



COVID-19 sonrası Değişen Dijital Alışkanlıklar Normlar ve Yaşanan Küresel Zorluklar

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, COVID-19 izolasyon koşullarında tüm dünyada artan internet, sosyal medya ve mobil teknoloji kullanımının neden olduğu dijital alışkanlıklar ve normlardaki değişimi ortaya koymak, pandeminin neden olduğu küresel zorluklar konusunda farkındalık yaratmaktır. Çalışmada GlobalWebIndex tarafından toplanan verileri analiz eden nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Betimsel yöntem ile, telefon bağımlılığı, kutuplaşma, filtre balonları, yankı odaları, düşünme, analiz ve odaklanma alışkanlıklarında değişimler, çalışma hayatı, eğitim hayatı, dinlenme zamanı gibi normlardaki farklılaşmalar, yalnızlık, aile dönüşümü, uluslararası göç, ekonomik kötüleşmeler gibi küresel zorluklar araştırılmış, bunların toplumda neden olduğu sonuçlar ortaya konmuştur. Yakın gelecekte beyin dalgaları, yapay zekâ ve nesnelerin interneti gibi yeni teknolojilerin kullanımının daha da artacağı düşünüldüğünde, çalışma dijital bağımlılığın insanların düşünce, davranış ve alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik yeni araştırmalar yapılmasını öngörmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, Dijital Alışkanlıklar, Normlar, Küresel Zorluklar

Changing Digital Habits, Norms and Global Challenges After COVID-19

ABSTRACT

The aim of this study is to reveal the change in digital habits and norms caused by the increasing use of internet, social media, and mobile technology all over the world in COVID-19 isolation conditions, and to raise awareness about the global challenges caused by the pandemic. Quantitative research method, which analyzes the data collected by GlobalWebIndex, was used in the study. With the descriptive method, global challenges such as phone addiction, polarization, filter bubbles, echo chambers, changes in thinking, analysis and focusing habits, differences in norms such as working life, education life, rest time, loneliness, family transformation, international migration, economic deterioration were investigated, the consequences of these in society have been revealed. Considering that the use of new technologies such as brain waves, artificial intelligence and the internet of things will increase soon, the study foresees new research on the negative effects of digital addiction on people's thoughts, behaviors, and habits.

Keywords: COVID-19, Digital Habits, Norms, Global Challenges

GİRİŞ

COVID-19 salgınının 2020 yılında tüm dünyayı amansız bir şekilde etki altına almasıyla beraber Türkiye dahil tüm ülkeler bir anda salgının merkez üssü haline dönüşmüştür. COVID-19 sonrası hızla yayılan salgın nedeniyle birçok ülkede kısmi karantina uygulamaları başlatılmış, insanlar sosyal yaşamdan ve kalabalıklardan izole edilerek mümkün olduğu kadar karantinada evlerini terk etmeme zorunluluğu ile karşı karşıya bırakılmıştır. Bu dönemde, online eğitim, online alışveriş, sinema, film ve müzik gibi online eğlence, tele sağlık, uzaktan çalışma hayatı gibi dijital teknolojilerin kullanımının olduğu “yeni normal” olarak adlandırılan yeni alışkanlıklar ve normlar toplumların hayatına girmiştir.

Yeni normal ve ötesine geçilirken toplumlar tarafından, zorunlu olarak internet, sosyal medya mobil bağlantı, cep telefonu ve bilgisayar gibi dijital araçlara yönelinmiştir. Böylece çevrim içi toplantı, video konferans, online sohbet imkânı sağlayan dijital araçların popülaritesi de süratle yükselmiştir. Bu dijital araçların başında video konferans olarak adlandırılan ve görüntülü iletişim imkânı sağlayan Zoom, eğitim camiasında yaygın olarak kullanılan Teams, dünyada pek çok kullanıcısı bulunan Facebook Messenger Rooms ve Google Meet yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Salgın boyunca sosyal medya kullanımı ve dijitalin hayatımızdaki rolü salgın öncesi döneme göre dikkat çekici bir şekilde artmış, bu süreçte daha fazla insan her zamankinden daha fazla çevrimiçi iş yaparak internet kullanımına, sosyal medya kullanımına ve mobil kullanıma daha fazla zaman harcamışlardır. COVID-19 izolasyon koşullarında tüm dünyada artan söz konusu internet, sosyal medya ve mobil teknoloji kullanımının neden olduğu dijital alışkanlıklar ve normlardaki değişim ile pandeminin neden olduğu küresel zorlukların ortaya konulması ve bu konularda farkındalık yaratılması bu çalışmanın amacını oluşturmuştur.

Yöntem olarak GlobalWebIndex tarafından hazırlanan verileri içeren nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, betimsel yöntem ile alışkanlıklarında değişimler, normlardaki farklılaşmalar ve küresel zorluklar ve bunların toplumda neden olduğu sonuçlar ortaya konmuş, tarihsel yöntem ile de Corona virüsünün neden olduğu dijital değişimler ve dönüşümlerin yarattığı günümüz etkileri araştırılmıştır.

Çalışmanın kapsamı, tüm dünyada ve Türkiye’de artan internet, sosyal medya ve mobil bağlantı kullanımının neden olduğu telefon bağımlılığı, kutuplaşma, filtre balonları, yankı odaları, düşünme ve odaklanma alışkanlıklarında değişimleri, çalışma hayatı, eğitim hayatı, dinlenme zamanı gibi normlardaki farklılaşmaları, yalnızlık, aile dönüşümü, uluslararası göç, ekonomik kötüleşmeler gibi küresel zorlukları ve bunların toplumda neden olduğu sonuçları içermektedir. Pandemi ile daha da artan bu değişimler ve farklılaşmalar; dijital bağımlılığın artmasına, kişilerin kendilerini kontrol edememesine, eğitim, iş hayatı ve sosyal yaşamında psikolojik sorunlar yaşanmasına, yoksunluk hissedilmesine, depresyon ve intihar davranışları gibi ruh sağlığı üzerinde zararlı etkiler oluşmasına, kin, nefret, empati eksikliği ve linç kültürü yaratılmasına kadar bir dizi toplumsal problemlere neden olmuştur. İlgili literatür incelendiğinde pek çok çalışmada pandeminin yarattığı zararlı etkiler arasında dijital bağımlılığın yer aldığı, dijital bağımlılığa karşı önlemler alınması gerekliliğine vurgu yapılmıştır.

Veriler incelendiğinde; salgın döneminde Ocak 2020 yılında tüm dünyada internet kullanımının 4.34 Milyar iken 2021 yılında %7,3 artışla 4,66 milyara, sosyal medya kullanımının %13 artarak 4,2 milyara, mobil kullanımın %1,8 artışla 5,22 milyara ulaştığı gözlemlenmiştir. Türkiye’de ise Ocak 2020’de 62,07 milyon internet kullanıcısının Ocak 2021’de %6,0 artışla 3,7 milyon büyüyerek 65,80 milyona, sosyal medya kullanıcısının %11 artışla 6,0 milyon büyüyerek 60,00 milyona, mobil bağlantının 74,89 milyondan %2,7 artışla 2,0 milyon büyüyerek 76,89 milyona ulaştığı tespit edilmiştir.

Elde edilen bu bulguların ışığında, internet, sosyal medya ve mobil teknoloji kullanımında yaşanan bu artışın ve dijital bağımlılığın neden olduğu insan davranışları ve normlarındaki değişimlerin toplum üzerindeki etkilerinin araştırılması sonucu doğmuştur. Günümüzde teknolojilerin hızla geliştiği ve izolasyonların toplumların bilişsel yetenekleri üzerindeki etkilerini arttırmaya devam edeceği göz önüne alındığında, yakın gelecekte beyin dalgaları, yapay zekâ ve nesnelerin interneti gibi yeni teknolojilerin kullanımının daha da artacağı, yeni teknolojilerin insanlar üzerinde dijital bağımlılığı daha da artıracığı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda çalışma dijital bağımlılığın insanların düşünce, davranış ve alışkanlıkları üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik yeni araştırmalar yapılmasını öngörmektedir.

Metodoloji

Çalışmada Kore Katolik Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından, 2021 yılında 54.243 ergen üzerinde, akıllı telefon kullanım amaçları, kullanım süreleri, stres algısı, uyku düzensizliği, depresif belirtiler ve intiharla ilgili bir Gençlik Risk Davranışı Web Tabanlı Anketi (KYRBS) uygulaması ile GlobalWebIndex tarafından hazırlanan verileri içeren nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmalar yaşanan olguları nesnelleştirerek gözlem yapılabilir duruma getiren, ölçümleyen ve sayısal bir ifade ile ortaya koyan araştırmalardır.

Betimsel yöntem ile, Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, PsychInfo ve EBSCO Host veri tabanlarında oyun bağımlılığı, dijital bağımlılık, internet bağımlılığı, telefon bağımlılığı, kutuplaşma, filtre balonları, yankı odaları, analiz ve odaklanma alışkanlıklarında değişimler, çalışma hayatı, eğitim hayatı, dinlenme zamanı gibi normlardaki farklılaşmalar, yalnızlık, aile dönüşümü, uluslararası göç, ekonomik kötüleşmeler gibi küresel zorluklarla ilgili literatür taraması yapılmış, bunların toplumda neden olduğu sonuçlar ortaya konmuştur.

Tarihsel yöntem ile de Wuhan kentinde ortaya çıkan ve ilerleyen zamanlarda Avrupa ve Amerika başta olmak üzere tüm dünyaya yayılan Corona virüsünün neden olduğu dijital değişimlerin ve dönüşümlerin yarattığı günümüz etkileri araştırılmıştır.

Değerlendirme ve Demografik Faktörler

Kore’de uygulanan Gençlik Risk Davranışı Web Tabanlı Anketi (KYRBS) anketi ile akıllı telefon kullanım amacı, ekran süresi, stres algısı, uyku düzensizliği, depresif belirtiler ve intiharla ilgili 12-18 yaş arası Kore’yi temsilen 400 ortaokul ve 400 liseden 54.243 ergen üzerinde araştırmalar yapılmıştır.

GlobalWebIndex Anketi ise, nüfus büyüklüğü ve özellikleri, kadın ve erkek nüfusu, yaş grupları, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, internet bağlantı tercihi ve sosyal medya kullanımı gibi kişisel bilgilerden oluşmuştur. En doğru verilerin elde edilmesine yönelik bazı rakamların hesaplanma yöntemlerinde önceki yıllara göre önemli değişiklikler yapılarak, daha geniş kesimlere yayılmaya çalışılmıştır.

Veri Toplama

Veri toplama aracı olarak; Kore Katolik Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından, hazırlanan Gençlik Risk Davranışı Web Tabanlı Anketi (KYRBS) uygulaması ile GlobalWebIndex tarafından her yıl 1 ana rapor 4 tane ara rapor ve ayrıca ülkeler bazında yılda 1 kez de ülkelere özel rapor olarak hazırlanan ve farklı demografik özelliklere sahip kişiler tarafından cevaplanan sorulardan oluşan anket teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmanın Evreni

Kore’deki ortaokul ve liselerde eğitim gören 54.243 öğrenci ile, Avrupa’dan Almanya, İtalya, İspanya, Fransa, Birleşik Krallık, İrlanda, Amerika’dan ABD, Brezilya, Kanada, Uzak Doğu’dan Çin, Japonya, Hindistan, Yeni Zelanda, Filipinler, Singapur ve Avustralya’dan 16 ila 64 yaş arası milyonlarca internet kullanıcılarına yönelik bir anketin bulgularını temsil etmektedir. Veri toplama çalışması, 2021 yılı Gençlik Risk Davranışı Web Tabanlı Anketi ile Digital 2021 April Global Statshot Report tarafından 01 Ocak 2020 ile 01 Ocak 2021 tarihleri arasındaki dönemi içermektedir.

COVID-19 SONRASI DİJİTAL DÖNÜŞÜMLER

Tablo 1. Dünya çapında 2020-2021 yılları internet, sosyal medya ve mobil bağlantı kullanımı

Faaliyet	2020	2021	Oran
Dünya çapında internet kullanan insan sayısı	4.34 Milyar	4.66 Milyar	%7,3 Artış
Dünya çapında sosyal Medya kullanan insan sayısı	3.71 Milyar	4.20 Milyar	%13 Artış
Dünya çapında Mobil Teknoloji kullanan insan sayısı	5.13 Milyar	5.22 Milyar	%1,8 Artış

İnternet, sosyal medya ve mobil cihazlara daha fazla bağımlı hale geldikçe toplumların düşünce tarzları, davranışları, bağımlılıkları, odaklanmaları ve bilişsellikleri dramatik şekilde değişmektedir. Dijital teknoloji kullanımının hayatımızdaki rolü salgın öncesi döneme göre artmış, bu süreçte daha fazla insan internet kullanımına, sosyal medya kullanımına ve mobil kullanıma her zamankinden daha fazla zaman harcamışlardır. Salgın döneminde Ocak 2020 yılında tüm dünyada internet kullanımı 4.34 Milyar iken 2021 yılında %7,3 artışla 4,66 milyara, sosyal medya kullanımı %13 artarak 4,2 milyara, mobil kullanım %1,8 artışla 5,22 milyara ulaşmıştır (Kemp S., 2021).

Tablo 2: Türkiye’de 2020-2021 yılları internet, sosyal medya ve mobil bağlantı kullanımı

Faaliyet	2020	2021	Oran
Türkiye’de internet kullanan insan sayısı	62.07 Milyon	65.8 Milyon	%6 Artış
Türkiye’de sosyal Medya kullanan insan sayısı	54 Milyon	60 Milyon	%11 Artış
Türkiye’de Mobil Teknoloji kullanan insan sayısı	74.89 Milyon	76.89 Milyon	%2,7 Artış

Türkiye’de ise Ocak 2020’de 62,07 milyon internet kullanıcısı bulunurken Ocak 2021’de bu rakam %6,0 artışla 3,7 milyon büyüyerek 65,80 milyona ulaşmıştır. Türkiye’de internet penetrasyonu Ocak 2020’de %74 iken %3,7’lik artışla Ocak 2021’de %77,7 olarak gerçekleşmiştir. Türkiye’deki sosyal medya kullanıcı sayısı Nisan 2019 ile Ocak 2020 arasında %4,2 artışla 2,2 milyon büyüyerek 54 milyona, 2021 yılında %11 artışla 6,0 milyon büyüyerek 60,00 milyona ulaşmıştır. Türkiye’deki söz konusu sosyal medya kullanıcı sayısı toplam nüfusun %70,8’ine denk gelmektedir. Türkiye’de mobil bağlantı Ocak 2020’de 74,89 milyon iken, Ocak 2021’de %2,7 artışla 2,0 milyon büyüyerek 76,89 milyona ulaşmıştır. (Kemp S. 2021).

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Nomofobi "no mobile phobia" cep telefonu bağlantısını kaybetme ya da cep telefonu vasıtasıyla internette kopma korkusudur. Tüm dünyada ve Türkiye’de gittikçe artış gösteren ve hatta birçok Avrupa ülkesinde intiharlara kadar varan sonuçlar doğuran nomofobi, akıllı cihazların yoğun ve kontrolsüz bir şekilde kullanımıyla sosyal ve psikolojik anlamda olumsuz sonuçlar doğurmuştur. İngiltere’de, bağımlı olmuş bireylerin cep telefonu ve internette uzaklaşmalarının yol açtığı endişe ile ilgili yapılan bir ankette İngiliz yetişkinlerin %66’sının telefon bağımlısı olduğu (Navaro L.G., 2017) ortalama bir Y kuşağının sabah kalktığı andan itibaren günde 150 kez telefonunu kontrol ettiği (Hoşgör H. vd, 2017,) bulgusu elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının, artan depresyon ve intihar davranışı ile korelasyonlar göstermesi, ruh sağlığı üzerinde zararlı etkileri bulunduğu dair bilimsel kanıt ortaya konması ebeveynlerin giderek daha fazla endişe duymalarına yol açmaktadır.

Kore’de, 2021 yılında, Kore Katolik Üniversitesi Tıp Fakültesi tarafından, 54.243 ergen üzerinde, akıllı telefon kullanım amaçları, kullanım süreleri, stres algısı, uyku düzensizliği, depresif belirtiler ve intiharla ilgili bir Gençlik Risk Davranışı Web Tabanlı Anketi (KYRBS) uygulaması yapılmıştır (Woo K.S. vd., 2021, s. 1419). Yapılan çalışmada, sosyal etkileşimi kuvvetli olan deneklerde stres algısı,

uyku düzensizliği, depresyon, intihar düşünceleri ve intihar öyküsü açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ($p<0,001$) bulunmuştur (Tablo 3) (Woo K.S. vd., 2021, s. 1424).

Tablo 3- Akıllı Telefon Kullanımı ile İlgili Ruh Sağlığı ve İntihar Problemleri İlişkisi

[PRBM_A_324235_1419..1428 \(dovepress.com\)](https://doi.org/10.1501/PRBM_A_324235_1419..1428)

Değişkenler (Kullanım \geq 4 Saat)	Toplam (n=54,243)	Sosyal Etkileşimli Grup (n=25,740)	Sosyal Etkileşimi Olmayan Grup (n=28,503)	P Değeri
Stres Algısı Düşük	20,427(37.5)	10,244(39.5)	10,183(35.7)	<0.001
Yüksek	33,816(62.5)	15,496(60.5)	18,320(64.3)	
Uyku Düzensizliği Evet	40,717(75.9)	20,470(80.2)	20,247(72.0)	<0.001
Hayır	13,526(24.1)	5270(19.8)	8256(28.0)	
Depresyon Evet	13,730(25.4)	7418(28.8)	6312(22.2)	<0.001
Hayır	40,513(74.6)	18,322(71.2)	22,191(77.8)	
İntihar Düşünceleri Evet	6647(12.2)	3458(13.3)	3189(11.1)	<0.001
Hayır	47,596(87.8)	22,282(86.7)	25,314(88.9)	
İntihar Öyküsü Evet	1361(2.5)	719(2.7)	642(2.2)	<0.001
Hayır	52,882(97.5)	25,021(97.3)	27,861(97.8)	

Hafta boyunca 4 saatten fazla akıllı telefon kullanan sosyal etkileşimi zayıf deneklerde ise; stres algısı (1.156; %95 GA, 1.079-1.239), uyku memnuniyetsizliği (1.141; %95 GA, 1.050-1.240), depresyon (1.289; %95 GA, 1.192-1.393), intihar düşüncesi (1.315; %95 GA, 1.181-1.465), intihar planı (1.344; %95 GA, 1.136-1.592) ve intihar öyküsü (1.547; %95 GA, 1.236-1.937) artışlar göstermiştir (Tablo 4) (Woo K.S. vd., 2021, s. 1425).

Tablo 4-4 Saatten fazla Telefon Kullanımı ile İntihar İlişkisi

[PRBM_A_324235_1419..1428 \(dovepress.com\)](https://doi.org/10.1501/PRBM_A_324235_1419..1428)

Değişkenler (Kullanım \geq 4 Saat)	Sosyal Etkileşimli Grup OR (Odd Ratio) (% 95 Güven Aralığı)	Sosyal Etkileşimli Olmayan Grup OR (Odd Ratio) (%95 Güven Aralığı)
İntihar Düşüncesi	1.248 (1.134–1.374)	1.315 (1.181–1.465)
İntihar Planı	1.231 (1.027–1.476)	1.344 (1.136–1.592)
İntihar Öyküsü	1.437 (1.146–1.801)	1.547 (1.236–1.937)

Kore’de yapılan bu çalışmadan edilen bulgulara göre akıllı telefonları günde 4 saatten az kullanan sosyal etkileşimi fazla olan grup deneklerinde uyku memnuniyetsizliği (1.074; %95 GA, 1.005-1.146), depresyon (1.113; %95 GA, 1.039-1.194) artmasına rağmen intihar girişimi ve intihar girişimi düşünülmesi ile ilgili anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bununla beraber akıllı telefonları günde 4 saatten fazla kullanan ergenlerde stres algısı, uyku düzensizliği, depresif belirtiler ve intihara varan sonuçlar tespit edilmiştir. Buna karşın akıllı telefonların günde 4 saatten az kullanılması durumunda uyku düzensizliği problemi aynen devam ederken intiharla ilgili sonuçlarda azalma olduğu görülmüştür (Woo K.S. vd., 2021, s. 1425).

Kutuplaşma

Dijital bağımlılık, dijital cihazların kullanımından kaynaklanan bir ruh sağlığı problemi olarak kabul edilmekte ve tanı kriterlerinin hangi parametrelere dayanması gerektiği araştırılmaktadır (Poli, 2017). Kuzey ve Batı Avrupa’daki nüfusun %2,6’sından Orta Doğu’daki %10,9’a kadar uzanan aralıklarda dünyanın farklı ülkelerinde dijital bağımlılığın yaygınlığında farklılıklar yaşanmaktadır (Cheng ve Li, 2014). Pew Research Merkezi’nin 2021 verilerine göre (Perrin A., 2021) son yıllarda ABD’de siyasi kutuplaşmada keskin bir artış gözlemlenmekte, sosyal medyanın yankı odaları ve filtre balonlarının

toplumun farklı kesimleri arasındaki kutuplaşmayı kolaylaştırdığı gözlemlenmekte ve benzer eğilimlerin dünyanın diğer ülkelerinde de gerçekleştiği görülmektedir.

Akıllı telefonların insanlarda bu kadar çok bağımlılık yaratmasının en büyük nedeni, pek çok insanın sosyal medya kullanımını öncelikli araç haline getirmesinden kaynaklanmıştır. Sosyal medya platformlarının yalnızca dost ve arkadaşlarla bağlantı kurmak için değil, aynı zamanda günlük haber ve yorumları almak için de kullanılması, sosyal medyayı artan kutuplaşma ve azalan sosyal güven gibi endişe verici eğilimlerle ilişkili hale getirmiştir. Ne yazık ki sosyal medya uygulamaları kin, nefret, dinlememe, empati eksikliği ve linç kültürü yaratarak dopamin kaynaklı bağımlılıklara yol açan toplumsal huzursuzlara da sebep olduğu izlenmektedir.

Filtre Balonları

Teknoloji, toplumların düşünme biçimlerini de derinden değiştirmektedir. Filtre balonu kavramı Eli Pariser tarafından 2011 yılında ortaya atılmış bir ögedir (Pariser E., 2011, s.5). İnternet dünyası içerisinde genellikle birbirine yakın fikirlerden faydalanmak, karşıt görüşlere hiç bakmamak ve bir yerde enformasyonel bir balon içinde yaşamı sürdürmek anlamı taşımaktadır. İnternetteki platform ve siteler; kullanıcının sadece arama motorlarında aradığı, ilgi duyduğu ve desteklediği görüşleri kapsayan içerikler sunduğundan, uzun dönemde kullanıcının halihazırdaki fikirlerine daha sıkı bir şekilde sarılmasına, karşıt görüşlü insanlara karşı negatif tavırlar oluşturmaya yol açmaktadır. İnternetteki kişiselleştirmenin her geçen gün artması ile yaşam boyu “alakalı içerik” bombardımanına tutulan kullanıcılar kendilerine servis edilen içerikler neticesinde filtre balonlarına hapsolmaktadırlar.

Yankı Odaları

Bilginin hızla arttığı günümüzde bilgi ister gerçek hayatta isterse çevrimiçi birçok kaynaktan ve platformdan elde edilsin, hemen hemen herkes sosyal medya ve sayısız haber kaynağı aracılığıyla benzer düşünen ve aynı bakış açısına sahip insanları bulmakta zorluk yaşamamakta ve farkında olmayarak sayıları hızla artan yankı odası ortamları içine düşmektedirler (Flaxman S., 2016, s.299). Sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşması ile pek çok insan yalnızca kendi inandığı görüşlere destek veren haber ve yorumları takip etmekte, karşıt bakış açılarını anlamakta güçlük çekmekte, karmaşık konuları tartışmaktan kaçınmakta ve aslında kendi ileri sürdüğü ve inandığı fikirlerin yankısını dinlemekten daha fazlasını elde edememektedir. İnsanlar “acaba ifade ettiklerin de yanlışlık payı olabilir mi” sorusuna dahi tahammül edemeyerek en büyük sansürü kendilerine uygulamaktadırlar. Düşünce çeşitliliği iddiası, düşünenler arasında bir iletişim gerçekleştirilememesi nedeniyle bir işe yaramamakta, insanların sosyal medyada kendi fikirlerini doğrulayan ve destekleyen bir hipnoz aracına dönüşmektedir. Sürekli doğru kabul edilen düşünceler gereğinden çok fazla önem verilerek aşırılaştırılmakta, farklı yaklaşımlara karşı körleşmekte, içselleştirilerek ve bir süre sonra var olan gerçekle tamamen bağımlı kopartarak, programlanıp robotlaşmaktadır. Sonuçta ortaya kendi fikirlerini inatla savunarak saldırganlaşan, kısır bir döngü içerisinde sonu gelmeyen bir rekabet ortamı yaratarak her geçen gün seviyesizleşen bir iletişim “kültürü” ortaya çıkmaktadır.

Düşünme ve Analiz

Bilginin araştırılmaması, analiz edilerek yorumlanmaması neticesinde gerçekler kurgudan ayırt edilememekte, medya dünyası ile gerçek dünya arasında zıtlıklara neden olmaktadır. Edelman’ın Güven Barometresi bulgularına göre 27 ülkede yapılan araştırmada her 10 kişiden 6’sının artık neyin doğru neyin yanlış olduğundan emin olamadığı ortaya konmuştur (Edelman Y, 2018). Akıllı telefonu olan herkesin dünyadaki tüm bilgilere anında erişebildiği bir çağda elde edilen bu araştırma sonuçları aslında son derece şaşırtıcı bir durumdur. Sorunun çok büyük kısmının, mobil cihazların sadece bilgiye erişim hakkı vermemiş olması, aynı zamanda yanlış bilgi ve dezenformasyonun yayılmasını da sağlamasından kaynaklandığı görülmektedir. Aşı karşıtlığı dezenformasyonu ile ilgili tüm dünyada aşı oranları düştükçe, kontrol altına alınan hastalıkların geri dönüşünde de büyük artış yaşanmaktadır. Bilim camiasında, dünyanın küresel olduğu ve aşuların güvenlik ve etkinliğinin risklerinden çok daha ağır bastığı konusunda bir fikir birliği bulunmasına rağmen, azalan güvenin bir sonucu olarak birçok

insan tıp diplomasına sahip uzmanlara artık güvenmemektedir. COVID-19 pandemisi esnasında sosyal medya platformları, gerçek bilgileri yaymak ve sahte haberlerle mücadele etmek için ortak bir çaba gösterirken, sosyal mecrada yanlış bilgi yayılımı yine de çok yaygın olarak gerçekleşmiştir. Birçok kişi ne yazık ki ölümcül bir salgın karşısında bile, komplo teorilerine ve sahte bilime açık olduklarını kanıtlayarak kutuplaşmayı sürdürmüştür. Edelman tarafından yapılan analizde, sahte haber ve komplo teorilerinin kapsamının son üç yıl öncesine göre %93 arttığı görülmektedir (Edelman Y, 2018).

Odaklanma

İnternet, sosyal medya ve mobil bağlantıların artması sonucu insanların odaklanma yetenekleri de azalış göstermektedir. Danimarka Teknik Üniversitesi tarafından 2019'da yapılan bir araştırma, dikkat sürelerinin küresel olarak gittikçe küçüldüğünü ortaya koymaktadır (Spren P.L, 2019). Toplumların iletişiminin çoğunun kısa tweetlere ve mesajlara indirildiği, sürekli bip sesleriyle dikkatlerinin dağıtıldığı bir ortamda aslında elde edilen bu bulgular hiç şaşırtıcı değildir. Benzer şekilde, McGill Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, araç sürücülerin basılı harita ve zihinsel pusulalar kullanarak navigasyon yaptıklarında, sahip oldukları yön bulma yeteneklerinin ne yazık ki tersine çevrilerek kaybolduğu, GPS'e bağlı kaldıklarından navigasyonsuz hareket edemedikleri (Maxwell R., 2013), University of North'da yapılan çalışmaya göre çevrimiçi okumanın bilginin daha az akılda tutulmasına neden olduğu (Barshay J., 2019), genç nesillerin öğrenme becerilerini azalttığı tespit edilmiştir.

COVID-19 SONRASI DEĞİŞEN NORMLAR

Son sanayi devriminin kalıntıları olan yerleşik normlar, yaşamın ilk birkaç on yılını öğrenmeye konsantre olmayı, hafta içi her gün yaklaşık sekiz saat çalışıp sonra iki gün dinlenmeyi zorunlu kılarken, bu sınırların kalıcı ve değişmez olmadığı bir yaşam tarzına doğru hızla ilerlenmektedir. Toplum hayatlarını tanımlayan sınırlar çalışma hayatı, eğitim hayatı ve dinlenme zamanı normlarına bu yeni dönemde son derece farklı yaklaşımlar getirmektedir. Bireylerin kendi yaklaşımlarını benimseyecekleri ve değişen yaşam koşullarına göre çalışma hayatı, öğrenim hayatı ve dinlenme zamanı kavramları karışımalarını tekrar tekrar dengeleyecekleri bir geleceğe doğru hızla ilerleniyor. Yeni normal tüm toplumlara radikal değişikliklerle yeni yaşam tarzları vaat ederken bireyler, işletmeler ve toplumlar bu değişimden derinden etkilenmektedirler.

Çalışma Hayatı

5 günlük çalışma haftası, 8 saatlik çalışma günü süresi hızla değişmektedir. Çin'de işçilerin haftanın altı günü sabah 9:00'dan akşam 21:00'e kadar çalıştığı "996 sistemi" (CNN, 2019), gelişmiş ülkelerde çalışanların hafta içi her gün yaklaşık sekiz saat çalışıp hafta sonları iki gün dinlenilmesi normları da sorgulanmaya başlanmıştır. Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Teşkilatı (OECD) üye devletlerinde yapılan bir araştırma bu çalışma sürelerinin yavaş yavaş değişime uğradığını, yıl içinde ortalama çalışılan saat sayısını 1970 ile 2018 arasında %11 düştüğünü (OECD, 2020) ortaya koymaktadır. Mart 2020'de dünyanın büyük bölümünde sosyal mesafe ve izolasyon kuralları yürürlüğe girerken, çalışan nüfusun büyük bir kısmı neredeyse bir gecede uzaktan çalışma modellerine geçmek zorunda kalmıştır. Bu değişimi sağlayan teknolojiler yıllardır ortalıkta olsa da benimsenmeleri çok hızlı olmuştur. Krizin ardından şirketler ve işçiler, iş sürekliliğini sağlamak üzere uzaktan çalışmayı ve vardiyalı çalışmayı benimsemek için eşi görülmemiş bir çaba sarf etmişlerdir.

Öğrenim Hayatı

Eğitim sistemleri sanayi dönemi ile başlangıçta endüstriyel fabrikalar için işçi orduları oluşturmak için yaratılırken bilgi iletişim çağına geçişle birlikte "Bilgi Çalışanları" "Uzaktan Eğitim" gibi yeni normlar ortaya çıkmış, değişim yavaş yavaş dijital dönüşmeye başlamıştır. Eğitim sektörü büyük ölçüde geleneğe bağlı ve değişmesi yavaş cereyan etse de "uzaktan eğitim" teknolojilerinin gelişiminin, öğrencilerin dijital sistemlerle öğrenmelerinin ve hayat boyu eğitim teknolojilerinin benimsenmesinin hızlı bir şekilde yolunu açmıştır. Ortalama bir çalışan, yaşam boyu yalnızca bir işle ilgilenirken, her zamankinden daha hızlı bir bozulma yaşanan yeni normalde birden fazla kariyere sahip olmanın da yolu açılmış, çalışma hayatında güncel kalmak için, bireylerin eğitime yaşamları

boyu tekrar tekrar öğrenmek için zaman ayıracakları, eğitimin yaşam boyu sürecek şekilde dönüşmesi hedeflenmiştir.

Dinlenme Zamanı

COVID-19 salgını, iş ve eğlence arasındaki sınırları başka şekillerde bulanıklaştırmış, işe gidiş gelişler ortadan kalktıkça, çalışma zamanı azaldıkça, çalışanlar günlük rutinlerinde boş zamanlarında bir artış elde etmişlerdir. Günümüzde akıllı telefonların kullanımı çalışanlara her zaman ulaşımı kolaylaştırmış ve çalışanların günün 24 saati ulaşılabilir olmalarını sağlamıştır. Bu gelişme yeni şekillerde boş zamana kaydırılmış, düşük gelirli bireyler için yeni iş imkanları yaratılmıştır. Artan gelir eşitsizliği ve artan yaşam maliyeti, birçok kişiyi bu boş zamanları kullanarak geçimlerini sağlamak üzere birden fazla işi üstlenmeye de zorlamış, ancak bu beklenmedik kişisel ve iş alanlarını ayırma zorluğu, azalan motivasyon ve tecrit duyguları gibi yeni sıkıntılar ortaya çıkartmıştır.

COVID-19 SONRASI KÜRESEL ZORLUKLAR

Yalnızlık

COVID-19'un hızla yayılımı ülkelerin sosyal dokularının değişimini de hızlandırmıştır. Ohitorisama'nın hızla yaygınlaşmasıyla insanlar yalnız yaşamayı tercih ederek kendilerini bekar yaşamaya adanmışlar, yalnız yaşayan hane sayıları Kanada'daki hanelerin %28'ini, Avrupa Birliği hanelerinin %34'ünü oluştururken (Forbes, 2020) bu gelişmeler tüm ülkelerde sosyal dinamiklerin hızla değişimine neden olmuştur (Lufkin B.,2020). Önümüzdeki yıllarda insanların yalnız olarak yaşamlarını sürdürmelerinin ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak ortaya çıkacağından endişe edilmektedir. Harvard Üniversitesi araştırmasında yalnızlığın sigara veya alkol kadar zararlı olduğuna yönelik tespitler elde edilmiştir (Harvard, 2020). Bu süreçte yalnız yaşamın yalnızlıktan muzdarip yaşlılara ilişkin anlaşılabilir bir korku olduğu fikri (Ewens H. 2016) çürütülmüş, izolasyonlarla 18-34 yaşlarındaki insanların yalnızlık oranının yaşlı insanlara göre iki kat daha fazla arttığı tespit edilmiştir.

Aile Dönüşümü

Son yıllardaki gelişmelerle kadınların işgücüne tam olarak dahil edilmesi birçok toplumda aile yapısında da dönüşümlere neden olmuştur. Kadın hem çalışıp hem çocuk büyütürken, Pandemi sürecinde bazı muhafazakâr toplumlarda kadının iş hayatına devam edememesi bir fırsat olarak görülerek çalışma hayatının dışında kalması kalıcı hale getirilmeye çalışılmıştır. Başta ABD, Japonya ve diğer gelişmiş ülkeler olmak üzere hamile kalınmasında riskler nedeniyle düşük doğum oranları gerçekleşmiş, kadının çalışma hayatının dışında kalması, daha az veya hiç çocuk olmaması sadece ailelerin şeklini değil aynı zamanda toplumların da yapısını da değiştirmeye başlamıştır.

Uluslararası Göç

1970'lerde ABD nüfusunun %5'inden azı başka bir ülkede doğum oranını oluştururken bu oran günümüzde %14'lere yaklaşmıştır (MPI, 2020). Yabancı uyruklu nüfus yüzdesinin, ABD'de %45, İsviçre'de %30, Çin ve Hindistan'da %1 gibi ülkeden ülkeye geniş bir aralıkta değişimi, II. Dünya Savaşı ile hareketlilik dalgasını yansıtan küresel göç patlamasının ciddi bir göstergesidir. 1970 yılında dünya nüfusunun %2,2'si doğduğu ülke dışındaki ülkelerde yaşarken, bu oran 2017'de %3,4 e yükselmiştir (MDP, 2021). Geçmiş yıllardaki göç dalgası esnasında, göçmenler göç ettikleri ulusların kültürünü hızla benimsemişlerdir. Uzun mesafelerin zorunlu kıldığı ayrılıklar, bu asimilasyona çok yardımcı olmuş, göç eden birçok aile uzun yıllar kendi memleketlerinde kalan dost, akraba ve ailelerini neredeyse bir daha hiç görmemişlerdir. İnternetin, sosyal medyanın ve mobil bağlantıların hızlı yükselişi, modern göçün çok farklı bir deneyim haline dönüşmesine sebep olmuştur. Pandeminin de neden olduğu yalnızlık dijitalleşmeye daha çok yönelinmesine neden olmuş, mülteciler yalnızca çevrimiçi iletişim platformları aracılığıyla kendi aileleri ile iletişimde kalmamış, aynı zamanda buldukları ülkelerden anavatanlarına dijital olarak bağlanarak televizyon ve film izleyerek kültürel olarak kendi öz kültürlerini yaşatabilme şansı yakalamışlardır.

Göçmenlerin coğrafi bölgeler arasında yer değiştirirken, kültürel olarak kendi örf ve adetlerini sürdürmeleri çok kültürlü şehirlerde ne yazık ki kültürel çatışmalar ve ideolojik gerginlikler yaratmıştır. Birçok ülkede farklı okul sistemlerinde farklı dillerin konuşulması, farklı spor, eğlence, yemek, kültürel örf ve adetlere sahip olunması her gün beraber yaşanan insanlarla ortak yaşama kültürüne büyük zorluklar getirmiştir.

Ekonomik Zorluklar

Zayıflayan sosyal dokunun psikolojik ve fiziksel yıpratıcı etkilerine ek olarak, finansal kırılganlıkta da artışlar gözlemlenmiştir. COVID-19 sonrası tüm dünyada hem ticaret hacminde hem de gayrisafi hasıladaki kayda değer düşüşler görülmüştür. Pandemi döneminde ekonomik eşitsizlik arttıkça, birçok çalışan rutin finansal şoklarla baş edemez hale gelmiştir. Tüm dünyada zengin kesim ile yoksul kesim arasında eşitsizlik daha da yükselmiş, birçok insan işini kaybederek ödemelerinde zorluklar yaşamaya başlamıştır.

ABD Federal Rezerv Sistemi Kurulu'nun yaptığı bir araştırmaya göre, kriz dönemlerinde, Amerikan halkının %39'unun tıbbi fatura veya araba tamiri gibi beklenmedik masrafları ödemekte zorluk çektiği ortaya konmuştur (BoGFR, 2018). Bu mali kırılganlık, güçlü aile ve arkadaşlık bağları olan insanlarda üstesinden gelinebilir bir problem olarak görülürken, kaynakları sınırlı olan yalnızlıkla karşı karşıya kalan insanlarda ciddi ekonomik icra ve takiplere maruz kalma riskleri yaratmıştır. Hükümetler tarafından alınan önlemlerin yetersiz olması durumunda müteakip aşamalarda pek çok insanın açlıkla mücadele kapsamında yoksulluğa sürüklenebileceği kıymetlendirilmektedir.

SONUÇ

Salgının etkisiyle hükümetler tarafından getirilen zorunlu kısıtlamalar neticesinde, internet, sosyal medya ve mobil bağlantı kullanımı tüm dünyada ve Türkiye'de büyük artış göstermiş, uzaktan eğitim, çalışma ve alışveriş, dijital ve temassız ödemeler, tele sağlık ve eğlence gibi dijital alışkanlıklar ve normlar toplumların hayatına yeni normal olarak girmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular internet, sosyal medya ve mobil teknoloji dünyasında neler olup bittiğine dair yapılan araştırmalardan elde edilenlerdir. Araştırmacılar, toplumlar tarafından yoğun kullanılan bu teknolojilerin insanların düşünce ve davranışları üzerindeki olumsuz etkilerini bu kapsamda araştırmaya başlamışlardır. Kullanılan dijital teknolojilerin toplumlar üzerinde yarattığı etki olumsuz olsa da aslında resmin bütünü yine de çok moral bozucu ve kötü değildir. Dijital teknolojiler bazı açılardan insanların zihinsel yeteneklerini olumsuz etkilerken, aynı zamanda çok büyük miktarda bilgiye ve bilgi işlem gücüne anında erişim sağlama imkânı sağlamakta, kolaylık, bağlantı ve mobilite dahil olmak üzere tüm kullanıcılar için büyük faydalar sunarak insanlığa hizmet etmektedir.

Yapılan araştırmalar bu tür faydaları inkâr etmek değil, bu teknolojilerden kaynaklanan sorunlu görülen bir dizi riske odaklanmak ve farkındalık yatmaktır. Dijital riskleri azaltmaya ve transfer etmeye yönelik yeni arayışlar sürdürülmektedir. Kullanıcıların çevrimiçi okudukları bilgileri akıllarda tutacakları yeni yazı tipleri geliştirilmesi, yeni uygulamalar ve akıllı telefon özelliklerinin kullanıcıların cihazlarında geçirdikleri süreyi ölçmelerine ve sınırlamalarına olanak tanıyan özellikler sunması, sosyal medya ağlarında kullanıcıların yayınlarında beğenileri gizlemesi ve mahremiyetin korunmasına kadar olumlu çabalar halihazırda sürdürülmektedir.

Günümüzde dijital teknolojiler hızla gelişmekte ve yeni nesil inovasyonlar toplumların bilişsel yetenekleri üzerindeki etkilerini arttırmaya devam etmektedir. Yakın gelecekte beyin dalgaları vasıtasıyla bilgisayarlarla ara yüz oluşturma, yapay zekâ ve nesnelerin interneti gibi teknolojilerin kullanımının yükselmeye devam edeceği, yeni teknolojilerin insanlar üzerinde dijital bağımlılığı daha da artıracığı değerlendirilmektedir. Yeni teknolojilerin toplumlar üzerinde ne tür etkiler yaratacağını bugünden söylemek zor olsa da yeni teknolojilerin insanların dijital alışkanlıkları ve normlarını değiştirmeye devam edeceği, yaşanan küresel zorlukları artıracığı kesin bir gerçektir.

KAYNAKÇA

- Barshay J., 2019, “Evidence increases for reading on paper instead of screens” <https://hechingerreport.org/evidence-increases-for-reading-on-paper-instead-of-screens/>
- BoGFR, 2018, “Report on the Economic Well-Being of U.S. Households in 2018” <https://www.federalreserve.gov/publications/files/2018-report-economic-well-being-us-households-201905.pdf>
Board of Governors of the Federal Reserve System Washington, DC 20551
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a metaanalysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760. doi:10.1089/cyber.2014.0317
- CNN, 2019 “Jack Ma endorses China's controversial 12 hours a day, 6 days a week work culture” <https://edition.cnn.com/2019/04/15/business/jack-ma-996-china/index.html>
- Edelman Y, 2018, Edelman Trust Barometer, <https://www.edelman.com/trust/2018-trust-barometer>
- Ewens H. 2016, Viceland UK Census, What Young People Fear the Most, <https://www.vice.com/en/article/nnyk37/what-vice-readers-fear-the-most-hannah-ewens-love-loneliness>
- Flaxman S., Goel S., Raoj M., 2016, “Filter Bubbles, Echo Chambers and online news consumption” , *Public Opinion Quarterly*, Vol. 80, Special Issue, 2016, ss. 298–320
- Forbes, 2020, <https://www.forbes.com/sites/neilhowe/2019/05/03/millennials-andthe-loneliness-epidemic/?sh=57e8baf94a7c>
- Harvard, 2020, Harvard University Gazette, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>
- Hoşgör H.,Tandoğan Ö., Hoşgör D.G., 2017, Nomofobinin günlük telefon kullanımı süresi ve Okul Başarısı üzerine Etkisi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Sayı: 46, Mayıs 2017, s. 573-595
- Kemp S. 2021, Digital 2021: Global Overview Report, https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report?utm_source=Reports&utm_medium=PDF&utm_campaign=Digital_2021&utm_content=Dual_Report_Promo_Slide , 27 January 2021
- Lufkin B.,2020, From cocktails to karaoke, more Japanese people are going it alone. What's causing the huge change in the traditionally group-oriented country? <https://www.bbc.com/worklife/article/20200113-the-rise-of-japans-super-solo-culture>
- Maxwell R., 2013, GIS Learning “Spatial Orientation and the Brain: The Effects of Map Reading and Navigation,” <https://www.gislounge.com/spatial-orientation-and-the-brain-the-effects-of-map-reading-and-navigation/> March 8, 2013
- MDP, 2021, Migration Data portal, <https://www.migrationdataportal.org/themes/international-migrant-stocks>
- MPI, 2020 Migration Policy Institute, <https://www.migrationpolicy.org/programs/data-hub/charts/immigrantpopulation-over-time>
- Navaro L.G., 2017, “The Risk Of Teen Depression And Suicide Is Linked To Smartphone Use, Study Says”, [Teen Depression, Suicide Linked To Time Spent On Phones, Social Media : NPR](https://www.npr.org/2017/12/17/471111111/teen-depression-suicide-linked-to-time-spent-on-phones-social-media) , December 17, 2017, Heard on Weekend Edition Sunday
- OECD, 2020, “Hours Worked”, <https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm> , 17 February 2020.
- Pariser E., 2011, “The Filter Buble, What the Internet is hiding from you”, Penguin Books Limited, *Business & Economics*, May 12 2011,

Perrin A., 2021, Pew Research Center “Pewresearch Social Media Use in 2021”, <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>

Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 4–8. doi:10.4172/Neuropsychiatry.1000171

SecurEnvoy, “66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone”, <https://securevoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>

Spren P.L, Monsted B.M. Hövel P., Lehmann S., 2019, Accelerating dynamics of collective attention”, *Nature Communications* volume 10, Article number: 1759 (2019)

Woo K.S., Bong S.A. Choi T. Y., Kim J. W. (2021) “Mental Health, Smartphone Use Type, and Screen Time Among Adolescents in South Korea” *Psychology Research and Behavior Management*, Department of Psychiatry, Daegu Catholic University School of Medicine, Daegu, Republic of Korea 14 June 2021 <https://www.dovepress.com/mental-health-smartphone-use-type-and-screen-time-among-adolescents-in-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>