

Gönderilme Tarihi : 17.09.2021

Kabul Tarihi : 12.10.2021

DOI : 10.32705/yorumyonetim.996721

Araştırma Makalesi/Research Article

TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIKLARI AÇISINDAN COVID 19'UN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ¹

Betül AÇIK

Sakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü

BetulAck41@gmail.com, ORCID ID: [0000-0002-0421-0270](https://orcid.org/0000-0002-0421-0270)

Tuğba KOÇ

Arş. Gör. Dr, Sakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü

tcekici@sakarya.edu.tr, ORCID ID: [0000-0002-2454-9992](https://orcid.org/0000-0002-2454-9992)

Osman USLU

Dr. Öğr. Üyesi, Sakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İşletme Bölümü

ouslu@sakarya.edu.tr, ORCID ID: [0000-0002-2454-9992](https://orcid.org/0000-0002-2454-9992)

ÖZ

Covid-19 salgını gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse kişilerin yaşam tarzlarında köklü değişimlere sebebiyet vermiştir. Bu değişimlerden bir tanesi de teknolojik araçların kaçınılmaz tüketimi ve giderek artan kullanımı olmuştur. Yapılan araştırmalar pandemi döneminde artan teknoloji bağımlılığına dikkat çekerek, bu bağımlılığa sebep olan faktörlerin araştırılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu çalışmada, pandemi dönemindeki genel teknoloji kullanım alışkanlıkları incelenerek, kişilerin teknoloji bağımlılıkları ve diğer teknoloji kullanım alışkanlıkları ile çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır. 314 kişiden elde edilen verilerin analizi neticesinde, teknoloji bağımlılığının yaş ve ekonomik düzey ile negatif; sosyal ağlarda vakit geçirme, mesajlaşma ve teknolojik aletlerle vakit geçirme süreleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Teknoloji bağımlılığı ve cinsiyet arasında herhangi bir anlamlı ilişki elde edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Teknoloji Bağımlılığı, Teknoloji Kullanımı, Pandemi.

THE EFFECT OF COVID 19 ON TECHNOLOGY ADDICTION IN TERMS OF TECHNOLOGY USE HABITS

ABSTRACT

The Covid-19 epidemic has caused radical changes both in interpersonal relationships and in people's daily lives. One of these changes has been the inevitable consumption and increasing use of technological tools. In this context, studies have been drawn attention to the increasing technology addiction during the pandemic

¹ Makale, ilk yazarın lisans bitirme tezinden türetilmiştir. Bitirme tezinde yer alan veri seti genişletilmiş ve farklı istatistiksel analizler uygulanmıştır.

period and emphasized to investigate the antecedents of this problematic behavior. Current study aims to investigate how technology usage habits and demographic variables affect technology addiction during the pandemic period. To do so, a survey study has been conducted and 314 responses have been returned. According to the results, technology addiction is found positively related with spending time on social networks, instant messaging and dealing with technological devices; where it is found negatively associated with the age and economical status of the individuals. There is no significant relationship between the gender and technology addiction has been reported.

Keywords: Covid-19, Technology Addiction, Technology Usage, Pandemic.

GİRİŞ

“Bir hastalığın veya enfeksiyon etkeninin ülkelerde, kıtalarda, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesi” pandemi kavramıdır (DSÖ, 2020). Daha önce hiç görülmemiş nüfusun ilk defa etkisine maruz kaldığı devamlı olarak yayılım gösteren tehlikeli salgınlardır. 12 Aralık 2019 tarihinde Çin’in Wuhan kentinde ilk kez koronavirüsü tespit edilmiştir. Koronavirüs Hastalığı (Covid-19), solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020’de tanımlanan bir virüsdür. Dünya genelinde hızla yayılma eğilimi gösteren koronavirüs birçok sosyal alanı etkileyerek evlerde karantina uygulama gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. 11 Mart 2020 tarihinde ülkemizde ilk vaka görülmüş ve aynı tarihte dünya genelinde pandemi ilan edilmiştir (DSÖ, 2020).

Koronavirüs pandemisi sosyal yaşamı dünya genelinde köklü değişime uğratmıştır. Sosyal mesafeye uymanın gerekliliğinden dolayı ülkemizde sosyal alanlar kullanıma kapatılmış, ulusal olarak evde kalma ve zorunda kalmadıkça dışarı çıkmamak için gerekli tedbirler uygulanmıştır. Birçok sektörde evden çalışma sistemine geçilmiş, sosyal mesafe, izolasyon, ve gerektiğinde karantina uygulanarak virüsün yayılma hızı önlenmeye çalışılmıştır. Bahsedilen tüm değişimler sonucunda, insanlar fiziksel olarak bir arada bulunmaya çekinir hale gelmiş, kişilerarası ilişkiler ve yaşam tarzlarında bazı değişimler meydana gelmiştir (Okunlola vd., 2020). Meydana gelen değişimlerden bir tanesi de internet ve teknoloji kullanımındaki artıştır (Jahan vd., 2021). Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2009-2020 yılları arasında yaptığı araştırmaya göre elde edilen veriler Covid-19 süresince artan internet kullanımını net bir şekilde ortaya koymaktadır.



Resim 1. Bilişim Teknolojileri Kullanımı Temel Göstergeler 2009-2020 (TÜİK, 2020)

TÜİK verilerinin yanı sıra uluslararası araştırma şirketi We Are Social’ın pandemi dönemini kapsayan Türkiye istatistikleri de oldukça dikkat çekicidir (Kemp, 2021). Araştırmanın sonuçlarına göre pandemi etkisini en somut şekilde yansıtan durum; görüntülü konuşma, Quick Response (QR) kod okutma ve mobil ödeme servislerinin kullanımında meydana gelen artış olmuştur. Ayrıca seyahat sektöründeki küçülmeye kıyasla, elektronik ticaret ve bilişim teknolojileri sektöründeki önemli büyüme de pandeminin önemli etkileri

arasındadır. Globalde %28 oranında büyümeye sahip olan Bilgi Teknolojileri sektörü iletişim hizmetleri, IT hizmetleri, aygıtlar, kurumsal yazılım ve veri merkezi sistemlerinin yıllık harcamalarını kapsamaktadır (Sarı, 2020).

Covid-19 salgını gibi pandemi dönemlerinde toplumlar depresyona ve negatif duygulara sebebiyet veren stres ve kaygıdan uzaklaşmak için teknolojiyi daha aktif bir şekilde kullanmaya başlamaktadırlar (Göker ve Turan, 2020; Ruiz-Palmero vd., 2021). Her ne kadar teknolojinin hayatımıza pek çok olumlu katkısı olsa da, kontrolsüz tüketilen teknolojinin kişiler üzerinde pek çok negatif etkisi de söz konusu olabilmektedir (Zara, 2021). Yapılan pek çok çalışma pandemi döneminde artan teknoloji kullanımına, bu durumun olası sebep ve sonuçlarına dikkat çekmektedir (Boursier vd., 2020; Elhai vd., 2021; Gioia vd., 2021). Yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığına sahip olanların %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. Bu rahatsızlıklar %25 oranında depresyon, %14 oranında psikotik ve %10 oranında anksiyete bozukluğuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Aynı zamanda bağımlı kişilerde %38 oranında madde kullanımına yönelim olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Öztürk, 2017). Pandemi döneminde ekran başında kalma süresinin artışıyla birlikte baş ağrısı ve görme bozuklukları şikayetleri artış göstermiştir (Wong vd., 2021). Aynı zamanda karantina sürecinde bireylerin hareket alanlarının son derece kısıtlı olması durumu ve teknolojik cihazların uzun süre kullanılması bireyleri fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz etkilemektedir (Gümüşgül ve Aydoğan, 2020). İnsanlarda uzak kalma ve sosyalleşme imkanlarının asgari seviyede olması kişilerdeki yalnızlık ve depresyonu tetiklemiştir (Meyer vd., 2020).

Tüm bu tartışmalar ışığında bu çalışmanın amacı pandemi dönemindeki genel teknoloji kullanım alışkanlıklarının incelenerek, kişilerin teknoloji bağımlılıkları ve diğer teknoloji kullanım alışkanlıkları ve çeşitli demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkartılmasıdır. Bu amaç çerçevesinde teknoloji bağımlılığı genel bir çerçeve kapsamında ele alınmış, alt bağımlılık türlerinin detaylarına ölçek kapsamında yer verilmemiştir. Çalışmanın geri kalan kısmında ilgili literatür tartışması yapıldıktan sonra, veri analizi ve sonuçların yorumlanmasına yer verilmiştir. Son olarak Covid-19 döneminde artan teknoloji bağımlılığının kontrol altına alınabilmesine yönelik bir takım öneriler sunulmuş, çalışmanın kısıtları ve ileriki çalışmalar için önerilere de yer verilerek çalışma tamamlanmıştır.

1. Literatür

İlgili literatür tartışmasına başlanmadan önce üç kritik noktaya dikkat çekilmesinde fayda vardır. İlk olarak ele alınması gereken konu 'bağımlılık' kelimesinin literatürdeki tartışmalı yeridir. Pek çok yazar bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilmesinin o kadar kolay olmadığını ve bazı temel kriterleri karşılması gerektiğini savunmuştur (Koc and Akbıyık, 2020b). Konu hakkındaki öncü araştırmacılarından olan Griffiths'e (2005) göre bir davranışın bağımlılık seviyesine geldiğini gösteren en önemli göstergeler: davranışın yokluğunda hissedilen eksiklik ve istenmeyen duygular, davranıştan uzak duramamak ve durmaya çalıştıkça ortaya çıkan istenmeyen durumlar ve ayrıca kişinin sosyal ilişkilerinin bu davranıştan dolayı olumsuz etkilenmesidir. Bu bakış açısına göre, davranışsal bağımlılıklar arasında resmi olarak kabul gören tek kategori kumar bağımlılığı olsa da (American Psychiatric Association, 1987), yapılan çalışmalar teknoloji araçları aracılığı ile sunulan içerik ve uygulamaların da kişilerde bağımlılık yaratabileceği yönünde önemli kanıtlar sunmaktadır (Griffiths ve Szabo, 2014; Kuss ve Griffiths, 2017; Savcı ve Aysan, 2017; Serenko ve Turel, 2020). Bu sebeple, bu çalışma kapsamında incelenen teknoloji kullanımı davranışlarından bahsederken 'teknoloji bağımlılığı' kavramını kullanmakta bir sakınca görülmemiştir. İkinci önemli husus, teknoloji bağımlılığının içerisinde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve uygulama bağımlılığı gibi farklı alt davranışları da barındıran oldukça geniş bir kavram olmasıdır (Koc ve Akbıyık, 2020a). Bu çalışma genel bir durum değerlendirmesi olduğundan sadece geniş resmi görmek amaçlanmış olup, her bir alt davranışsal bağımlılığının detaylarına yer verilmemiştir. Son olarak, ilgili literatür kısmında sadece Covid-19 ve teknoloji bağımlılığını araştıran çalışmalara yer verilmiş olup, pandemi etkisinden bağımsız çalışmalar literatür taramasına dahil edilmemiştir.

Uluslararası araştırma şirketi Statista'nın araştırma sonuçlarına göre (Watson, 2020), pandemi süreci boyunca insanların %67'sinin daha fazla haber izlediği, %44'ünün sosyal medyada daha fazla vakit harcadığı, %36'sının dijital oyunlara daha fazla yönelim gösterdiği ve %45'inin anlık mesajlaşma servislerini daha sıklıkla kullanmaya başladığı ortaya çıkmıştır. Ulusal araştırma merkezi SODİGEM tarafından yürütülen çalışmanın sonuçları da benzer olup pandemi süresince kişilerin %70'inin daha fazla bilgisayar kullandığı, %80'inin cep telefonları ile daha çok vakit geçirdiği ve %78'inin görüntülü konuşma ve video konferans uygulamalarını daha sık kullanmaya başladıkları saptanmıştır (Açık, 2020). Başka bir çalışma erkeklerin dijital oyunlara, kadınların ise sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarına olan katılımlarının pandemi döneminde arttığına dikkat çekmiştir (Cakiroglu, Soylu ve Gormez, 2021). Bahsedilen tüm bu artış özellikle gençler için olası bir teknoloji bağımlılığını gündeme getirmekte olup (Yerlikaya, 2020); bu alışkanlığın salgın sona erdikten sonra bile devam etme olasılığı (Aktaş ve Bostancı, 2021; Király vd., 2020) ve ayrıca bazı diğer bağımlılıklara sebebiyet verebilecek olması (Marsden vd., 2020) oldukça kaygı vericidir. Tüm bunların sonunda teknoloji bağımlılığın sebep olacağı hem sosyal hem klinik (ruhsal ve fiziksel) açıdan istenmeyen durumlarla karşılaşılabilir (Yerlikaya, 2020). Konu hakkında yapılan çalışmaların genellikle psikiyatri ve tıp alanında faaliyet gösteren dergilerde yayımlanmış olması ise bu öngörüye destekler niteliktedir (Web of Science, 2021).

Fernandes ve arkadaşları'nın (2020) farklı ülkelerden genç katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmanın sonuçları pandemi döneminde teknoloji kullanımının arttığını ve bu artışın depresyon, yalnızlık, gerçeklerden kaçma, anksiyete ve düşük uyku kalitesi gibi negatif sonuçlar doğurduğunu göstermiştir. Benzer amaçla gerçekleştirilen başka bir araştırmanın bulgularına göre de karantina döneminde artan akıllı telefon ve internet kullanımının hem çocuklarda hem gençlerde depresyona ve anksiyeteye sebep olduğu kanıtlanmıştır (Duan vd., 2020). 715 kişi ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada Covid-19 döneminde aşırı sosyal medya kullanımına bağlı olarak artan anksiyeteye sebep olan durumun izolasyon sürecinde yaşanan yalnızlık olduğunu raporlanmıştır (Boursier vd., 2020). Aynı çalışmada kendisini sosyal ve duygusal açıdan yalnız hisseden bireylerin sanal toplulukların bir parçası olma isteklerinin, anksiyeteye sebep vermektense daha ileri düzeylere taşındığını ve bazı vakalarda klinik müdahale ihtiyacının olduğunu ayrıca belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir nitel araştırmada, öğrencilerin büyük çoğunluğunun internet kullanımını kontrol etmede güçlük yaşadığı ve durumun hem sosyal hem de aile içi ilişkilerde olumsuz etkilere sebebiyet verdiği görülmüştür (Baltacı, Akbulut ve Zafer, 2020). Ancak, problemli internet kullanımının öğrencilerin akademik başarısı üzerinde olumlu bir etki yaratmış olması çalışmanın ilginç bulgularından birisidir. Bu bulguyu destekler nitelikteki bir diğer sonuç ise eğitim amaçlı aktiviteler dışındaki diğer çevrimiçi aktivitelerin (mesajlaşma, sosyal medyada gezinme vb.) internet bağımlılığına sebebiyet verirken; eğitim amacı ile internette harcanan vaktin böyle bir bağımlılığa sebebiyet vermemesidir (Jahan vd., 2021). Kişilerin pandemi dönemindeki teknoloji kullanımı ve aile içi ilişkilerini etkileyen en önemli durumlardan bir tanesi de ebeveynlerin evden çalışma zorunluluğudur. Sürekli bilgisayar başında olan ebeveynlerinden etkilenen çocuklar ilgisiz kalmış ve bu durum üzünlük, korku ve öfke halleri ile kendisini göstermiştir (Montag and Elhai, 2020). Amerika'da yaşayan 3052 yetişkinin katıldığı çalışmada, kişilerin pandemi sürecindeki yaşam tarzı değişimi ve ekran başında geçirdikleri zamanın artmasının, onların depresyon, yalnızlık ve stres gibi duygusal çöküntülere olan yönelimlerini de arttırdığı tespit edilmiştir (Meyer vd., 2020).

Pandemi döneminde artan teknoloji bağımlılığının duygusal etkilerinin yanı sıra bağımlılığa sebebiyet verebilecek diğer davranışlar üzerinde de etkisi vardır. Araştırmalar alkol, sigara ve internet üçlüsünün en sıklıkla kullanılan başa çıkma stratejisi olduğuna dikkati çekmiş ve kişileri hem mental hem de fiziksel olarak daha korumasız duruma getiren bu üçlü tehlike için uyarmıştır (Sun vd., 2020). Aynı çalışmanın bulgularına göre, Covid-19 salgını süresince Çin'de yaşayan gençlerden internette daha fazla zaman geçirenlerin alkol ve madde kullanımı da aynı oranda artmıştır. Buna paralel olarak Lee, Malcein ve Kim (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da teknolojinin pandemi ile başa çıkma stratejisi olduğu, insanların daha az gelecek kaygısı ve sosyal olarak bağlı hissedebilme duyguları için teknolojiye başvurduğu açıklanmıştır. Amerika'da gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçları da bu iddiaları destekler niteliktedir (Xuereb vd., 2021). Covid-19

süresince kapanan gazinolar sebebi ile online kumara yönelen kişilerin kumar bağımlılıklarının azaldığı ancak aynı kişilerin madde kullanımında artış olduğu tespit edilmiştir. Buradan çıkarılan sonuç, online kumar alışkanlığı ile artan teknoloji bağımlılığının kişileri başka bir bağımlılık türü olan madde bağımlılığına yönlendirmiş olmasıdır. Tüm bu duygusal ve davranışsal etkilerin yanı sıra, 'Covid-19 ve teknoloji' ikilisinin sebep olduğu bazı fiziksel etkilere de literatürde rastlanmaktadır. Pek çok çalışma, evden dışarı çıkılamayan dönemlerdeki artan teknoloji kullanımlarına bağlı olarak, özellikle çocukların, fiziksel hareketlerinin azaldığını (Gümüşgöl ve Aydoğan, 2020; Yıldız ve Bektaş, 2021) ve uyku düzenlerinin bozulduğunu kanıtlamıştır (Bates vd., 2020). Ekran maruz kalma süresi daha fazla olan çocuklarda miyop başlangıç oranlarında da ciddi bir artış tespit edilmiştir (Wong vd., 2021).

2. Yöntem

Çalışmanın amacına yönelik olarak nicel bir araştırma tasarlanmıştır. Veriler pandemi şartları gereği online anket tekniği vasıtasıyla elde edilmiş ve ilişki ve farklılıkları tespit etmeye yönelik analiz teknikleri ile incelenmiştir.

2.1. Veri Toplama Aracı

Çalışma bağlamında uygulanan anket iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, yaş, dijital ortamlarda günlük geçirilen süre, ekonomik durum, günlük teknolojik alet kullanım miktarı gibi durumlarını sorgulayan demografik sorulara yer verilmiştir. İkinci kısımda ise bireylerin genel teknolojik bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Katılımcıların genel teknolojik düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından yazından yararlanılarak 15 ifadeli "Covid-19 Döneminde Teknoloji Bağımlılığı" ölçeği oluşturulmuştur. Teknoloji bağımlılığı analiz birimi bakımından çok boyutlu bir yapıda olmasından ve bu çalışmanın odak noktası genel teknoloji bağımlılığı olduğundan, çok boyutlu standart bir ölçek yerine genel bir yaklaşımla daha net bir ölçüm aracının oluşturulması tercih edilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde "Kesinlikle Katılmıyorum" dan "Kesinlikle Katılıyorum"a uzanan bir yapıda olup ölçekten alınan puan arttıkça katılımcıların genel teknoloji bağımlılıkları da artmaktadır. "Sanal ortamlarda kendimi daha rahat hissederim" ve "Evimde internet olmadığını düşününce hayatımın sıkıcı ve boş olacağını düşünüyorum" ölçeğin örnek ifadeleridir.

2.2. Örneklem

Teknoloji bağımlılığı toplumun her kesiminde gözlenebilen bir olgu olduğundan, bu çalışma özelinde herhangi bir ayrıma gidilmeden toplumun tüm kesimlerinin araştırmaya dâhil edilmesi uygun görülmüştür. Mail ve sosyal medya aracılığı ile online anket katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılara yaklaşık 500 anket gönderilmiş ve geri dönüş sağlanan anketlerden eksik ve hatalı oldukları tespit edilenler çıkarıldıktan sonra 314 anket analizlere uygun bulunmuştur. Kolayda örneklem yönteminin benimsendiği araştırmanın örneklemi dolayısıyla Sakarya ilinde bulunan 314 katılımcı oluşturmuştur.

3. Bulgular

3.1. Güvenirlik

Temel analizlere geçmeden önce ilk olarak araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin güvenilirlik değeri incelenmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin bir ifadesinin toplam madde korelasyonunun tatmin edici düzeyde olmadığı görülmüştür (-.149). İlgili ifade ölçekten çıkarılmış, 14 ifadeli nihai ölçeğin güvenilirlik değeri α : 0.77 olarak elde edilmiştir. Ölçekteki ifadeler ve bu ifadelerin tanımlayıcı istatistiklerine Ek-1'de yer verilmiştir.

3.2. Tanımlayıcı İstatistikler ve Demografik Özellikler

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların büyük çoğunluğu kadın (% 65.6), lisans eğitim düzeyine sahip (% 43.3), 19-24 yaş aralığında ve orta ekonomik düzeye (% 74.5) sahiptir. Katılımcıların büyük bir kısmının günlük sosyal ağlarda vakit geçirme süresinin 3-5 saat arasında (% 36.3), hem telefonla görüşme (% 59.6), hem

mesajlaşma (% 47.5) hem de çevrimiçi oyun (% 80.6) sürelerinin 0-30 dakika arasında ve teknolojik aletlerle vakit geçirme süresinin 1-2 saat (% 30.6) arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Demografik Özellikler

Demografik Özellikler	N*	%	Teknoloji Bağımlılığı O (SS)*
Cinsiyet			t: -0.13 p:0.99
Kadın	206	65.6	3.30 (0.53)
Erkek	108	34.4	3.30 (0.61)
Eğitim Düzeyi			F:7.77 p:0.00
İlköğretim	27	8.6	2.91 (0.57)
Lise	101	32.2	3.46 (0.58)
Lisans	136	43.3	3.30 (0.53)
Lisansüstü	49	15.6	3.21 (0.51)
Yaş			F:9.45 p:0.00
18 ve altı	14	4.5	3.44 (0.65)
19-24	143	45.5	3.48 (0.54)
25-34	91	29.0	3.19 (0.53)
35-44	44	14.0	3.09 (0.50)
45 ve üzeri	21	6.7	2.95 (0.46)
Ekonomik Düzey			F:5.63 p:0.01
Düşük	48	15.3	3.55 (0.54)
Orta	234	74.5	3.25 (0.57)
Yüksek	29	9.2	3.32 (0.48)
Sosyal ağlarda vakit geçirme süresi (Günlük)			F:10.69 p:0.00
0-30 dakika	26	8.3	3.00 (0.60)
30-60 dakika	48	15.3	3.03 (0.57)
1-2 saat	95	30.3	3.25 (0.50)
3-5 saat	114	36.3	3.44 (0.51)
6 saat ve üzeri	29	9.2	3.66 (0.59)
Telefonla görüşme süresi (Günlük)			F:0.13 p:0.94
0-30 dakika	187	59.6	3.30 (0.56)
30-60 dakika	75	23.9	3.29 (0.58)
1-2 saat	31	9.9	3.31 (0.53)
3 saat ve üzeri	19	6.1	3.38 (0.66)
Mesajlaşma süresi (Günlük)			F:7.63 p:0.00
0-30 dakika	149	47.5	3.16 (0.56)
30-60 dakika	63	20.1	3.48 (0.58)
1-2 saat	48	15.3	3.34 (0.53)
3 saat ve üzeri	50	15.9	3.49 (0.48)
Çevrimiçi oyun süresi (Günlük)			F:1.69 p:0.17
0-30 dakika	253	80.6	3.27 (0.56)
30-60 dakika	38	12.1	3.44 (0.60)
1-2 saat	15	4.8	3.32 (0.34)
3 saat ve üzeri	7	2.2	3.62 (0.73)
Teknolojik aletlerle vakit geçirme süresi (Günlük)			F:6.15 p:0.00
0-30 dakika	22	7.0	3.19 (0.78)
30-60 dakika	59	18.8	3.01 (0.59)
1-2 saat	96	30.6	3.40 (0.49)
3-5 saat	62	19.7	3.36 (0.42)
6 saat ve üzeri	74	23.6	3.41 (0.59)

*N=314, O=Ortalama, SS=Standart Sapma

Teknoloji bağımlılığının demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan analiz bulgularına göre teknoloji bağımlılığının cinsiyet ve günlük telefonla görüşme süresine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür. Öte yandan teknoloji bağımlılığının diğer demografik özelliklere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemeye yönelik Scheffe testleri uygulanmış ve elde edilen bulgular detaylandırılmıştır. Eğitim açısından incelendiğinde farklılığın ilköğretim eğitim düzeyine

sahip katılımcılardan kaynaklandığı ve ilköğretim eğitim düzeyine sahip katılımcıların teknoloji bağımlılık düzeylerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Yaş bakımından ise farklılığın temelinde 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların olduğu belirtilebilir. 18-24 yaş aralığında yer alan katılımcıların en yüksek teknoloji bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Diğer bulguya göre düşük ekonomik düzeye sahip olanların teknoloji bağımlılık düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksek elde edilmiştir.

Sosyal ağlarda vakit geçirme süresi 3-5 saat arasında ve 6 saat ve üzerinde olanlar olan grupların teknoloji bağımlılıkları daha yüksek bulunmuş ve farklılığın bu iki gruptan kaynaklandığı belirlenmiştir. Teknoloji bağımlılığının günlük ortalama mesajlaşma süresine göre farklılaşması en çok 0-30 dakika ile 3 saat ve üzerinden kaynaklanmaktadır. Bakıldığında mesajlaşma süresi ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif bir ilişkiyi ima eden bulgular gözlemlenmektedir. Benzer durum teknoloji bağımlılığının günlük çevrimiçi oyun süresine göre farklılaşmasında da görülebilir. Teknolojik aletlerle vakit geçirme açısından bakıldığında ise farklılığın en çok 30-60 dakika arasında olan gruptan kaynaklandığı ifade edilebilir. 30-60 dakika arasında teknolojik aletlerle vakit geçirenlerin en düşük teknoloji bağımlılığına sahip grup olduğu görülmüştür.

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere korelasyon analizi de uygulanmıştır. Bulgular teknoloji bağımlılığının ve eğitim düzeyi, günlük ortalama telefonla konuşma süresi ile çevrimiçi oyun süresi değişkenleri ile anlamlı ilişkilere sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra teknoloji bağımlılığı, yaş ($r: -.31$; $p<.01$) ve ekonomik düzey ($r: -.13$; $p<.05$) ile negatif, günlük sosyal ağlarda vakit geçirme ($r: .34$; $p<.01$), günlük mesajlaşma ($r: .21$; $p<.01$) ve günlük teknolojik aletlerle vakit geçirme süreleri ($r: .19$; $p<.01$) ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

4. Sonuç ve Tartışma

Global (Watson, 2020) ve ulusal (Açık, 2020) araştırmalar Covid-19 döneminde teknoloji kullanımının arttığını net bir şekilde göstermektedir. Buna sebebiyet veren durum direk olarak pandeminin kendisi olmasa da, kişilerin karantina, izolasyon ve kısıtlama kuralları çerçevesinde eskisi gibi sosyalleşemiyor olmaları, sanal ortamlara olan ilginin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde artmasına sebebiyet vermiştir (Dong vd., 2020; Jahan vd., 2021). Bu artışın en fazla olduğu ve potansiyel olarak bu durumdan en fazla etkilenen grup gençler olsa da, bahsi geçen küresel salgının yaşlı, çocuk, yetişkin, kadın, erkek gibi farklı insan gruplarına ayrı ayrı etkilerinin olacağı literatürde belirtilmiştir (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre cinsiyet ve Covid-19 dönemindeki teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı diğer çalışmaların aksine (Caponnetto vd., 2021; Potas vd., 2021) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanında, Covid-19 dönemindeki teknoloji bağımlılığının bazı kişi gruplarında anlamlı olarak farklılaştığı elde edilmiştir. Bu durum yaş grupları açısından ele alındığında en fazla bağımlılık gösteren grubun 18-24 yaş arasındaki genç kişiler olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç literatürdeki benzer çalışmaların sonuçları ile de desteklenmektedir. Gerek Covid-19 pandemisi öncesinde (Koç ve Turan, 2020) gerekse salgın döneminde (Yerlikaya, 2020), teknolojinin aşırı kullanımı genellikle gençler arasında daha yaygın olarak görülmüştür. Çalışmanın bir diğer sonucuna göre, gelir açısından daha düşük seviyede olan kişi gruplarında daha yüksek gelir seviyesine sahip gruplara kıyasla teknolojik araçların daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu durum, pandemi sebebi ile iş ve eğitim yaşamındaki uzaktan çalışma modelinin kişileri teknolojik alet edinimine mecbur bırakması ve bu durumun önceleri teknolojiye ihtiyaç duymayan düşük gelirli ailelerin de Covid-19 ile birlikte teknoloji kullanmaya başlamış olabilme ihtimali ile açıklanabilir. Ayrıca, yüksek gelirli aile gruplarının pandemi döneminde evde kapalı kalmaktan ziyade daha farklı aktivitelere (tatil beldelerine seyahat, kişiye özel spor aktiviteleri vb.) yönelmiş olması gerçeği de bu durumu açıklayan bir başka sebep olabilir.

Literatürde sıklıkla bahsedilen farklı teknoloji platformlarında geçirilen zamanın ve yapılan aktivitelerin sayısının artmasının teknolojik bağımlılığını tetikleme durumu bu çalışmanın bulguları ile de desteklenmiştir. Analiz sonuçlarından sosyal ağlarda daha fazla vakit geçiren ve daha çok mesajlaşan kişilerin teknolojiyi

kullanım alışkanlıklarının daha problemlili bir hal aldığı elde edilmiştir. Jahan ve arkadaşlarının (2021) sonuçları da bu çalışmanın sonuçları ile birebir örtüşmekte olup, eğitim dışı amaçlar ile kullanılan her türlü teknolojik platformun teknoloji bağımlılığına sebebiyet verdiği ilgili çalışmada raporlanmıştır. Elde edilen diğer bir sonuca göre, eğitim seviyesi açısından incelendiğinde Covid-19 döneminde en az teknoloji bağımlılığı gösteren grup ilkökul düzeyindeki katılımcılar olmuştur. Bu durumun muhtemel sebebi, ilkökul seviyesinde eğitime sahip bireylerin herhangi bir uzaktan eğitime ihtiyacı olmayacağı ve büyük ihtimalle uzaktan çalışmayı gerektirecek bir işte çalışmamasıdır.

Konuyu özetlemek gerekirse, içinde bulunulan pandemi dönemi ve buna bağlı olarak gelişen artan teknoloji kullanımı kaçınılmazdır (Öztürk, 2021). Bu durumun negatif etkilerinden korunmak kişilerin kendi inisiyatifinde olduğu kadar, halk sağlığı için alınacak ulusal ve global önlemlere de ihtiyaç duyulmaktadır (Saechang, Yu ve Li, 2021). Zara ve Monteiro (2021) Covid-19 döneminde artan internet ve akıllı cep telefonu kullanıma dikkat çekerek, geliştirdikleri matematiksel model ile uzun dönemde ortaya çıkabilecek olası teknoloji bağımlılığın hangi kişi gruplarında daha fazla olacağını tahminini amaçlamışlardır. Bu tür modeller kullanılarak hangi grupların risk altında olduğu belirlenebilir ve teknolojinin negatif etkileri daha ortaya çıkmadan önlenir.

Bunun yanı sıra, pek çok araştırmacının bir araya gelerek hazırladığı bir kılavuzda yer alan bilgilere göre kişiler kendi çabaları ile de bu durumun önüne geçebilir veya etkilerini en aza indirgeyebilir (Király vd., 2020). Kılavuzda yer alan öneriler kendi arasında genel ve teknoloji-özel öneriler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genel öneriler; karantina dönemlerinde her günün ve haftanın önceden planlanması, hem fiziksel hem psikolojik açıdan iyi hissedebilmek için yeme alışkanlıklarına ve uyku düzenine özen gösterilmesi, stresten uzak durmak ve fiziksel hareketi arttırmak için egzersiz yapılması, hissedilen kötü duygulardan uzaklaşabilmek için yakın çevre ile iletişim kurulması, aile arasında geçirilecek "kaliteli zamanın" arttırılması, belirli aralıklarla kişinin kendisine özel zaman ayırması ve günceli yakalamak için güvenilir haber kaynaklarının takip edilmesi önerilmektedir. Teknolojik cihazların kullanılmasına yönelik daha özel önerilere bakıldığında ise kişilerin kendi kendilerini izleyerek teknolojik cihazlara geçirdiği süreye bir sınır koyması ve bu konuda çocuklara örnek olunması, teknoloji kullanma alışkanlıkları düzenlenirken dijital uygulamalardan faydalanılması, eğer mümkünse dijital cihazlar yerine analog ikamelerinin tercih edilmesi, internette geçirilen bireysel zamandan ziyade grup aktivitelerinin önceliklendirilmesi, teknolojinin aşırı kullanımı yüzünden mental veya fiziksel olarak bir rahatsızlık ortaya çıkmışsa mutlaka bir uzmana danışılması sunulan öneriler arasındadır.

Çalışmanın ilk ve belki de en önemli kısıtı katılımcı sayısının azlığıdır. Her ne kadar duruma yönelik genel bir fikir edinmek adına yararlı bilgiler elde edilmiş olsa da, sonraki çalışmalarda örneklem grubu genişletilirse ve daha spesifik gruplara odaklanılabilirse çok daha ilginç sonuçlar elde edilebilecektir. Çalışmanın ikinci kısıtı veri edinim yöntemidir. Anketler yüz yüze değil çevrimiçi yollar ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Ancak bu durum sosyal mesafenin sürdüğü ve pek çok kısıtlamanın hala devam ettiği bu süreçte kaçınılmazdır. Çalışmanın üçüncü kısıtı teknoloji bağımlılığının alt türlerinin (sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı vb.) değil, konseptin genel olarak ele alınmış olmasıdır. Farklı bağımlılık türlerinin farklı sonuçları olabileceğinden, sonraki çalışmalar alt teknoloji bağımlılık türleri özelinde gerçekleştirilebilir. Çalışmanın dördüncü ve son kısıtı, pandemi dönemindeki teknoloji bağımlılığı alışkanlıkları ve bunun genel sonuçlarının araştırılmış olmasıdır. Halbuki, pandemi döneminde artan teknoloji kullanımına sebep olan çevresel ve kişisel faktörlerin incelenmesi konunun özünün anlaşılabilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Yang vd., 2021; Zhang vd., 2021).

MAKALE BİLGİ FORMU

Yazar(lar)ın Notları

Bu çalışma ilk yazarın lisans bitirme tezinden türetilmiş olup, makale çalışması için veri seti genişletilmiş ve daha farklı analizler yapılmıştır

Yazar(lar)ın Katkıları

BA: Çalışma fikrinin oluşturulması, veri toplanması, makale yazım süreci;

TK: Çalışmanın tasarımı, kaynak taraması, sonuçların yorumlanması, eleştirel inceleme;

OU: Veri toplanması, istatistiksel analizler, eleştirel inceleme.

Etik Onay ve Katılımcı Rızası

" TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA COVID-19 ETKİSİ'NİN TEKNOLOJİ KULLANIM ALIŞKANLIKLARI AÇISINDAN İNCELENMESİ" çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim, Ekonomi ve Felsefe Dergisinin" hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk yazarlara aittir"

Teşekkür

Çalışmamız sırasında bize destek ve katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkürlerimizi sunarız

KAYNAKÇA

- Açık, D. (2020) *Kovid-19 döneminde bireylerin cep telefonlarıyla geçirdikleri süre büyük oranda arttı, SODİGEM*. Available at: <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/kovid-19-doneminde-bireylerin-cep-telefonlariyla-gecirdikleri-sure-buyuk-oranda-artti/1840489>.
- Aktaş, B. and Bostancı, N. (2021) 'Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi', *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), pp. 129–138. doi: 10.51982/bagimli.827756.
- American Psychiatric Association (1987) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. and Zafer, R. (2020) 'COVID-19 pandemisinde problemlı internet kullanımı: Bir nitel araştırma', *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), pp. 126–140.
- Bates, L. vd. (2020) 'COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep', *Children*, 7(9), p. 138. doi: 10.3390/children7090138.
- Boursier, V. vd. (2020) 'Facing Loneliness and Anxiety During the COVID-19 Isolation: The Role of Excessive Social Media Use in a Sample of Italian Adults', *Frontiers in Psychiatry*, 11(December), pp. 1–10. doi: 10.3389/fpsy.2020.586222.
- Cakiroglu, S., Soylu, N. and Gormez, V. (2021) 'Re-evaluating the Digital Gaming Profiles of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Comparative Analysis Comprising 2 Years of Pre-Pandemic Data', *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), pp. 51–57. doi: 10.5152/addicta.2021.21019.

- Caponnetto, P. vd. (2021) 'Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19', *Journal of Addictive Diseases*, 0(0), pp. 1–11. doi: 10.1080/10550887.2021.1889751.
- Dong, H. vd. (2020) 'Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic', *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), pp. 1–9. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00751.
- DSÖ. (2020). Dünya Sağlık Örgütü. T.C. Sağlık Bakanlığı: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html> adresinden alındı
- Duan, L. vd. (2020) 'An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19', *Journal of Affective Disorders*, 275, pp. 112–118. Available at: An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19.
- Elhai, J. D. vd. (2021) 'Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator', *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), pp. 137–146. doi: 10.1002/hbe2.227.
- Fernandes, B. vd. (2020) 'The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents', *Revista de Psicologia Clinica con Ninos y Adolescentes*, 7(3), pp. 59–65. doi: 10.21134/rpcna.2020.mon.2056.
- Gioia, F. vd. (2021) 'The Effects of the Fear of Missing Out on People's Social Networking Sites Use During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Online Relational Closeness and Individuals' Online Communication Attitude', *Frontiers in Psychiatry*, 12(February), pp. 1–11. doi: 10.3389/fpsyt.2021.620442.
- Göker, M. E. and Turan, Ş. (2020) 'Covid-19 pandemisi sürecinde Problemlı Teknoloji Kullanımı', *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(Covid-19 Özel Sayı), pp. 0–2.
- Griffiths, M. (2005) 'A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework', *Journal of Substance Use*, 10(4), pp. 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359.
- Griffiths, M. D. and Szabo, A. (2014) 'Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study', *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), pp. 74–77. doi: 10.1556/JBA.2.2013.016.
- Gümüşgöl, O. and Aydoğan, R. (2020) 'Yeni tip koronavirüs-COVID-19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi', *Spor Eğitimi Dergisi*, 4(1), pp. 107–114.
- Jahan, I. vd. (2021) 'How has the covid-19 pandemic impacted internet use behaviors and facilitated problematic internet use? A bangladeshi study', *Psychology Research and Behavior Management*, 14, pp. 1127–1138. doi: 10.2147/PRBM.S323570.
- Kemp, S. (2021). Dijital 2021 : Türkiye. We Are Social: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey?rq=turkey> adresinden alındı
- Király, O. vd. (2020) 'Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance', *Comprehensive Psychiatry*, 100, pp. 1–4. doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152180.
- Koc, T. and Akbıyık, A. (2020a) 'Dijital Çağda Sosyal Asosyallık: Sosyotelizm (Phubbing)', in Sağıroğlu, Ş. vd. (eds) *Dijital Okuryazarlık: Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler*. Ankara: Nobel Yayıncılık, pp. 343–366.
- Koc, T. and Akbıyık, A. (2020b) 'Social Network Sites (SNS) and Their Irrepressible Popularity: Can They Really Cause an Addiction?', in *Managing Social Media Practices in the Digital Economy*. IGI Global, pp. 234–263.
- Koç, T. and Turan, A. H. (2020) 'The Relationships Among Social Media Intensity, Smartphone Addiction, and Subjective Wellbeing of Turkish College Students', *Applied Research in Quality of Life*. doi: 10.1007/s11482-020-09857-8.

- Kuss, D. J. and Griffiths, M. D. (2017) 'Social networking sites and addiction: Ten lessons learned', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). doi: 10.3390/ijerph14030311.
- Lee, Y. C., Malcein, L. A. and Kim, S. C. (2021) 'Information and communications technology (ICT) usage during COVID-19: Motivating factors and implications', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). doi: 10.3390/ijerph18073571.
- Marsden, J. vd. (2020) 'Mitigating and learning from the impact of COVID-19 infection on addictive disorders', *Addiction*, 115(6), pp. 1007–1010. doi: 10.1111/add.15080.
- Meyer, J. vd. (2020) 'Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), pp. 1–13.
- Montag, C. and Elhai, J. D. (2020) 'Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond: On the importance of considering Affective Neuroscience Theory', *Addictive Behaviors Reports*, 12.
- Okunlola, M. A. vd. (2020) 'Perceived myths and misconceptions about the novel COVID-19 outbreak.', *SciMedicine Journal*, 2(3), pp. 108–117.
- Öztürk, M. (2017). TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı.
- Öztürk, A. (2021) 'Information Technology Addiction During the COVID-19 Pandemic', *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), pp. 195–219. doi: 10.31463/aicusbed.903612.
- Potas, N. vd. (2021) 'Technology addiction of adolescents in the COVID-19 era: Mediating effect of attitude on awareness and behavior', *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-021-01470-8.
- Ruiz-Palmero, J. vd. (2021) 'Study of the use and consumption of mobile devices in university students', *Digital Education Review*, 39, pp. 89–106.
- Saechang, O., Yu, J. and Li, Y. (2021) 'Public Trust and Policy Compliance during the COVID-19 Pandemic: The Role of Professional Trust', *Healthcare*, 9(2), p. 151.
- Sarı, H. (2020). 2021 yılı için 10 'iş' trendi. <https://www.dunya.com/ekonomi/2021-yili-icin-10-is-trendi-haberi-604314> adresinden alındı.
- Savci, M. and Aysan, F. (2017) 'Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness', *Dusunen Adam*, 30(3), pp. 202–216. doi: 10.5350/DAJPN2017300304.
- Serenko, A. and Turel, O. (2020) 'Directing Technology Addiction Research in Information Systems: Part I. Understanding Behavioral Addictions', *ACM SIGMIS Database: the DATABASE for Advances in Information Systems*, 51(3), pp. 81–96.
- Sun, Yan vd. (2020) 'Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China', *American Journal on Addictions*, 29(4), pp. 268–270. doi: 10.1111/ajad.13066.
- TÜİK. (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020. Türkiye İstatistik Kurumu: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679) adresinden alındı.
- Üstün, Ç. and Özçiftçi, S. (2020) 'COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: bir değerlendirme çalışması', *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi Özel Sayısı*, 25(1), pp. 142–153.
- Watson, A. (2020) *Consuming media at home due to the coronavirus worldwide 2020, by country*, Statista. <https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-by-country/> adresinden alındı.

- Web of Science (2021) *WoS Analyze Results*. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/analyze-results/34303b5b-5460-43d4-89ff-b2268d46d558-078f16a2> adresinden alındı.
- Wong, C. W. vd. (2021) 'Digital Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?', *American Journal of Ophthalmology*, 223, pp. 333–337.
- Xuereb, S. vd. (2021) 'Substitution behaviors among people who gamble during COVID-19 precipitated casino closures', *International Gambling Studies*, pp. 1–15. doi: 10.1080/14459795.2021.1903062.
- Yang, X. vd. (2021) 'The Relationship Between Technology Use and Problem Technology Use and Potential Psychosocial Mechanisms: Population-Based Telephone Survey in Community Adults During COVID-19', *Frontiers in Psychology*, 12(August). doi: 10.3389/fpsyg.2021.696271.
- Yerlikaya, T. (2020) 'Koronavirüs Dijital Bağımlılığı Tetikledi', *Yeşilay*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/koronavirus-dijital-bagimligi-tetikledi> adresinden alındı.
- Yıldız, S. and Bektaş, F. (2021) 'Evaluation of the Changes in the Way of Spending Leisure Time of Children in the Covid-19 Epidemic with the Views of Parents', *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(1), pp. 99–122.
- Zara, M. C. and Monteiro, L. H. A. (2021) 'The negative impact of technological advancements on mental health: An epidemiological approach', *Applied Mathematics and Computation*, 396, p. 125905. doi: 10.1016/j.amc.2020.125905.
- Zhang, M. X. vd. (2021) 'Problematic smartphone use during the covid-19 pandemic: Its association with pandemic-related and generalized beliefs', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). doi: 10.3390/ijerph18115724.

EK-1: COVID-19 DÖNEMİNDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (α : 0.77)

Covid-19 döneminde;

İfade	O*	SS*
Teknoloji kullanımım arttı.	4.40	0.947
Önceden kararlaştırdığımdan daha uzun süre internette kalmaya başladım.	4.05	1.027
Evdekiler internete ayırdığım zamanın fazlalığından sık sık şikayet ediyor.	2.80	1.199
İnternete daha fazla zaman ayırdığım için işlerim aksıyor ve başarıım azalıyor.	2.68	1.044
İnternet kullanımımın artması üretkenliğimi olumsuz etkiliyor.	3.06	1.208
Kaygılarımdan internet aracılığı ile uzaklaşıyorum.	3.21	1.180
Evimde internet olmadığını düşününce hayatımın sıkıcı ve boş olacağını düşünüyorum.	3.31	1.173
Teknoloji erişimi ve kullanımı benim için çok önemlidir.	4.27	0.765
Teknolojik cihazlara ayırdığım vakti azaltmak istedim ancak başarısız oldum.	2.88	1.087
Başkalarına vakit ayırmak yerine teknolojik cihazlar ve internet ile vakit geçirmeyi tercih ediyorum.	2.42	1.153
Sanal ortamlarda kendimi daha rahat hissediyorum.	2.77	1.088
E-ticareti daha çok kullanmaya başladım.	3.78	1.087
Artan teknoloji kullanımım psikolojimi olumsuz etkiledi.	3.36	1.286
Artan teknoloji kullanımım fiziksel durumumu olumsuz etkiledi.	3.28	1.303
Kendime daha çok vakit ayırdığımı düşünüyorum.**	3.00	1.060

*O= Ortalama, SS= Standart Sapma

** Nihai ölçekten çıkartılan ifade