



COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ BAĞIMLILIĞI

Information Technology Addiction During the COVID-19 Pandemic

Dr. Öğr. Üyesi Akif ÖZTÜRK

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü

aoturk@agri.edu.tr




<https://orcid.org/0000-0003-1954-9354>

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi-
Journal of Ağrı İbrahim Çeçen University Social Sciences Institute-
AİCUSBED 7/1 Nisan/April 2021 / Ağrı

ISSN: 2149-3006

e-ISSN: 2149-4053

Makale Türü- <i>Article Types</i> :	Derleme
Geliş Tarihi- <i>Received Date</i> :	26.03.2021
Kabul Tarihi- <i>Accepted Date</i> :	10.04.2021
Sayfa- <i>Pages</i> : 195-219	 https://doi.org/10.31463/aicusbed.903612



<http://dergipark.gov.tr/aicusbed>

This article was checked by

 iThenticate



COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ BAĞIMLILIĞI

Information Technology Addiction During the COVID-19 Pandemic

Dr. Öğr. Üyesi Akif ÖZTÜRK

Öz

COVID-19 salgınının küresel çapta yayılması ile birlikte sosyal mesafe, karantina ve sokağa çıkma yasakları da dünyanın dört bir yanında daha yaygın hâle geldi. Devlet yönetimleri, COVID-19'un yayılmasını önlemek için sosyal yaşama acil kısıtlamalar getirdi. Bu kısıtlamalar, eğitim ve çalışma hayatının uzaktan sürdürülmesi şeklindeki önlemler ile birlikte toplu yapılan etkinliklerin yasaklanması gibi uygulamaları içermektedir. Sosyal izolasyon kısıtlamaları, insanların gündelik rutinlerinde ve ruh hallerinde ani değişiklikler ortaya çıkarmış ve bu durum, bilhassa çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya olmak üzere dijital eğlence tüketiminde de artışa yol açmıştır. İnternet kullanımı, çeşitli sosyal faydalar sağlasa da aynı zamanda bazı insanlarda bir takım psikolojik veya zihinsel sorunlara yol açabilmektedir. Bu makalede, pandemi döneminde yapılan araştırmalar ve raporlardan yola çıkılarak teknoloji bağımlılığı ile ilgili bulgular sosyolojik bir bakış açısıyla incelenmektedir. Ayrıca çeşitli araştırmalardan elde edilen veriler değerlendirilerek bir risk faktörü olarak teknoloji bağımlılığının boyutları analiz edilmektedir. Bu doğrultuda pandemi sırasında teknoloji bağımlılığına ışık tutmak için konu ile ilgili çalışmaların genel bir tartışması sağlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: covid-19, davranışsal bağımlılık, teknoloji bağımlılığı, çevrimiçi oyun, sosyal medya.

Abstract

With the spread of the COVID-19 pandemic globally, social distancing, quarantines, and lockdowns have become more prevalent worldwide. Governments have imposed immediate restrictions on social life to prevent the further spread of COVID-19. These include distance learning and remote work measures, and restrictions on activities in crowded

environments. Social isolation practices brought about a sudden change in people's daily lives and psychological well-being. Such practices have led to increased online entertainment consumption, especially in online games and social media. Although internet use provides various social benefits, it can also cause some people psychological or mental problems. In this article, based on the studies and reports published during the pandemic period, the findings of technology addiction are analyzed from a sociological perspective. Furthermore, the extent of technology addiction as a risk factor is analyzed by evaluating the data obtained from various studies. Hence, an overall discussion of related studies is provided to shed light on technology addiction during the pandemic.

Keywords: covid-19, behavioral addiction, technology addiction, online games, social media.

Giriş

2019 yılının Aralık ayında Çin, Wuhan'da, yeni keşfedilen bir koronavirüsün salgına dönüştüğünün rapor edilmesinden kısa bir süre sonra 2020 yılı Şubat ayında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), virüsün adını COVID-19 olarak duyurdu ve dünya çapında yayılması ile ilgili endişelerini dile getirdi. Salgın kısa sürede dünya çapında etkisini göstererek yayıldı ve DSÖ tarafından virüsün neden olduğu hastalık – basit bir soğuk algınlığından akut solunum sendromuna kadar değişkenlik göstermektedir – 11 Mart 2020 tarihinde pandemi olarak ilan edildi. 2021 Mart ayı verilerine göre salgının başladığı tarihten bu yana dünya genelinde 124 milyondan fazla insan virüse yakalandı ve 2,5 milyondan fazla insan da hayatını kaybetti. Bu süreçte dünyadaki devletler, salgınla mücadele kapsamında ve virüsün insandan insana yayılmasını önlemek amacıyla sosyal izolasyon, karantina ve sosyal mesafe gibi birtakım önlemler uygulamaya başladılar. Bu bağlamda Türkiye'de de tedbir stratejisi olarak 'evde kal' uygulaması hayata geçirildi. Başlangıçta gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanan bu yöntem, sonraki süreçte belirli aralıklarla uygulanan sokağa çıkma yasakları ile devam etti. Aynı zamanda birçok kurum ve işyeri de evden çalışma alternatifini uygulamaya geçerek, toplu hâlde gerçekleştirilen ya da kalabalık ortamlarda gerçekleştirilen etkinliklerin ve toplantıların ertelenmesi gibi kısıtlamalarla insanların evlerinde kalmaları sağlandı. Salgın nedeniyle uygulanan sosyal mesafe, izolasyon ve karantina önlemleri kapsamında bireylerin evde geçirdikleri sürede artış meydana geldi, gündelik yaşamları biçim değiştirdi ve yeni eğitim-öğretim yöntemleri ve çalışma biçimleri ile de öncekinden

farklı bir sosyal düzen oluşturuldu. Bu tedbirlerin kısa zamanda hayata geçirilmesinde ve kısa zamanda yeni bir sosyal düzenin oluşturulmasında ise bilişim teknolojilerinin rolü kuşkusuz çok önemli.

Pandemi gibi kriz dönemlerinde iletişim, toplumlar açısından her zaman olduğundan çok daha kritik bir öneme sahip bir olgu haline gelmektedir. Ortaya çıkan yeni durumun ve yaşanan karmaşanın etkisini azaltmak ve bunun toplumsal bir kaosa yol açmamasını sağlamak, sonrasında ise toparlanma sürecinin hızlandırılmasında iletişimin doğru koordine edilmesi, kritik bir süreçtir ve bu süreçteki iletişim “kriz iletişimi” olarak adlandırılır (Özkan vd., 2020). Söz konusu krizin yönetilmesinde bilişim teknolojilerinin geldiği aşama ve dönemin sunduğu imkânlar, salgının algılanması, bilinmesi ve tedbirlerin uygulanabilmesinde (Kara ve Karanfiloğlu, 2020) etkili bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinde bu teknolojiler, sosyal izolasyonun hayata geçirilmesinde ve uzaktan çalışma ile uzaktan eğitim uygulamalarının gerçekleştirilmesinde, çevrimiçi toplantıların düzenlenmesinde ve bazı durumlarda dezenformasyonu, bilgi kirliliğini ve panik yaratma olasılığını içerse de insanların salgınla ilgili bilgilere ulaşmasında etkin bir role sahip olmuştur. Aynı zamanda insanlar, yeni oluşan düzenin ve ‘yeni normal’lerin oluşturduğu kasvetli havadan çıkmak, evlere kapanmaları ile sekteye uğrayan sosyal yaşamlarını dijital ortamda ve iletişim araçları aracılığıyla sürdürebilmek ve yaşadıkları stresi azaltmak için de yine aynı teknolojilere başvurmuştur. Yapılan araştırmalar (Majeed vd., 2020; Gao vd., 2020; Király vd., 2020) pandemi döneminde insanların değişen yaşam koşulları karşısında duydukları kaygıyı azaltabilmek için dizi ve video izleme, sosyal medya kullanma, internette gezinme ya da video oyun oynama gibi bağımlılık riski taşıyan davranışlara, pandemi öncesine kıyasla daha fazla yöneldiklerini göstermektedir. İnsanların evde kalmalarını sağlama ve aynı zamanda ekonomik yaşamın sürdürülebilirliği bağlamında şirketlerin çevrimiçi alışveriş gibi uygulamalarla faaliyetlerini artırmaları da yine bu aşırı kullanımın sebepleri arasında gösterilebilir (bkz. Akgün vd., 2020). Bu durum, sosyal izolasyon tedbirlerinin gerçekleştirilmesini sağlayan fakat aynı zamanda davranışsal bir bağımlılık oluşturma potansiyeli de taşıyan bilişim teknolojilerini bir risk faktörü olarak ortaya çıkarmıştır.

Uluslararası alanda yapılan ve ev-içi medya tüketimini araştıran Statista şirketinin verilerine göre pandemi sürecinde insanların yüzde 67’sinin eskisinden daha fazla haber yayını izlediği, yüzde 45’inin anlık mesajlaşma servislerine daha uzun zaman harcadığı, yüzde 44’ünün sosyal medyada daha

fazla zaman tükettiği ve yüzde 36'sının daha uzun süre video oyunları oynadığı görülmektedir (akt. Göker ve Turan, 2020). Sokağa çıkma yasakları ve sosyal izolasyon tedbirleri, bilhassa sosyal medya kullanma ve dijital oyun oynama gibi çevrimiçi eğlence tüketim biçimlerini artırmıştır. ABD merkezli telekomünikasyon servis sağlayıcısı Verizon, çevrimiçi oyun etkinliğinde ve dijital oyun ile ilgili internet trafiğinde yaşanan yaklaşık yüzde 75'lik bir artış bildirmiştir (King vd., 2020). Aynı zamanda bunda etkili olan bir faktör de eğitim faaliyetlerinin biçim değiştirmesi, uzaktan eğitim yöntemlerine geçilmesi ve bu süreçte eğitim çağındaki öğrencilerin alternatif sosyal faaliyetlerinin kısıtlanmasıdır. Bilişim teknolojileri kullanımı bağlamında kuşak farklarına bakıldığında bu teknolojilerin en yüksek kullanım artışı, Z kuşağında gerçekleşmiştir. Z kuşağının yüzde 62 oranla, Y ve X kuşağına göre daha fazla mesajlaşma hizmetlerine zaman ayırdığı gözlenmektedir. Y kuşağında bu oran yüzde 45 iken, X kuşağında ise yüzde 40 şeklinde gerçekleşmiştir. Medya türleri dikkate alındığında en yüksek medya kullanım artışının Z kuşağında gerçekleştiği görülmektedir (akt. Göker ve Turan, 2020). Virüsün ortaya çıktığı Wuhan'da yapılan araştırmalar, çocuk ve ergenlerin sosyal izolasyon tedbirleri kapsamında evlere kapanmaları sonucunda hem hareketsizlik problemi ile (Xiang vd., 2020) hem de durumla baş edebilmek ve bundan kaçış anlamında problemlerle internet kullanımı ile (Király vd., 2020) karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir. Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi (SODİGEM) tarafından yapılan araştırma, pandemi döneminde Türkiye'de de bireylerin bilişim teknolojileri ile geçirdikleri sürenin büyük oranda artmış olduğunu göstermektedir. 73 ilden 293 katılımcı ile gerçekleştirilen anket sonucu bireylerin 70'inin bilgisayar kullanım süresi, yüzde 80'inin ise cep telefonu kullanım süresi artış göstermiş ve aynı zamanda görüntülü konuşma ve video konferans uygulamalarını kullanma sıklığı da yüzde 78 artmıştır (URL-1).

Araştırma ve raporlardan elde edilen verilerin de gösterdiği gibi sosyal medya, bu süreçte hem insanların gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş hem de iletişim kurma biçimlerini önemli ölçüde dönüştürmüştür. Bu anlamda salgının sosyal medya çağında meydana gelmesi, yeni endişelere yol açmış ve yeni kavramların oluşmasına sebep olmuştur. Bunlardan biri olan “infodemi” kavramı, salgınla ilgili sosyal medya ortamında dolaşıma sokulan bilgi kirliliğine ve bunun aşırılığın göndermede bulunmaktadır. Sosyal medyada asılsız bir biçimde var olan bilgi ve içeriklerden dolayı bilgi kirliliğinin yaşandığı ve insanların doğru bilgiye ulaşmada güçlük çektiği bir süreci ifade eder. Pandemi döneminde de bu tür

bilgilerin sosyal medya aracılığıyla oldukça hızlı bir biçimde yayıldığı ve insanları daha fazla kaygı ve korkuya sürüklenme potansiyeli taşıdığı gözlenmiştir. Yeni medyanın tüketicilerinin, aynı zamanda onun üreticileri de olmaları ve içerik üreterek ağı şekillendiriyor olmaları (Castells, 2005: 471) bu süreçte doğru ya da gerçek olmayan bilgilerin zaman zaman çevrimiçi dolaşımına ve yayılmasına yol açmıştır. Salgının meydana getirdiği korku, panik ve belirsizlikle pek çok insan, sosyal ağlardan ve anlık mesajlaşma uygulamalarından kendilerine ulaşan bilgileri, sorgulamaya ya da herhangi başka bir kaynaktan doğrulamaya gerek duymaksızın paylaşma yoluna gitmiştir (Aydın, 2020).

Pandemi sürecinde insanların bilgi almak, yakınları ile iletişim kurmak, eğitim görmek, uzaktan çalışma uygulamalarında sorumluluklarını yerine getirmek, çevrimiçi toplantılar düzenlemek vb. etkinliklerden dolayı çevrimiçi hazır bulunma hâli de bu süreçte neredeyse normatif bir zorunluluk hâline gelmiştir. Söz konusu etkenler doğrultusunda sosyal medyada geçirilen zamanın giderek artması, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, stres, depresyon, asosyal kişilik bozukluğu ve yalnızlık gibi psikolojik sorunların yanı sıra bir takım fiziksel rahatsızlıkları da beraberinde getirebilmektedir. Süreç içinde yaşanan gelişmeler bilişim teknolojileri bağımlılığını artırma riski taşıyan faktörler olarak ortaya çıksa da söz konusu bağımlılık türü, yalnızca pandemi dönemi ile ilgili ya da bununla sınırlı değildir. Öncesinde de var olan bir risk faktörü olarak, söz konusu teknolojilerin ortaya çıktığı ilk andan bu yana bazı insanlar tarafından problemli bir biçimde kullanıldıkları bilinmektedir.

Teknolojinin problemli kullanımı ve bir sonraki aşaması olan bilişim teknolojileri bağımlılığının ağırlıklı olarak artan sosyal medya ve video oyun faaliyetleri ile yakından bağlantılı oluşu, konu ile ilgili daha önce yapılmış araştırmalardan (bkz. Van Rooij ve Prause, 2014) anlaşılmaktadır. Bu bağlamda makalenin ilerleyen bölümlerinde davranışsal bağımlılık ile bilişim teknolojileri bağımlılığının ne olduğu ve bunun pandemi döneminde nasıl bir risk faktörü olarak ortaya çıktığı açıklandıktan sonra, pandemi sürecine ilişkin çeşitli rapor ve bilimsel araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda bilişim teknolojileri bağımlılığı olgusu, çeşitli alt grupları dahilinde sosyolojik açıdan analiz edilmeye çalışılacaktır. İçinde yaşadığımız çağın toplumsal örgütlenme biçiminde bilişim teknolojilerinin katkısı yadsınamaz bir gerçek olarak dururken aynı zamanda maddi kültürdeki bu hızlı dönüşüme maddi olmayan kültürün nasıl yanıt vereceğini doğru öngörebilmek, bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Toplumsal hayatın giderek dijitalleştiği bir

dönemde yaşanan pandemi ve sosyal izolasyon süreçleri, dijital dönemin başlangıcını daha da erkene çekmiştir. O nedenle bilişim teknolojileri ve bilişim teknolojileri bağımlılığı üzerinde durmak ve durumu iyi analiz edebilme gerekliliği, bugün daha somut bir gerçek olarak karşımızda durmaktadır.

Bağımlılık ve Bilişim Teknolojileri Bağımlılığı

Sosyologlar, bağımlılık konusunu incelerken bağımlılık oluşturan davranışların ardında yatan sosyal süreçlere daha fazla odaklanma eğilimindedir. Psikiyatrist ve psikologlar ise bireysel ve psikopatolojik faktörlerle ilgilenirler ve öncelikli soruları da “alışkanlık mı, bağımlılık mı” sorusudur. En genel tanımıyla bireyin normalin dışında tanımlanan ve zararlı sonuçlar da doğurabilecek çeşitli davranış tiplerine yatkınlığını (Eysenck, 1997) ifade eden bir kavram olarak bağımlılık, bireyler üzerindeki fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel açıdan olumsuz etkilerine rağmen, çeşitli madde ve kimyasalların kullanılması, kullanılmaya başlandıktan sonra kişinin alımı durdurmada sıkıntı yaşamaması ve alımın kesilmesi durumunda da yoksunluk belirtileri gösteren disfori (kendini iyi veya mutlu hissedememe), anksiyete (bir tehlike, felaket ya da talihsizliğin yaklaşmakta olduğu endişesi) ve irritabilite (gergin ve stresli insanların herhangi bir uyarıya karşı sert tepki vermesi) gibi olumsuz duygu durumlarına yol açan genetik, nörogelişimsel, sosyokültürel (Kaya vd., 2019) ve psikolojik bileşenleri olan kronik bir hastalıktır. Bağımlılık, iki tür şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri maddesel (kimyasal), diğeri ise davranışsal bağımlılıktır (süreç bağımlılığı). Gündelik dilde bağımlılık dendiğinde çoğunlukla maddesel bağımlılık akla gelmektedir. Bağımlılık olgusu, yakın zamanlara kadar alanyazında da maddesel bağımlılık ile neredeyse eşanlamlı bir biçimde ele alınmış, davranışsal bağımlılık ise fazla dikkat çekmemiştir. Bunun en önemli nedeni, maddesel bağımlılıktan farklı olarak davranışsal bağımlılıkların kötü alışkanlıklar şeklinde yorumlanması ve bunun geçici olduğunun varsayılmasıdır. Aileler, maddesel bağımlılıkları hastalık olarak kabul edip tedavi için çözüm arama yoluna giderken, teknoloji bağımlılığında ise sorun çoğunlukla kötü bir alışkanlık ya da davranış olarak değerlendirilmekte ve zamanla düzeleceği düşünülmektedir (Dinç, 2015). Davranışsal bağımlılığın bilim dünyasında dikkat çekmesi de bilhassa teknolojinin hızlı bir biçimde ilerlemesi ile paralel bir biçimde gelişmiştir. Bu alanda çalışılan bağımlılık

türleri, çoğunlukla kumar, yemek, internet, alışveriş, video oyunlar ve egzersiz gibi konulardır (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020).

Bütün insanların gündelik yaşamında belirli alışkanlıkları vardır ve bunlar, rutin bir biçimde gerçekleştirilen gündelik ya da belirli aralıklarla yapılan, tekrara dayalı eylemleri tanımlamakta, olumlu alışkanlıklar olabildiği gibi olumsuz alışkanlıklar da olabilmektedir. Bağımlılık, çoğunlukla olumsuz alışkanlıklarla ilişkilendirilir fakat belirli bir rutin içerisinde gerçekleştirilen bütün olumsuz alışkanlıklar, her zaman bağımlılık olarak değerlendirilemez. Bağımlılık dendiğinde alışkanlığın bir sonraki aşamasında gerçekleşen, ölçünün kaçtığı ve irade kaybına uğranan, zarara uğranıldığı hâlde vazgeçilemeyen, haz elde etme kaygısının yoğun olduğu bir sürece işaret edilmektedir. Alışkanlık ya da bağımlılığı ayırt edebilmenin zorlukları nedeniyle başlarda bağımlılığın teşhis ve tedavisi konusunda çeşitli tartışmalar yaşanmış olsa da sonrasında yapılan çalışmalar ve klinik bulgular, aşırı bir biçimde gerçekleştirilen davranışların, o eylemin doğasına aykırı olan problemleri ortaya çıkarabileceğini göstermiş ve davranış bağımlılığının varlığı konusunda bilim dünyası hemfikir hale gelmiştir (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020).

Bağımlılığın oluşması, söz konusu davranışın rutin, aşırı bir biçimde ve hıza yönelik olarak gerçekleştirilmesi ile değerlendirilir. Bağımlılık, kişinin bir madde ya da davranışa karşı kendi iradesini neredeyse yitirdiği ve o şeye muhtaç hâle geldiği bir durumu ifade etmektedir. Kişi, o şeyi yapmadan ya da kullanmadan duramama, sosyal, psikolojik, fiziksel ya da zihinsel olarak bundan zarar görse bile söz konusu alışkanlıktan vazgeçememe, bırakmak istese bile bunu başaramama, bağımlılık geliştirdiği madde veya davranış olmadan yapamayacağını ya da yaşamayacağını düşünme gibi duygu ve düşüncelere sahiptir. Bu durumu besleyen en önemli etken ise haz veren bir dış faktörün olmasıdır. Merkezi sinir sisteminin hormon düzenlemesinde rol oynayan bir kimyasal olan dopamin, haz duygusu ile ilişkilidir. Normal şartlarda beyin, sabit seviyede dopamin üretmekte ve dopamin alıcılarının bir bölümü devreye girmektedir. Bağımlılık geliştirmiş kişilerde ise beyinde dopamin üreticileri artmakta ve alıcıların tümü devreye girmektedir. Bağımlılarda bu kimyasalın beyinde üretimi ileri derecede artar; kişi, maddeyi kullandığında ya da bağımlılık geliştirdiği davranışı gerçekleştirdiğinde kendisini zinde hisseder ve beyin burada yanılır. Bu yanılmaya karşı beyin kendisini korumaya alır ve alıcı sayısını azaltır. Kişinin ruh hali, maddeyi kullanmadan ya da davranışı gerçekleştirmeden önceki ruh haline döner ve bağımlılığa neden olan geribildirim başlar. Dopamin alıcılarının sürekli

devreden çıkmasından dolayı bağımlılık geliştirmiş olanlar, aynı etkiyi yakalayabilmek için sürekli dozu artırırılar. Bağımlılıkta tolerans gelişimi kavramı ile ifade edilen bu süreçtir ve böylece bağımlılığın ilk adımı atılmış olur (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 23).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar, içki ve sigara bağımlılığı dışında alışveriş, cinsellik, spor ve kumar gibi teknolojinin de beyinde bağımlılık oluşturduğuna dair veriler kaydetmiştir (Tarhan ve Nurmedov, 2011: 21). Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri göstermektedir ki bunlar, zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans geliştirme, yoksunluk hissi, kişilerarası çatışma ve tekrarlamadır (Arısoy, 2009). Haz alma, o maddeye ya da davranışa bağlıdır ve en cazip yanı ise kişileri kaygı ve gerginlikten uzaklaştırabilmesidir. Pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığının bir risk faktörü olarak ortaya çıkması da önemli ölçüde bu sebepten kaynaklanmaktadır. İnternet, içeriğinde iletişim, haber ve bilgi gibi unsurları barındırmasının yanı sıra aynı zamanda eğlence ve zevk amacı da taşıyan geniş bir kullanım alanına sahiptir (Kayri ve Günüş, 2009) ve internetin bu özelliği, kullanan kişide bağımlılık gelişmesi riskini artırmaktadır. Pandemi tedbirleri kapsamında ortaya çıkan kısıtlılık ve yalıtılmışlık durumunun ortaya çıkardığı stresin olumsuz psikolojik yansımaları olabileceği ve yalnızlık hissi, öfke ve uyum bozuklukları ortaya çıkarabileceği, pandeminin başlangıcında bir öngörü olarak sunulsa da bugün yapılan araştırmalar bu öngörülerini doğrulamaktadır. Dolayısıyla bu süreçte bireyler, pandeminin neden olduğu mecburiyetlerin yanı sıra kaygı ve stresten uzaklaşma amacıyla da bilişim teknolojileri ile eskiden olduğundan daha fazla etkileşim içine girmişlerdir. Bu da bilişim teknolojileri bağımlılığını, yaşadığımız bu olumsuz deneyimin de beslediği bir olgu olarak günümüzde önemli risk faktörlerinden biri hâline getirmektedir.

Bağımlılığın en önemli özelliği kronik olmasıdır. Tıpkı kronik olan diğer hastalıklar gibi kontrol edilebilir fakat yaşam boyu kontrol altında tutulması gereken bir hastalıktır. Bir diğer özelliği ise primer olmasıdır. Başka bir hastalık tarafından tetiklenmiş olabilir fakat birincil olarak ele alınması gerekmektedir; diğer hastalığın tedavisi ya da ortadan kaldırılması, sonuç olarak ortaya çıkan bağımlılığı ortadan kaldırmayacaktır. Üçüncü karakteristik özelliği ise bağımlılığın ilerlemesi durumudur. Kişi bir defa belirli bir maddeyi kullanmaya ya da herhangi bir davranışı yapmaya başladıktan sonra bu, başladığı şekilde devam etmez. Zaman içinde gerçekleştirdiği eylemin hem kullanım miktarı ve süresi artış gösterecek hem

de bağımlılıktan kaynaklanan problemleri artacaktır (Dinç, 2015). Teknoloji bağımlılığı ile ilgili alanyazına erken katkıda bulunanlardan biri olan Young (2004), bu bağlamda internet bağımlılığı ile ilgili tanı ölçütlerini bildirmiştir. Buna göre internet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (sürekli interneti ve internette yapılacak sonraki etkinliği düşünme), giderek artan oranda internet kullanma ihtiyacı hissetme, internet kullanımını kontrol, azaltma ya da bırakmaya yönelik girişimlerde başarısız olma, internet kullanımının azaltılması ya da kesilmesi durumunda hissedilen huzursuzluk ya da kızgınlık, planlanandan daha uzun süre internette kalma, aşırı kullanım sebebiyle aile ve diğer sosyal çevreyle problem yaşama, eğitim veya kariyerle ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme, internette geçirilen süre ile ilgili diğer insanlara yalan söyleme ve interneti gündelik yaşamdaki problemlerden veya olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma, söz konusu ölçütlerdir.

Burada vurgulanması gereken bir diğer nokta da bütün bu ölçütlere göre insanların söz konusu teknolojilere bağımlı olup olmadıklarının, bilhassa içinden geçtiğimiz pandemi sürecinde anlaşılmasının güç ve belirsiz hâle gelmesidir. İçinde bulunduğumuz süreç insanları bilişim teknolojilerine mecbur kılmıştır ve pek çok insan, eskiden olduğundan çok daha yoğun bir biçimde zamanını bu teknolojilerle geçirmektedir. Aynı zamanda bugün bilgi toplumu, ağ toplumu ya da dijital toplum gibi çeşitli kavramsallaştırmalarla tanımlanmaya çalışılan toplumsal örgütlenme biçiminde bilgi ve bilişim teknolojilerinin varlığı yadsınamaz bir gerçek olarak karşımızda durmaktadır. Dijital dönüşüm, insanların iş ya da eğitim için gerekli olan uğraşlarla meşgulken bile bu teknolojiler vasıtasıyla çalışması yönünde bir seyir izlemiştir. Dolayısıyla bugün bu teknolojileri yaşamdan çıkartabilecek bir olasılık yoksa da teknoloji kullanımı ve bağımlılık ilişkisinde dikkat edilmesi gereken meselelerden biri, teknolojinin kötüye kullanılıp kullanılmadığıdır. Bağımlılıkla ilgili yukarıda tarif edilen özelliklerden yola çıkıldığında bilişim teknolojileri bağımlılığı, kişinin söz konusu davranış üzerindeki kontrolünü yitirdiği, iradesini kaybettiği, giderek bu teknolojilerin bütün yaşamını kapladığı ve yaşamı ile ilgili temel ve zorunlu faaliyetleri yerine getirmesi dışında kalan tüm zamanını bu teknolojilere harcadığı ve zaman zaman temel sorumluluklarını da aksatabildiği, kişinin biyopsikososyal varlığı için tehdit oluşturan, olumsuz ve istenmeyen bir durumu ifade etmektedir. Dinç (2015), bağımlılığa giden yolu üç aşamada ele alır. Bunlar; kullanım, kötüye kullanım ve bağımlılık aşamalarıdır.

Daha önce de değinildiği gibi günümüzde yaşamın neredeyse bütün alanlarının bilişim teknolojileri ile bütünleşmiş hale gelmesi sonucu bugünün

dünyasında bilhassa gençlerin bu teknolojilerden uzak durması ya da bu teknolojileri kullanmaması, bir seçenek olarak kabul edilebilir değildir. Bu noktada bağımlılığın ortaya çıkması için yapılması gereken ise bağımlılığa giden ilk aşama olan kullanım aşamasına ilişkin bir çerçeve çizme gerekliliğidir. Kullanımla ilgili olarak belirli bir çerçeve çizip, ona göre kullanmak, teknolojinin kötüye kullanılmasının önüne geçecektir. Bu çerçeve erken yaşlardan itibaren özellikle çocuklara ve gençlere öğretildiği takdirde teknoloji bağımlılığı sorunu ile karşılaşma riskleri düşük bir ihtimal olacaktır (Dinç, 2015). Bilişim teknolojileri bağımlılığı anlamında teknolojinin kötüye kullanımı, kişiye fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden olumsuz yönde etkide bulunmakta ve gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Fiziksel gelişimle ilgili olarak düşündüğümüzde teknolojinin kötüye kullanımı, üç yaşam faaliyeti üzerinden ilerler ve risk oluşturur. Bunlar; uyku, yemek ve spordur (Dinç, 2015). Teknolojinin kötüye kullanımı başladığı andan itibaren daha uzun süre çevrimiçi kalmak adına uyku düzensizliklerinin başlaması ve daha az uyuma, yetersiz beslenme, spora hiç vakit ayrılmaması ya da daha az vakit ayrılması gibi sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Aynı zamanda teknolojik araçların aşırı kullanımı, uzun süre belirli bedensel pozisyonlarda kullanılması nedeniyle kas-iskelet sistemi ile ilgili problemler ya da obezite gibi fiziksel sağlık risklerine de yol açabilmektedir (Binboğa Yel ve Korhan, 2015; Göknel, 2020).

Psikolojik gelişim anlamında bilişim teknolojilerine ayrılan fazla süre ve çevrimiçi faaliyetlerin aşırılığı, “bireylerin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanımları, geliştirmeleri ve kabul etmesi” (Dinç, 2015: 45) açısından problem yaratmaktadır. Söz konusu gelişimsel gerekliliğin gerçekleştirilebilmesi için kişinin ilgi alanlarının çeşitlenmesi, yeni hobiler edinmesi ve kendini tanıması gerekmekte; bunun da yerine getirilmesi için bir süreye ihtiyaç duyulmaktadır. Günümüzde giderek artan sürelerde gerçekleşen internet kullanımı ise bu süreyi giderek sınırlandırıcı bir etki göstermektedir. Bunun dışında sosyal gelişim açısından karşılaşılabileceği zorluklar ise teknoloji kullanımının artması sonucu zayıflayan sosyal iletişim becerileri ile ilişkilendirilir. Kişinin sosyal becerilerinin gelişmesi, toplumsal ilişkiler içinde kazanılması gereken yetilerdir ve kişi, bu süreçte toplumun kültürünü, değerlerini, gelenek ve alışkanlıklarını öğrenerek ilişkilerini şekillendirmelidir. Bir kişinin teknolojiyi yoğun bir biçimde kullanması, sosyal ilişkilerini sekteye uğratabilecek yönde bir ilerleyiş içinde ise bu noktada teknolojinin kötüye kullanımından söz edilmektedir. Bu durum aynı zamanda bilhassa çocuklar ve ergenler açısından ele alındığında, yanlış toplumsallaşma

biçimleri üretebilecektir. Sosyal gelişimi bu yönde olumsuz olarak etkileyen teknolojinin kötüye kullanımı, aynı zamanda zihinsel gelişim üzerinde de bozucu etkiye sahiptir. Eğer teknoloji kişinin zihinsel kapasitesini boşa yoracak ve tüketecek şekilde gereksiz bilgi ile doldurmasına yol açıyor, doğru ve olması gereken bilgiler zihinsel kapasitesi içinde kendine yer bulamıyor ve kişinin yaşam kalitesi bundan olumsuz etkileniyorsa teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur (Dinç, 2015). Bugün bilişim teknolojileri doğru bilgiye ulaşmanın en önemli araçlarından biri olması yanında, aynı zamanda dezenformasyonun, bilgi kirliliğinin ve sürekli bir bilgi akışının gerçekleştiği mecralardır. Zihinsel kapasiteyi olumsuz yönde etkileyecek kadar yoğun bilgi akışına maruz kalmak, teknolojinin kötüye kullanımı ile ilgili olarak dikkat edilmesi gereken önemli hususlardan biridir.

Bilişim Teknolojileri Bağımlılığı Alt Grupları ve Pandemi Süreci

Bilişim teknolojileri üzerinden bağımlılık meselesi ele alındığında bunun bir takım alt grupları ortaya çıkmaktadır. Dinç (2015), bunları internet bağımlılığı, problemlili çevrimiçi kumar, problemlili çevrimiçi cinsellik, problemlili çevrimiçi alışveriş, problemlili çevrimiçi gezinti (sörf), problemlili sosyal medya kullanımı, problemlili ekran kullanımı, problemlili dijital oyun oynama ve problemlili mobil cihaz kullanımı şeklinde sıralamaktadır. Bu sınıflandırmadan yola çıkarak makalenin bu bölümünde söz konusu alt gruplardan bir kısmı ile ilgili pandemi döneminde yapılmış bilimsel araştırma ve raporlardan bulgular incelenecektir. Bunlardan biri, çevrimiçi oyun veya video oyun bağımlılığıdır. Alanyazında çevrimiçi oyun bağımlılığı ve video oyun bağımlılığı, bağımlılık oluşturma olasılıklarının farkından dolayı ayrı ayrı ele alınıyor olsa da bu çalışmanın amaçları doğrultusunda böyle bir ayrıma gidilmeyecek ve daha kapsayıcı bir kavram olarak dijital oyun bağımlılığı kavramı kullanılacaktır. Teknoloji bağımlılığının çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini, ebeveyn görüşleri doğrultusunda ortaya çıkarmayı amaçlayan nitel bir çalışmada ebeveyn ve çocukların bilişim teknolojilerini kullanma nedenleri incelendiğinde ebeveynlerin çoğunluğunun sosyal medya kullanma, çocukların ise oyun oynama amacıyla bu teknolojileri kullandıkları belirtilmektedir (Gökel, 2020). DSM-5 Tanı Ölçütleri'nde belirtilen ilk ve tek teknoloji bağımlılığı türü olan (American Psychiatric Association, 2013) dijital oyun bağımlılığı, aşırı çevrimiçi oyun ya da video oyun oynamanın davranışsal bir bağımlılığa yol açtığı durumu ifade eder. Kişi, sosyal, fiziksel, psikolojik ve zihinsel problemlere yol açmasına rağmen dijital oyunları aşırı düzeyde kullanmaktadır ve bu aşırı kullanım üzerinde giderek denetim sağlayamaz hale gelir.

ABD merkezli bir telekomünikasyon sağlayıcısı olan Verizon, pandemi kapsamında evde kalma uygulamalarının henüz başladığı dönemde çevrimiçi oyun etkinliklerinde yüzde 75'lik bir artış bildirmiş, İtalya'da ise Fortnite oyunu ile bağlantılı internet trafiği yüzde 70 artış göstermiştir (King vd., 2020). Küresel video oyunu ve dijital eğlence endüstrisi için pazar araştırma raporları, tahmin ve danışmanlık hizmetleri sağlayan DFC Intelligence, pandemi kısıtlamalarının oyun sektörünün yıllara dağılan ılımlı büyümesini artırdığını ve video oyunları için dünya çapındaki gelirin 2019 yılına oranla yüzde 19 artış göstererek, 2020 yılında 36 milyar dolara ulaştığını tahmin etmektedir. Söz konusu satışlar, bütün bölgelerde artış göstermiştir. Bu büyüme, çevrimiçi oyunlara yönelme eğilimi gösteren Çin'de bile yüzde 11 oranında gerçekleşirken Kuzey Amerika ve Batı Avrupa gibi bölgelerde yüzde 25'in üzerinde gerçekleşmiştir. 2025 yılına kadar ise video oyun pazarı hacminin 40 milyar dolara ulaşması beklenmektedir (URL-2). Yine aynı şirketin yaptığı araştırmaya göre 2020'nin ikinci çeyreği itibarıyla dünyada yaklaşık 3,1 milyar insan dijital oyun oynamaktadır ki bu, dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 40'ına denk gelmektedir (URL-3). Gaming Sektörü 2019-2020 Q1 Raporu'nda pandemi sürecinde oyun yayınlarının izlenme verileri de yer almaktadır ve rapor, karantina kurallarının yoğunlaştığı 2020 yılının Nisan ayında dünya genelinde oyun izleyicisi sayısının yüzde 100'lük bir artışla 3,6 milyara ulaştığını bildirmektedir (URL-4).

Giriş kısmında da söz edilen SODİGEM araştırmacılarının Türkiye özelinde yaptıkları araştırmada dijital oyun oynama sıklığında en fazla artışın 18-24 yaş grubunda gerçekleştiği belirtilmektedir (URL-1). Yine Türkiye'de üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılmış olan ve öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri ile pandeminin dijital oyun oynama durumlarına etkisini inceleyen bir diğer araştırmada pandemi döneminde oyun oynama sürelerinin arttığını düşünen öğrencilerin oranı yüzde 37,5 oranında gerçekleşmiştir (Aktaş vd., 2021). Konuyla ilgili yapılan çalışmalar, bilhassa genç nüfusta problemlili dijital oyun oynamanın pandemi sürecinde yükseldiğini ortaya koymaktadır. Bu, aynı zamanda pandemi tedbirleri kapsamında arzulanan bir durumu da yansıtır. Pek çok ülkede hayata geçirilen 'evde kal' uygulaması ile oyun endüstrisi de COVID-19'un yayılmasını yavaşlatmak amacıyla Dünya Sağlık Örgütü'nce belirlenen sağlık kurallarına uyumun gerçekleştirilmesi amacıyla *#PlayApartTogether* kampanyasını başlatmıştır (URL-5). Dünyada en çok oynanan oyunlara yeni içerikler, özellikler ve etkinlikler dahil eden *#PlayApartTogether* kampanyası, COVID-19'dan korunma mesajlarını oyunlara dahil etmiştir ve insanların pandemi kaynaklı yalıtılmışlıklarını,

birlikte oyun oynayarak giderebilmelerini sağlayan ve bu şekilde birlik oluşturmaya çalışan bir girişim niteliğindedir.

Alanyazında dijital oyun oynamanın yararları üzerine yapılmış çalışmalardan (bkz. Granic vd., 2014) yola çıkıldığında oyun oynamak, dikkati artırma, görsel algıyı hızlandırma, strateji ve problem çözme becerilerini geliştirme, başarı motivasyonunu artırma, kaybetmeyi ve bununla başa çıkmayı öğrenme vb. bilişsel, güdüsel, duygusal ve sosyal faydaları anlamında çoğunluk için sağlıklı bir başa çıkma yöntemi olsa da bu konuda savunmasız olan bireyler için riskler oluşturabilmekte ve bu da söz konusu bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ya da zihinsel açıdan olumsuz etkilere açık olması anlamına gelebilmektedir. Uzun süreli sosyal izolasyon süreleri, aşırı ve yoğun teknoloji tabanlı faaliyetler ve yüz yüze etkileşimin sınırlı oluşu, daha önce de değinildiği gibi en önemlisi yeme, uyku düzensizliği ve hareketsizlik gibi sağlıksız yaşam tarzlarını üretme, süreklileştirme ve pandemi süreci geçtiğinde yeniden uyum sağlamada zorluklara yol açma tehlikesine sahiptir. Dijital oyun bağımlılığı alanyazında depresyon, yalnızlık ve sosyal kaygı ile ilişkilendirilir (Sigerson, vd., 2017) ve konu ile ilgili yapılan birtakım çalışmalar, oyunların kişide öğrenme kapasitesini artırma ve fizyolojik, bilişsel, duyuşsal ve sosyal yetileri güçlendirme (Granic, vd.,2014) gibi olumlu yanlarına vurgu yaparken, birçok çalışma ise artan oyun bağımlılığının saldırgan davranışlara ve şiddete yol açması (Anderson, vd., 2010), düşmanca duygularda artış ve anksiyete (Gentile vd., 2004), dikkat problemleri (Gentile, 2009) ve empati eğiliminde azalma (Krahé ve Möller, 2010) gibi psikolojik ve sosyal problemlere yol açtığını göstermiştir. Bu nedenle pandemi döneminde dijital oyunlar, kısa vadede uyarlanabilir bir başa çıkma stratejisi olarak benimsenebilir olsa da alışılmış bir başa çıkma yöntemine dönüştüğü takdirde uyum bozucu hâle gelmekte ve dijital oyun bağımlılığı ile buna bağlı problemleri artırma riski taşımaktadır.

Pandemi döneminde diğer sosyal yaşam alternatiflerinin uygulanamaz hâle gelmesi ile birlikte bilişim teknolojileri bağımlılığının diğer alt alanlarında da çevrimiçi trafik artmış ve bir diğer önemli risk de sosyal medya bağımlılığı alt grubunda ortaya çıkmıştır. İncelemenin amacına bağlı olarak burada sosyal medya, kullanıcıların mekândan bağımsız olarak diğer kullanıcılarla etkileşimine olanak sağlayan herhangi bir uygulama ya da web sitesi anlamında kullanılmaktadır. Bunlar; Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, Reddit vb. sosyal ağ platformları ile metin, fotoğraf, video, görüntülü konuşma veya ses kaydı ile etkileşime olanak sağlayan anlık mesaj uygulamalarıdır. İnternetin başlıca kullanım sebeplerinden biri olan sosyal

medya, pek çok imkânı beraberinde getirmektedir. Fakat aşırı kullanan ve buna aşırı zaman ayıran bireylerde zaman içinde bağımlılık riskinin gelişmesi tehlikesi, teknoloji kötü kullanıldığı takdirde burada da söz konusudur. Pandemi döneminde sosyal medyanın bilhassa bilgi edinme amaçlı kullanımı eskiye oranla daha yoğun hâle gelmiştir. COVID-19 salgını sırasında, sosyal medya, insanlar arasında eşzamanlı olarak değiş tokuş edilmek üzere pandemiye ilişkin bilgiler sunmuştur. Bunun neticesinde devletlere bağlı hastalığı kontrol ve önleme ile ilgili kurumlar ve Türkiye’de de Sağlık Bakanlığı, insanları gelişmelerden haberdar etmek için sosyal medyayı daha yoğun bir biçimde kullanmaya başlamıştır. Geçer ve arkadaşları (2020) tarafından pandeminin erken dönemlerinde Türkiye’de yaşayan insanların bu süreçte bilgiye hangi kanalla ulaştıklarını inceledikleri 4624 kişi ile yapılan bir araştırmada insanların yüksek düzeyde sosyal medya ve internet gazeteciliğini kullandıkları bulgulanmıştır.

Teknolojinin kötüye kullanımı ile ilgili olarak pandemiden önce de bazı araştırmalar, bilhassa gençler arasında bilişim teknolojilerinin kullanımının yaygınlığı hakkında bilgi sağlamaktaydı. Bilişim teknolojilerinin ve internetin son on yılda artan bir biçimde kitlelere genişlemesinin en önemli sebeplerinden biri, akıllı telefon teknolojisidir. Söz konusu gelişme öncesinde bilgisayar teknolojisine bağlı olan sosyal ağ platformlarına, akıllı telefonlardan sonra bu araçlar ile de erişilebilmiş ve internet, her an ve her yerde ulaşılabilir hale gelmiştir. Bu gelişme ile birlikte internet kullanımı, popülasyon içinde giderek daha da genişlemeye başlamıştır. İnternet erişimi, akıllı telefonların birçok işlevini yerine getirebilmesinin ön koşuludur (Choi, vd., 2015). Akıllı telefonların yayılması ve internet kullanıcı sayısının artması ile birlikte pek çok ülkede bu teknolojilerin aşırı kullanımı ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmış ve zor durumlarla başa çıkmak için bir kaçış yöntemi (Király, vd., 2020), benmerkezcilik (Kuss ve Griffiths, 2011), anksiyete veya depresyon (Boumosleh ve Jaalouk, 2017) gibi faktörlerle ilişkili görülmüştür. COVID-19 sonrası sosyal izolasyon tedbirleri ile ise araştırmacılar, bilişim teknolojileri bağımlılığı ile ilgili alanyazına bağımlılık oranını artırma riski taşıyan bir başka dış etkeni daha dahil etmek durumunda kalmıştır. Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeli ile inceleyen Dikmen’in (2021) araştırmadan elde ettiği bulgular, katılımcıların depresyon düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Pandemi sürecinde bireylerin yaşadıkları stres ve kaygı sonucunda depresif semptomlar gösterdiği bilinmektedir. Aynı

zamanda bireylerin, daha fazla bilgi edinmek amacıyla sosyal medyaya yönelmeleri ile birlikte sosyal medya ortamındaki bilgi kirliliğine ve asılsız haberlere maruz kalmalarının panik ve korkuya neden olduğu da rapor edilmiştir. O nedenle pandemi döneminde depresyon ve sosyal medya bağımlılığı, karşılıklı olarak birbirini olumsuz yönde etkileyen sarmal bir yapı oluşturmaktadır (Dikmen, 2021).

Bilişim teknolojileri bağımlılığı ile ilgili alanyazında internet bağımlılığı, çoğunlukla dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilmektedir (Van Rooij ve Prause, 2014). İçeriğinde haber, eğlence, bilgi paylaşımı, görsel içerik, video, etkileşim, eğitim-kariyer fırsatları ve dayanışma platformları gibi farklı unsurları içermesinden dolayı dijital oyun kullanıcılarından farklı olarak sosyal medya, her yaş ve gruptan insana hitap edebilmektedir. Bireylerin sosyal medyayı kullanma nedenleri arasında farklı araştırmalar farklı etkenler sunsa da genel olarak sosyal medya, eğlence ve sosyal etkileşim amacıyla kullanılmaktadır (Wang, vd., 2014). Günümüzde pek çok insanın bir ya da birden fazla sosyal medya ağında hesabı bulunmakta ve bu hesaplar gerçek ya da anonim kimliklerini yansıtabilmektedir. Kişiler, gerçek ya da anonim kimlikleri ile hesap oluşturdukları sosyal ağlarda fotoğraf, video, haber ya da benzeri içerikler oluşturabilmekte ve diğer kullanıcılar ile etkileşime girmektedir. Eğlence içeriğinin yoğun olması ve sosyal medya üzerinde yapılan paylaşımların beğenmeye, yorum yapmaya ve yeniden paylaşmaya izin veren, bu yolla etkileşimi nicelleştiren ve kişinin kendisini diğerleri ile karşılaştırmasına olanak sağlayan yapısı (bkz. Appel, vd., 2016; Rosenthal-von der Pütten, vd., 2019), bireylerin daha çok beğeni alma yönünde haz duygusunu tetiklemekte, bu yanıyla da bağımlılığa zemin hazırlamaktadır. Bu durum, kaçınılmaz bir biçimde hazla birlikte sosyal kaygının da ortaya çıkabilmesi için elverişli bir ortam oluşturmaktadır.

Hazar (2011), sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bir diğer önemli meselenin de huzursuzluktan kaçma eğilimi olduğunu ileri sürmektedir. Bağımlılığa yol açan davranış, bireylerin huzursuzluktan kaçmalarına olanak sağladığı ölçüde birey tarafından daha çok kabul görür. Ancak zamanla bireyin davranışa karşı tolerans geliştirmesi ve kullanım süresinin artması, bir yandan kullanılan aracın onu huzursuzluktan kurtarıırken, bir diğer yandan tekrar huzursuzlaştırdığı ve artık eski doyumunu alamadığı için de aracı daha uzun süre kullanma eğiliminin ortaya çıktığını göstermektedir. Aynı zamanda gündelik yaşam içinde insanların sosyal ihtiyaçlarını karşılaması ve sosyal yaşam içinde aktif olması nasıl doğal bir süreç ise bu ihtiyaçların sosyal medya

üzerinden sağlanmaya çalışılması ve yüzyüze olanın yerini medya ile aracılanmış bir iletişimin alması da benzer bir durumu ifade etmektedir. Pandemi döneminde insanların artan sosyal medya kullanımının ardında yatan önemli sebeplerden biri bu olmakla birlikte aynı zamanda daha önce değinilen sebeplerden dolayı davranışın bağımlılık oluşturma riski, her an dikkat ve kontrol edilmesi gereken bir risk olarak karşımızda durmaktadır.

Bu dönemde internet kullanımına ilişkin artışın yaşandığı bir diğer alan da yine bağımlılık oluşturma riski olan bir davranış olarak, çevrimiçi pornografi tüketimidir. Çevrimiçi cinsellik bağımlılığı, interneti ağırlıklı olarak cinsel merak, ilişki ve tatmin amaçlı kullanma ve bundan olumsuz etkilenme olsa bile bu yönde kullanımı azaltmaya yönelik kontrol ve irade kaybını ifade eden bir bağımlılık türüdür. Pandemi döneminde, dünyanın en büyük pornografi sitelerinden biri olan Pornhub, birçok ülkede pornografi erişiminin arttığını, 2020 Şubat ayının sonundan 17 Mart 2020'ye kadar olan dönemde ise küresel trafikte yüzde 11,6'lık bir artış bildirmiştir. Bu süreçte veri sağlanan 27 ülkenin tamamı, pornografi kullanımında yüzde 4 ile yüzde 24 arasında değişen artışlar göstermiştir. Bununla birlikte “koronavirüs”, “korona” ve “covid” terimini kullanan pornografi aramaları ise 9,1 milyonu aşmıştır (Mestre-Bach, vd., 2020). Bütün bunların pandemi ile bağlantısı henüz araştırmalar tarafından yanıt bekleyen sorular olsa da stres ya da sosyal izolasyondan kaynaklanan yoksunluk, bu tür davranışları yoğunlaştıran ve bağımlılık riskini artıran bir faktör olabilir (Mestre-Bach, vd., 2020). Benzer bir durum 2018 yılında popüler bir video oyunu olan Fortnite'ın sunucularının, 24 saat boyunca çökmesi sonucunda da yaşanmıştır. Bu süreçte oyundan yoksun kalan oyuncuların Pornhub'a erişimi yüzde 10 oranında, “Fortnite” terimini kullanarak yapılan pornografik aramalar ise yüzde 60 oranında artmıştır (Castro-Calvo, vd., 2018). Dijital oyun ve çevrimiçi pornografi, yaygın tüketilen davranışlar olsa da bunların örtüşme noktaları arasında az şey bilinmektedir ve o nedenle bu istatistikleri yorumlarken dikkatli olmak gerekir. Oyun oynayan kişilerin zorunlu yoksunluk gibi durumlarla nasıl baş ettikleri ile ilgili, potansiyel olarak önemli veriler sağlasa da oyun ve pornografi tüketimi arasındaki etkileşimleri problemlili veya problemsiz kullanım düzeylerinde anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Castro-Calvo, vd., 2018). Sözü edilen davranış bulguları, pandemi döneminde ortaya çıkan yalıtılmışlıkla ve bunun yarattığı stresle başa çıkmaya ilişkin bir öngörü sağlasa da bunu problemlili pornografi tüketimi ya da çevrimiçi cinsellik bağımlılığı şeklinde ele almak için henüz var olan araştırma bulguları yetersizdir. İnternet ortamında pornografi tüketimi,

kullanımının rahatlığı ve algılanan anonimlik, satın alınabilirlik ve kolay erişilebilirlik açısından gerçeklikten kaçma fırsatı sunmaktadır. Cinsel materyale zaman ve mekândan bağımsız olarak ve anonim bir biçimde erişilebilmektedir ve bu kullanım kolaylığı, bağımlılıkla ilgili riske sahip olan kişiler için problemlili hale gelebilir (Brand vd., 2019).

2020 yılında pandemi nedeniyle pek çok sektör söz konusu kısıtlamalardan olumsuz yönde etkilenmiş olsa da bundan etkilenmeyen ve büyümede artış gösteren sektörlerden biri, kumar endüstrisi olmuştur. Dünya Çapında Çevrimiçi Kumar Endüstrisi 2021 Pazar Raporu'na göre pandemi sonrası yaşanan izolasyon tedbirleri, kumar web sitelerinin ziyaretçilerinde artışa yol açmıştır (URL-6). Çevrimiçi kumar bağımlılığı da bilişim teknolojileri bağımlılığını oluşturan alt gruplardan biridir ve interneti ağırlıklı olarak kumar oynama amacıyla kullanmayı ve bunun bir bağımlılık halini almasını ifade etmektedir. Devletler eliyle yapılan hukuksal düzenlemelere rağmen kumar, internet aracılığıyla daha kolay erişilebilir hâle gelmiştir. Türkiye'de çevrimiçi kumarın yaygınlık oranı net olmasa da konu ile ilgili rapor ve bazı gazete haberleri, bunun şu an tahmin edilenden daha yaygın olabileceğini göstermektedir. 2008 yılında Devlet Denetleme Kurulu'nun Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 15 ve 64 yaş arasındaki 1536 kişi ile spor müsabakalarında bahis, piyango biletleri ve kişisel beceri oyunları gibi yasal bahislerle ilgili bir yaygınlık araştırması yürütmüştür. Rapordan çıkan sonuçlara göre örneklemin yüzde 67,3'ü (n=1034) son 12 ayda en az bir oyun oynamıştır ve bunun yüzde 55'ini erkekler, geri kalan yüzde 45'ini ise kadınlar oluşturmaktadır (Arıcak, 2018). Problemlili çevrimiçi bahisler konusunda Türkiye'de ilk büyük ölçekli tarama araştırmasını gerçekleştiren Arıcak'ın (2018) yaptığı çalışmada örneklemin yüzde 2,9'u problemlili çevrimiçi kumar kullanıcılarından oluşmaktadır. Çalışmada aynı zamanda internet bağımlılığı ile çevrimiçi kumar oynama arasında önemli bir pozitif korelasyon olduğu bildirilmektedir.

Önceki yıllarda kumar sorunlarının farklı ülkeler ve kıtalarda yaşayan genel nüfusun yüzde 0,1 ila 5,8'i arasında meydana geldiği bildirilmiştir ve kumar oynamanın erkekler, bekâr veya boşanmış bireyler, yaşı genç olanlar, eğitim düzeyi düşük olanlar, etnik azınlığa mensup olanlar, göçmenler ve işsizler ya da düşük gelirli olanlar arasında görülme olasılığı daha yüksektir (Calado ve Griffiths, 2016). Pandemi döneminde söz konusu değişkenlere göre kumar bağımlılığını inceleyen bir bulgu henüz yoksa da Håkansson'ın (2020) İsveç'te yaptığı araştırma, bu dönemde kumar bağımlılığında ortaya çıkan eğilimler ile ilgili bilgi vericidir. Kumar alışkanlığının önemli bir yanını

oluşturan tüm spor etkinliklerinin dünya çapında iptal edildiği ve bu doğrultuda değişen bir kumar pazarının olduğu bir dönemde yapılan araştırma, çevrimiçi kumar türlerinin, yerleşik kumar türlerine göre daha yaygın olduğunu bildirmektedir. Problemlili kumar oynama davranışı ile karakterize edilen katılımcıların, yalnızca sınırlı bir oranı tarafından bu süreçte artan kumar davranışı bildirilmiştir (Håkansson, 2020). Konu ile ilgili Kanada’da yapılan bir başka araştırma da bu süreçte yerleşik kumar oynama mekânlarının kapanmasıyla birlikte kumar davranışının çevrimiçi kumar oyunlarına göç ettiğini göstermektedir (Price, 2020).

Sonuç

COVID-19 salgını, acil ve yaşamı tehdit eden problemlerle birlikte sağlıkla ilgili başka pek çok problemi de süreç içinde gündeme getirmiştir ve bunlardan biri de problemlili internet kullanımınıdır. Hastalık korkusu, yakın sosyal çevreden birilerinin hayatını kaybetmesi veya pandeminin başlangıcından bir yıl sonra bile devam eden kısıtlama uygulamaları, dünya üzerinde pek çok insanın yaşam tarzında değişikliğe gitmesine yol açmıştır. Birkaç ay içinde insanların gündelik yaşamlarını ve düzenli alışkanlıklarını çarpıcı bir biçimde değiştiren süreç ve salgının yarattığı hem fiziksel hem de zihinsel etkiler, bu süreçte insanların daha sık çevrimiçi faaliyette bulunmaları zorunluluğunu doğurmuş, dolayısıyla bir takım problemlili çevrimiçi davranışların da bu süreçte yoğunlaşması riskini beraberinde getirmiştir. Salgın sırasında yüz yüze etkileşimler büyük ölçüde azalmış, çevrimiçi hizmetler hızla teşvik edilmiş ve bu da kaçınılmaz bir biçimde internet kullanımını artırmıştır. Pandemiye dolayı kısıtlanma, hastalığa yakalanma ve ölüm korkusu, geleceğe yönelik finansal belirsizlik gibi kaygı ve stresi artıran faktörler, aynı zamanda bağımlılık üzerinde de tetikleyici bir unsur oluşturabilmektedir. İnceleme dahilinde dünyanın farklı yerlerinde yapılan çeşitli araştırmalardan ve raporlardan elde edilen bulgular, bu süreçte kişilerin bilişim teknolojileri kullanımı ile ilgili oranlarda artış göstermektedir. Pandemi döneminde bilişim teknolojileri açısından yoğunlaşan insan-teknooloji etkileşimi, aynı zamanda problemlili teknoloji kullanımını ve bir sonraki aşaması olan bilişim teknolojileri bağımlılığını ortaya çıkarma anlamında bir risk haline dönüşmüştür.

Pandemi döneminde neredeyse bir zorunluluk halini alsa da günümüzün toplumsal örgütlenme biçiminde teknoloji kullanımı, kaçınılmaz bir gerekliliktir. Teknolojinin insan ve toplum yaşamına sağladığı pek çok faydanın yanı sıra dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan biri, teknolojinin nasıl kullanıldığı ile ilgilidir. Bilişim teknolojileri kullanılırken

aynı zamanda dikkat edilmesi gereken hususlar bulunmaktadır. Amaca yönelik kullanım, bunlardan en önemlisidir ve bilişim teknolojilerini o anki kullanma amacına yönelik olarak hem uğraş hem de süre anlamında sınırlandırma anlamına gelmektedir. Bu amaç, bir iş yapma, bir bilgi öğrenme, bir sorumluluğu yerine getirme, bir beceriyi geliştirme, bir şey üretme (Dinç, 2015), farklı hobiler geliştirme amacıyla kullanma, eğlenme ya da dinlenme amacıyla kullanmak olabilir. Fakat internetin amaçsız ve süre sınırı koymadan, yalnızca eğlenceye yönelik olarak kullanılması, zamanın iyi kullanılmaması ve zaman yönetimi becerilerinin gelişmemesi ya da zayıflaması gibi olumsuz durumlara sebep olabilmektedir. Aynı zamanda teknolojinin kötüye kullanımı bir sonraki süreçte bağımlılığa dönüştüğünde bu, bireyin zihinsel, psikolojik, fiziksel ve sosyal problemlerini artırma riski taşımaktadır. Bilişim teknolojileri bağımlılığı ile ilgili alt gruplar ele alındığında bunların çoğunlukla eğlenceye ve hazzın dönük teknoloji kullanım biçimlerini yansıttığı görülmektedir. Kazanma, başarıya ve beğenilme gibi dijital ortamda sayısallaştırılabilen ya da kazanca dönen veriler, kişiler için anlık haz ve tatmin sağlama yöntemi haline gelebilmekte ve giderek bağımlılık oluşturma riskini de artırmaktadır.

Bunun yanı sıra dijital ortam vasıtasıyla değişen davranış kalıpları, sosyal yaşamda da etkisini hissettirebilmektedir. Bilhassa şiddet içeren video oyunları söz konusu olduğunda video oyunları ile ilgili tartışmalar alevlenmektedir. Şiddet içerikli oyunların saldırgan davranışlara ya da şiddete yol açması, bu tür oyunların ortaya çıktığı 1990'lı yıllardan bu yana tartışılmaktadır. Bazı uzman ve akademisyenler video oyunlarının, bilhassa şiddet içeren oyunları oynayan bireylerde saldırganlığa yol açabileceğini ileri sürmektedir. Bu düşünce, oyuncuların oyun oynarken gözlemledikleri şiddet içeren davranışları modelleyeceği ve bu durumun onları gerçek yaşamda da bu tür bir performans sergilemeye daha yatkın hale getireceği yaklaşımından kaynaklanmaktadır. Bazıları ise şiddeti görmenin ve sanal da olsa deneyimlemenin, genel olarak şiddete karşı duyarsızlaşmaya yol açtığını ve bu etkinin, dijital oyunların sürükleyici olması ve sürekli bir hedef içermesi nedeniyle giderek arttığını düşünmektedir. Konu ile ilgili alanyazın her zaman bunu desteklemese de saldırganlık ile şiddet içeren oyunlar arasında anlamlı ilişkiler bulan pek çok çalışma mevcuttur.

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili çalışmalara genel olarak bakıldığında birbiri ile çelişen bulguları da içeren geniş bir literatür karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki örnek olarak bazı araştırmalar sosyal medya bağımlılığı olgusunu içe dönüklük ile ilişkilendirirken, diğer araştırmalar dışa dönüklük ile

ilişkilendirmekte ve araştırma bulguları, hem etkenler hem de epidemiyolojik bulgular anlamında birbirinden oldukça farklılaşmaktadır. Söz konusu durumun ortaya çıkmasının önemli nedenlerinden birinin, konu ile ilgili yapılmış nitel araştırmaların eksikliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Davranışsal bağımlılıkla ilgili literatürde, psikoloji, psikiyatri ile sağlık ve tıp bilimleri yönelimli yaklaşımlar ağırlıklı olmakla birlikte davranışa etken olan sosyal ve kültürel bağlamı anlamaya ve açıklamaya çalışan sosyolojik ve bilhassa sembolik etkileşimcilik yönelimli araştırmaların yürütülmesi, konuyu bütüncül ele almak açısından, ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilecek çalışmalar için önerilmektedir.

Sosyolojik açıdan bağımlılık, sosyal normlardan sapan bireyler için kullanılan bir etiketleme (Levine ve Troiden, 1988) anlamına da içermektedir. Kaçınılmaz olarak dinamik bir yapı olan kültür içinde sosyal normlar değişkendir ki pandemi dönemindeki ani değişimler, kısa sürede değişmek zorunda kalan yaşam tarzları ve davranış biçimleri, bu konunun pek çok insan tarafından ani ve deneyimsel bir biçimde fark edilmesini sağlamıştır. ‘Yeni normal’, esasen bu dinamik yapıyı oldukça iyi tanımlayan bir kavramdır. Geleneksel yaklaşımlarda sosyologlar, ruhsal bozukluklarla ilgili temel psikiyatrik ve psikolojik varsayımları kabul etseler de 1960’lardan bu yana etkileşimci yaklaşımların ve bilhassa etiketleme kuramcılarının etkisiyle bu durum, dönüşüme uğramıştır. Davranışı anomali olarak tanımlamanın kültürel görelilik ve sosyal kontrol yönlerini kabul eden etiketleme yaklaşımı, söz konusu durumun sosyal olarak yaratılan ve uygulanan yargıların sonucu olabileceğini de dikkate alan bir yaklaşımdır (Levine ve Troiden, 1988). Bu nedenle davranışın kendisi, davranışın ortaya çıkmasında etkili olan sosyal ve kültürel faktörler ve davranış sonrası üretilen anlamın sorgulanması, meseleye daha bütüncül bir yaklaşım sunacaktır. Dijital oyun ya da sosyal medya, kişi için aynı zamanda anlamın üretildiği, iletişimin gerçekleştiği etkileşimsel bir süreçtir ve o etkileşim sürecini etkileyen bir dış sosyal-kültürel bağlamın da olduğu bütüncül bir yapı görünümündedir. Konu ile ilgili yapılacak ve sembolik etkileşimci bir perspektiften konuya yaklaşacak olan araştırmalar bilişim teknolojilerini kötüye kullanan ya da bağımlılık geliştirmiş herhangi birinin hem davranışı gerçekleştirmeden önce hem de davranışı gerçekleştirdiği esnada ve sonrasında ürettiği yaratıcı anlamın bilgisine ulaştığında bağımlılık davranışına ilişkin psikososyal süreç, daha bütünlüklü bir biçimde anlaşılabilir.

Kaynakça

- Akgün, Z., Durmaz, S. S., & Hacıhasanoğlu, P. (2020). "Covid-19 Salgını Sürecinde Online Alışveriş: Genişletilmiş Teknoloji Kabul Modeli ve Algılanan Kaygı Perspektifinde Bir Saha Çalışması". *Idea Studies Journal*, 6(19), 433-449.
- Aktaş, B., & Bostancı Daştan, N. (2021). "Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi". *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 129-138.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, . . . Muniba, S. (2010). "Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review". *Psychol Bull*, 136(2), 151-173.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). "The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression". *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49.
- Arıcak, O. T. (2018). "Problematic Online Betting Among Turkish Adolescents". *Journal of Gambling Studies*(35), 31-45.
- Arısoy, Ö. (2009). "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 55-67.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5. b.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aydın, A. F. (2020). "Post-Truth Dönemde Sosyal Medyada Dezenformasyon Süreci: COVID-19 (Yeni Koronavirüs) Pandemi Süreci". *Asya Studies-Academic Social Studies/Akademik Sosyal Araştırmalar*, 4(12), 76-90.
- Binboğa Yel, E., & Korhan, O. (2015). "Eğitsel Amaçlı Masaüstü/Dizüstü/Tablet Bilgisayar Kullanımında Öğrencilerin Kas-İskelet Hareketleri ve Olası Kas İskelet Rahatsızlıkları". *Süleyman Demirel Üniversitesi Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 3(3), 631-638.
- Boumosleh, J. M., & Jaalouk, D. (2017). "Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study". *PLoS ONE*, 12(8), e0182239.
- Brand, M., Blycker, G. R., & Potenza, M. N. (2019). "When Pornography Becomes a Problem: Clinical Insights". *Psychiatric Times*, 36(12).

- Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). "Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000–2015)". *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 592-613.
- Castells, M. (2005). *Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür: Ağ Toplumunun Yükselişi*. (E. Kılıç, Çev.) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Castro-Calvo, J., Ballester-Arnal, R., Potenza, M. N., King, D. L., & Billieux, J. (2018). "Does "forced abstinence" from gaming lead to pornography use? Insight from the April 2018 crash of Fortnite's servers". *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 501-502.
- Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Ahn, H., Choi, E.-J., Song, W.-Y., . . . Youn, H. (2015). "Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction". *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314.
- Dikmen, M. (2021). COVID-19 "Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişki: Bir Yapısal Eşitlik Modeli". *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dinç, M. (2015). "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik". *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Eysenck, H. J. (1997). "Addiction, Personality and Motivation". *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 12(2), 79-87.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., . . . Dai, J. (2020). "Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak". *PLoS One*, 15(4). doi:10.1371/journal.pone.0231924
- Geçer, E., Yıldırım, M., & Akgül, Ö. (2020). "Sources of information in times of health crisis: evidence from Turkey during COVID-19". *Journal of Public Health*. doi:10.1007/s10389-020-01393-x
- Gentile, D. (2009). "Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study". *Psychol Sci*, 20(5), 594-602.
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Ruh Linder, J., & Walsh, D. A. (2004). "The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance". *Journal of Adolescence*(27), 5-22.
- Gökel, Ö. (2020). "Teknoloji Bağımlılığının Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocuklara Etkileri Hakkındaki Ebeveyn Görüşleri". *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 2(1), 41-47.

- Göker, M. E., & Turan, Ş. (2020). "Covid-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı". ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 5(COVID-19 Özel Sayısı), 108-114.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). "The Benefits of Playing Video Games". American Psychologist, 69(1), 66-78.
- Håkansson, A. (2020). "Impact of COVID-19 on Online Gambling – A General Population Survey During the Pandemic". Frontiers in Psychology, 11, 568543.
- Hazar, Ç. M. (2011). "Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması". İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi, 32, 151-175.
- Kara, N., & Karanfiloğlu, M. (2020). "İletişimin Dijitalleşmesi: Pandemi (COVID-19) ve Enformasyon Teknolojileri". Bilişim Teknolojileri Online Dergisi, 11(42), 87-99.
- Kaya, E., Akpınar, D., & Akpınar, H. (2019). "Bağımlılığın Patofizyolojisi". Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi, 6(3), 166-170.
- Kayri, M., & Günüş, S. (2009). "İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 42(1), 157-175.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). "Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic". Journal of Behavioral Addictions, 9(2), 184-186.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., . . . Demetrovics, Z. (2020). "Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance". Comprehensive Psychiatry, 100, Advance online publication.
- Krahé, B., & Möller, I. (2010). "Longitudinal effect of media violence on aggression and empathy among German adolescents". Journal of Applied Developmental Psychology, 31(5), 401-409.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). "Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature". Int J Environ Res Public Health, 8(9), 3528-3552.
- Levine, M. P., & Troiden, R. R. (1988). "The Myth of Sexual Compulsivity". The Journal of Sex Research, 25(3), 347-363.
- Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., & Hassan, M. M. (2020). "Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19". Front. Psychol., 11(557987). doi:10.3389/fpsyg.2020.557987

- Mestre-Bach, G., Blycker, G. R., & Potenza, M. N. (2020). "Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic". *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 181-183.
- Özkan, S., Tüzün, H., Uğraş Dikmen, A., & İlhan, M. N. (2020). "Salgınlarda Toplum Davranışı ve Sağlık Okuryazarlığı". *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*(1 (Özel Sayı)), 105-110.
- Price, A. (2020). "Online Gambling in the Midst of COVID-19: A Nexus of Mental Health Concerns, Substance Use and Financial Stress". *Int J Ment Health Addict*, 1-18.
- Rosenthal-von der Pütten, A. M., Hastall, M. R., Köcher, S., Meske, C., Heinrich, T., Labrenz, F., & Ocklenburg, S. (2019). "“Likes” as social rewards: Their role in online social comparison and decisions to like other People's selfies", *Computers in Human Behavior*, 92, 76-86.
- Sigerson, L., Li, A. Y., Cheung, M. W., & Cheng, C. (2017). "Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions". *Computers in Behavior*, 75, 520-526.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). "A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future". *J Behav Addict*, 3(4), 203-213. doi:10.1556/JBA.3.2014.4.1
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H.-Z. (2014). "The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being". *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). "Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected". *Prod Cardiovasc Dis*, 63(4), 531-532.
- Young, K. S. (2004). "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences". *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Zubaroglu Yanardağ, M., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). "Davranış Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir İnceleme". *Manisa Celal Bayar Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560.
- İnternet Kaynakları
URL1- <https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/kovid-19-surecinde-bireylerin-dijital-yasami-incelendi-41517378> (Erişim Tarihi: 11.02.2021)

- URL2 - <https://www.dfcint.com/pc-vide-game-sales-2020/> (Erişim Tarihi: 15.02.2021)
- URL3 - <https://www.webtekno.com/dunya-uzerinde-kac-kisi-oyun-oyunuyor-arastirma-h98040.html> (Erişim Tarihi: 15.02.2021)
- URL4 - <https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/dunyada-oyun-oyunayan-insan-sayisi-2-6-milyara-ulasti-41576287> (Erişim Tarihi: 20.02.2021)
- URL-5 - <https://venturebeat.com/2020/03/28/who-and-game-companies-launch-playaparttogether-to-promote-physical-distancing/> (Erişim Tarihi: 22.02.2021)
- URL-6 - <https://www.globenewswire.com/news-release/2021/01/20/2161513/0/en/Worldwide-Online-Gambling-Industry-2021-Market-Report-COVID-19-has-Resulted-in-Hugh-Growth.html> (Erişim Tarihi: 22.02.2021)