sosyal hizmet bakış açısıyla analiz edilen verilerle haber ve köşe yazısı metinleri haberlerin analizi ve bulguya dayanak olan yorumu şekliyle bir arada verilerek incelenmiştir (Baltacı,2019).

Tanım itibarıyla "belge incelemesi" olarak da bilinen döküman analizi yöntemine göre; döküman kavramı bazen bir kitap bazen de elektronik bir dosya ile ifade edilebilmektedir. Özelliği ise araştırma yapan kişinin hiç bir müdahalesinin bulunmamasıdır. Haber metinleri ve köşe yazılarına anlatılmak istenenin dışında bir müdahalede bulunulmamıştır. Haber içeriğinde ve köşe yazısında bulunan metinlerin sunmuş olduğu veriler ışığında analiz edilen dökümanlar, döküman analizi yöntemi

gereği incelenip yorumlanmıştır (Kiral, 2020). Her kaynağın içerik değerlendirmesi sonucu elde edilen veriler kategorize edilmiş ve çalışmada belirlenen başlıklarla tasnif edilerek incelenmiştir.

Çevre süreç ve algıları ilgilendiren verileri toplayan nitel araştırmada yaygın olarak kullanılan döküman inceleme yöntemi daha çok yazılı materyallerin incelenmesi suretiyle yapılmaktadır. İncelenecek belgelerin neler olacağını araştırma konusunun belirlediği döküman inceleme yönteminde hem zaman hem de kaynak açısından tasarruf sağlanmaktadır. İnceleme yaparken kullanılan nitel içerik analizi yöntemi bir durumun altında yatan nedenleri ve bakış açılarına göre o nedenleri yorumlamayı ifade eder. Çalışmada analiz edilen her bir haber içeriği ve köşe yazısından ortaya çıkan bulgular sosyal hizmet bağlamında değerlendirilerek yorumlanmıştır (Ültay ve diğerleri, 2021).

Çalışmada; teknoloji bağımlılığı ve alt türlerinin konu başlıklarından olan sosyal medya bağımlılığı, internet kullanımı, oyun oynama bağımlılığı, ekran bağımlılığı gibi konuların yanı sıra teknoloji bağımlılığında medya okuryazarlığı konularının işlendiği metinler sosyal hizmet bakış açısıyla analiz edilmiştir. Bu bağlam kapsamında araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır: Çalışma kapsamında;

1. Haber metinleri ve köşe yazıları hangi yıllarda yazılmıştır?
2. İncelenen verilerin basın kaynakları nelerdir?
3. Metin içeriğinde ağırlıklı olarak vurgulanan sosyal hizmet ögesi hangisidir?
4. İçerik, sosyal hizmetin hangi yöntem ve ya yaklaşımına vurgu yapmaktadır?

Haber içeriklerinin incelendiği kaynaklar Sabah, Milliyet, Hürriyet, Cumhuriyet, NTV, Anadolu Ajansı, Habertürk, BBC Türkçe, TRT Haber ve bazı yerel yayın organlarından oluşmaktadır. Haberlere ulaşırken “teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital medya okuryazarlığı, oyun bağımlılığı, telefon bağımlılığı, ekran bağımlılığı” kelimeleri anahtar kelime olarak kullanılmıştır. Toplam 49 adet haber içeriği analiz edilmiş olup sınıflandırılan başlığa yönelik sonuçlar ilgili kısımda verilmiştir. Konu ile ilgili güncelliği korumak ve değişimi gözlemlemek açısından haber içerikleri farklı yıllardan ve konuya uygunluğuna göre seçilmiştir.

Haber Sınıflandırması	İçeriğin Yılı
Teknoloji bağımlılığının tanımlanması	2015, 2018, 2021, 2022, 2023
Teknoloji bağımlılığının bireysel sonuçları	2012, 2014, 2018, 2021, 2023
Teknoloji bağımlılığının toplumsal sonuçları	2017, 2018, 2019, 2022
Teknoloji bağımlılığı ile mücadele	2014, 2016, 2018, 2021, 2022, 2023
Teknoloji bağımlılığı ve eğitim	2017, 2018, 2022, 2023
Medya okuryazarlığı ve teknoloji bağımlılığı	2018, 2020, 2021, 2022, 2023

Tablo-5: Haber kategorilerinin yıllara göre analizi

Çalışmada bireysel ve toplumsal açıdan önemli bir konu olan teknoloji bağımlılığı belirli kategoriler ekseninde incelemeye alınmıştır. Bu bağlamda;

- Teknoloji bağımlılığının tanımlanması ilişkin 8 adet,
- Teknoloji bağımlılığının bireysel sonuçlarına ilişkin 8 adet,
- Teknoloji bağımlılığının toplumsal sonuçlarına ilişkin 8 adet,
- Teknoloji bağımlılığı ile mücadeleye ilişkin 9 adet,
- Teknoloji bağımlılığı ve eğitime ilişkin 6 adet,
- Medya okuryazarlığı ve teknoloji bağımlılığına ilişkin 10 adet olmak üzere dağılım gösteren haber içeriği analiz edilmiştir.

Yer Veren Medya Kaynağı	Tema Başlığı
Adıyamanlılar	“AB Türkiye Delegasyonu Başkanı Büyükelçi Berger Adıyaman’da”
Anadolu Ajansı	“Cep telefonu bağımlılığı terapi ile tedavi edilmeli” “İnternet bağımlılığı travmatik sonuçlar yaratabilir.” “Teknoloji bağımlılığı daha zararsız görünüyor” “İnternet bağımlılığı için yazılım kalkanı.” “Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı “Çocukları dijital tehlikelerden koruma rehberi” hazırladı.” “Sosyal medya bağımlılığı olan çocukların siber zorbalığa yatkın olduğu uyarısı.”
Ankara Büyükşehir Belediyesi	ABB’nin aile eğitim seminerleri devam ediyor.
BBC Türkçe	“Sosyal medya insanı nasıl etkiliyor?” “Mavi balina:İnternet bağımlılığına hangi etkenler yol açıyor, ne tür koruyucu önlemler alınabilir?.”
Beylikdüzü Belediyesi	“Beylikdüzü’nde teknoloji bağımlılığı ile mücadele”
BT Günlüğü	“Cep telefonu bağımlılığı ve başa çıkma yolları.”
Bursa Hâkimiyet	“Bursa’da öğrenciler medya okuryazarlığı konusunda bilinçlendiriliyor.”

Cumhuriyet	“Uzmanlar sıraladı: Telefon bağımlılığınızı azaltmanız için 4 yol.” “Uzmanlar dijital bağımlılıkla mücadelenin önemine işaret ediyor: Bilinçli kullanım şart.”
DHA	“Kadınlar internete erkeklerden daha bağımlı.” “MEB ve RTÜK arasında medya okuryazarlığı protokolü.”
Fib Haber	“Nevşehir MTAL’den medya okuryazarlığı projesi.”
Haber Global	“Düğünde takılanlarla oyun bilgisayarı aldı”. Oyun bağımlılığı boşanma sebebi sayılıyor.
Haberler Ankara	“Uzmanından sosyal medya okuryazarlığı için 10 tavsiye.”
Habertürk	“Akıllı telefon bağımlısı mısınız?” “Teknoloji bağımlılığı beyni çökertiyor.” “Türkler acıya da parmak bastı.” “Van’da öğrencilere internet ve teknoloji bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklarla mücadele eğitimi.” “Her okula rehber öğretmen, akran zorbalığı ve teknoloji bağımlılığı mücadelesini hızlandıracak”
Hürriyet	“Çağın belası ekran bağımlılığı.” “Eğitimde teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz etkileri.” “Bir Sorudan fazlası-Akıllı telefonu bırakabilir miyim?” “İki bakanlık bağımlılığa birlikte dur diyecek.”
Marketing Türkiye	“Meta ve Datça Belediyesi dijital medya okuryazarlığı için güçlerini birleştirdi.”
Medya Ege	“Teknoloji bağımlılığı eğitimi verildi.”

Milliyet	“İnternet bağımlılığı kamu hastanelerinde tedavi edilecek.” “Sosyal medyanın sağlığınıza 6 faydası.”
NTV	“İnternet bağımlılığı geni bulundu.” “Gençlerin yüzde 3,6’sı internet bağımlısı.” “Oyun bağımlılığı akıl hastalığı olarak kabul edilecek.” “1 hafta boyunca telefonunu elinden düşürmedi hastanelik oldu.” “Teknoloji bağımlılığı tedavisi isteyenlerin sayısı iki katına çıktı.” “Eğitimde teknoloji diyeti dönemi.” “ABD’deki okullardan teknoloji devlerine ruh sağlığı davası.”
Sabah	“Teknoloji bağımlılığı: Her 13 dakikada bir telefona bakıyoruz.” “Sanal dünyaya olan bağımlılık okul başarısını düşürüyor.” “Çocuklarda sosyal medya bağımlılığının sonuçları.” “Dijital bağımlılık çocukları yalnızlaştırıyor.”
Trt Haber	“Sosyal medya bağımlılığı ve beğeni beklentisi hayatı olumsuz etkiliyor.”
Yeni Adım	“Teknoloji bağımlılığı yalnızlığı artırıyor.”
Yeni Akit	“Sosyal medya boşanmaları artırıyor.”
Yeni Asya	“Yanlış bilgi virüs kadar tehlikeli.”
Yeni Çağ	“Kontrolsüz teknoloji bağımlılık yapıyor.”

Tablo-6: Temaların kaynaklara göre dağılımı

4. BULGULAR ve YORUM

Ülkemizde yer alan haber sitelerinin ve köşe yazılarının gündem başlıkları içerisinde teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi başlıklar irdelendiği zaman konunun oldukça yer edindiği görülmüştür. Gazetenin haber şeklinde servis ettiği biçimi ve köşe yazılarında kaleme alınan görüşlerde bazı başlıklar incelemeye alınmıştır. Genel çerçevede bakıldığı zaman teknoloji bağımlılığının sosyal hizmet ile ilişkili olmayan başlıkları kapsama alınmamıştır. Haber içeriğinin sunulduğu gazete kaynakları içerisinde teknoloji bağımlılığı bu kısımda yer alan gazetelerde yer verilen haberlerle ifade edilmiştir. Bu sınıflandırmada haberlerin ve köşe yazılarının önce başlığı sonra da içeriği değerlendirilerek araştırmaya dâhil edilip edilmeyeceği sonucuna varılmıştır.

Araştırma dâhilinde ulusal, uluslararası ve yerel farklı yayın kaynaklarından teknoloji bağımlılığına ve alt türlerine ilişkin haber içerikleri ile köşe yazıları değerlendirmeye alınmıştır. Bu basın verileri farklı farklı tarihlerde yayınlanmış hem aynı yıllardan hem de farklı yıllardan alınmış güncel içeriklerden oluşmaktadır.

4.1. Teknoloji Bağımlılığının Tanımlanmasına İlişkin Haberlerin İncelenmesi

Son dönemlerde artış yaşanan problem alanlarından birisi olan teknoloji bağımlılığı ile ilgili haberler taranarak güncelliği sağlaması ve sosyal hizmetin çalışma alanları ile örtüşmesi bakımından bu bölümde teknoloji bağımlılığının kapsam ve etkenlerine yönelik haberler sosyal hizmet bakış açısıyla incelenmiştir.

“Teknolojinin Olumlu ve Olumsuz Etkileri” başlıklı haber içeriğinde, tablet, telefon, bilgisayar gibi pek çok aygıt ve kullanım alanları ile teknolojinin hayatımızın her noktasında var olduğu yazılmıştır. Yaşadığımız yüzyılda her işimizi internet ile halledebiliyor, tarım alanından uzay teknolojilerine uzanan geniş bir yelpaze ile de teknolojinin imkânlarından fayda sağlıyoruz. Bilişim çağını yaşayan günümüz çocukları teknolojik ağların eğitimi de donatılarıyla etkilediği bir çağda eğitim öğretim hayatlarına devam etmektedirler. Bilgisayar ve cep telefonları aracılığı ile eğitim ortamlarının bize pek çok bilgi deneyimi sunması bir konu hakkında bilgi sahibi olmayı kolaylaştırmıştır. Güncel bilgilere ulaşmak, en son var olan bilimsel bilgileri

öğrenerek bilim insanları ile sosyal medya kanalları veya iletişim platformları aracılığı ile irtibata geçebilmek mümkün hale gelmiştir.

Eğitim amacıyla kullanılan teknoloji beraberinde bazı riskleri de doğurmuştur. Bu risklerin getirdiği fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra sosyal ve psikolojik sorunlar da yaşanmaktadır. Bilgisayarların iletişim ve eğitim alanındaki kolaylıklarını vurgulamak üzere atılmış haberin alt başlığında "Üretim atölyesi bilgisayarlar" başlığı yer almıştır. Bu başlık altında bilgisayarların bilgiyi üretim açısından eğitime oldukça faydalı olduğu yazılmıştır. Bir bilgiyi daha kalıcı bir şekilde öğrenebilmek için ortam hazırlayan teknolojinin aynı zamanda bilgi aktarımı sağlayarak aktif öğrenme sürecini desteklemesi bilgisayar ve teknolojinin eğitimde üretici olma sürecinin kanıtı niteliğinde olmuştur. "Teknolojiyi nasıl kullandığınız sizin sorumluluğunuzdur" başlığı ile teknoloji kullanımının eğitime olan etkisini kişilerin belirlediğini belirtilmiştir. Haberin bu başlığına göre teknolojiyi iyi kullanıp kullanmamak veya ne yönde kullanıma şekil vereceğimizi belirlemek tamamen bizlerin sorumluluğunda olmuştur. Çünkü teknoloji kelime bazında ve içerdiği anlam itibarıyla tarafsız bir kavramdır iyi veya kötü olma özelliği yoktur. Eğitim alanında teknolojiyi faydalı yönde kullanılmak istediğimizde birçok içerik bizleri beklemektedir. Nasıl kullanacağımızı belirlemek tamamen bize bağlı olacaktır (Hürriyet, 2021).

Habertürk tarafından servis edilen 20 Ocak 2015 tarihli internet haberinde teknoloji bağımlılığının insanları verimsizleştirdiğini içeren ifadeler yer almıştır. Kullandığımız cihazların bizlerin beyinde ısınmaya yol açabileceğini savunan Amerikalı nöroloji uzmanı Daniel Levitin; doğruluğunu veya yanlışlığını algılamaya çalıştığımız bilgilerin beynimizi yorduğunu savunmaktadır. Ayrıca aynı anda birden fazla şey için kullanılan beyin aşırı uyarıldığından kortizol artışı olarak stres ortaya çıkmaktadır (Habertürk, 2015).

Aynı yıl yayınlanan bir başka haberde vurgulanmak istenen ana tema ise akıllı telefon kullanımı konusunda sağlanması gereken bir denge olduğudur. Sorumlulukların ihmal edilmemesi ve kendini ihmal etmeyen kişiler olabilmek için bu dengeyi koruyabilmek şarttır. Yatak odasındaki vaktini özel hayatına ve dinlenmeye ayırmayarak telefon kullanan insanlar tüm dünyayı yatağına davet etmiştir. İstenilen yaşam sınırları kişinin kullanım iradesi ile kendisi tarafından oluşturulacağı için "akşam 20:00 sonrasında telefon kullanmayın" tavsiyesini uygulamak kişinin tamamen kendi kararıdır. Olayları

anında tepki verme isteği -5 saniye kuralı- zamanla insanları bağımlı hale dönüştüren bir olgudur. Unutulmaması gereken şey ise: "Birisi size ulaşmak istiyorsa bir şekilde ulaşacaktır." (Habertürk, 2015).

Sabah gazetesinden Halit Yerebakan tarafından kaleme alınmış yazı, 13 dakikada bir telefona bakma durumumuz olduğuna yönelik bir başlıkla kaleme alınmıştır. Yazı içeriği konuya giriş metni, teknoloji bağımlılığının tanımı, kimlerin teknoloji bağımlısı olduğu, Türkiye'nin akıllı telefona en bağımlı ülke olduğunu değerlendiren araştırmanın aktarılması ve bağımlılıkla mücadele bölümleri ile dizgilenmiştir. Eğitim ve iş yaşamında kullanılan teknolojinin gerekliliği konusu tartışılmasa da verdiği zararlardan bahsetmenin önemli olduğu belirtilmiştir. Kontrolü kaybetme durumu olarak bağımlılık tanımı yapan Yerebakan, bağımlılığı teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve içerik tüketim bağımlılığı şeklinde 4 kategoriye ayırmaktadır.

Yazıda belirtilen bir detaya göre teknoloji bağımlılığı her ne kadar davranışsal bağımlılık olarak tanımlansa da beynin aynı noktalarını etkilemesi yönüyle madde bağımlılığına benzemektedir. İnsanların hafıza sorunları, davranış problemleri, kaygı ve depresyon sorunları yaşamasının yanı sıra bel ve boyun ağrıları kilo alma gibi sağlık sorunlarına da yol açtığı bilinmektedir. Teknoloji bağımlısı olan kişilerde bağımlılığı tespit etmenin son derece önem taşındığını belirten ve buna yönelik önlemleri de kaleme alan yazıda teknoloji kullanımını sınırlama, fiziksel aktiviteye yer verme ve yapılacak şeylerin listesini tutma gibi bağımlılıkla mücadeleye yönelik tavsiyeler vardır (Sabah, 2023).

Teknoloji bağımlılığının alt türlerinden olan sosyal medya bağımlılığının insanları ne yönde etkilediğini tanımlamaya ilişkin yapılan bir haberin içeriğinde; dünya nüfusunun %40 gibi önemli bir rakamının sosyal medya kullanıcısı olduğu ve günde iki saat sosyal medyaya vakit ayrıldığı yer almıştır. Hayatımızda büyük yeri olan sosyal medyanın yalnızca zamanımızdan değil ruh sağlığımızdan da götürdüğü yönünde bir tartışmanın varlığı araştırma ihtiyacı doğurmuştur. Araştırma sonucuna göre stres atmak için kullanılan sosyal medyanın kendisinin bazen stres kaynağı olduğu görülmüştür. Sosyal medya uygulamaları içerisinde Twitter kadınlar tarafından en stresli sosyal platform olarak seçilmiştir. Yedi ve ya yediden daha çok sosyal medya platformu kullanan bireylerde anksiyete hiç kullanmayan ve ikiden daha az platform

kullananlardan daha fazla görülmüştür. Sosyal medyanın endişe duygusunu artırıp artırmadığı araştırmaya değer bir konu olarak görülmüştür (BBC News Türkçe, 2018).

Teknoloji bağımlılığı konusunda kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha fazla bağımlı olduğunu tanımlamaya yönelik yapılan bir araştırmayı konu alan bir haber içeriğinde çalışmayı yapan Dr. Öğretim Üyesi Yavuz Samur; kullanım amacının farklılığından kaynaklı sonuç farklılığı olduğunu belirtmiştir. Kadınlar sosyal medyada sosyalleşirken toplumsal baskı olmamasını rahat bulmuştur. Erkekler ise oyun oynarken duydukları heyecan ve çekişme hissiyatını sevdiklerini söylemiştir. Ayrıca genel manada bakıldığı zamanda akıllı telefonların en çok mesaj ve oyun için kullanıldığı da belirtilmiştir (DHA, 2018).

Kontrollü kullanılmadığı zaman bağımlılığa dönüşen teknoloji daha çok oyun, telefon ve sosyal medyanın fazla kullanımı ekseninde seyretmektedir. Bir davranışsal bağımlılık olan teknoloji bağımlılığı fiziksel sorunlar oluşturmalarının yanı sıra yaşam kalitesini de olumsuz etkilemektedir. Günlük internet kullanım süresinin ne kadar olduğuna bakıldığında sekiz saat olarak bir rakam ortaya konmuştur (Yeni Çağ, 2022).

Ölçüsüz teknoloji kullanımı nedeniyle özellikle de pandemi döneminde teknolojiye olan bağımlılığın iki kat daha fazla arttığını belirten haberin aynı isimli ana başlığı da duruma dikkat çekmiştir. YEDAM teknoloji bağımlılığı sebebiyle iki kat daha fazla başvuru almaktadır. Fiziksel ve psikolojik açılardan zarar gören insanların hemen hemen her yaştan olması durumun boyutunu da göstermiştir. 2019 yılından itibaren 500 ve daha üzeri kişi ile teknoloji bağımlılık alanları üzerine çalışan Yeşilay salgın sonrası tetiklenen bir teknoloji bağımlılığı furyası ile mücadele etmektedir (NTV, 2021).

4.2. Teknoloji Bağımlılığının Bireysel Sonuçlarına İlişkin Haberlerin İncelenmesi

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili haberler taranarak bireysel yönden ortaya çıkan sonuçları kapsayan haberlerin içeriği ve haberlere ait veri yorumları bu başlık altında incelenmiştir.

Milliyet tarafından sunulan haberin genel görüşünde hâkim olan düşünce ekrana bakmak ve etkileri şeklindedir. Araştırmacılar ekrana bakmanın sağlığınıza verdiği zarar inkâr etmemektedir. Ancak bazı olumlu durumlara yol açtığını da söylemek

mümkündür. Sosyal medyayı kullanan yaşlı insanların hastalıklar konusunda daha dayanıksız oldukları bilinmektedir. Bilgisayar kullanmayı öğrenmiş yaşlı kişilerin kendi kapasitelerinin daha üzerinde olduklarını ve sosyalleşme açısından bilgisayar kullanmayan diğer yaşlılara göre daha iyi durumda olduklarını belirten haberde diğer yandan internet kullanabilmenin moral kaynağı olduğu da yazılmıştır. Kronik hastalıkları olan bireylerin tedavilerine dair konularda araştırma yapmalarını sağlayan internet kullanımı bu tür durumlarda moral verici bir kaynak olmaktadır. Sağlıklı beslenme veya kilo alma, kilo verme gibi hedefleri olan insanlar için geliştirilen uygulamalar sayesinde insanlar daha iyi sonuçlar alabilmektedir. Sosyal medya üzerinden iletişim kurmak; diğer insanlarla yakınlaşma sağlayabileceğinden ilişki kurma anlayışını güçlendirmektedir. Haberin "sosyal medya neşe saçıyor" başlığı altında belirtildiği şekliyle sosyal medyada pozitif insanlarla muhatap olmak kişilerin kendisini daha mutlu hissetmesine neden olmaktadır (Milliyet, 2018).

Pek çok alan gibi insana yardım mesleği olan sosyal hizmetin de günümüz konuları arasında yer alan sosyal medya kullanımı oldukça artış göstermiştir. Araştırma ve inceleme çalışmalarında katılımcı bulmaktan danışmanlık hizmeti alıp vermeye kadar birçok önemli konuda hayatın bir alanı haline gelmiştir. Sosyal hizmetin çalışma alanlarını da etkileyen sosyal medya kullanımı, sistem faydası gözetmeyi başarabilmek konusunda oldukça önem taşımaktadır. Müracaatçıların katılımını artırma konusunda sanal bir ortam sunarken kişisel gelişimi destekleyen ve toplumsal güçlenme için kullanılabilecek bir alan oluşmaktadır. Sosyal medya ile terapötik müdahale, müracaatçı ile ilişki kurma kolaylaşmaktadır. Mesleki değerlerin sınırı çizildiği takdirde sosyal hizmet mesleğinin yararlanacağı bir alan haline dönüşmesi mümkündür (Selçuk, 2022).

Sosyal medya bağımlılığının neden olduğu durumların çocuklar açısından sonuçlarını yazan haberde Prof. Dr. Mazlum Çöpür'ün değerlendirmeleri yer almaktadır. Ekrana daha fazla zaman ayıran çocukların gelişimleri olumsuz etkilenmektedir. 4.4 milyar insan içerisinde 3.5 milyar insanın sosyal medya kullanmakta olduğu 2019 yılında yapılan bir çalışma ile saptanmıştır. Bu sayının artış gösterdiğini düşündüğümüzde bunca kullanıcının fayda görmesinin yanı sıra zarar da görebileceğini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Prof. Dr. Mazlum Çöpür, çocukların okul başarısını sosyal medyanın düşürdüğünü, ayrıca sosyal ilişkilerini de zedelediğini söylemektedir.

Sosyal medyayı ilgi çekmek için kullanan insanların yeme bozukluğu, vücut imajı bozukluğu gibi rahatsızlıklar yaşadığını belirten Çöpür, siber zorbalık gibi durumlara karşı tedbir alınması gerektiğini ifade etmiştir (Sabah, 2021).

Teknolojinin kullanımı iletişim becerileri açısından çocukları yalnızlaşmaya iterek etkilemektedir. Sabah gazetesinde bu konu ile ilgili yer alan haberde çocukların teknolojik bağımlılığına karşın bazı tavsiyelerde bulunan Klinik Psikolog Seda Aydoğdu, sosyal medyayı daha fazla kullanmak isteyen kişiler için bu isteği durduramamak ve kullanamadığında gergin sinirli olmak gibi durumların yaşanabileceğini belirtmiştir. Çocukların teknoloji ile tanışması çizgi film izlemek şeklinde olduğu için devamında video izlemek gibi davranışlarla teknoloji bağımlılığı devam etmektedir. Ergenlik çağına gelen çocuklarda ise gündemi takip ederek neler olduğunu öğrenme amaçlı bir teknoloji kullanma anlayışı oluştuğunu söyleyen Aydoğdu, çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin onları hayattan daha fazla soyutlamaya neden olduğunu ve bir sosyal izolasyon yaşadıklarını belirtmektedir. Ailelere verilen tavsiyeler ise teknoloji kullanımını sınırlandırmak, çocukların arkadaş edilmesine uygun ortam yaratmak, çocukların sevebilecekleri etkinlikleri alternatif olarak sunmak şeklinde ifade edilmiştir (Sabah, 2021).

Sosyal medya kullanan kişilerin pek çok farklı kullanım amacı vardır. Bazı insanlar oyun oynamak veya boş zamanlarını hoş değerlendirmek için sosyal medya kullanırken bazı insanlarda resim ve ya video paylaşmak, diğer insanlarla iletişim kurmak gibi amaçlarla kullanım sağlamaktadır. Kişilerin hayata bakış açısı ve ilgi alanları sosyal medya ile artık daha fazla şekillenmektedir. Kişiler yüz yüze iletişim kurmak yerine sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı daha fazla tercih ettikleri için iletişim becerileri de etkilenmektedir. Teknoloji bağımlılığı ve ya diğer davranış bağımlılıklarının yanı sıra madde bağımlılığı konusu içinde geçerli olan yalnızlık durumu pek çok çalışmada değerlendirilmiştir. Bağımlılık davranışı ile yalnızlık durumu değerlendirildiğinde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında olumlu bir ilişki kurulmuştur (www.yedam.org.tr).

Bilim insanları tarafından yapılan çalışmalar sonucunda teknoloji bağımlılığının beynimizdeki bir gen ile ilişkili olabileceği ortaya atıldı. Bilgisayar ile çok fazla vakit geçiren insanların neden bunu yaptığını daha iyi anlamamızı sağlamak için yapılan bir Avrupa araştırmasına göre; genler ile ilgili bağlantıları iyi analiz edebilirsek konuya

ilişkin tedavilerin sağlanabileceği görüşü ortaya konmaktadır. Bu çalışmayı yürütebilmek için 132 kadın ve erkek ile çalışılmıştır. Yapılan çalışmada sergilenen bütün davranışlar, internet kullanım alışkanlığı ile ilgilidir. Bu kişilerin internet verilmeden, bilgisayar ve internetten uzak tutulduğu durumlarda olumsuz etkileneceklerine dair bir inanış bulunmaktadır. Çalışmaya katılan kişilerin kendi rızası ile yapılan incelemede DNA örneklerinde CHRNA4 isminde bir genin daha etkin olduğu özellikle de kadınlarda daha baskın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tedavi açısından farklı bakış açısı sunan bu araştırma sonucuna göre, bu gen beynin ödül mekanizmasını harekete geçiriyor. Kişinin iyi hissettiği yemek yeme uyuma gibi durumlarda salgılanan kimyasal maddeler bu gen tarafından sağlanmaktadır. Daha farklı sonuçlar elde etmek ve bulguları net bir şekilde saplayabilmek adına daha farklı kişilerle bu gibi araştırmaların tekrarlanmasının faydalı olacağı belirtilmektedir (NTV, 2012).

Habere göre gen yapımız ile davranışlarımız ve alışkanlıklarımızın yakından ilişkisi olduğu söylenmektedir. Davranış bağımlılıklarından olan teknoloji bağımlılığının da gen yapısı açısından internet kullanma alışkanlığımızı etkileyen bir alt DNA formatına sahip olabileceği araştırmalarla incelenebilme imkânı olan bir konudur. Bağımlılığın beyin ve nöroloji ile ilgili olabileceğini savunan kuramsal bakış açıları da mevcuttur. İnternet bağımlılığına dair oluşum sürecini açıklayan ve nasıl geliştiğini izah eden pek çok çalışma ve modeller vardır. Bunlardan birisi olan “Ying’in nöropsikolojik modeli” bireylerin internette kendisini daha iyi hissettiğinde, kullanmadığı zamanlar depresif ve kötü hissettiğinde, kullanım süresinin ne kadar olduğuyla ilgili yalan söylediğinde internet bağımlısı olduğunu ortaya koymuştur. Süreç öncelikli olarak deneyim yaşanmasıyla başlayarak bu deneyimlerin tekrarlanmasına dönüşür. Kullanım tekrarlarına gösterilen tolerans geçici bir uzak durma tepkisine yol açsa da pasif davranılmış olunarak ilkel isteklere teslim olunur. Bağımlılığın nörolojik yönünü inceleyen bu modele göre başlangıç aşamasında aynı beyin bölgesinin tetiklendiği görüşü hâkim olmuştur (Arık, 2018).

Anadolu Haber Ajansı'nda "*İnternet Bağımlılığı Travmatik Sonuçlar Yaratabilir*" başlığı ile Emrah Gökmen'in kaleme aldığı köşe yazısında, Prof. Dr. Murad Atmaca internet bağımlılığının etkilerini anlatmaktadır. Teknoloji kullanımının artması ile beraber insanların daha çok bilgisayar başında zaman geçirdiklerini ifade etmektedir.

Bağımlılığın varlığından söz etmek için tolerans gelişmesinin olması gerektiğini söyleyen Atmaca, internette geçirilen zamanın artması ile kişilerin internete ulaşamadığında kendisini gergin hissettiğini belirtmektedir. Köşe yazısında 'sosyal medya haber siteleri de bağımlılık yapar' başlığı ile internette vakit geçirmenin bahaneleri olduğunu ifade etmektedir. Sitelerde dolaşmanın ilgi çekmesi ile oyuna bağımlılık gelişmektedir. Bunun yanı sıra gelişmelerden haberdar olmak için yapılan sosyal medya kullanımları bir noktadan sonra gelişmeleri kaçırmaktan duyulan korkuya dönüşmektedir. Kişiler için travmatik olan ve risk oluşturan aile içerisinde şiddet olması, güvensizlik ve ya kıskançlık gibi durumların olduğunu belirten Prof. Dr. Murad Atmaca iyileşme sağlanan bağımlılık tedavilerinde ilaç ve psikoterapi desteğinin önemini vurgulamaktadır (Anadolu Ajansı, 2014).

Teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, sosyal hizmet uzmanları tarafından farklı yaklaşımlar kullanılarak çalışılan bir konudur. Bu sorunu yaşayan müracaatçılara farklı bakış açısıyla adım adım müdahale hizmetleri sunulmaktadır. Bu müdahale hizmetleri kimi zaman sağlık kurumları aracılığıyla kimi zaman ise sağlık kuruluşları haricinde sunulabilmektedir. Her müracaatçının yaşadığı sıkıntılar farklı olduğundan kişinin durumuna ve gidişatına göre süreçler farklı şekilde işleyebilmektedir (Yanardağ ve diğerleri, 2020).

Artan oyun bağımlılığı tüm dünya üzerindeki önemli problemlerden bir tanesidir. Dünya Sağlık Örgütü, oyun bağımlılığı konusunda alarm vererek akıl hastalığı olarak nitelendirmeye hazırlık yapmaktadır. NTV sunumu ile aktarılan haberde Yeşilay Genel Başkan Yardımcısı Mehmet Dinç tarafından oyun bağımlılığına ilişkin dikkat çekilmek istenen nokta davranışsal anlamda kişinin kendi haline bırakılmaması gerektiğidir. Problemi kendi başına çözebilir ve ya kötü bir alışkanlıktır şeklinde nitelendirmenin çözüm olmadığını belirtmiştir. Tıbbi bir şekilde psikoterapi ile desteklenmesi gerektiğini belirten Dinç, dünya üzerinde oldukça fazla olan teknolojiye ait davranışsal bağımlılıkların en çok da Asya ülkeleri üzerinde etkisinin olduğunu belirtmiştir. Çin ve Güney Kore gibi devletler teknoloji bağımlılığı için tedbirler alarak tedavi merkezleri açmaktadır. Türkiye'nin de içinde bulunduğu bir yapı olan DSÖ, teknoloji bağımlılığı ile ilgili vakalar sonucunda çalışmalara başlamıştır.

Haberde aktarılan bir diğer konu ise yaşanan problemler değerlendirildiğinde, teknoloji ile küçük yaşlarda tanışıyor olmanın beyin gelişimini olumsuz etkilemesidir.

Bebeklik çağlarından ekran ile iç içe olan çocukların hayata karşı daha zayıf becerilere sahip olduğu, diğer insanlarla ilişki kurabilme noktasında da yetersiz kalabildiği görülmüştür. Ekran ile beraber ortaya çıkan hareketsizlik ve spor yapmama gibi durumların kas ve kemik problemlerinde de rol oynadığı belirtilmiştir. Bu tür durumların sonucu olarak gençlerde rastlanmaması gereken romatizma hastalığında da artış olduğu bilinmektedir. Bu tür durumların yaşanmasında bir diğer etken de anne ve babaların olumsuz bir rol model olmasıdır. Çocuğuna ekranı kullanma ve ya ders çalış şeklinde telkinlerde bulunan ebeveynlerin aslında kendisinin de ekran bağımlısı olduğunu belirten Yeşilay Genel Başkan Yardımcısı Mehmet Dinç, çocukların yeteneklerini geliştirebilmesi için sosyalleşmenin önemli olduğunu ancak şehir hayatında oyukların buna imkân bulamadığına da dikkat çekmiştir.

Konunun farklı boyutlarından ele alınan diğer başlıklar da durumun geldiği noktayı özetlemektedir. Bu başlıklar şu şekildedir:

- "Bedensel temizliğini yapamaz hale geliyor."
- "Ebeveynler çocukları için kendilerini güçlü hissedebilecekleri zeminler sağlamıyor."
- "Mavi balina gibi oyunlar aslında bir oyun değil aşamalı bir cinayet planıdır."
- "Gerçek hayatı olduğundan fazla ciddiye almak gerekiyor." (NTV, 2018).

Sosyal medyanın bireysel yaşam üzerindeki sonuçlarından bahseden bir diğer haber içeriğinde Psikiyatr Uzm. Dr. Gamze Yüksel sağlık açısından uykusuzluk ve duruş problemleri, zamanı iyi yönetememe ve fiziksel hareketliliğin azalması durumlarından bahsetmiştir. Sosyal medyanın popüler olmasından kaynaklanan ilgi artışının bağımlılığı tetiklediği belirtilmiştir. Sosyal beceri eksikleri ile yakından ilişkili olan sosyal medya bağımlılığı bireylerde kendini olduğu gibi kabul etmekte zorlanmaya yol açmıştır. Yüksel, kişilerin yaptıkları sosyal medya paylaşımlarında sıklıkla ihtiyaçlarına yönelik sinyaller olduğunu belirterek ait olma ve ya bağ kurma ihtiyacının daha ön planda olduğunu belirtmiştir (TRT Haber, 2021).

Teknoloji bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye dikkat çeken Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Nurten Elkin'in ifadesine göre güvenli bilişim teknolojisi kullanımı ihlal edildiğinde büyük zorluklar yaşanmaktadır. Aile içi ilişkileri yetersiz olan kişilerde yaşanan bireysel sorunların teknoloji bağımlılığı ile sonuçlandığına dikkat çekilmiştir. Haber içeriğinde belirtildiği üzere yalnız bırakılan insanların

eksikliğini hissettiği ilgi ve sevgi arayışı teknolojik bağımlılıkla sonuçlanmıştır (Yeni Adım, 2023).

4.3. Teknoloji Bağımlılığının Toplumsal Sonuçlarına İlişkin Haberlerin İncelenmesi

Teknoloji bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığının alt türleri ile ilgili haberlerin incelenmesi üzerine bazı toplumsal etkilerin olduğu görülmüştür. Toplumsal yönden ortaya çıkan sonuçları kapsayan teknoloji bağımlılığı haberlerinin içeriği ve haberlere ait veri yorumları bu başlık altında incelenmiştir.

30 Aralık 2019 tarihinde "Türkler acıya da parmak bastı.." manşetiyle yayınlanan bir diğer internet haberinde 28 ülkede yapılan telefon kullanımı ile ilgili araştırmanın verileri yer alıyor. Oyun oynama davranışı ve sosyal medyayı kullanım konusunda ilk sırada yer alan Türkiye; telefon kullanımından kaynaklı yaşanan belirtiler konusunda fiziksel acı yaşayan (parmak ve ya baş ağrısı gibi) ülkeler arasında da yine ilk sırada yer almaktadır. Türkiye'nin ardından listenin diğer sıralamasını Çin takip etmektedir. Global olarak yapılan mobil kullanıcı araştırmasına bakıldığında Türkiye'de insanların; %46'sı sıklıkla telefonunu kontrol etmekte, %26'sı fazla telefon kullanımından dolayı acı çekmekte, %49'u en az bir defa gün içerisinde Instagram'a girmekte ve %23'ü günde en az bir kez Twitter kullanmaktadır. Ayrıca telefonundan her gün oyun oynayanların oranı %50 iken oyun oynamak için teknolojik cihaz olarak telefonu tercih edenlerin oranı ise %55 şeklindedir (Habertürk, 2019).

TBMM Araştırma Komisyonunun hazırlamış olduğu teknoloji bağımlılığı ile ilgili rapor aktaran Anadolu Ajansı, raporda teknoloji bağımlılığının kimyasal bağımlılıklara göre daha az zararlı olduğunu ve kötü bir alışkanlık olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir. Haber içeriğinde teknoloji bağımlılığı konusunda problemin çözümüne ilişkin hizmet veren uzman sayısının yeterli olmadığı ve psikoloji, sosyal hizmetler gibi alanlardaki uzmanların sayısının oldukça az olduğu ifade edilmektedir. Raporda yer alan bir kötü alışkanlık olduğuna dair görüş ise şu şekildedir: "Bağımlılık problemi olan kişi ailesiyle bir takım problemler yaşamaktadır. Baskı, maddi manevi desteğin çekilmesi gibi durumlar gerçekleşerek bu bağımlılığın düzeleceğine yönelik görüşler vardır. Aileler olarak tedavi konusunda destekleyici bir tabut sergilemek oldukça önemlidir." Tedavinin kolaylaşabilmesi açısından önleme

alışmalarının artırılması ve teknoloji bağımlılığının diğerk bağımlılıklardan farklı olarak değerkendirilmesi gerektiğı "Tedavisi zor" başlığı ile ifade edilmiştir. Bağımlılığa yol açan nedenlerin sıralandığı raporu aktaran haber internet bağımlılığının belirtileri ile ilgili olarak şunları söylemektedir; kişinin internette geçirdiğı zamanın fazlalaşması ve uzak durduğunda yaşadığı huzursuzluk, bedensel ve ruhsal olarak sorun yaşatmasına rağmen interneti kullanmaya devam etmek, kontrolü kaybetmek, gerçek yaşamın önüne geçmesi ve bazen güvenlik sorunlarının da yaşanabilmesi bu belirtilerdendir. (AA, 2018).

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından hazırlanmış olan “ocukları dijital risklerden korumada ebeveyn rehberi” konulu haber içeriğinde risk taşıyan bilişim öğelerinin dikkate alınarak dijital mahremiyeti koruma bilinci ana tema olarak alınmıştır. Bu rehberde kontrolü kullanımı sağlamak için risklere dikkat çekilmiş ve hem toplumsal ilişkiler hem de sağlık açısından oluşabilecek risk faktörleri sıralanmıştır. Bu risk faktörlerinden bazıları:

- Psikolojik rahatsızlıklar
- Kas rahatsızlıkları
- Bağımlılık oluşma tehlikesi
- Obezite ve ya yeme bozuklukları riski
- Gerçek hayattan kopuş, kendini soyutlama
- Ahlaki problemler ve davranış bozuklukları
- Kişilik bozuklukları ve depresyon oluşma riski

Haberde rehberin ailelere uyarı ve önerileri yer alırken bu içeriğı “Yasaklamalardan kaçının” şeklinde bir başlıkla nitelendirmiştir. Hazırlanan Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı dijital risklerden korunma rehberinde çocukların ailesine sorun yaşadıklarında paylaşmaktan çekinmemesi, şikâyet edebilme ve rahatsız eden kişileri söyleme gibi bilinlendirmelerin var olduğı yazılmıştır. Güvenli internet kullanmak için aile profili ya da ocuk profili oluşturmak diğerk önlemlerdendir. Çocukların görüntülerinin her yerde paylaşılmaması gerektiğine değinilen haberde gizlilik ve zarar verici durumların da değerkendirilmesine rehberde yer verildiğı bilgisi bulunmaktadır. Haberin son başlığında dijital oyunların bağımlılık yapma riski taşıdığı vurgulanmış, rehberin verimli kullanmaya yönlendiren ebeveynlerin artmasına yönelik tavsiyelerde bulunduğundan bahsedilmiştir (AA, 2022).

2018 ve 2022 olmak üzere dört yıl arayla bu iki farklı haber incelendiğinde, kişilerin ve çevrelerinin bilinçli olması gerektiğine dair ortak bir farkındalık teması ortaya çıkmıştır. Sosyal hizmet, toplumun paydaşları olan kişi ve grupların daha sağlıklı bir hizmet alabilmesi için farklı düzeylerde işlev alanlarına sahiptir. Üç kategoride mikro, mezzo ve makro düzey olarak sunulan müdahale hizmetleri mevcuttur. Mikro düzey müdahale kapsamında birey ve aile gibi küçük gruplar oluşturmaktadır. Mezzo düzey müdahaleler kapsamında sosyal hizmet kişilerin ve grupların etrafındaki sosyal ve fiziksel çevreyi ele almaktadır. Kuruluşlar ve ya hizmet ağları bu kapsama dâhil edilmektedir. Makro düzey müdahale hizmetleri kapsamında ise sosyal sorunlar birey ve grupların oluşturduğu toplum nezdinde değerlendirilmektedir (Polat, 2014).

Birey ve aileler açısından mikro düzeyde; sosyal hizmetin danışmanlık işlevi gereği müracaatçıyı güçlendirme stratejisi, kaynak yönetimi işlevi gereği vakalar aracılığıyla kaynağı bağdaştırma stratejisi, eğitim işlevi gereği eğitsel programlar sağlama stratejisi bulunmaktadır. Formal gruplar ve organizasyonlar açısından mezzo düzeyde; sosyal hizmetin danışmanlık işlevi gereği örgütsel gelişimi destekleme stratejisi, kaynak yönetimi işlevi gereği gruplar ve kaynaklar arasında ilişki oluşturma stratejisi, eğitim işlevi gereği gelişim açısından personeli yönlendirme stratejisi bulunmaktadır. Toplum açısından makro düzeyde; sosyal hizmetin danışmanlık işlevi gereği araştırmalar yaparak programlar ve politikalar geliştirme stratejisi, kaynak yönetimi işlevi gereği değişimi sosyal aksiyonlarla başlatma stratejisi, eğitim işlevi gereği kamuoyunu bilgilendirme stratejisi bulunmaktadır. Sosyal hizmet sistemi açısından bakıldığında ise sosyal hizmetin danışmanlık işlevi gereği mesleki bir kültür oluşturabilme ve meslektaşları destekleme stratejisi, kaynak yönetimi işlevi gereği çeşitli aktiviteler yoluyla toplum hizmetlerini destekleyici stratejileri, sosyal hizmetin eğitim işlevi gereği bilgiler edinebilmek için araştırmada keşfedici bir süreç yolculuğu benimseme stratejisi bulunmaktadır (Duyan, 2022).

Dijitalleşen dünyada kavram olarak “e-sosyal hizmet” uygulamalarının var olması bir gereklilik haline dönüşmüştür. Sosyal çalışanların toplumsal olarak dönüşümü iyi kavrayarak sosyal hizmet eğitimlerinde de mesleki yeterliliğe ulaşma çabası olması gereklilik kazanmıştır. Sosyal hizmet derslerinin müfredatına bu konuyu işleme fırsatları sunmak yenilikçi bir bakış açısı getirmesi bakımından faydalı olacaktır. Dijital sosyal hizmette yeni eğitim programları kullanılarak mikro-mezzo-makro

düzeylerde yeni müdahale yaklaşımları geliştirilmesi mümkündür (Gencer ve Aktan, 2021).

Telefon kullanımının yaygın oluşu pek çok coğrafyada toplumsal etki yaratan önemli problemlerden birisidir. NTV haber Çin'de yaşayan bir bayanın çok sık kullanımından kaynaklı yaşadığı parmak kilitlenmesini " 1 Hafta elinden düşürmeyerek hastanelik oldu" şeklinde servis etmiştir. Bağımlılıklarla alakalı pek çok farklı haberlere basın dünyasında yer verilmiştir. Bu türden farklı bir haber olan bu Haberin içeriğinde ise yaşadığı yer Çin (Gangsha eyaleti) olan bir kadın bir hafta için çıkmış olduğu tatilinde cep telefonunu hiç bırakmadığı için parmaklarında bir kilitlenme yaşamıştır. Bu problem sonucunda ise kadına konan tendon iltihaplanması teşhisi üzerine telefon kullanımına ara verip dinlenmesi önerilmiştir. İlginç olayların yaşanması ile beraber ülkelerde de farklı önlem yöntemleri ortaya çıkmıştır. 2015 yılında yaşamış olduğu bir olay üzerine sokağa telefon levhası yerleştiren İsveçli adam Sempler, telefon bağımlılığının hayatımızda var olduğuna dikkat çekmek amaçlı böyle bir davranışta bulunduğunu belirtmiştir. Çin'de yayalar açısından faydası olsun diye oluşturulan ayrı çizgilerle belirlenmiş bir yürüme alanı ise Şian şehrinde telefon ile yürüyen insanların kullanması için akıllı telefon tabelası asılarak diğer yollardan ayrılmıştır. Benzer problem ile ilgili farklı bir bakış açısı da Litvanya'dan gelmiştir. Telefon kullanarak yürüyen insanların tanımlandığı "mobil zombiler" kavramı oldukça dikkat çekmiştir. Durumu daha yasal boyutta değerlendirmeyi tercih eden New York eyaleti (ABD) elinde telefon ile kafasını kaldırmadan yürüyen insanlar için 50 dolar para cezasının olmasını önermiştir. Hatta 15 gün hapis cezası da verilebileceğini savunan New Jersey, temel neden olarak ise bu durumun insan hayatını riske atmasını gerekçe göstermiştir (NTV, 2018).

Telefon pek çok kişi tarafından bir iletişim aracı olarak kabul edilmesinin dışında toplumsal algı açısından da kişisel bir imaj veya görünüm kaygısı vermektedir. Kişilikleri ile değil de var oldukları akıllı telefon ile toplumda kendilerine bir yer edinmeye çalışan bireyler için akıllı telefon kullanmak toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Ozkan ve Solmaz, 2015).

"*Çağın Belası Ekran Bağımlılığı*" başlığı ile kalem alınan Hürriyet gazetesinin 2017 yılında yazılan köşe yazısında Selçuk Şirin, ekran bağımlılığının oldukça önemli bir konu olduğunu vurgulamak üzere şu başlıkları açmıştır: "Ebeveyn Ne Yapsın?, Ekransız Bir

Hayat Yok!, Ekranı Yasaklamak Çare Değil, Elimizdeki Gücü Kullanmalıyız, Her Şey Evde Başlıyor, Tutarlılık Şart, İşte 'Ne Yapmalı'nın Akademik Reçetesi, Ekran Zaman Planı"

Yazarın ele aldığı başlıklar incelendiğinde durumun tüm detayları ile aktarılmaya ve çok yönlü bir şekilde incelenmesi gerektiğine vurgu yaptığı görülmüştür. Köşe yazısına göre; hayatımızda oldukça iç içe olan ekranlardan uzak kalmak ve çocuklara da bunları yasaklamak hiçbir zaman çözüm sağlamayacaktır. Ekranları kapatmanın değil, ekran karşısında geçirilen zamanın iyi bir şekilde planlanması gerekliliği vurgulanıyor. Sıklıkla çocuklarını ekran başından uzak tutmak isteyen anne babalar için unutulmaması gereken şey, bu konuda evde iyi bir kontrol mekanizması kurmak gerektiğidir. Bunu sağlarken tutarlı davranışlar sergilemek başarılı olmak için yardımcı olacaktır. Çocukların 0-18 ay arasında kesinlikle ekranlardan tamamen uzak tutulması gerekmektedir. 2 ile 5 yaş arası çocuklar için bir saat, 6 yaş ve üzeri yaştaki çocuklar için ise bir zaman planı oluşturarak kullanımı sağlamak önem taşımaktadır. Çocuklar ile birlikte anne babaların hazırlayacağı ekran zaman planında iyi bir sözleşme yapılarak çocukların kullanımı doğru bir şekilde sınırlandırılabilir. Bu planlamayı yaparken en az 8 saat uyku, 1 saat fiziksel aktivite ve uykudan önce ekran kullanmamak, ekransız yatak odalarının olması gibi bazı kriterlerin önceden belirlenmesine özen gösterilmelidir (Hürriyet, 2017).

Kullanım kontrolünü vurgulayan başlıkların olduğu haber içeriğinde çocukların sıklıkla ekran kullanmalarının önüne geçme çabasında olan ebeveynlere öneriler sunulduğu görülmüştür. İnternette vakit geçirilen uygulamaları genellikle eğlenmek ve ya iletişim kurmak amaçlı kullanan çocukların sosyalleşme alanlarını teknoloji oluşturmaktadır (Hazar, 2011).

2019 yılında Ayşe Sayın tarafından mavi balina oyunu ile ilgili olarak kalem alınan yazıda "İnternet bağımlılığına hangi etkenler yol açıyor ne tür koruyucu önlemler alınabilir" başlığı kullanılmıştır. TBMM Bilişim Teknolojileri Komisyonu'nun konuya ilişkin önerilerinin bir rapor ile kamuoyuna bildirileceğini belirten yazıda; komisyonun toplantı üyelerinden birisi olan Doç. Dr. Özhan Yalçın'ın tespitlerine yer verilmiştir. Bu tespitlerin incelendiği başlıklar şu şekildedir:

- “Oyun da, sürekli selfie çekmek de bağımlılık”
- “Sorunlu kullanım nerede başlıyor?”

- “İnternet neden bağımlılık yapıyor, en çok hangi kitleyi etkiliyor?”
- “Ne tür sağlık sorunlarına yol açıyor?”
- “Kaç çeşit bağımlılık var?”
- “İntihar riski ve depresyon etkisi”
- “Polis zoruyla gelen bağımlı var!”
- “Mavi balina profesyonel bir şebeke gibi!”
- “Hangi önlemler alınabilir?”

9 başlık altında incelenen mavi balina oyununun farklı açılardan değerlendirildiği yazıdan ortaya çıkan değerlendirme sonuçları şu şekildedir:

- ✓ İnternet oyun bağımlılığı gelişen kişiler zaman içerisinde okul, iş ve aile yaşamlarında bozulmalar yaşamaktadır.
- ✓ Fazla oyun oynamanın sağlık açısından obez olma gibi kötü sonuçları ile karşılaşabilmektedir.
- ✓ Her koşulda kullanımı kolay olan internet sosyalleşme problemi yaşayan insanları daha çok etkilemektedir.
- ✓ Gruplaşmanın önemsendiği yaş çağlarından olan ergenlik döneminde gerçekten uzaklaşarak oyun oynamak, hem bedensel hem de psikolojik sorunlara yol açabiliyor.
- ✓ İnternet bağımlılığını genelleşmiş ve özelleşmiş internet bağımlılığı olarak iki kategoride sınıflandırmak mümkündür. Genelleşmiş internet bağımlılığında günlük yaşamda stresle baş etme becerileri ile eşdeğer sayılabilirken; özelleşmiş internet bağımlılığında cinsellik, kumar, oyun ve pornografi gibi daha kişiye özel başlıklar ortaya çıkabilmektedir.
- ✓ Kimlik edinme sürecini yaşayan ergen bireyler; internette daha farklı kimlikler bulabildiği için yıkıcı etkiler ve ya intihar, depresyon davranışları bakımından en fazla çeşitli gruplardan sayılmaktadır.
- ✓ İnternet kullanımını sınırlandıramayan ileri düzey bağımlı bireyler, aileleri tarafından kullanım kısıtlamasına maruz kaldığında saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durum da bazen polise intikal edebilen vaka örneklerini ortaya çıkartmaktadır.
- ✓ Kendine zarar vermeye meyilli çocuklara hedefleyen mavi balina isimli oyun 25 yaşında Flipp Budeykin isimli bir Rus tarafından geliştirilmiştir.

Bağımlıların adeta bir biyolojik atık olarak gören mavi balina oyunu ülkemizde de 150 çocuğun ölümüne yol açmıştır.

- ✓ Yaşanan oyun bağımlılığı gibi sorunları çözüme ulaştırma noktasında yapılabilecek şeyler bulunmaktadır. Bunlar arasında; çocuklara geç geç yaşta telefon tablet almak, bilgisayarı gözle görülür bir ortama kurmak, kullanımda kuralları olan bir zaman kısıtlamasını alıştırmak, ailece aktivite ve iletişim artırarak oyun ve ekran bağımlılığına zaman bırakmamak, aktiviteleri ve egzersizlere yönlendirmek vardır (BBC, 2019).

Haber içeriğinde görüldüğü üzere mavi balina değerlendirilmesi ile anlaşılabileceği gibi oyun oynamanın pek çok ortaya çıkan farklı sonuçları bulunmuştur. Oyun oynama davranışı küçük yaşlardan ergenlik çağına kadar farklı yaş kategorilerinde pek çok çocukta olan ve eğlence amaçlı yapılan bir davranış olarak görülmektedir. Ancak bu durumun bağımlılık gibi bir risk taşıyarak çocuklarda pek çok ruhsal ve fiziksel problemlere neden olabileceği bilinmektedir. Dijital oyunlar ve içeriklerinin uygunluğu hakkında farkındalık sağlamak adına eğitimler yapılması ve oyun bağımlılığı olan çocukların bu durumlarından kurtulabilmeleri için tedavi süreçlerinin planlanması gerekmektedir (Coşkun ve Filiz, 2019).

Aile yaşamı ve ilişki dinlemeye zarar veren teknoloji bağımlılığının bir alt ürünü olarak oyun bağımlılığı, eşlerin bilgisayar oyununa ve video oyunlarına düşkünlüğü sonucunda bir problem haline gelmiştir. Oyun bağımlılığı sorunu olan ailelerde hukuki açıdan da boşanma gerekçesi olduğuna dikkat çeken haberde; ekran karşısında uzunca geçirilen vaktin oyuna ayrılmasıyla ilişkilerin zedelendiği belirtilmiştir. Bu bağımlılığı yaşayan kişilerin sağlık sorunlarının yanı sıra oluşabilecek psikolojik sorunların olumsuz duygulara neden olduğunu ve evlilik yaşamını etkilediğini ifade eden haberin muhabirine konuşan Psikiyatr Prof. Dr. Cüneyt Evren; kişilerin olumsuz duygularla baş edebilmek için oyun oynadığını ve zevk davranışının pekişmesi ile bağımlılığın ilerlediğini söylemiştir. Ayrıca bu durumun bir bozukluk olması oyun bağımlısı kişinin günün yarısını oyun ile geçirmesine sebebiyet verebileceğini ve yaşam sorumluluklarını yerine getiremeyen bireylere dönüşeceklerini aktarmıştır. Sorunu çözmek için farkındalık gerektiğini, oyun için harcanan sürenin sosyal aktivitelere yönelmesi gerektiğini ekleyen Evren, oyun süresinin sınırlanmasını işe yarayabileceğini ve bunun yanı sıra psikososyal tedavilerin gerektiğini ifade etmiştir.

Konuya ilişkin sorun yaşıyan bir çiftin söylemlerini aktaran haber içeriğine göre eşlerden Necla Ö., Yaşadığı durumu şu şekilde aktarmıştır:

"Kavgalarımızın sebebi genellikle onun oyun oynama isteği dolayısıyla oluyor. Evlenmeden önce de oyun oynardı ama evlendikten sonra daha fazla artırdı. Bazı günler yemek yemeden ve duş bile almadan oyun oynadığı oluyor. Tatil günleri onun için zaten oyun günleri. Eşimi çok seviyorum fakat boşanmak istemiyorum."

Hukuki açıdan artık daha fazla işlenen bir konu değeri olan teknoloji bağımlılığı mahkeme süreçlerini de etkilemiştir. Eşlerden birinin görevlerini yerine getirmemesinin boşanma sebebi sayıldığını ifade eden Avukat Hadi Dünder, oyun bağımlılığı nedeniyle görevlerini yerine getirmeyen eşin evlilik birliğini bozmasının boşanma nedeni sayıldığını söylemiştir (Haber Global, 2022).

Sosyal medyanın hayatımıza girmesi ile birlikte geçirdiğimiz vakit sayısında önemli bir artış yaşanmıştır. Bu kullanım sürelerinin ailelerinin dinamiğinde önemli etkilere neden olduğunu belirten haber içeriğine göre cep telefonu ve sosyal medya boşanma oranlarını artırmaktadır. 270 kişilik bir internet anketinin ve 36 boşanma avukatının eşlik ettiği çalışma sonucunda boşanmada en fazla sebep olarak olduğu gösterilen sosyal medya olmuştur. Kişilerin aile üyeleri ile birlikte geçirileceği vaktin sosyal medyada geçirilmeye başlaması ile birlikte bir başka hayatlara özenme ve değişik arayışlara girme gibi davranışlar söz konusu olduğu için bu tür durumlar kıskançlığın artmasına ve aldatmanın da kolaylaşmasına sebebiyet vermektedir. Boşanma davasında gerekçe olarak gösterilen internet bağımlılığı insanların genellikle eşlerinin sosyal medya ve internet bağımlısı olduğunu, sıklıkla bilgisayar başında vakit geçirdiğini belirtmesi ile tanımlanmıştır. Konu ile ilgili İngiltere ve Kuzey Amerika'da yapılan araştırmalar sonucunda da Türkiye'deki ile benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Dikkat edilmesi gereken bir Diğer husus ise sosyal medya kullanan eşlerin şüphe he oluşturmastır. Anket sonuçlarına göre eşler birbirlerinin aktivitelerini kontrol etme ihtiyacı hissettiklerini söylemiştir (Yeni Akit, 2018).

4.4. Teknoloji Bağımlılığı İle Mücadeleye İlişkin Haberlerin İncelenmesi

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili haberler içerikleri arasında teknoloji bağımlılığı ve alt türleri ile mücadeleyi kapsayan verilerin içeriği ve bu haberlere ait veri yorumları bu başlık altında incelenmiştir.

İnternet bağımlılığının tedavisi ile ilgili yapılan haber araştırması neticesinde yerel haberler kategorisinde "İnternet Bağımlılığı Kamu Hastanelerinde Tedavi Edilecek" başlıklı habere göre internet bağımlılığı problemi yaşayan hastaların başvuruları ile Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi hizmet veriyor. Hastanenin poliklinik olarak internet bağımlılığı polikliniği kurmuş olması ilaç ve sağaltım ile teknoloji bağımlılığı sorununu çözmek isteyen insanlar için önemli bir yardım sağlama kaynağı olmuştur. Poliklinikte var olan psikiyatri doktorları sayesinde bu bağımlılıktan kurtulmak isteyen insanlar terapi hizmetleri olarak Hem bireysel hem de aile düzeyinde faydalanmaktadır. İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan kişilerin aileleri ile de eğitim ve bilgilendirme çalışmalarının yapıldığı internet bağımlılığı polikliniği, bağımlı kişi ile ailesi arasındaki işbirliğinin de önemine de dikkat çekmiştir.

Hastane yöneticisi Profesör Doktor Ahmet Yaser Müslümanoğlu; eğer interneti bilgi edinme amaçlı kullanırsak iyi bir kullanım sağlamış olacağımızı ancak kötü merakların esiri olduğumuzda ise birçok zararını görebileceğimizi belirtmiştir. Haberin en önemli iki ana başlığında internet bağımlılığı yaşayan kişilerin zaman algısında bir takım bozulmaların olabileceği ve hemen hemen her yaşta da görülebileceği yer almıştır. Bir kişinin internet bağımlısı olduğunu ne kadar süre interneti kullandığı gösterirken, planladığı kullanma saatlerine uyamıyor olmasının zaman algısının bozuk oluşunu gösterdiğini belirten Psikiyatr Doktor Zerrin Binbay, hizmet verilen insanların genellikle 15 yaş ve üzeri kişiler olduğunu söylemiştir. Ayrıca yaş ve cinsiyet ayrımı olmadan problemini çözmek için başvuran herkesin bilgilendirildiğini belirtmiştir (Milliyet, 2014).

Haber içeriğinin ana noktası teknoloji bağımlılığında tedavi alternatifi sunan bir kurumun varoluşudur. Bağımlılıkların farklı türleri olmasına rağmen hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıkların tedavi süreci hassas ve titiz yürütülmesi gereken bir süreçtir. Bağımlılık sorunu yaşayan hastaların bağımlılık probleminin tanımlanarak iyileştirme sürecinin yapılabileceği kurumların olması son derece önemlidir. Ülkemizde bağımlılık konusunda bu tür hastane ve iyileştirme merkezi kökenli

kurumlar ile hastaların rehabilite edilerek sosyal yaşama yeniden uyum sağlaması hedeflenir (Şamar ve Buz, 2022). Bağımlılık tedavilerinde bireyle sosyal hizmet, grupla sosyal hizmet ve aile ile sosyal hizmet uygulamaları yapılarak bireylerin tüm psikolojik gücünü ortaya koyması ve sosyal destek kaynaklarından da yardım alarak iyileşme sürecini yürütmesi desteklenmektedir. Sosyal hizmet, hem uygulama yönüyle hem de kuramsal yönüyle çözüm ve yardım desteği sunarak günümüzün en sık dile getirilen ve üzerine tartışılan konularından biri olan teknoloji bağımlılığı konusuna disiplinler bir bakış açısı getirmiştir (Mutlu, 2015).

Habertürk yayın sitesi üzerinden incelemeye alınan bir diğer teknoloji bağımlılığı haberinde zararlı alışkanlıklarla mücadele konusu Van örneği üzerinden kaleme alınmıştır. Van’ın ilçelerinden Gürpınar, Başkale, Özalp ve Saray bölgelerinde İl Jandarma Komutanlığı tarafından internet bağımlılığı ile mücadele eğitimi düzenlenmiştir. Siber suçlar birimi tarafından ortaokul ve lise düzeyindeki 4 okulda gerçekleştirilen bu hizmette 190 öğrenci eğitim almıştır. 16 öğretmen tarafından verilen eğitimlerin içeriğindeki konular: Güvenli sosyal medya kullanımı, internet dolandırıcılığı, siber zorbalık, teknoloji bağımlılığıdır. Yapılan eğitimlerle suçların oluşmadan engellenmesi, bağımlılığın zararlı bir hale gelmeden önce ortadan kaldırılması ve farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır (Habertürk, 2023).

Bağımlılığın önüne geçmek için ülkemizde bakanlık düzeyinde mücadele çalışmaları basında yer almıştır. Hem İçişleri Bakanlığı hem de Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde sürdürülen “Bağımlılığa Birlikte Dur Diyelim” projesi kapsamında toplumsal güvenliği ve sağlığı güçlendirmek için eğitimler verilmesinin gerekliliğine dikkat çekilmiştir (Hürriyet, 2023). Teknoloji bağımlılığı ile mücadele noktasında okullarda bu desteği sunan okul rehber öğretmenleri akran zorbalığının yanı sıra teknoloji bağımlılığının da mücadelesini vermektedir. Çocukların ruhsal ve bedensel sağlığını destekleyen konu ile ilgili projelere “Aile Okulu” projesinin de eklenmesi üzerine bilinçlendirme çalışmalarına daha fazla ağırlık verileceği belirtilmiştir (Habertürk, 2023).

Teknoloji bağımlılığı ile mücadele ederken yine teknolojiyi kullanmak da bir alternatif olarak görülmüştür. Yazılımlar ile internet kullanımının takibinin mümkün olduğunu belirten haber içeriğine göre özellikle ailelerin çocuklarını takip edebilmesi ve bağımlılıkla mücadele edebilmesi kolaylaşacaktır. Hangi uygulamanın ne kadar süre

ile ve ne zaman kullanıldığını anlama imkânı sunan bu yazılımlar aracılığıyla aktif bilgilendirme sistemleri kurulabileceği için bağımlılıkları önleme konusunda yardımcı olabileceği söylenmiştir (AA, 2018).

Sosyal hayatı ve gündelik hayatı olumsuz etkileyen teknoloji bağımlılığının alt bağımlılık türü olan cep telefonu bağımlılığını önleme çalışmaları artık daha da önem kazanmıştır. Uyku düzenindeki sıkıntılar, stres ve sosyal izole olma halinin telefon bağımlılığını tetiklediğini belirten haber sunumunda bu sorunu çözmek için gerektiği takdirde yardım almanın önemi vurgulanmıştır. Telefonu uzak tutmaya çalışmak, kullanım süresinde limit koymak, sosyal medyayı azaltmak ve uyku düzeni sağlamak gibi önlem yöntemlerinin tavsiye edildiği içerikte kişilerin kendi başına mücadele edemediği durumlarda destek almasının gerekliliği aktarılmıştır (BT Günlüğü, 2023).

Telefona olan bağımlılığın azaltılması için hem kullanıcılar hem de uzmanlardan gelen dört tavsiye şöyle sıralanmıştır:

- Bildirimlerin sessize alınması
- Zamanlayıcı ayarlanması
- Uygulamaların gizlenmesi
- Normalinden daha az fotoğraf çekilmesi (Cumhuriyet, 2021).

Cep telefonuna duyulan bağımlılığın terapi ile tedavi edilmesine vurgu yapan Anadolu Ajansı pekişen sorunlara dikkat çekmiştir. Prof. Dr. Erdal Özmen cep telefonu bağımlılığının depresyon ve kaygı bozukluğu gibi pek çok rahatsızlığın tetiklenmesine neden olduğunu belirtmiştir. Özmen'e göre kırılgan karakter yapısına sahip insanlara telefonla iletişim kurmak iyi geliyorsa bu başka gereksinimleri karşıladığının işareti olmuştur. Ayrıca telefon bağımlılığında yokluğuna alışma gereken ilk günlerde kişiler zorlansa da sorunları ile de yüzleşme imkânı bulacağını söylemiştir. Sorunları pekiştiren nedenleri tetikleyen telefon bağımlılığının terapi ile tedavi edilmesi gerektiğinin de altı çizilmiştir (AA, 2016).

İnternet bağımlılığı ile mücadele etmek için bir akran gurubuyla kulüp kuran ABD'li gençler bu sayede telefon bağımlılığından kurtulduklarını belirtmişlerdir. Luddite şeklinde isimlendirdikleri kulübün kurucusu Lola Shub durumu şöyle özetlemiştir:

“Sonu gelmeyen telefon ve sosyal medya kullanımlarımızı bitiremiyor olmaktan nefret ediyorduk. Uzak durmak çok zordu ama onları bir kenara bıraktık. Hayatta

onlar olmadan da bir şeyler deneyimlemek için böyle bir kulüp kurduk.” (Hürriyet, 2022).

Bağımlılıkla mücadele konusunda belediyelerin yapmış olduğu çalışma ve projelerin sosyal hizmet açısından önemi bilinmektedir. Bu çalışmalardan birisini aktaran içerikte Beylikdüzü Belediyesi tarafından verilen bağımlılık danışmanlığı hizmetinin içerisinde teknoloji bağımlılığı da bulunmaktadır. Birey, aile ve grup terapileri ile kişilerin psikolojik ve sosyal desteğini üst düzeye çıkarmayı hedefleyen Danışma Takip ve Rehabilitasyon Hizmetleri Birimi yoğun internet kullanımından kaynaklı problem yaşayan bireylere hizmet verildiğini belirtmiştir (Beylikdüzü Belediyesi, 2022).

4.5. Teknoloji Bağımlılığı ve Eğitime İlişkin Haberlerin İncelenmesi

Sabah gazetesinin 2018 yılındaki ek haberlerinden bir başlık sanal dünyanın okul başarısındaki etkisini başlık olarak almıştır. Özellikle çocuklar için sanal dünyanın bağımlılık konusunda kontrol edilmesi gereken bir güç olduğu söylenerek ebeveynler için bazı uyarı başlıkları yapılmıştır. Bu başlıklardan ilkinin konusu çocukların arkadaşları ile oynamak yerine bilgisayarı tercih ediyor olmasının müdahale edilmesi gereken bir problem olduğudur. Çocukların bilgisayar oynarken maruz kaldıkları video içerikleri veya oyunlar bazen onlar için psikolojik açıdan zarar verici olabilmektedir. İnternet kullanımı ile beyin kendisini iyi hissettiğine dair kişiye sinyal gönderir ve bu durum adrenaline benzeyen bir maddenin salgılanması ile meydana gelmektedir. Haberin diğer başlığında aile ve sosyal ilişkilerin bozuluyor olduğuna yönelik bir değerlendirme mevcuttur. Haber genelindeki değerlendirmeler eğitim koordinatörü Yusuf Yıldırım tarafından aktarılmıştır. Sanal dünyadaki ilişkilerin gerçek dünya ile olan ilişkilerde kopukluğa neden olması sebebiyle bilgisayardan ayrı kalan çocukların sinirli ve mutsuz olduğunu ve öfke kontrolü sağlamakta zorlandığını söylenmiştir.

Sosyal yaşamın yanı sıra okul performansı da etkilenen çocuklar için yaşlıları ile iyi bir iletişim sağlayamayıp yaratıcı yönlerini de kaybettikleri, sağlıklı iletişim kuramayan toplumdan soyut bir hale dönüşme riski olduğu da kaleme alınmıştır. Bu problemlere çözüm olarak kullanım saatlerini belirlemek ve tutarlı bir davranış sergilemek gerektiği ebeveynleri tavsiye edilmiştir. Çocuklara vakit geçirebileceği

oyunlar ve eğlenceli vakit sunma alanları oluşturmak internet kullanımı yerine alternatif sayılabileceği için faydalı olacağı düşünülmektedir. Ciddi boyutlara ulaşmış durumlarda ise çocuğun her açıdan olumsuz etkilenmesini önlemek için bir uzman desteği almanın da gerekliliği yazılmıştır (Sabah, 2018).

NTV tarafından yapılan gençlerin internet bağımlısı olduğu başlığıyla sunulan bir diğer habere göre ülkemizde 12 ile 18 yaş grubu arası gençlerle yapılan Addicta (Yeşilay'ın uluslararası alanda yayın yapan hakemli dergisi) araştırmasının sonucundan bahsediliyor. Teknoloji bağımlılığı yaşayan gençlerin oranı araştırmaya göre % 3.6 olarak belirlenirken bağımlı olma konusunda sınır düzeyde olan gençlerin oranı ise %21.8 gibi bir rakam ile ifade edilmiştir. Ergen yaş grubu ülkemizde teknoloji bağımlılığı konusunda en riskli grup arasında yer almaktadır. Bahsedilen teknoloji bağımlılığı sorununun yaşayan gençlerin rakamsal oranı bağımlılığın olumsuz sonuçlar doğurabileceği ihtimalini düşündürmüştür. Araştırma verilerini sunan haber içeriğine göre, gençler fiziksel aktivite için zaman ayırmak yerine bunlara ayırabilecekleri zamanı da ekran başında geçirmeyi tercih ediyor. Sıklıkla oyun oynama davranışının var olduğu bu yaş grubunda oyunların kategorisini ise savaş, strateji ve kumar oyunları oluşturuyor. Yeşilay'ın genel başkam yardımcısı Klinik Psikolog Mehmet Dinç konuya ilişkin tavsiyeler vermiştir. Bu tavsiyeler arasında ilk sırada anne babaların çocuklar ile empati yapabilme becerisine sahip olması gerektiğidir. Çocuk ve ergen yaş grubunun ekrandan uzak durması için yerine koyabilecekleri başka bir alternatifin olması gereklidir. Bilgisayar yerine televizyona itmek de sağlıklı olmayıp bir ekrandan kaldırıp başka bir ekrana oturtmanın doğru olmayacağını ifade eden Dinç, dil gelişiminin etkilenmemesi ve çocukların saldırgan davranışlar öğrenmemeleri için 3 yaşına kadar ekrandan uzak kalmaları gerektiğini vurgulamıştır. Sanal dünyadan çekip yerine daha iyi alternatifler sunabilmek önem taşır. Gençlerin kullanım hareketlerinin yanı sıra sosyal medyasının da aileler tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir. Bilinçli aile olabilmenin ve eğitimin son derece önemli olduğu vurgusu eğitim için TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı) içeriklerinden faydalanılabileceği tavsiyesi ile de desteklenmiştir. MEB ile iş birliği yapan Yeşilay kurumu koruyucu ve önleyici programlar sayesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında 11 milyon öğrenciye hizmet verildiği verisini paylaşmıştır. TBM materyalleri okullardaki eğitimler vasıtasıyla her yaş grubuna uygun şekilde faydalanılması için sunulmaktadır (NTV, 2017).

Okullar teknoloji bağımlılığı ile mücadele noktasında temel yapıtaşlarından birisidir. İş birliği ne kadar yüksek olursa ve teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik ne kadar fazla eğitim verilirse olumlu sonuçlar almak da bir o kadar mümkün olacaktır. Yapılan çalışmalar neticesinde teknoloji bağımlılığı bakımından okulların farkındalık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin teknoloji bağımlılığını yönetebilmeleri için gerekli olan şey sosyal etkinlik faaliyetlerinin artırılmasıdır. Yasaklama veya kısıtlama getiren davranışlar öğrencilerin teknolojiyi fazla kullanımı noktasında etkili bir çözüm önerisi olarak görülmemektedir. Öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin konuya ilişkin ortak görüşleri çalışmada; spor aktivitelerin artırmak, veli ve okulun işbirliği içinde olması, ailelerin daha eğitilmiş hale getirilmesi, teknoloji kullanımına göre dizayn edilmesi gereken ev projeleri şeklinde beyan edilmektedir (Karadağ ve Kılıç, 2019).

Eğitimi etkileyen faktörler açısından telefon bağımlılığı dünya genelinde önemli problemlerden birisi olmuştur. Konuya ilişkin teknoloji şirketleri ile karşı karşıya gelen ABD ruh sağlığı ile ilgili bazı şirketlere dava açmıştır. Konuya ilişkin haberi "ABD'deki okullar teknoloji devlerine ruh sağlığı davası açtı" başlığı ile sunan NTV, dava konusunun Seattle bölgesindeki eyalet mahkemesine intikal ettiğini belirtmiştir. Dava gerekçesi TikTok ve ya Snapchat gibi uygulamaların öğrencilerin ruh sağlığında olumsuz etkiler oluşturmasıdır. Dava sürecini başlatan okul dilekçelerinde bu konunun oluşturduğu problemler nedeni ile öğrenciler için ekstra ruh sağlığı çalışanı istihdam etmek zorunda kaldığını belirten okul yetkilileri öğretmenlere ve öğrencilere ekstra eğitimler vermek zorunda kaldığını belirtmiştir. Savunma içeriğinde ise genç beyinlerin sömürülmesinin ana konuyu oluşturduğu görülmüştür. 2009 yılı ile 2019 yıllarından bu yana, iki hafta boyunca üzgün veya mutsuz hissetme şeklinde ele alanın kriterin %30 artış gösterdiği dava dilekçesinde belirtilmiştir (NTV, 2023).

Teknoloji diyeti kavramı ile eğitim anlayışını değiştirerek farklı yaklaşımlar sergileyen İsmail Kaya Eğitim Kurumları zamanı doğru yönetme becerisine sahip olan ve odaklanma sorunu yaşamayan bireyler yetiştirmeyi hedeflediğini NTV haber sunumuna aktarmıştır. Teknoloji diyeti uygulamasında öğrencilerin sahip olduğu akıllı telefonlar yerine tuşlu telefon kullanılmıştır. Ekranı uzun süre maruz kalmayan öğrencilerin odaklanma ve dikkat problemi yaşamadığının da vurgusu yapılmıştır (NTV,2022).

İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün İZBAP projesi kapsamında 30 ilçeden farklı kademedeki okullara teknoloji bağımlılığı eğitimi veren müdürlük, teknoloji bağımlılığının başarı ve eğitim motivasyonunu düşüren bir faktör olarak tanımlamıştır. Yapılan seminer ve atölye çalışmaları ile ortaokul velilerinden sonra lise velilerine de eğitimler verileceği öngörülmüştür (Medya Ege, 2022).

Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Psikolojik Danışmanlık ve Destek Eğitimleri Şube Müdürlüğü tarafından ücretsiz olarak gençlere ve ailelere yönelik teknoloji bağımlılığı eğitimleri verildiğini konu alan haberde Ankara Halk Sağlığı Hizmetleri ile iş birliği yapıldığı belirtildi. Sosyolog ve Aile Danışmanı Muradiye Mercimek ile Uzman Psikolog Sevim Balcı tarafından verilen eğitimlerde teknoloji bağımlılığının ne olduğu ve nasıl baş edilmesi gerektiğine yönelik eğitim çerçevesi belirlendiği söylenmiştir (ABB, 2022).

4.6. Medya Okuryazarlığı ve Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Haberlerin İncelenmesi

Medya okuryazarlığı konusu literatüre sonradan ve günümüz ihtiyaçları nedeniyle dâhil olan bir konu olduğu için haber dokümanlarının en çok son 5 yıla ait olduğu görülmüştür. Teknoloji bağımlılığı ile mücadele konusunda önemli bir yeri olan ve sosyal hizmetin de çalışma alanlarına eklenmiş olan medya okuryazarlığı ile ilgili haber içerikleri bu bölümde verilmiştir.

Medya okuryazarlığı farkındalığı kazanıldığında sosyal medya bağımlılığından kaynaklı siber zorbalık gibi durumlardan korunmanın mümkün olduğunu aktaran AA haber içeriğinde Bağımlılıklarla Mücadele Komisyonu Üyesi Doç. Dr. Mertkan Gezgin bilgilendirme yapmıştır. Telefonu sağlıklı kullanmanın medya okuryazarlığı ile olacağını, siber zorbalıkla beraber iki durumunun da strese ve depresyona neden olabileceğini ifade eden Gezgin, insanların bilinçlendirilmesinin yanı sıra aile ve çocuk eğitimlerinin de üzerinde durulmasının önemine dikkat çekmiştir. Medya verilerini iyi okuyup analiz edebilen çocuklar yetiştirmek için medya okuryazarlığı kavramına önem verilmesi gerektiğinin altını çizen haber içeriğinde okullarda okutulan medya okuryazarlığı ders saatlerinin artırılmasının teknoloji bağımlılığı ile mücadele büyük önem taşıdığı da yer almıştır (Anadolu Ajansı, 2022).

Datça Belediyesi ve Meta işbirliğiyle açılan ilk medya okuryazarlığını teşvik eden kafe, haber içeriğine konu olmuştur. Ülkemizde ilk kez gerçekleşmiş olan bu proje daha önce Birleşik Krallık tarafından yapılmıştı. Meta kafede sosyal medyanın kullanımı ile ilgili yaşça büyük insanlara eğitimler verilmektedir. Yaşı ileri zamanlarında internet ve sosyal medya ile tanışan insanların asılsız bilgi ve sahte haberlere itibar etmesi eğitimlerin ana çıkış noktası olmuştur. Ücretsiz çay ve kahve ikramı ile beraber dijital medya okuryazarlığı eğitiminin verildiği kafe eğitim programında algoritma, bilinçli tüketim, asılsız bilgiyle mücadele konuları işleniyor (Marketing Türkiye, 2022).

Medya okuryazarlığı ile ilgili bir protokolün başlığını atan DHA; RTÜK ve MEB arasındaki bir işbirliğiyle her düzeyde öğrenim gören bir öğrenci için anlaşmıştır. İçinde yaşadığımız yüzyılın tehdit öğelerinden olan bağımlılık konusunun ciddi problemlere yol açtığını söyleyen Bakan Mahmut Özer, ana dil ve fen, matematikten sonra dijital okuryazarlıkların da hayatımızda olmasının zorunluluğunu ifade etmiştir. *“Teknolojik manada ana konumuz internet bağımlılığı olsa da özel manada medya okuryazarlığıdır. Dijital yaşamı yok sayarak devam edemeyiz. Teknolojik imkânları eğitim sistemine bilinçli bir şekilde dâhil etmemiz gerekmektedir.”* şeklinde konuşmuştur. İnsanların dijitalleşme ile beraber yalnızlaştığını ve bir ürün haline gelmeye başladığını da sözlerine ekleyen MEB Bakanı Mahmut Özer, gelecekteki meydan okumalara ve savrulmalara karşı dikkatli olunması gerektiğini belirtmiştir. Konu ile ilgili konuşan RTÜK Başkanı Ebubekir Şahin ise konuyla ilgili; *“Konu ile ilgili kurul olarak bilinçli bir şekilde hareket ediyoruz. Yalnızca medya okuryazarlığı farkındalığı değil bilinci medya tüketicileri hedefliyoruz. Yön veren bu protokol önemlidir.”* demiştir. Seminerler ve eğitimler ile bu sürecin destekleneceğini, teknoloji bağımlılığı ve medya okuryazarlığı konusunda konferanslar da verileceği belirtilmiştir (DHA, 2022).

Medya okuryazarlığı haftasında konuşan Dijital İletişim Uzmanı Tolga Akkuş, medyada yer alan yanlış bilgilerinde en az hastalıklar kadar insan sağlığına tehdit ettiğini söylemiştir. Doğru haber ve bilgi kaynağına ulaşabilmek için medya okuryazarlığının geliştirilmesi gerektiği ve güvenilir haber platformlarının okunması gerektiğini belirten haber içeriğinde, DSÖ tarafından tanımlanan "yanlış bilgi salgını" kavramına dikkat çekilmiştir. "İnternette gördüğümüz her şeye itibar etmememiz

gerekiyor. Hangi kaynaklardan Bu bilgiye ulaşıldı buna bir bakmak lazım. Tarih olarak eski mi yeni mi dikkat edilmesi gerekiyor." şeklinde konuşan Akkuş, sosyal medya platformlarını döviz bürosu benzetmesi ile tarif ederek ücretsiz hizmet alırsınız fakat reklam veren kişiler ise sizin paranızı alarak dikkatinizi satın alır şeklinde bir mecaz yapmıştır. Veri bilinci kazanmak ve buna göre hareket etmek gerektiğini vurgulayan haber içeriğinde yer alan bilgiler Medya okuryazarlığı haftası kapsamında yapılan etkinlikte söylenmiştir (Yeni Asya, 2020).

Danışman öğretmen eşliğinde gerçekleştirilen 4006-TÜBİTAK öğrenci projeleri bilim fuarlarında sergilenmektedir. Medya okuryazarlığı alanı ile ilgili bir proje Nevşehir'den gelmiştir. Nevşehir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi katılmış olduğu bilim fuarında Mevlüt Tuncel'e ait medya okuryazarlığı projesi ile insanların yaşamlarında doğru bilgiye ulaşarak toplumu geliştirmesi hedeflenmiştir. Proje kapsamında Nevşehir ilinin medya yayıncılarının da katılımıyla farkındalık sağlamak amaçlanmıştır. Araştırmalara aktif katılım sağlayan üyeler güncel makalelerini iki yıl boyunca internet medya platformunda yayınlamıştır (Fib Haber, 2021).

Hem ulusal hem de uluslararası alanda önemsenen ve dikkat çeken bir konu haline gelen medya okuryazarlığı, haftası kapsamında forumlarla kutlanmaktadır. Medya okuryazarlığı ile ilgili Adıyaman'da 2019 yılında gerçekleşen bir forumu haber konusu edinen içerikte Adıyaman Üniversitesi'nde rektörlüğün katkılarıyla AB Türkiye Delegasyonu Başkanı Büyükelçi Christian Berger'in misafir edildiği yer almıştır. AB-Türkiye Gençlik Forumu UNESCO tarafından kabul edilmiş olan Küresel Medya ve Enformasyon Okuryazarlığı haftasını yurt dışından gelen misafirleri ile kutlanmıştır. Medya okuryazarlığı projesi ve misafirperverlik için teşekkür sunan Berger, Adıyaman Üniversitesi onur defterini de imzalayarak ayrılmıştır (Adıyamanlılar, 2019).

Teknoloji kullanımı konusunda her paydaş için sorumluluklar olsa da bakanlık düzeyinde daha büyük bir rol önemi bulunmaktadır. Bilinçli kullanımın gerekliliği ile ilgili atılan haber başlığı altında önlem almanın özellikle gençler için çok önemli olduğunu belirten SODİMER Genel Başkanı Prof. Dr. Levent Eraslan, yaşanan problemlere fayda sağlaması için okullarda Medya okuryazarlığı dersi okutulduğunu ancak ders içeriğinde düzenlemeler yapılması gerektiğini belirtmiştir. Yine aynı şekilde medya okuryazarlığına ailelerin de dahil edilmesi ve Aile ve Sosyal Politikalar

Bakanlığının uygulamalar yapması gerektiğini ifade etmiştir. Dijital ebeveynliğin mahiyetini konuşmanın önemli görüldüğü haber içeriğinde internette geçirilen zamanın fazlalığına dikkat çeken verilerin bulunması medya okuryazarlığının önemsenmesine işaret etmiştir (Cumhuriyet, 2022).

Medya okuryazarlığı eğitimlerinin verildiği yerlerden birisi de haber içeriğinde belirtildiği üzere Bursa Yıldırım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmuştur. “ Kendimi tanıyorum medyayı doğru kullanıyorum” projesi ile Bursa’da medya okuryazarlığının daha alt sınıf gruplarına bir bilinç olarak kazandırılması hedeflenmiştir. İlkokul düzeyi öğrenciler için projeye geleneksel oyunları da dahil eden Edebiyat Öğretmeni Nurcihan Akkuş, en dikkat edilmesi gereken yaş grubunun ilkokul olduğunu söylemiştir. Proje sahibi gazetecilik bölümü öğretmeni olan Suat Alptekin:

“Teknoloji günden güne daha fazla hayatımıza giriyor. Eğer medyayı doğru okumaz ve çocuklarımıza öğretmezsek eleştirel gözle bakamazlar. Neyin zararlı neyin faydalı olduğunu bilmeleri gerekmektedir. Medya okuryazarlığı konusunda anne babaların da eğitilmesi projenin amacına ulaşması için önemli bir noktadır.” (Bursa Hâkimiyet,2022).

Sosyal medya okuryazarlığı için Uzman tavsiyelerini konu edinen bir diğer haber içeriğinde Üsküdar Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Aylin Tutgun Ünal konu ile ilgili bilgi vermiştir. İnsanlar üzerindeki etkisi oldukça yüksek olan sosyal medyanın bilinçli kullanılmasında medya okuryazarı olabilmenin önemli bir sorumluluk olduğunu belirtmiştir. İyi bir medya okuryazarı olabilmenin öncelikle sosyal medya kullanımının kısıtlanması ile mümkün olabileceğini ve olumsuz içerikler yerine olumlu içerikleri tercih etmek gerektiğini ifade etmiştir. Sosyal medya platformlarında duygusal bulaşmanın fazla olduğu sosyolojik araştırmalarla da doğrulanmıştır. Bu nedenle tercih edilen paylaşımların olumlu olmasının olumlu ruh haline de yansıtacağı söylenmiştir. Sosyal medya haberciliğinin dikkat edilmesi gereken yeni bir alan olduğunu söyleyen Ünal, bilgi kirliliğinin fazlalığına inat bilgi ve becerileri faydalı enformasyonlar şeklinde sosyal medyada yaymayı tavsiye etmiştir. Haber içeriğinde Ayrıca sosyal medyayı eğlence amaçlı kullanırken etik ilkelere dikkat edilmesinin önemine ve başkaları yapıyorsa ben de yapabilirim anlayışına kapılmamaya dikkat etmek gerektiğine de değinilmiştir (Haberler Ankara, 2020).

Medya okuryazarlığının hayati bir kavram olduğunu başlık atan haber içeriğinde ülkemiz medyasında bir ismi olan Mehmet Nilüfer ile gerçekleştirilen röportajın detayları aktarılmıştır. Medyada sınırsız bir özgürlüğün doğru bir yaklaşım olmayacağını ve bazı şeylerin yanlış anlaşılabilirliğini belirten Nilüfer, insanların empati yapması gerektiği görüşünü savunmuştur. Medyanın şu an içinde bulunduğu durumu, farklı medya görüşlerini ve medya özgürlüğünü değerlendiren röportajın medya okuryazarlığı ile ilgili sorusuna Mehmet Nilüfer tarafından verilen cevap şu şekildedir:

“İyisi ve kötüsü ile medyayı bir merceğe altına alarak oluşturduğu etkileri analiz etmek medya okuryazarlığının temelini oluşturur. Nasıl adım atmak gerektiğini iyi kavramak hayati bir önem taşır. Bilinçsiz kullanımlar birçok travma meydana getirmiştir. Medya organlarının yapısı günümüzde çok değişti. Ancak medya insan hayatı devam ettiği sürece var olmaya devam edecektir. Medyada var olan insanları utanılacak işler yapmaması için medya okuryazarlığı önemli bir konudur.” (Trend New Agency, 2018).

Google tarafından medya okuryazarlığının yeni bir özellik ile desteklendiğine yönelik bir haber içeriği bulunmuştur. Google tarafından bünyesindeki özellik ve hizmetlere medya okuryazarlığını destekleyen bazı yeni özellikler eklenmiştir. Bu özellikler sayesinde kullanıcılar kendi bilgilerinin doğruluğunu ve güvenilirliğini değerlendirebilmektedir. "Bu sonuç hakkında" ismi ile kullanılabilen özellik bilgi kaynağını kontrol etmeyi ve güvenilirliğinden emin olmayı desteklemiştir. Taratılıp aranan sonucun sorgulanmasına olanak sağlayan bu özelliğin "bu yazar hakkında" kısmı da bulunmaktadır. Henüz ülkemizde aktifleşmeyen bu özellik ile de bilgiyi yazan ve üreten kişi hakkında detaylı bilgiye sahip olma imkânı sunulmuştur. Medya ve bilgi okuryazarlığı konusunda eğitim ve çözüm destekleri sunduğunu bildiren Google, teknoloji şirketlerinin sunmuş olduğu bilgilerdeki düzensizliği ve yanlışlığı konusunda sorumluluk üstlenmesi gerektiğini düşünmektedir (Teyitpedia, 2023).

5.SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Teknoloji bağımlılığı kişinin bütün yaşamını etkileyen bir problemdir. Yalnızca bireysel sorunları değil sosyal sorunları da tetikleyen ve neden olan teknoloji bağımlılığı, pek çok farklı yönüyle incelendiği takdirde daha sağlıklı bir tedavi ve önleme planı sağlayabilme imkânı sunulur. Süreç ile ilgili önemli rolleri bulunan sosyal hizmet uzmanları; bağımlılık yaşayan kişiye dinleme, güven sunabilme ve gizliliği sağlayabilme, kabul ve değerlendirme, tedavi planını sunarak hedefi oluşturup takip etme gibi becerileri sunarak teknoloji bağımlılığının tedavi ve önleme çalışmalarında büyük bir katkı sağlamaktadır (www.yedam.org).

Bağımlılık denilince ilk akla gelen genellikle kimyasal maddelere ilişkin bağımlılıklar olmaktadır. Ancak teknolojinin yaygın kullanımından kaynaklı gelişen davranışsal bağımlılıklar gündelik yaşamı dünya genelinde etkilemektedir. Teknoloji bağımlılığına yönelik küresel anlamda tartışmalar, kullanımını sınırlandırmayı ve internet kullanımını yönetmeyi başarmak gerektiği üzerine temellenmiştir. Bunu başarabilmek için teknolojiyi nasıl kullanmak gerektiği iyi bilinmelidir. Dünya genelinde önerilen ve olması istenen kullanım şeklinin nitelik özelliklerine bakıldığında;

- ✓ amaçlı ve sınırlı,
- ✓ sorumlu ve bilgili,
- ✓ sağlıklı ve güvenli,
- ✓ aktif ve işlevsel,
- ✓ bilinçli ve faydalı,
- ✓ çevreci,
- ✓ yasal ve dürüst bir biçimde daha verimli ve faydalı bir süreç yönetimi sağlanacağı görüşü hakimdir. (Dinç, 2015).

Teknoloji bağımlılığı konusunda yapılan küresel tartışmalar sonucunda internetin yaygın kullanımı ile beraber ortaya çıkan elektronik bir kültürün varlığı, dünyada yeni bir düzen anlayışının geliştiğini ortaya koymaktadır. Gelişen iletişim teknolojilerinin sayesinde tüm mesafeler kısalmıştır. İnsanların birbirine ulaşması kolaylaşmış ve bunu sağlayan sosyal medya platformları da gittikçe artmıştır (Denizci, 2009).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bağımlılık tedavisi ile ilgilenip uygulamalar sunan kurumlar mevcuttur. Yerel tedbirler alma açısından güzel bir örnek olan Erenköy BAHAR Merkezi bu kurumlardan birisi olarak bağımlılıkta sosyal hizmet uygulamaları bakımından önem taşımaktadır. Tedavi, eğitim ve destek ekibiyle işbirlikçi olarak hizmet veren merkezin sosyal hizmet uygulamaları;

- multidisipliner vizit ve dış geziler,
- sosyal inceleme raporu,
- grup psikoeğitimi çalışmaları,
- aile görüşmeleri,
- sosyal yardım yönlendirmeleri,
- danışmanlık,
- iş bulma süreci,
- yasal sorunlar,
- eğitim süreçleri,
- ev ziyaretleri
- barınma danışmanlığı gibi alanlarda gerçekleştirilmektedir. Tedavilerin planlanmasında ve tüm süreçlerde etkin bir rol alan sosyal hizmet uzmanları, diğer personellerin de işbirliği ile bağımlılık problemlerini çözmede büyük önem taşımaktadır (Şamar ve Buz, 2022).

Teknoloji bağımlılığının tanımlanmasına ilişkin haber verilerinin içeriğinde belirtildiğı üzere teknolojinin doğru ve sağlıklı bir şekilde kullanılabilmesi için sosyal hizmetin olmasını hedeflediğı insan profili dijital bilince sahip insanlardır. Bireysel anlamda kendisini yetiştirmiş içinde bulunduğu toplumda yetkin bir dijital katılımcı olabilen kişilerin kendini ifade etme ve savunuculuk problemleri bulunmamaktadır. Bu kişiler kitle iletişim araçlarını ve teknolojiye doğru ve etkili bir şekilde kullanılarak popüler kültürün esiri de olmamaktadırlar (Hobbs ve Jensen, 2009).

Teknolojinin en sık kullanım şekli olan internet ve cihazları olan bağımlılıktan kaynaklı kullanım süreleri günlük yaşamın içerisinde oldukça büyük bir zaman dilimini kapsamaktadır. Kişilerin vaktinin çoğunun telefon, tablet veya bilgisayar kullanarak geçirmesi internetin bir kullanım zorunluluğı haline gelmesine neden olmaktadır. Farklı amaçlarla internet kullanımının yapıldığı bilindiğinden sosyal medya platformlarında da oldukça fazla sürelerle vakit geçirdiğı bilinmektedir.

Yapılan alışmalar neticesinde günde 3 saatten fazla internet kullananların alınan örneklemenin yarısından fazla olduğu, internetin en çok vakit geçirme amaçlı kullanıldığı, sosyal medya kullanımının ise %97,4 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arık, 2018).

Teknoloji ile ilgili olan herkesin bağımlı olduğunu düşünmek doğru bir düşünce olmayacaktır. Aşırı kullanım söz konusu ise uzmanlardan yardım almak ve bilinçlenmek için farkındalık çalışmalarına yer vermek doğru olacaktır. Okul yaşamında teknolojiyi soyutlamak yerine teknolojiye ayak uyduran ve teknolojiyi bilgi edinme maksatlı kullanılan bir hale dönüştürmek uygun olacaktır (Karadağ ve Kılıç, 2019).

Haber içeriklerinde bahsedilen araştırmaların ortaya koyduğu kullanım oranları, teknoloji bağımlılığını kontrol etmenin artık eskisinden daha zor olduğunu göstermiştir. Teknoloji bağımlılığının bireysel sonuçlarına ilişkin incelenen haberler neticesinde sosyal medya kullanımı ve telefon kullanımının oranları ile beraber durumun önem arz ettiği görülmüştür. Kişinin kendi hayatında daha fazla söz sahibi olabilmesi ve yaşamını sağlam bir otokontrol ile yönetebilmesi için destek sunan güçlendirme yaklaşımına göre var olunan noktadan daha iyi bir noktaya gelebilmek ve kendi kendime yetebilmek oldukça önem taşımaktadır. Güçlendirme yaklaşımında bireylerden kendilerinde var olan teknoloji bağımlılığı gibi problemlili davranışları, kendi zgr iradeleri ile yöneterek gidişata yn vermeleri beklenmektedir (Demirel, 2021).

Topluluklarla yapılan aktivitelerde insanların kısa bir an için bile olsa telefon ile vakit geçirmesi, bir amaç için ellerine bir süreliğine telefon alması herkes tarafından bilinen bir durum haline gelmiştir. Teknoloji ile yapılan bu etkileşim özellikle ocuk yaş grubundaki bireylerin arkadaşlık duygusunu azaltmaktadır. Gerçeklerle kurulan bağların zayıflaması sonucunda oyunlara yönelme veya kendini ihmal etme gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Zubair ve Raquib, 2020).

Haber içeriklerinin detaylı analizi yapıldığında, teknolojiye bağımlılık konusunda hem kişisel hem de toplumsal faktörlerden kaynaklı olarak birçok nüans bulunduğu görülmüştür. Pek çok alanda çalışma yapan sosyal hizmet, bağımlılığı yüzünden sorun yaşayan insanlar için sağlık hizmetlerinin destekleyicisi konumundadır. Halk sağlığı alanı ve koruyucu sağlık hizmetleri konusunda önemli bir yeri olan sosyal hizmetin

bütüncül bir bakış açısı ile teknoloji bağımlılığına yaklaşım sergileyerek sağlık yönünden, ekonomik, eğitsel ve sosyal yönlerden müracaatçılarına destek olduğu bilinmektedir. Bireysel sonuçlara ilişkin veriler sosyal hizmetin yaklaşımlarından birisi olan biyopsikososyal yaklaşım açısından değerlendirildiğinde daha anlamlıdır. Kişinin kendi içinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik koşullarının sosyal çevresinden kaynaklanan koşullar ile birlikte değerlendirilmesi daha fazla yardım olanağı sağlayacaktır. Müracaatçının hayatında var olan değişkenlere göre teknoloji bağımlılığı sorununun çözümünde neden ve sonuçlar daha iyi analiz edebilmektedir. Çevre ile iletişim kurularak kendine daha iyi bir yardım fırsatı bulabilen teknoloji bağımlısı bireyler fiziksel ve psikolojik açıdan toparlanma gücünü de bulabileceği görülmüştür (Zengin, 2011).

Sosyal medya platformlarının fazla kullanımını da kapsayan internet bağımlılığı kullanımında aşırıya gidildiğinde, belirgin bazı olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Bu durumlar arasında; internet kullanma isteğine engel olamama, fazla kullanımın verdiği yorgunluk hissiyatı, sosyal yaşamın aksaması, akademik başarısızlıkların yer aldığı görülmüştür (Balta ve Horzum, 2008).

Teknoloji bağımlılığının toplumsal etkilerini incelendiğinde aile ve evlilik yaşamının da büyük ölçüde etkilendiği sonucu görülmüştür. Günümüzde aile içi ilişkilerin teknoloji kullanımının yaygınlaşması ile daha farklı bir anlayışta olduğunu görmekteyiz. Çatışmaların yaşanma düzeyi ve şeklinin yanı sıra aile bireylerinin birbirlerine karşı tutumu da iyi bir iletişim olmadan sağlanamaz. Sosyal bakımdan iletişime ve anlaşılabilirliğe muhtaç bir varlık olan insan için aile hayatında da bu durum kaçınılmazdır. Ancak ekran karşısında geçirilen sürelerde yaşanan artış hem çocuklar hem de ebeveynler için oldukça etkileyici bir durumdur. Yalnızca çocukların değil eşler arası iletişimin de ihmalinin söz konusu olduğu teknoloji bağımlılığı gelinmen son durum itibariyle incelenmeye değer bir konudur (Özdemir, 2020).

Eğitim yaşamında teknoloji bağımlılığının etkilerini ve tanılanmasını aktaran haber içeriklerinde dikkat çekilen nokta, teknolojinin eğitim alanında nasıl kullanılacağını iyi yönetebilmenin okullarda yapılacak çalışmalar ile sağlanabilecek olmasıdır. Olumsuz etkilerin önlenmesi için okul sosyal hizmeti devreye girmektedir. Örneğin teknoloji ile iç içe olan yaş gruplarının başında gelen ergenler açısından bilgiye erişim kolaylığının yanı sıra olumsuz etkilere maruz kalma da vardır. Bu olumsuzluğun

sonucu olarak yaşanan zaman kontrolünü kaybetme, kötü sanal çevre, bilişim suçları işleme riski ve bağımlılık geliştirme gibi durumlar yaşanmaktadır. Ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal sorunlar oluşabileceği gibi sosyal çevre ile olan ilişkiler giderek azalmaktadır. Müzik, oyun, iletişim gibi pek çok eylemi gerçekleştirmek için interneti kullanan çocukların ve ergenlerin bu konuda denetimini sağlamakta zor olmaktadır. Okul sosyal hizmetinde çalışan uzmanlar bu konuda düzenleyici eğitimlerle bilgilendirme ve önleme odaklı çalışmaktadır. Yanı sıra belediyeler ve gençlik merkezi ile işbirliği içerisinde çalışan sosyal çalışmacılar, aktivitelere katılmaya teşvik ederek bu gibi konularda seminer çalışmaları düzenlemektedir (Yörük ve Taylan, 2018).

Okul sosyal hizmeti ve eğitim haberlerine ilişkin bulgu kısmından anlaşıldığı üzere riskli yaş gruplarından çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanımlarının sınırlandırılması ve kontrol edilmesi önemli görülmüştür. Özellikle oyun oynama davranışı ve sosyal medya kullanımı takip edilmesi gereken kullanım alanlarındandır. Faydalı kullanım sağlanamadığı takdirde bazı olumsuzlukları da içinde barındıran sosyal medya kullanımı; toplumun kötü duygu besleyen ve zarar verici bireylerinin de yer aldığı platformlardır. Son dönemlerde, yaşanan kötü olayların yayılma hızındaki artış sosyal medya kullanan kişilere olumsuz zararlar verebilmektedir. Sosyal medya kullanmanın bu gibi olaylardan zararlarını gören grupların sosyal medyayı daha fazla kullanan kesimler yani çocuk ve ergenler olduğu durumu da görülmektedir (Selçuk, 2022).

Bağımlılıklarla mücadele noktasında sosyal hizmet uzmanları bireysel ve ailevi yönden destek olduğu gibi sosyal destek faktörlerini de ele almaktadır. Bu çok yönlü çalışma ile sosyal hizmet uzmanları fiziksel ve ruhsal yönden bağımlılık davranışının tekrar nüks etmesine de engel olmak amaçlı rol almıştır.

Yaklaşım ve uygulamaları ile geniş bir çalışma alanı olan sosyal hizmet, kişilerin iyi olma halini yaptığı çalışmalarla destekler. Önleme çalışmalarının her düzeyde ve her problemde farklı olduğu bilinmektedir. Sosyal hizmet uzmanları birincil, ikincil ve üçüncül önleme çalışmalarının teknoloji bağımlılığı ile ilgili sorun alanlarında katkı sağlayabileceğini birey ve çevre temelli mücadele ile göstermiştir (Alptekin ve diğerleri, 2008).

Teknoloji bağımlılığı ile mücadele konusundaki haber içeriklerinde dikkat çekecek şekilde verilen bazı sosyal hizmet unsurları bulunmaktadır:

- Eğitimin temel işleyiş mekanizmasında bilgiyi paylaşmak vardır. Bu paylaşımın müracaatçı ile sosyal hizmet uzmanı arasında oluşturduğu iş birliği, sosyal hizmetin bilgilendirici ve eğitici olma yönünün sağladığı bir durumdur.
- Öğretici rolü ile müracaatçılarına, sorunlara çözüm üretebilme gücü vermeyi sağlayan sosyal hizmet, işbirliğine dayalı öğretim stratejisini kullanarak yeni davranış çözme yolları için müracaatçıya yardımcı olmaktadır.
- Çeşitli sunum ve eğitimlerle yapılan organizasyonlar sosyal hizmetin eğitici rolünü ortaya koyarak bilginin daha çok yayılmasına imkân sağlamaktadır.
- Sosyal hizmet, toplumsal problemlerin çözümü için erken müdahaleyi sağlayan toplumu bilgilendirici rolü ile toplum üyelerinin farkındalığını artırmayı hedeflemektedir.
- Bir bilim olarak sosyal hizmet, uygulamalar açısından belirli temellere dayanan bir sisteme sahiptir. Sosyal hizmet araştırmacı ve mesleki bilgilendirici rolü ile yapılan çalışmaların bulguları meslek elemanları ile paylaşılarak etik, kuramsal ve uygulayıcı yönlerine katkı sağlamaktadır (Duyan, 2003).

Teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinde sosyal hizmetin müdahale yöntemleri bağımlılık tedavisi alanlarında uygulanmaktadır. Sistem, ekosistem ve güçlendirme yöntem ve yaklaşımları ile teknoloji bağımlılığının alt türlerinden olan internet oyun ve sosyal medya gibi bağımlılıklara çeşitli bakış açıları sergilenmektedir. Kişiler içinde bulundukları yaşam alanları ile yani sistem ile değerlendirerek sosyal fiziksel ve psikolojik özelliklerini ön plana çıkarıp sorunu derinlemesine inceleyen sosyal hizmet aynı zamanda teknoloji bağımlılığı gibi bağımlı problemlerine neden olan risk faktörlerini de araştırmaktadır. Kişilerin içinde bulundukları çevreleri olan alt sistemleri değerlendirerek bir tedavi planı sunmak bağımlılık problemi yaşayan kişilerin sorunlarını çözmede yardımcı olacaktır. İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan kişilerin çevresinde bu duruma iten ekolojik risk faktörlerini tespit etmek ve bu faktörlerin teknoloji bağımlılığı tedavisinde kullanılarak problemi çözmeye çalışmak yarar sağlayacaktır. Oyun ya da sosyal medya bağımlılığı gibi son dönemlerde artan bu bağımlılık türlerinin bir bağımlılığa dönüşüp sorun teşkil etmesine engel olmak için sosyal güçlendirmenin sağlanarak toplumsal değişime yön vermesine de katkı sağlamak yerinde olacaktır (Ertoğlu, 2013).

Bağımlılıkla ilgili sorunların tedavisinde sosyal hizmet uygulamalarının tedavi aşamaları, uygulamaların yapıldığı yerler, amaç ve müdahale yaklaşımları çeşitlilik göstermektedir. Sosyal hizmet uzmanının bu çeşitlilik değişkenlerine göre rolleri bulunmaktadır. Tedavinin arınma aşamasında; sağlık kuruluşlarında kişinin yaşadığı yoksunluğu, ortalama 7 veya 10 gün süren bir tedavi ile en sağlıklı, güvenli şekilde atlatması amaçlanmaktadır. Yatarak yapılan tedaviler sağlık kuruluşları ve rehabilitasyon merkezlerinde kişinin iyilik halini artırmak amacıyla 14 ila 28 günlük tedaviler şeklinde yapılmaktadır. Sadece tıbbi tedavi değil aynı zamanda grup çalışmaları ve aile üyelerinin katıldığı çalışmalarla kişiye günlük yaşam becerileri kazandırılmaktadır. Kişinin meslek hayatına dönmesi için kendine yardım grupları ile koruma tedavisi uygulanmasının ardından bağımlılıktan uzak kalmayı denetleyen ayaktan tedavi aşamasına geçilir. 3 aydan 2 yıla kadar sürebilen bu tedavilerle birey veya grup uygulamaları yapılmaktadır. Sorunundan tamamen kurtulan bireyin tedavi olduktan sonra, her yönden sağlıklı bir şekilde hayatına devam etmesini hedefleyen izleme aşamasına geçilmiş olmaktadır (Yanardağ ve diğerleri, 2020).

Medya okuryazarlığına ilişkin verilerin gösterdiği bir sonuca göre; teknoloji ve medya ile iç içe olan çocuklar için aileleri tarafından duyulan teknolojik kaygılar, ne yapılacağını bilememeye neden olmaktadır. Çocuk ve gençler teknoloji ile sık bir arada oldukları için anne ve babalar açısından bu konu ile ilgili neler yapılabileceği temel sorun alanlarından. Konuyu ele alan dijital yaklaşımlar arasında "zarardan çok yarar içerme" , "yarardan çok zarar içerme" ve "olası çareler" bulunmaktadır. Medya ile ilgili sorunları çözebilmek için medya hakkında yeterince bilgi sahibi olmak ve medya içeriklerine ilişkin bilinçli bir rol model anne baba olabilmek gençlerin milli eğitim açısından önem taşımaktadır. Ancak bunun yanı sıra ailelerin okul ile işbirliği yapmasa da çözüm stratejileri arasında yer almaktadır. Medya okuryazarlığı ne denli önemliyse aile okuryazarlığı da o derece önem taşımaktadır (Bostancı, 2019).

Sosyal hizmetin müdahale yaklaşımlarından olan “sosyal güçlendirme” sosyal işlevselliği sağlamada teknoloji bağımlılığı problemi ile yakından ilişkili olduğu sonucu çıkmıştır. Amaç kişide belirlenen bir sorunun ortaya çıkmadan evvel o soruna dair geliştirilmesidir. Teknoloji bağımlılığı sorunu yaşayan kişiler ile yapılabilecek olan eğitim ve farkındalık çalışmaları bu işlev güçlendirme müdahalesi ile doğrudan ilgilidir. Teknoloji kullanımının bir sorun haline gelmesini önlemek için birincil

önleme aşaması kullanılabilir. Sorunlu teknoloji kullanımı yeniden tespit edildiğinde ve ya sorunu çözmek için gerekli davranış değişikliği sağlandığında ikincil önleme aşaması sağlıklı bir şekilde işlemiş olur. Eğer durum giderek kötüye gidiyor ve oldukça zarar verici bir teknoloji bağımlılığı varsa da artmasına engel olmak üçüncü önleme aşamasında yapılacak olan bir yaklaşım şeklidir (Selcik ve Güzel, 2016).

Teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların tedavisinde tıbbi sosyal hizmetin önemli bir destekleyici alan olduğu bilinmektedir. Teknoloji bağımlılığı sorununu ileri düzeyde yaşayan kişiler için tıbbi bir tedavi gerektiğinde tıbbi sosyal hizmetin tedavi ve iyileştirme sürecinin en destekleyici çalışma alanı olduğu görülmüştür. Türkiye'deki pek çok sağlık kuruluşunda tıbbi sosyal hizmet anlayışı ile insanların yaşadığı bağımlılık problemlerine çözüm ve alternatifler sunulduğu saptanmıştır. (Kol, 2009).

Teknolojinin hayatımıza getirmiş olduğu olumlu ve olumsuz yönleri her yönüyle iyi bir şekilde analiz edebilmek sosyal hizmet uzmanlarının daha güncel şekilde hizmet vermelerini sağlayacaktır. Hem mesleklerini yaparken hem de mesleki gelişimlerine katkı sağlarken iyi bir teknoloji okuryazarı olmak sosyal hizmet uzmanının müracaatçısı ile daha iyi bir irtibat ağı kurmasına da zemin oluşturacaktır. Dijitalleşen günümüz dünyasında teknolojiye ayak uydurmak ve bunu sosyal hizmet mesleğine de yansıtmak gereklidir (Akgümüş ve diğerleri, 2021).

Haber içeriklerindeki kategoriler genel anlamda değerlendirildiğinde göz ardı edilen nokta; meslek disiplinlerinin güncelliğini koruyarak gelişmeye devam etmesidir. Her dönemin içinde barındırdığı farklı ihtiyaçları dinamiğinde güncelleyen sosyal hizmet teknolojinin ve internet bağımlılığının hayatımızda olmasının bilinciyle bir bakış açısı geliştirmektedir. Medyanın temsil ettiği içeriklerin analizi yapıldığında bazı sonuçlar dikkat çekmektedir:

1. Sosyal hizmetin yapısı gereği çalıştığı grupların dezavantajlı gruplar olması, medyada sosyal hizmetin olumsuz olaylar ile eş değer olarak görülmesine neden olduğu görülmüştür.
2. Teknoloji bağımlılığının bireysel sonuçlarına ilişkin haberlerde bağımlılığın sosyal dışlanma ile eş değer olduğuna dair yaygın bir algı bulunmaktadır.
3. Teknoloji bağımlılığının boyutlarını oranlarla ortaya koyma eğilimi, etki ve sonuçlarından daha fazla haber değeri taşımaktadır.

4. Sosyal hizmetin çalışma alanlarına ilişkin spesifik teknoloji bağımlılığı haberinin olmaması dikkat çekicidir. Engelliler, yaşlılar, kadınlar vb. konularda teknoloji bağımlılığı oranları medyada yer almamış genel anlamda verilmiştir.
5. Sorun alanı olduğu gibi tanımlanarak okurlara sorgulamayı gerektirecek ifadelere yer verilmemiştir.
6. Haber içeriklerinde teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık sorunlarında önemli işlevi olan kurumlardan sadece Yeşilay'ın ismi sıklıkla geçmiş; Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın ismi, Milli Eğitim Bakanlığı'ndan daha az yer almıştır.

5.2.Öneriler

Kavramsal bakımdan teknoloji bağımlılığı aynı zamanda internet bağımlılığı, ekran bağımlılığı gibi kavramlar ile de ifade edilmektedir. Alan yazın incelendiğinde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramların teknoloji bağımlılığının alt türlerinden olduğu görülmektedir. Güncelliği korumak adına bu duruma dikkat edilmesi tavsiye edilebilir.

Teknoloji bağımlılığı seviyesinin hangi alt türünde daha fazla olduğunu saptamak amacıyla ölçek geliştirme çalışmaları yapılabilir. Her yaş döneminden insanın teknoloji bağımlılığı sorunu göz önüne alındığında yaş gruplarına yönelik ölçme ve değerlendirme çalışmaları yapılması için kurumlarla iş birliği yapılabilir. Teknolojiyi güvenli ve doğru bir şekilde kullanım temasıyla öğrenci ve velilere okul sosyal hizmeti kapsamında eğitimler düzenlenebilir.

Online ortamda oynanan oyunların artışının fazla olduğu görülmektedir. Bu durum dikkate alınarak riskli yaş grubundaki çocuk ve gençlerle “oyun temelli” ancak fiziksel aktiviteyi artıran, bağımlı kılmamayı destekleyen yazılım ve uygulamalar geliştirilebilir. Ekranda geçirilen sürenin ayarlanabileceği, otokontrolün sağlanamadığı durumlarda kendini kapatma vb. özelliği olan teknolojik aygıtların günlük yaşama entegrasyonu sağlanabilir. Ayrıca oyun bağımlılığını tedavi etmeye yönelik izlem ve destek merkezi gibi tedavi sunan yerlerin bulunması da oyun bağımlılığı ile mücadelede önemli bir adım olacaktır.

İnternet kullanımını toplumun her kesimi için güvenli kullanılır hale getirmek adına siber zorbalık gibi konularla mücadelede yasal düzenlemeler yapılabilir. Teknoloji

bağımlılığına yönelik yapılan uygulama çalışmalarına hız verilerek müdahale edici ve önleyici yaklaşımlar geliştirme konusunda etkin çalışmalar yapılabilir. Bağımlılığa neden olarak insanları bağımlılığa itecek risk faktörlerinin belirlenmesi konusunda önleyici çalışmalar yapılabilir.

İnternet ve telefonu fazla kullanmanın zararlarını sergileyen simülatör, maket ve ya seyyar uygulama araçlarının yerleşim yerlerinde kurulması ve gezici faaliyetlerin yürütülmesi sağlanabilir. Sosyal faaliyetleri ve spor aktivitelerinin her yaş grubu için yaygınlaştırılmasına yönelik imkânları artırma çalışmaları yapılabilir. Bunları daha geniş çaplı ve işlevsel kılmak adına iş birliği gereklidir. Bu doğrultuda halkı bilinçlendirme çalışmalarının kamu kurumları ve belediyeler işbirliği ile artırılması için teşvik projeleri geliştirilebilir.

Sosyal hizmetin müdahale yaklaşımlarından faydalanarak teknoloji bağımlılığına yönelik geliştirilebilir olan ve işlevselliği iyi düzeydeki önleme programları ile var olan problem nedenlerini en aza indirmek mümkün olabilir. Hem aileler hem de çocuklar için planlanabilecek olan medya okuryazarlığı eğitimlerinde belediyeler ve sosyal hizmet merkezlerinin aktif katılım sağlayacağı proje ve görevlendirmeler dijital bilinçlenme için faydalı olabilir. Teknoloji bağımlılığının önlenmesinde dijital medya okuryazarı olabilen bireylerle bağımlılık oranları düşürülebilir.

Var olan çalışmalar incelendiğinde toplumu kapsayan çalışmalarda sosyal hizmet uzmanlarının gerçekleştirmiş olduğu eğitimler oldukça hatırı sayılır durumdadır. Bu durum göz önüne alındığında mesleki yönden kıymetlerinin anlaşılabilmesine ve ihtiyaçlara verdikleri cevabın görünür hale gelmesine yönelik mesleki koruma yaklaşımları politikalar ve kanun niteliğindeki alternatifler ile desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Adams, R. C., Sedgmond, J., Maizey, L., Chambers, C. D., & Lawrence, N. S. (2019). Food addiction: implications for the diagnosis and treatment of overeating. *Nutrients*, 11(9), 2086.
- Adıyamanlılar (2019, Ekim 31). AB Türkiye Delegasyonu Başkanı Büyükelçi Berger Adıyaman'da. <https://www.adiyamanliar.net/ab-turkiye-delegasyonu-baskani-buyukelci-berger-adiyamanda>
- Akgümüş, E., Ballanlı, D., Birben, Ş., Dadaylı, A., Sakınç, A. İ., Öztürk, Ö., & Güre, M. D. P. (2021). Dijital Dönüşüm Bakış Açısıyla Yerel Yönetimlerde Sosyal Hizmetlerin Sunumu: E-Belediye Hizmetlerinin İçerik Analizi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 5(2), 102-116.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. SALON YAYINLARI.
- Alam, S. S., Hashim, N. M. H. N., Ahmad, M., Wel, C. A. C., Nor, S. M., & Omar, N. A. (2014). Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Emperical study in Malaysia. *Intangible Capital*, 10(3), 619-638.
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- Alptekin, K., Duyan, V., Ucan, O. (2008). İntiharı Önleme Çalışmalarında Sosyal Hizmet Mesleğinin Rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(3).
- Anadolu Ajansı, (2014, Nisan 15). İnternet bağımlılığı travmatik sonuçlar yaratabilir. <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/internet-bagimlilik-travmatik-sonuclar-yaratabilir/167067>
- Anadolu Ajansı (2016, Ekim 17). Cep telefonu bağımlılığı terapi ile tedavi edilmeli. <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/cep-telefonu-bagimlilik-terapi-ile-tedavi-edilmeli/666562>
- Anadolu Ajansı (2018, Mayıs 9). Teknoloji bağımlılığı daha zararsız görünüyor. <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/teknoloji-bagimlilik-daha-zararsiz-goruluyor/1139763>
- Anadolu Ajansı (2018, Mayıs 13). İnternet bağımlılığı için yazılım kalkanı. <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/internet-bagimlilik-icin-yazilim-kalkani/1143690>
- Anadolu Ajansı (2022, Ocak 17). Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı “Çocukları dijital tehlikelerden koruma rehberi” hazırladı. <https://www.aa.com.tr/tr/gundem/aile-ve-sosyal-hizmetler-bakanligi-cocuklari-dijital-tehlikelerden-koruma-rehberi-hazirladi/2476132#>
- Anadolu Ajansı (2022, Aralık 10). Sosyal medya bağımlılığı olan çocukların siber zorbalığa yatkın olduğu uyarısı. <https://www.aa.com.tr/tr/gundem/sosyal->

[medya-bagimlilik-olan-cocuklarin-siber-zorbaliga-yatkin-oldugu-uyarisi-
/2760173](https://www.ankara.bel.tr/haberler/abb-nin-aile-egitim-seminerleri-devam-ediyor-15828)

Ankara Büyükşehir Belediyesi (2022, Ağustos 27). ABB'nin aile eğitim seminerleri devam ediyor. <https://www.ankara.bel.tr/haberler/abb-nin-aile-egitim-seminerleri-devam-ediyor-15828>

Arı, F. (2022). İnternet bağımlılığının sonrası: Netlessfobi ve sanallaşan kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 85-96.

Avşar Arık, I. (2018). Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Kimlik Oluşumu: Y Nesli. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi

Arslan, H. (2014). Eleştirel medya okuryazarlığı kapsamında çocuk odaklı haber ve programlar üzerine bir değerlendirme. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 70-79.

Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.

Aydın, F. (2017). Teknoloji Bağımlılığının Sınıf Ortamında Yaratdığı Sorunlara İlişkin Öğrenci Görüşleri. (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Anabilim Dalı Eğitim Teknolojisi Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara)

Aysan, F. ve Savcı, M. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığını Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam Dergisi* 2017;30:202-216, DOI: 10.5350/DAJPN2017300304.

Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Karaman, S. Y. (2019). Sosyal medya bağımlılığının bir belirleyicisi olarak öz saygı: Konya örneğinde bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2019(48), 35-64.

Balta, Ö.Ç. & Horzum, M.B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara üniversitesi Eğitim bilimleri fakültesi dergisi*, cilt :41, s:1, 187-205

Baltacı A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.

Bayraktutan, F. (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul*.

BBC Türkçe (2018, Ocak 9). Sosyal medya insanı nasıl etkiliyor?. <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-42625744>

BBC Türkçe (2019 Temmuz 29). Mavi balina:İnternet bağımlılığına hangi etkenler yol açıyor, ne tür koruyucu önlemler alınabilir?. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-49150523>

- Beylikdüzü Belediyesi (2022, Mart 4). Beylikdüzü’nde teknoloji bağımlılığı ile mücadele. <https://www.beylikduzu.istanbul/haber/1766/beylikduzunde-teknoloji-bagimliliği-ile-mucadele>
- Bostancı, M. (2019). Medya Okuryazarlığı. *Ankara: Nobel Yayınevi.*
- Bozoğlu, B. (Ed.). (2017). *İnternet bağımlılığının psikolojik, sosyal ve kültürel yönleri* . IGI Küresel.
- BT Günlüğü (2023, Nisan 30). Cep telefonu bağımlılığı ve başa çıkma yolları. <https://www.btgunlugu.com/cep-telefonu-bagimliliği-ve-basa-cikma-yollari/>
- Bursa Hâkimiyet (2022, Aralık 28). Bursa’da öğrenciler medya okuryazarlığı konusunda bilinçlendiriliyor. <https://www.bursahakimiyet.com.tr/bursa/bursa-da-ogrenciler-medya-okuryazarligi-konusunda-bilinclendiriliyor-951778>
- Büyükfiliz, B. (2016). 18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlı İnternet Kullanımı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Üsküdar Üniversitesi
- Coşkun, T. K., & Filiz, O. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalıkları. *The Turkish Journal On Addictions*, 6(2), 239-267.
- Cranfill, T. (2016). Bağımlılığın Etiyolojik Modelleri: Bağımlılıkların Gelişimine İlişkin Değişen Perspektifler.
- Cumhuriyet (2021, Kasım 7). Uzmanlar sıraladı: Telefon bağımlılığınızı azaltmanız için 4 yol. <https://www.cumhuriyet.com.tr/bilim-teknoloji/uzmani-siraladi-telefon-bagimliliginizi-azaltmak-icin-4-yol-1882696>
- Cumhuriyet (2022, Haziran 2021). Uzmanlar dijital bağımlılıkla mücadelenin önemine işaret ediyor: Bilinçli kullanım şart. <https://www.cumhuriyet.com.tr/bilim-teknoloji/uzmanlar-dijital-bagimlilikle-mucadelenin-onemine-isaret-ediyor-bilincli-kullanim-sart-1949467>
- Curpedin, K. (2022). *Öğrencilerde Bireysel Sorumluluğun İnternet Bağımlılığına Etkisinin Okul Sosyal Hizmeti Bağlamında Değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation).
- Demirel, B. (2021). Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla Tek Ebeveynli Ailelerin Gereklerini ve Sosyal Politika Uygulama Süreci Üzerine Bir Değerlendirme.
- Demirören Haber Ajansı (2018, Haziran 6). Kadınlar internete erkeklerden daha bağımlı. <https://www.dha.com.tr/teknoloji/kadinlar-internete-erkeklerden-daha-bagimli-1583526>
- Demirören Haber Ajansı (2022, Mayıs 30). MEB ve RTÜK arasında medya okuryazarlığı protokolü. <https://www.dha.com.tr/egitim/meb-ve-rtuk-arasinda-medya-okuryazarligi-protokolu-2077673>

- Denizci, Ö. M. (2009). Bilişim toplumu bağlamında internet olgusu ve sosyopsikolojik etkileri. *Marmara İletişim Dergisi*, (15).
- Dikmen, M., & Tuncer, M. (2018). İnternet bağımlılığının aile ilişkilerine etkisi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 5(1), 34-52.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dursun, A. & Çapan, B. E. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Duyan, V. (2003). Sosyal hizmetin işlev ve rolleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 14(2), 1-22.
- Ektiricioğlu, C. ve Arslantaş, H. & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı, Çukurova Üniversitesi Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2020;29(1):51-64 doi:10.17827/aktd.498947
- Ertoğlu, M. N. (2013). Ankara Amatem’de Alkol Tedavisi Gören Bireylerin Tedavi Sürecinde Karşılaştıkları Problemlerin Tedavi Motivasyonu ile Arasındaki İlişkiler Ve Sosyal Hizmet Uygulamalarının İncelenmesi.
- Fib Haber (2021, Haziran 8). Nevşehir MTAL’den medya okuryazarlığı projesi. <https://www.fibhaber.com/nevsehir-mtalden-medya-okuryazarligi-projesi>
- Filiz, N. (2020). Öğretmen adaylarının teknoloji bağımlılığının, problem çözme ve karar verme becerisi ile ilişkisinin incelenmesi: Kastamonu Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Gencer, T. E., & Aktan M. C. (2021). Dijitalleşen çağda ve toplumda değişen ihtiyaçlar ve sorunlar: E-sosyal hizmet (Sosyal hizmet 2.0) gereksinimi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 1143-1175.
- Gerhart, N. (2017). Technology addiction: How social network sites impact our lives. *Informing Science*, 20, 179.
- Griffiths, M. (1995, Şubat). Teknolojik bağımlılıklar. *Klinik psikoloji forumunda* (s. 14-14). British Psychol Soc. Klinik Psikoloji Bölümü.
- Güçlü, G. (2015). Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı Ve Yaşama Yansımaları. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2020). Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi, *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*.
- Güney, E., & Yalçın, S. B. (2023). Okul Psikolojik Danışmanlarının/Rehber Öğretmenlerin COVID-19 Pandemi Dönemindeki Uzaktan Eğitim Uygulamalarına İlişkin Görüş ve Önerileri. *Nitel Sosyal Bilimler*, 5(1), 49-67.

Haber Global (2022, Aralık 23). “Düğünde takılanlarla oyun bilgisayarı aldı”. Oyun bağımlılığı boşanma sebebi sayılıyor. <https://haberglobal.com.tr/yasam/dugunde-takilanlarla-oyun-bilgisayari-aldi-oyun-bagimliliği-bosanma-sebebi-sayiliyor-220077>

Haberler Ankara (2020, Nisan 20). Uzmanından sosyal medya okuryazarlığı için 10 tavsiye. <https://haberlerankara.com/haber/4183098/uzmanindan-sosyal-medya-okuryazarligi-icin-10-tavsiye>

Habertürk (2015, Aralık 13). Akıllı telefon bağımlısı mısınız? <https://www.haberturk.com/saglik/haber/962052-akilli-telefon-bagimlisi-misiniz>

Habertürk (2015, Ocak 20). Teknoloji bağımlılığı beyni çökertiyor. <https://www.haberturk.com/saglik/haber/1032589-teknoloji-bagimliliği-beyni-cokertiyor>

Habertürk (2019, Aralık 30). Türkler acıya da parmak bastı. <https://www.haberturk.com/telefon-bagimliliği-turkiye-deki-kullanıcılara-aci-cektiriyor-haberler-2554274-teknoloji>

Habertürk (2023, Ocak 3). Van’da öğrencilere internet ve teknoloji bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklarla mücadele eğitimi. <https://www.haberturk.com/van-haberleri/29900113-vanda-ogrencilere-internet-ve-teknoloji-bagimliliği-gibi-zararli-aliskanliklarla-mucadele>

Habertürk (2023, Ocak 28). Her okula rehber öğretmen, akran zorbalığı ve teknoloji bağımlılığı mücadelesini hızlandıracak. <https://www.haberturk.com/her-okula-rehber-ogretmen-akran-zorbaligi-ve-teknoloji-bagimliliği-mucadelesini-hizlandiracak-3560408>

Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı -Bir Alan Çalışması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 151-175.

Hobbs, R., & Jensen, A. (2009). The past, present, and future of media literacy education. *Journal of media literacy education*, 1(1), 1.

Hürriyet (2017, Aralık 3). Çağın belası ekran bağımlılığı. <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/selcuk-sirin/cagin-belasi-ekran-bagimliliği-40665939>

Hürriyet (2021, Mayıs 3). Eğitimde teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz etkileri. <https://www.hurriyet.com.tr/egitim/egitimde-teknoloji-kullaniminin-olumlu-ve-olumsuz-etkileri-41802215>

Hürriyet (2022, Kasım 20). Bir Sorudan fazlası-Akıllı telefonu bırakabilir miyim?. <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/bir-sorudan-fazlasi-akilli-telefonu-birakabilir-miyim-42163385>

- Hürriyet (2023, Ocak 11). İki bakanlık bağımlılığa birlikte dur diyecek. <https://www.hurriyet.com.tr/egitim/iki-bakanlik-bagimlilik-birlikte-dur-diyecek-42202327>
- İlkin, A., ve Korkmaz, Ö. (2019). Muhtaç Aile Çocuklarının Teknoloji Kullanımı, İnternet Bağımlılığı ve Medya-Televizyon Okuryazarlığının İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 38(2).
- İşler,F. (2021). Bağımlılık ve Sosyal Hizmet. <https://www.yedam.org.tr/bagimlilik-ve-sosyal-hizmet>
- Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, P., & Grover, S. (2019). Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. *Asian journal of psychiatry*, 40, 30-38.
- Kaplan, A. (2019). Tüketim Sosyolojisi: Teknoloji Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Current Addiction Research*, 3(1), 31-41.
- Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2040-2073.
- Karadağ, E., & Kılıç, B. (2019). Öğretmen Görüşlerine Göre Öğrencilerdeki Teknoloji Bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117.
- Karaduman, S. (2019). Yeni medya okuryazarlığı: Yeni beceriler/olanaklar/riskler. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(1), 683-700.
- Karakaş, M. (2022). *Pandemi Sürecinde Sınıf Öğretmeni Adaylarının Teknoloji Bağımlılığı Nedenlerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi
- Karataş, Z. (2017). Sosyal Bilim Araştırmalarında Paradigma Değişimi: Nitel Yaklaşımın Yükselişi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-86.
- Kaya, E. K. (2018). Yazılı Haber Medyasında Bağımlılığın Söylemsel Gösterimleri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 117-148.
- Keskin, A. D., & Neriman, A. R. A. L. (2021). Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 327-339.
- Kiral, B. (2020). Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Király, O., Koncz, P., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. *Comprehensive Psychiatry*, 122, 152376.
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2020). İnternet Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenciler Üzerindeki Etkilerine Dair Bir Araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103.

- Kol, E. (2015). Türkiye'de Sağlık İşletmelerinde Sosyal Hizmet Uygulamaları (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of behavioral addictions*, 1(1), 3-22.
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Yaşam memnuniyeti: İnternet ve sosyal medya bağımlılığını yönetmenin anahtarı. *Toplumda teknoloji*, 50, 73-77.
- Marketing Türkiye (2022, Ağustos 11). Meta ve Datça Belediyesi dijital medya okuryazarlığı için güçlerini birleştirdi. <https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/meta-ve-datca-belediyesi-guclerini-birlestirdi/>
- Medya Ege (2022, Kasım 23). Teknoloji bağımlılığı eğitimi verildi. <https://www.medyaege.com.tr/teknoloji-bagimlilik-egitimi-verildi-209133h.htm>
- Milliyet (2014, Haziran 5). İnternet bağımlılığı kamu hastanelerinde tedavi edilecek. <https://www.milliyet.com.tr/yerel-haberler/istanbul/internet-bagimlilik-kamu-hastanelerinde-tedavi-edilecek-10233302>
- Milliyet (2018, Mayıs 22). Sosyal medyanın sağlığınıza 6 faydası. <https://www.milliyet.com.tr/pembekar/sosyal-medyanin-sagligimiza-6-faydasi-2673412>
- Moeller, S., Powers, E., & Roberts, J. (2012). «The world unplugged» and «24 hours without media»: Media literacy to develop self-awareness regarding media. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 20(2).
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Mutlu, E. (2015). Madde Bağımlılığının Tedavisinde Sosyal Hizmet Uzmanlarının Rol Ve İşlevleri: Ankara Numune Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Alkol Ve Madde Bağımlılığı Tedavi Ve Eğitim Merkezi Örneği. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (5), 16-23.
- Müezzın, E. E. (2019). KKTC'deki Psikolojik Danışmanların Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Görüşleri. *Kıbrıs Araştırmaları ve İncelemeleri Dergisi*, 2(4), 75-84.

- NTV (2012, Ağustos 30). İnternet bağımlılığı geni bulundu. <https://www.ntv.com.tr/turkiye/internet-bagimliliği-geni-bulundu,miXoYmZ0ikOLj7HlNAHBLA>
- NTV (2017, Ağustos 4). Gençlerin yüzde 3,6'sı internet bağımlısı. <https://www.ntv.com.tr/teknoloji/genclerin-yuzde-3-6si-internet-bagimlisi,orBTeQTwx0KUB05JYTQ8sA>
- NTV (2018, Ocak 31). Oyun bağımlılığı akıl hastalığı olarak kabul edilecek. <https://www.ntv.com.tr/saglik/oyun-bagimliliği-akil-hastaligi-olarak-kabul-edilecek,LwZfSnckyEqwhv5YEmhtKg>
- NTV (2018, Ekim 25). 1 hafta boyunca telefonunu elinden düşürmedi hastanelik oldu. <https://www.ntv.com.tr/galeri/teknoloji/1-hafta-boyunca-telefonunu-elinden-dusurmedi-hastanelik-oldu,5ftmxsWwvU6DSMcmYfctw/xbKSnc34Gk6qPHUWIWqj4w>
- NTV (2021,Haziran 3). Teknoloji bağımlılığı tedavisi isteyenlerin sayısı iki katına çıktı. <https://www.ntv.com.tr/teknoloji/teknoloji-bagimliliği-tedavisi-isteyenlerin-sayisi-2-katina-cikti,vHmRySkhq0mPDvZTz3kpzg>
- NTV (2022, Kasım 29).Eğitimde teknoloji diyeti dönemi. https://www.ntv.com.tr/egitim/egitimde-teknoloji-diyeti-donemi,A8i_H2JcfEKFjr22QlhiQA#
- NTV (2023, Ocak 8). ABD'deki okullardan teknoloji devlerine ruh sağlığı davası. https://www.ntv.com.tr/teknoloji/abdde-okullardan-teknoloji-devlerine-ruh-sagligi-davasi,qrPBdR_010C1IetekCZYwA#
- Ozkan, M., & Solmaz, B. (2015). Mobile addiction of generation z and its effects on their social lifes:(An application among university students in the 18-23 age group). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 92-98.
- Öz, H. (2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu Nomofobi İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özbesler, C., & Duyan, V. (2010). Okul Ortamlarında Sosyal Hizmet. *Eğitim ve Bilim*, 34(154).
- Özdemir, H. (2020). Genç Erişkinlerde Aile İçi Sorunların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa*.
- Özsevinç, N., & Yengin, D. (2021). Dijital Dünyada Medya Okuryazarlığı Olgusu: Gelişim Evi Spor Kulübü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5(1), 35-48.
- PATOARI, M. M. H. (2021). Socio-cultural, psychological and family aspects of drug addiction of adolescents and its impact: An analysis from Bangladesh perspective. *Journal of Advanced Research in Social Sciences and Humanities*, 6(1), 01-14.

- Polat, G. (2014). Madde Bağımlılığı Tedavisinde Sosyal Hizmet Mesleği. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 30(2), 143-148.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, SS (2020). Instagram Bağımlılığının itici güçleri ve sonuçları: Moderatör olarak psikolojik esenlik. *İnsan davranışında bilgisayarlar*, 107, 106294.
- Reid, D. J., & Reid, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 424-435.
- Sabah (2023, Mart 7). Teknoloji bağımlılığı: Her 13 dakikada bir telefona bakıyoruz. <https://www.sabah.com.tr/yazarlar/halit-yerebakan/2023/03/07/teknoloji-bagimlilik-her-13-dakikada-bir-telefonumuza-bakiyoruz>
- Sabah (2018, Mart 9). Sanal dünyaya olan bağımlılık okul başarısını düşürüyor. <https://www.sabah.com.tr/bebegimvebiz/cocuk/2018/03/09/sanal-dunyaya-olan-bagimlilik-okul-basarisini-dusuruyor>
- Sabah (2021, Aralık 28). Çocuklarda sosyal medya bağımlılığının sonuçları. <https://www.sabah.com.tr/roza/cocuk-sagligi/cocuklarda-sosyal-medya-bagimliliginin-sonuclari>
- Sabah (2021,Mart 3). Dijital bağımlılık çocukları yalnızlaştırıyor. <https://www.sabah.com.tr/saglik/2021/03/02/dijital-bagimlilik-cocuklari-yalnizlastiriyor>
- Savcı, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Zeka, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkileri. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi
- Say, A. S. S. Türkiye’de Teknoloji Bağımlılığı İle Mücadele Üzerine Belediyelerin Faaliyetleri. *ASOS YAYINEVİ*, 117.
- Selcik O., & Güzel, B. (2016). Sosyal Hizmet Mesleğinin Çalışma Alanı Ve Sosyal Hizmet Uygulamasının Türkiye Ölçeğinde Değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 9(46).
- Selçuk, O. Yeni Medya Ve Sosyal Hizmet: Sosyal Medyanın Sosyal Hizmet Alanındaki Yeri. *İmgelem*, 6(11), 413-434.
- Sezgin, E., Ekiz Altun, M. Ve Kır, S. (2021). Genç Ve Yetişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Düzeyi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3, 87-97.
- Shirzad, M., Taraghi Khah Dilmaghani, N., & Lafte, A. (2019). The role of media literacy in health literacy and Internet addiction among female postgraduate students. *Journal of Research and Health*, 9(3), 254-260.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook Bağımlılığı Ve Psikolojik Dayanıklılık* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi

- Şamar, B., & Buz, S. (2022). Bağımlılık Rehabilitasyonunda Sosyal Hizmet Uygulamaları: Erenköy BAHAR Modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 221-232.
- Trt Haber (2021, Kasım 21). Sosyal medya bağımlılığı ve beğeni beklentisi hayatı olumsuz etkiliyor. <https://www.trthaber.com/haber/saglik/sosyal-medya-bagimlilik-ve-begeni-beklentisi-hayati-olumsuz-etkiliyor-628238.html>
- Trend New Agency (2018, Kasım 27). <https://tr.trend.az/world/turkey/2985896.html>
- Tapan, M. G. Bağımlılık Tedavisi Alanında Klinik Sosyal Hizmet Süpervizonu: Mesleki Gelişim, Yeterlilikler Ve Süpervizyonun Önemi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (20), 112-133.
- Taş, İ. (2017). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF) Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Teke, A. K. (2019). *BÖTE Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığının Alt Türler Bazında İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi
- Teyitpedia (2023, Nisan 1). Bu sonuç hakkında: Google'ın medya okuryazarlığı odaklı yeni özelliği. <https://teyit.org/teyitpedia/bu-sonuc-hakkinda-googlein-medya-okuryazarligi-odakli-yeni-ozelligi>
- Tudorel, O. I., & Vintilă, M. (2018). The Role of Social Support on Internet Addiction. *Social Work Review/Revista de Asistentă Socială*, (1).
- Turdiyeva, O. M., Qahhorova, F. K., Xusayinov, D. B., & Abdurahmonova, A. (2022). Causes of Computer Addiction among Young People. *International Journal Of Inclusive And Sustainable Education*, 1(5), 312-316.
- Ültay, E., Akyurt, H., & Ültay, N. (2021). Sosyal Bilimlerde Betimsel İçerik Analizi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 188-201.
- Vaghefi, I., & Lapointe, L. (2014, January). When too much usage is too much: Exploring the process of it addiction. In 2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences (pp. 4494-4503). IEEE.
- Veronica, S. A., & Samuel, A. U. (2015). Social media addiction among adolescents with special reference to Facebook addiction. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 4, 72-76.
- Yalçın, A. (2021). Genç Yetişkinlerde Dijital Bağımlılık ve Alektisimi İlişkisi. (İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.)
- Yaman, Ö.M. & Karaman, H. (2020). Sosyal Hizmetin Bağımlılık Alanındaki Rolü. *Sinan Zavalı*, 301-302. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Yanardağ, U. (2020). Sosyal Çalışmacıların Yazılı Basında Temsili Üzerine Bir Nitel Araştırma. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-8.

- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış Bağımlılığına Sahip Müracaatçılara Yönelik Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir Tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560.
- Yeni Adım (2023, Mayıs 5). Teknoloji bağımlılığı yalnızlığı artırıyor. <https://www.yeniadimgazetesi.com/teknoloji-bagimlilik-yalnizligi-artiriyor>
- Yeni Akit (2018, Aralık 17). Sosyal medya boşanmaları artırıyor. <https://www.yeniakit.com.tr/haber/sosyal-medya-bosanmalari-artiriyor-568590.html>
- Yeni Asya (2020, Ekim 29). Yanlış bilgi virüs kadar tehlikeli. <https://www.yeniasya.com.tr/bilim-teknoloji/yanlis-bilgi-virus-kadar-tehlikeli-530724>
- Yeni Çağ (2022, Mayıs 9). Kontrolsüz teknoloji bağımlılık yapıyor. <https://www.yenicaggazetesi.com.tr/kontrolsuz-teknolojik-alet-kullanimi-bagimlilik-yaratiyor-539851h.htm>
- Yeşilay, (2018-2021). Modern Sorun: Sosyal Medya Bağımlılığı. <https://www.yedam.org.tr/modern-sorun-sosyal-medya-bagimlilik>
- Yeşilay. Bağımlılık Nedir?. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Yeşilorman, M., & Firdevs, K. (2014). Bilgi Toplumunun Teknolojik Temelleri Üzerine Eleştirel Bir Bakış. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 117-133.
- Yıldız, K., Kurnaz, D. ve Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2020;18;321-338.
- Yılmazoğlu, M. R. (2019). *Koruyucu ve önleyici sosyal hizmet bağlamında öğretmenlerin madde bağımlılığına yönelik farkındalık düzeylerinin belirlenmesi: Sancaktepe örneği* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998, April). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association* (pp. 40-50).
- Yörük, B. Ö., & Taylan, Ö. Ü. H. H. (2018). Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımı Ve Sosyal Hizmet Müdahalesi.
- Zengin, O. (2011). Sosyal Hizmetin Sağlık Hizmetlerinin Sunumundaki Rolü. *Konuralp Medical Journal*, 3(3), 29-34.
- Zubair, T., & Raquib, A. (2020). Islamic perspective on social media technology, addiction, and human values. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 10(2).

ÖZGEÇMİŞ

Elif UĞUZ, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite öğrenimini Kayseri’de tamamlamıştır. 2016 yılında Erciyes Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden mezun olmuştur. 2016 yılında Milli Eğitim Bakanlığı’nda psikolojik danışman olarak göreve başladı. Hakkâri Yüksekova’da 4 yıl çalıştı. 2020 yılı itibariyle İstanbul’da devam ettiği görevini halen sürdürmektedir.

2021 yılında Yalova Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünde başladığı yüksek lisans eğitimini “ Basında Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Haberlerin Sosyal Hizmet Bakış Açısıyla İncelenmesi” teziyle 2023 yılında tamamladı.