



## Teknoloji Bağımlılığı Bağlamında Siberhondrik Hastalığının İncelenmesi

### Investigation of Cyberhondric Disease in the Context of Technology Addiction

Nimet Özsevinç\*

\* Sorumlu yazar

<sup>1</sup>Uzm., İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye  
Specialist, Istanbul Aydın University, Turkey  
[nimet.ozsevinc@gmail.com](mailto:nimet.ozsevinc@gmail.com)

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0001-6982-7186>

Makale geliş tarihi / First received : 13.11.2021

Makale kabul tarihi / Accepted : 16.06.2022

141

### Bilgilendirme / Acknowledgement:

Yazar aşağıdaki bilgilendirmeleri yapmaktadır:

1-Makalemizin etik kurulu izni İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Komisyonu'ndan 26.05.2022 tarih 2022/09 sayısı ile alınmıştır.

2- Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

This article was checked by *Turnitin*. Similarity Index 17%

### Atf bilgisi / Citation:

Özsevinç, N. (2022). Teknoloji bağımlılığı bağlamında siberhondrik hastalığının incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (13), 141-161.

**ÖZ**

Günümüz teknoloji dünyasında kitle iletişim araçlarıyla geçirdiğimiz zaman diliminin giderek artmasıyla birlikte iletişim becerilerimizde de farklılıklar meydana gelmektedir. Kitle iletişim araçlarının sınırı olmayan dönüşümü bizleri bu sürecin içerisinde manipüle etmekte ve tüketim alışkanlıklarımızı bile büyük oranda değiştirmektedir. Küresel kapsamda bakıldığında günümüz sorunsalları arasına teknoloji bağımlılığı kavramının girdiğini söylemek mümkündür. Kapitalizmin yaygınlaştırdığı teknoloji kullanımı bazı kontrolsüzlükler nedeniyle psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle küçük yaş gruplarının kullanımı kontrol edilemeyen teknolojik sürecin içine doğması nedeniyle sorunlar her geçen gün artmakta ve ileriye taşınmaktadır. Teknolojik evrimin getirmiş olduğu yenilenmenin ve dönüşüme uğramanın ardından gelen sorunlar kişisel iletişimimizi ve dolaylı olarak bilgiye ulaşma yöntemlerimizi de etkilemektedir. İletişim kurmak istemeyen birey, internette geçirdiği vakitte tüm ihtiyaçlarını giderdiği algısıyla bütünleşerek bu sürecin içinde otokontrolünü kaybedebilmektedir. Zaman sirkülasyonunda tekno yaşamla bütünleşen birey; biyolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan önem taşıyan sağlık sorunlarının çözüm yollarını internet ortamında aramaktadır. Çalışma kapsamında teknoloji bağımlılığının bireyler üzerindeki yansımalarından biri olan siberhondrik hastalığı incelenmiştir. Odak grup görüşme tekniği kullanılarak rastgele yöntemle seçilmiş 8 kişiyle görüşme yapılmıştır. Teknoloji bağımlılığı sorunsalları bazında değerlendirilen siberhondrik hastalığının örnekleri üzerinde durulmuş ve bireylerin internet kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak hastalık teşhisi için internetten çözüm yolları arayıp aramadıkları analiz edilmiştir.

**Anahtar kelimeler**

Dijital Hastalıklar, Siberhondrik, Teknoloji Bağımlılığı, Yeni Medya.

**ABSTRACT**

In today's technology world, there is differences in our communication skills together with increasing the time period with mass media. The conversion of the mass media tools manipulates us in this process and even changes our consumption habits. When viewed in the global scope, it is possible to say that the concept of technology addiction between today's problematives. The use of capitalism widespread brings psychological, physiological and sociological problems due to some uncontrollers. Especially because the use of small age groups is born into uncontrollable technological process, problems are increasing and carried forward. Following the renewal and transformation that the technological evolution has brought, the problems affect our personal communications and methods of reaching indirectly. The individual who wants to communicate is integrated with the perception of their needs on the Internet, it may lose autocontrol in this process. The individual integrated with techno life in time circulation; Biological, physiological and psychologically important health problems are looking for the solutions in the internet environment. Siberhondric disease is examined, one of the reflections of the technology dependence on the individuals. 8 randomly selected people were interviewed using the focus group interview technique. The samples of siberhondric disease evaluated on the basis of technology addiction problems and are analyzed that individuals search for solutions from the internet for diagnosis of disease depending on internet usage habits.

**Keywords**

Cyberhondric, Digital Diseases, New Media, Technology Addiction.

## GİRİŞ

Teknolojik gelişim, insanın sosyo-kültürel yapılanmasını her geçen gün daha çok etkilemektedir. İhtiyaçlar doğrultusunda kullanılan teknolojiler alışkanlıklara yön vererek, içinden çıkılması sürece bağlı olarak zorlaşan bağımlılık olgusunu ortaya çıkartmaktadır. Küreselleşmenin etkisiyle yaygınlaşan teknoloji, makineleşen insanlar ortaya çıkartarak, benlik olgusunun kaybedilmesi sorunsalının tartışıldığı yeni bir konunun ele alınmasının önünü açmaktadır. Psikolojik, sosyolojik, ekonomik bağlamda insan yaşamına etki eden teknoloji, çoğu zaman yaşamsal sorunları görme noktasında bireyi manipüle ederek sorgulanacak olgu ve olayların arka planda tutulmasına neden olabilmektedir. Gerçek dünya ile sanal dünya arasında bulanıklaşan gerçeklik bireyleri etkisi altına alarak farkındalıkların merkezi noktasını kaydırmakta ve asıl önem içeren sorunların görülmesine engel teşkil etmektedir. Yeni medya ile kolaylaşan insan hayatının yanı sıra insani ihtiyaçlarla karıştırılan teknoloji kavramı bazı geri dönüşü olmayan sorunları karşımıza çıkarmaktadır. Kapitalist sistemde görülmeyen (görmezden gelinen) olaylar aslında benlik olgusunu katılaştırmakta ve teknolojinin asıl kullanım amacını unutturmaktadır.

Değişen ve dönüşen teknoloji dünyasında, geçmiş literatüre bakıldığında kullanımlar doyumların değiştiğinin farkında olmak kaçınılmaz olmaktadır. Dijital göçmen kavramı olarak tanılmadığımız analog dünyada doğmuş teknolojik kültürle sonradan tanışan ve ayak uydurmaya çalışan nesil ile, teknolojinin içine doğan dijital yerliler arasındaki bakış açısı ve farkındalık aralığı değişim göstermektedir. Toplumsal bakış açılarına ve yaşayış biçimlerine bile etki eden bu farklılık teknolojinin dönüşüm gösterdiği her evrede karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji ile iletişim kurma olanağı veren teknolojiyi insanlaştıran bu dijital yapı her geçen gün gelişmektedir. Sağlık, eğitim, iktisat gibi birçok alanda yararlandığımız dijitalizm insanları teknoloji ile dostlaştırmış, barıştırmış ancak bağımlılığa dönüşen teknoloji ve ölümle sonuçlanan bazı dijital oyun türleri teknolojinin yargılanması aynı zamanda sorgulanması gerektiğini de ortaya çıkartmıştır. İnsanların yerine geçebilecek duruma gelen dijitalizm, her geçen gün bireyi teknolojik yapılara bağlamakta ve bu bağlanma gücüyle insanı makineleştirmektedir. Yeni medyanın insan yaşamına girmesiyle kullanmaya başladığımız teknoloji bağımlılığı terimi bağımlılık kuramı çerçevesinde incelenmiştir.

İnsanlar teknolojiyi kullanırken yararını ve zararını birbirine karıştırır duruma gelmiştir. Buna önemli bir örnek olarak kullanım sorunsalları arasında yer alan siberhondrik hastalığını vermek mümkündür. İnsanlar biyolojik veya fizyolojik rahatsızlıklarını doktora gitmek yerine internet aracılığıyla teşhis etmeye çalışmakta bu doğrultuda kendilerini tedavi etmeye yönelmektedir. Dijital hastalıklar kapsamında siberhondrik olarak tanımlanan bu davranış şekli kısa sürede uzun süreli problemlerle mücadele etmeye neden olmaktadır. Bu çalışma kapsamında dönüşen teknolojik durumlar açıklanarak, teknoloji bağımlılığı olgusu üzerinde durularak, teknoloji bağımlılığının nasıl ortaya çıktığı ve etkilerinin neler olduğu incelenmiştir. Çalışmada odak grup tekniği ile İstanbul Bahçelievler Devlet Hastanesi çevresinde ikamet eden rastgele yöntemle seçilmiş 8 kişi ile online platformda görüşme yapılarak internet kullanım oranları ve teknoloji bağımlılığı çerçevesinde siberhondrik hastalığına sahip olup olmadıklarının analizi yapılmıştır. Teknoloji bağımlılığı riski taşıyan katılımcıların farkındalık kazanması noktasında önem taşıyan bu çalışmada, teknoloji kullanımında bireysel otokontrolün bağımlılığı en aza indirebileceğinin altı çizilmiştir.

## YENİ MEDYA İLE DÖNÜŞEN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI (BAĞIMLILIK KURAMI)

Günümüz koşullarında kullanmaktan kaçılmayan teknolojik yapıdan söz edilmektedir. Teknoloji olmadan yaşamın zor olduğunun bilincinde olup, var olduğunda ise insan teknolojinin karşısına çıkartabilecek olumsuz yönlerini yeterince görmeden yaşamaktadır. Teknolojinin içerisine doğulan bugünlerde bireyler tektipleşerek, popüler kültürle özdeşleşerek, teknoloji ile var olabileceği algısıyla teknobirey olarak yaşam sürmektedir. Oluşturulan bu yapıların içerisinde birçok önemli nokta görmezden gelinerek veya sorgulaması ertelenerek insan karşısına çıkartılan olguları kullanmakla (tüketmekle) yetinmektedir. Küreselleşmenin etkisiyle dönüşen medya kavramı bireyin bakış açılarını değiştirmekte ve onları bambaşka bir tekno yaşama sürüklemektedir. Küreselleşme dediğimiz süreç, SSCB'nin yıkılmasının ardından ABD'nin önder olduğu çok uluslu şirketlerin dünya üzerindeki hegemonyası olarak tanımlanmaktadır (Yaylagül, 2010, s.189). Bu noktada tekelleşerek teknolojiyi üreten hegemonya, zamanla tüketim alışkanlıklarına yön verir duruma gelmiştir. Kitle iletişim araçları ve beraberinde hayatın merkezine koyulmuş olunan sosyal medya insan yaşamında bambaşka bir dünya sunmuş, herkese ulaşabilecek bir ağı yaşam biçimi konumuna getirmiştir. Kapitalist üretim ve dağıtım sürecinin temel bileşeni olan medya kuruluşları, kapitalizmin özünde yer alan ve metalaşma sürecine hizmet eden ekonomik kurumlar olarak betimlenebilmektedir. Bu yapı ile medya ideolojik ve kültürel fonksiyona sahip olmaktadır (Yaylagül, 2010, s.167). Medyanın bu fonksiyonları teknolojik devrimle birlikte daha da güç kazanarak, kitleleri bireyleştirerek, herkese istenilen zamanda istenilen durum veya şekilde ulaşmayı sağlayan yapılar olarak karşımıza çıkmıştır. Yeni medya kavramı ile alışılmış geleneksel medya sürecinin dışına çıkmış etkisi doğrudan kişiye yönelik olan özellikler literatürde yerini almıştır.

Baldini (2000, s.88), telgraf teknolojisi ile birlikte insanların farkında olmadan yeni bir kültüre, elektrik ve elektronik medya kültürüne geçildiğine vurgu yaparak yepyeni bir dünyaya girildiğinin altını çizmiştir. Bu durumda giderek değişen ve dönüşen kültür kavramı kapitalist sistem içerisinde kitleler oluşturarak yaygınlık kazanmış ve herkesin evlerindeki yerini almıştır. Enformasyon çağından teknoloji çağına geçiş sürecinde en önemli rol yeni medyaya düşmektedir. Yeni medya kullanıcı türevli, dijital, etkileşimli, hiper-metinsel, sanal ve ağ bağlantılı özellikleriyle geleneksel olan ile dönüşen yeni (güncel) kavramı arasındaki ayrımı açıkça göstermektedir (Yengin, 2014, s.139). Geleneksel medyanın üstüne katarak evrimleşen yeni medya, her geçen gün kişiler arası iletişimi, farkındalıkları, bakış açılarını, bağımlılıkları değiştirmektedir. Dijitalleşme kavramının özü, bilgisayar teknolojisi bazında irdelendiğinde, her bir bilgi ve iletişim unsurunun, her bir 1 ve 0'ın bir bit olduğu, bayt adı verilen birler ve sıfırlar dizisi şekline dönüştürülebileceği ve aktarılabilmesi anlamını taşımaktadır. Oluşan bu yapay kod ise, bilgi ve iletişim ile ilgili doğal analog sistemlerin ve aktarım kodlarının (ışık ışını veya ses titreşimi yolu vb.) yerini almaktadır (Dijk, 2006, s.9). Zamanla bulanıklaşan sanallık ve gerçeklik kavramları bireyin yaşamına yön vererek her dönem farklı amaçlar doğrultusunda kendisini güncellemektedir. İçerisinde yaşanan bu yüzyılın oyuncağı olarak adlandırılan yeni medya, oyuncaklarla kültür anlayışı kavramı ile birleşerek dokunmatik toplum kavramını insan yaşamına sokmuştur (Yengin, 2014, s.180). Alışılan teknoloji kavramı ise zamanla bireyin alışkanlık anlayışını değiştirmekte ve her geçen gün dijitalleşen beyinlerin işleyişini ele geçirmektedir. Dijitalleşmeyle birlikte ses, metin, fotoğraf, video biçimindeki

çeşitli enformasyonların elektronik ortamlarda üretilmesi, iletilmesi ve kaydedilmesi önceki süreçlerle kıyaslandığında büyük ölçüde kolaylaşmış, aynı zamanda işlem yapma kapasitesinin hızı büyük oranda artış göstermiştir (Törenli, 2005, s.98). Peki gelişen teknoloji bireyi nasıl kendine bağladı, nasıl bağlı duruma getirdi ve bağımlılıkları nasıl meşrulaştırdı? gibi soruların niteliğini kavrayabilmek için, sorgulanması gereken bu kavramların anlamlarını daha derin irdelemek gerekmektedir.

Güçlü bir bağ olarak bilinen bağımlılık kavramı zaman içerisinde her türlü bağı anlatmak için kullanılmaya başlandı. Bağımlı olmak, herhangi bir konuda tutkulu olmak anlamına gelirken, yüzyıllar geçtikçe bağımlılık kelimesinin etkisi azaldı (Alter, 2017, s.34). Kulağa çok alışılmış bir kavram olarak gelen madde bağımlılığı tıp dünyasında yaşanan çeşitli semptomlar nedeniyle, belli araştırmaları sonucu genel bir bağımlılık adı altında yer almasıyla karşımıza çıkmıştır. Bağımlılık kelimesinin kökenine bakıldığında adamak (kendini başkasına adamak) anlamlarına gelen addicere kelimesinden türediği karşımıza çıkmaktadır (Tarhan, 2015, s.156). Bağımlılığın nörobiyolojik modeline bakıldığında, beyinde yapısal ve işlevsel bozukluklara yol açan kronik beyin hastalığına bağımlılık denmektedir. Aynı zamanda Nevzat Tarhan (2015, s.159-160), bağımlılığın nörobiyolojisi ile bazı hormonlara değinerek sürecin temelini şu ifadelerle ısk tutmuştur:

Dopamin hareket, motivasyon, ödül ve haz gibi farklı fonksiyonların icrasından sorumlu merkezi sinir sistemi kimyasalıdır. Hemen hemen tüm uyuşturucu ve uyarıcı maddeler direkt veya dolaylı yollardan merkezi sinir sisteminde dopamin miktarını artırır. Ödül yolağı olarak bilinen beyin ventral tegmental alandan nukleus akumbense giden sinir hücrelerinde dopamin miktarının artması, uyuşturucu maddenin ödüllendirici etkisinin ortaya çıkmasına neden olur. Aynı zamanda serotoin ve noradrenalin olarak bilinen merkezi sinir sisteminin diğer kimyasallarının da bağımlılığın gelişmesinde önemli rolü olduğu bilinmektedir.

İnsanoğlu yaşamı boyunca isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için yeni yollar denemiş ve yaşantılarına farklı periyotlarda buldukları keşiflerle devam etmişlerdir. Bilinci değiştiren doğal durumlar olarak nitelendirdiğimiz uyku ve hayal kurmanın dışında, doğal olmayan dışarıdan yani çevreden kullanılan etkenler de bireylerin beyin fonksiyonları ve dürtülerine etki ederek bağı olma durumunu bağımlılığa dönüştürebilmektedir. Dijitalleşmenin getirdiklerinin bir karşılığı olan bağımlılık olgusu ele alınması gereken önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır. Teknoloji bağımlılığı ile özdeşleştirilen dijital hastalıklar olgusuna değinmek çalışma kapsamında önemli bir yer tutmaktadır. Teknolojiye olan bağıllık durumunu kuram kapsamında irdelediğimizde bağımlılık kuramı çalışmaları ile bilinen Ball-Rokeach ve De Fleur oldukça gerekli ve güncel bir modeli literatüre katmaktadır. Rokeach ve Fleur tarafından geliştirilen modele göre; insanlar toplum içerisinde neler olup bittiğini öğrenme noktasında ve bu bağlamda kendilerine yön tayin etme aşamasında kitle iletişim araçları gibi bilgi kaynaklarına bağımlı hale gelmişlerdir. McQualil ve Windahl, bağımlılık kuramı kapsamında bireyin toplumsal ve bireysel ihtiyaçları ile medya sistemi ve sistemin içinde yer aldığı sosyo-ekonomik ve politik sistemin karşılıklı etkileşimin bağlantısı olduğunu aynı zamanda medyanın da bireyler üzerinde etkisinin var olduğuna değinmiştir (Yaylagül, 2010, s.84). Dördüncü kuvvet olarak adlandırılan medya, hedef kitle aralığını genişleterek zamanla ulaşma hızını da arttırmaktadır. Özelliklerini güncelleyerek karşımıza çıkan her teknoloji aslında, insanları zamanla tutsağı yapmakta ve manipüle gücüne de güç katmaktadır. Kriz dönemlerinde, toplumsal gerginlik sürecindeyken insanlar yaşamın içinde olup bitenlere



ilişkin olarak bilgiye daha fazla ihtiyaç duyar. Bu süreçte toplum kitle iletişim araçlarına daha çok bağımlı hale gelebilmektedir (Güngör, 2018, s.122). Gün içerisinde telefonu elimizden düşürmeyen bireyler olarak, artık televizyon kanallarından elde edilen haber ve bilgileri cep telefonlarından tabletlerden öğrenir duruma gelmiştir. Bağımlılığın şekil değiştirdiği başka bir durumu ele alan De-Fleur ve Ball-Rokeach, toplum içerisinde alternatif bilgi kaynaklarına sahip olan bireylerin kitle iletişim araçlarına bağımlılığının daha zayıf olduğuna değinmiştir. Özellikle toplumun üst kesimlerinin alternafi olabileceği, bunun sonucunda da kitle iletişim araçlarına (günümüz yeni medya araçlarına) bağımlılıklarının daha az olması beklenen bir durum olarak saptanmaktadır (Güngör, 2018, s.122). Günümüz koşullarında doğrudan kaynağa ulaşmak mümkün olmadığında kişiler kitle iletişim araçlarını temel kaynak olarak görmektedir. Yeni medyanın insan yaşamındaki adapte süreciyle birlikte çeşitlenmesi ve kaynağa ulaşma seçenekleriyle bireylere kullanım açısından daha cazip gelmektedir. Bu nedenle de cazibesini arttıran kitle iletişim araçları ile izleyici/kullanıcılar arasında birçok açıdan bağımlılık oluşmaktadır. Yaşanan bu karşılıklı bağımlılık süreci, zamanla kitlelerin yaşam biçimlerine etki etmekte, aynı zamanda kontrolsüzce kullanımda geri dönüşü olmayan olumsuzları da beraberinde getirmektedir.

Yeni iletişim teknolojileri bilgiyi işleme ve saklamanın yanı sıra aktarma ve bilgiye erişme açısından geleneksel iletişim araçlarından önemli derecede bir fark ortaya koymuştur. Genel toplum yapısında önemli değişimlere neden olan bu değişimleri Abramson ve arkadaşları da ele almıştır. Abramson ve diğerlerine göre, bilgi ve enformasyona erişme noktasında sayısal bir artış yaşanmış ve bu aynı zamanda enformasyona olan talebi de arttırarak yeni enformasyonun üretilmesini gerektirmiştir. Enformasyon üzerinde geniş bir seçme olanağı ortaya çıkmış ve kullanıcılar içerik üretebilme gücüne kavuşarak bir anlamda kontrolü ele almıştır. Herkes yeni medya ortamında her anını kayıta alabilir duruma gelmiş ve başkalarıyla etkileşime girerek bilgiyi(verileri) paylaşabilme imkanına sahip olmuştur. Uydu ve internet teknolojileriyle hem üreticiler hem de kullanıcılar bilgiye ulaşmada zaman ve mekân sınırlarını aşmış böylece iletişim süreci oldukça hız kazanmıştır. Geleneksel iletişim araçları kitlesel üretim ve dağıtım yaparken, yeni medya ortamı bu yaklaşımın tersine kitlesizleştirme özelliği ile küçük çaplı hedef gruplar için içerik üretilebilir duruma gelmiştir. Bu yaşanan durum, özellikle reklamcılar ve politikacılar açısından iletileri çok kısa sürede, daha etkili ve daha az maliyetli olarak hedefe ulaştırmanın önünü açmıştır. Kullanıcıların kendi yayınlarını oluşturma ve yayınlama imkânına kavuşması ise, özellikle medya tekellerini önemli ölçüde etkilemiştir (Akt. Timisi, 2003, s.83-85). Maddeler detaylı incelendiğinde, yeni medyanın dolayısıyla internetin bizlere sunduğu imkanlar hayal edilen kısa sürede ulaşılabilirliğin sınırını daha da öteye taşır duruma getirmiştir.

Gelenen teknoloji dünyasında, yeni medya bireyleri kendine bağlayan özellikleriyle asıl benliklerini teknoloji dünyasında bulabilecekleri algısını empoze ederek, hayallerin gerçek olabileceği bir tekno evrenin mümkün olabileceğini aşılıyarak bireyin yaşam merkezinde olmayı hedeflemektedir. Uyumadan önce en son veda aracı haline gelen aplikasyonlar ve güne cep telefonlarına bakarak başlanılan bu süreç her geçen gün kritikliğini arttırmaktadır. Katz ve Foulkes (1962) yapmış oldukları araştırmada, insanların medyayı çoğu zaman bilinçli olarak kaçış amacıyla kullandıkları saptamasında bulunurlar. Gündelik yaşamın kaygılarıyla, sorunlarıyla, koşturmacasıyla yorgun düşen bireyler kaçışı kitle iletişim araçlarının fantazyalarla donatılmış dünyasında bulmaktadır (Güngör, 2018, s.129). İzleyici merkezli iletişim çalışmaları kapsamında, aktif izleyici tezi olarak karşımıza çıkan bu durum

kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının temelini ışık tutmaktadır. Yöntembilimsel tekniklere bakıldığında bu yaklaşım, yapılan araştırmalar bazında kitle iletişim araçlarının kullanımının insanların gereksinimlerinin karşılanmasında ne oranda etkili olduğunun sorgulanması amacını taşımaktadır (Güngör, 2018, s.130). Yaklaşımına göre, etki kuramında yer alan medya ne verdiyse onu alan izleyici yerine, medyayı istekleri doğrultuda kullanan birey yer alır. Yaklaşımın biçimlendirilmesinde merkezi bir rol oynayan Katz ve Blumler kişilerin gereksinimleri doğrultusunda, medyayı aktif kullandıklarına değinir. Kullanımlar ve doyumlar kuramı kapsamında, bireylerin çeşitli sosyal ve psikolojik gereksinimleri olduğunun kabul edilmesiyle birlikte, gereksinimler medyada bazı beklentilere yol açmakta, bu beklentiler bulunup, seçilerek gereksinim sürecini doyum ile sonuçlandırmaktadır (Laughey, 2010, s.58). Yapay yollarla karşıladığımız ihtiyaçlarımız medyaya olan açlığımızı giderek arttırmaktadır. Daha çok insanların medya ile ne yaptığı sorusu üzerinde duran bu yaklaşım kapsamında, günümüz koşulları ele alınarak sorgulanması gereken önemli kriterler arasında yer alan sosyal medya ile bütünleşen bireyin teknoloji bağımlısı olma noktasında bilinçli olup olmadığını irdelemek gerekmektedir.

Paul Virilio (2003, s.138), ekonomik savaş ile enformasyon savaşının birbirinden ayrılmasının mümkün olmadığına değinerek, enformasyon bombası ile küresel bir savaşın olacağını vurgular. Günümüzde teknolojiyi üretenler hegemonyası insanlara teknolojinin bambaşka dünyasını sunarak geriye manipüle edilmiş beyinleri bırakmaktadır. Aslında bireyler farkında olmadan kendi içinde savaşan beyinleri ile teknolojinin bıraktığı izlerin yansımalarını taşımaktadır. Birey hayata teknolojinin varlığını bilerek gelmemektedir. Hayatın içinde ona yer veren, üreten, kullanan, bağlanan insanlar sonradan öğrendikleri, kullandıkları teknolojiye hapsolmakta ve bu süreçte tekno-insan olmaktan kaçamamaktadır.

## İNTERNET KULLANIMI VE SİBERHONDRİK (E-HASTALIK)

İletişim kavramının insan yaşamındaki öneminin anlaşılmasıyla birlikte etkileşimi arttırmak ve hızlandırmak için kullandığımız kitle iletişim araçları bizleri süreç içerisinde kendilerine bağlamaktadır. İletişim kavramı için bir tanım yapacak olursak, iletişim terimi herkesin bilip, yaşamını devam ettirmek için kullandığı ancak az sayıda bireyin doyurucu biçimde tanımlayabileceği bir insan etkinliği olarak tanımlanabilir (Fiske, 2014, s.71). Globalleşerek yaşamlarımızda daha çok yer alan teknoloji iletişim biçimlerimize etki ederek, farklı araçların yakınlaşmasıyla kendini güncel tutmaktadır. Jenkins'e göre (2016, s.36), medya yakınlaşması teknolojik bir değişimden fazlasıdır. Yakınlaşma mevcut teknolojiler, endüstriler, pazarlar, türler ve izleyiciler arasındaki ilişkileri değiştirir. Yakınlaşma, medya sektörlerinin çalışma mantığını ve medya tüketicilerinin haberleri ve eğlenceyi işleme mantığını değiştirir. Şunu aklınızdan çıkarmayın: Yakınlaşma bir bitiş noktasına değil, bir sürece işaret eder. Sürekli gelişen ve değişmeye devam eden medyanın yöndeşmesiyle beraber gazete, radyo, televizyon gibi araçlar, bilgisayar ve internet teknolojisinin gelişimiyle tek bir araç üzerinden erişilebilir hale gelmiştir. Bu gelişme, insanın dijital içerikle olan etkileşiminde önemli bir dönüm noktası olarak adlandırılabilir. İletişimde yeni anlayışları ortaya çıkaran bu yeni medyayla birlikte, tarihi süreçte ilk defa iletişim yazılı, sözlü, görsel ve işitsel biçimleriyle yöndeşerek tek bir sistemde bütünleşen hiper-metin ve meta-dil oluşturmuştur. Yani metin, görüntü ve sesler, seçilen bir zamanda, açık ve erişimin maddi açıdan problem göstermediği küresel bir ağ içerisinde çeşitli noktalardan etkileşimli olarak, aynı sistem içinde bütünleşerek iletişimin karakteri değişime uğramıştır (Castells, 2005, s.440). İnsan etkinliğinin paylaşılabilir,

çoğaltılabilir, yayılabilir olması için kitle iletişim araçları hayatımıza girmiş ve önemini kısa sürede arttırmıştır.

Peki kitle iletişim araçlarının önemi nasıl arttı? Bu soruya yanıtı Levent Yaylagül şu şekilde açıklık getirmiştir: Üçüncü Dünya ülkelerindeki sömürüye dayalı birer kapitalist az gelişmiş bağımlı ekonomi yaratılmıştır. Par-enti'nin ifadesiyle, sömürü ve sınıfsal eşitsizlikler Üçüncü Dünya ülkelerinin kendi içinde yoksullar ve zenginlerden oluşan iki kutuplu bir dünya yaratmasına neden olmuştur (Yaylagül, 2010, s.86). Bu süreçle birlikte, kitle iletişim araçlarına son derece büyük önem atfedildiğini belirtmek yerinde olacaktır. Geleneksel değerlerin egemen olduğu toplumlar için kitle iletişim araçlarına modern tutum ve değerlerin aktarılması noktasında gerekli araçlar olarak bakılmıştır. Kapitalizmin yükselişi ile ortaya çıkan kitle kültürü kitle iletişim araçlarının hayatımıza girmesiyle popüler kültüre evrimi kaçınılmaz kılmıştır. Kitle kültürü kavram olarak ele alındığında pazar içerisinde kitlesel olarak tüketilmesi nedeniyle kitlesel olarak üretilen kültürel ürünleri anlamlandırmak ve terimlendirmek için kullanılmıştır (Yaylagül, 2010, s.88). Kitle kültürünün ticari tüketimin sonucu olarak ele alırsak, aslında yayılan bağımlılık sürecinin hız kazanmasının temelini oluşturduğunu söyleyebiliriz. Tektipleşen ve fantezilere dayanan popüler kültür, toplumun tüketim mekanizması olarak karşımıza çıkar. Yeni medya düzeninin artık ses getirdiği ve hızlı yayılan bir yapıya sahip olduğu açıkça ifade edebileceğimiz bir gerçekliği taşımaktadır. Bu yeni ağ ve habercilik; düzenin belirlemiş olduğu tüm kuralları bozmaya, aynı zamanda örülmüş duvarları yıkmaya hazırlanan dinamik bir yapıdır. Gazetecilik açısından baktığımızda haberlerini yayınlarken kendinden başka bir editörün olmadığı ve haberine otosansür uygulanmayacağı bir alanı da temsil etmektedir. Yazılarının geri dönmediği, yazdığı yazıdan dolayı işine son verilmediği bir platformdur. Yeni medya ağı kesinlikle aşağıdan (tabandan) gelişen bir hareket olarak karşımıza çıkar. Egemen medya anlayışına, gelenekçi düzene başkaldıran 'devrimci' bir olgu olarak da nitelendirilebilir. Tabandaki küçük klavye darbeleri, tavandaki büyük isimleri tedirgin etmeye yetmektedir (Binark & Fidaner, 2011, s.35). Yeni medya kavramının özgürleştirici ruhu ile ağna dolandığımız internet ağı ve tabi ki sosyal medya, teknoloji dünyasının göremediğimiz renkleriyle bizleri bağılı duruma getirmektedir. Günümüzde teknoloji yüceleştirilerek, internetin katılımcılığı artırması nedeniyle paylaşma ihtiyacımız ona olan bağıllığımızı da doğru orantıda arttırabilmektedir. Henry Jenkins (2006), web tüketici katılımının bir bölgesi haline gelmiştir diyerek, blog kullanan kişilerin, aynı zamanda internet üzerinden çeşitli forum siteleri ile katılımcı olan bireylerin, bakış açılarının genişlemekte olduğunu, fikirlerini ifade edebilmekte ve yaratıcılıklarını geliştirerek önemli bir şans elde ettiklerini belirtmektedir (Netchitailova, 2018, s.2). Hayatımızı kolaylaştıran bir unsur olarak da nitelendirebileceğimiz teknoloji, bireylerin arasındaki bilgi dolaşımını daha etkili ve verimli hale getirebilme imkanı sunmuştur. Böylelikle etkileşimliliğini arttıran birey teknoloji yapıları içerisinde kendine bir yeni dünya yaratabilmekte ve teknolojiye değer yükleyerek gücüne bağılı duruma gelebilmektedir.

Teknolojinin politik, kültürel ve sosyal alanlarda büyük bir değişime neden olması, beraberinde bu değişimin toplumu da değiştirdiği düşüncesiyle tanımlamaya çalıştığımız teknolojik determinizm olgusunu karşımıza çıkarmıştır. McLuhan (2001, s.209), bizlere sunulan robotsu sahne oyununa hepimizin dahil olduğunu vurgulayarak, enformasyon alışverişinin oranı hızlandıkça, eski özel kimliklerin kalitesi olan gerçek uzmanlıkların yerine, yeni robotsu anonim şirket mevcudiyetinin içinde daha fazla karışıp kaybolacağımıza değinmiş ve kişinin ne kadar çok enformasyon değerlendirirse o kadar daha az bilir duruma geleceğinin altını



çizmektedir. Günümüz teknolojisini kullanırken sorgulamadığımız tüm yapılar aslında bilgiye ulaşma hızını arttırmakta, ancak anlama oranımızı hızla yavaşlatmaktadır. Bilgi bombardımanına tutulduğumuz yapılar içerisinde istediğimizi seçip alma tüketme hakkı verilmiştir, ancak sınırsız gibi gösterilen seçeneklerden katkısı olmayacak bir bilgiye ulaşım da mümkün olabilmektedir. İnsanlar çoğunlukla ne aradıklarını bilmeksizin internet ortamında ya da sosyal medya ortamında saatlerini geçirmekte ancak yorgunluktan bitkin düşüp de bilgisayar ekranını kararttıklarında elde edilen, beyinlerin hapsolan hiçbir işe yarar bilginin olmadığını anlarlar. Bireylerin gerekli gereksiz bilgi kırıntısıyla hantallaşmış beyinleri artık ne bir düşünsel faaliyet yapacak durumdadır, ne de bilginin peşine düşecek haldedir. Bu bilgi kirliliği kuşatması altında hantallaşmış beyinlerin yıkanması, biçimlendirilmesi hiç zor olmamaktadır (Güngör, 2018, s.411). Birey farkında olmadan aradığı bilginin doğru olanına internette daha kolay ve hızlı şekilde ulaşacağına kodlanmış durumdadır. Hiper tüketim toplumuna dönüşen tekno-toplum, manipüle edilmiş beyinlerle yönlendirilmeye açık hale gelerek birçok insani değerden de uzaklaşmaktadır.

Başrolünde teknolojinin olduğu günümüz hikayesinde, teknolojik ilerlemeler ve üretkenlik artışı 1947 ile 1973 yılları arasında olmuştur. 1990'larda bilgi teknolojisi giderek hızlanmıştır. 90'ların ikinci yarısında ise internet yayılmaya başlamıştır. 1980'lerde başlayan trendler yayılım hızını korurken, bir yandan da teknoloji balonuna tanıklık edilmiştir. İnovasyonlar yoğun bir biçimde bilgi teknolojisi alanına yönelmiştir (Ford, 2018, s.73). İnternetin bilgi madeni olarak adlandırdığımız Google, zeka destekleme anlayışını benimseyerek bu sistemi hayata geçirmişti. Larry Page'in internet arama sonuçlarını optimize etmek amacıyla yazdığı PageRank algoritması, insanların değerli enformasyon kaynakları hakkındaki değerlendirmelerini kullanarak insanların zihninde veri madenciliği yapmaktaydı. Şirket geliştikçe insanları destekleyen sistemlerin yerine, bireylerin yerini alan sistemlere evrilmeye başladı. Buradan anlaşılacağı üzere, Google yöneticileri, yaratmış oldukları sistemin toplumsal etkileri üzerine kafa yormaktadır (Markoff, 2017, s.73). İnternetin sınırsız bilgi kaynağı olduğu algısıyla yaygınlaşarak devam eden bu süreç eleştirel bakış açısıyla irdelenmeyen bilginin olumsuz sonuçlarını kaçınılmaz kılabilir. We Are Social 2021 Türkiye İnternet Kullanım İstatistikleri oranlarına göre, Ocak 2021 yılı rakamları bazında 84.69 milyon nüfusun %77,7'si internet kullanmaktadır. 16-64 yaş arası internet kullanıcılarının %97,2'sini akıllı telefon sahibi olduğu analiz edilmiştir. 16-64 yaş arası internet kullanıcılarının günlük 8 saatini internette geçirdiği, yaklaşık olarak 3 saatini sosyal medyada harcadıkları ve ortalama 3 saat 13 dakika televizyon izledikleri tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanıcı sayısı ise 60 milyona ulaşmış durumdadır (We Are Social, 2021). İnternet kullanımı ile artan sosyal medya kullanımı da dijital hastalık sürecine dahil olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığına değinecek olursak, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişme göstererek, kişinin özel, iş veya akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama aynı zamanda çatışma gibi sorunlara sebep olan psikolojik bir sorun olarak ele alabiliriz (Ünal, 2020, s.51). İnternet kullanımının yayılmasıyla her evin baş köşesine oturan internet, beraberinde mobile bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığını da tetiklemektedir. Demir ve Seferoğlu bilgi okuryazarlığı ve internet bağımlılığı konulu çalışmasında, akıllı telefon kullanımının artması nedeniyle aşırı ve kontrolsüz internet kullanımının da beraberinde geldiğine vurgu yapmıştır. Kişiler sanal ortamdaki vazgeçemedikleri nedeniyle gündelik işlerini aksatabilmektedir. Bunun yanı sıra sanal ortamda geçirmiş oldukları süreyi kontrol edemez duruma gelmişlerdir (Yıldırım ve Kişioğlu,

2018, s.475). Bizlere mutlu olduğumuzda, üzülduğümüzde, stresli zamanlarımızda, sinirli olduğumuzda kendini kurtarıcı olarak gösteren, bir nevi sakinleştirici görevini üstlenen teknoloji, ona bağlı bir insan olmanın haz sağlayıcı niteliğiyle manipülesi kolay kişileri ele geçirebilmektedir. Özellikle oyun oynarken kişi kendi dünyasına çekilerek, reel hayattaki etkinliklere vakit ayırmak istememektedir. Kimi zaman fanteziler öyle güçlüdür ki, oynanan rol gerçek hayata taşınır. Bu duruma internet oyunlarında karşılaşılıp, sonrasında yüz yüze hesaplaşmak için bir araya gelen kişileri örnek verebiliriz (Tarhan, 2015, s.89). Çocuk yaş gruplarından erişkin gruplara kadar dijital oyun oynama oranlarının arttığı göz önüne alındığında bu süreçte, keyifli vakit sınırlarının aşıldığını ve zararın görülmediğini açıklıkla söylemek mümkün olmaktadır. Griffiths, teknolojik bağımlılığın, insan ve makine etkileşimini içeren aynı zamanda kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlandığını belirtmiş, bağımlılığın pasif (televizyon vb.) ya da aktif (bilgisayar oyunları vb) olabileceğine değinmiştir. Etkileşim özelliği ile birlikte, ses efektleri, renkli görseller veya dijitalde yaşanan olay sıklığı gibi özellikler durumu pekiştirmekte olduğunu ve bu doğrultuda bağımlılık eğiminin de artabileceğine değinmiştir (Cengizhan, 2005, s.85). Diğer bir yandan kontrollü teknoloji kullanılabilirliği başaran bireye dijitalleşmenin faydasının da olabileceğine dikkat çekmek gerekmektedir. Green ve Bavelier (2003), Griffiths (2005), dijital oyunların yorgunluk ve stresi azalttığı, boş zamanları değerlendirme aracı olduğu, bireyleri karmaşık kent hayatından, yoğun iş ve stres ortamından uzaklaştırarak eğlenmesine, rahatlamasına olanak sağladığı, problemler ile baş edebilmeye yardımcı olduğu, öz güveni yükselttiği, görsel-dikkat becerilerini geliştirdiğine değinmiştir (İrmak & Erdoğan, 2016, s.133). Ders başarısına olumlu etki edebilecek eğitsel oyunlar da göz önüne alındığında, bağımlılık sürecinde önemli olan faktörün kontrollü davranış olduğunun altını çizmek gerekmektedir. Çetinkaya, 9-11 yaşları arasındaki 120 ilkokul öğrencisinin katıldığı deneysel bir araştırmada, video oyunu salonlarındaki oyunların şiddet içermesinin, çocuklarda saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Çalışma kapsamında, oyunların içeriğiyle ilgili denetim ve sınırlamaların gerekli olduğu da vurgulanmıştır (Yengin, 2012, s.129). Yeni iletişim araçları olarak tanımlanan dijital oyunlar günümüz bilişim dünyasında yaygınlığını her geçen gün arttırmaktadır. Teknoloji gelişimi beraberinde her hedef kitleye uygun olarak farklı yapılar da güncellik sağlamakta, aynı zamanda bizleri kendine biraz daha bağlı duruma getirme gücüne sahip olabilmektedir.

Nevzat Tarhan (2015, s.93-94), bağımlılık bozukluğu ile ilgili olarak belli periyotlarda bu sürece götüren durumları şu şekilde belirtmektedir: Birey istediği etkiye ulaşmak için davranışını belirgin biçimde arttırabilmektedir, bireyde davranışı bırakıldığında karakteristik psikofizyolojik yoksunluk sendromuna bağlı olarak fizyolojik veya psikolojik değişiklikler görülebilmektedir, yoksunluk semptomlarından kaçınmak için benzer bir davranışla meşgul olarak başka bir yoksunlukla karşılaşılabilir, planlanandan daha fazla oranda ve uzun periyotlarda davranışla meşgul olma durumu da bağımlılık bozukluğuna işaret etmektedir. Tarhan'a göre (2015), bağımlılık bozukluğu olan kişi, davranışı kesme veya kontrol etmeye yönelik ısrarlı istek ve başarısız girişimlerde bulunabilir veya davranışa hazırlanma, meşgul olma ve etkilerini düzeltmek amacıyla çok fazla zaman harcayabilmektedir. Davranış yüzünden önemli sosyal, mesleki veya rekreasyonel aktivitelerden vazgeçme veya azaltma görüleceği gibi, davranışın yol açtığı veya şiddetlendirdiği ısrarlı ya da tekrar eden fiziksel veya psikolojik bir problemin varlığı bilinmesine rağmen davranışı sürdürme durumu da olası periyotlarda görülebilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı olgusu yaşamış olduğumuz dijitalizm sürecinde internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, telefon bağımlılığı kavramlarını da kapsayarak bağımlılık türlerini içine alan genel bir terim niteliğinde kullanılmaktadır. Günümüz insanları bağımlılık kavramına karşı bazı savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Schultz & Schultz (2007, s.610), birey yaşamındaki gerginlik durumunda bu gerginliği azaltmak için kullandığı gücü kaygı olarak tanımlayarak, Freud'un ego'nun kaygıya karşı kişinin bazı savunma mekanizmaları (defense mechanisms) geliştirdiğini ifade ettiğine değinmiştir. Aynı zamanda bu savunma mekanizmalarının kişinin gerçekleri bilinçaltında saptırılması ve yalanlaması olduğunun da altını çizmiştir. Savunma mekanizmaları inkar, yön değiştirme, yansıtma, mantığa bürüme, gerileme, karşıt tepki geliştirme, bastırma ve yüceltme kavramlarını olarak ifade edilmektedir. Özellikle de bağımlılık sürecinin evrelerinde kişiler birçok kez kontrollü davranış gösterdiğine kendini inandırmaya çalışmaktadır. Elbette birçoğumuz sadece işim var diyerek elimize aldığımız cep telefonlarımızdan kopamayarak saatlerimizi geçirmiş ve geçen zamanın farkına bile varmadan birçok etkinliğin içinde tıklama güdüsüyle bilincimizi uyuşturmuşuzdur (uyutmuşuzdur). Günümüzde sebepsiz yere ellerimizden düşmeyen telefonlarda ne yaptığımızı, vaktimizi nasıl öldürdüğümüzü bile fark etmeden teknolojik oluşumların dipsiz kuyusuna düşebilmekteyiz. Zaman içerisinde kişiler yaşadığı herhangi bir olayı, olguyu internet üzerinden araştırarak öğrenmenin faydalı ve tabii ki hızlı olacağı düşüncesiyle ilk olarak internete yönelmektedir. Yeni dijital hastalıklar kapsamında ele aldığımız siberhondrik hastalığını örnek olarak verebiliriz. Hasta olan veya hastalık belirtisi taşıyan kişiler, doktora muayene olmadan, çareyi internet ortamında arayabilmektedir. Hekimlere güvenemediği için, internet bağımlılığı nedeniyle problemine internetten çözüm bulacağı düşüncesini taşıyarak, hastalık belirtilerinin detaylarını internette arayarak, hastalığına teşhis koyması ve tedavi yöntemi bulmaya çalışması durumuna siberhondrik hastalığı denmektedir. İnternet ortamında bunu sıklıkla tekrar eden birey, çevresindekilerde oluşan hastaları da aynı yöntemle tedavi etme isteğini bulundurlar. Aynı zamanda kişilerin yanlış uyguladıkları tedavi yöntemleri çok sayıda olumsuz sonuca yol açmış ve açmaya da devam etmektedir (Tekayak, 2017, s.96). Birey doktora güvenemediği için, problemini anlatmakta güçlük çektiği için, internetten aldığı bilgi ile daha hızlı tedavi edilebileceğini düşündüğü için veya internet kaynaklarına daha çok güvendiği için bu davranışı gösterebilmektedir. Durumu daha çok karmaşıklaştıran bu süreç olumsuz sonuçlara neden olabilmesi riski ile kişilerin hayatlarına doğrudan etki etmektedir. Chayko (2018, s.6), teknolojinin etkili ve kullanışlı buluşlara yol açtığını belirtmiş, bu durumun da insanların yaşam biçimlerini etkilediğini ve önü alınmaz biçimde artan daha karmaşık toplulukların oluşmasına yol açıldığının altını çizmektedir. Kullanıcıların üşengeç yapılarını devreye sokan ve zamanla manipüle gücünü arttıran internet, hızlı ve kolay ulaşılabilir özelliğine sahip olması nedeniyle zararların göz ardı edilmesine neden olmaktadır.

White ve Horvitz, siberhondri (cyberchondria) terimini internet arama sonuçlarında ve gözden geçirilen literatürde asılsız endişe artışını ifade ettiğini belirtmiştir. 1999'dan beri siberchondria terimi, İngiltere'de Harris Interactive'in internette sağlık hakkında bilgi edinmek için yaptığı çalışmalarda kullanılmıştır. Yavuz'un (2014), yaptığı çalışmada siberhondrik olarak bilinen bozukluk, somotoform bozukluklardan Hipokondriazis'in bir çeşidi olarak ele alınmaktadır. Ceritli ve Bal'a göre ise, ufak bir hastalık belirtisinde, uzman bir doktora gitmek yerine dijital ortamdaki çözüm veya tedavi yöntemleri aramak için kullanılan terimdir (Batu & İplikçi, 2018, s.646). 2000'li yıllarla birlikte insanların hayatının merkezinde yerini alan internet, kullanımın

yaygınlaşmasıyla bireysel alanda ve kamusal alanda ihtiyaç haline gelmiştir. Kişinin elinin altında olan internetten hastalığını tespit etmesi daha kolayına gelmektedir. Fakat bu durumda araştırılan hastalık tanısında eksik bir bilginin olup olmayacağı dikkat edilmesi gereken ve endişe yaratabilecek bir durum olarak karşımıza çıkabilir. Bu noktada kişi araştırmanın güvenilir olup olmamasına bakmaksızın farklı internet kaynaklarını da araştırma sürecine girebilmektedir. Hafif bir rahatsızlık geçiren kişi bile hastalığı dışında farklı bir durum olacağı endişesiyle başka branştaki doktora tedavi için gidebilmekte veya araştırma sonucundaki bulgular bazında en kötü senaryoya kendini hazırlamaya çalışmaktadır. Araştırdığı bilgiye inanan kişi, doktor muayenesi sonrasında problemi olmadığını duysa bile “kesin bir sorunum var, problemimi anlamadılar, doktorlar da anlamıyor” düşüncesiyle kendilerine zarar verebilecek yollar deneme yoluna gidebilmektedir. Aynı zamanda hastalığına internet yoluyla teşhis koyan kişi birçok vitamin hâpi veya takviye besin olarak doğal besin kaynaklarını kullanabilmektedir. E-hastalık olarak betimleyebileceğimiz bu davranış şekli insan sağlığına zarar verebilecek düzeye gelebilmektedir.

Postman (2016, s.17), değişen alışkanlıklarımızla ilgili olarak yeni teknolojilerin bir kültürün dünyayı algılayış biçimini ve düşünce alışkanlıklarını değiştirme gücüne sahip olduğuna değinmiştir. Aynı zamanda mantıklı olanın, zorunlu olanın, kaçınılmaz olanın veya gerçek olanın ne olduğu cevaplarını teknolojik yenilikler değişikliğe uğratmaktadır. Hastalık biçimlerimize bile etki eden bu teknolojik süreç Fomo, Nomofobi, Stalklama, Photolurking, Siberhondrik gibi sorunları literatürümüze sokmuştur. Her geçen gün teknolojinin (mobil cihazların, laptopların vb.) olmadığı bir dünyanın kabus olacağına inanan bir topluma evrilmekteyiz.

## **DİJİTAL HASTALIKLAR BAĞLAMINDA SİBERHONDRİK İLE İLGİLİ ODAK GRUP ÇALIŞMASI**

Yeni medyanın gelişim göstermesiyle birlikte kullanıcıların değer yargılarının, toplumsal yapılarının, düşünce yapılarının değişme süreci teknolojinin gücünü bir kez daha göstermektedir. Kullanımından kaçılmayan ve sarıldıkça (bağımlık gösterdikçe) bireyi güçlü hissettiren bu yapı bağımlılığımızdan beslenerek zamanla güncellenmekte ve çeşitlenmektedir. Chomsky'e göre medyayı daha anlaşılır şekilde kavramak için önce medyanın toplumsal yapı içerisindeki yerine bakmak gerekmektedir (Yaylagül, 2010, s.170). Çünkü toplum tarafından kullanılan medya 'hangi amaçla ve neye hizmetle hayatlarımızda var olmaktadır' sorusunun cevabını toplum yapısı içerisinde bulmak mümkündür. İnsan yaşamının şekli ve dokusuna fazlaca katkısı olan teknolojiler insanlar tarafından tasarlandı, icat edildi ve yapıldı, yine teknolojiyi kullanan ve teknolojiyi yaratanlar tarafından şekillendirilmeye devam etmektedir (Chayko, 2018, s.7). Bu noktada insanlar tarafından oluşturulan teknolojik yapının dünyasına adapte olmak yerine, kullanımı doğrultusunda ne gibi zararlarla karşılaşılacağı tespit edilerek önlem alınması gerekmektedir. Kelly, geleceğimizi şekillendirecek 12 büyük kuvveti, oluş, bilişlenme, akış, görüntüleme, erişim, paylaşım, filtreleme, remiks, etkileşim, izleme, sorgulama ve başlangıç olarak ele almaktadır. Aynı zamanda, gelecek vaat eden bir yeni icada her zaman burun kıvıran birilerinin çıkacağını, bu icadın vaat ettikleri ne kadar büyük olursa karşı çıkanların da sesinin o kadar gür duyulacağını belirtmiştir (Kelly, 2017, s.24). Yeni teknolojiler ile birlikte karşımıza çıkan siber olayların yanı sıra en çok da kişinin sağlığını tehdit edecek duruma gelmiştir.

Gelişen teknolojinin bireyin gündelik ihtiyaçlarında kullanma durumunda dijital bağlı olarak tanımlanmasını ortaya çıkarmıştır. Etkileşimin giderek artmasıyla birlikte teknolojik gelişmeler aldatıcı fantazyaya olarak görülmekte, aynı zamanda tam gözlerimizi kamaştırarak teknolojiye olan bağlılığı arttırmaktadır. Medyanın dijital dönüşümüyle birlikte pasif kullanıcı yerini aktif kullanıcıya bırakmıştır diyebiliriz. Dijital bağımlı olma durumu ise kimyasal olmayan bir bağımlılık sürecini içerir ve eksik hissetme duygusuyla birlikte ortaya çıkan davranışsal teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanabilmektedir (Yengin & Bayındır, Ed. Karadağ, 2019, s.108). Teknolojinin insanlığı getirdiği aşama araştırmalara konu olsa da bağımlılık süreci engel tanımayacak derecede artmakta ve küçük yaş gruplarından erişkin gruplara kadar renkli dünyasıyla bağlı olma durumunu güçlendirmektedir.

TÜİK Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması kapsamında, internet kullanım oranı 2021 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %82,6 olarak analiz edilmiştir. 2020 yılında bu oran, %79,0 olarak belirlenmiştir. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde ise; bu oranın erkeklerde %87,7 ve kadınlarda %77,5 olduğu açıklanmıştır. 2019 yılında internet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde yaklaşık %75,3 olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre internet kullanım oranlarına bakıldığında 16-74 yaş grubunda yer alan erkeklerde oran %81,8 iken kadınlarda %68,9'dur (TÜİK, 2021). Verilere bakıldığında internet kullanım oranının giderek arttığı görülmektedir.

**Tablo 1.** Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (Kaynak: TUIK 2019).

| En Son Kullanım Zamanına ve Cinsiyete Göre İnternet Kullanım Oranı (2018, 2019) |                 |      |               |      |                 |      |
|---|-----------------|------|---------------|------|-----------------|------|
| Percentage Of Internet Usage By Latest Usage And Sex ( 2018, 2019)              |                 |      |               |      |                 |      |
|   | Toplam<br>Total |      | Erkek<br>Male |      | Kadın<br>Female |      |
| İnterneti en son kullanım zamanı<br>Internet latest usage                       | 2018            | 2019 | 2018          | 2019 | 2018            | 2019 |
| <b>İnternet kullananlar</b><br>Internet users                                   | 72,9            | 75,3 | 80,4          | 81,8 | 65,5            | 68,9 |
| <b>Son üç ay içinde</b><br>Within the last 3 months                             | 71,0            | 74,0 | 78,2          | 80,4 | 63,9            | 67,6 |
| <b>Üç ay ile bir yıl arasında</b><br>Between 3 months and a year ago            | 0,9             | 0,6  | 1,0           | 0,5  | 0,8             | 0,6  |
| <b>Bir yıldan önce</b><br>More than one year ago                                | 0,9             | 0,8  | 1,1           | 0,9  | 0,8             | 0,6  |
| <b>Hiç kullanmadı</b><br>Never used it  | 27,1            | 24,7 | 19,6          | 18,2 | 34,5            | 31,1 |

Çalışma kapsamında araştırmanın yöntemi olarak, kuramsal çerçevede literatür tarama yapılmış ve fokus (odak) grup tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul Bahçelievler ilçesinin Kocasinan semtinde ikamet eden bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Bahçelievler Devlet Hastanesi çevresinde ikamet eden rastgele yöntemle seçilmiş farklı yaş gruplarından oluşan sekiz kişiden oluşmaktadır. Örneklem dahilinde görüşme yapılan kişilerin sayısı cinsiyetleri ve meslekleri belirtilmiştir. Veri toplama tekniği



olarak kullanılan fokus grup tekniği ile elde edilen nicel ve nitel veriler bazında durum saptaması yapılmıştır. Çalışmada kullanılan odak grup tekniğinin temelini ise aşağıdaki hipotezler belirlemektedir:

H1: İnternetin hızlı ve kolay erişilebilir olması siberhondrik hastalığının artmasına neden olmaktadır.

H2: Büyük yaş grubundaki internet kullanıcılarında gençlere göre siberhondrik hastalığı daha çok görülmektedir.

H3: Hastalık belirtisi gösteren bireylerin, hastalıklarına dair olası cevap aradıkları ilk yer internetteki bilgilerdir.

Fokus grup tekniğine katılım sağlayan 8 kişiye şu sorular sorulmuştur:

1. SORU: İnternette ortalama ne kadar süre geçiriyorsunuz? En çok hangi platformda vakit geçiriyorsunuz?
2. SORU: Hastalık belirtisi gösterdiğinizde, olası teşhis için müracaat ettiğiniz ilk şey veya şeyler nedir?
3. SORU: Mevcut bir hastalığınızla ilgili (kronik hastalığınız varsa) olarak internette araştırma yapıyor musunuz?
4. SORU: Siberhondrik hastalığını daha önce duydunuz mu? Size yaptığı çağrışım nedir?
5. SORU: İnternet ortamında (forum sitelerinde) karşılaştığınız tedavi yöntemleri size güvenilir geliyor mu?
6. SORU: Teknolojinin gelişmesi ile ilgili sahip olduğunuz temel düşünceniz nedir, internet kullanımı ile ilgili görüşleriniz nelerdir?

Görüşme 5 Ocak 2022 tarihinde tesadüfi olarak seçilen sekiz kişiyle yapılmıştır. Katılımcılarla pandemi sebebiyle online konferans üzerinden görüşme yapılmış ve hazırlanan sorular ön test aşamasından geçirilerek sorulmuştur. Sorular, odak grup tekniği ile sorulmuş ve yanıtlar ses kaydına alınmıştır. Görüşmeye katılanların kişisel verilerin korunması kapsamında güvenliği için ve çekinmeden dürüst yanıtlar verebilmesi noktasında etkili olması için isimler çalışma kapsamında gizli tutulmuştur. Odak grup görüşmesine katılan kişilerin yaş aralığı 18-61 arasındadır. Görüşmeye katılım sağlayanların 4'ü kadın 4'ü erkektir. Tablo 2'de katılımcıların demografik özellikleri, kronik hastalıkları, internette geçirdikleri ortalama süre ve en çok tercih ettikleri teknoloji platformu yer almaktadır. Makalemizin etik kurulu izni İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Komisyonu'ndan 26.05.2022 tarih 2022/09 sayısı ile alınmıştır.

**Tablo 2.** Odak grup görüşmesine katılan kişilerin demografik özellikleri ve internet kullanım bilgileri.

| Katılımcılar | Cinsiyet | Yaş | Eğitim Durumu | Meslek   | Kronik Hastalığı | Günlük İnternette Geçirilen Süre | En Çok Kullanılan Platform        |
|--------------|----------|-----|---------------|----------|------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Katılımcı | Erkek    | 59  | İlkokul       | Emekli   | Şeker (Diyabet2) | 2-3 Saat                         | Youtube                           |
| 2. Katılımcı | Erkek    | 24  | Önlisans      | İç Mimar | Sinüzit          | 10-15 Saat arası                 | Online oyun yayınları (Twitch Tv) |

|              |       |    |               |                               |                              |          |                   |
|--------------|-------|----|---------------|-------------------------------|------------------------------|----------|-------------------|
| 3. Katılımcı | Kadın | 61 | İlkokul       | Ev Hanımı                     | Tansiyon                     | 1-2 Saat | Youtube           |
| 4. Katılımcı | Kadın | 29 | Önlisans      | Drama ve Okul Öncesi Eğitmeni | Panik atak – Kronik bademcik | 8-9 Saat | Instagram         |
| 5. Katılımcı | Kadın | 26 | Yüksek Lisans | Sağlık Yönetimi Y.L Öğrencisi | Yok                          | 7-8 Saat | Instagram-Twitter |
| 6. Katılımcı | Kadın | 26 | Yüksek Lisans | Yeni Medya Y.L Öğrencisi      | Panik atak                   | 8-9 Saat | Instagram         |
| 7. Katılımcı | Erkek | 19 | Lise          | Öğrenci                       | Astım                        | 5-6 Saat | Youtube           |
| 8. Katılımcı | Erkek | 28 | Önlisans      | Restoratör                    | Reflü                        | 7-8 Saat | Youtube           |

Katılımcılara birinci soru olarak internette günde ortalama ne kadar süre geçirdikleri ve en çok hangi platformda vakit geçirdikleri sorulmuştur. Katılımcılar sırasıyla 2-3 saat, 10-15 saat arası, 1-2 saat, 8-9 saat, 7-8 saat, 8-9 saat, 5-6 saat, 7-8 saat yanıtlarını vermiştir. Katılımcıların yüzde 50'si Youtube, yüzde 25'i ise Instagram platformunda zaman geçirdiklerini ifade etmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlara göre, kullandıkları platform dağılımları Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3. Katılımcıların En Çok Kullandığı Platform Oranları**

|               | En çok kullanılan platform | Instagram | Twitter | Youtube | Diğer (Twitch TV vb.) |
|---------------|----------------------------|-----------|---------|---------|-----------------------|
| <b>Sayı:</b>  | 8 katılımcı                | 2         | 1       | 4       | 1                     |
| <b>Yüzde:</b> | %100                       | %25       | %12,5   | %50     | %12,5                 |

İkinci soruda katılımcılara rahatsızlandıklarında teşhis koymak için müracaat ettikleri ilk şey ve şeylerin ne olduğu sorulmuştur. Sağlık Yönetimi eğitimi alan 5. katılımcı: "Öncelikle birinci basamak sağlık hizmetinden yararlandıktan sonra şikayet belirtileri geçmezse kullandığım ilaçlar hakkında araştırma yapıyorum" ifadesini kullanmıştır. 8 katılımcı ise: "Teşhis koymak gibi amacım olmasa da, sadece benden başka kişilerde de aynı hastalık belirtileri var mı diye internete başvururum" yanıtını vermiştir. Katılımcıların yüzde 50'si hastalıklarını teşhis etme aracı olarak internette araştırma yaptıklarını belirtmiştir. Katılımcıların 3'ü öncelikli olarak doktora başvururken diğer bir katılımcı sosyal çevresinde bulunan yakınlarından fikir aldığını ifade etmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Hastalık Teşhisi Müracaat Tablosu**

|               | Hastalık teşhisinde müracaat ettikleri ilk şey veya şeyler nedir? | İnternet | Doktor | Sosyal Çevre |
|---------------|---|----------|--------|--------------|
| <b>Sayı:</b>  | 8 katılımcı   | 4        | 3      | 1            |
| <b>Yüzde:</b> | %100  | %50      | %37,5  | %12,5        |

Katılımcılara üçüncü soru olarak "Mevcut bir hastalığınızla ilgili (kronik hastalığınız varsa) olarak internette araştırma yapıyor musunuz?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların yüzde

87,5'i kronik hastalıkları ile ilgili internet ortamında araştırma yapmaktadır. Sağlık yönetimi alanında uzmanlık okuyan 5. katılımcı kronik hastalığı olmadığı için internette araştırma yapmadığını belirtmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların İnternette Hastalık Araştırma Oranları

|               | Mevcut bir hastalığınızla ilgili (kronik hastalığınız varsa) olarak internette araştırma yapıyor musunuz? | EVET  | HAYIR |
|---------------|---|-------|-------|
| <b>Sayı:</b>  | 8 katılımcı   | 7     | 1     |
| <b>Yüzde:</b> | %100  | %87,5 | %12,5 |

Dördüncü soru olarak yöneltilen, “Siberhondrik hastalığını daha önce duydunuz mu? Size yaptığı çağrışım nedir?” sorusunun cevaplarına bakıldığında katılımcıların sağlık yönetimi alanında uzmanlığını yapan 5. katılımcı dışında siberhondrik hastalığını duymadıkları tespit edilmiştir. Katılımcılar tarafından çağrışım olarak siber kelimesinden dolayı dijital bir süreçle ilgisi olduğu düşünülmüştür.

**Tablo 6.** Katılımcıların Siberhondrik Terimini Bilme Oranları

|               | Siberhondrik hastalığını daha önce duydunuz mu? | EVET  | HAYIR |
|---------------|---|-------|-------|
| <b>Sayı:</b>  | 8 katılımcı                                     | 1     | 7     |
| <b>Yüzde:</b> | %100  | %12,5 | %87,5 |

Katılımcılara 5. soru olarak “İnternet ortamında (forum sitelerinde) karşılaştığınız tedavi yöntemleri size güvenilir geliyor mu?” sorusu yöneltilmiştir. İnternet ortamında yazılan içeriklere çok fazla güvenemediğini belirten 2. katılımcı ağır bir hastalık olmadığında bile yazılanların ağır bir vaka olarak lanse edildiğini vurgulayarak, bireyleri internete iten sebebin doktorların hastalık tedavi süreciyle ilgili detaylı bilgi vermemiş olmasının olduğunu ifade etmiştir. Yaş aralığı büyük olan kişilerin internette daha az vakit geçirmesine rağmen hastalık süreciyle ilgili paylaşılan bilgilere daha çok güvendikleri tespit edilmiştir. Video platformlarında anlatılan hastalık tedavi süreçlerine daha çok inanıldığı ve uygulamaya koyulduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcılara göre, internet ortamında aratılan hastalık detayı ile ilgili olarak, bitkisel ürün tavsiyelerinin farklı kaynaklarda da geçmesi güven veren bir tedavi olacağını düşündürmektedir. Tablo 7'ye göre katılımcıların yüzde 50'si güven duyarken, %25'i kısmen güvenilir olduğunu düşünmektedir. Yüzde 25 oranında katılımcı ise internet ortamındaki tedavi yöntemlerine güven duymadıklarını belirtmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların İnternetteki Tedavi Yöntemlerine Güven Oranı

|               | İnternetteki tedavi yöntemleri güvenilir geliyor mu? | GÜVENİLİR | KISMEN GÜVENİLİR | GÜVENİLİR DEĞİL |
|---------------|--|-----------|------------------|-----------------|
| <b>Sayı:</b>  | 8 katılımcı  | 4         | 2                | 2               |
| <b>Yüzde:</b> | %100   | %50       | %25              | %25             |

Katılımcılara sorulan 6. soru ise: “Teknolojinin gelişmesi ile ilgili sahip olduğunuz temel düşünceniz nedir, internet kullanımı ile ilgili görüşleriniz nelerdir?” şeklindedir. 1. Katılımcı kültürel açıdan bakıldığında teknolojinin bireylerin kültürünü değiştirdiğine vurgu yapmaktadır. Teknoloji sayesinde insanların sıkılmadığını, uzakta bulunan kişilerle hızlı ulaşım sağlandığı için iletişimi olumlu etkilediğini düşünmektedir. 2. Katılımcı ise, teknoloji ile birlikte sınırsız erişim ve sınırsız bilginin var olduğuna değinerek özellikle iş yaşamında yeni istihdam yaratılması nedeniyle olumlu gelişmelere tanıklık edildiğinin altını çizmektedir. 3. Katılımcı teknoloji ile insanların farkındalık kazandığını ifade ederken, 4. Katılımcı sınırsız bilgiyi ne şekilde ve nasıl kullandığınıza vurgu yapmıştır. Özellikle interneti nasıl kullanmamız gerektiğini eğitim olarak okul öncesinden başlatmak gerektiğini ve erken yaşta verimli internet kullanımının öğrenilmesi gereken bir yetkinlik olduğuna dikkat çekmiştir. 5. Katılımcı ise: “İnternet kullanımı hızlı bir şekilde yaygınlaşarak hayatımızın her alanında yer almış bulunmaktadır. Bu kadar hızlı gelişme, toplumda bilinçsiz tüketimi beraberinde getirmiştir. Bu tüketimin doğru şekilde gerçekleşmesi için en azından ebeveynlere eğitimler verilerek, yeni nesil üzerinden doğru ve güvenilir bilgiyi elde etmeleri sağlanabilir” diyerek teknoloji kullanım farkındalığının önemine dikkat çekmektedir. 6. Katılımcı; alışveriş, bilgi edinme, eğlenme gibi ihtiyaçların giderilmesinde teknolojinin kolaylık sağladığını belirterek, internet kullanımının bu doğrultuda arttığını ifade etmiştir. 7. Katılımcı, insan yaşamında teknolojinin olumlu hizmetler dışında kullanılmasının büyük sorunlar teşkil edeceğine dikkat çekmiştir. İnternet ortamında sadece kullanıcı olmanın dışında üretici olunması gerektiğine değinen 8. Katılımcı, teknolojinin gelişmesini toplumsal açıdan önemli bulmaktadır. Tablo 8’de katılımcıların teknoloji gelişim sürecini yorumladıkları ifadeler sınıflandırılmıştır.

**Tablo 8.** Katılımcıların Teknoloji Gelişim Süreci Yorumlama Tablosu

| Teknolojinin gelişmesi ile ilgili sahip olduğunuz temel düşünceniz nedir? | 8 Katılımcı | Yüzde Oranı (%100) |
|---|-------------|--------------------|
| Kişilerarası iletişimi olumlu etkilemektedir.                             | 2           | %25                |
| Sınırsız erişim ve bilgi sağlamaktadır.                                   | 4           | %50                |
| İnsanların farkındalıklarını arttırmaktadır.                              | 2           | %25                |

Çalışmanın hipotezleri doğrultusunda baktığımızda hız ve kolay erişilebilirliğin siberhondrik hastalığında önemli bir etken olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Çalışmaya göre, genç yaş grubu 50 yaş üstü katılımcılara oranla daha az internet kullanmaktadır. Büyük yaş grubunun siberhondrik hastalığına eğilimli oldukları, internet ortamındaki tedavi yöntemlerinin güvenilir geldiğini düşündükleri sebebiyle ikinci hipotezin doğrulandığı karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların mevcut hastalıkları ile ilgili olarak internet üzerinde daha çok araştırma yaptıkları ve çoğunlukla izlenen veya okunan bilgilere inandıkları analiz edilmiştir. Üçüncü hipotez olan, hastalık belirtisi gösteren bireylerin hastalıklarına dair olası cevap aradıkları ilk yer internetteki bilgilerdir ifadesi ise %50 oranında katılımcının internet cevabını vermesiyle doğrulanmıştır.

Cevaplar bazında bakıldığında dikkat edilmesi gereken önemli noktalar ise medya okuryazarlığı kapsamına girmesi gereken verimli internet kullanımının nasıl olacağı ve ebeveyn denetimlerinin gelecek için büyük önem taşıdığı kanırlardır. Çalışma kapsamında teknolojiye olan ihtiyacın ve güvenin giderek arttığı ancak kontrolsüz kullanımın insan sağlığına zararlı olabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Kelly, insanlara zarar verebilecek şekilde kötü niyetle kullanılmayacak hiçbir icat yoktur, en masum teknoloji bile silaha dönüştürülebilir ve dönüştürülecektir (Kelly, 2017, s.309) sözlerini kullanarak teknolojinin verebileceği zararların öngörülerek kullanılması gerektiğini sorgulatmaktadır. Ekran bağımlılığından ve yoğun teknoloji kullanımından kurtulmak için yol haritası çizen Cal Newport, dijital minimalizm ile teknoloji kullanım felsefesini geliştirmiştir. Dijital minimalistler, çevrimiçi vakti titizlikle optimize eden, teknolojik yenilikleri kaliteli bir hayatı destekleyecek araçlar haline getiren felsefeyi tanımlamaktadır (Newport, 2019, s.42). İnsan yaşamının dijitalleştiği bu süreçte, aletlere nesnelere bağlı olmanın bireylerden götürdüğü değerleri sorgulamak gerekmektedir. Teknolojik faydanın inkar edilemeyeceği bu dijital çağda, her birey farkındalığını arttırmak için yeterli düzeyde medya okuryazarı olmalıdır. Bireysel kontrollü davranış ile teknolojiyi sahiplenen ancak insanlara hükmetmesine izin vermeyerek, insan yaşamındaki yerini sınırlandırarak, bilinçli ve ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılan teknolojiye olan bağıllık denetim altında tutulması gereken bir olgudur. Zamanın insanlığa ait olduğunu, yeni dünya düzeninde her şeyin fazlasına sahip olmaya çalışmak yerine, daha çok ve daha çok (tüket-daha çok tüket) algısının yaşam kalitesine dolaylı olarak olumsuz etki edeceği düşünülmeli ve kullanıcıları manipüle eden bağımlılık sürecini ancak bireylerin otokontrol sağlayama yetkinliği ile en aza indirilebileceği unutulmamalıdır.

## SONUÇ

Dijitalleşme, süreç içerisinde yeni bir kültür yaratan ve yarattığı kültürü geliştirerek kullanıcıların yeni okur yazarlığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yeniliğin kültürel yapılanmada yer edeceği düşünülmüş olsa bile, sosyo-psikolojik sorunlara yol açtığı anlaşılmaktadır. Artık insanlar teknolojiyle bütünleşmiş bir yaşamın içine doğmaktadır. Dijital yerli olarak adlandırdığımız bu bireyler teknoloji ile yaşamlarına devam etmektedir. Bu durum teknoinsanın bağımlılığı olarak adlandırdığımız süreci normalleştirilmesiyle sonuçlanabilmektedir. Çünkü kullanıcılar dijital toplumun içerisinde kendilerini geliştirmekte ve bur ortamda var olmaya alışmaktadır. Geçmişten günümüze gelen kültür kavramı ise zamanla dönüşerek teknoloji bağımlılığını normalleştirir ve aksi durumunun garip karşılandığı bir toplum algısını karşımıza çıkartabilir. Teknolojinin olmadığı bir hayatı



düşünmek kabus gibi algılanarak kişileri daha çok bağımlılığa sürükleyebilir. Bu doğrultuda ciddi problemlerle karşılaşmak kaçınılmaz olacaktır.

Çalışma kapsamında yapılan odak grup görüşmesi cevapları incelendiğinde internet ile kolaylaşan hayattan kaçamadığımız görülmektedir. Katılımcılar internet ortamının sağladığı sınırsız bilgiye ulaşmanın doyumunu ile kendi sağlık durumlarını dahi bu ortamda araştırmaktadır. İnternette hastalık araştırması yaptığımız bu durum çağımıza siberhondrik hastalığı kavramını sokarak, aslında hastalık türlerimizin bile değişim gösterdiğini gözler önüne sermektedir. Görüşmeye katılanlar, hastalıklarını internette araştırmalarına sebep olarak; doktorun yeterli olarak bilgi vermediğini, çoğu zaman hastalığının ciddi olmadığını düşünüp üşendiklerini, daha kolay ve hızlı tedaviye ulaşabileceği düşüncesinde olduklarını, hastalığının hangi polikliniğe girdiğini bilmediği için internet araştırmasına yöneldiklerini belirtmiştir. İletişim kurma yöntemlerimizin bile çeşitlendiği internet ortamında, birey birçok farklı nedenle kullanım sağlamak ve belli oranda kendilerini doyuma ulaştırmaya çalışmaktadır. Ancak burada unutulmaması gereken nokta, küreselleşme ile değişen ihtiyaçlarımız ve tüketim alışkanlıklarımızın ne olduğudur. İnternete olan ihtiyacımız, kendimizi gerçekleştirme çabamızdan, sosyal bir hayatımız olması açısından veya yalnız teknoloji ile olduğumuz baş başa ortamın keyif vermesinden, bilgiye ulaşmanın daha hızlı olmasından, içimizi döktüğümüz sosyal mecraların bizleri arındırdığından olabilir. Süreç içerisinde kendisine olan çekim gücünü her geçen gün arttıran teknoloji dünyası bizleri kullanıcı olmaktan çıkartıp, kullanılan bir piyon olmaktan kaçamayan kişileri ortaya çıkartabilmektedir. Yaşamın bir parçası haline gelen teknolojiyi insanların ortaya çıkardığı, kullandığı, tükettiği ve çöpe atabildiği çoğu zaman unutulmaktadır. Değişen ve dönüşen teknoloji dünyası, hayal bile edemediğimiz düşüncelerimizi gerçekleştirme aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanallığın gerçeklikten ayırt edilemediği bu dünyada, birey teknolojiye ihtiyaçlarını bu doğrultuda belirlemekte ve teknolojiye kendini bağlamaktadır. Farkında olmadan kendimizi kaybettiğimiz teknoloji denetimini ancak bizler sağlayabiliriz. Özellikle medyayı doğru ve anlaşılır okumak bu sürecin ilk basamağı olmaktadır. Medya okuryazarlığı eğitimi çok küçük yaşlardan itibaren başlamalıdır. Çünkü günümüz çocukları hatta bebekleri, birçok yaşamsal ihtiyacını öğrenmeden teknolojiyi kullanabilmektedir. Henüz eğitim hayatına başlamayan bireyler, okur-yazar bile olmadan video platformlarını kullanabilmekte ve dijital oyunlar oynayabilmektedir. Çalışma bazında bakıldığında da video platformlarının en çok kullanıldığı tespit edilmiştir. İşitsel ve görsel olarak nitelendirdiğimiz bu platformlar hareketliliğin olduğu bir yapıya sahip olması ve çeşitliliği ile bireylerin Youtube gibi mecralara daha çok yönelim göstermesinin temelini oluşturmaktadır.

Yeni medyayı doğru kullanabilmek ve bağımlılık sürecini verimli yönetebilmek için medya okuryazarlığı derslerinin literatürü genişletilmelidir. Özellikle teknoloji bağımlılığı ile ilgili olarak ortaya çıkan tüm dijital hastalıklar ve internet kullanım verimliliği içeren konular eğitim sürecine de dahil edilmelidir. Zamanın ve hız kavramının tutulmadığı, sabitlenemediği bu dijitalizm sürecinin içerisinde bireylerin sağlığının olumsuz yönde etkilenmemesi için yeterli eğitim ve denetim sağlanması büyük önem taşımaktadır. Sağlık sektöründe teknoloji bağımlılığı ile ilgili açılan kliniklerin duyuruları yeterli düzeyde yapılmalı, bilinçli internet ve mobil kullanımına ilişkin olarak yapılan sempozyumlar kamuoyu ile paylaşılmalıdır. Eğitim sektöründe çok küçük yaşlarda başlayan teknolojik alet kullanımı ile ilgili ebeveyn denetim merkezleri oluşturularak, ebeveynler sürece dahil edilerek gereken teknoloji kontrolünün sağlanması için bilinçlendirici çalışmalar yapılmalıdır. Teknolojik yapıların bizi götürdüğü

bazı çıkmazları görmek yerine, kar amacı güden büyük teknolojik şirketlerin manipülesi ile her zaman tüket ve daha çok tüket mantığıyla yaşamaya mahkum edilmiş bireyler olmaktan ne yazık ki kaçamamaktayız. Nefret ve korku yayma gücüne sahip olan bu teknolojik yapının faydalarının yanı sıra zarar verebileceği oluşumlar da öngörülmalıdır. Günümüzde teknolojiyi üretenler hegemonyası bizlere teknolojinin bambaşka dünyasını sunarak geriye manipüle edilen beyinleri bırakmaktadır. Kendi isteğimiz doğrultusunda sistemlere girdiğimiz verilerin, analiz edilerek ve hedefli mesaj tekniği ile bizlerin algılarına yön veren bizleri bombardımana tutan mesajlara dönüşebilmesi gerçeği ile karşı karşıya olduğumuz unutulmamalıdır. Bu doğrultuda düşündüğümüzde yeni dijital ortamlarda birey “manipüle edilir miyim?” ve “bu teknolojik yapı beni bağımlılığa sürükler mi?” diye düşünerek davranış sergilemeli, aynı zamanda bilinçli bir medya okuryazarı olarak bu platformları kullanmalıdır. Katılımcı olduğumuz bu yapının içerisinde bizlerin, katılımcılık kavramının içerikleri sorgulayan, irdeleyen, üretebilen, paylaşabilen, kendi isteği doğrultusunda yayabilen özelliklere sahip olduğunu unutmadan hareket etmemiz gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Alter, A. (2018). *Karşı konulmaz*. Paloma Yayınevi.
- Baldini, M. (2000). *İletişim tarihi*. (Batuş, G. Çev.). Avcıol Basım Yayın.
- Batu, M., & İplikçi, H. G. (2018). Yeni medya rahatsızlıkları: yeni nesil medyaya farklı bir bakış. *COAEF'18 IV. International Conference on Applied Economics and Finance & Extended With Social Sciences*, November 28-29-30 / 647.
- Binark, M., & Fidaner, I. B. (Der.). (2011). *Cesur yeni medya*. Alternatif Bilişim.
- Castells, M. (2005). *Enformasyon çağı: ekonomi, toplum ve kültür. Birinci Cilt: Ağ toplumunun yükselişi*. İstanbul Bilgi üniversitesi Yayınları.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Chayko, M. (2018). *Süper bağımlı*. (Bayındır, B. Yengin, Y. Bayrak, T. Çev.). Der Yayınları.
- Dijk, J. V. (2006). *The network society social aspects of new media*. 2. Edition, Sage Publications Ltd.
- Fiske, J. (2014). *İletişim çalışmalarına giriş*. (İrvan, S. Çev.). Pharmakon Kitap.
- Ford, M. (2018). *Robotların yükselişi*. Kronik Kitap.
- Güngör, N. (2018). *İletişim kuramlar ve yaklaşımlar*. Siyasal Kitabevi.
- Irmak, A.Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi* 27(2), 128-137.
- Jenkins, H. (2016). *Cesur yeni medya*. (Yeğengil, N. Çev.). İletişim Yayınları.
- Kelly, K. (2017). *Büyük teknolojik dönüşüm*. Türk Hava Yolları Yayınları.

- Laughey, D. (2010). *Medya çalışmaları*. (Toprak, A. Çev.). Kalkedon Yayınları.
- Markoff, J. (2017). *Sevgi dolu makineler*. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- McLuhan, M. & Povers, B. (2001). *Global köy*. (Öcal Düzgören, B. Çev.). Scala Yayıncılık.
- Netchitailova, E. (2018). *Yeni medya kuramları (flaneur, aylak ve empatik işçi)*. ss.2-20. (Aydoğan, F. Ed.). Der Yayınları.
- Newport, C. (2019). *Dijital minimalizm*. Metropolis Yayıncılık.
- Postman, N. (2016). *Teknopoli*. Sentez Yayıncılık.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Aslay, Y. Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2015). *Bağımlılık sanal veya gerçek*. Timaş Yayınları.
- Tekayak, H. V., & Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: Dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian Journal Of Family Medicine/Avrasya Aile Hekimliği Dergisi*, 6(3), 93-100.
- Timisi, N. (2003). *Yeni iletişim teknolojileri ve demokrasi*. Dost Kitabevi.
- Törenli, N. (2005). *Yeni medya, yeni iletişim ortamı*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- TÜİK, *Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması*, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Ünal, A. T. (2020). *Sosyal medya etkileri-bağımlılığı-ölçülmesi*. Der Yayınları.
- Virilio, P. (2003). *Enformasyon bombası*. Metis Yayınları.
- We Are Social 2021 raporu. (2022, Ocak). *2021 Türkiye internet kullanımı ve sosyal medya istatistikleri*. <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>
- Yavuz, M. (2014, Ağustos). *Siberhondrik nedir, nasıl bir hastalıktır*. <https://hthayat.haberturk.com/saglik/haber/1022931-siberhondrik-nedir-nasil-bir-hastaliktir>
- Yaylagül, L. (2010). *Kitle iletişim kuramları, egemen ve eleştirel yaklaşımlar*. Dipnot Yayınları.
- Yengin, D., & Bayındır, B. (2019). *Dijital hastalıklar (dijital bağ(ım)lı)*. ss.85-115. (Karadağ, G. H. Ed.). Der Yayınları.
- Yengin, D. (2012). *Dijital oyunlarda şiddet*. Beta Yayınları.
- Yengin, D. (2014). *Yeni medya ve dokunmatik toplum*. Derin Yayınları.
- Yıldırım, S., & Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fak. Dergisi*, 25(4), 473-480.