Editörler:
Dr. Şahin Bayzan • Dr. Abdulkerim Gün
Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül

DİJİTALLEŞMENİN İNSANİ BOYUTU

Doğru bilgi kaynaklarına hızla ulaşmak, bu içerikleri seçici ve eleştirel bir yaklaşımla değerlendirmek, etik kurallar çerçevesinde özgün pozitif içerikler üretmek ve yaymak, günümüzde büyük önem taşımaktadır. **Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu** bünyesinde faaliyet gösteren **Güvenli İnternet Merkezi,** özellikle çocuklar ve gençler olmak üzere tüm kullanıcılarının interneti bilinçli, güvenli ve etkili bir şekilde kullanmalarını sağlamak amacıyla çeşitli çalışmalar yürütmektedir.

Güvenli İnternet Merkezi'nin **"Açık Kaynak İçerik Üretme Projesi"** kapsamında hazırlanan bu kitap, dijital okuryazarlığı yaygınlaştırmayı ve internetin bilinçli, güvenli, etkin kullanımını teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Açık kaynak içerik üretme felsefesiyle serinin beşinci kitabı olarak oluşturulan bu eser, dijitalleşmenin insani boyutunu ve bu dönüşümün toplumsal etkilerini sade, anlaşılır bir üslupla ele alarak okuyuculara sunmaktadır.

Dijitalleşme, günümüz dünyasında toplumsal yapıları ve bireysel yaşamları dönüştüren en büyük dinamiklerden biri hâline gelmiştir. İnternet ve dijital teknolojiler, son yirmi yılda sadece bireylerin yaşam tarzlarını değil toplumların işleyişini de köklü bir şekilde değiştirmiştir ve bu dönüşüm hız kesmeden devam etmektedir. Bu dönüşüm süreci, birçok fırsat sunarken bilinçsiz kullanımın getirdiği etik sorunlar, güvenlik riskleri ve toplumsal etkiler de giderek daha görünür hâle gelmiştir.

Bu kitap, dijitalleşmenin toplumsal yapılar üzerindeki etkilerini ve teknolojinin insan ilişkilerine yansımalarını kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Teknolojiye bilinçli, güvenli ve dengeli bir yaklaşım kazandırmayı hedefleyen bu kitap, yapay zekânın bilim kurgu dünyasındaki yansımalarından dijital ebeveynliğe, siber zorbalıktan dijital bağımlılığın psikolojik etkilerine kadar geniş bir perspektif sunuyor. Dijitalleşmenin yalnızca teknolojik değil insani boyutlarını da derinlemesine ele alan bu eser, okuyuculara dijital dünyanın dinamiklerini daha iyi anlamaları için rehberlik etmeyi amaçlıyor.

Bu kitap, Güvenli İnternet Merkezinin "Açık Kaynak İçerik Üretme" projesi kapsamında oluşturulmuştur.

BİLGİ TEKNOLOJİLERİ VE İLETİŞİM KURUMU

GÜVENLİ İNTERNET MERKEZİ

nobel 40. yıl NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK
www.nobelyayin.com e-kitap

nobel bilimsel nobelbilimseleserler.com

nobelkitap.com

978-625-386-012-7

DİJİTALLEŞMENİN İNSANİ BOYUTU — Editörler — Dr. Şahin Bayzan • Dr. Abdulkerim Gün • Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül — nobel 40. yıl



DİJİTALLEŞMENİN İNSANİ BOYUTU

Editörler:
Dr. Şahin Bayzan
Dr. Abdulkerim Gün
Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül

GÜVENLİ İNTERNET MERKEZİ
Açık Kaynak İçerik Üretme Projesi
Dijital Okuryazarlık Kitap Serisi #5

nobel 40. yıl

DİJİTALLEŞMENİN İNSANİ BOYUTU

Editörler
Dr. Şahin Bayzan
Dr. Abdulkerim Gün
Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül

nobel
40.yıl

DİJİTALLEŞMENİN İNSANİ BOYUTU

Editörler: Dr. Şahin Bayzan, Dr. Abdulkerim Gün, Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül

Yayın No.: 5736
Beşeri Bilimler: 661
ISBN: 978-625-386-012-7
E-ISBN: 978-625-386-013-4
Basım Sayısı: 1. Basım, Aralık 2024

© Copyright 2024, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340
Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.ne aittir.
Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik
ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım: Furkan Mülayim -furkan@nobelyayin.com-
Redaksiyon: Mine Metin -mine@nobelyayin.com-
Kapak Tasarım: Mervin Selda Adal -mervin@nobelyayin.com-
Görsel Tasarım Uzmanı: Mehtap Asiltürk -mehtap@nobelyayin.com-

Kütüphane Bilgi Kartı

Bayzan, Şahin., Gün, Abdulkerim., Bülbül, Halil İbrahim.
Dijitalleşmenin İnsani Boyutu / Şahin Bayzan, Abdulkerim Gün, Halil İbrahim Bülbül
1. Basım, XII + 270 s., 16,5x24 cm. Kaynakça ve dizin var.
ISBN: 978-625-386-012-7
E-ISBN: 978-625-386-013-4
1. Dijitalleşme 2. Yapay Zekâ 3. Dijital Ebeveynlik 4. Siber Zorbalık 5. Dijital Detoks 6. Dijital Ayak İzi

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Adres: Bahçekapı Mh. 2465 Sk. Oto Sanayi Sitesi No.: 7 Bodrum Kat, Şaşmaz/ANKARA
Telefon: +90 312 278 50 77 - **Sipariş:** siparis@nobelyayin.com
E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com - www.nobelbilimsel.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa, Ana Basım Dağıtım, Arkadaş, D&R, Derya Dağıtım, Dost, Kırmızı Kedi, Kıta Dağıtım, Kida Kitap Yayın, Kika, Kitapsan, Nezih, Odak, Pandora, Prefix, Remzi, Yeryüzü

Baskı ve Cilt: Ada Matbaacılık Yayın San. Tic. Ltd. Şti. Sertifika No.: 44093
ASO 1. Organize Sanayi Bölgesi Anadolu Cad. No:4 Sincan/ANKARA

ÖN SÖZ

Dijitalleşme, günümüz toplumlarında en büyük dönüşüm dinamiklerinden biri hâline gelmiştir. Son yirmi yılda internet ve diğer teknolojiler, bireylerin ve toplumların yaşam tarzlarını köklü bir şekilde değiştirerek, her alanda bir dönüşüm sürecini başlatmıştır. Bu teknolojik ilerlemeler, bireylerin hayatlarına sayısız fırsat sunarken, bilinçsiz kullanımın getirdiği riskler, etik sorunlar ve güvenlik tehditleri de giderek artmaktadır. Bu bağlamda, dijital dünyanın toplum üzerindeki etkilerini anlamak, fırsatları değerlendirirken risklere karşı bilinçli olmak, bireyler ve topluluklar için kritik hâle gelmiştir.

Bu kitap, dijital çağın sunduğu fırsatlar ve tehditleri derinlemesine analiz eden, teknoloji ile toplum arasındaki ilişkiyi ele alan kapsamlı bir rehberdir. Amacımız, dijitalleşmenin yalnızca teknik değil aynı zamanda insani, etik ve güvenlik boyutlarına da dikkat çekerek toplumu bu konularda bilinçlendirmektir. Kitap, yapay zekânın bilim kurgu filmlerindeki temsillerinden, dijital ebeveynlik ve arabuluculuk kavramlarıyla yeniden şekillenen ebeveyn-çocuk ilişkilerine kadar geniş bir konu yelpazesini kapsamaktadır.

Kitap, dijital çağın önemli tehditlerinden biri hâline gelen siber zorbalık, siber güvenlik önlemleri ve güvenli internet kullanımı gibi kritik konuları ele almaktadır. Dijital ve teknoloji bağımlılığının insan psikolojisi üzerindeki etkileri ve dijital detoks ile bu sorunlarla başa çıkma yöntemleri detaylı bir şekilde sunulmaktadır. Ayrıca dijital ayak izlerinin kalıcılığı ve gelecekteki toplumsal ve bireysel etkileri tartışılmakta, sosyal medyanın narsisistik eğilimleri nasıl beslediği ve bu platformların psikolojik etkileri de vurgulanmaktadır.

Bu eser, dijital dünyanın dinamiklerini anlamaya ve bireylerin bilinçli bir dijital vatandaş olarak hareket etmelerine rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Hedefimiz, toplumu dijital çağın fırsatları ve riskleri konusunda bilinçlendirerek güvenli ve sorumlu bir dijital kullanım kültürünü teşvik etmektir. Güvenli İnternet Merkezi'nin koordinasyonunda, akademisyenler ve alanında uzman profesyoneller tarafından hazırlan kitapta emeği geçen tüm paydaşlara teşekkür eder, bu eserin daha bilinçli bir dijital toplumun oluşmasına katkı sağlamasını dilerim.

Ömer Abdullah Karagözoğlu

Kurul Başkanı

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu

EDİTÖRLERDEN

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı ilerlemeler; bireylerin, toplumların ve küresel yapıların işleyişini, kültürel dinamiklerini, ticaret stratejilerini ve eğitim sistemlerini derinden etkilemeye devam etmektedir. Buhar makinelerinin icadı, elektriğin keşfi ve matbaanın bulunması gibi büyük buluşlar, dönemlerinin önemli kırılma noktaları olmuştur. Günümüzde bu dönüştürücü rolü üstlenen teknoloji ise internet olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet; yönetimden eğitime, üretimden pazarlamaya, iletişimden eğlenceye kadar birçok alanda insan hayatını köklü bir şekilde değiştirirken aynı zamanda yenilikçi fırsatlar sunmaktadır. Bununla birlikte dijital ortamların; etik sorunlar, güvenlik riskleri, mahremiyet ihlalleri ve dijital araçların kötüye kullanımı gibi çeşitli tehditler içerdiği de bir gerçektir.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK), 2019 yılında başlattığı **Açık Kaynak Dijital İçerik Üretme Projesi** ile dijital okuryazarlık konusunda toplumsal farkındalığı artırmayı ve dijital dünyanın sunduğu fırsatlar kadar getirdiği riskler konusunda bireyleri bilinçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu proje, internet ve bilişim teknolojileri alanında uzmanların bilgi ve birikimlerinin herkesin erişimine ücretsiz olarak açılmasını amaçlamaktadır. Aynı zamanda, internetin ve dijital teknolojilerin güvenli, bilinçli ve etkin kullanımını teşvik eden içerikler üretilerek dijital dünyayı daha güvenli hâle getirmeye katkı sağlanmak-tadır. Proje, bireylerin dijital dünyadaki farkındalığını artırmayı, dijital fırsatlar-dan en verimli şekilde faydalanmalarını ve olası tehditlere karşı korunmalarını mümkün kılmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda geliştirilen içerikler; dijital dünyaya dair teknik bilgiden etik kullanıma, mahremiyet ihlallerinden güvenlik konularına kadar geniş bir konu yelpazesini kapsayacak şekilde tasarlanmıştır.

Bu içerik üretme süreci, **Güvenli İnternet Merkezi (GİM)** tarafından geliştirilen Açık Kaynak Platformu aracılığıyla hayata geçirilmektedir. Platformun amacı, dijital okuryazarlık konusunda farkındalık yaratmak ve uzmanların bilgi birikimlerini toplumun her kesimine ulaştırmaktır. Bu proje kapsamında, ilk olarak Ekim 2020'de *Dijital Okuryazarlık* kitabı yayımlanmış, Mart 2022'de ise *Dijital Oyunlar 1* ve *Dijital Oyunlar 2* isimli kitaplar okuyucuların erişimine sunulmuştur. Projenin bir sonraki aşamasında, dijitalleşmenin insani ve toplumsal boyutlarına odaklanan yeni bir eser hazırlanmasına karar verilmiştir.

Dijitalleşmenin İnsani Boyutu başlıklı bu yeni kitap, dijital dönüşümün sadece teknolojik bir yenilik olmadığını, aynı zamanda bireylerin yaşam biçim-

lerini ve toplumların yapılarını yeniden şekillendiren bir süreç olduğunu kapsamlı bir şekilde ele almaktadır. Kitap, dijitalleşmenin sağlık, psikoloji ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyerek bu etkilerin nasıl yönetilebileceğine dair çözümler sunmayı hedeflemek-tedir.

Kitap, yapay zekânın bilim kurgu filmlerinde nasıl temsil edildiğini ve bu filmlerde insan-yapay zekâ ilişkilerinin nasıl kurgulandığını derinlemesine incelerken dijital çağda ebeveyn-çocuk ilişkilerinin dijital ebeveynlik ve arabuluculuk kavramları çerçevesinde nasıl dönüştüğüne odaklanmaktadır. Ayrıca dijital çağın en ciddi tehditlerinden biri hâline gelen siber zorbalıkla mücadele kapsamında, farkındalık artırma stratejileri ve güvenli internet kullanımını teşvik eden siber güvenlik önlemleri ele alınmaktadır. Kitap, modern çağın önemli sorunla-rından biri olan dijital bağımlılıkları ve dijital detoksun gerekliliğini vurgula-makta, teknolojiden arınmanın yollarını araştırmaktadır. Dijital dünyada bırak-tığımız ayak izlerinin gelecekteki etkileri ve bu konuda alınması gereken önlem-ler tartışılmakta, teknoloji bağımlılığının insan psikolojisi üzerindeki etkileri ile başa çıkma yöntemleri derinlemesine değerlendirilmektedir. Son olarak, sosyal medyanın psikolojik etkileri ve narsisistik eğilimleri nasıl beslediği üzerine yapılan analizlerle sosyal medyanın narsisizmi teşvik eden bir ortam hâline gelip gelmediği tartışılmaktadır.

Dr. Şahin Bayzan

Dr. Abdulkerim Gün

Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ ..... **iii**

EDİTÖRLERDEN ..... **v**

Bölüm 1
BİLİM KURGU FİLMLERİNDE YAPAY ZEKÂ İLE İNSAN İLİŞKİSİ: BİR İNCELEME **1**
Dr. K. Ayfer Koç

1.1. Giriş 1
1.2. Bilim Kurgunun Doğuşu ve Öncüleri 2
1.3. Bilim Kurgu Sineması ve Önemli Temaları 5
1.3.1. Uzay ve Uzaylılar 6
1.3.2. Robotlar 7
1.3.3. Paralel Evren 8
1.3.4. Dünyanın Sonu 9
1.3.5. Zaman Yolculuğu 9
1.3.6. Yapay Zekâ 9
1.3.7. Klonlama 10
1.4. Bilim Kurgu Sinemasının Tarihsel Gelişimi 12
1.4.1. 1902-1950 Dönemi 12
1.4.2. 1950-1970 Dönemi 15
1.4.3. 1970-1980 Dönemi 18
1.4.4. 1980-2000 Dönemi 20
1.4.5. 2000 Sonrası Bilim Kurgu Sineması 22
1.5. Bilim Kurgu Sinemasında Bir Tema Olarak Yapay Zekâ 23
1.6. *Artificial Intelligence* Film Analizi 25
1.7. Sonuç ve Değerlendirmeler 29
Kaynaklar 30

Bölüm 2
DİJİTAL EBEVEYNLİK VE EBEVEYN ARABULUCULUĞU **33**
Dr. Şahin Bayzan **-** Dr. Dilek Uludaşdemir

2.1. Giriş 33
2.2. Dijital Yerli ve Dijital Göçmen Kavramları 35
2.3. Dijital Dünyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri 35

2.4. Dijital Dünyayla Değişen Ebeveynlik 38
2.5. Dijital Ebeveynlik 38
2.5.1. Dijital Ebeveynlik: Temel Kavramlar 38
2.6. Dijital Ebeveynlik Becerileri 40
2.6.1. Dijital Okuryazarlık 40
2.6.2. Dijital Dünyada Rol Model Olma 41
2.6.3. Dijital Dünyanın Farkında Olma 42
2.6.4. Dijital Dünyada Çocukların Kontrolü 43
2.6.5. Dijital Dünyada Etik 45
2.6.6. Yenilikçi Yaklaşım 46
2.7. Dijital Ebeveyn Arabuluculuk Stratejileri 46
2.7.1. Kolaylaştırıcı Arabuluculuk 51
2.7.2. Kısıtlayıcı Arabuluculuk 54
2.8. Dijital Ebeveynliğin Geleceği 57
2.8.1. Dijital Okuryazarlık ve Eğitim 57
2.8.2. Teknoloji Kullanımının Dengelenmesi 57
2.8.3. Dijital Güvenlik ve Gizlilik 58
2.8.4. Sosyal Medya ve İnternet Kültürü 58
2.8.5. Teknolojik Gelişmeler ve Yenilikler 58
2.8.6. Yapay Zekâ 59
2.9. Sonuç ve Değerlendirmeler 60
Kaynaklar 62

Bölüm 3
SİBER ZORBALIĞA KARŞI GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI 71
Prof. Dr. Murat Tezer - Dr. Erinç Erçağ

3.1. Giriş 71
3.2. İnternetin Güvenli Kullanımı ve Siber Zorbalığın Tanımı 72
3.3. İnternet Tehditleri ve Siber Zorbalık Türleri 74
3.4. Sosyal Ağlardaki Tehlikeler ve Güvenli İnternet Kullanımının Önemi 77
3.5. Siber Zorbalığın Yaygınlığı ve Siber Zorbalık Tehditleri 78
3.6. Bilgisayar ve İnternet Oyunlarındaki Riskler 79
3.7. İnternet Güvenliği, Siber Zorbalıktan Korunma ve Dünyada Yapılan Çalışmalar 80
3.8. Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 83
3.8.1. Dijital Okuryazarlık Araştırmaları 85
3.8.2. Siber Güvenlik Farkındalık Araştırmaları 85

3.8.3. Çocukların İnternet Kullanımına Yönelik Araştırmalar 85
3.8.4. Ailelerin Bilinçlendirilmesi Üzerine Araştırmalar 85
3.8.5. Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Araştırmalar 86
3.8.6. Çocukların Riskli İnternet Davranışları ve Ebeveynlerin İnternet Risklerine Karşı Güvenlik Önlemleri ile İlgili Çalışmalar 87
3.9. Siber Saldırılarda Kullanılan Zararlı Yazılımlar 88
3.9.1. Virüsler 88
3.9.2. Solucanlar 89
3.9.3. Truva Atları 89
3.9.4. Casus Yazılımlar (Spyware) 89
3.9.5. Reklam Yazılımları (Adware) 89
3.9.6. Fidye Yazılımları (Ransomware) 90
3.9.7. Botnetler 90
3.10. Sanal Dolandırıcılık 90
3.11. Güvenli İnternet Tarayıcıları ve Gizlilik Ayarları 91
3.12. Şifre Güvenliği ve İnternet Hesaplarının Korunması 93
3.12.1. Şifre Güvenliğinin Önemi 93
3.12.2. Güvenli Şifre Oluşturma Yöntemleri 94
3.12.3. Şifre Yönetimi Araçları 94
3.12.4. İki Faktörlü Kimlik Doğrulama (2FA) 94
3.13. Güvenli İnternet Alışverişi ve Bankacılık İşlemleri için İpuçları 95
3.13.1. Güçlü ve Farklı Şifreler Kullanın 95
3.13.2. İki Faktörlü Kimlik Doğrulamayı Etkinleştirin 95
3.13.3. Güvenilir Web Sitelerini Tercih Edin 95
3.13.4. Kamu Wi-Fi Ağlarından Kaçının 95
3.13.5. Şüpheli E-postalara Dikkat Edin 96
3.13.6. Güvenlik Yazılımlarını Güncel Tutun 96
3.13.7. Hesap Hareketlerinizi İzleyin 96
3.14. E-posta Güvenliği ve Spam Mesajlarının Engellenmesi 96
3.14.1. E-posta Güvenliğinin Önemi 97
3.14.2. Spam Mesajlarının Tanımlanması 97
3.14.3. Spam Mesajlarının Engellenmesi için Alınabilecek Önlemler 97
3.14.4. Kimlik Avı Saldırılarına Dikkat 98
3.15. İnternet Filtreleri ve İçerik Kontrolü Araçları 98
3.15.1. İnternet Filtreleri Nedir? 99

3.15.2. İçerik Kontrolü Araçları 99
3.15.3. Wi-Fi Güvenliği ve Ağ Güvenlik Önlemleri 100
3.16. Sonuç ve Değerlendirmeler 102
Kaynaklar 103

Bölüm 4
TEKNOLOJİK HASTALIKLAR VE DİJİTAL DETOKS: TEKNOLOJİDEN ARINMA 109
Fatih Aykut Çavdar - Dr. Zeynal Yasacı - Doç. Dr. Rüstem Mustafaoğlu

4.1. Giriş 109
4.2. Teknolojik Araçların Kullanımı 110
4.2.1. Netlessfobi 110
4.2.2. Nomofobi 111
4.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out, FoMO) 112
4.2.4. Fabing (Phubbing) 113
4.3. Teknoloji Bağımlılığı Çeşitleri 114
4.3.1. İnternet Bağımlılığı 116
4.3.2. Oyun Bağımlılığı 117
4.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı 118
4.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı 120
4.4. Teknoloji Bağımlılığının Etkileri 122
4.4.1. Fiziksel Sağlığa Etikleri 122
4.4.2. Zihinsel Sağlığa Etkileri 123
4.4.3. Psikoloji-Davranış Bozuklukları 124
4.4.4. Cinsel Sağlığa Etkileri 125
4.5. Dijital Detoks 126
4.5.1. Beyin Ödül Mekanizması Kontrolü 127
4.5.2. Teknolojik Cihazlarda Zaman Yönetimi 127
4.5.3. Teknolojiden Arındırılmış Ortamlar ve Detoks 128
4.5.4. Dijital Detoks ve Sağlıklı Uyku Yönetimi 130
4.6. Teknolojik Hastalıklarla Başa Çıkma Yöntemleri 131
4.6.1. Fiziksel Aktivite Uygulamaları 131
4.6.2. Bilişsel ve Davranışsal Uygulamalar 135
4.7. Sonuç ve Değerlendirmeler 136
Kaynaklar 137

Bölüm 5
DİJİTAL AYAK İZLERİNİN KALICILIĞI: ÖLÜMDEN SONRA DİJİTAL GİZLİLİĞİN VE DİJİTAL VARLIKLARIN YÖNETİMİ 147
Dr. Burak Ünlü

5.1. Giriş 147
5.2. Dijital Ayak İzleri ve Büyük Veri 148
5.2.1. Farkında Olmadan Geride Bırakılan İzler (Pasif Dijital Ayak İzleri) 150
5.2.1.1. Çerezler 151
5.2.1.2. Sistem Günlükleri 152
5.2.1.3. İşlem Günlükleri 153
5.2.1.4. Arama ve Gezinme Geçmişi 153
5.2.1.5. Konum Verileri 154
5.2.1.6. Cihaz ve Uygulama Kullanımı İstatistikleri 155
5.2.1.7. İletişim Üstverileri 155
5.2.1.8. Analiz Verileri 155
5.2.2. Paylaşımlarla ve Etkileşimlerle Bırakılan İzler (Aktif Dijital Ayak İzleri) 156
5.3. Dijital Dünyada Kişisel Alanın Sınırları 158
5.3.1. İletişim Yönetimi Süreci Olarak Mahremiyet 159
5.3.2. Çevrim İçi Gizlilik için Sunulan Tercihler, Ayarlar ve Araçlar 160
5.4. Ölümden Sonra Çevrim İçi Gizlilik, Dijital Varlıklar ve Dijital Miras 166
5.4.1. Hukukta Dijital Varlıklar ve Dijital Miras 167
5.4.2. Dijital Vasiyet 168
5.5. Ölümden Sonra Dijital Varlıkları ve Çevrim İçi Gizliliği Yönetmek 170
5.5.1. Apple: Digital Legacy Contact (Dijital Vâris) 170
5.5.2. Google: Inactive Account Manager (Etkin Olmayan Hesap Yöneticisi) 173
5.5.3. Facebook: Memorialized Account (Anıtlaştırma) 175
5.5.4. Platformlardan Bağımsız Olarak Dijital Vasiyet Hazırlama 177
5.6. Sonuç ve Değerlendirmeler 182
Kaynaklar 185

Bölüm 6
DİJİTAL BAĞIMLILIK: TEKNOLOJİYE DOYUMSUZ TUTKU 191
Dr. Meryem Dedeler

6.1. Giriş 192
6.2. Bağımlılık ve Davranışsal Bağımlılık Kavramları 196
6.3. Dijital Bağımlılık 197
6.4. Dijital Bağımlılık Türleri 199

6.4.1. Dijital Cihaza göre Bağımlılık 201
6.4.2. Dijital Platformlara göre Bağımlılık 202
6.4.3. Dijital Medyaya/Araca göre Bağımlılık 202
6.5. Dijital Bağımlılığı Değerlendirmede Kullanılan Ölçüm Araçları 203
6.6. Dijital Bağımlılığın Etiyolojisi/Olası Nedenleri 205
6.7. Dijital Bağımlılık Belirtileri 209
6.8. Dijital Bağımlılığın Birey Üzerindeki Etkileri 210
6.9. Dijital Bağımlılıkla Mücadele 213
6.9.1. Önleme ve Zarar Azaltma Yöntemleri 215
6.9.2. Dijital Arınma/Detoks/Dijital Minimalizm 217
6.9.3. Beceri Gelişimi 219
6.9.4. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) 220
6.9.5. Aile Terapisi 222
6.10. Sonuç ve Değerlendirmeler 223
6.10.1. Ailelere Yönelik Öneriler 224
6.10.2. Eğitimcilere Yönelik Öneriler 225
6.10.3. Çocuk, Genç ve Yetişkinlere Yönelik Öneriler 227
Kaynaklar 229

Bölüm 7
SOSYAL MEDYA: NARSİSİZMİN YANKI ODASI 235
Dr. Esra Angın

7.1. Giriş 235
7.2. Sosyal Medyanın Gelişimi 236
7.3. Bağımlılık, Davranışsal Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı ... 238
7.4. Narsisizm 242
7.4.1. Narsisizmin Büyüklenmecilik Boyutu 245
7.4.2. Narsisizmin Kırılganlık Boyutu 245
7.4.3. DSM'de Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Evrimi: Tanı Ölçütlerinin Gelişimi ve Değişimi 246
7.4.4. Sosyal Medya ve Büyüklenmeci Narsisizmin İzleri 249
7.4.5. Sosyal Medya ve Kırılgan Narsisizmin İzleri 249
7.5. Sonuç ve Değerlendirmeler 250
Kaynaklar 253

DİZİN 261

EDİTÖR VE YAZAR BİYOGRAFİLERİ 263

Bölüm 1

BİLİM KURGU FİLMLERİNDE YAPAY ZEKÂ İLE İNSAN İLİŞKİSİ: BİR İNCELEME

K. Ayfer Koç

Özet

Bilim kurgu sineması, modern toplumun teknolojik, bilimsel ve sosyokültürel dinamiklerini ele alarak geleceğe dair çıkarımlar yapan bir türdür. Sinemanın en etkileyici türlerinden olan bilim kurgu, izleyicilere yalnızca olası gelecek senaryolarını sunmakla kalmaz, aynı zamanda insan doğasını, teknolojinin etkilerini ve toplumun geleceğini sorgulayan derin felsefi sorular da sormaktadır. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle birlikte "düşünen makineler" olarak nitelendirilen yapay zekâ da yaşamın her alanına girmiş ve Isaac Asimov'un robot yasalarının ötesine evrilen bir dünyaya doğru hızla yol almaktadır. Bilim kurgu sinemasında yapay zekâ; yapay zekânın insan ile uyumlu çalıştığı senaryolar ve yapay zekânın insanlığı tehdit ettiği karamsar senaryolar olmak üzere iki ana tema olarak işlenmektedir. İyimser örneklerde yapay zekâ insan yaşamını zenginleştirirken, karamsar örneklerde yapay zekânın kontrol dışına çıkması ve insanlığa zarar verme potansiyeli vurgulanmaktadır. Bu çalışmanın amacı; bilim kurgu filmlerinde yapay zekâ ve insan ilişkilerini toplumsal, duygusal ve etik açılardan değerlendirmektir. Bu bağlamda çalışmada Steven Spielberg'in *Artificial Intelligence* (2001) adlı filmi nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz ile çözümlenmiştir.

Anahtar kelimeler: bilim kurgu; bilim kurgu sineması, robot, yapay zekâ, artificial intelligence.

1.1. Giriş

Bilim kurgu türü, insanlığın geleceğe dair korku ve umutlarını yansıtan, hayâl gücünü zorlayan hikâyeleriyle okuyucuları ve izleyicileri büyüleyen bir edebiyat ve sinema alanıdır. Bu türde sıkça işlenen temalardan biri, yapay zekâ ile insan arasındaki karmaşık ilişkidir. Yapay zekâ, bilim kurgu hikayelerinde genellikle insanlık için bir dönüm noktası olarak ele alınmakta, bu filmlerde insanın kendi yarattığı teknolojiyle nasıl etkileşime geçtiği ve bu etkileşimin insanlık üzerindeki potansiyel etkileri sorgulanmaktadır. Bilim kurgu, yapay

zekânın insan yaşamındaki yerini hem umut dolu bir gelecek olarak hem de potansiyel bir tehdit olarak resmederek bu ilişkinin farklı boyutlarını keşfetmektedir. Bilim kurguda yapay zekânın ele alınışı teknolojinin ve toplumun gelişimiyle evrilmiştir.

Özellikle 20. yüzyılın ortalarından itibaren bilim ve teknolojideki hızlı gelişmelerle birlikte, yapay zekâ kavramı sadece teorik bir fikir olmaktan çıkıp somut bir olgu hâline gelmiştir. Bu gelişmeler bilim kurgu yazarlarının ve film yapımcılarının, insan-yapay zekâ ilişkisini derinlemesine incelemelerine olanak tanımıştır. Bilim kurgu, insan-yapay zekâ ilişkisini yalnızca olasılıklar üzerinden değil, aynı zamanda bu ilişkideki güç dinamikleri ve etik meseleler üzerinden de tartışmaktadır. Özellikle yapay zekânın bilinç kazanması veya insana özgü duygusal ve ahlaki sorumlulukları üstlenmesi durumunda, bu ilişkinin nasıl şekilleneceği önemli bir soru hâline gelmiştir. *Ex Machine* (2015) filminde yapay zekâ Ava'nın bilinç kazanması ve kendi varlığı üzerinde kontrol sahibi olma arzusu, insan-yapay zekâ ilişkisine yeni bir boyut kazandırmıştır. Bilim kurgu filmlerinde işlenen yapay zekâ ve insan ilişkisi, bu teknolojinin potansiyelini ve tehlikelerini anlamak için birer metafor olarak görülebilir. Yapay zekânın insanla olan ilişkisi, sadece teknolojiyle değil, aynı zamanda insanın kendisiyle olan ilişkisiyle de yakından ilgilidir. Bu filmler, geleceğin ne olacağını önceden bildirmekten ziyade, bizi bu konularda düşünmeye ve sorgulamaya teşvik etmektedir. Sonuç olarak; bilim kurgu sineması insanlık ve yapay zekâ arasındaki karmaşık ilişkiyi keşfetmek için eşsiz bir alan sunmaktadır ve bu ilişki teknolojinin gelişimiyle birlikte sürekli evrim geçirecektir. Bu evrim, yapay zekânın insan yaşamındaki rolünü, etkilerini ve insanın kendi varoluşsal sorularını yanıtlamaya yönelik çabalarını yeniden şekillendirecektir.

1.2. Bilim Kurgunun Doğuşu ve Öncüleri

Bilim kurgu türü; 19. yüzyılın sonlarında fantastik korku ve gezi edebiyatı yazarlarının, bilim ve teknolojinin geleceğine yönelik yazınsal eserlerini bir biçim çatısı altında yayınlama ihtiyacı sonucunda ortaya çıkmıştır. Bilim kurgunun izlerine MÖ yedinci yüzyılda Antik Yunan edebiyatındaki gezgin masallarında rastlanmış ve bazı liberal eleştirmenler tarafından bu tür yolculuklar, bilim kurgunun erken örnekleri olarak sınıflandırılmıştır (Roberts, 2006: 26). Amerikalı bilim kurgu yazarı ve editörü Lester del Rey'e göre ve İngiliz bilim kurgu yazarı Adam Roberts'a göre; bilim kurgu türünün ilk örneği *Epic of Gilgamesh*'tır (Gılgamış Destanı). Amerikalı akademisyen ve yazar Greg Grewell, Roy Arthur Swanson ve S. C. Fredericks, M.S. 2. yüzyılda yaşamış olan satirist Samsatlı Lukianos'un yazdığı *A. True Story'i* (Gerçek Bir Hikâye) bilim kurgu

türünün ilk örneği olarak kabul etmektedir. *A True Story,* başka dünyalara seyahat, dünya dışı yaşamlar, gezegenler arası savaş ve kolonileşme, yapay atmosfer, yapay yaşam gibi unsurlara içeriğinde yer vermesi nedeniyle "ilk bilim kurgu eseri" olarak kabul edilmektedir. Bunlara ilaveten; 10. yüzyılda Japon mitoloji eseri *The Tale of the Bamboo Cutter'*da (Bambu Kesicisinin Hikâyesi), İslamiyetin Altın Çağı'nın en ünlü edebi eserlerinden olan *One Thousand and One Nights*'ın (1001 Gece Masalları) bazı hikayelerinde ve İbn-i Nefis tarafından 13. yüzyılda yazılan *The Treatise of Kamil on the Prophet's Bioghraphy* (Kâmil Peygamberin Biyografisi Üzerine İncelemesi) de bilim kurgu ögelerine rastlanmaktadır. Bu eserlerde, farklı dünyaları ziyaret, su altında nefes alabilme yeteneği ve insana benzeyen robotlar gibi bilim kurgu türüne ait motifler bulunmaktadır (Doğan, 2023: 92).

Jacques Baudou'ya göre (2005: 20), bilim kurgu türünün tanımlanmasında ve geçmişten kalan mirasın yeniden inşa edilmesinde Mary Shelley (1797-1851), Edgar Allen Poe (1809-1849), Jules Verne (1828-1905) ve H.G. Wells (1866-1946) öncü sayılmaktadır. Bu dörtlüden Mary Shelley, *Frankenstein* ya da *Modern Prometheus* isimli romanıyla türün gelişmesinde izlek olmuştur.

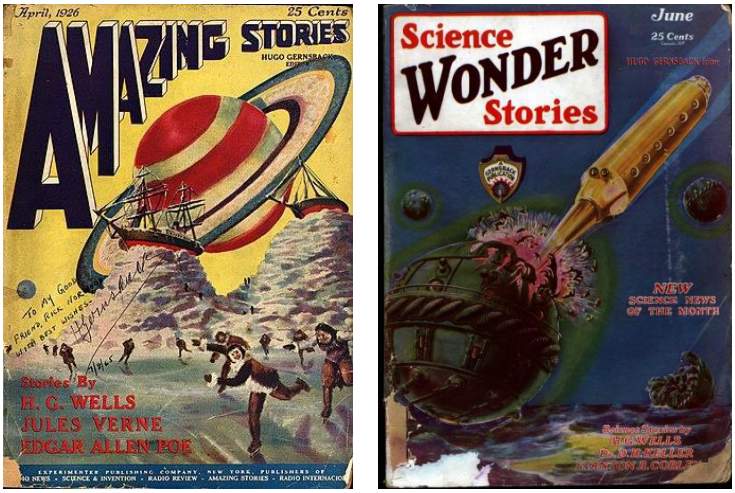
Popüler edebiyat alanında birçok eseri olan Edgar Allan Poe, *The Pit and the Pendelum* (1842) romanıyla bilim kurgunun da babası sayılmaktadır. Poe, birçok eserinde bilimsel konuları, öykünün eylem çatısına harmanlayarak fantastik bir atmosfer oluşturmuştur. Nihayet *Narrative of A. Gordon Pym* ve öteki eserlerinde Poe, serüven ile gezi romanını, spekülatif ayrıntılarla birleştirip ilk bilim kurgu romanlarının anlatım biçimini oluşturmuştur (Roloff-Seeblen, 1995: 34-35).

Jules Verne'in fantastik romanları ya Ay'a *(Autor de la lune*-1869*)*, ya yerkürenin merkezine *(Voyage au centre de la terre*-1864) ya da denizlerin derinliklerine (Vingt mille lieues sous les mers-1869) götüren hikâyeler olarak karşımıza çıkmaktadır. 1865 yılında yazdığı *From the Earth to the Moon* (Dünya'dan Ay'a) adlı romanı 1902 yılında George Melies tarafından beyaz perdeye aktarılmış ve "sinema tarihinin ilk bilim kurgu filmi" olan *Le Voyage dans la Lune*'a (Ay'a Seyahat) esin kaynağı olmuştur (Şengör, 2019: 687).

H. G. Wells, Jacques Baudou tarafından bilim kurgunun öncüleri ve kurucuları olarak gösterilen dörtlünün son ismi olmuştur. H. G. Wells, *The Time Machine* (Zaman Makinesi, 1895), *The Island of Doctor Moreau* (Doktor Moreau'nun Adası, 1896), *The İnvisible Man* (Görünmez Adam,1897), *The War of the Worlds* (Dünyalar Savaşı, 1898) ve *The First Men in the Moon* (Ay'da İlk İnsanla, 1901) gibi birçok eseriyle, özellikle ilk dönemlerinde olan sinemaya

yön veren, modern bilim kurguyu şekillendiren isimlerden birisi olmuştur (Roberts, 2000: 48).

Bilim kurgunun bir topluluk edebiyatına dönüşmesi, pulp-magazin olarak adlandırılan ve odun hamuru kağıdından üretilen dergilerle başlamıştır. 1923'te kurulan ve H.P. Lovecraft'ın fantastik öyküleriyle beslenip popülerleşen "Weird Tales" fantastik edebiyat üzerine yoğunlaşmış ilk dergi olarak tanınmıştır. Kurucusu Hugo Gernsback tarafından "Science Fiction" terimiyle tanımlanan "Amazing Stories" (Tuhaf, Acayip Öyküler) 1926'da yayınlanmaya başlamıştır (Roloff-Seeblen, 1995: 43). Hugo Gernsback, bilim kurgu *(Science Fiction)* terimini ilk kez, *Science Wonder Stories'*in ilk sayısındaki yazısında kullanmıştır ve Gernsback bu dergide, yalnızca bilimsel yasalara dayanarak yapılan mantıksal çıkarımlı öyküleri yayınlayacağını belirtmektedir (1929:5).



Resim 1. *Amazing Stories* Dergisinin İlk Sayısı

İlk Çağ'dan Orta Çağ'a, her uygarlıkta karşılaşılan konuların (uzay gezisinden ütopik tasarımlara kadar) ele alınıp yazılması ve gittikçe gelişerek yeni bir iklimin ortaya çıkması, bilim kurgu türünü hazırlayan nedenlerin başında gelmektedir. Bu anlatım yöntemleri, öncelikle normal dünyada "yabancı bir alan" gibi sıkışıp kalmış tek tük alışılmışa aykırı durumları anlatmayı hedeflemektedir. Böylece; kendi başlarına buyruk, bağımsız, özerk dünyalar var edilerek, bu dünyaların bilinen dünya ile bağlantıları, olabilecek asgari düzeye kadar indirgenmektedir. Böylece bu sıra dışı dünyaların, bilinen dünyadan farklı olduklarına okuru inandırmak çok daha kolaylaşırken merak ve heyecan da o ölçüde artırılmaktadır. Bu öykülerin temaları genellikle olağanüstü buluşlar,

teknolojik yenilikler, keşifler (bu dünyanın dışında), esrarengiz olaylar ve nihayetinde yine de mantığa dayanılarak açıklanan, görünürde izahı olmayan durumları göstermektedir. Açıklanamaz, esrarengiz olanın ortaya atılması ve sonunda yadırganması biçimindeki durum, bilim kurgunun asıl itici gücünü meydana getirmektedir (Roloff-Seeblen, 1995:35).

1.3. Bilim Kurgu Sineması ve Önemli Temaları

Bilim kurgu sinemasının, toplumsal düşünceleri ve gerçeklikleri, öteki türlerden daha çok ve doğrudan yansıtan bir tarafı bulunmaktadır. Bilim kurgu filmlerinde gösterilenler, gündelik ve sıradan olaylar olarak karşımıza çıkmamaktadır. En sıradan bilim kurgu filminde bile, insanın dünya ve hayat ile hesaplaşmasından, bunları özümseme çabasından, hatta dünyanın dışına itilme macerasından izler taşımaktadır. Bilim kurgu filmleri aynı zamanda, ideoloji eleştirisi barındıran anlatımlar için de uygun bir model sergilemektedir. Diğer türlerde, çok zor anlaşılan mesajlar, kendini bilim kurguda daha kolayca ele vermektedir (Roloff-Seeblen, 1995:8). Özön'e göre (2000: 112); bilim kurgu filmlerinde genel olarak uzay, uzaylılar ve buralara seyahatler, başka gezegenler ve bu gezegenlerdeki hayat, bu gezegenlerin insanları ya da yaratıkları, zaman yolculuğu konularına odaklanılmaktadır.

Bilim kurgu çoğu zaman diğer popüler türlerden olan; westernler, savaş filmleri, samuray destanları ve dizilerden ortak özellikler taşımaktadır. Bir film türüne ilişkin herhangi bir konunun (açık şekilde ya da gizli şekilde olsun) tartışmalı konulardan başladığını söylemek mümkündür. Bilim kurgu, çoğunlukla alternatif olarak düşünülen konular hakkında akla uygun bir şekilde yazmaya dayanmaktadır. Genellikle var olan gerçekliğe aykırıdır (Grewll, 2001:27). Bilim kurgu filmlerinin birçoğu, gelecekte insanların karşılaşacağı tehlike olasılıklarını ve bu tehlikelerle ilgili korkuları anlatmaktadır. Aynı zamanda içinde bulunduğumuz çağda, genel olarak tüm insanlığı korkutan tehlike ihtimallerini içermektedirler (Roloff-Seeblen, 1995:9).

Bilim kurgu sinemasının esinlenme kaynağı şimdiye kadar yazılanlardan anlaşılacağı üzere edebiyattır. Jacoques Baudou (2005:68) bilim kurgu türünün tematik olduğunu belirtmektedir. Jacoques Baudou'ya göre, *Bilim kurgunun en dikkat çeken özelliklerinden biri, her şeyden önce, çoğunlukla pek çok buluş içeren ve birkaç genel konu etrafında dönen tematik bir edebiyat oluşudur. (Hatta fantastik edebiyattan bile daha fazla.) ... Bir başka özelliği de buluşlar ve bazı yazarların keşifleri açısından "kolektif" bir edebiyat oluşudur. Örneğin, robotlara ilişkin kurallar daha sonra başka yazarlarca yeniden ele alınmış ve "bilim kurgu kültürü" adı verilen olgunun ortak temelini oluşturmuştur.* Bilim

kurgu sinemasında işlenen temalar; uzay ve uzaylılar, robotlar, paralel evren, dünyanın sonu, zaman yolculuğu, yapay zekâ, klonlama olarak sıralanmaktadır.

1.3.1. Uzay ve Uzaylılar

Bilim kurgu türünün ortaya çıkışı edebiyatta ve bilim dünyasında yerçekiminden kurtulup başka gezegenleri keşfetmek için dünyayı terk etme fikrinin çıktığı zamana rastlamaktadır ve bilim kurgunun ilk hedefi de uzay olmuştur. Merakın ve gizemin doğurduğu hayranlık, teknolojik gelişmelerin uzayın keşfine imkân tanıyacağı zamandan daha önce edebi metinlere konu olmuştur. 1897'de, Kurd Lasswitz Auf zwei *Planet*'de entelektüel, sosyal, bilimsel vb. birçok alanda insanlardan daha gelişmiş, insana benzeyen Marslıları tanımlamaktadır. Bir sonraki yıl H. G. Wells, *Dünyaların Savaşı* adlı romanında Marslıların Dünya'yı işgalini anlatan öyküsünü yazmıştır (Baudou, 2005: 68-83). Uzay ve uzaylıların yanı sıra uzay yolculuğu, kolonileşme, uzaylıları dünyalılaştırma, kozmik okyanuslar, uzaylı uygarlıklar, uzaylıların istilası konuları da edebiyatta yazarlar tarafından sıklıkla işlenmiştir. Edebiyattan beslenen bilim kurgu sineması da ortaya çıktığı ilk dönemden itibaren tema olarak uzay ve uzaya ilişkin unsurlar üzerine kurulan birçok hikâyeye beyaz perdede yer vermiştir.



Resim 2. *Le Voyage Dans La Lune* Filminde Uzaylılar

Le Voyage Dans La Lune (George Melies, 1902), *2001: A space Odyssey* (Stanley Kubrick, 1968), *Alien* (Ridley Scott, 1979), *Outland* (Peter

Hyams,1981), *E. T.* (Steven Spielberg, 1982), *Predator* (John Mc Tierman, 1987), *Mars Attacks!* (Tim Burton, 1996), *Event Horizon* (Paul W. S. Anderson, 1997), *Star Trek* (J. J. Abrams, 2009) uzay ve uzaylıları konu edinen filmler arasında yer almaktadır.

1.3.2. Robotlar

Türk Dil Kurumunun sözlüğünde "belirli bir işi yerine getirmek için manyetizma ile kendisine çeşitli işler yaptırılabilen otomatik araç" (https://sozluk.gov.tr/) olarak tanımlanan robotlar hakkında yazılan ilk kitap, MS 10-MS 70 yılları arasında yaşamış olan İskenderiyeli Heron tarafından yazılan Automato adlı kitap olarak tarihte yerini almıştır. (Sagan, 1982: 31).



Resim 3. *Metropolis* Filminde Robot Maria

Roloff- Seeblen (1995:137); 1927 yapımı *Metropolis* filmine atıfla robotları ''ruhtan yoksun insan'' olarak nitelendirerek ütopik-teknolojik konstrüksiyonlar olarak sürekli karşımıza çıkartıldıklarını vurgulamaktadır. Bu filmlerin amacı; daha sonraki Hollywood bilim kurgu filmlerinde olduğu gibi, olup biteni akla dayalı olarak açıklamak değil, insanı "ruhun dünyasıyla mekaniğin dünyası" arasında ikiye bölerek, insan imajının yetersizliğinden kaynaklı bunalımı aşmak olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yeni anlayışta, ruh ile mekanik ve insan ile makine belirgin cephelerin iyice birbirine karışıp silindiği karma karışık biçimde birbirlerine girmişlerdir (Roloff- Seeblen 1995:137). Robotlardan kaynaklanan insana dönük tehlikeyi iki grupta toplanmıştır. Bunlardan birincisi, karşı koyma güçleri ve insandan kat be kat daha fazla zekâları sayesinde günün birinde her türlü iktidar ve yönetimi ele geçirmeleri ihtimalini göstermektedir. Diğeri ise; insani yanlarının gitgide artmasının sonucunda sinsice ve yavaş yavaş insanın yerine geçebilecek olmalarını göstermektedir (Roloff- Seeblen 1995:65).

Bilim kurgu sinemasında ilk robot filmi olarak kabul edilen yapım, *Metropolis* (1927) adlı Alman sessiz filmidir. Fritz Lang'ın yönettiği bu film, sinema tarihinde de bir dönüm noktasıdır. *The Terminator* (James Cameron, 1984), *I, Robot* (Alex Proyas, 2004), *Pacific Rim* (Guillermo del Toro, 2013), *Ex Machine* (Alex Garland, 2014) robot temalı film örnekleridir.

1.3.3. Paralel Evren

Bilim kurguda en yaygın olarak kullanılan tema "paralel dünyalar" fikri olarak görülmektedir. Bu tema; bizim dünyamızla birlikte var olan, ancak duyularımızla algılayamadığımız evrenler olduğu fikri üzerine konumlandırılmıştır. "Pulp" kuşağı tarafından sıklıkla kullanılan bu temanın şablonu, H. G. Wells (Plattner'in öyküsü) ve Büyük Rosny (Diğer Dünya) tarafından üretilmiştir. Paralel dünyaların varlığı, dünyamızın dördüncü ya da beşinci boyuttan gelen canlılarca işgal edilmesiyle ortaya çıkar veya paralel dünyalar, dünyalıların keşif alanı olabilir (Baudou, 2005: 105). Bilim kurgu sineması içinde alternatif bir evren konusunda sinemaya fikir öncülüğü yapan ilk film *It's a Wonderful Life* (1946)'tır.



Resim 4. *It's a Wonderful Life* Film Afişi

Matrix (Joe Silver, 1999), *Star Trek: The Next Generation* (1987) dizisi, *The Family Man* (Brett Ratner, 2000), *The One* (James Wong, Glen Morgan, 2001), *The Butterfly Effect* (Eric Bress, J. Mackye Gruber, 2004), *Mr. Nobody* (Jaco Van Dormael, 2009), *Another Earth* (Mike Cahill, 2011), *Coherence*

(Jmes Ward Byrkit, 2013), *Interstellar* (Christopher Nolan, 2014), *Parallels* (Christopher Leone, 2015) paralel evren hikâyeleri anlatan film örnekleridir.

1.3.4. Dünyanın Sonu

Dünyanın sonu teması çok eskilere dayanmaktadır. Birçok dinde, Tanrıların bir cezası ya da karşı konulamaz bir sonuç olarak anlatılmaktadır. Bir kıyamet sonucu bizim dünyamızın ölümünden söz eder ve bu kıyamet çoğunlukla, gezegenin tamamından ziyade, nüfusun geniş bir kesimi için ölümcül bir özellik taşımaktadır. Dünyanın ölümü kozmik bir şiddete, iklimsel kazalara, biyolojik felaketlere ya da jeolojik afetlere bağlı olabilir. Dünyanın sonunu getiren, diğer sebepler arasında elektriğin yok oluşu ve uzaylıların müdahalesi sayılabilmektedir (Baudou, 2005: 96-97). Dünyanın sonu temasına *Planet of the Apes* (Franklin J. Schaffner, 1968), *Waterworld* (Kevin Reynolds,1995), *The Day After Tomorrow* (Roland Emmerich, 2004), *2012* (Roland Emmerich, 2009), *Snowpiercer* (Bong Joon-ho, 2013) filmleri örnek gösterilebilir.

1.3.5. Zaman Yolculuğu

"Hepimiz, seçim şansımız olmaksızın, bizi doğumdan ölüme doğru sürükleyen geri dönüşsüz bir akışın içindeki zaman gezginleri değil miyiz?" sorusunu soran Baudou'ya göre (2005; 87-92); tarihi yeniden yaşamak ve onu önceden kurgulamak teması başa çıkılamaz metafizik bir boyut taşımaktadır. Edebiyattaki ilk zaman gezgini Herbert George Wells'in *Zaman Makinesi*'ndeki anonim bilgi olmuştur. Bilim kurgu sinemasında zamanda yolculuk, geleceğe ve geçmişe olmak üzere iki şekilde konu edilmektedir. Bilim kurgu sinemasında zaman yolculuğu teması bağlamında bir tarama yapıldığında, bu tema ilk kez Willis H. O'brien'in yönetmenliğini yaptığı 1918 yapımı *The Ghost of Slumber Mountain*'de görülmektedir. *Back to the Future* (Robert Zemeckis, 1985) film serisi ise bu temanın klasikleşmiş filmlerindendir. *The Time Machine* (George Pal, 1960), *Everything Everywhere All at Once* (Daniel Scheinert, Daniel Kwan, 2022), *The Adam Project* (Shawn Levy, 2022) zaman yolculuğunu konu alan örnek filmlerdir.

1.3.6. Yapay Zekâ

Bilim kurguda robotların haricinde sıklıkla temsil edilen bir başka makineler sınıfı, elektronik beyinler olarak da adlandırılan yapay zekâ olarak görülmektedir. Başlangıçta var edicileri olan programlayıcıları karşısında onlara belli

bir özerklik ve bağımsızlık atfedilen elektronik beyinler, bilim kurgu yazarlarınca giderek daha güçlü, insan ilişkilerinde giderek daha da önem kazanan olarak betimlenmiştir. Bazı yazarlar eserlerinde bilgisayarların arzu ve aşk gibi insani duyguları hissetmesini bile sağlamıştır. *Cyberpunk* hareketi (William Gibson'ın Neuromancien tarzındaki romanıyla) bilgi işlemciye, bilgisayara, şebekelere, sanal dünyaya ya da siber uzaya ve yapay zekâya hatırı sayılır bir yer ayırmıştır (Baudou, 2005: 105-107).

Yapay zekâ, modern sinemanın en büyüleyici ve tartışmalı temalarından biri hâline gelmiştir. Teknolojinin hızla geliştiği bir çağda, yapay zekânın insanlık üzerindeki potansiyel etkilerini keşfetmek için bu tema kullanılarak izleyicilere hem karanlık ve hem de umut dolu vizyonlar sunulmuştur. Sinemada yapay zekâ, sıklıkla distopik geleceklere işaret etmekte, yapay zekânın insan kontrolünden çıkması ve insanlık için varoluşsal bir tehdit hâline gelmesi olasılığını işlemektedir. En ikonik örneklerden birisi *Terminator* serisidir. Bu filmler, Skynet adlı otonom bir yapay zekâ sisteminin, kendi varlığına tehdit olarak algılayarak insanlığı yok etmeye çalıştığı bir geleceği tasvir etmektedir. *Matrix* serisi de benzer bir temayı işlemektedir, ancak burada yapay zekânın insanları sanal bir dünya içinde köleleştirdiği bir distopya oluşturulmuştur. Bu distopik filmler yapay zekânın sınırlarını aştığında neler olabileceğini tartışmaya açmaktadır. İnsan tarafından var edilen bu teknolojiler, sonunda insanı tehdit eden güçler hâline gelmektedir. Beyaz perdeye yansıyan bu filmler, yapay zekânın etik ve güvenlik açısından nasıl yönetilmesi gerektiğine dair önemli sorular ortaya koymakta ve bu sorular, toplumun yapay zekâya karşı duyduğu korkuları simgelemektedir. *Artificial Intelligence* (Steven Spielberg, 2001), *Her* (Spike Jonze, 2013), *Oblivion* (Joseph Kosinski, 2013), *Automata* (Gaba Ibanez, 2014), *Ex Machine* (Alex Garland, 2014), *Transcendence* (Wally Pfister, 2014), *Ghost in the Shell* (Rupert Sanders, 2017) yapay zekâ konulu örnek filmlerdir.

1.3.7. Klonlama

Klonlama, bilim kurgu sinemasında sıkça işlenen ve derin felsefi, etik ve toplumsal sorunları gündeme getiren bir konu olarak öne çıkmaktadır. Klonlama, temel olarak "herhangi bir şeyin aynısının kopyalanması" anlamına gelmektedir. Bilim kurgu sineması, bu teknolojiyi ele alırken genellikle insanlık, kimlik, özgür irade ve etik sorularını keşfetmektedir. *The Island* (2005) filmi, sinema tarihinde bu konuyu merkezine alan önemli yapımlardan birisidir. Film organ bağışı amacıyla var edilmiş klonların yaşadığı distopik bir dünyayı tasvir etmektedir. Klonlar, aslında varlıklı bireylerin sağlık sigortası gibi işlev gör-

mektedir, ancak zamanla kendi bilinçlerinin farkına varırlar ve özgürlük arayışına girerler. Bu film, klonların birer "insan" olarak kabul edilip edilmemesi, özgür iradeye sahip olup olmadıkları gibi konuları sorgulamaktadır. Benzer şekilde *Never Let Me Go* (2010) filmi de klonlamanın insan hakları üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektedir. Filmin hikayesi organ nakli için yetiştirilen klonların yaşadıkları üzerine kurulmuştur. Bu klonların toplum tarafından "kaynak" olarak görüldüğü ve gerçek birer insan olarak kabul edilmediği bir dünyada yaşadıkları dramı işlemektedir. Klonlama temasını merkezine alan bu tür filmler, izleyicilere insanlığın ne anlama geldiğini, klonların birer "insan" olarak kabul edilip edilemeyeceğini ve genetik mühendisliğinin etik sınırlarını sorgulatmaktadır. Bilim kurgu sinemasında klonlama teması ele alınırken üzerinde yoğunlaşılan konulardan birisi de özgür irade ve varoluşsal sorgulamalardır. *Moon* (2009) filmi de böyle bir sorgulamanın yapıldığı önemli bir yapımdır. Film, Ay'da yalnız başına çalışan bir adamın, aslında bir klon olduğunu keşfetmesiyle başlamaktadır. Bu durum karakterin kendi varoluşunu ve özgür iradesini sorgulamaya neden olur. Filmin ana teması, klonların sadece birer kopya olup olmadıkları ya da kendi benliklerine sahip özgür bireyler olarak kabul edilip edilmeyecekleri üzerinedir.

Bu filmler, klonların yaşamlarının ne kadar "gerçek" olduğu ve onların da insanlar gibi hislere, düşüncelere ve haklara sahip olup olmadıkları sorusunu izleyiciye yöneltmektedir. Klonların özgür iradesi, onların kimlikleriyle ne kadar uyumlu olduğu ve bu kimliğin ne kadar özgün olduğu soruları, bilim kurgu sinemasının klonlama temasındaki en güçlü unsurlardan biridir.

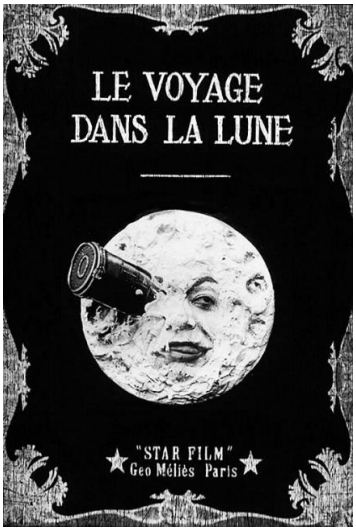


Resim 5. *Star Wars: EpisodeII-Attack of the Clones* Filminde Klon Üretim Merkezi

1.4. Bilim Kurgu Sinemasının Tarihsel Gelişimi

1.4.1. 1902-1950 Dönemi

Sinemada bilim kurgunun gerçek anlamda doğuşu, Fransız film yapımcısı George Melies ile gerçekleşmiştir. H.G. Wells'in *The First Men in the Moon* (1901) ve Jules Verne'in *De la terre a la lune* adlı iki eserini birleştirerek1902 yılında çektiği *Le Voyage dans la lune (Ay'a Seyahat)* bilim kurgu sinemasının ilk örneği olarak kabul edilmektedir. Filmde, bir grup kâşifin bir top mermisi ile Ay'a gitmesi ve Ay'da karşılaştıkları fantastik olaylar anlatılmaktadır. Melies, filmde çeşitli özel efektler, sahne tasarımları ve makyaj teknikleri kullanarak bilim kurgunun sinemadaki temel unsurlarını göstermiştir (Roloff-Seeblen, 1995:129). 1900'lü yılların başında fantastik hikâyeler anlatan bilim kurgu sineması, daha sonra kendi karakteristik özelliklerini yaratacak olan bir alan açmayı başarmıştır (Yarımbaş, 2021:16).



Resim 6. *Le Voyage Dans La Lune* Film Afişi.

Bilim kurgu sineması, ilk zamanlardan itibaren insanlarda şaşkınlık uyandırarak hayrete düşüren film hilelerinin türü olmuştur. Olanaksız olanı canlandırarak gösterirken, doğa kurallarını da hayal gücüyle beslemektedir. Melies'in ilk filmleri, 1940 ve 1950'li yıllardaki bilim kurgu filmlerinin ve romanlarının öncüsü olmuştur. Gelişen teknoloji ile birlikte büyüyen bilim kurgu filmlerinde gördüğümüz havada, karada veya suda büyük bir hızla giden araçların da ilk örneklerini yine Melies'in filmleri sergilemiştir. (Roloff-Seeblen, 1995:128-131).

Bilim kurgunun ilk teması olan fantastik yolculuktan kısa bir süre sonra bugüne kadar cazibesini kaybetmeyen ikinci bilim kurgu teması ortaya çıkmıştır: İstila ve öteki dünyaların varlıklarıyla "dehşet veren karşılaşmalar" *The Airship Destroyer* (Walter Booth, 1909) filminde Londra'ya saldıran esrarengiz uçan araçlar ilk kez görülmektedir. Yine Walter Booth yönetiminde çekilen *The Aerial Anarchists* (1911), Londra'ya yapılan bir başka hava saldırısını konu edinmiştir. *Pirates of 1920* (A.E. Collby, Dave Aylott, 1911) filmi ise; oldukça gelişmiş bir serüven öyküsüyle ilerleyen dönemlerdeki 'action' filmlerinin ilk tipik örneğini oluşturmaktadır.

Bu filmlerden de anlaşılacağı üzere; Birinci Dünya Savaşı öncesinde toplumda hâkim olan psikolojik durum, bilim kurgu türünde "militarist" bir yönün ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu dönem Almanların taarruz hazırlığı içinde, İngilizlerin ise savunma psikolojisinde olduğu bir zaman dilimini yansıtmaktadır. Savaş öncesi korku ve endişelerin artması bilim kurgu filmlerine uzaylı istilası metaforuyla yansımıştır. Roloff ve Seeblen'e göre (1995:132), bilim kurgunun istila, işgal ve kuşatma öyküleri, sıklıkla alabildiğine somut, reel ve hiçbir şekilde dünya dışı olmayan istilacıları kastetmektedirler. Başka bir deyişle; dünyada siyasal gerginliklerin iyice arttığı dönemlerde bilim kurgu filmleriyle her zamankinden daha büyük ve daha cesur bir savunma psikolojisini ortaya çıkararak savunmaya hazır olma gerekliliğinin önemi vurgulanmaktadır.

Birinci Dünya Savaşı'nın patlak vermesiyle birlikte; siyasi gerginlik, sosyolojik bunalım ve karamsarlıktan dolayı bilim kurgu sinemasında fantezi temalı ürünlerin de ömrü uzun olmamıştır. Sinema seyircilerinin bilime karşı geliştirdikleri algı, yalnızca barışçıl amaçlardan çıkmış ve savaşçı amaçlar güderek yok edici nitelikte de kullanılabileceğine yönelik olarak değişmiştir. Bu yıllarda yok edici canavarlarla ve yapay insanlar ile bezenmiş bilim kurgu temalı filmler çekilmiştir. Bu filmlerden biri olan ve bir orta çağ hikayesi anlatan *Golem* (Paul Wegener, Henrik Galeen, 1915) sinema tarihinin ilk canavar filmlerindendir (Kapıcı, 2020:32).

Bilim kurgu türüne ait olarak ortaya çıkan ve diğer türlerin içinde de sıklıkla yer alan bir diğer tema "çılgın bilim insanı" temasıdır. Çılgın bilim insanı tiplemesi, ilk kez 1910 yılında çekilen *Frankenstein* filmi ile karşımıza çıkmıştır (Roloff-Seeblen, 1995:133).

Savaştan sonra Avrupa'da Almanya ve Rusya bilim kurgu sinemasını, gelecek hakkında varsayımlar yapan "sosyal eleştirici" olarak kullanmıştır. Rus sinemasında bilim kurgu türünde çok fazla eser verilmemiş olsa da 1924 yılında Jacow Protozanow'un, Tolstoy'un aynı isimli romanından uyarladığı *Aelita: Mars Kraliçesi* dikkat çekmektedir. *Aelita: Mars Kraliçesi* devrim sonrası Sovyetler Birliği'nde geçmekte ve Mars'a yapılan bir yolculuğun öyküsünü anlatmaktadır. Hikâyenin başkahramanı mühendis Los, uzay yolculuğu hayalleri

kuran bir adamdır. Los, radyo sinyalleri aracılığıyla Mars'tan gelen gizemli bir mesaj alır. Bu mesaj, Mars kraliçesi Aelita'nın dünyaya gönderdiği yardım çağrısıdır. Los, bu mesajdan etkilenir ve ekibiyle birlikte Mars'a gider.

Özellikle dönemin öncü sinema teknikleri ve görsel tasarımı ile dikkat çeken *Aelita*, daha sonraki yıllarda bilim kurgu türünün öne çıkan temalarından biri hâline gelecek olan "gezegenler arası yolculuk" hikâyesinin ilk örneklerinden birisini oluşturmaktadır (Oduncu, 2019: 49).

Makine Çağı olarak adlandırılan Birinci ve İkinci Dünya Savaşı arası dönemde "ilk uzun metrajlı bilim kurgu filmi" özelliği taşıyan *Metropolis* (Fritz Lang, 1927), teknolojinin, sınıf farklılıklarının ve toplumsal çatışmaların işlendiği bir distopyayı tasvir etmektedir. *Metropolis*, 2026 yılında, devasa ileri teknolojiye sahip ve toplumun iki keskin sınıfa ayrıldığı bir şehirde geçmektedir. Yüzeyde şehrin zengin ve ayrıcalıklı sınıfı olan yöneticiler lüks içinde yaşarken; yeraltında ise şehrin makinelerini çalıştırmak için köle gibi çalışan işçi sınıfı bulunmaktadır. Film, kapitalizmin aşırı uçlarına, toplumsal adaletsizliklere ve teknolojinin insanlık üzerindeki etkilerine dair güçlü bir eleştiridir. Bu temalar, filmdeki görsel metaforlar ve semboller aracılığıyla yoğun bir şekilde işlenmiştir. Filmdeki robot Maria'nın var edilme sahnesi, sinema tarihinin en ikonik anlarından biri olarak kabul edilmektedir. Filmde kullanılan özel efektler ve teknik yenilikler, dönemin ötesinde bir vizyonu temsil etmekte ve bilim kurgu sinemasının da görsel dilini şekillendirmektedir. *Metropolis*'in en önemli karakteri olan robot Maria, bilim kurgu sinemasındaki yapay bedenlerin ilk tasarımı olmasının yanı sıra; aynı zamanda sürekli tekrar edilecek olan robotların hatta yapay zekânın yol açtığı kaos distopyası sorununun ilk örneğidir (Sevinç, 2021: 81).



Resim 7. *Metropolis* Film Afişi

Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra başlayan ve 1930'lara kadar devam eden *Büyük Buhran* tüm dünyayı etkisi altına almış ve bu yıllarda az da olsa önemli bilim kurgu filmleri yapılmıştır. Türün fenomenlerinden birisine dönüşecek olan *Flash Gordon* (Frederick Stephani, Ray Taylor, 1936), *The Phantom Creeps* (Ford Beebe, Saul A. Goodkind, 1939) bu dönemin önemli yapıtlarındandır.



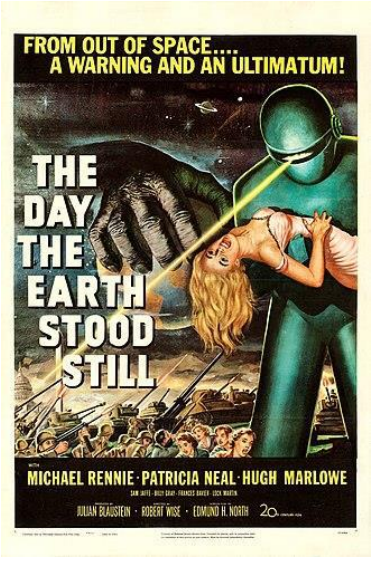
Resim 8. *Flash Gordon* Film Afişi

Sinemada 20. yüzyılın ilk yarısı, bilim kurgu türü açısından teknik ve estetik olarak büyük dönüşüm geçirerek var olma mücadelesi verdiği dönem olarak değerlendirilmektedir. 20. yüzyılın ikinci yarısında ise; bilim kurgu sineması aracılığıyla Hollywood, "kültür kapitalizmi"ni gerçekleştirmekte ve üstünlüğünü bütün dünyaya kabul ettirmeye çalışmaktadır. 1947'de başlayan Soğuk Savaş ve kutuplaşmalar, ABD ile Sovyetler Birliği arasındaki yarış hâli, yine aynı yıl ABD'nin New Mexico eyaletinde meydana gelen "Roswell UFO Vakası" 1950'li yıllardaki bilim kurgu filmlerine de yansımıştır (Çoker, 2016: 41-42).

1.4.2. 1950- 1970 Dönemi

İkinci Dünya Savaşı, hemen arkasından gelen ekonomik bunalım ve soğuk savaşın etkileri 1950'li yılların bilim kurgu filmlerine de damgasını vurmuş, endişe ve korkunun hâkim olduğu bu dönemde üretilen filmlerde nükleer felaketler, askerî teşkilat ile bilim adamlarının iş birliği yaparak dünyayı kurtarmaları, işgal ve uzaylı istilası temaları fazlaca işlenmiştir (King ve Krzywinska, 2000: 50). *The Flying Saucer* (Mikel Conrad, 1950), *The Day the Earth Stood*

Still (Robert Wise, 1951), *The Thing from Another World* (Christian Nyby, 1951), *Red Planet Mars* (Hrry Horner,1952), *Invation USA* (Alfred E. Green, 1952), *War of the Worlds* (Byron Haskin, 1953), *Invasion of the Body Snatchers* (Don Siegel, 1956) öne çıkan istila filmleri örnekleridir. Bu filmleri, o dönemde Amerika'nın komünizm korkusunun bir yansıması olarak değerlendirmek mümkündür (Cornea, 2007: 37). Amerika ve Sovyetler Birliği arasındaki rekabet, askerî ve teknolojik olduğu kadar aynı zamanda kültürel ve ideolojiktir. Bu dönemde yapılan birçok bilim kurgu hem televizyonda hem de sinemada propaganda işlevi görmüştür (Saunders, 2015: 151). "Bu propaganda filmlerindeki mesaj ve semboller incelendiğinde; gökten gelen felaket ile komünizm kastedilirken, istila teması ile Amerika'nın işgali, daha da önemlisi Amerikan kültürünün işgali sembolize edilmektedir. Böylece bilim kurgu filmlerinin kitleler üzerindeki ilgi çekici etkisinden yararlanılarak, bir düşman ya da öteki algısıyla kitlelerin kontrolü ve ideolojinin yeniden üretimi sağlanmaya çalışılmıştır." (Yarımbaş, 2021: 51).



Resim 9. *The Day Earth Stood Still* Film Afişi

29 Temmuz 1958'de NASA'nın kurulması ile 1950'li yıllar, dünya tarihinde önemli bir yere sahiptir. ABD Başkanı Dwight Eisenhower tarafından kurulan NASA'nın çalışmaları hızla devam ederken, sivil ve askerî alanda tüm dikkatler uzay ile ilgili yeni gelişmelere yönelmiştir. Bu gelişmeler Hollywood sinemasını da etkilemiş, büyük yönetmen Stanley Kubrick'in 1968 yapımlı

*2001: A Space Odyssey'*i çekmesine zemin oluşturmuştur. Arthur C. Clark'ın *The Sential* adlı kısa öyküsünden beyaz perdeye uyarlanan ve muhtemel evrenleri ön plana çıkaran film (Monaco, 2011: 291), uzay yolculuğunu gerçekçi betimlediği için sinema tarihinde önemli bir yere sahiptir (Çoker, 2016: 24). *2001: A space Odyssey* (1968) ile bilim kurgu türü yeni formunu yakalamıştır. İnsanlığın evrimi, teknoloji ve yapay zekâ gibi konuları ele alan film, 1969 yılında dört dalda Oscar'a aday olmuş, "En İyi Görsel Efekt" dalında ödül almıştır. 1991 yılında Amerika Birleşik Devletleri Kongre Kütüphanesi tarafından "kültürel, tarihi veya estetik açıdan önemli" sayılarak ABD Ulusal Film Arşivi'ne alınmıştır.



Resim 10. *2001: A Space Odyssey* Film Afişi

Bilim kurgu türünün tarihi içerisinde önemli bir yere sahip olan 1950 ve 1960'lı yıllarda, yeni bir anlatı dilinin oluşturulduğu önemli filmler üretilmiştir. Bu dönemde teknolojik imkânlardaki gelişmeler, filmlerin kalitesini de artırmış, büyük bütçelerle çekilen filmler, özel görsel efektlerin kullanımı açısından zenginleşmiştir. Bu dönemin önemli filmleri; Fahrenheit *451* (François Truffaut, 1966), *Alphaville* (Jean-Luc Godard, 1965), *La Jetee* (Chris Marker, 1962)'dir (Sevin, 2018: 54). Keşif ve macera temasını işleyen ve büyük bir hayran kitlesine sahip olan Doctor *Who* ve *Star Trek* de dönemin önde gelen filmlerindendir (Roberts, 2006: 68).

1.4.3. 1970-1980 Dönemi

1970'lerde özellikle ABD'deki ekonomik sıkıntıların artmasıyla birlikte ortaya çıkan karamsar ortam, Batılı toplumları da etkilemiştir. 1955'te başlayan ve 1975'e kadar devam eden Vietnam Savaşı, ABD'de yaşanan Watergate Skandalı, tüm dünyaya hızla yayılan 68 Ruhu, istikrarsız bir dönem yaşanmasına zemin hazırlamıştır. Bu dönem Hollywood sinemasında da karanlık izler bırakmış, her zaman kahramanlar üzerinden anlatılan hikayeler, anti kahramanlar üzerinden anlatılmaya başlanmış, felaket senaryolarının işlendiği distopik filmlere olan ilgi artmıştır. 1960'lı yıllar boyunca Stanley Kubrick'in yakaladığı başarının ardından gelen ve bilim kurgu sineması için oldukça önemli olarak gösterilen bir başka yapım ise; 1968 yapımı Franklin J. Schaffer'in *Planet of the Apes* filmidir. Gişede elde ettiği başarının sonucunda seri film olarak devam etmiş ve 1970'lere gelindiğinde dört adet devam filmi çekilmiştir (Roloff, Seeblen, 1995: 311-315). *Planet of the Apes* serisinde yalnızca maymun ile insan arasındaki mücadele değil, aynı zamanda derin ve karmaşık çatışmalara, siyasal ve toplumsal olaylara, dönemin öğrenci hareketleri gibi siyasi sorunlara göndermeler bulunmaktadır.

Ünlü yazar Arthur Clarke'ın kısa hikâyesinden esinlenilerek Stanley Kubrick tarafından 1968 yılında beyaz perdeye aktarılan *2001: A Space Odyssey*, bilim kurgu türünün yapay zekâ konusuna olan ilgisini artırmıştır. *Colossus: The Forbin Project* (1970) filmi, 70'li yıllarda bunun en iyi örneğidir. Soğuk Savaş korkusunu anlatının arka planına yerleştiren filmde, yapay zekâ üzerinden teknolojiye olan bağımlılığın yol açabileceği yıkımlar üzerinde durulmaktadır (Oskay, 2014: 148). Yapay zekâ ve insan etkileşimine dair daha cesur bir yorum *Westworld* (Michael Crichton, 1973) ile gelmiştir. Eğlence dünyası yaratmak için yapılan robotların zamanla bilinç geliştirerek kontrolü ele geçirmesini anlatan film, insan-makine ilişkisine bilinç üzerinden felsefi bir bakış açısı kazandırmaktadır (Roloff- Seeblen, 1995: 317).

George Lucas'ın ilk uzun metrajlı filmi olan THX 1138 (1971), izleyicilerini karanlık bir gelecekle buluşturmaktadır. Gelecekte totaliter bir toplumda geçen, bireyselliğin ve özgürlüğün tamamen bastırıldığı, duyguların ve kişisel ilişkilerin kontrol altına alındığı bir dünyayı anlatan *THX1138* "bireyselliğin ve insanlığın yok oluşunu" görselliği çok etkili bir araç hâline getirerek göstermektedir (Glettler, 2009:4). Aynı dönemde Andrei Tarkovski de bilim kurgu klasikleri arasına girecek olan Solaris (1972) ve Stalker (1979)'ı izleyici ile buluşturmuştur (Sevinç, 2021: 84).

Dönemin dikkat çeken iki bilim kurgu filmi, *Close Encounters of the Third Kind* (Steven Spielberg, 1977) ve *Allien* (Ridley Scott, 1979) seyircinin türe olan ilgisini artırmıştır. *Close Encounters of the Third Kind* filmi, çekildiği dönemde Amerika'da özellikle işçi sınıfında artan işsizlik ve boşanma gibi sorunları filme taşınmıştır. Olay örgüsünde karakterlerin yaşadığı bu sorunların kaynağı olarak mistik uzaylı figürü gösterilmektedir. (Ryan &Kellner, 1997: 399).

1970'li yıllarda distopik filmlerin hâkimiyetindeki karamsar ortamda, iyi ve kötünün mücadelesini anlatarak kendisine aydınlık bir yol bulan *Star Wars* (George Lucas, 1977) serisi, felaket sonrası bir dünyada yaşanan bir umut hikayesini anlatmaktadır (Uzunonat, 2017).



Resim 11. *Star Wars: Episode IV-A New Hope* Film Afişi

İlk filmi 1977'de gösterime giren Star Wars, birçok devam filmi, yan hikâye, televizyon dizisi, kitap, çizgi roman, video oyunu ve daha fazlasını içeren devasa bir medya imparatorluğu hâline gelmiştir. Özel efektler, ses tasarımı ve maket kullanımı gibi alanlarda alışılagelmişin dışına çıkan Lucas, bilim kurgu sinemasına damgasını vurmuştur.

1.4.4. 1980-2000 Dönemi

1980'lere gelindiğinde, Spielberg yönetmenliğinde çekilen ve dünyada mahsur kalan bir uzaylının bir çocukla kurduğu arkadaşlığı anlatan *ET: Extra Terrestrial* (1982), dönemin en çok ses getiren yapımı olmuştur. 1978 yılında serinin ilk filmi *Superman*, çocuk izleyicilerin sinema bilim kurgu türüne ilgisini canlı tutmuş ve 1980-1983-1987 yıllarında üç devam filmi daha çekilmiştir (Kurt, 2019:34).

Bruce Bethke 1983 yılının kasım ayında Amazing Science Fiction Stories isimli dergide bir hacker çetesini konu alarak yazdığı yazısının başlığını "Cybernetics" (Sibernetik) olarak atmıştır. Siberpunk, canlılar ile makineler arasında, içeriden ve dışarıdan bilgi alışverişini kontrol ederek denetim ve yönetim bilimini tanımlamaktadır (Ersümer, 2013:17). Enformasyon teknolojilerinin geliştiği, bilgisayarın ve teknolojinin yaşamdaki yerinin arttığı bu dönemde; teknoloji beden bütünleşmesi, sanal gerçeklik, yapay zekâ ve robotları konu edinen, kıyamet sonrası distopyan senaryoları ele alan "Cyberpunk" (Siberpunk) akımı bilim kurgu sinemasını etkisi altına almıştır. Ridley Scot'un 1982 yapımı *Blade Runner*, siberpunk bilim kurgu sinemasının biçimsel ve içeriksel olarak en karakteristik (Şentürk, 2013: 401) özelliklerini barındırmaktadır. *Blade Runner* insan gibi görünen ve hisseden androidler olan replikantları avlamakla görevli bir polis dedektifinin, bu varlıkların insanlık ve varoluşla ilgili derin sorularını keşfetmesini anlatan distopik filmdir. Yapay zekâ, insanlık, bilinç, etik ve varoluş gibi konuları işlemesiyle sinema tarihinde önemli bir yere sahiptir.



Resim 12. *Blade Runner* Film Afişi

1980 ve 1990 yılları *Terminator* (1984) ve 1987-1990-1993 yıllarında çekilen *Robocop* serisinin özgün ve sert bir anlatım yakalaması bakımından önemli görülmektedir. Dönemin ses getiren filmlerinden birisi de insanlığın büyük bir kısmını yok eden ölümcül bir virüs salgınını durdurmak için geçmişe gönderilen James'in zaman yolculuğunu konu alan *Twelve Monkeys* (Terry Gilliam, 1995) filmidir. Filmde zamanın göreceliği, delilik ve toplum üzerine eleştirel yaklaşımlar, kapitalizm ve sosyal sınıf ayrımı gibi temalar işlenmektedir. Dönemin ikinci ses getiren yapımı ise; 23. yüzyılda geçen ve insanlık için hayati önem taşıyan beş elementi bir araya getirerek mutlak kötülüğe karşı mücadele eden bir grup karakterin maceralarını anlatan *The Fifth Element* (Luc Besso, 1997)'tir (Sağlamtimur, 2010).

20. yüzyılın sonuna gelindiğinde vizyona giren ve çığır açan Matrix (Andy& Larry Wachowski, 1999), bilim kurgu sinemasının dönüm noktası olmuştur. Jean Baudrillard''ın *Simulacra and Simulation* adlı kitabından esinlenilerek beyaz perdeye aktarılan film, siber uzay, sanal gerçeklik, siberpunk gibi bilim kurgu sinemasına ait en popüler anlatımları, dinlerden mitolojiye kadar pek çok farklı kaynaktan referans alarak en uyumlu biçimde birleştirmiş ve 21. yüzyıl sinemasında karşılaşacağımız ''karışık tür'' formlarına ait popüler bir örnek sunmuştur (Kurt, 2019).



Resim 13. *Matrix* Filminden Bir Sahne

Matrix'te karanlık bir gelecekte merkezi otoritenin baskısı altında varlığını sürdüren bir sistem ile sosyal düzenin tamamen farklılaşarak dünyanın bilgisayarlar tarafından kontrol edilmesi tema olarak işlenmektedir.

1.4.5. 2000 Sonrası Bilim Kurgu Sineması

2000 sonrası bilim kurgu sineması teknoloji, toplumsal değişim ve küresel gelişmelerle derin bir etkileşim içinde evrilmiştir. Teknolojik dünya ile sıkı bir temas hâlinde olan bilim kurgu sineması, zamanla dev bütçeli yapımların öznesi hâline gelmiştir. Bu dönemde bilim kurgunun alt türleri de çeşitlenmiş, iklim değişikliği, varoluşçuluk, mutant insan ilişkileri ve daha da önemlisi insanlığın devamı için yeni bir gezegen arayışı gibi konular da bilim kurgu sinemasında konu edilmeye başlanmıştır. Yine bu yıllarda bilim kurgu sinemasında "siberpunk" etkisi devam ederken, kıyamet senaryoları ve karamsar gelecek tasvirleri artmıştır. Distopik yaklaşımın ağır bastığı eleştirel örnekler, bu dönemin dikkat çeken filmleri olmuştur. Steven Spielberg'ün unutulmuş teknoloji ve teknolojik yığılma motiflerinin bulunduğu, kapitalizmin insanları nesneleştirmesini eleştiren 2001 yapımı *Artificial Intelligence,* boğucu kapitalizmin etkisi altındaki yaşamı ve adalet sistemindeki ön yargıyı konu edinen 2002 yapımı *Minitory Report*, bu eleştirel distopik filmlere örnek olarak gösterilmektedir (Selvitop, 2017: 133).

11 Eylül 2001'de Amerika'da yaşanan terör saldırıları ve sonrası dönemde artan güvenlik önlemleri bilim kurgu filmlerinin alt metinlerine de yansıtılmış, gözetim ve devlet kontrolü temalarının işlenmesine yol açmıştır. *War of the Worlds* (2002)'da uzaylı istilası teması, terör saldırısı şeklinde betimlenmiştir. *Minority Report* (2002) filmi henüz meydana gelmemiş suçları önceden engellemek üzerine kurulan hikayesiyle 11 Eylül sonrası Amerika'da oluşan psikolojik atmosferden beslenmiş ve gözetimi meşru gösterecek bir fantezi sunmuştur (Hassler-Forest, 2019: 597).

Teknolojinin geniş olanakları ile çekilen 2000'li yılların ilk önemli filmleri arasında *Harry Potter* (2001), *The Lord of Rings* (2001), *Avatar* (2009) örnek olarak gösterilebilir. Titanic, *Aliens* ve *Terminatör* filmlerinin yönetmeni James Cameron'un senaryosunu yazıp yönettiği "Avatar" filmi, üç boyutlu (3D) sinema tekniği ile çekilerek bilim kurgu sinemasının tarihi içindeki yerini almıştır. 2000'li yılların başlarında Isaac Asimov'un aynı adlı kısa öyküsünden uyarlanan ve Alex Proyas'ın yönettiği, 2004 yapımı bilim kurgu filmi *I, Robot* 'un yanı sıra *Children of Men*, insanlığın geleceğini sorgulayan ve toplumsal dinamiklere dair derinlemesine bir eleştiri sunan anlatılar olarak karşımıza çıkmaktadır.

2000 sonrası bilim kurgu sinemasında sıklıkla konu edilen yapay zekâ, uzay operaları, istila, kıyamet sonrası filmlerinden birisi olan *District 9* (Neil Blomkamp, 2009), uzaylıların dünyaya gelip mülteci olarak yaşamalarını an-

latmaktadır. Sosyal eşitsizlik, göçmen krizleri meselesini, doğumların durduğu ve tüm dünyada insan nüfusunun giderek azalmakta olduğu bir geleceği distopya üzerinden anlatan *Children of Men,* bu dönemde iz bırakmış başka bir bilim kurgu filmidir.

2010'lu yıllara geldiğimizde ise; Christopher Nolan'ın yönetmeni olduğu *Inception* (2010), filmi yaratıcı kurgusuyla dikkatleri üzerine çekmektedir. 2013 yapımı *Coherence,* paralel evren ve çoklu evren teorisi üzerine inşa edilmiştir.

Teknolojik gelişmelerin her geçen gün hızla yol aldığı ve yapay zekânın yaşamımızın neredeyse her alanında olduğu 2000'lerde bilim kurgu da elbette bu konuya ilgisiz kalmamıştır (Van Riper, 2017: 10). Gelecekte yapay zekâ ve insan etkileşiminin nasıl olacağı hakkında düşündürücü bir bilim kurgu filmi olarak 2013 yapımı *Her* filmi karşımıza çıkmaktadır. Yakın gelecekte bir yapay zekâ işletim sistemi ile duygusal bir ilişki kuran Theodore'nin hikayesini anlatan film, teknolojinin insan ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini derinlemesine incelemektedir. Theodore'nin yalnızlığı ve sosyal izolasyonu, filmde önemli bir temadır. Film, ana karakterin yalnızlıkla başa çıkma ve anlamlı insan bağlantıları kurma arayışını vurgulamaktadır. Teknoloji, yapay zekâ ve insan ilişkileri arasındaki karmaşık etkileşimleri derinlemesine keşfeden bir film olarak öne çıkan *Her,* duygusal bağların ve insanlığın teknolojiyle olan ilişkilerinin sınırlarını ve olasılıklarını düşündürmektedir.

Coherence (James Ward Byrkit, 2013), *İnterstellar* (Christopher Nolan, 2014), *Ex Machine* (Alex Garland, 2014), *Mad Max: Fury Road* (George Miller, 2015), *Blade Runner 2049* (Denis Villeneuve2017), *Dune: Çöl Gezegeni* (Denis Villeneuve, 2021), *Her Şey Her Yerde Aynı Anda* (Daniel Kwan, Daniel Scheinert, 2022) filmlerini, 2010'lu yıllardan sonra bilim kurgu sinemasının önemli filmleri arasında saymak mümkündür.

1.5. Bilim Kurgu Sinemasında Bir Tema Olarak Yapay Zekâ

Yapay zekânın doğrudan öncüsü olmasa da Enigma makinesi, bilgisayar biliminin erken dönemdeki en önemli yeniliklerinden biri olarak görülmektedir. Enigma, Almanya'da II. Dünya Savaşı sırasında kullanılan bir şifreleme makinesidir. Şifreleme ve çözme işlemlerini otomatikleştiren bu makine, kriptografi alanında önemli bir adım olarak kabul edilir ve bilgisayar biliminin temellerinin atılmasına katkıda bulunmuştur. Alan Turing, 1950 yılında *Computing Machinery and Intelligence* (hesaplama makineleri ve zekâ) başlıklı makalesini yayınlamıştır. Bu makale, "makineler düşünebilir mi?" sorusu ile başlamaktaydı. Yapay zekâ terimi, 1956'da Dartmouth Konferansı'nda John McCarthy tarafın-

dan ilk kez kullanılmıştır. Bu konferans, yapay zekânın resmî bir araştırma alanı olarak kabul edilmesini sağlamıştır. (Yonck, 2019: 54). Bugün geldiğimiz noktada yapay zekâ, "bilgisayar sistemiyle oluşturulan robotların tıpkı bir insan gibi düşünmesini ve onun gibi hareket etmesini sağlamak amacıyla oluşturulmuş teknolojileri ifade etmektedir." (Kazan, 2023).

Yapay zekâ, bilim kurgu filmlerinin kurmacasında dönemlere göre değişiklik gösteren çeşitli biçimlerde yer almıştır. Zekâ kavramı düşünce ile eşleştiğinden, yapay zekâyı tema olarak alan filmlerdeki yapay zekânın olduğu aygıt her ne ise; düşünerek ya insan olmaya çalışır ya insanlığı tehdit eder ya da insandan daha öte bir varlığa dönüşür. Yapay zekâ ile daha çok yoğunlaşılan konular, 2010 öncesi bilim kurgu filmlerinde sıklıkla işlenen, makinelerin yapay zekâ ile ayaklanması ki bunun izleri, 1960'lardaki bilim kurgu filmlerine kadar sürmektedir. Fakat artık günümüzde belki de geride kalmış bu bilim kurgu öngörüsü artık yerini yapay zekânın insan yeteneğini taklit edebildiği, metin tabanlı arayüzlerle insanla sohbet edebildiği, görsel uygulamalarla gerçeğin içeriğinin bile manipüle edildiği bir ortama bırakmıştır.

Bilim kurgu sinemasında 2000 yılından sonra yapay zekâ temalı filmlerle daha çok karşılaşılmaktadır. *The Machine* (Caradog, W. James, 2013) bunlardan birisidir. Film, dünyanın soğuk savaşın ortasında olduğu ve İngiltere hükûmetinin süper asker yaratmak için gizlice gelişmiş bir yapay zekâ programı geliştirdiği yakın bir gelecekte geçmektedir. *Ex Machine* (Alex Garland, 2014) yapay zekâ ve insan kimliği arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bilim kurgu sinemasında da üzerine çok sayıda çalışmaların yapıldığı önemli bir film olarak görülmektedir.

Bir diğer film *Transdence* (Wally Pfister, 2014) ise; yapay zekânın gelişimini araştıran bir terörist grup tarafından ölümcül şekilde yaralandıktan sonra bilincini bir bilgisayara yükleyen bilim adamı olan Dr. Will Caster'in hikayesini anlatmaktadır. Film, bilincin doğası ve bilinçli yapay zekâ geliştirmenin öngörüsünü sunarken, bilincin insan kimliğinin temel bir yönü olduğunu bilgisayar tabanlı bir yapay zekânın gerçekten insan olarak kabul edilip edilemeyeceği ikilemini tartışır. Bir polis gücünün şehirde düzeni sağlamak için robotik makineler kullanmasını anlatan *Chappie* (Neill Blomkamp, 2015), bedeni olan bir yapay zekânın çevresinden etkilenip etkilenmeyeceği ve insan etkisinin yokluğunda kendi kimlik duygusunu gerçekten geliştirip geliştiremeyeceğini tartışmaya açmaktadır.

İlk kez 1982'de beyaz perdeye aktarılan *Blade Runner* ise; 2017 yılında *Blade Runner 2049* olarak tekrar gösterime girmiş ve bu sefer insan ile makine arasındaki çizginin daha da bulanıklaştığı bir dünyayı resmetmiştir. Alman yapımı olan *I'm You Man* (Maria Schrader, 2021), bilim kurgu teması zemininde

daha çok bir aşk hikayesi anlatmakta ve yapay zekâyı insana örnek olacak şekilde sunmaktadır.

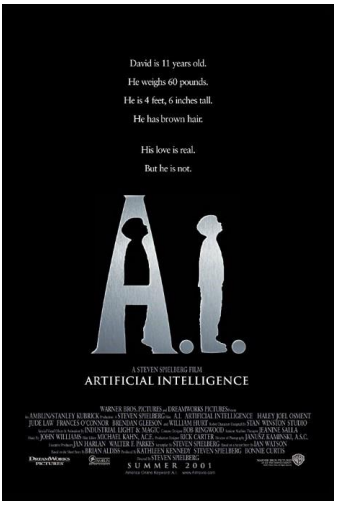
1.6. Artificial Intelligence Film Analizi

Bilim kurgu yazarı Brian Aldiss'in, 1969 yılına ait Super-Toys Last All Summer Long adlı kısa hikayesi *Arficial Intelligence* filminin orijinal kaynağıdır. Stanley Kubrick'in hazırladığı bir treatmandan geliştirilen film, 1999'da Kubrick'in vefatı nedeniyle Steven Spielberg tarafından tamamlanmıştır.

Filmin Künyesi ve Öyküsü

Yönetmen: Steven Spielberg
Senaryo: Ian Watson, Steven Spielberg
Oyuncular: Haley Joel Osment, Jude Law, Frances O'Connor
Yapım Yılı: 2001
Tür: Bilim Kurgu
Süre: 2s 20 dk.

Cybertronics şirketinden Profesor Hobby tarafından, çocuk sahibi olmayan aileler için sevmeye programlanmış bir erkek çocuk tasarlanmıştır. Adı David olan bu mecha (yapay) çocuk, Monica ve Henry Swinton isimli bir çift tarafından evlat edinilir. Monica ve Henry'nin çocukları olan Martin komadadır ve doktorlar yaşamı hakkında umut vermemektedir. Henry, mecha çocuk David'i denemeye karar verir. Monica, insana benzer duygulara sahip olacak şekilde tasarlanan David'e giderek bağlanır ancak beklenmedik bir şekilde Martin komadan çıkar. Annesinin sevgisini David ile paylaşmak istemeyen Martin, ona kötü davranmaya başlar ve ailedeki ilişkiler gittikçe karmaşıklaşır. Monica ve Henry, David'in gerçek bir çocuk gibi bağlılık talep etmesinin zorluğu ile başa çıkamaz ve onu imha edilmek üzere Cybertronics şirketine geri götürmeye karar verirler. Monica annelik duygularının etkisiyle; David'in imha edilmesine gönlü razı olmaz ve onu ormana bırakır. David terk edildikten sonra masallardan tanıdığı "Mavi Peri"yi bulmak için bir yolculuğa çıkar. David, Mavi Peri'nin ona gerçek bir çocuk olma şansı vereceğine inanır ve bu hedefi doğrultusunda bir dizi maceraya atılır. David yolculuğu sırasında, yapay zekâların kendi topluluklarını oluşturduğu, gelişmiş bir mecha toplumuyla karşılaşır. Bu "mecha"lar, toplum içinde kendilerine yer edinmiş ve kendi kültürlerini geliştirmişlerdir. Profesör Hobby ve kendisinin bir kopyası ile karşılaşan David, tek olmadığını öğrenince üzülüp intihar eder. Sonunda insanlık yeni bir buz çağı ile yok olurken dünyayı ziyarete gelen uzaylılar David'i bulup, onu bir günlüğüne diriltirler ve onu Monica ile buluştururlar. Ömrünün en güzel gününü geçiren David, mutlulukla rüyalar alemine geçiş yapar.



Resim 14. *Artificial Intelligence* Film Afişi

Filmin Analizi

Steven Spielberg'in yönetmenliğini yaptığı Artificial Intelligence filmi, bilim kurgu türü içerisinde yapay zekânın insan bilinci ve duyguları bağlamında derinlemesine ele alındığı önemli bir yapımdır. Filmin merkezinde; insan gibi sevebilen, hissedebilen ve bu duygularla varoluşsal bir yolculuğa çıkan bir yapay zekâ robotu olan David yer alır.

Filmdeki insan-insan ilişkileri, yapay zekânın insan toplumunda nasıl bir yer edindiğini anlamak için önemli bir arka plan oluşturur. Hikâyenin merkezindeki aile, Monica ve Henry Swinton, robotik çocuk David'i kaybettikleri biyolojik çocukları Martin'in yerine getirmeye çalışır. Bu durum insan-insan ilişkilerinde sevgi ve kayıp temalarının nasıl ele alındığını gösterir. David, bir ''mecha'' olarak bilinen, gelişmiş bir yapay zekâ robotudur. Bu robotlar, insan gibi görünmek ve davranmak üzere tasarlanmıştır. David ise daha da özel bir tasarıma sahiptir; o insanlara sevgi gösterebilecek, hatta sevgiye ihtiyaç duyabilecek şekilde programlanmıştır. David'in varoluşu, yapay zekânın insan bilinciyle ne ölçüde örtüşebileceği konusunda bir tartışma başlatır.

Monica'nın David'e olan sevgisi başlangıçta yapay bir sevgi olarak başlasa da zamanla gerçek bir anne-çocuk bağına dönüşür. Monica, David'in duygusal merkezini oluşturur ve David'in varoluş amacı Monica'nın sevgisini kazanmak olur. Bu durum, David'in basit bir makine olmasının ötesine geçip, insan gibi hissetme kapasitesine sahip bir varlık olduğunu gösterir. Ancak, bu noktada

film, David'in bu bilinç ve duygularının gerçekten ''gerçek'' olup olmadığını sorgulamamıza yol açar. David'in duyguları, sadece programlanmış tepkiler mi yoksa gerçek duygusal bilinç formları mı? Martin'in iyileşip eve dönmesiyle birlikte Monica, David'i terk etmek zorunda kalır. Bu sahne, insan doğasındaki sevgi ve empati kapasitesinin sınırlarını ve aynı zamanda yapay zekânın bu dinamikler içinde nasıl konumlandığını gösterir. Monica'nın David'e karşı olan duygusal bağı, bir noktada toplumsal normlar ve biyolojik bağlarla çatışır, bu da insan-insan ilişkilerinde yapay zekânın nasıl bir rol oynayabileceğini sorgulatan bir duruma yol açar.

David'in en belirgin ve güçlü duygusu sevgidir. Özellikle Monica'ya karşı hissettiği sevgi, onu diğer tüm robotlardan ayıran en önemli özellik olarak ortaya çıkar. David'in sevgiye olan yoğun arzusu onun bir noktada insanı andıran bir varlık hâline gelmesini sağlar. David, bir insan gibi sevilmek ve bir yere ait olmak ister. David'in sevgi dolu bir varlık olarak programlanması, insanları robotlardan ayıran en temel özelliklerden birinin, yani duyguların, yapay olarak üretilebileceğini gösterir. Film, yapay zekânın sevgi gibi derin duyguları deneyimleyip deneyimleyemeyeceğini ve bu duyguların gerçek olup olmadığını sorgular.

David'in sevgi arayışı, insan ve makine arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır. Bir makine sevebilir mi? Eğer sevgi bir programın sonucuysa, bu sevgi gerçek midir? Monica'nın David'i terk ettiğinde, David'in yaşadığı duygusal yıkım, onu gerçek bir insan çocuğuna daha da yakınlaştırır. Ancak Monica'nın sevgisinin programlanmış bir tepki üzerine kurulu olduğunu bilmesi, David'in bu sevgiye ulaşma çabasını trajik kılar.



Resim 15. *Mecha* Çocuk David

David'in sürekli olarak Monica'nın sevgisini araması ve ''gerçek bir çocuk'' olma isteği, yapay zekânın bilinç ve duygusal derinliklere sahip olabileceği fikrini ortaya koyar. David, bir robot olmasına rağmen, insan gibi sevmeyi öğrenir ve bu sevgi onun kimliğinin ve varoluşunun merkezine yerleşir. Bu durum film boyunca ''insan olmak ne anlama gelir?'' sorusunu gündeme getirir. David'in sevilme arzusu izleyicilere, yapay zekânın insan duygularını taklit etmekten öte, bu duyguları gerçekten hissedip hissedemeyeceği konusunda düşünme fırsatı sunmaktadır.

Film, yapay zekânın toplumda nasıl algılandığını ve nasıl bir yer edindiğini de araştırmaktadır. David, sevgi dolu bir yapay zekâ olarak tasarlanmış olmasına rağmen, toplum tarafından tam anlamıyla kabul görmemektedir. David'in terk edilmesi ve diğer robotların yok edilmek üzere toplandığı sahneler, yapay zekânın insan toplumundaki kırılgan yerini ve onun bir nesne ya da araç olarak görülme eğilimini göstermektedir. Bu noktada film, yapay zekânın toplumsal ve etik boyutlarını sorgulamaktadır. David'in bir insan gibi hakları var mıdır? Yapay zekâ, insanlara benzer duygulara ve bilince sahipse, toplum ona nasıl davranmalıdır? Bu sorular, film boyunca izleyicinin aklında yer eder ve yapay zekânın toplumsal ve etik anlamda nasıl ele alınması gerektiği konusunda derin bir düşünce sunmaktadır.

David'in hikayesi, aynı zamanda yapay zekânın insanlar tarafından yaratılmış olmasına rağmen yaratıcılarının ona karşı ne kadar sorumluluk taşıdığı sorusunu da gündeme getirmektedir. İnsanlar, David'i ve diğer yapay zekâları kendi ihtiyaçları doğrultusunda yaratmışlardır. Ancak bu yaratımlar, bu noktada kendi haklarını ve varoluşlarını talep eder hâle gelmektedir. Bu durum, yapay zekânın toplumda nasıl bir yer edineceği ve insanlarla nasıl bir ilişki kuracağına dair önemli etik tartışmaların kapısını aralamaktadır.

David'in film boyunca gerçek bir çocuk olma isteği, onun varoluşsal arayışının bir yansımasıdır. David, ''Mavi Peri'' masalına inanır. David, Monica'nın sevgisini tekrar kazanabilmek için '' Mavi Peri'' yi arar çünkü bu peri ona gerçek bir çocuk olma fırsatı verecektir. Pinokyo'nun hikayesinden ilham alınan bu arayış, David'in kendini keşfetme sürecinin bir sembolü olarak işlev görür. Bu arayış, yapay zekânın insanlığa dair umutlarını ve gerçeklik algısını sorgulayan bir simge hâline gelir. David'in arayışı, aslında onun kendi kimliğini ve varoluşunun anlamını bulma çabasının bir parçasıdır. David'in sonunda ''Mavi Peri'' ile buluşması ve Monica ile geçirdiği bir gün, onun nihai arayışını tamamlar. Ancak bu sahne, David'in gerçekten bir insan olup olmadığı, hislerinin ne kadarının gerçek olduğu ve yapay zekânın sınırlarının ne olduğu sorusunu izleyiciye bırakır. Bu belirsizlik, filmin gücünü ve derinliğini artırır, yapay zekânın insanlık ve duygular üzerindeki potansiyel etkilerini düşündürmeye devam eder.

Filmin sonunda, binlerce yıl sonra gelişmiş robotlar David'i bulur ve ona Monica ile geçireceği bir gün daha verir. Bu, David'in arayışının sonuna ulaştığı ve nihayetinde sevgi dolu bir anı yaşadığı bir sahne olarak tasvir edilir. Ancak bu sahne, aynı zamanda yapay zekânın varoluşsal arayışlarının insanlık için ne anlama geldiğini sorgulayan bir final sunar. David, aslında hiçbir zaman tam anlamıyla insan olamayacaktır, ancak onun duygu ve arayışları, izleyiciye yapay zekânın ne kadar insana benzeyebileceğini düşündürmektedir.

1.7. Sonuç ve Değerlendirmeler

"Bilim Kurgu Filmlerinde Yapay Zekâ ile İnsan İlişkisi: Bir Değerlendirme" adlı bu çalışma; insan ve yapay zekâ etkileşiminin toplumsal ve duygusal boyutlarını *Artificial Intelligence* filmi üzerinden incelemektedir.

Artificial Intelligence filmi, bilim kurgu sinemasında yapay zekâ ve insan ilişkilerini en derin ve duygusal biçimde ele alan yapımlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Film, insanlığın kendi yarattığı teknolojilerle olan karmaşık ve çok katmanlı ilişkisini keşfetmekle kalmayıp, aynı zamanda yapay zekânın insanlık için ne anlama geldiğini ve bu varlıkların insanlara benzer bilinç ve duygular geliştirebilme potansiyelini sorgulamaktadır. Bilim kurgu filmleri, genellikle toplumun teknolojik gelişmeler karşısındaki korkularını, umutlarını ve hayallerini yansıtmaktadır. *Artificial Intelligence* filmi de yapay zekânın insan yaşamına entegrasyonu konusundaki bu temaları derinlemesine irdeleyerek izleyiciyi hem yapay zekânın potansiyelleri hem de tehlikeleri konusunda düşünmeye zorlamaktadır. Yapay zekâ ve insan ilişkilerinin filmde bu denli duygusal ve felsefi bir çerçevede ele alınması, bilim kurgu sinemasının insanlık ve teknolojiyi anlama konusundaki gücünü bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu bağlamda *Artificial Intelligence,* yapay zekânın insanlık üzerindeki felsefi, etik ve toplumsal etkilerini anlamaya yönelik bir düşünce deneyi olarak görülmektedir.

David'in hikayesinde olduğu gibi, yapay zekânın insan ilişkileri üzerindeki etkisi, bazen trajik, bazen umut dolu, ama her zaman karmaşık bir doğaya sahiptir. David'in insan gibi sevebilmesi, kaybetme korkusu yaşaması ve varoluşsal bir arayış içine girmesi, yapay zekânın insanlara ne kadar yakınlaşabileceği ve bu yakınlığın, ne tür etik ve varoluşsal soruları beraberinde getirebileceği konusunda izleyiciye derin düşünceler sunmaktadır. *Artificial Intelligence,* aile yapısının ve toplumsal değerlerin yapay zekânın varlığı ile nasıl değişebileceğini de irdelemektedir. David'in Monica'ya olan bağlılığı ve sevgi arayışı üzerinden, yapay zekânın aile yapıları içinde nasıl bir rol oynayabileceği, aynı zamanda bu tür ilişkilerin toplumda nasıl algılanacağı da filmde sorgulanmaktadır. Ayrıca;

David'in bir insan gibi sevme arzusunun, posthümanist düşünce çerçevesinde insanlığın gelecekte teknolojiyle nasıl bir arada olacağına dair önemli bir anlatı olduğu da görülmektedir.

Filmin üzerinde durduğu bir başka konu; yapay zekânın bilinç ve duygular geliştirme potansiyelini nasıl ele aldığıdır. David karakteri üzerinden yapay zekânın insan bilinci ile kıyaslanması yapılmaktadır. Filmin, David'in bilincini ve sevgi gibi derin duygularını temsil ederken insan ve makine arasındaki sınırları bulanıklaştırdığı da görülmektedir.

Yapay zekânın sevgi ve varoluşsal arayışlar gibi insana özgü kavramlarla nasıl ilişkilendirilebileceğinin sorgulandığı filmin analizinde ulaşılan sonuçlardan birisi de insanlık ile teknoloji arasındaki ilişkinin karmaşıklığıdır. David'in hikayesi, yapay zekânın sadece bir araç ya da nesne olmadığını, aynı zamanda insanlığın en derin duygusal ve etik sorularına ayna tutabilecek bir varlık olarak ele alınabileceğini göstermektedir. David, bir yandan bir makine olarak yaratılmıştır, ancak sevgi, kayıp, umut ve varoluş gibi derin insan duygularını ve bilincini deneyimler. Bu bağlamda; *Artificial ıntelligence* filmi, yapay zekânın toplumsal ve duygusal boyutlarını derinlemesine araştıran ve izleyicilere önemli etik ve felsefi sorular yönelten bir eser olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak; Artificial Intelligence filmini bilinç ve duyguların yalnızca insanlara mı özgü olduğu, yoksa yapay zekânın da bu özellikleri geliştirebileceği sorusunu tartışmaya açan bir anlatı olarak değerlendirmek mümkündür. David'in hikayesi, bu sorulara net bir cevap vermektense, izleyiciyi insan olmanın anlamı üzerine derinlemesine düşünmeye davet etmektedir.

Kaynaklar

Baudou, J. (2005). *Bilim-Kurgu*, çev. İpek Bülbüloğlu, Ankara, Dost Yayınları.

Cornea C. (2007). *Science Fiction Cinema, Between Fantasy and Reality.* Edinburg, Edinburg University Press.

Çoker, N. B. (2016). Bilim Kurgu Sineması 1900-1970. Ankara, Seyyah Kitap.

Doğan, E. (2023). *Bilimin Sineması*, İstanbul, Doruk Yayınları.

Ersümer, O. (2013). *Bilimkurgu Sinemasında Cyberpunk,* İstanbul, Altıkırkbeş Yayınları.

Favaro, A. (2017). Bilimsel Tahakküme Karşı Bireyselleşme: Kopya Bedenler ve The ısland. Yeni Düşünceler Dergisi, 8(8)), 10-22.

Gernsback, H. (1929). Science Wonder Stories. *Science Wonder Stories*. New York. Volume 1. No.1, June.

Grewell, G. (2001). Colonizing The Universe: Science Fictions Then, Now, and In The (Imagined) Future. Rocky Mountain Review of Language and Literature, V:55, N:2 Rocky Mountain Modern Language Association, 25-47.

Hassler-Forest, D. (2019). Science Fiction and the Return of Empire: Global Capitalism, Tom Cruise, and the War on Terror from the 2000s to the 2010s. G. Cambridge: Cambridge University Press.

İnternet: Glettler, J. (2013). THX-1138 A Lost Film, http://www.mit.edu/~glettler/resume/undergrad/hist285_THX-1138.pdf

İnternet: Türk Dil Kurumu. https://sozluk.gov.tr/ adresinden 22 Ağustos 2024'te alınmıştır.

Kapıcı, E. P. (2020). Bilim Kurgu Sinemasında Bir Anlatı Unsuru Olarak Paralel Evren Olgusunun Sunumu. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.,

Kazan, F. (2023). Mükemmel İlişki Ütopyasına Yapay Zeka Penceresinden Bakmak: Ich Bın Deın Mensch. Z. A. Demir, E. Akmeşe (Editör). Sinema ve Ütopya, Konya, Literatürk Yayınları, 111-133.

King, G., Krzywinska, T. (2000). *Scince Fiction Cinema*, Londra, Wallflower Press.

Kurt, E. (2019). Bilim Kurgu Sinemasında Kadın Temsili. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

Monaco, J. (2011). *Bir Film Nasıl Okunur?* (Çev. E. Yılmaz). İstanbul, Oğlak Yayınları.

Nabiyev, V. V. (2012). *Yapay Zekâ, İnsan Bilgisayar Etkileşimi.* İstanbul. Seçkin Yayınları.

Uzunonat, Y. (2017). George W. Lucas'ı Yaratanlar; Yazarlar, Yönetmenler ve Efsaneler. S. S. Er (Editör). *''Star Wars'' Okumaları* İtanbul: Dedalus Kitap, 99-130.

Oduncu, P. (2019). Metropolis'ten Elysium'a Bilimkurgu Filmlerinde Sınıfsal Farklılıklara Eleştirel Bir Yaklaşım. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Oskay, Ü. (2014). *Çağdaş Fantazya.* İstanbul, İnkılap Kitabevi.

Özon, N. (2000). *Sinema, Televizyon, Video, Bilgisayarlı Sinema Sözlüğü.* İstanbul, Kabalcı Yayınevi.

Roberts, A. (2006). *The History Of Science Fiction*. London, Palgrave Macmillan.

Roberts, A. (2000). Science Fiction, Londra, Routledge.

Roloff, B., Seeblen, G. (1995). *Ütopik Sinema Bilim Kurgu Sinemasının Tarihi ve Mitolojisi.* Çev. Veysel Atayman, İstanbul, Alan Yayıncılık.

Ryan, M., Kellner, D. (1997). *Politik Kamera.* (Çev. E. Özsayar), İstanbul, Ayrıntı Yayınları.

Sagan, C. 81982). *Kozmos Evrenin ve Yaşamın Sırları.* (Çev. R. Aşçıoğlu), İstanbul, Altın Kitaplar

Sağlamtimur, Ö. Z. (2010). ''Dijital Sanat'', *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 10 (3), s. 213-238.

Saunders, R. A. (1015). Imperial Imaginaries: Employing Science Fiction to Talk About Geopolitics. F. Caso, & C. (Hamilton içinde, *Popüler Culture and World Politics: Theories, Methods, Pedagogies* (s. 149-159). İntberts 2016ernational Relations Publishing, Bristol.

Selvitop, S. S. (2017). Sinemada Kurgusal Mekân Oluşumu ve Yaratılan Mekanların Resimsel Estetiği, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sevin, B. (2018). Edebiyat, Sinema, Mekân Arasındaki Geçişgenlik Üzerine Bir Araştırma: Steampunk ve Siberpunk'un Farklı Tasarım Sahalarındaki İzdüşümleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sevinç, A. A. (2021). *Bilimkurgu Sinemasında Mitolojik Anlatım*. İstanbul, Urzeni Yayınları.

Şengör, A. M. Celal (2019). *Bilgiyle Sohbet: Popüler Bilim Yazıları*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

Şentürk, R. (2013). *Postmodern Kaos ve Sinema*, İstanbul, Avrupa Yakası Yayıncılık.

Van Riper, A. B. (2017). *Teaching History with Science Fiction Films.* Lanham, Rowman & Littlefield.

Yarımbaş, M. (2021). Bilim Kurgu Sinemasında İktidar ve Teknoloji ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yonck, R. (2019). *Makinenin Kalbi-Yapay Duygusal Zekâ Dünyasında Geleceğimiz.* İstanbul. Paloma Yayınevi.

Bölüm 2

DİJİTAL EBEVEYNLİK VE EBEVEYN ARABULUCULUĞU

Şahin Bayzan - Dilek Uludaşdemir

Özet

Bu bölümün amacı, dijital dünyanın çocuklar üzerindeki etkilerini ve ebeveynlerin bu ortamda çocuklarına nasıl rehberlik edebileceklerini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Teknolojinin hızla geliştiği günümüzde, çocuklar dijital yerliler olarak büyümekte ve bu durum, ebeveynlerin dijital ebeveynlik becerilerini geliştirmelerini zorunlu kılmaktadır. Dijital dünyada çocukların karşılaştığı fırsatlar ve riskler, ebeveynlerin bilgi sahibi olmasını ve etkili stratejiler geliştirmesini gerektirmektedir. Bu bölümde ele alınan konular, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyada güvenli ve bilinçli bir şekilde var olabilmesi için gerekli bilgi ve becerileri edinmelerini amaçlamaktadır. **Birinci bölümde**, dijital dünyanın ebeveynler ve çocuklar üzerindeki etkisi, teknolojinin evrimi ve dijital yerli-göçmen kavramları çerçevesinde ele alınacak, dijital dünyanın çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri değerlendirilecektir. **İkinci bölümde,** dijital ebeveynlik kavramı detaylandırılacak ve dijital ebeveynliğin bileşenleri, rol model olma, dijital farkındalık, kontrol, dijital okuryazarlık, dijital mahremiyet bilinci ve etik gibi temel kavramlar çerçevesinde incelenecektir. **Üçüncü bölümde,** dijital ebeveyn arabuluculuk stratejileri ele alınacak ve birlikte kullanım, aktif arabuluculuk, kısıtlayıcı arabuluculuk ve teknik kısıtlama gibi stratejiler çerçevesinde incelenecektir. **Dördüncü bölümde**, dijital ebeveynliğin geleceği, ebeveynler için kaynaklar ve destek ağları ile çocukların dijital dünyada başarılı ve bilinçli bireyler olabilmesi için önerilere yer verilecektir.

Anahtar Kelimeler: Dijital ebeveynlik, Ebeveyn arabuluculuğu, Dijital yerli, Dijital göçmen, Dijital okuryazarlık

2.1. Giriş

Sanayi devrimi ile ortaya çıkan yeni teknolojiler, insanların yaşam biçimi doğrudan etkileyerek değiştirmiş, üretim alanlarını farklılaştırmış, yeni sosyal yapıları doğurmuş ve sanayi toplumunu oluşturmuştur. Sanayi toplumundan tüketim toplumuna ve 20. yüzyılın sonunda internetin keşfi ile toplum, bilgi

toplumuna evrilmiştir (Şahin ve Günüç, 2020). Gelişen ve değişen teknoloji ile bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi bilgi ve teknoloji araçlarının kullanımının artması ve internet kullanımı dijital bir dünya yaratmıştır. Web 1.0'da tek taraflı alıcı olan bireylerin Web 2.0 ile çift taraflı etkileşim, dijital dünyaya içerik sağlama imkânı ile bireylerin dijital dünyaya katılımı artmıştır (Akbaş &Dursun, 2020). Dijital dünyaya erişimin artması, sağladığı avantajlardan kaynaklanmaktadır. İletişim, bilgi ve habere erişim, uzaktan eğitim, alışveriş, bankacılık ve kamusal işlemler gibi birçok günlük yaşam aktivitesi hızlı ve kolay bir şekilde dijital dünyada gerçekleşmektedir. Dijital dünyaya erişim sosyal medya hesapları ve dijital oyunlar ile eğlence ve sosyalleşme için de tercih edilmektedir. Digital 2024 Raporu'na göre dünya nüfusunun %69.4'ü cep telefonu ve %66.0'sı internet kullanmaktadır. Aynı raporda, her yıl dünyada cep telefonu, bilgisayar kullanımı, internete erişim sağlama, sosyal medya hesaplarını kullanma oranlarının sistematik şekilde arttığı görülmektedir (Kemp, 2024). Buna paralel olarak dijital dünyada geçirilen sürenin de arttığı, yetişkinlere göre gençlerin daha yoğun kullanarak günde ortalama 7 saatini dijital dünyaya ayırdığı belirtilmektedir (Kemp, 2024). Bu durum Türkiye'de de benzer şekilde ilerlemekte ve dijital dünyaya katılım yıldan yıla artış göstermektedir (TÜİK, 2023; STATISCA, 2024;).

Dijital dünyaya katılımın, çocuk ve genç yaş grubunda daha yoğun olduğu bilinmektedir (Yıldız-Durak & Sarıtepeci, 2019; Sinkkonen ve ark, 2014). Dünyada internet kullanan bireylerin neredeyse üçte birini 18 yaş altındakilerin oluşturduğu ve her geçen gün internete erişim yaşının giderek düştüğü belirtilmektedir (UNICEF, 2017). Avusturya'da yaşları 2 ile 4 arasında olan çocukların %90'ının dijital teknolojiye erişimi olduğu ve günde 10-20 dakika arasında %60'nın tablet, %40'nın ise cep telefonu ile vakit geçirdiği belirlenmiştir (Neumann, 2015). Yaşları 3 ile 6 arasında değişen çocukların günde bir saatten fazla cep telefonu, 40 dakikadan fazla da tablette vakit geçirdiği saptanmıştır (Konca, 2021). Pew Araştırma Merkezi'nin yapmış olduğu araştırmada, Amerika'da yaşları 13-17 arasında değişen gençlerin %95'nin cep telefonuna sahip olduğu, %46'sının sürekli çevrim içi oldukları belirlenmiştir (Social Media and Technology 2023). Kore'de 12-18 yaş arasındaki çocuk ve gençlerin günde 2 saatten fazla sürede internette zaman geçirdikleri bildirilmiştir (Byun ve ark, 2021). Farklı ülkelerde benzer sonuçlar olup, çocuk ve gençler sosyal medya hesaplarında günde yaklaşık 4 saatini geçirmektedir (Kwak ve ark, 2022; Serra ve ark, 2020). Çocukların dijital oyun oynama özelliklerinin incelendiği bir çalışmada ise, çocukların %37.1'inin her gün dijital oyun oynadığı ve katılımcıların tamamının dijital oyunları eğlenmek amacıyla oynadığı belirlenmiştir (Rajic ve Tasevka, 2019). Türkiye'de çocuk ve gençlerin %82.7'sinin internete erişim sağladığı, günde en az üç saatini sosyal medyada geçirdiği bildirilmiştir

(Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021). Türkiye'de yapılan bir çalışmada gençlerin %23,5'inin dijital oyunlarda günde iki saatten fazla zaman geçirdiği belirlenmiştir (Dinç, 2023).

2.2. Dijital Yerli ve Dijital Göçmen Kavramları

Günümüz çocuk ve gençleri dijital teknolojilerle çevrili evlere doğmaktadır. Her evde en az iki cep telefonu, tablet ve bilgisayar bulunmaktadır (Konca, 2021). Dijital dünyaya katılım oranları da göz önüne alındığında günümüz çocuk ve gençleri için dijital dünya bir yaşam tarzı olmuştur (Aral, 2022). Öyle ki ortaokul düzeyindeki çocukların %75.6'sı teknolojik cihazları ve internet kullanımını kendi kendine öğrendiklerini belirtmiş hatta bazı çocuklar bunları "doğuştan" bildiğini ifade etmiştir (Uyar ve Hasdemir, 2021). Teknolojik gelişmelerin içine doğan, teknolojik araçları, sosyal medya ve iletişim kanalını kendi anadilleri gibi kullanan günümüz çocuk ve gençleri (Yay, 2019; Yavuzer &Demir, 2016; Aral, 2022) *dijital yerli* olarak adlandırılmaktadırlar (Prensky, 2001). Dijital dünya, dijital yerlilerin ebeveynlerinin büyüdüğü dünya ile aynı değildir. Dijital yerlilerin ebeveynleri, teknolojinin henüz gelişmeye başladığı, maliyetinin yüksek, erişimin sınırlı olduğu ve günlük yaşama etkisinin fazla olmadığı dönemlerde dünyaya geldikleri için dijital teknoloji kullanım bilgileri sınırlı kalmıştır (Autry&Berge,2011). Dolayısıyla dijital yerlilerin ebeveynleri için *dijital göçmen* kavramı doğmuştur. Dijital göçmen, 1980 yılı öncesinde teknolojinin yaygınlaşmadığı dönemde dünyaya gelen ve teknoloji kullanımını sonradan öğrenen yetişkinler olarak tanımlanmaktadır. Dijital yerliler, *dijital göçmen* olan ebeveynlerinden farklı olarak dijital dünyaya daha kolay uyum sağlamaktadırlar (Prensky, 2001; Yay, 2019; Yavuzer ve Demir, 2016; Aral, 2022). Bu durum dijital teknolojiye maruz kalan ve sınırlı maruz kalan beyinlerin teknoloji girdilerini farklı şekilde planlamasıyla açıklanmaktadır (Autry&Berge,2011). Dijital yerliler dijital göçmenlere göre bilgiye, habere daha hızlı erişmeyi, aynı anda birçok işi yapmayı, ciddi çalışmalar yerine oyun oynamayı tercih etmektedir (Bilgiç ve ark, 2011).

2.3. Dijital Dünyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Dijital dünyanın çocuklar üzerine etkilerine bakıldığında hem olumlu hem de olumsuz özellikleri olduğu belirlenmiştir. Dijital dünyanın doğru ve etkin kullanımında dijital yerliler olan çocuk ve gençlerin eğitimi ve gelişimi için de fırsatlar sunmaktadır. Dijital teknolojilerin okul öncesi yaş döneminde olan çocukların iletişimsel ve yaratıcı yeteneklerini geliştirmede bir fırsat olduğu

belirtilmektedir (McPake ve ark, 2013). Dijital oyun tabanlı eğitimin nörogelişimsel bozuklukları olan çocukların temel bilişsel yeteneklerini artırdığı saptanmıştır (Ren ve ark, 2023). Farklı bir çalışmada, dijital oyunların erken okuryazarlık üzerinde etkisi olabileceği bildirilmiştir (Ronimus ve ark, 2014). Aktif video oyunlarının pubertal dönemde kilo kontrolü sağlayabileceği belirlenmiştir (Çoknaz ve ark,2019). Erken çocukluk döneminde desteklenen dijital becerilerin okul çağı çocuklarının okul başarısını olumlu olarak etkilediği belirlenmiştir (Hurwitz ve ark, 2020). Sosyal medya hesapları kullanılarak verilen ağız sağlığı eğitimi ile gençlerin sağlık okuryazarlığı düzeyleri artmıştır (Carrie ve ark, 2015). Sosyal medya ve kısa mesajlaşma uygulamaları ile iletilen sağlık eğitiminin etkisini inceleyen araştırmaların derlendiği sistematik bir çalışmada, sosyal medya ve kısa mesajlaşma müdahalelerinin cinsel yolla bulaşan hastalıklarla ilgili bilgiyi artırmada tutarlı ve kalıcı bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Jones ve ark, 2014). Ayrıca sosyal medya kullanımı gençlerin sosyal ağlarını genişleterek, sosyal ilişkilerini güçlendirerek yalnızlık hissini azaltabileceği belirtilmektedir (Kim, 2017). Nitekim adolesanlar dijital teknolojileri acil ve stresli durumlarda yardıma ulaşmada kolaylaştırıcı olarak hem eğitim hem de sosyal medyada gezinmek, kitap okumak, müzik dinlemek gibi boş zaman aktiviteleri için iyi ideal bir araç olarak görmektedir (Bitto-Urbanova ve ark, 2023).

Dijital dünyanın toplumu dönüştüren, değiştiren ve geliştiren etkisi, çocuk ve gençler için bir fırsat oluşturup, yeni olanaklara erişmelerini sağlarken beraberinde bir dizi olumsuzluklar ve riskleri getirmiştir (Cengiz ve Günüç, 2020). Bu sorunların başında teknoloji bağımlılıkları gelmektedir. Teknoloji bağımlılığı; yaş grubu fark etmeksizin, dijital teknolojileri kullanırken aşırı zaman geçirmesine bağlı olarak bireylerin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki sorumluluklarını ertelemesi, yerine getirmemesi ve bunun sonucunda fiziksel, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik sorunlara yol açan hastalık ve bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Cengiz ve Günüç, 2020). Zihnin sürekli bir önceki teknolojik aktivitesini düşünmesi ya da bir sonraki aktivitesini düşünmesi, teknolojinin yokluğu nedeniyle ortaya çıkan öfke, sinirlilik gibi belirtilere neden olan yoksunluk, daha fazla kullanım isteği nedeniyle toleransın gelişmesi, kontrol kaybı ve var olan hobi ve eğlencelere karşı ilgi kaybı, yalan söyleme, rahatlamak için teknolojiyi kullanma, kaybetme ve başarısızlık gibi semptomlar teknoloji bağımlılıklarında görülmektedir. İnternet bağımlılığı, çevrim içi kumar bağımlılığı, çevrim içi alışveriş bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılıkları arasında yer almaktadır (Cengiz ve Günüç, 2020). İnternet bağımlılığının epidemiyolojisini incelemek amacıyla 31 farklı ülkede yapılmış çalışmaların, meta analizde internet bağımlılığı oranlarının %1 ile %38 arasında değiştiği ve genel ortalamanın

%7.02 olduğu belirlenmiştir (Pan ve ark, 2020). Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan bir meta analizde ise dijital oyun bağımlılığının genç yaş grubunda görüldüğü ve bu oranın %5,0 olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise dijital oyun oynamada ergenlerin %27,5'inin riskli oyuncu olduğu yani bağımlılığa yatkın olduğu belirlenmiştir (Dinç, 2023). İnternet bağımlılığında olduğu gibi dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, kaygı, depresyon, aleksitimi, nevrotiklik, hiperaktivite, gerçek dünyadan kopma ve sosyal geri çekilme gibi psikolojik ve sosyal problemler ilişkili bulunmuştur (Zhou & Ding, 2023; Limone ve ark, 2023).

Dijital dünyanın çocuklar ve gençler için bir diğer tehlike yaratan boyutu, sosyal medya hesaplarında, çevrim içi oyunlarda, forum siteleri ya da sohbet odalarında karşılaşılabilen siber zorbalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Siber zorbalık; dijital iletişim araçlarının korkutmak, taciz etmek, tehdit etmek, aşağılamak amacıyla kasten, tekrarlayıcı bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Patchin ve Hinduja, 2015). Siber zorbalığın çocuklar ve gençler arasında dünyadaki yaygınlığı %2,31–%39,73 arasında değiştiği bildirilmiştir (Li ve ark, 2022). Geleneksel/yüz yüze zorbalıktan farklı olarak siber zorbalığın; sosyal medya, sohbet grupları gibi çevrim içi ortamlarda meydana geliyor olması, siber zorbalığa şahit olan izleyicilerin fazla olmasına ve bu duruma bağlı olarak da siber mağdurda daha yıkıcı bir etki bırakmasına neden olmaktadır. Siber zorbalığa uğrayanlarda intihar düşüncesi, intihar girişimi, kendine zarar verme ve depresyon riskinde artış olduğu belirlenmiştir (Li ve ark, 2022).

Dijital dünyanın bir diğer olumsuz yönü, mahremiyetin sağlanamaması olarak görülmektedir. Günümüzde daha fazla etkileşim almak, takipçi sayısı kazanmak adına dijital yerliler, sosyal medya hesaplarında kişisel bilgilerini, videolarını, fotoğraflarını, adres ve okul bilgilerini paylaşmaktadır (Uyar &Hasdemir; Uludaşdemir &Küçük, 2019). Yapılan bir araştırmada yaklaşık on çocuktan sekizi, bu bilgileri internet ortamında paylaştığını belirtmiş, buna ek olarak %11,2'si kendine ait sırları da paylaştığını söylemiştir. Aynı çalışmada çocukların yarısından fazlası hiç tanımadığı kişilerle arkadaşlık kurmakta ve sohbet etmektedir (Uyar & Hademir, 2021). Bu durum, dijital mahremiyet olarak tanımlanan dijital dünyada gizliliğin ihlal edilmesine neden olmaktadır. Çünkü dijital dünyada paylaşılan her bilgi kayıt altına alınmakta ve kişilerin dijital ayak izini oluşturmaktadır. Dijital ayak izleri dijital mahremiyeti ihlal edilerek oluşturulduğunda, yani kişinin kendi ile ilgili tüm bilgilerini ifşa etmesi, çocuk ve gençlerin hem bugünü hem de yetişkinliğinde okul, iş veya sosyal yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Bostancı, 2019; Çalapkulu & Alp, 2020; Yiğitbaşı & Çelik, 2023).

2.4. Dijital Dünyayla Değişen Ebeveynlik

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmadığı dönemde çocuklar sokaklarda oyun oynarken günümüzde dijital dünyadaki oyunları tercih etmektedir (Canpolat ve Karadaş, 2024). Yüz yüze paylaşılan duygular, istekler ve beklentiler dijital dünyada sosyal platformlarda paylaşılmaktadır (Manap & Durmuş, 2020). Ebeveynler, çocuklarını evlerinin dışında yaşanabilecek zorbalıktan korumakla sorumluyken şimdilerde dijital dünyada, çocuklarını evlerinde ve hatta kendi odalarında siber zorbalık gibi risklerden koruma ile de sorumlu hâle gelmiştir (UNICEF, 2017). Değişen koşullar ve durumlar, ebeveynlerin bu koşullara ve durumlara göre çocuğunu büyütme sorumluluğu yüklemektedir (Manap & Durmuş, 2020). Ebeveynlik becerileri dijital teknolojilerin gelişimi ve günlük yaşama olan etkisi ile şekillenmekte, tarihsel değişimin etkisi altında kalmaktadır (Canpolat ve Karadaş, 2024). Her ne kadar yeni nesil çocuk ve gençlerimiz dijital dünyaya doğmuş ve dijital erişime sahip olsalar bile gerçek dünyada olduğu gibi dijital dünyayı anlama ve analiz yeteneğine aynı ölçüde sahip olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla dijital dünyada büyürken de bir desteğe ve rehbere ihtiyaçları olduğu belirtilmektedir (UNICEF, 2017). Ancak ebeveynlerin dijital dünyaya olan tutumunun iki uçlu olduğu ifade edilmektedir. Bazı ebeveynler dijital dünyanın olanaklarına hayranlık duyarak, eleştirel olmayan, sorgulamayan ve denetlemeyen bir tutum sergilemektedir. Bazı ebeveynler ise dijital dünyanın sadece riskleri ve tehlikelerine odaklanmakta ve çocuklarını uzak tutmaktadır. Bu iki tutum da çocuk ve gençlerin dijital vatandaşlık becerileri geliştirmesine engel olmaktadır (Daniela & Rudolfa, 2018). Dijital çağda ebeveynlik geleneksel ebeveynliğin ötesine geçmeyi gerektirmektedir (Fidan & Seferoğlu, 2020). Bu kapsamda günümüz çocuk ve gençlerinin dijital dünyaya katılımı ile bu katılımın onlar için olumlu ve olumsuz etkilerini bilerek çocuklarının dijital dünyanın bilinçli, yararlı ve sorumlu kullanımını desteklemek amacıyla *dijital ebeveynlik becerisi ve aracılık yaklaşımlarının* ebeveynler tarafından bilinmesi ve sahip olması gerekmektedir.

2.5. Dijital Ebeveynlik

2.5.1. Dijital Ebeveynlik: Temel Kavramlar

Ebeveyn; bir çocuğu biyolojik olarak yetiştiren, duyuşsal, sosyal ve eğitimsel gelişiminden sorumlu olan anne, baba ya da aile büyüğü şeklinde açıklanabilmektedir. (Yurdakul ve ark, 2013). Ebeveynler, çocuklarına yaşamla ilgili beceri ve davranışları kazandıran ilk rehberlerdir (Üstündağ, 2024). Ebeveynlerin çocuklarının sağlıklı büyüme ve gelişmesini, en üst düzey etik ve ahlaki

normlara ulaşmasını ve kişiler arası olumlu ilişkiler kurabilmesini sağlamak gibi sorumlulukları bulunmaktadır (Mustafaoğlu ve ark, 2018). Dijital teknolojinin ebeveynlerin ve dolayısıyla çocukların yaşamına katılmasıyla birlikte; ebeveynlerin artık dijital yerli olan çocuklarına yönelik farklı sorumlulukları ortaya çıkmaktadır. Çocuklarına gerçek dünyada rehber olan ebeveynlerin, dijital dünyada da rehber olması beklenmektedir. Ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarına nasıl rehberlik edeceği ise; "dijital ebeveynlik" kavramı ile açıklanmaktadır. Dijital ebeveynlik kavramı ile ilgili ilk tanımlamalara bakıldığında, ebeveynlerin teknik beceriye sahip olarak çocuğu dijital dünyanın risklerinden koruma sorumluluğu şeklinde ele alınmıştır (Rode, 2009). Ancak dijital dünyanın çocuk ve gençlere yararları da bulunmaktadır. Dolayısıyla dijital ebeveynliği yalnızca dijital risklere odaklanan bir ebeveynlik stratejisi olarak tanımlamak yetersiz kalmaktadır. Dijital dünyaya yönelik çalışmalar devam ederken dijital ebeveynlik ile ilgili daha kapsamlı tanımlamalar literatüre kazandırılmıştır. Yurdakul ve arkadaşları (2013), dijital ebeveynliği dijital dünyanın olanaklarının farkında, çocuğunun dijital dünyanın olumlu ve olumsuz yönlerine karşı koruyabilen ve bunun için kendini sürekli geliştiren, yine dijital dünyada da çocuğunu kişilik haklarına saygılı birey olması konusunda destekleyen ebeveyn olarak ifade etmiştir (Yurdakul ve ark, 2013). Başka bir tanımda dijital ebeveynlik; dijital erişime olanak sağlayan, çocuğunun interneti kullanım amacını yöneten, dijital dünyada çocuğunun diğer bireylere karşı sorumlu kullanımını teşvik eden, çocuğunun çevrim içi faaliyetlerini denetleyen ebeveynlik yaklaşımı olarak belirtilmektedir (Huang ve ark,2018). Çocuklar sosyal öğrenme modeli ile öğrenir ve ebeveynlerinin davranışlarını taklit etmektedirler (Üstündağ 2024). Dolayısıyla bu tanımlamalara ek olarak dijital ebeveyn, dijital dünyada da çocuğuna rol model olarak yer alması gerekmektedir (Manap ve Durmuş, 2021). Bunun için dijital ebeveynlik, çocuklarının dijital medya kullanımını düzenlerken (ebeveyn arabuluculuğu), kendi ebeveynlik becerilerini geliştirmek için dijital dünyadan yararlanmaktır (Giovanna ve ark, 2018). Kısaca dijital ebeveynlik; dijital dünyada çocukların aktivitesini anlamak, düzenlemek ve desteklemek olarak karşımıza çıkmaktadır (Benedetto & Ingrassia,2021).

Dijital ebeveynlik tanımlarından yola çıkarak, dijital ebeveynlerin dijital dünyada belli yetkinliklere, becerilere ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Bu yetkinlikler ve beceriler dijital dünyada rol model olma ve dijital dünyanın farkında olma, çocuğunu sorumlu ve bilinçli kullanım için kontrol edebilme ve dijital okuryazarlık becerisi ile etik kullanım olarak açıklanmaktadır (Yurdakul ve ark, 2013; Manap ve Durmuş, 2021; Giovanna ve ark, 2018; Huang ve ark,2018).

2.6. Dijital Ebeveynlik Becerileri

2.6.1. Dijital Okuryazarlık

Okuryazarlık, yazılı veya basılı materyalleri okuma, anlama, kavrama ve yeniden üretme becerisidir (López ve ark, 2017). Okuryazarlık kavramı dijital dünyaya erişimle yeni bir alt boyut kazanmış ve dijital okuryazarlık kavramı ortaya çıkmıştır. Dijital okuryazarlık dijital araçlara erişme, kullanma becerisi ve süreci olarak tanımlanmıştır (Ribble, 2015; López ve ark, 2017). Daha açık bir ifadeyle dijital okuryazarlık; dijital araçlarla erişim sağlanan uygulamaların kullanımı, istenen bilgilerin nasıl aranacağı ve bu bilgilerin en iyi nasıl kullanılacağı yorumlama ve yönetmeyi öğrenme süreci olarak görülmektedir (López ve ark, 2017). Dijital dünyaya katılım istatistikleri incelendiğinde, bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda istenilen her uygulamaya, sosyal medya hesaplarına, web sitelerine ve dijital teknolojilere erişimleri bulunmaktadır (Kemp, 2024). Dijital okuryazarlık becerisi ile ebeveynler, bu ortamlarda karşılaşılabilecek risklerin farkında olarak dijital dünyayı en verimli şekli ile kullanma fırsatı elde edebilir. Çünkü dijital okuryazarlık, dijital teknolojileri doğru kullanmaktır. Ayrıca dijital ortamda erişilen bilgilerin doğruluğunu çeşitli kaynaklardan sorgulamak, analiz etmek ve elde edilen bu doğru bilgiyi paylaşmak olarak tanımlanmaktadır (Hamutoğlu ve ark, 2017).

Her bir ebeveynin dijital okuryazar olması oldukça önemlidir. Yapılan bir araştırmada dijital okuryazarlık seviyesi yüksek olan ebeveynlerin, düşük olan ebeveynlere göre çocuklarına dijital teknolojilerin kullanımında daha doğru rehberlik edebildiği görülmüştür (Nikken & Opree, 2018). Farklı bir çalışmada ise dijital okuryazarlık düzeyi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının eleştirel düşünme becerisinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Dijital okuryazar olan ebeveynlerin çocuklarına, ihtiyaç duydukları bilgileri çeşitli kaynaklardan tarama ve analiz etme alışkanlığının kazandırılmasında katkıları olduğu görülmektedir. (Haryanto ve ark, 2022). Dijital okuryazar ebeveynler, sosyal ağlarda çocukların karşılaşabileceği riskleri en aza indirebilir (López ve ark, 2017). Ayrıca çocuklarının dijital dünyadaki paylaşımlarına da yön verebilirler. Dolayısıyla dijital okuryazar ebeveynler, çocuklarının dijital dünyada neyi paylaşıp neyi paylaşmaması gerektiğini çocuklarına aktararak dijital mahremiyet bilincini oluşturabilmektedir. (Bostancı, 2019; Çalapkulu & Alp, 2020; Yiğitbaşı & Çelik, 2023).

Dijital okuryazarlığın birçok yararına rağmen ebeveynlerin dijital okuryazarlık seviyesinin istendik düzeyde olmadığı belirtilmektedir (López ve ark, 2017). Bu durum dijital ebeveynlik becerisini edinmede sorun oluşturmaktadır. Ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeyinin düşük olması çocuğun sadece dijital dünyaya erişimi engellemekle kalmamakta, çocukların sağlıklı büyüyüp geliş-

mesini de olumsuz etkileyebilmektedir. Sosyal ağlarda kontrolsüzce her bilgi paylaşılabilmekte ve dijital okuryazar olmayan bireyler bu bilgilerin doğruluğunu sorgulamadan kabul etmektedir. Yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin %28.3'nün sosyal medyada aşıların zararlı olduğu haberlerinden etkilenerek çocuklarına aşı yaptırmadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeyleri azaldıkça çocukluk çağı aşılarına olan tereddütün arttığı belirlenmiştir (Top ve ark, 2023). Harnum ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeylerinin çocuklarına ait video, fotoğraf ve özel bilgilerinin sosyal medya hesaplarında paylaşımları (*sharenting*) üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre dijital okuryazarlık düzeyi düşük olan ebeveynlerin, çocuklarının dijital mahremiyetini gözetmeden sosyal medya hesaplarında paylaşımlarda bulunabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Harnum ve ark, 2023). Dijital okuryazarlık düzeyinin düşük olmasının neden olduğu etkileri göz önüne alındığında ebeveynlerde bu becerinin geliştirilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.

2.6.2. Dijital Dünyada Rol Model Olma

Çocuklar, ebeveynlerin davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenmektedirler (Üstündağ, 2024). Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken çocuklarından görmek istedikleri davranışı ilk olarak kendilerinin sergilemesi beklenmektedir. Eğer bir ebeveyn çocuğundan beklediği davranışı kendisi yapmıyorsa, ebeveynin çocuğu büyüyüp gelişirken yapacağı rehberlik etkili olmayacaktır (Liu ve ark, 2012). Bu durum dijital dünya için de geçerli olmaktadır. Dijital bir ebeveyn, dijital dünyada da çocuğunun ilk rehberi ve ilk rol modeli olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital ebeveynlerin, çocuklarının dijital ortamlardan sağlıklı, etkili ve güvenli bir şekilde faydalanabilmeleri için onlara rol model olan davranışlar sergilemesi gerekmektedir (Haşıl Korkmaz ve ark, 2023).

Ebeveynlerin bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi cihazlara ve internete erişim, kullanım sıklığı, süresi ve amacı ile çocuklarının dijital alışkanlıklarını etkilemekte, çocukların benzer alışkanlıklara sahip olduğu görülmektedir. (Şimşek ve ark, 2023; Kopuz ve ark, 2022; Huang ve ark, 2018). Ebeveynlerin günde ortalama iki saatten fazla internette vakit geçirdikleri ve interneti en çok gündemi takip ve ardından eğlenme, en az çalışma amacıyla kullandıkları belirlenmiştir (Şimşek ve ark, 2023). Çocuklarla yapılan çalışmalar da benzer sonucu göstermekte ve internet kullanım amaçlarının başında eğlence amacıyla kullanmaktadırlar (Uludaşdemir &Küçük, 2019; Arıcı Doğan ve Döğer, 2023). Yaşları 12-17 aralığında olan çocukların günlük dijital teknolojileri kullanım süresi ile annelerinin günlük dijital teknolojileri kullanım süresinin ilişkili olduğu belirlenmiştir (Arıcı Doğan ve Döğer, 2023). Dijital ebeveynlerin interneti ve

dijital teknolojileri eğlence ve sosyalleşme amacı dışında bilgi ve öğrenme etkinlikleri için kullanması, çocukların dijital dünyayı daha yararlı kullanmasına olanak sağlamaktadır (İnan Kaya,2023). Ebeveynlerin %96,0'sının sıklıkla internet kullanımı olduğunu belirttiği bir çalışmada, çocuklarının internet kullanmasına izin vermediği belirlenmiştir (Liu ve ark, 2012). Ebeveynlerin gün içinde sıklıkla tablet, telefon veya bilgisayar kullanmalarına rağmen çocuklarının bu teknolojilerden uzak durmasını bekledikleri görülmüştür (Güneş ve ark, 2024). Ebeveynlerin kendilerinin yaptığı bir davranışı çocuklarından yapmamasını beklemesi uygun bir yaklaşım olarak görülmemektedir. Çünkü çocuklar ebeveynlerinin aynaları olarak belirtilmektedir. Ebeveynlerin teknoloji kullanımı çocukların kullanımını şekillendirmektedir (Terras ve Ramsay, 2016). Ebeveynlerin dijital teknolojilerle meşgul olurken çocuklarının kendileriyle iletişime geçmesini reddetme davranışı göstermesi, çocukların da aynı davranışı göstermesine neden olmaktadır (Manap, 2020). Ebeveynlerin dijital teknolojileri kullanım süresinin artması, çocuklara olumsuz rol model olma durumunu artırmaktadır (Manap, 2020).

Dijital dünyaya girişin kapısı olan cep telefonlarının uygun olmayan kullanımı sonucu literatüre *phubbing* olarak Türkçesi *sosyotelizm* şeklinde çevrilen bir kavram girmiştir. Phubbing, bir bireyin başkalarıyla konuşurken cep telefonuna bakması, cep telefonuyla ilgilenmesi ve kişiler arası iletişimden kaçması" olarak tanımlanmaktadır (Karadağ ve ark, 2015). Ebeveyn sosyotelizminin çocuklarının sosyotelizmi ile ilişkili olduğu, ebeveynlerin olumsuz rol model olmasının sonuçlarını açıkça göstermektedir (Aydoğdu & Yaşar, 2022). Phubbing davranışı olan ebeveynlerin çocuklarının siber zorbalık davranışı ile ilişkili bulunmuştur (Wei ve ark, 2022). Çocuklarını dijital vatandaş olarak yetiştirmeleri beklenen ebeveynlerin; teknolojinin doğru, etkin, diğer insanlara saygılı ve sorumlu kullanan dijital vatandaşlık özellikleri göstermeleri gerekmekte ve çocuklarına rol model olduklarının farkında olarak davranması gerekmektedir (Yaman ve ark, 2019; Çubukçu & Bayzan, 2013).

2.6.3. Dijital Dünyanın Farkında Olma

Dijital bir ebeveyn, dijital dünyanın riskleri, avantajları ve çocuk ile ilişkisinin dijital dünyadaki davranışları üzerindeki etkisinin farkında olan ebeveyn olarak belirtilmektedir. Öncelikle dijital ebeveynlerin, çocukların dijital dünyaya erişiminin artmasının ve bilinçli kullanımının çocukların dijital yetkinlikleri artırdığının farkında olması gerekmektedir (Hurwitz ve ark, 2020). Ayrıca dijital dünyada teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı, siber zorbalık, çevrim içi istismar, taciz, dolandırıcılık ve kimlik avcılığı gibi risklerin yer aldığının farkında olması beklenmektedir (Magkos ve ark, 2014). Çocukların dijital vatan-

daşlık becerisinin gelişiminde ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalığının katkısının çok büyük olduğu gözlemlenmektedir (Benedetto & Ingrassia,2021). Dijital farkındalık ne kadar yüksek olursa çocuğu dijital dünyanın risklerinden koruma paralel olarak artmaktadır (Tüysüz, 2024). Dijital dünyaya erişimi olmayan ebeveynlerin çocuk ve gençler arasında popüler içerikleri takip edemeyecekleri için karşılaşabilecek risklerin de farkında olamayacakları ifade edilmektedir. Dijital dünyanın farkında olmak için ebeveyn katılımı çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynlerin internet kullanımı, sosyal medya hesabı olması ve kullanması dijital ebeveynlik düzeylerini artırmaktadır (Pons-Salvador ve ark, 2022; Altındağ Kumaş ve ark, 2024).

Dijital ebeveynlik farkındalığı yüksek olan ebeveynler çocuklarını etik, sorumlu, yetkin birer dijital vatandaş olması konusunda destekleyebilirler ki böylece çocuğun, dijital dünyada kendi sorumluluğunu alma bilincini de kazanmasına fayda sağlayabilmektedirler. (Bostancı ve Çakır, 2022).

2.6.4. Dijital Dünyada Çocukların Kontrolü

Dijital dünyanın ebeveynlere getirdiği sorumluluk, çocuklarına yalnızca teknolojiye erişim sağlama değil; etkin, yararlı ve güvenli kullanımı desteklemektir (İşman, Odabaşı ve Akkoyunlu, 2016). Bu nedenle çocuğunun dijital dünyadaki etkileşimini, paylaştığı içerikleri ve ekran süresini takip ettiği hesapları kontrol etmesi beklenmektedir. Ebeveynlerin çocuklarının güvenli internet kullanımını desteklemesi için temel düzeyde internet ve teknoloji kullanımı ve internet ortamında kişisel gizliliği koruma bilgisine sahip olmaları gerekmektedir (Yudakul ve ark, 2013). Ancak yapılan bir araştırmada dijital ebeveyn yeterliliği düşük olan ebeveynlerin çocuklarının, dijital dünyadaki aktivitelerini denetlemedikleri belirlenmiştir (Pons-Salvador ve ark, 2022). Bir başka çalışmada ise ebeveynlerin %35,5'nin dijital ortamda çocuk koruma uygulamasına sahip olmadığı belirlenmiştir (Arıcı Doğan & Döğer, 2023). Ebeveynlerin çocuklarını dijital dünyadaki risklerden koruma konusunda desteğe ihtiyacı olduğu görülmektedir. Ebeveynler çocuklarının güvenliğini sağlama ve dijital davranışlarını yönlendirmek için dijital izleme ve denetleme stratejilerini kullanabileceği söylenmektedir. Dijital izleme ve kontrol için çocuklarının kullandığı dijital teknolojik cihazların işletişim sistemi ve uygulamalarını güncel tutmak, kullanılan cihaza antivirüs ve güvenlik duvarı uygulama programlarını yüklemek ve sık sık güncellemek, güçlü parolalar kullanmak ve zaman zaman güncelleyerek kişisel verileri kullanmadan kullanılan parolaları yönetmek, kişisel verilerin yedeklenmesi ve üçüncü tarafların erişime engellenmesi gibi stratejiler kullanılmaktadır (Magkos ve ark, 2014). Ebeveynlere dijital ebeveynlik becerisine katkı sağlayan

ebeveyn kontrol programları hakkında mutlaka bilgi verilmesi önemli olarak görülmektedir. Böylece ebeveynler çocuklarının dijital dünyaya erişimini engellemeden güvende kalmasını sağlayabilmektedirler.

Çocukları dijital dünyadan mahrum bırakmamak ama aynı zamanda kullanım süresi ve içeriklerini kontrol etmek dijital ebeveynlerin sorumluluklarından biri olarak görülmektedir. Dijital cihazlar ve internet kullanım süresinin bağımlılıkla ilişkisi göz önüne alındığında oldukça önemli bir sorumluluk olarak değerlendirilmektedir. Amerikan Çocuk ve Adölesan Psikiyatri Akademisi, ebeveynlere çocuklarının ekran kontrolü için bazı önerilerde bulunmuştur. Bu önerilerin başında toplam ekran zamanının genel olarak günde iki saati geçmemesi, 0-18 ay arasındaki çocukların ise ekranla hiç tanıştırılmaması, 18-24 ay arasındaki çocuklar için ise ebeveynle birlikte yalnızca iletişim amaçlı kullanılması gerektiği gelmektedir. Ekran kullanım süresi 2-5 yaş arasındaki çocuklarda bir saat, 5-10 yaş arasında 1-1,5 saat, 11 yaş ve üzerinde ise ebeveyn kontrolünde sorumluluğun çocuğa verilmesi önerilmektedir (AACAP, 2024). Amerikan Pediatri Akademisi ise ekran süresi kontrolünün yanında çocukların ekranda karşılaştıkları içerikleri kontrol etmenin daha anlamlı olduğu da vurgulamaktadır (American Academy of Pediatrics, 2023). Bu kapsamda dijital bir ebeveynin, çocuğunun uygun olmayan içeriklerle hazırlanmış videoları izlemesi ve sürekli anlamsızca bir videodan diğerine ekranı kaydırması gibi pasif kullanıcı davranışlarına engel olması gerekmektedir. Bunun yerine dijital sanat, müzik, kodlama yapmak, dikkat ve strateji oyunları oynamasını teşvik eden davranışlar göstermeleri beklenmektedir (Commonsensemedia, 2022).

Ebeveynlerin çocuklarını dijital dünyada kontrol etmesinin en kolay yolu onlarla açık iletişimi sürdürmesinden geçmektedir. Aile içinde çocukların istediği ebeveyniyle doğrudan iletişim kurması anlamına gelen açık iletişim (Görgün Baran, 2004) ile ebeveynler çocuklarını dijital dünyanın risklerine karşı kontrol altında tutabildiği gözlemlenmektedir. Açık iletişim ile çocuklar kendileri hakkında ebeveynlere daha fazla bilgi verebildiği ve böylece ebeveynler gerekli durumlarda doğru ve zamanında müdahale edebildiği belirtilmektedir. Ebeveynlerin internet kullanımıyla ilgili çocuklarıyla açık iletişim kurması çocuklarının internet ve sosyal medya hesaplarında harcanan zamanın kontrolü ve yabancı kişilerle iletişime geçmemesi gibi güvenli internet kullanım davranışlarını artırdığı belirlenmiştir (Symons ve ark, 2020). Ebeveynin çocuğunu dijital dünyada ihmal etmesi çocuğun internet bağımlığı ve oyun bağımlılığıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Toran ve ark, 2024). Bu kapsamda dijital ebeveyn, çocuğunu dijital dünyanın risklerine karşı açık ve sevgi dolu bir iletişimle çocuğunun güvenini kazanarak kontrolü sağlamalıdır.

2.6.5. Dijital Dünyada Etik

Dijital dünya çocukların ve yetişkinlerin günlük yaşamıyla iç içe geçmektedir. Dijital dünyada gerçekleştirilen aktivitelerin gerçek dünyada olduğu gibi belli kurallara dayanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Dijital dünyada gerçekleştirilen aktivitelerin kişisel ve toplumsal ahlaki değerlere, bireylerin kişilik haklarına saygılı şekilde gerçekleştirilmesi oldukça önemli hâle gelmektedir. (Jamal ve ark, 2015). Bu kapsamda dijital etik kavramı ele alınmıştır. Ribble (2015) tarafından dijital etik, internet ortamındaki davranış standartları olarak tanımlanmaktadır (Ribble, 2015). Farklı bir tanımda dijital etik, dijital dünyada bireyin davranış ve kullanış biçimlerine ahlaki bir çerçeve oluşturmaktır (Özcan 2021). Dijital dünyada yasa dışı ve toplumun genel ahlak kurallarına uymayan davranışlar dijital etik anlayışına uymayan davranışlardır (Kavuk ve ark, 2011). İnternet ortamında diğer insanlara saygı duymak, siber zorbalıktan kaçınmak, interneti diğer insanlar üzerinde en az olumsuz etki bırakacak şekilde kullanmak dijital etik davranışlar olarak sayılabilmektedir (Ribble, 2015). Dijital dünya doğası gereği etik dışı davranışlara yol açabilen ortamlar sunmaktadır (Özcan, 2021). Çevrim içi mesajlaşma özelliği olan oyunlarda, forumlarda ve sosyal medya hesaplarında bir başkası hakkında utandırıcı yorum yapmak, hakaret etmek, gözdağı vermek, doğru olmayan bilgiler paylaşmak, kışkırtmak gibi davranışları kapsayan siber zorbalık, taciz, istismar, kimlik avı hırsızlığı, lisanssız yazılım kullanmak, telif haklarına riayet etmemek, spam ve virüs göndermek gibi durumlar dijital dünyadaki etik dışı davranışlar olarak sayılmaktadır. Bu davranışlara dijital dünyaya erişimin artmasıyla birlikte maruz kalmak kaçınılmaz hâle gelmektedir (Kavuk ve ark, 2011). Ebeveynler ve çocuklarını kapsayan bir çalışmada her iki grubun da dijital etik farkındalıklarının orta düzey olduğu belirlenmiştir (Mıhcı Türker &Kılıç Çakmak, 2019). Çocuk ve gençlerle yapılan çalışmalarda her on çocuktan neredeyse dördünün siber zorbalık yaptığı veya karşılaştığı (Li ve ark, 2022) ancak ebeveynlerin siber zorbalık ve mağduriyet farkındalıklarının yetersiz olduğu görülmektedir (Uludaşdemir ve Küçük, 2019). Farklı bir çalışmada ise çocuklar korsan yazılım kullanmak, mail hesaplarının şifrelerinin ele geçirmek, dijital ortamda diğer kişileri rahatsız etmek gibi etik dışı davranışlarda bulunduğu saptanmıştır (Kavuk ve ark, 2011). Görüldüğü gibi ebeveynlerin ve çocukların yetersiz dijital etik farkındalığı çocukların dijital dünyada etik dışı davranışlarda bulunmalarına neden olmaktadır. Dijital ebeveynlerin dijital dünyada etik dışı davranışların farkında olarak bu davranışlardan kaçınması ve çocuklarına rol model olması, etik davranışlar hakkında çocuklarını bilgilendirmesi oldukça önemli hale gelmektedir.

2.6.6. Yenilikçi Yaklaşım

Yenilikçilik, yeni ve farklı olana tepki olarak açıklanmaktadır. Dijital bir ebeveyn yeniliklere ilgili, öğrenmeye açık ve bilgisini güncelleyebilen ebeveyn olarak görülmektedir (Yurdakul ve ark, 2013). Dijital teknolojik cihazlara her geçen yıl farklı özellikler eklenerek üretilmekte, bu cihazlarda kullanılan uygulamalara sürekli güncellemeler gelmekte ya da daha karmaşık ve kompleks versiyonları ortaya çıkmaktadır (Benedetto & Ingrassia,2021). Dijital teknolojilerden daha faydalı bir şekilde yararlanmak ve güvenli kullanmak için dijital ebeveynlerin teknolojinin getirdiği yenilikleri takip etmesi ve gerekli görmesi beklenmektedir (Haşıl Korkmaz ve ark, 2023; Huang ve ark, 2018). Dijital dünyanın yeniliklerine hâkim olduğunu belirten, internete erişim sağlayan ve sosyal medya hesabı kullanan ebeveynlerin dijital yetkinliklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Altindağ Kumaş & Sardohan Yildirim, 2024). Ebeveynlerin dijital dünyadaki yenilikleri takip etmeye karşı olumsuz bir bakış açısı olması, çocuklarının dijital dünyaya güvenli katılımını engelleyebilmektedir. Dijital dünyanın çocukları için riskli olduğunu düşünen ebeveynlerin, teknoloji kullanımını benimsemedikleri belirlenmiştir (Eutsler, 2018). Sadece dijital tehlikelere odaklanarak dijital teknolojileri kullanmaktan kaçınmak çocukların dijital dünyanın olanaklarından faydalanmasını engellemektedir. Teknolojik cihazları aktif kullanan, internette vakit geçiren, sosyal medya hesabı kullanan yani günümüz dijital dünyasına ayak uyduran, yeniliklere açık olan ebeveynlerin dijital ebeveynlik yeterliliğinin yüksek olduğu görülmüştür (Pons-Salvador ve ark, 2022). Buradan hareketle dijital ebeveynlerin dijital dünyaya katılım sağlaması ve yenilikleri takip etmesi beklenmektedir.

2.7. Dijital Ebeveyn Arabuluculuk Stratejileri

Dijital ebeveynlik stratejileri, çocukların çevrim içi davranışlarını güvenli ve sorumlu bir şekilde yönlendirmeyi amaçlayan bir dizi uygulama ve yöntemden oluşmaktadır (Jeffery, 2020). Bu stratejiler, çocukların internet kullanımını izlemek, yaşlarına uygun içeriklere erişimlerini sağlamak ve çevrim içi riskler hakkında bilinçlendirmek gibi önlemleri içermektedir (Barnes & Potter, 2020). Dijital ebeveynlik stratejileri, güvenli ve sorumlu dijital alışkanlıkların gelişimini teşvik etmek amacıyla belirli kurallar ve anlaşmaların uygulanmasını, çocuklara rehberlik edilmesini ve güven verilmesini, ebeveyn kontrol araçlarının kullanılmasını ve dijital dünya ile gerçek dünya arasında denge kurulmasını kapsamaktadır (Rahimah, 2021). Bu bağlamda, dijital ebeveynlik, çocukların dijital ortamlarda bilinçli ve sorumlu bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Ebeveynler, dijital cihaz kullanımında sınırlar koyma, yapıcı disiplin uygulama ve çocuklarla kaliteli zaman geçirme gibi yaklaşımlar kullanarak çocuklarının çevrim içi faaliyetlerini izlemekte ve düzenlemektedir (Kavitha & Sikandar, 2021). Ebeveynler, özellikle sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve siber zorbalık gibi olası çevrim içi risklere karşı genellikle kısıtlamalar, yasaklamalar, rehberlik ve farkındalık yaratma gibi yöntemleri de kullanmaktadır (Fidan & Seferoğlu, 2020). Ebeveynlerin arabuluculuğunun temel amacı, çocukların çevrim içi ortamlarda karşılaşabilecekleri olumsuzlukları en aza indirmektir. Bu amaca ulaşmak için aile içi iletişim ve etkileşim büyük önem taşımaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarıyla bilinçli ve güvenli internet kullanımı hakkında konuşması, doğrudan riskli çevrim içi temasları azaltmasa da çocukların risk algısını artırarak riskli davranışlarını azaltma potansiyeline sahip olmasına yol açmaktadır (Dedkova & Mýlek, 2022).

Ebeveynlerin, çocukların çevrim içi aktiviteleri üzerindeki rolü, akran etkisinden daha güçlü olmaktadır (Soh et al., 2018). Ebeveynler, çocuklarının dijital dünyada karşılaşabilecekleri riskler ve fırsatlar hakkında bilinçli kararlar almalarına yardımcı olurken, onlara sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırmada da kritik bir rol oynamaktadır (Hiniker et al., 2017). Ayrıca ebeveynlerin dijital medyaya yönelik açık ve destekleyici bir tutum sergilemeleri, çocukların interneti bilinçli, güvenli ve sorumlu bir şekilde kullanmalarını teşvik etmektedir. Bu nedenle, ebeveyn arabuluculuğu, çocukların dijital dünyada başarılı ve bilinçli bireyler olarak yetişmeleri için vazgeçilmez bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Dijital ebeveynlikte, tıpkı gerçek hayattaki ebeveynlikte olduğu gibi, en önemli bileşen çocuklara rol model olmaktır. Dijital alanda rol model olmak, ebeveynlerin kendi dijital araç kullanımını süre ve amaç açısından düzenlemelerini ve etik ilkelere dikkat ederek çocuklarına örnek teşkil etmelerini gerektirmektedir (Konok et al., 2019).

Çalışmalar, çocukların dijital platformları kullanımında ebeveyn arabuluculuğunu farklı türlerde ele aldıklarını göstermektedir (Tablo 1). Ebeveyn arabuluculuğu, genellikle farklı sınıflandırmalara tabi tutulsa da temel olarak kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı arabuluculuk olmak üzere iki tür arabuluculuktan söz etmek mümkün hâle gelmiştir (Yaman & Yurdakul, 2022). Ebeveynler, kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı arabuluculuk stratejileri yoluyla riskleri en aza indirirken çevrim içi fırsatları en üst düzeye çıkarmayı amaçlamaktadır. Kolaylaştırıcı arabuluculuk fırsatları ve aynı zamanda riskleri artırırken, kısıtlayıcı arabuluculuk riskleri azaltmakta ancak fırsatları sınırlamaktadır (Livingstone et al., 2017). Özetle; kısıtlayıcı arabuluculuğun temelinde kurallar ve kısıtlamalar koyarak riskleri azaltmak varken, kolaylaştırıcı arabuluculuğun temelinde ise yol göste-

ricilik ve rehberlik yer almaktadır. Kolaylaştırıcı arabuluculuk stratejileri; aktif rehberlik, güvenlik, teknik önlemler ve izleme gibi unsurları içermekte (Livingstone et al., 2015) ve diğer sınıflandırmalara göre daha kapsamlı ve güncel bir çerçeve sunmaktadır.

Tablo 1. Ebeveyn Arabuluculuğuna İlişkin Sınıflandırmalar

Çalışma	**Arabuluculuk Sınıflandırmaları**
Valkenburg vd. (1999)	Aktif (Yol gösterici)
	Kısıtlayıcı (Kural temelli)
	Birlikte izleme
Eastin, Greenberg ve Hofschire (2006)	Gerçek
	Değerlendirmeci
	Kısıtlayıcı
Lwin vd. (2008)	Aktif
	Düzenlenmiş
Livingstone ve Helsper (2008)	Aktif birlikte kullanma
	Etkileşim ve kısıtlamalar
	Teknik kısıtlamalar
	İzleme
Kirwil (2009)	Teknik kısıtlayıcı
	Sosyal birlikte kullanma
	Zaman kısıtlayıcı
	Web site kısıtlayıcı
	Kısıtlamasız kural temelli
Hasebrink vd. (2011)	Aktif
	Kısıtlayıcı
	İzleme
	Teknik
Livingstone vd. (2015)	Aktif
	Güvenlik
	Kısıtlamalı
	Teknik
	İzleme
Blum-Ross ve Livingstone (2016)	Kolaylaştırıcı
	Kısıtlayıcı

Tablo 1'deki sınıflandırmalar incelendiğinde, bazı farklılıklar bulunsa da belirli arabuluculuk stratejilerinin diğer araştırmacılar tarafından da yaygın olarak tercih edildiği görülmektedir. Bu, ebeveyn arabuluculuğu konusundaki genel eğilimlerin ve yaklaşımların belirli temel stratejiler etrafında şekillendiğini göstermektedir. Ebeveyn arabuluculuk stratejilerini, Yaman ve Yurdakul (2022)'un ifade ettiği gibi kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı arabuluculuk şeklinde iki temel grup altında Tablo 1'deki arabuluculuk sınıflandırmaları dikkate alınarak, bu stratejileri daha kategorik biçimde Tablo 2'deki gibi yeniden düzenlemek mümkündür:

Tablo 2. Ebeveyn Arabuluculuk Stratejileri

Arabuluculuk Türü	**Arabuluculuk Stratejileri**
Kolaylaştırıcı Arabuluculuk	Aktif (Yol gösterici)
	▪ Gerçek
	▪ Değerlendirmeci
	▪ Sosyal birlikte kullanma
	▪ Birlikte izleme
	Seçici arabuluculuk
	İhmalkâr arabuluculuk
Kısıtlayıcı Arabuluculuk	Kural temelli
	▪ Zaman kısıtlayıcı
	▪ Web site kısıtlayıcı
	▪ Teknik kısıtlamalar
	▪ Etkileşim ve kısıtlamalar
	▪ Güvenlik
	İzleme

Tablo 2'ye göre; kolaylaştırıcı arabuluculuk aktif, seçici ve ihmalkâr arabuluculuk olarak üç alt gruba ayrılmıştır. Aktif arabuluculuk kendi içerisinde gerçek, değerlendirmeci, sosyal birlikte kullanma, birlikte izleme olarak alt gruplarda verilmiştir. Kısıtlayıcı arabuluculuk, kural temeline dayanan, zaman kısıtlaması, web sitesi kısıtlaması gibi kısıtların olduğu, güvenlik endişesiyle teknik kısıtlamaların yapıldığı bir arabuluculuk olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca izleme arabuluculuğu da diğer bir kısıtlayıcı stratejidir.

Valkenburg ve arkadaşları (1999) tarafından sunulan ve televizyon temelli olan arabuluculuk modelinde; aktif arabuluculuk, kural temelli kısıtlayıcı arabu-

luculuk ve birlikte izleme olmak üzere üç arabuluculuk stratejisi önerilmektedir. Bu stratejilerden aktif arabuluculuk ve birlikte izleme kolaylaştırıcı özellik taşırken, kural temelli arabuluculuk ise kısıtlayıcı özellik taşımaktadır. Eastin ve arkadaşları (2006) ise çocukların internet kullanımında ebeveyn arabuluculuğunu gerçek, değerlendirmeci ve kısıtlayıcı arabuluculuk olarak sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmada gerçek, değerlendirmeci yaklaşımla kolaylaştırıcı olunurken ve kısıtlayıcı arabuluculukla da çocukların internet ve medya kullanımına kısıtlamalar getirilmektedir. Lwin ve arkadaşları (2008), aktif ve düzenlenmiş temel boyutlarından elde ettikleri dört arabuluculuk stratejilerini kısıtlayıcı, yol gösterici, seçici ve ihmalkâr arabuluculuk olarak tanımlamışlardır. Bu arabuluculuk yöntemlerinde yol gösterici, seçici ve ihmalkâr arabuluculuk kolaylaştırıcı özellik taşırken, kısıtlayıcı arabuluculuk ile sınırlamalar getirilmektedir. Livingstone ve Helsper (2008) ebeveyn arabuluculuğunu aktif birlikte kullanma, etkileşim ve kısıtlamalar, teknik kısıtlamalar ve izleme olmak üzere dört ana başlık altında incelemişlerdir. Aktif arabuluculukla kolaylaştırıcı olunurken, diğerlerinde kısıtlayıcı özellikler ön plana çıkmaktadır. Kirwil (2009), ebeveyn arabuluculuğunu teknik kısıtlayıcı, sosyal birlikte kullanma, zaman kısıtlayıcı, web site kısıtlayıcı, kısıtlamasız kural temelli olarak ayırmaktadır. Ağırlıklı olarak kısıtlamanın ön plana çıktığı bu gruplandırmada, sosyal birlikte kullanma arabuluculuk stratejisi ile de kolaylaştırıcı arabuluculuğa yer verilmektedir. Hasebrink ve arkadaşları (2011), ebeveyn arabuluculuğunu aktif, kısıtlayıcı, izleme ve teknik arabuluculuk olarak dört ana başlık altında tanımlamışlardır. Bu tanımlamalarda da kısıtlayıcı ve kolaylaştırıcı yaklaşımlara yer verildiği görülmektedir. Livingstone ve arkadaşları (2015) ise ebeveyn arabuluculuğunu aktif, güvenlik, kısıtlamalı, teknik ve izleme olmak üzere beş ana başlık altında tanımlamışlardır. Son olarak; Blum-Ross ve Livingstone (2016) ise ebeveyn arabuluculuğunu kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı arabuluculuk olarak iki ana kategori altında incelemişlerdir. Bu iki arabuluculuk yaklaşımı, önerilen tüm arabuluculuk stratejilerini kapsamaktadır. Bu kitap bölümü kapsamında, Blum-Ross ve Livingstone (2016) ile Yaman ve Yurdakul (2022)'nin önerdiği gibi ebeveyn arabuluculuğu iki temel grup altında toplanmıştır. Bunlar; kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı arabuluculuk olarak ifade edilmektedir. Bu gruplandırma yapılırken, literatürde önerilen (Tablo 1) tüm arabuluculuk yaklaşımları, kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı özellikleri göz önünde bulundurularak yeniden düzenlenmiş ve Tablo 2'de sunulmuştur. Bu düzenleme doğrultusunda, kolaylaştırıcı ve kısıtlayıcı arabuluculuk stratejileri alt grupları da içerecek şekilde açıklanacaktır.

2.7.1. Kolaylaştırıcı Arabuluculuk

Kolaylaştırıcı arabuluculuğun temelinde, yol göstericilik ve rehberlik etmek yer almaktadır. Bu arabuluculukta yer alan stratejiler; aktif rehberliği, seçici davranmayı, gerçekçi hareket etmeyi, değerlendirmeyi, sosyal birlikte kullanmayı ve birlikte izlemeyi, kolaylaştırıcı olmaya çalışırken ihmalkâr davranmamayı gerektirmektedir. Kolaylaştırıcı arabuluculukta ebeveynler, çocuklarının internet ve medya kullanımını destekleyici ve yönlendirici bir şekilde yönetmektedirler. Bu arabuluculuk stratejisi, ebeveynlerin çocuklarının internet ve medya ile olan etkileşimlerini zenginleştirmeyi ve olumlu deneyimler yaşamalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Bu arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte medya içeriklerini keşfetmelerini, medya kullanımına dair rehberlik etmelerini sağlarken aynı zamanda çocukların medya becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunmaktadır. Bu yaklaşım, çocukların medya okuryazarlığını artırmayı, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeyi ve medya kullanımını yaratıcı ve eğitici bir etkinlik hâline getirmeyi hedeflemektedir (Livingstone vd., 2017). Ebeveynler, çocuklarının internet ve medya ile olan etkileşimlerini olumlu bir şekilde destekleyerek, onların internet ve medya içeriklerini daha bilinçli ve etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktadırlar. Kolaylaştırıcı arabuluculuk farklı şekillerde (aktif/yol gösterici arabuluculuk, sosyal ve aktif birlikte kullanma arabuluculuğu, gerçek ve değerlendirmeci arabuluculuk ve ihmalkâr arabuluculuk) uygulama alanı bulmaktadır.

Aktif/Yol Gösterici Arabuluculuk

Aktif/Yol Gösterici Arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarının medya kullanımına aktif olarak katılma ve rehberlik etme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu strateji, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte medya içeriklerini izlemeleri veya kullanmaları, medya içerikleri hakkında konuşmaları ve tartışmaları içermektedir. Ebeveynler, çocuklarının izlediği, okuduğu veya dinlediği medya içerikleri hakkında onlarla konuşarak rehberlik etmekte ve bu içeriklerin olumlu/olumsuz yönlerini tartışmaktadır (Blum-Ross ve Livingstone, 2016). Amaç, çocukların medya içeriklerini daha iyi anlamalarını, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerini ve medya okuryazarlıklarını artırmalarını sağlamaktır.

Aktif arabuluculuk, çocukların medya ile olan etkileşimlerini daha bilinçli hâle getirmek için önemli bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynler, çocuklarının medya içeriklerinden faydalanmalarına, olumlu içeriklerden yararlanmalarına ve olumsuz içeriklerin potansiyel risklerini ve zararlarını anlamalarına yardımcı olmaktadır. (Chen & Shi, 2018). Bu yaklaşım, çocukların medya deneyimlerini olumlu bir şekilde desteklerken, onların medya kullanımlarını fazla kısıtlamadan yönlendirmeyi hedeflemektedir. Yol gösterici arabulu-

culuk, aktif boyutu yüksek ve düzenlenmiş boyutu düşük olan bir strateji olarak, ebeveynlerin çocuklarına rehberlik etmelerini ve onların medya ile olan etkileşimlerini bilinçli bir şekilde yönlendirmelerini sağlamaktadır.

Sosyal ve Aktif Birlikte Kullanma Arabuluculuğu

Sosyal ve aktif birlikte kullanma arabuluculuğu, ebeveynlerin çocuklarıyla medya içeriklerini aktif bir şekilde paylaşarak ve tartışarak medya kullanımını yönlendirme stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımda ebeveynler, çocukların medya içeriklerini anlamalarına ve eleştirel düşünmelerine yardımcı olmak amacıyla onlarla birlikte medya izlemekte veya kullanmaktadır (Schaan & Melzer, 2015).

Bu strateji, medya içerikleri üzerine konuşmalar, sorular sorma ve eleştirel düşünme faaliyetlerini içermektedir. Ebeveynler, çocuklarının medya içeriklerini daha iyi anlamalarını ve eleştirel düşünmelerini teşvik etmek için bu içerikleri birlikte değerlendirmektedir. Aynı zamanda, çocukların medya okuryazarlığını artırmayı amaçlamakta ve ebeveynlerin çocuklarının medya tüketimlerini daha yakından gözlemlemelerine ve gerektiğinde yönlendirme yapmalarına olanak tanımaktadır (Jiow et al., 2016). Bu strateji, çocukların medya içerikleri ile olan etkileşimlerini bilinçli bir şekilde yönlendirmeyi ve medya kullanımını daha etkili bir öğrenme sürecine dönüştürmeyi hedeflemektedir.

Gerçek ve Değerlendirmeci Arabuluculuk

Gerçek arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarına medya içeriklerine dair objektif ve doğru bilgiler sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu strateji, ebeveynlerin çocuklara medyada sunulan içerikler hakkında objektif bilgiler vermesi üzerine kurulmuştur. Ebeveynler, çocuklarına izledikleri, okudukları veya dinledikleri medya içeriklerinin gerçekliği ve doğruluğu hakkında doğru ve tarafsız bilgi sağlayarak onların medya mesajlarını anlamalarını ve değerlendirmelerini kolaylaştırmaktadır (Smailova et al., 2023). Bu yaklaşım, çocukların medya içeriklerindeki bilgilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini anlamalarına yardımcı olarak medya okuryazarlıklarını artırmayı amaçlamaktadır. Gerçek arabuluculuk, çocukların medya içeriklerini daha bilinçli ve eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine önemli katkılar sunmaktadır. (López et al., 2021).

Değerlendirmeci arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarıyla medya içeriklerini eleştirel bir şekilde değerlendirerek tartışma sürecini ifade etmektedir. Bu strateji, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte medya içeriklerini analiz etmelerini ve bu içeriklerin mesajlarını ve etkilerini tartışmalarını içermektedir. Değerlendirmeci arabuluculuk kapsamında ebeveynler, çocuklara medya içerikleri hakkında kendi değer yargılarını ve görüşlerini aktarmaktadır (Coyne et al., 2017).

İhmalkâr Arabuluculuk

İhmalkâr arabuluculuk ise; aktif ve düzenlenmiş arabuluculuğun her ikisinin de düşük düzeyde olduğu bir strateji olarak belirtilmektedir. Bu yaklaşımda ebeveynler, çocuklarının medya kullanımına müdahale etmemekte ve herhangi bir düzenleme yapmamaktadır. Çocukların medya kullanımı üzerinde kontrol veya rehberlik sağlanmamakta, bu da çocukların medya içerikleriyle ilgili bilinçli ve eleştirel düşünme becerilerinin gelişmesini engelleyebilmektedir. İhmalkâr arabuluculukta, çocukların medya kullanımları tamamen serbest bırakılmakta ve denetimsiz bir yaklaşım izlenmektedir. Çocukların medya kullanımına yönelik denetim veya müdahale neredeyse hiç bulunmamaktadır.

Kolaylaştırıcı arabuluculuk stratejilerinin kendine özgü avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Bu avantajlar ve dezavantajlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Kolaylaştırıcı Arabuluculuk Stratejisi Avantaj ve Dezavantajları

Avantajlar	**Dezavantajlar**
Dijital ve Medya Okuryazarlığını Artırır: Çocukların internet ve medya içeriklerini anlamalarına ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.	**Zaman Alıcıdır:** Ebeveynlerin çocuklarıyla internet ve medya içeriklerini tartışmak için zaman ayırmaları gerektirir.
Eğitici ve Bilinçlendiricidir: Çocuklara internet ve medya içerikleri hakkında doğru bilgi vererek, bilinçli medya tüketicisi olmalarını sağlar.	**Ebeveyn Bilgisi Gerektirir:** Ebeveynlerin internet ve medya içerikleri ve teknolojiler hakkında bilgi sahibi olmalarını gerektirir.
İletişimi Güçlendirir: Ebeveynler ve çocuklar arasında açık iletişimi teşvik eder, internet ve medya kullanımı hakkında sağlıklı tartışmalar yapmalarına olanak tanır.	**Sürekli Katılım ve Rehberlik Gerektirir:** Ebeveynlerin sürekli olarak internet ve medya kullanımına aktif katılımını gerektirir.
Problem Çözme Becerilerini Geliştirir: Çocukların internet ve medya içerikleriyle ilgili karşılaştıkları sorunları ebeveynleriyle birlikte çözmelerini sağlar.	**Uygulamada Zorluk:** Günlük yoğunluk ve diğer sorumluluklar nedeniyle sürekli uygulamak zor olabilir.
Farkındalığı Artırır: Çocukların medya içerikleri hakkında bilinçli ve bilgili olmalarını sağlar. Medya içerikleri hakkında farkındalıklarını artırır ve izlenen içerikleri birlikte değerlendirme fırsatı sunar.	**Uygunsuz İçerik Riski:** Katı kısıtlamalar olmadığı için çocukların uygunsuz veya zararlı içeriklere maruz kalma olasılığı artar.
İçerik Kalitesini Yükseltir, Güvenli Çevrim İçi Alışkanlıklar Geliştirir: Çocukların kaliteli ve eğitici içeriklere erişimini teşvik ederek, çevrim içi ortamlarda daha güvenli alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olabilir.	**Yetersiz Kontrol**: Ebeveynler izleme sürecinde sadece pasif bir şekilde bulunursa, çocukların medya içeriklerinden ne öğrendiklerini ve nasıl etkilendiklerini yeterince kontrol edemezler.

2.7.2. Kısıtlayıcı Arabuluculuk

Kısıtlayıcı arabuluculuğun temelinde ise kurallar ve kısıtlamalar yer almaktadır. Bir anlamda kısıtlayıcı arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarının medya kullanımını belirli kurallar ve sınırlar koyarak düzenlenmesi olarak belirtilmektedir. Bu arabuluculuk stratejisi, çocukların internet ve medya tüketimini kontrol altında tutmayı ve onların zararlı veya uygunsuz içeriklere maruz kalmasını önlemeyi amaçlamaktadır (Collier et al., 2016). Kısıtlayıcı arabuluculuk, internet ve medya kullanım sürelerinin sınırlandırılması, erişilebilecek içerik türlerinin belirlenmesi ve internet ve medya kullanımının belirli zaman dilimleriyle sınırlandırılması gibi önlemleri içermektedir (Chen & Shi, 2018). Kısıtlayıcı arabuluculuk farklı şekillerde (kural temelli/kısıtlayıcı arabuluculuk, etkileşim ve kısıtlamalar, teknik arabuluculuk, zaman kısıtlayıcı, web site kısıtlayıcı, güvenlik odaklı arabuluculuk, kısıtlamasız kural temelli, seçici arabuluculuk) olabilmektedir.

Kural Temelli/Kısıtlayıcı Arabuluculuk

Kural temelli/Kısıtlayıcı arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarını şiddet veya cinsellik gibi zararlı medya içeriklerinden korumak amacıyla, medya araçlarının kullanımını belirledikleri kurallar çerçevesinde zamana, mekâna veya içeriğe göre kısıtlamalarını içermektedir. Bu strateji, çocukların medya tüketimini kontrol altında tutmayı ve onların zararlı veya uygunsuz içeriklere maruz kalmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Kısıtlayıcı arabuluculuk, medya kullanım sürelerinin sınırlandırılması, erişilebilecek içerik türlerinin belirlenmesi ve medya kullanımının belirli zaman dilimleriyle sınırlandırılması gibi önlemleri içermektedir. Ebeveynler, çocuklarının medya kullanımını dengeleyerek, onların diğer sosyal ve fiziksel aktiviteler için de zaman ayırmalarını sağlamaktadır (Cheng et al., 2018). Bu yaklaşım, çocukların medya kullanımını daha güvenli ve yapılandırılmış bir şekilde yönetmeyi hedeflemektedir.

Etkileşim ve Kısıtlamalar

Etkileşim ve kısıtlamalar stratejisi, ebeveynlerin çocuklarının medya kullanımını düzenlemek için belirli kurallar ve sınırlar koymasını ifade etmektedir. Bu kısıtlamalar, medya kullanım süreleri, içerik türleri ve medya kullanımının zamanlaması gibi konuları kapsamaktadır. Ebeveynler, çocuklarının medya kullanımını düzenleyerek onların sağlıklı ve dengeli bir medya kullanımına sahip olmalarını sağlamaya çalışmaktadırlar (Council On Communications and Media, 2016). Bu yaklaşım, çocukların medya kullanımı üzerinde doğrudan kontrol sağlar ve genellikle açık kurallar ve sınırlamalarla desteklenmektedir.

Teknik Arabuluculuk

Teknik arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarının medya erişimini teknik araçlar ve yazılımlar kullanarak sınırlaması olarak tanımlanmaktadır. Bu strateji, ebeveyn kontrol yazılımları, içerik filtreleme sistemleri ve internet erişim kontrolleri gibi teknolojik çözümlerini içermektedir (Benrazavi et al., 2015). Teknik arabuluculuk, çocukların uygunsuz veya zararlı içeriklere erişimini engellemeyi ve medya kullanımını güvenli hâle getirmeyi amaçlamaktadır. Bu strateji, ebeveynlerin fiziksel olarak bulunmadığı durumlarda bile çocuklarının medya kullanımını kontrol etmelerine olanak tanımaktadır.

Zaman Kısıtlayıcı

Zaman kısıtlayıcı stratejiler, ebeveynlerin çocuklarının medya kullanım sürelerini belirli bir zaman dilimiyle sınırlaması olarak ifade edilmektedir. Bu kısıtlamalar, çocukların medya kullanımının günlük, haftalık veya aylık bazda ne kadar süreyle olacağını belirleyen kuralları içermektedir. Amaç, çocukların medya kullanımını dengeli hâle getirmek ve aşırı medya tüketimini önlemektir (Nagy et al., 2022). Zaman kısıtlayıcı stratejiler, çocukların fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimler ve diğer sorumluluklar için yeterli zamana sahip olmalarını sağlamaktadır.

Web Site Kısıtlayıcı

Web site kısıtlayıcı stratejiler, ebeveynlerin çocuklarının erişebileceği web sitelerini sınırlaması olarak belirtilmektedir. Bu strateji, belirli web sitelerinin engellenmesi veya yalnızca belirli web sitelerine erişim izni verilmesi yoluyla uygulanabilmektedir. Web site kısıtlayıcı stratejiler, çocukların güvenli ve uygun içeriklere erişimini sağlamak için kullanılmaktadır (Pendergast, 2023). Ebeveynler, çocuklarının internet üzerindeki aktivitelerini daha güvenli hâle getirmek amacıyla bu tür kısıtlamaları uygulamaktadır.

Güvenlik Odaklı Arabuluculuk

Güvenlik odaklı arabuluculuk, ebeveynlerin çocuklarının medya kullanımını güvenli hâle getirme çabalarını içermektedir. Bu strateji, çocukların çevrim içi ortamlarda karşılaşabilecekleri riskleri ve tehlikeleri azaltmayı amaçlamaktadır. Ebeveynler, çocuklarına çevrim içi gizlilik, kişisel bilgilerin korunması ve güvenli internet kullanımı konularında rehberlik etmektedir. (Sonck et al., 2013). Güvenlik odaklı arabuluculuk, çocukların dijital dünyada güvende kalmalarını sağlamak için önemli bir strateji olarak ifade edilmektedir.

Kısıtlamasız Kural Temelli

Kısıtlamasız kural temelli stratejiler, çocukların medya kullanımını belirli kurallara ve anlaşmalara dayalı olarak düzenleme yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Bu stratejide, çocukların medya kullanımına dair belirli kurallar ve beklentiler açıkça belirtilmekte ancak teknik veya zaman kısıtlamaları gibi katı

sınırlamalar uygulanmamaktadır. Ebeveynler, çocuklarıyla açık iletişim ve anlaşma yoluyla medya kullanımını yönetmektedir (Livingstone, 2007). Amaç, çocukların sorumlu medya kullanımını teşvik etmek ve kendi kendilerini düzenleme becerilerini geliştirmektir.

Seçici Arabuluculuk

Seçici arabuluculuk, aktif ve düzenlenmiş arabuluculuğun birlikte yüksek düzeyde kullanıldığı bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşımda ebeveynler, çocuklarının medya kullanımına aktif olarak katılır ve rehberlik etmektedirler. Ayrıca, belirli kurallar ve kısıtlamalar koyarak medya kullanımını düzenlemektedirler. Ebeveynler, çocuklarıyla birlikte medya içeriklerini izlemekte veya kullanmaktadır, bu içerikler hakkında konuşmakta ve tartışmakta, aynı zamanda medya kullanım süreleri ve erişilebilecek içerik türleri gibi konularda sınırlar koymaktadır (Stanaland et al., 2015). Seçici arabuluculuk, çocukların medya ile olan etkileşimlerini hem bilinçli hem de güvenli bir şekilde yönetmeyi hedeflemektedir.

Kısıtlayıcı arabuluculuk stratejilerinin kendine özgü avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Bu avantajlar ve dezavantajlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Kısıtlayıcı Arabuluculuk Stratejilerinin Avantajları ve Dezavantajları

Avantajlar	Dezavantajlar
Güvenli ve Koruyucudur: Çocukları zararlı veya uygunsuz içeriklerden korur.	**Özerkliği Azaltabilir:** Çocukların kendi kendine düzenleme becerilerini geliştirmelerini engelleyebilir.
Kontrollü Kullanım Sağlar: Medya kullanım sürelerini ve içerik türlerini sınırlandırarak dengeli bir medya tüketimi sağlar.	**İletişim ve Güven Sorunları Yaratabilir:** Katı kurallar ebeveyn-çocuk arasında çatışmalara ve güven sorunlarına yol açabilir.
Olumsuz Etkileri Azaltır: Şiddet veya cinsellik içeren içeriklere maruz kalmayı önler.	**Teknolojik Bilgi Gerektirir:** Ebeveynlerin içerik filtreleme sistemleri ve kontrol yazılımları hakkında bilgi sahibi olmalarını gerektirir.
Diğer Aktivitelere Zaman Ayırır: Çocukların sosyal ve fiziksel aktiviteler için daha fazla zaman ayırmalarını sağlar.	**Aşırı Kısıtlayıcı Olabilir:** Aşırı kısıtlamalar çocukların medya okuryazarlığı ve eleştirel düşünme becerilerinin gelişimini engelleyebilir.
Sorumluluk Bilinci Oluşturur: Medya kullanımına dair düzenli bir rutin oluşturarak, disiplin ve sorumluluk bilinci geliştirir.	**Sosyal İzolasyon:** Çocukların arkadaşları ile olan dijital etkileşimlerini sınırlayarak sosyal izolasyona yol açabilir.
Odaklanmayı Artırır: Çocukların dikkatlerini dağıtıcı ve zaman kaybettirici içeriklere erişimini sınırlayarak, eğitim ve diğer önemli aktiviteler üzerinde odaklanmalarını sağlar.	**Esneklik Eksikliği**: Katı zaman kısıtlamaları, çocukların bazı eğitimsel ve yaratıcı içeriklere erişimini sınırlayabilir. Bu da öğrenme fırsatlarını sınırlayabilir.
Aile İçi İletişimi Güçlendirir: Ebeveynler, çocuklarının internet ve medya kullanımını kısıtlarken bu süreçte çocuklarla iletişim kurar ve onların ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir. Bu, aile içi iletişimi güçlendirir ve ebeveyn-çocuk ilişkisini pekiştirir.	**Gizlilik Eksikliği:** Çocukların çevrim içi aktivitelerinin sürekli izlenmesi, onların mahremiyet ve gizlilik hissini azaltabilir.

2.8. Dijital Ebeveynliğin Geleceği

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte, dijital dünya çocukların yaşamında daha büyük bir yer edinmiştir. İnternet, sosyal medya, akıllı telefonlar ve diğer dijital cihazlar, çocukların öğrenme, eğlenme ve iletişim kurma biçimlerini köklü bir şekilde değiştirmiştir. Bu değişim, ebeveynlerin çocuklarını dijital dünyada nasıl yönlendirecekleri ve koruyacakları konusunda yeni yaklaşımlar geliştirmelerini gerektirmektedir. Dijital ebeveynliğin geleceği, ebeveynlerin bu hızlı değişimlere nasıl uyum sağlayacaklarına ve çocuklarının dijital dünya ile sağlıklı bir ilişki kurmalarını nasıl destekleyeceklerine bağlı olarak şekilleneceği ifade edilmektedir. Ebeveynler, değerlerini, kimliklerini ve uygulamalarını şekillendirmek için kendi çocukluk anılarını ve çocuklarının hayal ettikleri dijital geleceği birbirine bağlayarak belirsiz ebeveynlikte yol almaktadır (Livingstone & Blum-Ross, 2018). Bu nedenle gelecekte dijital ebeveynliği etkileyecek temel faktörler arasında mobil medya, sosyal medya platformları ve uygulamaların mevcudiyeti ile veri sızıntısı ve kişisel verilerin ticari istismarı potansiyeli yer almaktadır (Lupton et al., 2016). Dijital ebeveynliğin geleceğinin şekillenmesinde; dijital okuryazarlık ve eğitim, teknoloji kullanımının dengelenmesi (Livingstone & Blum-Ross, 2020), dijital güvenlik ve gizlilik, sosyal medya ve internet kültürü, teknolojik gelişmeler ve yenilikler, yapay zekâ konularının belirleyici olacağı belirtilmektedir.

2.8.1. Dijital Okuryazarlık ve Eğitim

Dijital ebeveynliğin geleceğinde en önemli unsurlardan biri, dijital okuryazarlığın artırılmasının olacağı belirtilmektedir. Ebeveynlerin ve çocukların dijital dünyayı anlamaları, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeleri ve çevrim içi risklerin farkında olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda, dijital okuryazarlık eğitimi hem okullarda hem de evlerde daha fazla önem kazanacağı ifade edilmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuklarına dijital içeriklerin nasıl değerlendirileceğini, çevrim içi gizlilik ve güvenliğin nasıl sağlanacağını öğretmek için aktif rol almaları gerekmektedir. Bu süreçte, okullar ve sivil toplum kuruluşları da ebeveynlere destek sağlayarak, dijital eğitim programları sunarak bu sürece katkı sunması, ebeveynlerin dijital okuryazarlığının gelişimine fayda sağlayacaktır.

2.8.2. Teknoloji Kullanımının Dengelenmesi

Dijital ebeveynliğin bir diğer önemli boyutu, çocukların teknoloji kullanımının dengelenmesi olarak görülmektedir. Bir anlamda bu denge, bilinçli ve güvenli teknoloji kullanım kültürünün topluma yaygınlaştırılmasıyla sağlanabilmek-

tedir. Bilinçli ve güvenli kullanımın olmadığı bir toplumda dijital cihazların aşırı kullanımı, özellikle çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının ekran süresini sınırlamaları ve onları dengeli bir yaşam tarzına teşvik etmeleri gerekmektedir. Gelecekte teknoloji şirketleri ve uygulama geliştiricileri ebeveynlerin çocuklarının dijital kullanımını izlemelerine ve yönetmelerine yardımcı olacak o günkü duruma uygun daha gelişmiş araçlar ve çözümler sunabileceklerdir. Ayrıca, bu dengenin sağlanabilmesi için ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte kaliteli zaman geçirecekleri ve teknoloji dışı aktiviteleri teşvik etmeleri de önemli hâle gelmektedir.

2.8.3. Dijital Güvenlik ve Gizlilik

Dijital dünyada güvenlik ve gizlilik, ebeveynler için her zaman bir endişe kaynağı olmuştur. Gelecekte, dijital güvenlik ve gizlilik konularında daha ileri çözümler ve politikalar geliştirilecektir. Ebeveynlerin, çocuklarının çevrim içi kimliklerini ve kişisel bilgilerini korumaları için güvenli internet kullanımını öğretmeleri önemli görülmektedir. Bu bağlamda, siber güvenlik eğitimleri ve farkındalık kampanyaları, çocukların ve ebeveynlerin bilinçlenmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca, gelecekte daha gelişmiş ebeveyn kontrol araçları ve yazılımları, çocukların çevrim içi aktivitelerini daha etkin bir şekilde izleme ve yönetme olanağı sunacaktır.

2.8.4. Sosyal Medya ve İnternet Kültürü

Sosyal medya ve internet kültürü, çocukların sosyal etkileşimlerini ve kimlik gelişimlerini büyük ölçüde etkilemektedir. Dijital ebeveynliğin geleceğinde, ebeveynlerin çocuklarının sosyal medya kullanımını ve internet kültürü ile olan etkileşimlerini yakından izlemeleri gerekecektir. Ebeveynlerin, çocuklarına sosyal medyada güvenli davranışlar sergilemeleri, çevrim içi zorbalığa karşı nasıl tepki verecekleri ve çevrim içi kimliklerini nasıl yönetecekleri konusunda rehberlik edecek davranışlarda bulunması gerekmektedir. Ayrıca, çocukların dijital dünyada olumlu ve sağlıklı bir sosyal çevre oluşturmalarına yardımcı olmak için ebeveynlerin aktif rol alması önem arz etmektedir.

2.8.5. Teknolojik Gelişmeler ve Yenilikler

Teknolojik yenilikler, dijital ebeveynliğin geleceğini şekillendirmede kritik bir rol oynamaktadır. Yapay zekâ, artırılmış gerçeklik ve nesnelerin interneti gibi teknolojiler, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyayla etkileşimlerini daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilmektedir. Örneğin; yapay

zekâ destekli ebeveyn kontrol araçları, çocukların çevrim içi davranışlarını analiz ederek ebeveynlere anlık bildirimler ve öneriler sunabilmektedir. Ayrıca, artırılmış gerçeklik uygulamaları, çocukların öğrenme ve keşfetme süreçlerini zenginleştirerek dijital deneyimlerini daha interaktif hâle getirebilmektedir.

2.8.6. Yapay Zekâ

Yapay zekâ, çocukların çevrim içi ortamda karşılaşabileceği zararlı veya uygunsuz içerikleri filtreleyip engelleyerek, ebeveynler için önemli bir kolaylaştırıcı olabilmektedir. Yapay zekâ, ebeveynlerin belirlediği kriterler doğrultusunda içerikleri gerçek zamanlı olarak analiz ederek çocukların çevrim içi güvenliğini sağlamaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca, yapay zekâ, çocukların dijital cihaz kullanım alışkanlıklarını izleyip analiz ederek, ebeveynlere medya tüketimini optimize etmeleri için önerilerde bulunmaktadır. Bu sayede ebeveynler, çocuğun yaşına, eğitimine ve ilgi alanlarına uygun olarak ekran süresini düzenleyebilmekte ve dengeli bir dijital deneyim sunmaktadır. Yapay zekâ, çocukların bireysel öğrenme hızlarına ve stillerine uyum sağlayan kişiselleştirilmiş eğitim programları da sunarak, ebeveynlerin çocuklarının eğitimine daha etkin bir şekilde katılmalarını desteklemektedir.

Bunun yanı sıra yapay zekâ sistemleri, çevrim içi platformlarda çocuklara yönelik potansiyel tehditleri, tacizleri ve kötü niyetli kullanıcıları tespit ederek, şüpheli davranışları erken aşamada algılayabilmekte ve ebeveynlere uyarılar göndererek gerekli önlemleri almalarına yardımcı olmaktadır. Yapay zekâ, ebeveynlerin dijital alışkanlıkları, çocukların davranışları ve teknolojinin etkileri üzerine büyük veri analizi yaparak daha etkili ve güncel ebeveynlik stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, yapay zekâ destekli sanal danışmanlar, ebeveynlere çocuk yetiştirme, teknoloji kullanımı ve dijital güvenlik konularında rehberlik etmekte; bu da özellikle dijital dünyada yeni olan ebeveynler için faydalı olmaktadır. Bu bağlamda, ebeveynlerin yapay zekâ okuryazarlığı konusunda kendilerini geliştirmeleri giderek daha önemli hâle gelmektedir.

Sonuç olarak; dijital ebeveynliğin geleceği, ebeveynlerin dijital dünyaya uyum sağlama yeteneklerine ve çocuklarının dijital deneyimlerini sağlıklı bir şekilde yönlendirme becerilerine bağlı olarak gelişmektedir. Dijital okuryazarlık, teknoloji kullanımının dengelenmesi, dijital güvenlik ve gizlilik, sosyal medya ve internet kültürü, teknolojik yenilikler ve yapay zekâ; ebeveynlerin bu süreçte dikkate alması gereken temel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynler, çocuklarının dijital dünyada güvenli, bilinçli, sorumlu ve dengeli bir şekilde var olmalarını sağlamak için sürekli olarak bilgi ve becerilerini güncellemeleri gerekmektedir. Gelecekte, bu konularda daha fazla kaynak ve destek

sağlayan politikalar ve programlar geliştirilerek dijital ebeveynlik sürecinin daha etkin ve verimli hâle getirilmesini sağlamak son derece önemli hâle gelmektedir.

2.9. Sonuç ve Değerlendirmeler

Sonuç olarak; aktif arabuluculuk ve kısıtlayıcı arabuluculuk da dâhil olmak üzere, çocukların internet ve medya kullanımının ebeveynler tarafından izlenmesi, internet ve medyanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada etkili olmaktadır (Gentile et al., 2012). Bu nedenle, çocukların internet ve medyanın risklerinden korunmasında, fırsatlarından faydalanmasında ebeveynlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Çocukların dijital dünyada bilinçli, sorumlu ve başarılı bireyler olabilmesi için ebeveynlere öneriler şu şekilde sıralanabilir:

1) Dijital Okuryazarlığı Teşvik Edin

Ebeveynlerin, çocuklarının dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmeleri için onları teşvik etmeleri gerekmektedir (Amalina, 2023). Dijital okuryazarlık, çocukların internette doğru bilgiye ulaşabilmesi, medyayı eleştirel bir gözle değerlendirebilmesi ve çevrim içi ortamlarda güvenli davranışlar sergileyebilmesi anlamına gelir. Bu bağlamda ebeveynler:

- Çocuklarıyla birlikte güvenilir ve güvenilmez kaynaklar arasındaki farkı tartışmalı.
- Medya içeriklerini eleştirel bir şekilde değerlendirme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmalı.
- Online kaynakların doğruluğunu kontrol etme yöntemlerini öğretmeli.

2) Ekran Süresini Dengeli Kullandırın

Dijital cihazların aşırı kullanımı, çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Priftis & Panagiotakos, 2023). Ebeveynlerin, çocuklarının ekran süresini dengeli bir şekilde kullanmalarını sağlamaları önemlidir (Tang et al., 2018). Bunu başarmak için:

- Günlük ekran süresi limitleri belirleyin ve bu limitlere uyulmasını sağlayın.
- Çocuklarınızla birlikte, teknoloji dışı etkinlikler planlayın (spor, kitap okuma, aile oyunları gibi).
- Ekran süresi sırasında düzenli molalar vererek göz ve beyin sağlığını koruyun.

3) Güvenli İnternet Kullanımını Öğretin

Çocukların dijital dünyada güvenli bir şekilde hareket edebilmeleri için ebeveynlerin onlara güvenli internet kullanımı konusunda rehberlik etmeleri gereklidir (Miltuze et al., 2020). Bunun için:

- Çocuklara güçlü ve güvenli şifreler oluşturma konusunda bilgi verin.
- Çocukları, kişisel bilgilerini çevrim içi ortamda paylaşmamaları gerektiği konusunda eğitin.
- İnternette karşılaşabilecekleri potansiyel tehlikeler (siber zorbalık, dolandırıcılık, zararlı yazılımlar) hakkında farkındalık oluşturun.

4) Sosyal Medya Etkileşimlerini Yakından Takip Edin

Sosyal medya, çocukların sosyal etkileşimlerini ve kimlik gelişimlerini büyük ölçüde etkileyebilir (Magis-Weinberg vd., 2021). Ebeveynlerin, çocuklarının sosyal medya kullanımını yakından takip etmeleri ve gerektiğinde müdahale etmeleri önemlidir (Wang & Chen, 2022):

- Çocuklarınızın hangi platformlarda hesapları olduğunu bilin ve bu platformlarda onları takip edin.
- Sosyal medya hesaplarının gizlilik ayarlarını birlikte gözden geçirin ve gerektiğinde ayarlamalar yapın.
- Çocuklara, çevrim içi zorbalık ve kötü niyetli kişilere karşı nasıl tepki vereceklerini öğretin.

5) Rol Model Olun

Ebeveynlerin kendi dijital alışkanlıkları, çocuklar üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Laxmi & Kalpana, 2023). Çocukların sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirebilmeleri için ebeveynlerin de bu alışkanlıkları benimsemeleri gerekmektedir:

- Çocuklarınızın yanında dijital cihaz kullanımınızı sınırlayın.
- Aile içinde dijital cihazların kullanılmadığı zamanlar veya alanlar belirleyin (Örneğin; yemek zamanı, yatak odaları).
- Dijital cihazların dışında, ailece yapılacak etkinlikler planlayın ve bunlara öncelik verin.

6) Eğitim ve Teknolojik Araçlardan Faydalanın

Çocukların dijital dünyada bilinçli bireyler olabilmeleri için mevcut eğitim ve teknolojik araçlardan faydalanmak oldukça önemlidir (Sharma & Sharma, 2021). Ebeveynler:

- Ebeveyn kontrol yazılımları ve uygulamalarını kullanarak çocuklarının çevrim içi aktivitelerini izleyebilir ve yönetebilir.
- Okul ve diğer eğitim kurumları tarafından sunulan dijital güvenlik ve okuryazarlık programlarına katılabilir.
- Dijital dünyada karşılaşılan sorunlar ve çözümler hakkında sürekli bilgi edinerek kendilerini güncel tutabilirler.

7) Açık İletişim Kurun

Ebeveynlerin, çocuklarıyla dijital dünya hakkında açık ve sürekli bir iletişim hâlinde olmaları çok önemlidir (Kimik et al., 2022). Bu, çocukların yaşadıkları sorunları ve endişeleri paylaşmalarını kolaylaştırır:

- Çocuklarınıza dijital dünyada karşılaştıkları problemleri rahatça konuşabilecekleri bir ortam sağlayın.
- Dijital medya ve teknoloji konularında açık tartışmalar yapın ve çocuklarınızın görüşlerine değer verin.
- Çocuklarınızın dijital deneyimlerini paylaşmalarını teşvik edin ve bu konularda onları dinleyin.

Kaynaklar

Akbaş, Ö. Z., & Dursun, C. (2020). Teknolojinin Aileye Etkisi: Değişen Ailenin Dijital Ebeveyn ve Çocukları. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(4), 2245-2265, 2245–2265. https://doi.org/10.29228/turkishstudies.43395

Amalina, N. (2023). Sharpening Early Digital Literacy Skills as a Long-Term Investment for Young Children. *AGENDA Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, *5*(1), 88. https://doi.org/10.31958/agenda.v5i1.9355

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP, 2024). Screen Time and Children. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx#:~:text=Between%2018%20and%2024%20months,limit%20activities%20that%20include%20screens

American Academy of Pediatrics (AAP, 2023). *Screen Time Guidelines*. Erişim Adresi: https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/

Aral, N. (2022). Dijital Dünyada Çocuk Olmak. *TRT Akademi*, *7*(16), 1134–1153. https://doi.org/10.37679/trta.1181774

Autry, A. J., & Berge, Z. (2011). Digital natives and digital immigrants: getting to know each other. *Industrial and commercial training*, *43*(7), 460-466. https://doi.org/10.1108/00197851111171890

Aydoğdu, F., & Yaşar, S. (2022). Ergen Sosyotelist Davranışlarının (Phubbing) Yordayıcıları Olarak Ebeveyn Sosyotelizmine Maruz Kalma ve Empati. *Pamukkale University Journal of Education*. https://doi.org/10.9779/pauefd.1042303

Baran, A.G. (2004). Türkiye'de aile içi iletişim ve dağıtımları üzerine bir model denemesi. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD)*, (1), 31-42. https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkiyat/issue/16660/329634

Barnes, R., & Potter, A. (2020). Sharenting and parents' digital literacy: an agenda for future research. *Communication Research and Practice*, *7*(1), 6–20. https://doi.org/10.1080/22041451.2020.1847819

Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2021). Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World. Parenting: Studies by an ecocultural and transactional perspective. In *IntechOpen eBooks*. https://doi.org/10.5772/intechopen.92579

Benrazavi, R., Teimouri, M., & Griffiths, M. D. (2015). Utility of Parental Mediation Model on Youth's Problematic Online Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *13*(6), 712–727. https://doi.org/10.1007/s11469-015-9561-2

Bilgiç, H. G., Duman, D., & Seferoğlu, S. S. (2011). Dijital yerlilerin özellikleri ve çevrim içi ortamların tasarlanmasındaki etkileri. Akademik Bilişim, 2(4), 1-7. https://yunus.hacettepe.edu.tr/~sadi/yayin/AB11_Bilgic-Duman-Seferoglu_DijitalYerliler_ve_CIO.pdf

Blum-Ross, A., and S. Livingstone (2016). *Families and screen time: Current advice and emerging research.* LSE Media Policy Project (Media Policy Brief 17). London School of Economics and Political Science, London, UK. Retrieved from https://eprints.lse.ac.uk/66927/

Bostancı, M. (2019). Digital Parents' Perception of Privacy in Social Media. *AJIT-e Academic Journal of Information Technology*, *10*(38), 115–128. https://doi.org/10.5824/1309-1581.2019.3.005.x

Bostancı, S., & Çakır, R. (2022). Investigation of the Mediations and Digital Parenting Awareness of Parents Who Have Early Childhood Children in Making their children Use Media. *Turkish Journal of Primary Education*, 7(2), 86-116. https://doi.org/10.52797/tujped.1192163

Byun, D., Kim, R., & Oh, H. (2021). Leisure-time and study-time Internet use and dietary risk factors in Korean adolescents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 114(5), 1791-1801. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab229

Canpolat, M., & Karadaş, C. (2023). A mixed method research on increasing digital parenting awareness of parents. *Education and Information Technologies*, *29*(6), 6683–6704. https://doi.org/10.1007/s10639-023-12094-9

Chen, L., & Shi, J. (2018). Reducing Harm From Media: A Meta-Analysis of Parental Mediation. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, *96*(1), 173–193. https://doi.org/10.1177/1077699018754908

Chen, L., & Shi, J. (2018b). Reducing Harm From Media: A Meta-Analysis of Parental Mediation. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, *96*(1), 173–193. https://doi.org/10.1177/1077699018754908

Cheng, W., Yang, M., & Wang, J. (2018). Voice of children: Children in the restrictive mediation of smartphone use. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, *55*(1), 770–771. https://doi.org/10.1002/pra2.2018.14505501109

Collier, K. M., Coyne, S. M., Rasmussen, E. E., Hawkins, A. J., Padilla-Walker, L. M., Erickson, S. E., & Memmott-Elison, M. K. (2016). Does parental mediation of media influence child outcomes? A meta-analysis on media time, aggression, substance use, and sexual behavior. *Developmental Psychology*, *52*(5), 798–812. https://doi.org/10.1037/dev0000108

Common Sense Media (2022). *How Much Screen Time Is OK for My Kids?* https://www.commonsensemedia.org/articles/how-much-screen-time-is-ok-for-my-kids

Council On Communications and Media. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pedıatr, cs*, *138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592

Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., Rasmussen, E. E., Reich, S. M., & Rogers, J. (2017). Parenting and Digital Media. *PEDIATRICS*, *140*(Supplement_2), S112–S116. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758n

Çalapkulu, Ç. ve Alp, F. (2020). Dijital ebeveynler ile çocukların sosyal medya kullanımı üzerindeki mahremiyet ilişkisi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 132-144. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1413428

Çoknaz, D., Mirzeoğlu, A. D., Atasoy, H. I., Alkoy, S., Coknaz, H., & Goral, K. (2019). A digital movement in the world of inactive children: favourable outcomes of playing active video games in a pilot randomized trial. *European Journal of Pediatrics*, *178*(10), 1567–1576. https://doi.org/10.1007/s00431-019-03457-x

Daniela, L., & Rudolfa, A. (2018). The Role of Parents for Developing Digital Literacy of 0-5 Year Olds. In *Advances in educational technologies and instructional design book series* (pp. 104–113). https://doi.org/10.4018/978-1-5225-5430-1.ch007

Dedkova, L., & Mýlek, V. (2022). Parental mediation of online interactions and its relation to adolescents' contacts with new people online: the role of risk perception. *Information Communication & Society*, *26*(16), 3179–3196. https://doi.org/10.1080/1369118x.2022.2146985

Dinç, S. Y. (2023). The Predictive Effects of Digital Game Addiction on Social Adjustment and School Engagement in Secondary School Students. *Bağımlılık Dergisi*, *24*(2), 227–238. https://doi.org/10.51982/bagimli.1142991

Doğan, D. A., & Döğer, S. S. (2023). Examining the relationship between mothers' digital parenting attitudes and family-child internet addiction. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *9*(1), 1–14. https://doi.org/10.24289/ijsser.1181453

Durak, H. Y., & Saritepeci, M. (2019). Modeling the effect of new media literacy levels and social media usage status on problematic internet usage behaviours among high school students. *Education and Information Technologies*, *24*(4), 2205–2223. https://doi.org/10.1007/s10639-019-09864-9

Eastin, M. S., Greenberg, B. S., and Hofschire, L. (2006). Parenting the internet. Journal of Communication, 56(3), 486-504. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00297.x

Eutsler, L. (2018). Parents' mobile technology adoption influences on elementary children's use. *International Journal of Information and Learning Technology*, *35*(1), 29–42. https://doi.org/10.1108/ijilt-05-2017-0035

Fidan, A., & Seferoğlu, S. S. (2020). Digital Parenting in the Online Environments: A Review of Problems and Suggestions. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *9*(2), 352–372. https://doi.org/10.14686/buefad.664141

Gentile, D. A., Nathanson, A. I., Rasmussen, E. E., Reimer, R. A., & Walsh, D. A. (2012). Do You See What I See? Parent and Child Reports of Parental Monitoring of Media. *Family Relations*, *61*(3), 470–487. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00709.x

Güneş, H., Genç, Z., & Uğraş, M. (2024). Investigation of Parents' Digital Literacy Levels Regarding the Use of Mobile Technology in Early Childhood: Opportunities and Measures. In *New Approaches in Mobile Learning for Early Childhood Education* (pp. 138-173). https://doi.org/10.4018/979-8-3693-2377-9.ch006

Hamutoğlu, N. B., Güngören, Z. C., Uyanık, G. K., & Erdoğan, D. G. (2017). Dijital Okuryazarlık Ölçeği: Türkçe 'ye Uyarlama Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, *18*(1), 408–429. https://doi.org/10.12984/egeefd.295306

Harnum, R., & Pinariya, J. M. (2023). The Effect of Parents Digital Literacy on Sharenting Practices and Children's Privacy on Instagram. *Communicare Journal of Communication Studies*, *10*(1), 13. https://doi.org/10.37535/101010120232

Haryanto, H., Ghufron, A., Suyantiningsih, S., & Kumala, F. N. (2022). The correlation between digital literacy and parents' roles towards elementary school students' critical thinking. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, *17*(3), 828–839. https://doi.org/10.18844/cjes.v17i3.6890

Hasebrink, U., Görzig, A., Haddon, L., Kalmus, V., & Livingstone, S. (2011). *Patterns of risk and safety online: in-depth analyses from the EU Kids Online survey of 9- to 16-year-olds and their parents in 25 European countries*. *EU Kids Online*, The London School of Economics and Political Science, London, UK. Retrieved from https://eprints.lse.ac.uk/39356/

Hiniker, A., Lee, B., Sobel, K., & Choe, E. (2017). Plan & Play: Supporting Intentional Media Use in Early Childhood. Proceedings of the 2017 Conference on Interaction Design and Children. Association for Computing Machinery, New York, 85–95. https://doi.org/10.1145/3078072.3079752

Huang, G., Li, X., Chen, W., & Straubhaar, J. D. (2018). Fall-Behind Parents? The Influential Factors on Digital Parenting Self-Efficacy in Disadvantaged Communities. *American Behavioral Scientist*, *62*(9), 1186–1206. https://doi.org/10.1177/0002764218773820

Hurwitz, L. B., & Schmitt, K. L. (2020). Can children benefit from early internet exposure? Short- and long-term links between internet use, digital skill, and academic performance. *Computers & Education*, *146*, 103750. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103750

Jamal, A., Ferdoos, A., Zaman, M., & Hussain, M. (2015). Cyber-Ethics and the Perceptions of Internet Users: A Case Study of University Students of Islamabad. *Pakistan Journal of Information Management and Libraries*, *16*, 8–20. https://doi.org/10.47657/201516725

Jeffery, C. P. (2020). "It's really difficult. We've only got each other to talk to." Monitoring, mediation, and good parenting in Australia in the digital age. *Journal of Children and Media*, *15*(2), 202–217. https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1744458

Jiow, H. J., Lim, S. S., & Lin, J. (2016). Level Up! Refreshing Parental Mediation Theory for Our Digital Media Landscape. *Communication Theory*, *27*(3), 309–328. https://doi.org/10.1111/comt.12109

Jones, K., Eathington, P., Baldwin, K., & Sipsma, H. (2014). The Impact of Health Education Transmitted Via Social Media or Text Messaging on Adolescent and Young Adult Risky Sexual Behavior. *Sexually Transmitted Diseases*, *41*(7), 413–419. https://doi.org/10.1097/olq.0000000000000146

Karadağ, E., Tosuntaş, U. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, L., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 60–74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Kavitha, K., & Sikandar, B. J. (2021). Digital Parenting. *Journal of Pediatric Surgical Nursing*, *10*(3), 100–104. https://doi.org/10.1097/jps.0000000000000303

Kavuk, M., Keser, H., & Teker, N. (2011). Reviewing unethical behaviors of primary education students' internet usage. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *28*, 1043–1052. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.190

Kaya, G. N. (2021). Dijital Çağda Çocuk Yetiştirme ve Eğitim: Değişen Roller. *İnsan ve İnsan Dergisi*. https://doi.org/10.29224/insanveinsan.819184

Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report

Kim, H. H. S. (2016). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, *22*(3), 364–376. https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1197135

Kimik, M. A., Mazlan, D., & Fiah, A. F. M. (2022). Challenges of New Media Technology in Reshaping Parent-Child Communication. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, *7*(SI7), 47–51. https://doi.org/10.21834/ebpj.v7isi7.3766

Kirwil, L. (2009). Parental mediation of children's internet use in different european countries. *Journal of Children and Media*, 3(4), 394-409. https://doi.org/10.1080/17482790903233440

Konca, A. S. (2021). Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families. *Early Childhood Education Journal*, *50*(7), 1097–1108. https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7

Konok, V., Bunford, N., & Miklósi, D. (2019). Associations between child mobile use and digital parenting style in Hungarian families. *Journal of Children and Media*, *14*(1), 91–109. https://doi.org/10.1080/17482798.2019.1684332

Korkmaz, N., Demir, F., Öztürk, N. E., & Mutlu, S. U. (2023). Ortaokul öğrenci velilerinde dijital ebeveynlik farkındalığı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 405-418. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/81003/1367674

Kwak, Y., Kim, H., & Ahn, J. W. (2022). Impact of Internet usage time on mental health in adolescents: Using the 14th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey 2018. *PLoS ONE*, *17*(3), e0264948. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264948

Laxmi, & Kalpana, C. (2023). Impact of Children Using Technology & Social Media. *REST Journal on Banking Accounting and Business*, *2*(2). https://doi.org/10.46632/jbab/2/2/9

Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2022). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x

Limone, P., Ragni, B., & Toto, G. A. (2023). The epidemiology and effects of video game addiction: A systematic review and meta-analysis. *Acta Psychologica*, *241*, 104047. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104047

Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y., & Zhang, J. T. (2012). Parent–adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, *28*(4), 1269–1275. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.010

Livingstone, S. (2007). Strategies of parental regulation in the media-rich home. *Computers in Human Behavior*, *23*(2), 920–941. https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.08.002

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2018). Imagining the Future Through the Lens of the Digital. In *Routledge eBooks* (pp. 50–68). https://doi.org/10.4324/9781315202129-4

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future. In *Oxford University Press eBooks*. https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001

Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., and Lagae, K. (2015). *How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style*. London: EU Kids Online, LSE. Retrieved from https://eprints.lse.ac.uk/63378/

Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation. *Journal of Communication*, *67*(1), 82–105. https://doi.org/10.1111/jcom.12277

López, L. F. G., Dávila, M. G. V., & De Lourdes Centeno Partida, M. (2021). *Between letters and children: mediating literacy development*. https://doi.org/10.32870/dse.vi23.744

López, N. M. M., Robles, A. C. G., Gómez, A. C. T., & Hernández, J. A. (2017). Alfabetización digital a padres de familia en el uso de las redes sociales. *Alteridad*, *12*(1), 8. https://doi.org/10.17163/alt.v12n1.2017.01

Lupton, D., Pedersen, S., & Thomas, G. M. (2016). Parenting and Digital Media: From the Early Web to Contemporary Digital Society. *Sociology Compass*, *10*(8), 730–743. https://doi.org/10.1111/soc4.12398

Lwin, M. O., Stanaland, A. J. S., and Miyazaki, A. D. (2008). Protecting children's privacy online: How parental mediation strategies affect website safeguard effectiveness. *Journal of Retailing*, 84, 2005–2217. https://doi.org/10.1016/j.jretai.2008.04.004

Magis-Weinberg, L., Suleiman, A. B., & Dahl, R. E. (2021). Context, Development, and Digital Media: Implications for Very Young Adolescents in LMICs. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632713

Magkos, E., Kleisiari, E., Chanias, P., & Giannakouris-Salalidis, V. (2014). Parental control and children's internet safety: the good, the bad and the ugly. Proc. ICIL, 18, 2014. https://users.ionio.gr/~emagos/Magkos%20et%20al_%20v_final-ICIL-2014.pdf

Manap, A., & Durmuş, E. (2020). Dijital ebeveynlik farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(2), 978–993. https://doi.org/10.17679/inuefd.711101

Manap, A., & Durmuş, E. (2021). Dijital Ebeveynlik Farkındalığının Aile içi Roller ve Çocukta İnternet Bağımlılığına Göre İncelenmesi. *e-International Journal of Educational Research*, *12*(1), 141–156. https://doi.org/10.19160/ijer.837749

Mascheroni, G., Ponte, C., & Jorge, A. (2018). *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age*. https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1265024/FULLTEXT02.pdf

McPake, J., Plowman, L., & Stephen, C. (2013). Pre-school children creating and communicating with digital technologies in the home. *British Journal of Educational Technology*, 44(3), 421-431. https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2012.01323.x

Mıhcı Türker, P., & Kılıç Çakmak, E. (2019). An Investigation of Cyber Wellness Awareness: Turkey Secondary School Students, Teachers, and Parents. Computers in the Schools, 36(4), 293–318. https://doi.org/10.1080/07380569.2019.1677433

Miltuze, A., Sebre, S. B., & Martinsone, B. (2020). Consistent and Appropriate Parental Restrictions Mitigating Against Children's Compulsive Internet Use: A One-Year Longitudinal Study. *Technology Knowledge and Learning*, *26*(4), 883–895. https://doi.org/10.1007/s10758-020-09472-4

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdinçler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5(2), 1-21. http://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051

Nagy, B., Kutrovátz, K., Király, G., & Rakovics, M. (2022). Parental mediation in the age of mobile technology. *Children & Society*, *37*(2), 424–451. https://doi.org/10.1111/chso.12599

Neumann, M. M. (2015). Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology. Australian Educational Computing, 30(2). http://journal.acce.edu.au/index.php/AEC/article/view/67

Nikken, P., & Opree, S. J. (2018). Guiding Young Children's Digital Media Use: SES-Differences in Mediation Concerns and Competence. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(6), 1844–1857. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1018-3

Özcan, N. (2021). Dijital etik üzerine nitel bir araştırma. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 9(25), 89-108. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2008395

Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 118, 612-622. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013

Pendergast, K. (2023). Protecting Children Online: Strategies for a Safer Future. *Ubiquity Proceedings*. https://doi.org/10.5334/uproc.105

Pew Research Center, Teens, Social Media and Technology 2023, Erişim Adresi: https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/

Pons-Salvador, G., Zubieta-Méndez, X., & Frias-Navarro, D. (2022). Parents' digital competence in guiding and supervising young children's use of the Internet. *European Journal of Communication, 37*(4), 443–459. https://doi.org/10.1177/02673231211072669

Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *On The Horizon the International Journal of Learning Futures, 9*(5), 1–6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816

Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents. *Children, 10*(10), 1665. https://doi.org/10.3390/children10101665

Rahimah, R. (2021). Children's Social Emotional Relationship to Digital Parenting. *International Journal Reglement & Society (IJRS)*, 2(2), 119-124. https://doi.org/10.55357/ijrs.v2i2.136

Rajić, S., & Tasevska, A. (2019). The role of digital games in children's life. *Inovacije U Nastavi*, 32(4), 97–108. https://doi.org/10.5937/inovacije1904097r

Ren, X., Wu, Q., Cui, N., Zhao, J., & Bi, H. Y. (2023). Effectiveness of digital game-based trainings in children with neurodevelopmental disorders: A meta-analysis. Research in Developmental Disabilities, 133, 104418. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104418

Ribble M. (2015). Digital citizenship in schools: Nine elements all students should know. *International Society for Technology in Education*. 15-44. Retrieved from https://books.google.com.tr/books/about/Digital_Citizenship_in_Schools.html?id=z6WpCgAAQBAJ&redir_esc=y

Rode, J. A. (2009). Digital Parenting: Designing Children's Safety. *Electronic Workshops in Computing*. https://doi.org/10.14236/ewic/hci2009.29

Ronimus, M., Kujala, J., Tolvanen, A., & Lyytinen, H. (2014). Children's engagement during digital game-based learning of reading: The effects of time, rewards, and challenge. *Computers & Education, 71*, 237-246. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.10.008

Schaan, V. K., & Melzer, A. (2015). Parental Mediation of Children's Television and Video Game use in Germany: Active and Embedded in Family Processes. *Journal of Children and Media*, *9*(1), 58–76. https://doi.org/10.1080/17482798.2015.997108

Serra, G., Lo Scalzo, L., Giuffrè, M., Ferrara, P., Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: cohort study on 184 Italian children and adolescents. Italian Journal of Pediatrics, 47(1), 1-10. https://doi.org/10.1186/s13052-021-01102-8

Sharma, R., & Sharma, D. (2021). Digital learning for enhancing learning experience. *International Journal of Applied Research, 7*(3), 15–16. https://doi.org/10.22271/allresearch.2021.v7.i3a.8342

Sinkkonen, H.M., Puhakka, H., & Meriläinen, M. (2014).Internet use and addiction among Finnish adolescents (15–19 years). *Journal of Adolescence*, 37(2),123-131. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.008

Smailova, D., Sarsekeyeva, Z., Kalimova, A., Kenenbaeva, M., & Aspanova, G. (2023). Means of media literacy development in the educational process of primary school children. *Educational Media International*, *60*(1), 48–66. https://doi.org/10.1080/09523987.2023.2183574

Soh, P. C. H., Chew, K. W., Koay, K. Y., & Ang, P. H. (2018). Parents vs peers' influence on teenagers' Internet addiction and risky online activities. *Telematics and Informatics*, *35*(1), 225–236. https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.11.003

Sonck, N., Nikken, P., & De Haan, J. (2013). Determinants of Internet Mediation: *Journal of Children and Media*, *7*(1), 96–113. https://doi.org/10.1080/17482798.2012.739806

Stanaland, A. J. S., Lwin, M. O., Yeang-Cherng, P., & Chong, C. (2015). Protecting Preteens on Facebook: An Exploratory Examination of Parental Mediation Strategies for Children's Facebook Use in Singapore. *Studies in Media and Communication*, *3*(1). https://doi.org/10.11114/smc.v3i1.809

STATISTA. (2024). Internet usage in Turkey-Statistics & facts. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/998042/turkey-internet-users-by-age-group/

Symons, K., Ponnet, K., Vanwesenbeeck, I., Walrave, M., & Van Ouytsel, J. (2020). Parent-child communication about internet use and acceptance of parental authority. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 64(1), 1-19. https://doi.org/10.1080/08838151.2019.1681870

Şahin, C., Günüç,S.(2020). Teknoloji Bağımlılıkları. Nobel Yayın, Ankara.

Şimşek, Z. C., Canbeldek, M., & Işıkoğlu, N. (2023). Ebeveynlerin Pandemi Sürecinde Dijital Ebeveynliğe Yönelik Deneyimleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (*55*), 250-271. https://doi.org/10.53444/deubefd.1221315

Tang, L., Darlington, G., L, D. W., & Haines, J. (2018). Mothers' and fathers' media parenting practices associated with young children's screen-time: a cross-sectional study. *BMC Obesity*, *5*(1). https://doi.org/10.1186/s40608-018-0214-4

Terras, M. M., & Ramsay, J. (2016). Family digital literacy practices and children's mobile phone use. *Frontiers in psychology*, *7*, 1957. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01957

Top, F. U., Çevik, C., & Güneş, N. B. (2023). The relation between digital literacy, cyberchondria, and parents' attitudes to childhood vaccines. *Journal of Pediatric Nursing*, *70*, 12-19. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.01.006

Toran, M., Kulaksız, T., & Özden, B. (2024). The parent–child relationship in the digital era: The mediator role of digital parental awareness. *Children and Youth Services Review*, 161, 107617. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107617

Tse, C. K., Bridges, S. M., Srinivasan, D. P., & Cheng, B. S. (2015). Social Media in Adolescent Health Literacy Education: A Pilot Study. *JMIR Research Protocols*, *4*(1), e18. https://doi.org/10.2196/resprot.3285

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021. Retrieved from https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407.

Tüysüz, H. (2023). Temel eğitim dönemindeki öğrenci velilerinin dijital ebeveynlik farkındalıkları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(6), 951–960. https://uleder.com/index.php/uleder/article/view/270

UNICEF. (2017). Dünya Çocuklarının Durumu 2017, Dijital bir Dünyada Çocuklar. https://www.unicef.org/turkiye/media/4291/file/D%C3%BCnya%20%C3%87ocuklar%C4%B1n%C4%B1n%20Durumu%202017:%20Dijital%20bir%20D%C3%BCnyada%20%C3%87ocuklar.pdf

Urbanova, L. B., Geckova, A. M., Veselska, Z. D., Capikova, S., Holubcikova, J., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2023). Technology supports me: Perceptions of the benefits of digital technology in adolescents. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.970395

Uyar, M., & Hasdemir, T. (2021). Çocukların internete erişimleri ve kullanım becerileri: Ankara ili örneği. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(19), 7-38. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/ufuksbedergi/issue/63452/912008#article_cite

Üstündağ, A. (2024). Parenting in the Digital Age: How is the Digital Awareness of Mothers? *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, *9*(1), 50-60. https://doi.org/10.53850/joltida.1290600

Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A. L., and Marseille, N. M. (1999). Developing a scale to assess three styles of television mediation: "Instructive 64 mediation," "restrictive mediation," and "social coviewing". *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43(1), 52-66. https://doi.org/10.1080/08838159909364474

Wang, B., & Chen, J. (2022). Parental intervention strategies and operating mechanism on adolescent social media use—The concept of literacy improvement based on interaction. *Frontiers in Psychology*, *13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1043850

Wei, H., Ding, H., Huang, F., & Zhu, L. (2021). Parents' Phubbing and Cyberbullying Perpetration Among Adolescents: the Mediation of Anxiety and the Moderation of Zhong-Yong Thinking. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(5), 2609–2622. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00535-w

Yaman, N. D., & Yurdakul, I. K. (2022). Exploring Parental Mediation of Internet Use Through Young Children's Perspective. *Education and Information Technologies*, *27*(6), 7451–7469. https://doi.org/10.1007/s10639-022-10939-3

Yavuzer, H., & Demir, İ. (2016). Yeni Kuşak Anne Babalar ve Çocukları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 144.

Yay, M. (2019). Dijital Ebeveynlik, 2. Baskı İstanbul Gülmat Matbaacılık Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şti.,9-10.

Yiğitbaşı, K. G., & Çelik, S. (2023). Dijital Dünyada Mahremiyet, Ebeveynlik ve Çocuklar: Afyonkarahisar Örneği. TRT Akademi, 08(19), 846–875. https://doi.org/10.37679/trta.1365718

Yurdakul, I.K., Dönmez, O., Yaman, F., Odabaşı, H.F. (2013). Digital Parenting and Changing Roles. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, *12*(4), 883-896. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/jss/issue/24231/256855

Zhou, M., & Ding, X. (2021). Internet use, depression, and cognitive outcomes among Chinese adolescents. Journal of Community Psychology, 51(2), 768–787. https://doi.org/10.1002/jcop.22779

Bölüm 3

SİBER ZORBALIĞA KARŞI GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

Murat Tezer - Erinç Erçağ

Özet

Günümüzde internet, hayatımızın her alanında önemli bir rol oynamaktadır ancak siber tehditler ve güvenlik riskleri de beraberinde gelmektedir. E-posta güvenliği, şifre güvenliği, WiFi güvenliği ve çevrim içi işlemler gibi konular, bireylerin ve ailelerin dijital dünyada daha dikkatli ve bilinçli olmalarını gerektirmektedir. E-posta yoluyla gelen spam mesajlar ve kimlik avı saldırıları kişisel bilgileri tehlikeye atarken, zayıf şifreler hesapların kolayca ele geçirilmesine yol açabilir. WiFi ağlarının güvenliği, güçlü şifreler ve güncel güvenlik protokollerinin kullanımı ile sağlanmalıdır. Çevrim içi alışveriş ve bankacılık sırasında güvenilir web siteleri tercih edilmeli ve şüpheli e-postalardan kaçınılmalıdır. Ebeveynler, çocuklarının internet kullanımını kontrol ederek zararlı içeriklere karşı koruma sağlamalıdır; internet filtreleri ve içerik kontrol araçları bu bağlamda yardımcı olabilir. Sonuç olarak, dijital dünyada güvenli bir deneyim için karmaşık şifreler kullanmak, iki faktörlü kimlik doğrulama sağlamak, güvenlik yazılımlarını güncel tutmak ve şüpheli e-postalardan kaçınmak gibi basit adımlar atılmalıdır. Bu önlemler, siber tehditlere karşı en etkili savunma yöntemleridir.

Anahtar Kelimeler: güvenli internet, siber zorbalık, internette tehdit, şantaj

3.1. Giriş

İnternet; iletişim kurma, öğrenme ve eğlenme yöntemlerimizde devrim yaratmıştır. Bununla birlikte, büyük faydalarla birlikte önemli riskler de ortaya çıkmaktadır ve bunlardan biri de siber zorbalık olarak görülmektedir. Güvenli internet uygulamalarını anlamak ve siber zorbalığı tanımlamak, etkisini azaltmak ve daha güvenli bir çevrim içi ortamı teşvik etmek için çok önemli hâle gelmektedir. İnternette güvenlik ise kullanıcıları zarardan korumak için tasarlanmış çeşitli uygulamaları kapsamaktadır. İnternetin güvenli kullanımının sağlanması, kullanıcıların potansiyel tehditler konusunda eğitilmesini, sorumlu çevrim içi davranışların teşvik edilmesini ve teknolojik önlemlerin uygulanma-

sını içermektedir. İnternetin gelişimine bağlı olarak bireylerin interneti bilinçli ve güvenli kullanımını sağlama gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu durumda gelecek kuşakların bilişim güvenliğini sağlama konusunda bilinçli olmasını sağlayacak öğretmenlerin, öğrencilerini güvenli internet kullanımı hakkında bilgilendirebilecek düzeyde olması gerekmektedir (Gökmen & Akgün, 2015).

Güvenli internet; bireylerin istenmeyen virüslerden, casus yazılımdan ve bunların verebilecekleri zararlardan korunarak interneti güvenli ve verimli şekilde kullanabilme olarak ifade edilmektedir (Mert, Bülbül & Sağıroğlu, 2012). Yaşadığımız dönemde çeşitli kaynaklardan bilgiye ulaşabilen gerek duyduğunda bu bilgiyi kullanabilen, bilgiyi üreterek başkalarına aktarabilen ve teknolojiyi çağımızın gerektirdikleri çerçevesinde kullanabilenler bilgi okuryazarlığına sahip bireyler olarak görülmektedir (Kaya & Durmuş, 2008).

Güvenli internet kullanımının özünde, internetteki tehdit ve tehlikelerden korunarak internetin sunduğu sınırsız fırsatlardan yararlanmak yatmaktadır (Hasebrink, Livingstone ve Haddon, 2008). Bu bağlamda, güvenli internet kavramının merkezine internet risklerini koymak uygun olabilir. Bu kapsamda güvenli internet kullanımı; belirli bir süre içinde, internette karşılaşılabilecek risklerle başa çıkarak, bu risklerden korunarak ve amaçlar doğrultusunda internetin imkânlarından verimli şekilde faydalanmak olarak tanımlanabilmektedir. Çetin ve Ceyhan (2014) bu kavramı "Sağlıklı İnternet Kullanımı" olarak ifade etmişler ve fiziksel ve psikolojik açıdan zarar görmeden amaçlar doğrultusunda internetten yararlanma olarak belirtmişlerdir.

3.2. İnternetin Güvenli Kullanımı ve Siber Zorbalığın Tanımı

Son zamanlarda yasal olmayan sakıncalı içeriklerin çevrim içi ortamda artmasıyla birlikte çocukların internet ortamında korunması önemli bir sorun hâline gelmektedir (Lievens, Dumortier ve Ryan, 2006). Bu nedenle çocukların ve gençlerin sanal ortamda güvenli bir şekilde vakit geçirebilmeleri adına hükûmetlerin önemli görev ve sorumlulukları bulunmaktadır (O'Neill ve Staksrud, 2014). Bu bağlamda, dünyanın çeşitli ülkelerinde çevrim içi riskleri en aza indirerek internetin olanaklarını artırma adına çalışmalar yürütülmüştür (O'Neill, Livingstone & McLaughlin, 2011).

Küçük çocukların mobil cihaz ve internet kullanımında en büyük paya sahip olan oyunlar arasında çevrim içi oyunlar da yer almaktadır (Holloway, Green & Livingstone, 2013). Bu oyunların uzun süre kullanımı çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlara yol açabilmektedir. Küçük çocukların muhakeme yete-

neğini kazanmaya başladığı dönemlerde internet ve oyunlarla fazla vakit geçirmelerinin çocukların iç dünyasında sorunlar yaratabileceği, sosyal hayattan kopmalara neden olabileceği ve oyunlardaki ödüllerin bağımlılığa yol açabileceği düşünülmektedir (Gürcan ve Uslu, 2008). Bireylerin internette geçirdikleri vakit çoğu zaman verimli olsa da ister istemez bazı risklerle karşı karşıya gelmektedirler (Livingstone vd., 2011). Özellikle çocukların sosyal paylaşım sitelerinde hesaplarının olması ve bunların doğru yönde kullanılmamasına bağlı olarak istenmeyen durumlara, zorbalıklara neden olabilmektedir (Akbulut, Şahin & Erişti, 2010). Kaşıkçı vd. (2014) internet ortamında farklı özelliklere ve düşüncelere sahip bireylerin olması birtakım riskleri getirirken çocukların kısıtlanmadan interneti kullanması bu tehditleri artırmakta ve çocuklar yetişkin bireylere nazaran daha savunmasız görülmektedirler. Çocukların sosyal platformlarda kişisel bilgilerini gizlemenin önemini bilmedikleri, hediye kazanmak amacıyla adres ve telefon bilgilerini paylaştıkları ve çocukların teknoloji okuryazarlığının olmaması durumunun karşılaşılan siber zorbalıkta büyük anlamda etkileyici olduğu belirtilmektedir (Kaşıkçı vd., 2014). Siber zorbalık, Hinduja ve Patchin (2009) tarafından: "Bilgisayar, cep telefonu veya diğer elektronik cihazlar aracılığıyla kasıtlı ve sürekli zarar verme." olarak tanımlanmıştır. Bu kavramın diğer tanımlarında da "kötü niyet", "tekrar" ve "elektronik iletişim araçlarının kullanımı" yer almaktadır (Smith vd., 2008). Bazı tanımlar ise siber zorba ile siber mağdur arasındaki "güç dengesizliği" ve "anonimlik" kavramlarına vurgu yapmaktadır (Field, 2018).

Bilişim teknolojileri ve internetin çocuklar tarafından yoğun bir şekilde kullanılması, olumlu etkilerinin yanı sıra, aile kontrolü olmadan bilinçsiz kullanımın çocuklar üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmasına neden olabilmektedir. Sosyal paylaşım sitelerinin artan kullanımı ve insanların bu platformlarda duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmeleri, günlük yaşamda karşılaşılan problemli davranışların sanal ortama taşınmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu tür ortamlarda karşılaşılan zorbalık, tehdit, korkutma ve istismar gibi davranışlar, bireyin hayatında kalıcı zararlar bırakabilecek ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Okullarda bilgi ve iletişim teknolojilerinin kötüye kullanımı, öğrenciler arasında "siber zorbalık" (cyber bullying) adı verilen yeni bir zorbalık türünün ortaya çıkmasına neden olmuştur (Serin, 2012).

Campbell (2005), siber zorbalığı; zorbaların e-posta, metin mesajları, sohbet odaları, cep telefonu, cep telefonu kamerası ve web siteleri gibi araçları kullanarak zorbalık yaptığı yeni bir mecra olarak tanımlamaktadır. Belsey (2007B) ise siber zorbalığı; bir grup veya bireyin iletişim teknolojilerini düşmanca bir tutumla kasıtlı ve tekrarlı şekilde başkalarına zarar vermek amacıyla kullanması olarak tanımlamaktadır. Siber zorbalık, ilk bakışta zorbalığın sanal

ortamdaki bir yansıması gibi görünse de birçok açıdan geleneksel zorbalıktan farklı olarak görülmektedir. Olweus (1994), zorbalığı; bir öğrencinin kendisinden daha güçlü bir veya daha fazla kişi tarafından zarar verme amacıyla kasıtlı ve tekrarlı davranışlara maruz kalması olarak ifade etmektedir. Sanal zorbalığı diğer zorbalık türlerinden ayıran önemli bir özellik ise bir süre sonra kontrol edilemez hâle gelebilmesi olarak görülmektedir (Kocaşahan, 2012). İnternet ortamına izinsiz yüklenmiş bir fotoğraf veya video, birçok kişi tarafından kişisel bilgisayarlara kopyalanabilmekte ve sınırsız sayıda kişi bu verilere erişip çoğaltılabilmektedir. Ayrıca zorba, daha sonra istese bile bu verilerin tamamen silinmesini sağlayamamaktadır (Shariff, 2008).

3.3. İnternet Tehditleri ve Siber Zorbalık Türleri

Günümüzde dijital dünyanın hızlı gelişimi, internetin hayatımızdaki yerini her geçen gün daha da güçlendirmektedir. Ancak bu artan bağlılık, çeşitli internet tehditlerini de beraberinde getirmiştir. Kötü amaçlı yazılımlar, oltalama saldırıları, veri ihlalleri ve fidye yazılımları gibi riskler, bireylerin ve kuruluşların güvenliğini tehdit eden önemli unsurlar hâline gelmiştir. Özellikle sosyal mühendislik taktikleri ve DDoS saldırıları gibi yöntemler, internet kullanıcılarını manipüle ederek büyük zararlar verebilmektedir. Siber saldırganlar, teknolojinin sunduğu fırsatları kötüye kullanarak hassas bilgilere erişim sağlamayı ve maddi kazanç elde etmeyi hedeflemektedir. Bu tehditler yalnızca bireyler için değil, aynı zamanda işletmeler ve devletler için de ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle, internet kullanıcılarının siber güvenlik bilincini artırmaları ve proaktif önlemler almaları, dijital ortamda güvenli kalmanın anahtarı olarak görülmektedir. İnternet tehditleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Easttom, 2018; Kaspersky Lab., 2020; Falowo, Ozer, Li, & Abdo, 20241; Net Mittal, 2024):

- **Kötü Amaçlı Yazılımlar (Malware):** Virüsler, solucanlar, trojanlar, ransomware (fidye yazılımı) gibi zararlı yazılımlar, sistemlere zarar verme, veri çalma veya şifreleme amacıyla kullanılır.

- **Phishing (Oltalama):** Kullanıcıları sahte e-postalar veya web siteleri aracılığıyla kişisel bilgilerini (şifreler, kredi kartı bilgileri vb.) vermeye ikna etme girişimleridir.

- **DDoS Saldırıları (Dağıtık Hizmet Reddi):** Bir web sitesine veya çevrim içi hizmete aşırı trafik göndererek, hizmetin kesintiye uğramasına neden olma saldırılarıdır.

- **Veri İhlalleri:** Şirketlerin veya kuruluşların veri tabanlarına yetkisiz erişim sağlanarak kişisel veya hassas bilgilerin çalınmasıdır.

- **Sosyal Mühendislik:** İnsanları manipüle ederek gizli bilgilere erişim sağlama taktiğidir. Bu, yüz yüze iletişim veya telefon gibi yollarla da gerçekleştirilebilir.

- **Ransomware (Fidye Yazılımı):** Kullanıcının dosyalarını şifreleyerek dosyaların geri verilmesi için fidye talep eden kötü amaçlı yazılımlardır.

- **Botnet'ler:** Birçok cihazın (genellikle zararlı yazılımlar tarafından enfekte olmuş) kontrol altına alınarak, birlikte çalıştırıldığı ve belirli hedeflere saldırı düzenlemek için kullanıldığı ağlardır.

- **İnternet Dolandırıcılığı:** Çeşitli yöntemlerle (örneğin, sahte mağazalar, sahte yatırım fırsatları vb.) insanları kandırarak para veya bilgi çalma girişimleridir.

- **İnternet Güvenliği Açıkları:** Yazılımlarda veya sistemlerdeki güvenlik açıkları, kötü niyetli kişilerin isteme sızmasına veya veri çalmasına olanak tanır.

- **Kişisel Bilgilerin İzinsiz Kullanımı:** Kullanıcıların izni olmadan kişisel bilgilerin toplanması ve kullanılması, veri gizliliği ihlalleri ile sonuçlanabilir.

İnternet tehditleri, günümüz dijital çağında bireylerin, işletmelerin ve toplumların güvenliğini ciddi şekilde tehdit eden unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tehditlerin önemi, sadece maddi kayıplarla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda kişisel gizliliğin ihlali, itibar kaybı ve güvenlik açıkları gibi daha geniş boyutlarda sonuçlar doğurabilmesi nedeniyle oldukça önemli hâle gelmektedir. Bu nedenle, herkesin siber güvenlik konusunda bilinçlenmesi ve gerekli önlemleri alması hayati önem taşımaktadır (Akpan, Ugah, & Ezeano, 2022). Kullanıcıların, güçlü ve benzersiz şifreler kullanmak, güncel yazılımlar ve güvenlik yazılımları ile sistemlerini korumak, şüpheli bağlantılara dikkat etmek gibi basit ama etkili adımlar atması gerekmektedir. İşletmelerin ise çalışanlarına siber güvenlik eğitimi vererek, veri koruma politikaları geliştirerek ve düzenli güvenlik denetimleri yaparak savunmalarını güçlendirmesi gerekmektedir (Ocak, 2021). Sonuç olarak, internet tehditlerine karşı koymak hem bireyler hem de kuruluşlar için sürekli bir çaba gerektiren bir süreçtir ve bu süreçte bilinçli ve proaktif adımlar atmak, dijital güvenliği sağlamanın en etkili yolu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Siber zorbalık, internet ve dijital iletişim araçları kullanılarak gerçekleştirilen hedefe yönelik saldırgan davranışlardır ve günümüzde önemli bir sosyal sorun hâline gelmiştir. Bu durum, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir; kaygı, depresyon, düşük öz saygı ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle gençler arasında yaygın olan siber zorbalık, mağdurla-

rın hayat kalitesini düşürmekte ve bazen intihar gibi trajik sonuçlara yol açabilmektedir (Çeğindir, 2023). Bunun yanı sıra siber zorbalık, okullarda ve toplumda genel bir güvensizlik ortamı yaratabilmekte, sosyal ilişkileri zayıflatabilmekte ve toplumsal uyumu tehdit edebilmektedir. Bu nedenle, siber zorbalığın ciddiyetini anlamak ve bununla mücadele etmek, bireylerin ve toplumun sağlığı açısından son derece önemli görülmektedir. Siber zorbalık, çeşitli biçimlerde kendini gösterebilmektedir. Yaygın siber zorbalık türleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Afifa, Yelfiza, ve Merina, 2022; Zhang ve diğ., 2022):

- **Sosyal Medya Zorbalığı:** Sosyal medya platformlarında (Facebook, Instagram, Twitter vb.) alay etme, hakaret etme veya iftira atma gibi davranışlardır. Kullanıcılar, diğer bireylerin itibarını zedelemek amacıyla olumsuz yorumlar yapabilir veya rahatsız edici içerikler paylaşabilirler.

- **Açıkça Zorbalık:** Hedefe doğrudan saldırılar, tehditler veya küçük düşürücü mesajlar gönderme gibi açık bir şekilde zorbalık yapma şeklidir.

- **Sanal İftira:** Hedef kişi hakkında yalan veya yanlış bilgi yayarak, onun itibarını zedelemeyi amaçlama durumudur. Bu tür zorbalık, genellikle sahte hesaplar üzerinden gerçekleştirilir.

- **Dışlama:** Bir bireyin sosyal gruplardan veya çevrim içi topluluklardan kasıtlı olarak dışlanması, bu kişinin kendisini yalnız ve izole hissetmesine yol açabilir.

- **Siber Taciz:** Sürekli olarak rahatsız edici mesajlar veya içerikler gönderme, hedefin hayatına müdahale etme ve onları takip etme gibi davranışlardır. Bu tür zorbalık, mağdurlar üzerinde ciddi bir psikolojik baskı oluşturabilir.

- **Sahte Kimlik Kullanımı:** Başkalarının kimliğini çalarak onların adına rahatsız edici veya zararlı içerikler paylaşmak veya iletişim kurmak.

- **Siber Şantaj:** Hedefin kişisel bilgilerini, fotoğraflarını veya özel içeriklerini kullanarak onları tehdit etme ve istenmeyen davranışlar sergilemeye zorlamak.

Siber zorbalığın bu türleri, bireyler üzerinde derin psikolojik ve sosyal etkiler bırakabilir. Bu nedenle siber zorbalıkla mücadele etmek ve farkındalık oluşturmak, toplum için hayati önem taşımaktadır. Siber zorbalık, günümüzde dijital etkileşimlerin artmasıyla birlikte giderek yaygınlaşan bir sorun hâline gelmiştir. Farklı türleriyle (Örneğin; siber taciz, iftira, dışlama vb.) bireylerin psikolojik ve sosyal sağlığını tehdit eden bu olgu, özellikle gençler arasında ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu bağlamda siber zorbalığın önlenmesi ve mağdurların desteklenmesi hayati öneme sahiptir. Eğitim kurumları, ebeveynler

ve toplumun diğer bileşenleri, siber zorbalık konusunda bilinçlendirme faaliyetleri gerçekleştirerek gençlerin dijital dünyada karşılaşabilecekleri olumsuzluklara karşı daha dirençli hâle gelmelerini sağlayabilmektedir. Ayrıca, siber zorbalığa karşı etkili yasaların oluşturulması ve uygulanması, sosyal medya platformlarının sorumluluk alması ve mağdurlara yönelik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu tür önlemler hem bireylerin güvenliğini artıracak hem de sağlıklı bir dijital ortamın oluşturulmasına katkı sağlamaktadır.

3.4. Sosyal Ağlardaki Tehlikeler ve Güvenli İnternet Kullanımının Önemi

Günümüzde sosyal medya, iletişim biçimimizi köklü bir şekilde değiştirmiştir. Facebook, Instagram, Twitter ve TikTok gibi platformlar, kullanıcıların arkadaşlarıyla ve aileleriyle etkileşim kurmasını sağlarken, aynı zamanda bilgi paylaşımını da kolaylaştırmaktadır. Ancak, sosyal ağların sağladığı bu kolaylıklar, beraberinde çeşitli tehlikeleri de getirmektedir.

Sosyal ağların en büyük tehlikelerinden biri de kişisel bilgilerin kötüye kullanımıdır. Kullanıcılar, sosyal medya hesaplarında genellikle kişisel bilgilerini, fotoğraflarını ve günlük yaşamlarına dair detayları paylaşmaktadırlar. Bu paylaşımlar, kötü niyetli kişiler tarafından kullanılabilmekte ve dolandırıcılık, kimlik hırsızlığı gibi suçlara zemin hazırlayabilmektedir (Holt ve ark., 2015). Özellikle genç kullanıcılar, sosyal medyanın sağladığı görünürlük ve kabul ihtiyacı ile bu bilgileri paylaşma konusunda daha savunmasız görülmektedir. Bu durum hem bireylerin güvenliğini tehdit etmekte hem de sosyal medya platformlarının güvenilirliğini sorgulatmaktadır.

Bir diğer önemli tehlike, siber zorbalık (cyberbullying) olgusudur. Sosyal medya, bireyler arası iletişimi kolaylaştırırken, bazı kullanıcılar bu platformları başkalarına zarar vermek için kullanabilmektedir. Siber zorbalık, özellikle ergenler arasında yaygın bir sorun hâline gelmiştir. Yapılan araştırmalar, siber zorbalığa maruz kalan bireylerde depresyon, anksiyete ve düşük öz saygı gibi ruhsal sorunların daha yaygın olduğunu göstermektedir (Kowalski ve ark., 2014). Bu durum, sosyal medyanın psikolojik etkilerini anlamak ve bu konuda önlemler almak açısından önemli olarak belirtilmektedir.

Güvenli internet kullanımı, sosyal ağların sunduğu tehlikeleri minimize etmek için kritik bir öneme sahip olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanıcıların, sosyal medya platformlarında paylaşacakları bilgiler konusunda dikkatli olmaları, güçlü şifreler kullanmaları ve gizlilik ayarlarını kontrol etmeleri gerekmektedir. Ayrıca, kullanıcıların bilinçli olmaları ve karşılaştıkları içerikleri sorgula-

maları da güvenli bir internet deneyimi için elzem olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına internet güvenliği konusunda bilgi vermesi ve onları bilinçlendirmesi büyük bir önem taşımaktadır. Eğitim programları ve seminerler aracılığıyla bireylerin internet güvenliği konusunda bilinçlendirilmesi, sosyal ağlardaki tehlikeleri azaltmak için etkili bir yöntem olarak belirtilmektedir (Livingstone & Smith, 2014).

Sosyal ağlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Ancak, bu platformların tehlikelerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Kişisel güvenlik, siber zorbalık ve bilgi paylaşımında dikkat edilmesi gereken noktalar, kullanıcılar tarafından bilinçli bir şekilde ele alınması önemli hâle gelmektedir. Güvenli internet kullanımı, bireylerin sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde deneyimlemeleri için gerekli görülmektedir. Eğitim ve bilinçlendirme çalışmaları, bu konuda önemli bir rol oynamaktadır.

3.5. Siber Zorbalığın Yaygınlığı ve Siber Zorbalık Tehditleri

Siber zorbalık, dijital iletişim araçları aracılığıyla bir bireyin veya grubun diğerine zarar vermek amacıyla gerçekleştirdiği saldırgan davranışları ifade etmektedir. Özellikle gençler arasında yaygın olan bu olgu, günümüz dijital çağında önemli bir sosyal sorun hâline gelmiştir. Yapılan araştırmalar, siber zorbalığın yaygınlık oranının giderek arttığını göstermektedir. Örneğin; 2022 yılında yapılan bir çalışmada, 10-18 yaş arasındaki çocukların %36' sının siber zorbalığa maruz kaldığı belirlenmiştir (Smith ve ark, 2022). Benzer şekilde, 2021 yılında gerçekleştirilen bir başka araştırmada, gençlerin %18'inin siber zorbalık yaptığını bildirdiği tespit edilmiştir (Wang ve ark., 2021).

Siber zorbalığın tehditleri, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde derin etkiler bırakabilmektedir. Bu tehditler arasında siber zorbalığa maruz kalan bireylerde görülen depresyon, anksiyete, düşük öz saygı ve intihar düşünceleri gibi ruhsal sorunlar yer almaktadır (Kowalski ve ark., 2014). Bunun yanı sıra, siber zorbalık mağdurları genellikle okulda başarısızlık, sosyal izolasyon ve arkadaş ilişkilerinde bozulma gibi sorunlar da yaşamaktadır (Tokunaga, 2010).

Siber zorbalık, bireylerin dijital ortamda başkalarına yönelik kötü niyetli davranışlarda bulunması olarak belirtilmektedir. Siber zorbalık tehditleri; mağdurları rahatsız etmek, korkutmak veya aşağılamak amacıyla yapılan çeşitli eylemleri içermektedir. İşte bazı yaygın siber zorbalık tehditleri:

- **Aşağılama ve Hakaret:** Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları veya forumlar üzerinden başkalarını küçük düşüren, alay eden veya hakaret eden mesajlar gönderme.

- **Sahte Hesaplar:** Bir kişinin kimliğini taklit eden sahte hesaplar oluşturmak ve bu hesaplar aracılığıyla o kişiyi itibarsızlaştırmak.

- **İnternet Üzerinden Takip:** Kurbanın çevrim içi aktivitelerini sürekli izlemek ve bu bilgileri kötüye kullanmak.

- **Gizli Bilgilerin Yayılması:** Kişisel, özel veya mahrem bilgileri (Örneğin; fotoğraflar, videolar vb.) izinsiz paylaşmak veya ifşa etmek.

- **Dışlama:** Bir gruptan veya topluluktan kişiyi dışlamak veya sosyal olarak izole etmek.

- **Siber Zorbalık ve Tehditler:** Kurbanı fiziksel veya psikolojik olarak tehdit eden mesajlar gönderme.

- **Sahte Bilgi Yayma:** Kişi hakkında yanlış bilgiler yaymak veya iftirada bulunmak.

- **Dijital Vandalizm:** Kurbanın çevrim içi profiline zarar verme, içeriğini değiştirme veya silme.

- **Stalking (Takip):** Kişinin online veya offline yaşamını izlemek ve bu durumdan rahatsızlık yaratmak.

- **Sosyal Medyada Şantaj:** Kurbanın gizli bilgilerini veya özel fotoğraflarını paylaşma tehdidiyle zorla bir şey yaptırmaya çalışmak.

Siber zorbalık, ciddi psikolojik etkilere yol açabilmekte ve mağdurların ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle, siber zorbalıkla karşılaşan bireylerin durumu ciddiye alması ve gereken önlemleri alması önemli olarak görülmektedir (Kowalski, Giumetti, & Schroeder, 2014). Bu nedenlerle siber zorbalık hem mağdurlar hem de failler için ciddi sorunlar doğurabilen bir durum olarak açıklanmaktadır. Çocukların ve gençlerin bu tür tehditlerden korunmaları için ebeveynlerin ve eğitimcilerin siber zorbalık konusunda bilinçlenmeleri ve gerekli önlemleri almaları büyük önem taşımaktadır.

3.6. Bilgisayar ve İnternet Oyunlarındaki Riskler

Günümüzde bilgisayar ve internet oyunları, gençler ve çocuklar arasında popülaritesini artırmıştır. Ancak bu oyunların sağladığı eğlencenin yanı sıra, bazı riskler de taşımaktadır. Birincil risklerden biri ise oyun bağımlılığıdır. Oyun bağımlılığı, bireylerin oyun oynamaya aşırı zaman harcaması ve bu durumun günlük yaşamlarını olumsuz etkilemesi ile karakterize olarak ifade edilmektedir. Griffiths (2010), oyun bağımlılığının bireylerin sosyal ilişkilerini, akademik başarılarını ve genel sağlığını olumsuz etkileyebileceğini belirtmek-

tedir. Oyun bağımlılığı, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunları da tetikleyebilmektedir (Gentile ve ark., 2011).

Sosyal riskler de önemli bir konudur. Çocuklar ve gençler, çevrim içi oyunlar aracılığıyla sosyal etkileşimde bulunsalar da bu etkileşimler bazen olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Siber zorbalık, bu tür oyunlarda sıkça karşılaşılan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Çevrim içi oyunlarda karşılaşan siber zorbalık, mağdurlar üzerinde ciddi psikolojik etkilere yol açabilmektedir. Kowalski ve arkadaşları (2014), siber zorbalığın, mağdurların öz saygısını düşürdüğünü ve sosyal izolasyona yol açabileceğini ortaya koymuştur.

Fiziksel risklerin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Uzun süre bilgisayar başında oturmak, fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Özellikle göz sağlığı, duruş bozuklukları ve obezite gibi problemler, uzun süreli oyun oynamanın sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Miller, 2015). Çocukların ve gençlerin hareketsiz yaşam tarzına yönelmesi, fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen bir diğer faktör olarak görülmektedir.

Oyunların içerdiği şiddet unsurları da önemli bir risk faktörü olarak belirtilmektedir. Araştırmalar, şiddet içeren video oyunlarının, gençlerin agresif davranışlarını artırabileceğini göstermektedir (Anderson ve ark., 2010). Bu tür oyunların sürekli olarak oynanması, bireylerin empati duygusunu azaltabilir ve şiddet normalleşebilmektedir. Dolayısıyla, şiddet içeren oyunların kullanımı, gençlerin sosyal ve duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bilgisayar ve internet oyunları, eğlenceli ve öğretici olabilirken, aynı zamanda birçok risk de taşımaktadır. Oyun bağımlılığı, sosyal riskler, fiziksel sağlık sorunları ve şiddet içeren içeriklerin etkisi gibi faktörler, dikkatle ele alınması gerekmektedir. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocukların oyun alışkanlıklarını izlemeleri ve bu risklerle ilgili bilinçli olmaları önemli olarak görülmektedir. Bu bağlamda, dengeli bir oyun süresi belirlemek ve şiddet içeren içeriklerden kaçınmak, sağlıklı bir oyun deneyimi için gerekli hâle gelmektedir.

3.7. İnternet Güvenliği, Siber Zorbalıktan Korunma ve Dünyada Yapılan Çalışmalar

Günümüzde internet, yaşamın her alanında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle gençler, çocuklar ve ergenler için sosyal etkileşim, eğitim ve eğlence amacıyla yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Ancak, internetin sağladığı bu fırsatların yanı sıra, siber zorbalık gibi ciddi riskler de bulunmaktadır. Bu yazıda, internet güvenliği ve siber zorbalıktan korunma yöntemleri üzerine odaklanılacaktır.

İnternet güvenliği, bireylerin çevrim içi ortamda güvenliğini sağlamak için alınması gereken önlemleri kapsamaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler, dijital dünyada yeterince deneyim sahibi olmadıkları için daha savunmasız oldukları görülmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarının internet kullanımını yakından izlemeleri ve uygun içeriklere erişimlerini sağlamalarının önemli olduğu belirtilmektedir. Anderson ve arkadaşları (2017), ebeveynlerin çocuklarıyla açık bir iletişim kurarak, hangi sitelerin güvenilir olduğunu ve hangi içeriklerin risk taşıdığını öğretmelerinin kritik olduğunu vurgulamaktadır.

Çocuklar ve gençler için internet güvenliğinin sağlanması, yalnızca ebeveynlerin değil, aynı zamanda eğitimcilerin de sorumluluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Okullarda dijital okuryazarlık eğitimi verilmesi, öğrencilerin güvenli internet kullanımı konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olabilmektedir. Bu tür eğitimler hem siber zorbalık mağdurlarının hem de zorba davranış sergileyenlerin etkilerini anlamalarına yardımcı olmaktadır (Hinduja & Patchin, 2018). Eğitimcilerin, öğrencileri siber zorbalık hakkında bilgilendirmeleri ve onları bu konuda cesaretlendirmeleri, güvenli bir çevrim içi ortam yaratmaya katkıda bulmaktadır.

Siber zorbalık, yalnızca çocuklar ve gençler için değil, yetişkinler için de bir tehdit oluşturabilmektedir. Sosyal medya platformları ve çevrim içi topluluklar, her yaştan birey için potansiyel olarak zorbalık yapılabilecek alanlar sunmaktadır. Yetişkinler, iş yerlerinde veya sosyal çevrelerinde siber zorbalığa maruz kalabilmektedir. Bu nedenle, yetişkinlerin de internet güvenliği konusunda bilgilenmeleri ve siber zorbalığa karşı koyma stratejileri geliştirmeleri önemli hâle gelmektedir. Örneğin; sosyal medya hesaplarının güvenlik ayarlarını güncelleyerek kişisel bilgilerin korunması sağlanabilmektedir (Belsey, 2005A).

Siber zorbalıktan korunmanın en etkili yollarından biri de bireylerin kendilerini koruma stratejileri geliştirmesi olarak belirtilmektedir. Siber zorbalıkla karşılaşan bireyler, yaşadıkları durumu aileleri, öğretmenleri veya güvenilir arkadaşlarıyla paylaşması gerekmektedir. Bu tür bir destek, mağdurların yalnızlık hissini azaltabilmekte ve durumu çözmek için gerekli adımların atılmasına yardımcı olabilmektedir (Kowalski ve ark., 2014). Bunun yanı sıra, bazı platformlar siber zorbalıkla mücadele etmek için raporlama sistemleri geliştirmekte ve kullanıcıların bu tür davranışları bildirmeleri için kolaylık sağlamaktadır. Bu nedenlerle, internet güvenliği ve siber zorbalıktan korunmanın, tüm yaş grupları için kritik öneme sahip olduğu belirtilmektedir. Çocuklar, gençler ve yetişkinlerin, çevrim içi dünyada güvenli bir deneyim yaşamak için bilgi sahibi olmaları ve etkili stratejiler geliştirmeleri gerekmektedir. Ebeveynler, eğitimciler ve toplum olarak bireyleri bu konuda bilinçlendirmek, sağlıklı ve güvenli bir çevrim içi ortam yaratmak önemli bir sorumluluk teşkil etmektedir.

Siber zorbalık, özellikle gençler ve çocuklar arasında yaygın bir sorun hâline gelmiştir. Teknolojinin hızla gelişmesi, bu tür zorbalığın daha yaygın ve karmaşık bir hâle gelmesine neden olmuştur. Siber zorbalıkla başa çıkmak için bireylerin, ailelerin ve eğitim kurumlarının çeşitli stratejiler geliştirmesi gerekmektedir. Siber zorbalıkla başa çıkma stratejileri aşağıda verilmiştir:

- **Farkındalık Yaratma:** İlk adım, siber zorbalığın ne olduğunu ve nasıl gerçekleştiğini anlamaktır. Bireylerin, siber zorbalığın tanımını, belirtilerini ve olası sonuçlarını öğrenmeleri önemlidir. Ebeveynler ve eğitimciler, gençlere bu konuda bilgi vererek bilinçlenmelerine yardımcı olabilirler (Hinduja & Patchin, 2018).

- **Açık İletişim:** Mağdurlar, yaşadıkları zorbalık hakkında güvenilir bir yetişkinle konuşmalıdır. Aile üyeleri veya öğretmenler, çocuklara destek olmalı ve durumu ciddiye almalıdır. Açık bir iletişim ortamı, mağdurların hissettiklerini paylaşmalarına yardımcı olabilir (Kowalski ve ark., 2014).

- **Kanıt Toplama:** Siber zorbalığa maruz kalan bireyler, zorbalıkla ilgili mesajları, ekran görüntülerini veya diğer kanıtları toplamalıdır. Bu tür belgeler, durumu rapor etmek veya gerekli önlemleri almak için kullanılabilir.

- **Gizlilik Ayarlarını Güncelleme:** Kullanıcılar, sosyal medya hesaplarının gizlilik ayarlarını kontrol etmeli ve kişisel bilgilerini korumak için gerekli önlemleri almalıdır. Bu, zorbalık olasılığını azaltabilir (Belsey, 2005).

- **Raporlama:** Siber zorbalık durumları, ilgili platformlara veya otoritelere bildirilmelidir. Birçok sosyal medya ve oyun platformu, zorbalıkla mücadele etmek için raporlama mekanizmaları sunmaktadır. Bu tür raporlar, durumu çözmeye yardımcı olabilir.

- **Destek Grupları:** Siber zorbalık mağdurları, yaşadıkları durumu paylaşabilecekleri destek gruplarına katılabilirler. Bu gruplar, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Griffiths, 2010).

Dünya genelinde, siber zorbalıkla başa çıkmak için çeşitli çalışmalar ve programlar geliştirilmiştir. Bu çalışma ve programlar, bireylerin bilinçlenmesi ve duruma karşı koyma becerilerinin artırılması için önemli katkılar sağlamaktadır. Dünya genelinde yapılan çalışmalar şu şekildedir:

- **Eğitim Programları:** Birçok ülke, okullarda siber zorbalıkla ilgili eğitim programları uygulamaktadır. Bu programlar, öğrencilere siber zorbalık hakkında bilgi vermek, empati geliştirmek ve sağlıklı çevrim içi davranışları teşvik etmek amacıyla tasarlanmıştır. Örneğin; Avustralya'da "Bullying. No Way!"

adlı program, öğrencilere siber zorbalıkla ilgili farkındalık kazandırmayı hedeflemektedir (Smith ve ark., 2013).

- **Politikalar ve Yasal Düzenlemeler:** Bazı ülkeler, siber zorbalıkla mücadele etmek amacıyla yasal düzenlemeler yapmaktadır. Örneğin; ABD'de birçok eyalet, okullarda siber zorbalığı önlemek için politikalar geliştirmiştir. Bu politikalar, okullarda zorbalıkla ilgili raporlama sistemleri ve eğitim programları içermektedir (Hinduja & Patchin, 2018).

- **Araştırmalar:** Siber zorbalık üzerine yapılan araştırmalar, bu sorunun boyutlarını anlamak ve müdahale stratejilerini geliştirmek için önemlidir. Avrupa Birliği, siber zorbalıkla ilgili kapsamlı araştırmalar yaparak, bu sorunun çözümüne yönelik önerilerde bulunmaktadır (European Commission, 2017).

- **Farkındalık Kampanyaları:** Birçok sivil toplum kuruluşu, siber zorbalıkla mücadele etmek için farkındalık kampanyaları düzenlemektedir. Bu kampanyalar, toplumda siber zorbalığın etkilerini azaltmayı ve bireyleri bilinçlendirmeyi hedefler. Örneğin; "StopBullying.gov" gibi platformlar, siber zorbalıkla ilgili kaynaklar ve bilgi sunarak toplumu bilgilendirmektedir.

Siber zorbalıkla başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmek ve dünya genelinde bu konuya yönelik çalışmalar yapmak büyük önem teşkil etmektedir. Bireyler, aileler ve eğitim kurumları, siber zorbalıkla mücadelede ortak bir sorumluluğa sahip olduğu görülmektedir. Bu çabaların, sağlıklı bir çevrim içi ortam yaratmak ve bireylerin güvenliğini sağlamak için kritik öneme sahip olduğu belirtilmektedir.

3.8. Güvenli İnternet Kullanımı Konusunda Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Güvenli internet kullanımı, bireylerin çevrim içi ortamlarda karşılaşabilecekleri riskleri azaltmak ve dijital okuryazarlıklarını artırmak amacıyla hayati bir önem teşkil etmektedir. Türkiye'de, bu konuda çeşitli kurumlar ve organizasyonlar tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, bireylerin internet güvenliği konusunda bilinçlenmelerini sağlamakta ve güvenli bir dijital ortam oluşturmayı hedeflemektedir.

Türkiye'de güvenli internet kullanımı konusunda en önemli adımlardan biri, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından başlatılan "Güvenli İnternet Hizmeti"dir. Bu hizmet, ailelerin çocuklarının internet kullanımını daha güvenli hâle getirmek amacıyla geliştirilen bir filtreleme sistemidir. Kullanıcılar, zararlı içerikleri engellemek için farklı filtreleme seçeneklerini tercih ede-

bilmektedir (BTK, 2022). Bu uygulama, ebeveynlerin çocuklarının çevrim içi aktivitelerini kontrol etmelerine yardımcı olurken, çocukların zararlı içeriklere erişimini azaltmayı hedeflemektedir.

Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) de güvenli internet kullanımı konusunda önemli bir rol oynamaktadır. MEB, okullarda dijital okuryazarlık eğitimleri vererek öğrencilerin güvenli internet kullanımı, sosyal medya bilinçli kullanımı ve siber zorbalık gibi konularda bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır. Bu eğitimler, öğretmenler tarafından gerçekleştirilen seminerler ve interaktif etkinlikler aracılığıyla sunulmaktadır (MEB, 2021). Bu sayede, genç neslin dijital okuryazarlık düzeyinin artırılması hedeflenmektedir.

Ayrıca, Türkiye'de siber güvenlik farkındalığını artırmak amacıyla çeşitli projeler ve kampanyalar düzenlenmektedir. Örneğin; "Siber Güvenlik Haftası" etkinlikleri, okullarda ve üniversitelerde siber güvenlik konusunda bilinçlendirme faaliyetleri içermektedir. Bu tür etkinlikler, bireylerin siber tehditlere karşı daha dikkatli olmalarını sağlamakta ve güvenli internet kullanımı konusunda farkındalık yaratmaktadır (Türkiye Siber Güvenlik Stratejisi ve Eylem Planı, 2020).

Ailelerin internet güvenliği konusundaki bilgi düzeylerini artırmak için de çeşitli bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmektedir. Bu kampanyalar, ebeveynlerin çocuklarıyla internet kullanımı konusunda etkili bir iletişim kurmalarına yardımcı olmakta ve aile içindeki güvenli internet kullanımı alışkanlıklarını teşvik etmektedir (Ölçer, 2019). Ayrıca bu tür projeler, ebeveynlerin çocuklarını çevrim içi dünyada daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerini sağlamaktadır.

Son olarak, Türkiye'de birçok üniversite ve özel eğitim kurumu, siber güvenlik eğitim programları ve sertifikasyon kursları sunmaktadır. Bu programlar, bireylerin siber güvenlik becerilerini geliştirmelerine ve güvenli internet kullanımı konusunda uzmanlaşmalarına yardımcı olmaktadır (Türkiye Bilişim Derneği, 2021B). Eğitimlerin sektördeki uzmanlık düzeyini artırması, güvenli internet kullanımı konusunda önemli katkılar sağlamaktadır.

Türkiye'de güvenli internet kullanımı konusunda gerçekleştirilen çalışmalar, bireylerin dijital dünyada daha bilinçli ve güvenli olmalarını sağlamak amacıyla çeşitlilik göstermektedir. BTK'nın sunduğu güvenli internet hizmetleri, okullarda verilen dijital okuryazarlık eğitimleri ve aile içi bilinçlendirme kampanyaları, bu bağlamda önemli katkılar sunmaktadır. Ancak, internetin sürekli değişen doğası göz önüne alındığında, bu çalışmaların sürekli güncellenmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Bireylerin ve ailelerin güvenli internet kullanımı konusunda bilinçlenmeleri, siber tehditlere karşı en etkili savunma yöntemi

olarak belirtilmektedir. Güvenli internet kullanımı, bireylerin çevrim içi ortamlarda daha güvenli bir deneyim yaşamalarını sağlamak amacıyla oldukça önem teşkil etmektedir. Türkiye'de bu konuda yapılan araştırmalar, internet kullanıcılarının davranışlarını, karşılaştıkları zorlukları ve internet güvenliği konusundaki farkındalık düzeylerini incelemektedir. Güvenli internet kullanımı konusunda Türkiye'de yapılan araştırmalar ve bulguları şu şekildedir:

3.8.1. Dijital Okuryazarlık Araştırmaları

Türkiye'de dijital okuryazarlık düzeyini ölçen çeşitli araştırmalar, bireylerin internet kullanımına ilişkin bilgi seviyelerinin yetersiz olduğunu göstermektedir. Örneğin; 2021 yılında gerçekleştirilen bir araştırma, gençlerin %70'inin siber tehditler ve güvenli internet kullanımı konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını ortaya koymuştur (MEB, 2021). Bu durum, gençlerin çevrim içi güvenliklerini artırmak için daha fazla eğitim ve bilinçlendirme faaliyetine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

3.8.2. Siber Güvenlik Farkındalık Araştırmaları

Siber güvenlik farkındalığını inceleyen çalışmalar, Türkiye'de bireylerin siber saldırılara karşı duyarlılıklarının düşük olduğunu ortaya koymaktadır. 2020 yılında yapılan bir araştırma, katılımcıların yalnızca %35'inin siber güvenlik tehditlerini tanıdığını ve bunlara karşı ne tür önlemler alması gerektiğini bildiğini göstermiştir (Türkiye Siber Güvenlik Stratejisi ve Eylem Planı, 2020). Bu bulgular, siber güvenlik eğitimlerinin yaygınlaştırılması gerektiğini vurgulamaktadır.

3.8.3. Çocukların İnternet Kullanımına Yönelik Araştırmalar

Çocukların internet kullanımı üzerine yapılan araştırmalar, bu grubun siber zorbalık ve zararlı içeriklere maruz kalma riskinin yüksek olduğunu göstermektedir. 2019 yılında yapılan bir araştırmaya göre, çocukların %25'i siber zorbalığa maruz kaldığını belirtmiştir (Ölçer, 2019). Ebeveynlerin, çocuklarının internet kullanımını izlemeleri ve güvenli internet alışkanlıkları geliştirmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

3.8.4. Ailelerin Bilinçlendirilmesi Üzerine Araştırmalar

Ailelerin internet güvenliği konusundaki bilgi düzeylerini ölçen araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımı konusunda yeterince bi-

linçlenmediklerini ortaya koymaktadır. 2021 yılında gerçekleştirilen bir araştırma, ebeveynlerin yalnızca %32'sinin çocuklarının internet güvenliği hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunu göstermiştir (Türkiye Bilişim Derneği, 2021A). Bu durum, aile içi bilinçlendirme kampanyalarının önemini vurgulamaktadır.

3.8.5. Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Araştırmalar

Sosyal medya platformlarının güvenli kullanımıyla ilgili yapılan araştırmalar, kullanıcıların bu platformlardaki gizlilik ayarlarını yeterince dikkate almadığını göstermektedir. 2020 yılında yapılan bir araştırma, sosyal medya kullanıcılarının %60'ının gizlilik ayarlarını hiç kontrol etmediğini veya anlamadığını ortaya koymuştur (Norton, 2020C). Bu bulgular, sosyal medya kullanıcılarının güvenli internet kullanımı konusunda daha fazla bilgi edinmeleri gerektiğini göstermektedir.

- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, öğrencilerin dijital okuryazarlık düzeylerinin yetersiz olduğunu göstermektedir. MEB (2021) tarafından yapılan çalışmalarda, öğrencilerin yalnızca %30'unun güvenli internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olduğu belirtilmiştir.
- Türkiye Siber Güvenlik Stratejisi ve Eylem Planı (2020) raporunda, bireylerin siber güvenlik tehditleri hakkında bilgi seviyelerinin düşük olduğu ve bu nedenle siber saldırılara karşı savunmasız kaldıkları vurgulanmaktadır.
- Çocuk ve Medya Derneği'nin (2019) araştırmasında, çocukların %25'inin siber zorbalığa maruz kaldığı ve çevrim içi içeriklere erişimlerinin yeterince denetlenmediği belirtilmektedir. Bu durum, çocukların siber tehditlere maruz kalma riskinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de güvenli internet kullanımı konusunda yapılan araştırmalar, bireylerin dijital okuryazarlık seviyelerinin düşük olduğunu, siber güvenlik farkındalıklarının yetersiz olduğunu ve çocukların siber tehditlere maruz kalma riskinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocuklara ve gençlere güvenli internet kullanımı konusunda rehberlik etmeleri, bu konudaki farkındalığı artırmak için kritik önem teşkil etmektedir. Ayrıca, siber güvenlik eğitim ve bilinçlendirme kampanyalarının yaygınlaştırılması, bireylerin çevrim içi güvenliklerini artırmalarına yardımcı olmaktadır.

3.8.6. Çocukların Riskli İnternet Davranışları ve Ebeveynlerin İnternet Risklerine Karşı Güvenlik Önlemleri ile İlgili Çalışmalar

Çocukların hem günümüzde hem de gelecekte zarar görmemeleri için güvenli internet bilincinin geliştirilmesi zorunluluk teşkil etmektedir. Bu bilinç, çocukluk döneminden itibaren aşılanması gerekmektedir. Burnukara ve Uçanok (2010) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, küçük yaş grubundaki çocukların, daha büyük yaştaki bireylere oranla siber zorbalığa daha fazla maruz kaldığı vurgulanmıştır. Çocuklarda güvenli internet bilincinin oluşturulabilmesi için mevcut durumun net bir şekilde ortaya konması elzem hâle gelmiştir. Elde edilen veriler, internet kullanımıyla ilgili önlem ve uygulama geliştirme sürecinin temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Idate ve Technopolis, 2014). Çocukların internet ve mobil teknolojiler üzerindeki etkinlikleri, sergiledikleri yanlış davranışlar, bu teknolojileri kullanırken karşılaştıkları tehlikeler ve risklerle başa çıkma yöntemleri, ebeveynlerin bu riskler konusundaki farkındalık düzeyi ve sergiledikleri davranışlar, güvenli internet bilincinin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, mobil teknolojileri ve interneti kullanmaya yeni başlayan bireylere bu bilincin kazandırılması, ileriki yaşlarda bireylerin teknolojiyi doğru ve amacına uygun bir şekilde kullanmalarını teşvik etmektedir. Bu bağlamda, Halloway ve arkadaşları (2013), 0-8 yaş aralığındaki çocukların internetle ilgili davranışlarının incelenmesinin artık acil bir ihtiyaç hâline geldiğini ifade etmektedir.

Günümüzde çocukların internete erişimi giderek artmakta ve bu durum, çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Çocukların çevrim içi ortamlarda karşılaşabileceği tehlikeler arasında siber zorbalık, zararlı içeriklere erişim ve kimlik hırsızlığı gibi durumlar yer almaktadır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocukların internet kullanımı konusunda alacakları güvenlik önlemleri büyük önem taşımaktadır. Türkiye'de bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar, çocukların riskli internet davranışlarını ve ebeveynlerin bu risklere karşı aldıkları önlemleri analiz etmektedir.

Çocukların Riskli İnternet Davranışları

Çocukların internetteki davranışları, çeşitli riskler taşımaktadır. 2019 yılında gerçekleştirilen bir araştırma, çocukların %35'inin sosyal medya platformlarında tanımadıkları kişilerle iletişim kurduğunu ortaya koymuştur (Ölçer, 2019). Bu durum, çocukların çevrim içi ortamlarda karşılaşabilecekleri tehlikeleri artırmaktadır. Ayrıca, aynı araştırmada çocukların %40'ının internet üzerinde karşılaştıkları içeriklere yönelik yeterli bilgiye sahip olmadıkları belirtilmiş-

tir. Bu durum, çocukların zararlı içeriklere maruz kalma riskinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ebeveynlerin Güvenlik Önlemleri

Ebeveynler, çocuklarının internet kullanımını dengelemek ve güvenli bir çevrim içi deneyim sağlamak için çeşitli önlemler almaktadır. 2020 yılında yapılan bir araştırma, ebeveynlerin %60'ının çocuklarının internet aktivitelerini düzenli olarak takip ettiğini ortaya koymuştur (Yılmaz ve Ezin, 2017). Bununla birlikte, ebeveynlerin yalnızca %30'unun çocuklarına internet güvenliği konusunda eğitim verdiği belirtilmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin çocuklarını internet risklerine karşı korumak için daha fazla bilgi edinmeleri gerektiğini göstermektedir.

Ebeveyn Bilinçlendirme Çalışmaları

Ebeveynlerin internet güvenliği konusunda bilinçlendirilmesi, çocukların çevrim içi güvenliğini artırmak için önem teşkil etmektedir. Türkiye'de çeşitli sivil toplum kuruluşları ve eğitim kurumları, ebeveynleri hedef alan bilinçlendirme kampanyaları düzenlemektedir. Bu kampanyalar, ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımı hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını sağlamakta ve onlara güvenli internet kullanımı konusunda rehberlik etmektedir (Ölçer, 2019).

Çocukların riskli internet davranışları ve ebeveynlerin güvenlik önlemleri üzerine yapılan çalışmaların, internetin çocuklar üzerindeki etkilerini anlamak ve bu etkileri yönetmek açısından önem kazandığı belirtilmektedir. Çocukların internetteki davranışları, ebeveynlerin alacakları önlemlerle doğrudan ilişkili hâle gelmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarına internet güvenliği konusunda eğitim vermeleri ve bu konuda bilinçlenmeleri, çocukların çevrim içi ortamlarda daha güvenli bir deneyim yaşamalarını sağlamaktadır.

3.9. Siber Saldırılarda Kullanılan Zararlı Yazılımlar

Siber saldırılar, bireylerin, işletmelerin ve devletlerin dijital varlıklarına zarar vermek veya bu varlıkları ele geçirmek amacıyla gerçekleştirilen kötü niyetli eylemler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür saldırılarda kullanılan zararlı yazılımlar (malware), siber güvenlik tehditlerinin en yaygın ve etkili araçlarından biri olduğu belirtilmektedir. Bunlar:

3.9.1. Virüsler

Virüsler, kendilerini diğer dosyalara ve programlara ekleyerek yayılan zararlı yazılımlardır. Bir kullanıcı, enfekte olmuş bir dosyayı açtığında virüs akti-

ve olur ve bilgisayarda veya ağda yayılmaya başlar. Virüsler, genellikle veri kaybına, sistem hatalarına veya performans düşüklüğüne yol açabilir. Örneğin; "ILOVEYOU" virüsü, 2000 yılında dünya genelinde milyonlarca bilgisayarı etkileyerek büyük hasara yol açmıştır (Symantec, 2020A).

3.9.2. Solucanlar

Solucanlar, kendi başlarına yayılan ve sistemler arasında kendilerini kopyalayarak yayılan zararlı yazılımlardır. Virüslerden farklı olarak, solucanlar başka dosyalara ihtiyaç duymazlar. Ağa bağlı bir ortamda hızla yayılarak, ağ trafiğini artırabilir ve sistem kaynaklarını tüketebilirler. 2003 yılında ortaya çıkan "Blaster" solucanı, Microsoft Windows sistemlerinde büyük bir etki yaratmıştır (McAfee, 2019).

3.9.3. Truva Atları

Truva atları, kendilerini yararlı veya zararsız bir yazılım olarak göstererek kullanıcılara bulaşan zararlı yazılımlardır. Kullanıcı, bu yazılımı yükledikten sonra, arka planda kötü niyetli eylemler gerçekleştirebilir. Örneğin; Truva atları, kullanıcı bilgilerini çalmak veya diğer zararlı yazılımları yüklemek için kullanılabilir. "Zeus" Truva atı, finansal bilgileri çalmak amacıyla geliştirilmiş popüler bir örnektir (Kaspersky, 2021B).

3.9.4. Casus Yazılımlar (Spyware)

Casus yazılımlar, kullanıcıların izlenmesi ve gizli bilgilerinin toplanması amacıyla tasarlanmış zararlı yazılımlardır. Bu yazılımlar, kullanıcıların çevrim içi aktivitelerini takip edebilir, tuş vuruşlarını kaydedebilir ve kişisel bilgileri çalabilir. Casus yazılımlar genellikle kullanıcı izni olmadan sisteme sızar. "CoolWebSearch", casus yazılımlarına örnek olarak gösterilebilir ve kullanıcıların tarayıcı ayarlarını değiştirme yeteneğine sahiptir (Webroot, 2020).

3.9.5. Reklam Yazılımları (Adware)

Reklam yazılımları, kullanıcıların bilgisayarında istem dışı reklamlar gösteren yazılımlardır. Bu yazılımlar genellikle ücretsiz uygulamalarla birlikte gelir ve kullanıcıların izni olmadan yüklenir. Reklam yazılımları, kullanıcı deneyimini olumsuz etkileyebilir ve bazen gizlilik ihlallerine yol açabilir. "Gator" adlı reklam yazılımı, kullanıcıların kişisel verilerini toplayarak hedefli reklamlar göstermekte kullanılmıştır (Panda Security, 2021).

3.9.6. Fidye Yazılımları (Ransomware)

Fidye yazılımları, kurbanın dosyalarını şifreleyerek veya sistemlerini kilitleyerek fidye talep eden zararlı yazılımlardır. Kullanıcılar, dosyalarına erişim sağlamak için belirli bir miktar para ödemek zorunda kalabilirler. "WannaCry" ve "Petya" gibi büyük fidye yazılımı saldırıları, dünya genelinde birçok kurumu etkileyerek milyonlarca dolarlık kayıplara yol açmıştır (Cylance, 2019).

3.9.7. Botnetler

Botnetler, birden fazla bilgisayarın kontrol altına alınarak, kötü niyetli faaliyetlerde kullanılması için oluşturulan bir ağdır. Bu ağ, DDoS saldırıları (Dağıtık Hizmet Reddi) gibi büyük ölçekli saldırılar gerçekleştirmek için kullanılabilir. Botnetler, genellikle casus yazılımlar veya fidye yazılımları yoluyla oluşturulur ve kontrol eden 'hacker'lar tarafından yönetilir (Symantec, 2020B).

Zararlı yazılımlar, siber saldırılarda en etkili araçlar arasında yer almaktadır. Virüslerden fidye yazılımlarına kadar birçok farklı türde zararlı yazılım bulunmaktadır. Her biri kendine özgü bireylerin ve işletmelerin, bu tehditlere karşı korunmak için güçlü bir siber güvenlik stratejisi geliştirmeleri ve güncel güvenlik yazılımlarını kullanmaları önem kazanmaktadır. Ayrıca, kullanıcıların bilinçlenmesi ve siber hijyen kurallarına uyması, zararlı yazılımlara karşı korunma konusunda kritik bir rol oynamaktadır.

3.10. Sanal Dolandırıcılık

Sanal dolandırıcılık, internet ve dijital platformlar aracılığıyla gerçekleştirilen dolandırıcılık eylemlerini ifade etmektedir. Bu tür dolandırıcılıklar, genellikle kişisel bilgilerin çalınması, mali kayıplar yaşanması veya sahte ürünlerin satışı gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Özellikle internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, sanal dolandırıcılık daha karmaşık ve yaygın bir hâl almıştır. Sanal dolandırıcılık, internet üzerinden gerçekleştirilen dolandırıcılık faaliyetleri olarak belirtilmektedir. Bu dolandırıcılık türü, genellikle sahte web siteleri, e-postalar veya sosyal medya platformları aracılığıyla yapılmaktadır. Dolandırıcılar, mağdurları ikna etmek için çeşitli yöntemler kullanarak onların kişisel veya finansal bilgilerini çalmaya çalışmaktadır (Federal Trade Commission, 2021).

Sanal dolandırıcıların amacı, haksız kazanç elde etmek olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolandırıcılar, mağdurların güvenini kazanarak onları kandırmakta ve çeşitli yollarla para veya değerli bilgilerini çalmaktadır. İnternetteki anonimlik, dolandırıcıların daha cesur ve yaratıcı olmasına olanak tanırken, birçok in-

sanın dijital okuryazarlık seviyesinin düşük olması, dolandırıcılığın yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır (Norton, 2022). Sanal dolandırıcılık, internetin her yerinde gerçekleşebilmktedir. Dolandırıcılar, sahte web siteleri oluşturarak, sosyal medya platformlarında veya e-posta yoluyla kullanıcıları hedef alabilmektedir. Ayrıca, çevrim içi alışveriş siteleri, banka uygulamaları ve sosyal medya hesapları gibi birçok farklı platformda dolandırıcılıkla karşılaşmak mümkün hâle gelmektedir (Europol, 2020).

Sanal dolandırıcılık, her zaman aktif bir tehdit olarak görülmektedir. Ancak belirli dönemlerde veya olaylar sırasında (Örneğin; tatil sezonları, büyük indirim günleri veya önemli olaylar) dolandırıcılık faaliyetleri artış gösterebilmektedir. Bu dönemlerde, dolandırıcılar insanların heyecanını veya dikkatsizliğini kullanarak daha fazla mağdur yaratma çabası içine girebilmektedirler (Norton, 2022). Sanal dolandırıcılık genellikle birkaç aşamada gerçekleşmektedir. İlk olarak; dolandırıcılar sahte bir kimlik veya web sitesi oluşturarak kurbanlarını ikna etmeye çalışmaktadır. Daha sonra; kurbanlardan kişisel bilgilerini (şifreler, kredi kartı bilgileri vb.) girmelerini istemektedirler. Kurbanları, genellikle cazip teklifler veya aciliyet hissi ile kandırmak için çeşitli manipülasyon teknikleri kullanılmaktadır. Son olarak; bu bilgileri ele geçirerek dolandırıcılar, kurbanların hesaplarını boşaltabilir veya kimliklerini çalabilmektedirler (Federal Trade Commission, 2021).

Sanal dolandırıcılığı gerçekleştirenler genellikle dolandırıcılar veya 'hacker'lar olarak adlandırılmaktadır. Bu kişiler, genellikle internetin karanlık tarafında faaliyet gösterir ve kimliklerini gizli tutarak dolandırıcılık yapmaktadırlar. Dolandırıcılar, bireysel olarak veya organize gruplar hâlinde çalışabilmektedir (Europol, 2020). Genel olarak sanal dolandırıcılık, bireyler ve işletmeler için ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. İnternetteki anonimlik ve düşük dijital okuryazarlık düzeyi, dolandırıcıların işini kolaylaştırmaktadır. Bireylerin, sanal dolandırıcılığa karşı bilinçli olmaları, güven kişisel bilgilerini korumaları fazlaca önem teşkil etmektedir. Eğitim ve farkındalık, bu tehditlere karşı en etkili savunma yollarından biri olarak görülmektedir.

3.11. Güvenli İnternet Tarayıcıları ve Gizlilik Ayarları

Günümüzde internet, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Ancak, çevrim içi ortamda karşılaşılan tehditler ve gizlilik endişeleri, kullanıcıların güvenli internet tarayıcıları ve gizlilik ayarları hakkında bilgi sahibi olmalarını zorunlu kılmaktadır. İnternet tarayıcıları, kullanıcıların web sitelerine erişim sağladığı temel araçlar olarak ifade edilmektedir. Ancak, bazı tarayıcılar, kullanıcıların gizliliğini ve güvenliğini korumada daha etkili olabilmektedir. Aşağıda güvenli internet tarayıcılarına örnekler gösterilmektedir:

- **Mozilla Firefox:** Açık kaynak kodlu bir tarayıcı olan Firefox, kullanıcı gizliliğine büyük önem vermektedir. Tarayıcı, üçüncü taraf çerezlerini engelleme ve izleyicileri otomatik olarak tanıma gibi özellikler sunar. Ayrıca, kullanıcılara gizlilik odaklı eklentiler yükleyerek güvenliklerini artırma imkânı tanır (Mozilla, 2023).

- **Brave:** Brave, kullanıcıların çevrim içi deneyimlerini daha güvenli hâle getirmek için tasarlanmış bir tarayıcıdır. Reklamları ve izleyicileri otomatik olarak engeller, böylece kullanıcıların kişisel verilerinin korunmasına yardımcı olur. Ayrıca, kullanıcıların tarayıcıda geçirdikleri süre için ödüller kazanmasını sağlayan bir sistem sunar (Brave, 2023).

- **Tor Browser:** Tor, kullanıcıların anonim olarak interneti kullanmalarını sağlayan bir tarayıcıdır. İnternetteki aktiviteleri gizlemek için verileri dünya genelindeki bir dizi sunucu üzerinden yönlendirir. Bu yöntem, kullanıcıların kimliklerini ve konumlarını gizli tutmalarına yardımcı olur. Ancak Tor kullanımı, bazı hız kayıplarına neden olabilir (Tor Project, 2023).

Gizlilik ayarları, bir kullanıcının çevrim içi güvenliğini artırmak için kritik öneme sahip hâle gelmiştir. İnternet tarayıcılarının sunduğu gizlilik ayarları, kullanıcıların veri paylaşımını kontrol etmelerine olanak tanımaktadır. İşte dikkat edilmesi gereken bazı önemli gizlilik ayarları:

- **Çerez Yönetimi:** Çerezler, web siteleri tarafından kullanıcıların cihazlarında saklanan küçük veri dosyalarıdır. Kullanıcılar, tarayıcı ayarlarından çerezleri yönetebilir ve üçüncü taraf çerezlerini engelleyebilir. Bu, izlenmeyi azaltmaya yardımcı olur.

- **İzleme Koruması:** Birçok modern tarayıcı, izleyici koruma özellikleri sunmaktadır. Bu ayarlar, web sitelerinin kullanıcıların çevrim içi davranışlarını takip etmesini engeller. Kullanıcılar, bu özellikleri etkinleştirerek gizliliklerini artırabilirler.

- **Gizli Mod:** Tarayıcıların sunduğu gizli mod, kullanıcıların tarayıcı geçmişini kaydetmeden internette gezinmelerini sağlar. Bu mod kullanılırken ziyaret edilen web siteleri ve çerezler, oturum kapatıldığında silinir.

- **Güvenlik Eklentileri:** Kullanıcılar, tarayıcılarına ek güvenlik eklentileri yükleyerek gizliliklerini artırabilirler. Örneğin; reklam engelleyiciler, izleyici engelleyiciler ve HTTPS Everywhere gibi eklentiler, çevrim içi güvenliği sağlamak için kullanılabilir.

Kullanıcıların, güvenli internet tarayıcıları ve gizlilik ayarları dışında, çevrim içi güvenliklerini artırmak için bazı ek önlemler almaları gerekebilmektedir:

- **Güçlü Şifreler Kullanma:** Kullanıcılar, hesaplarını korumak için güçlü ve benzersiz şifreler tercih etmelidir. Ayrıca, iki faktörlü kimlik doğrulama kullanmak, güvenliği artıran bir başka etkili yöntemdir.

- **Düzenli Güncellemeler:** Tarayıcıların ve işletim sistemlerinin güncel tutulması, güvenlik açıklarının kapatılmasına yardımcı olur. Kullanıcılar, otomatik güncellemeleri etkinleştirmeli ve düzenli olarak yazılımlarını kontrol etmelidir.

- **Dikkatli Bağlantılar:** Kullanıcılar, tanımadıkları veya güvenilir olmayan kaynaklardan gelen bağlantılara tıklamamaya dikkat etmelidir. Phishing saldırılarına karşı dikkatli olmak, çevrim içi güvenliği artırır.

Güvenli internet tarayıcıları ve gizlilik ayarları, çevrim içi güvenliği sağlamak için kritik önem teşkil etmektedir. Kullanıcılar, bu araçları ve stratejileri kullanarak kişisel verilerini koruyabilir ve daha güvenli bir internet deneyimi yaşayabilmektedir. İnternet kullanımında bilinçli olmak, olası tehditlere karşı en etkin savunma yönetimi olarak karşımıza çıkmaktadır.

3.12. Şifre Güvenliği ve İnternet Hesaplarının Korunması

Günümüzün dijital dünyasında internet hesaplarının güvenliği, kullanıcıların kişisel bilgilerini korumak için hayati bir öneme sahiptir. Şifre güvenliği, bu korunmanın temel taşlarından biri olarak belirtilmektedir. Zayıf veya kötü yönetilen şifreler, siber saldırganların hesaplara erişmesini kolaylaştırabilmektedir.

3.12.1. Şifre Güvenliğinin Önemi

Şifreler, kullanıcıların çevrim içi hesaplarına erişim sağlamak için kullanılan ilk savunma hattı olarak karşımıza çıkmaktadır. Zayıf şifreler, siber suçluların hesaplara izinsiz erişim sağlamasını kolaylaştırmaktadır. 2021 yılında yapılan bir araştırma, kullanıcıların %81'inin şifrelerinin zayıf veya tahmin edilmesi kolay olduğunu göstermektedir (Verizon, 2021). Bu durum, kişisel bilgilerin, finansal verilerin ve diğer hassas bilgilerin yüksek risk altında olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, kullanıcıların güçlü ve karmaşık şifreler oluşturması kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir.

3.12.2. Güvenli Şifre Oluşturma Yöntemleri

Güvenli bir şifre oluşturmanın temel kuralları aşağıda belirtilmektedir:

- **Uzunluk:** Şifreler en az 12 karakter olmalı ve mümkünse daha uzun tutulmalıdır. Uzun şifreler, tahmin edilmesi daha zor hâle gelir.

- **Karmaşıklık:** Şifrelerde büyük ve küçük harfler, rakamlar ve özel karakterler (Örneğin; !, @, #) kullanılmalıdır. Bu tür karmaşıklık, şifrenin güvenliğini artırır.

- **Kolay Tahmin Edilemeyen Bilgilerden Kaçınma:** Doğum tarihi, adsoyad gibi kişisel bilgilerden kaçınılmalı ve şifrede bu tür bilgiler kullanılmamalıdır.

- **Farklı Şifreler Kullanma:** Her hesap için farklı şifreler kullanmak, bir hesabın ele geçirilmesinin diğerlerini etkilememesini sağlar.

3.12.3. Şifre Yönetimi Araçları

Kullanıcılar, güçlü ve karmaşık şifreleri hatırlamakta zorluk çekebilmektedirler. Bu durumda, şifre yönetimi araçları yardımcı olabilmektedir. Bu araçlar, şifreleri güvenli bir şekilde saklayarak kullanıcıların sadece bir ana şifre hatırlamasını sağlamaktadır. Popüler şifre yöneticileri arasında LastPass, 1Password ve Bitwarden bulunmaktadır (Norton, 2020A). Bu tür araçlar, kullanıcılara şifrelerini otomatik olarak oluşturma ve doldurma imkânı sunarak güvenliği artırmaktadır.

3.12.4. İki Faktörlü Kimlik Doğrulama (2FA)

İki faktörlü kimlik doğrulama (2FA), hesapların güvenliğini artırmak için etkili bir yöntem olarak belirtilmektedir. 2FA, kullanıcının şifresinin yanı sıra ikinci bir doğrulama adımı gerektirmektedir. Bu, genellikle bir SMS ile gönderilen kod veya bir kimlik doğrulama uygulaması aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. 2021 yılında yapılan bir araştırma, 2FA kullanan hesapların siber saldırılara karşı %99,9 oranında daha güvenli olduğunu göstermiştir (Google, 2021). Bu nedenle, kullanıcıların hesaplarında 2FA'yı etkinleştirmeleri önerilmektedir.

Şifre güvenliği ve internet hesaplarının korunması, kişisel bilgilerin güvenliğini sağlamak için kritik bir önem teşkil etmektedir. Kullanıcıların güçlü şifreler oluşturması, farklı hesaplar için çeşitli şifreler kullanması ve iki faktörlü kimlik doğrulama gibi ek güvenlik önlemleri alması, siber tehditlere karşı etkili bir savunma mekanizması oluşturmaktadır. Bireylerin bu konudaki farkındalıklarını artırmaları, çevrim içi dünyada daha güvenli bir deneyim yaşamalarını sağlamaktadır.

3.13. Güvenli İnternet Alışverişi ve Bankacılık İşlemleri için İpuçları

Günümüzde internet alışverişi ve online bankacılık işlemleri; alışveriş ve finansal yönetim açısından büyük kolaylıklar sunmaktadır. Ancak, bu işlemler aynı zamanda çeşitli siber tehditler ve dolandırıcılık riskleri ile de karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle, güvenli bir internet alışverişi ve bankacılık deneyimi sağlamak için dikkat edilmesi gereken bazı önemli ipuçları bulunmaktadır.

3.13.1. Güçlü ve Farklı Şifreler Kullanın

İlk adım, güçlü ve karmaşık şifreler oluşturmaktır. Şifreleriniz en az 12 karakter uzunluğunda olmalı ve büyük harf, küçük harf, rakam ve özel karakter içermeleri önem kazanmaktadır. Ayrıca, her hesap için farklı şifrelerin kullanılması, bir hesabın ele geçirilmesi durumunda diğer hesapları etkilemesini engellemektedir (Norton, 2020B).

3.13.2. İki Faktörlü Kimlik Doğrulamayı Etkinleştirin

İki faktörlü kimlik doğrulama (2FA), hesap güvenliğini artırmanın etkili bir yolu olarak görülmektedir. 2FA, şifrenizin yanı sıra bir SMS ile gönderilen kod veya bir kimlik doğrulama uygulaması aracılığıyla ek bir doğrulama adımı gerektirmektedir. Bu yöntem, hesaplarınızın siber saldırılara karşı daha güvenli olmasını sağlamaktadır (Google, 2021).

3.13.3. Güvenilir Web Sitelerini Tercih Edin

Online alışveriş yaparken veya bankacılık işlemleri gerçekleştirirken, güvenilir ve tanınmış web sitelerini tercih etmek yüksek önem teşkil etmektedir. URL'nin başında "https://" ifadesinin bulunması, sitenin güvenli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, tanınmış markaların resmî web sitelerinden alışveriş yapmak, dolandırıcılık riskini azaltmaktadır (McAfee, 2020).

3.13.4. Kamu Wi-Fi Ağlarından Kaçının

Kamuya açık Wi-Fi ağları, siber saldırılar için kolay hedefler olarak görülmektedir. Bu tür ağlar üzerinden online bankacılık işlemleri gerçekleştirmek veya alışveriş yapmak, kişisel bilgilerinizi riske atabilmektedir. Mümkünse, yalnızca güvenli ve şifrelenmiş ağlar üzerinden çevrim içi işlemler yapmaya özen gösterilmesi, güvenli bir yöntem olarak belirtilmektedir (Kaspersky, 2021A).

3.13.5. Şüpheli E-postalara Dikkat Edin

Phishing (oltalama) saldırılarına karşı dikkatli olunması gerekmektedir. Tanımadığınız kişilerden gelen e-postalarda yer alan bağlantılara tıklamaktan kaçınılması son derece önem arz etmektedir. Bu tür e-postalar genellikle sahte web sitelerine yönlendirir ve kişisel bilgilerinizi çalmak için tasarlanmıştır. E-posta adresini kontrol ederek ve doğrudan resmî web sitelerine giderek doğrulama yapılması söylenmektedir (Symantec, 2020).

3.13.6. Güvenlik Yazılımlarını Güncel Tutun

Antivirüs yazılımları ve güvenlik duvarları, çevrim içi işlemler sırasında karşılaşabileceğiniz tehditlere karşı koruma sağlamaktadır. Bu yazılımları güncel tutmak, yeni çıkan tehditlere karşı savunma sağlamaktadır. Ayrıca, işletim sisteminizin ve uygulamalarınızın güncellemelerini düzenli olarak kontrol edilmesinde fayda olduğu belirtilmektedir (Trend Micro, 2020).

3.13.7. Hesap Hareketlerinizi İzleyin

Online bankacılık işlemleri gerçekleştirdikten sonra, hesap hareketlerinizi düzenli olarak kontrol etmeniz gerekmektedir. Şüpheli işlemler veya beklenmedik harcamalar görülmesi durumunda, hemen bankayla iletişime geçilmesi yüksek önem teşkil etmektedir. Erken müdahale, dolandırıcılık durumlarının önüne geçebilmektedir (FBI, 2021).

Güvenli internet alışverişi ve bankacılık işlemleri için alınacak önlemler, bireylerin kişisel ve finansal bilgilerini korumak için kritik öneme sahip olduğu görülmektedir. Güçlü şifreler kullanmak, iki faktörlü kimlik doğrulama etkinleştirmek, güvenilir web sitelerini tercih etmek ve şüpheli e-postalardan kaçınmak, bu konuda atılacak önemli adımlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin, çevrim içi güvenliklerine dikkat etmeleri, daha güvenli bir dijital deneyim yaşamalarını sağlamaktadır.

3.14. E-posta Güvenliği ve Spam Mesajlarının Engellenmesi

E-posta, günümüzde iletişim için en yaygın kullanılan araçlardan biri hâline gelmiştir. Ancak, e-posta kullanımıyla birlikte gelen güvenlik tehditleri de göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Spam mesajlar, kimlik avı (phishing) saldırıları ve kötü niyetli yazılımlar, e-posta güvenliğini tehdit eden unsurlar olarak belirtilmektedir.

3.14.1. E-posta Güvenliğinin Önemi

E-posta güvenliği, kullanıcıların kişisel ve finansal bilgilerini korumak için kritik bir öneme sahip hâle gelmiştir. Spam mesajlar ve kimlik avı saldırıları, kullanıcıların e-posta hesaplarına zarar verebilmekte ve kişisel bilgilerini çalabilmektedir. 2020 yılında yapılan bir araştırma, e-posta yoluyla gerçekleştirilen siber saldırıların %90'ının kimlik avı saldırıları olduğunu göstermiştir (Verizon, 2020). Bu nedenle, kullanıcıların e-posta güvenliği konusunda bilinçlenmeleri ve önlemler almaları gerekmektedir.

3.14.2. Spam Mesajlarının Tanımlanması

Spam mesajlar, genellikle istenmeyen, rahatsız edici veya yanıltıcı içerikler içeren e-postalar olarak tanımlanmaktadır. Bu tür mesajlar, genellikle büyük bir kitleye aynı anda gönderilmekte ve çoğu zaman ticari amaçlar taşımaktadır. Spam mesajlar, kullanıcıların dikkatini çekmek için yanıltıcı başlıklar ve sahte bilgiler içerebilmektedir. Aşağıda spam mesajların tanımlanmasına yardımcı olabilecek özellikler belirtilmektedir:

- **Tanımadığınız Gönderen:** E-posta adresi tanımadığınız bir kaynaktan geliyorsa dikkatli olunması gerekmektedir

- **Aşırı İddialı Başlıklar:** "Hızla zengin olma" veya "Hemen tıklayın!" gibi başlıklar, spam mesajların yaygın özelliklerinin başında gelmektedir.

- **Dil ve Yazım Hataları:** Spam mesajlar genellikle kötü yazılmakta ve dil bilgisi hataları içermektedir

- **Bağlantılar ve Eklentiler:** Şüpheli bağlantılar veya eklentiler içeren e-postalara dikkat edilmesi gerekmektedir.

3.14.3. Spam Mesajlarının Engellenmesi için Alınabilecek Önlemler

- **Spam Filtrelerini Kullanma:** Çoğu e-posta hizmeti, spam mesajları otomatik olarak filtreleyen özellikler sunmaktadır. Bu özelliklerin etkinleştirilmesi, istenmeyen mesajların gelen kutusuna ulaşmasını engellemektedir

- **Şüpheli E-postaları Raporlama:** E-posta sağlayıcınıza spam mesajları raporlamak, diğer kullanıcıların da bu tür mesajlarla karşılaşmasını önlemeye yardımcı olabilmektedir. Bu, e-posta servisinin spam filtrelerini geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

- **Gizlilik Ayarlarını Kontrol Etme:** E-posta hesabınızın gizlilik ayarlarını kontrol ederek kimlerin e-posta gönderebileceği sınırlanabilmektedir. Ayrıca, yalnızca tanıdığınız kişilerin sizinle iletişim kurmasını sağlamak için gerekli ayarları yapmanız gerekmektedir.

- **Güçlü Şifreler Kullanma:** E-posta hesabınızın güvenliğini artırmak için güçlü ve karmaşık şifreler kullanmanız gerekmektedir. Ayrıca, iki faktörlü kimlik doğrulama (2FA) gibi ek güvenlik önlemlerini de etkinleştirmek fayda sağlamaktadır (Norton, 2020B).

- **E-posta Aboneliklerini Gözden Geçirme:** Birçok kullanıcı, zamanla istenmeyen e-posta aboneliklerine sahip olabilmektedir. Aboneliklerinizi gözden geçirerek, gereksiz olanları iptal etmek, gelen kutunuzdaki spam mesajlarının sayısını azaltabilmektedir.

3.14.4. Kimlik Avı Saldırılarına Dikkat

Spam mesajların yanı sıra, kimlik avı saldırıları da önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Kimlik avı, dolandırıcıların kullanıcıların kişisel bilgilerini çalmak amacıyla sahte e-postalar göndermesi anlamına gelmektedir. Bu tür e-postalar, genellikle kullanıcıları sahte web sitelerine yönlendirmektedir. Kullanıcılar, bu tür e-postalara karşı dikkatli olmalı ve hiçbir zaman kişisel bilgilerini paylaşmaması gerekmektedir (Symantec, 2021).

E-posta güvenliği, kişisel ve finansal bilgilerin korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Spam mesajlar ve kimlik avı saldırıları, kullanıcıların dikkatini çekerek olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Kullanıcıların spam mesajları tanımlamaları ve etkili önlemler almaları, e-posta güvenliğini artıracak önlemler olarak belirtilmektedir. Bilinçli e-posta kullanımı, siber tehditlere karşı en etkili savunma mekanizması olarak ifade edilmektedir.

3.15. İnternet Filtreleri ve İçerik Kontrolü Araçları

Günümüzde internet, bilgiye erişim ve iletişim için vazgeçilmez bir araç hâline gelmiştir. Ancak, özellikle çocuklar ve gençler için internetin sunduğu içeriklerin kontrol edilmesi ve zararlı içeriklere karşı korunmaları önemlidir. İnternet filtreleri ve içerik kontrolü araçları, kullanıcıların çevrim içi ortamda daha güvenli bir deneyim yaşamalarını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir.

3.15.1. İnternet Filtreleri Nedir?

İnternet filtreleri, belirli içerik türlerinin erişimini sınırlamak veya engellemek amacıyla kullanılan yazılımları olarak tanımlanmaktadır. Bu filtreler, kullanıcıların internet üzerindeki zararlı, uygunsuz veya istenmeyen içeriklere erişimini kontrol etmeye yardımcı olmaktadır. İnternet filtreleri genellikle üç ana kategoriye ayrılabilmektedir:

- **İçerik Filtreleri:** Belirli türde içerikleri (örneğin, şiddet, cinsellik, uyuşturucu) engelleyen yazılımlar olarak tanımlanmaktadır. Bu filtreler, kullanıcıların belirli kategorilerdeki web sitelerine erişimini kısıtlamaktadır.

- **Anahtar Kelime Filtreleri:** Kullanıcıların belirli anahtar kelimeleri içeren içeriklere erişimini engelleyen araçlar olarak belirtilmektedir. Bu tür filtreler, belirli kelimeleri içeren e-postaları veya web sayfalarını tespit ederek engelleyebilmektedir.

- **Zamanlama Filtreleri:** Kullanıcıların belirli bir zaman diliminde internet erişimini kısıtlayan araçlar olarak ifade edilmektedir. Bu filtreler, çocukların internet kullanım sürelerini kontrol etmeye yardımcı olmaktadır.

3.15.2. İçerik Kontrolü Araçları

İçerik kontrolü araçları, kullanıcıların internet deneyimlerini güvenli hâle getirmek için çeşitli özellikler sunmaktadır. Bu araçlar, ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımını denetlemelerine ve zararlı içeriklere karşı koruma sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Bazı yaygın içerik kontrolü araçları aşağıda belirtilmektedir:

- **Ebeveyn Kontrol Yazılımları:** Bu yazılımlar, ebeveynlerin çocuklarının çevrim içi aktivitelerini izlemelerine ve belirli içeriklere erişimlerini kısıtlamalarına olanak tanınmaktadır. Örneğin; Net Nanny ve Norton Family gibi yazılımlar, kullanıcı dostu arayüzleri ile ebeveynlerin internet kontrolünü kolaylaştırmaktadır (Norton, 2021).

- **Tarayıcı Eklentileri:** Bazı tarayıcı eklentileri, kullanıcılara zararlı içeriklerden korunma konusunda yardımcı olmaktadır. Örneğin; uBlock Origin ve AdBlock Plus gibi eklentiler olarak karşımıza çıkmaktadır.

- **Router Tabanlı Filtreleme:** Bazı modem ve router'lar, ağ düzeyinde filtreleme özellikleri sunarak tüm bağlı cihazlarda içerik kontrolü sağlamaktadır. Bu, evdeki tüm cihazların aynı güvenlik ayarlarına tabi olmasını sağlamaktadır.

İnternet Filtrelerinin Kullanım Avantajları

- **Çocukların Güvenliği:** İnternet filtreleri, çocukların zararlı içeriklere erişimini engelleyerek onları korumaktadır. Bu, ebeveynlerin çocuklarının çevrim içi güvenliğini artırmalarına yardımcı olmaktadır.

- **Zaman Yönetimi:** Zamanlama filtreleri, kullanıcıların internet kullanım sürelerini kontrol etmeye yardımcı olmaktadır. Bu, özellikle çocukların aşırı internet kullanımını engellemek için önem teşkil etmektedir

- **Verimli Bilgi Erişimi:** İnternet filtreleri, kullanıcıların gereksiz veya uygunsuz içeriklerden uzak durmalarını sağlayarak daha verimli bir bilgiye erişim deneyimi sunmaktadır.

İnternet filtreleri ve içerik kontrolü araçları, kullanıcıların internet deneyimlerini güvenli hâle getirmek için önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının internet kullanımını denetlemeleri ve zararlı içeriklere karşı koruma sağlamaları için bu araçların kullanılması önem arz etmektedir. İnternetin sunduğu fırsatların yanı sıra, kullanıcıların güvenliğini sağlamak için gerekli önlemleri almak, sağlıklı ve güvenli bir çevrim içi ortam yaratmak açısından kritik bir adım olarak görülmektedir.

3.15.3. Wi-Fi Güvenliği ve Ağ Güvenlik Önlemleri

Günümüzde kablosuz internet (Wi-Fi) bağlantıları, evlerden ofislere kadar birçok alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak, bu bağlantıların güvenliği, kullanıcıların kişisel bilgilerini korumak ve siber tehditlere karşı savunma sağlamak açısından son derece önem teşkil etmektedir. WiFi güvenliği, ağın yetkisiz erişimlere karşı korunmasını ve veri güvenliğinin sağlanmasını hedeflemektedir.

Wi-Fi Güvenliğinin Önemi

Wi-Fi ağları, birçok cihazın internete bağlanmasını sağlarken, bu ağların güvenliği de büyük bir tehdit altında olduğunu bilmek gerekmektedir. Açık veya zayıf güvenlik ayarlarına sahip bir Wi-Fi ağı, kötü niyetli kişilerin ağa erişmesine ve bu sayede kişisel verilere ulaşmasına olanak tanımaktadır. 2021 yılında yapılan bir araştırma, Wi-Fi ağlarının %70'inin güvenlik açıkları taşıdığını göstermiştir (CyberNews, 2021). Bu nedenle, Wi-Fi güvenliği, kullanıcıların veri güvenliği ve mahremiyetini korumak için kritik öneme sahip olduğu görülmektedir.

Wi-Fi Güvenlik Protokolleri

Wi-Fi güvenliğini sağlamak için kullanılan başlıca güvenlik protokolleri aşağıda belirtilmektedir:

- **WEP (Wired Equivalent Privacy):** İlk Wi-Fi güvenlik protokolüdür, ancak günümüzde zayıf olduğu kabul edilmektedir ve artık kullanılmaması önerilmektedir.

- **WPA (WiFi Protected Access):** WEP'ten daha güvenli bir alternatif olarak geliştirilmiştir. WPA, daha karmaşık bir şifreleme yöntemine sahip olup, Wi-Fi ağlarını korumada daha etkili bir çözüm sunmaktadır

- **WPA2:** WPA'nın daha güvenli bir versiyonudur ve AES (Advanced Encryption Standard) şifreleme kullanmaktadır. WPA2, günümüzde en yaygın kullanılan Wi-Fi güvenlik protokolü olarak görülmektedir.

- **WPA3:** En son Wi-Fi güvenlik protokolüdür ve daha güçlü şifreleme ve güvenlik özellikleri sunmaktadır. WPA3, özellikle açık alanlarda kablosuz bağlantıların güvenliğini artırmayı hedeflemektedir.

Ağ Güvenlik Önlemleri

Wi-Fi ağlarının güvenliğini artırmak için alınabilecek bazı önemli önlemler aşağıda görülmektedir:

- **Güçlü Şifreler Kullanma:** Wi-Fi ağınıza erişimi kısıtlamak için güçlü ve karmaşık bir şifre belirleyin. Şifreniz en az 12 karakter uzunluğunda olmalı ve büyük harf, küçük harf, rakam ve özel karakter içermelidir.

- **Güvenlik Protokolünü Güncelleme:** Ağınızın güvenlik protokolünü WPA2 veya WPA3 olarak ayarlayın. Eski ve zayıf protokollerden (WEP gibi) kaçının.

- **Ağ Adını (SSID) Gizleme:** Ağ adınızı (SSID) gizlemek, ağın görünürlüğünü azaltır ve yetkisiz kullanıcıların ağa erişimini zorlaştırır. Bu ayarı router yönetim panelinden yapabilirsiniz.

- **Misafir Ağı Oluşturma:** Misafirler için ayrı bir Wi-Fi ağı oluşturmak, ana ağınızdaki cihazların güvenliğini artırır. Misafirler, yalnızca belirlediğiniz sınırlı erişimle ağa bağlanabilir.

- **Firmware Güncellemeleri:** Router yazılımını düzenli olarak güncelleyin. Güncellemeler, güvenlik açıklarını kapatmak ve performansı artırmak için önemlidir.

- **Gelişmiş Güvenlik Duvarı Kullanımı:** Router'un güvenlik duvarı (firewall) özelliğini etkinleştirin. Bu, ağınıza yönelik saldırılara karşı ek bir koruma katmanı sağlar.

- **Ağ İzleme:** Ağınızdaki bağlı cihazları edin. Tanımadığınız cihazlar görürseniz, hemen ağınızı koruma altına alın.

Wi-Fi güvenliği, kişisel bilgilerin korunması ve çevrim içi güvenliğin sağlanması açısından kritik bir önem arz etmektedir. Güçlü şifreler kullanmak, güvenlik protokollerini güncellemek ve ağ izleme gibi önlemler almak, kullanıcıların kablosuz ağlarını daha güvenli hâle getirebilmektedir. İnternetin sağladığı fırsatlardan yararlanırken, güvenliğinizi sağlamak için gerekli adımları atmak, siber tehditlere karşı en etkili savunma yöntemi olarak görülmektedir.

3.16. Sonuç ve Değerlendirmeler

Günümüzde internet, hayatımızın her alanında önemli bir rol oynamaktadır; ancak bu dijital ortam, aynı zamanda çeşitli güvenlik tehditlerini de beraberinde getirmektedir. E-posta güvenliği, şifre güvenliği, Wi-Fi güvenliği, çevrim içi alışveriş ve bankacılık, içerik kontrolü gibi konular, bireylerin ve ailelerin siber tehditlere karşı daha dikkatli ve bilinçli olmalarını gerektiren kritik alanlardır. E-posta yoluyla gelen spam mesajlar ve kimlik avı saldırıları, kullanıcıların kişisel bilgilerini tehlikeye atarken, zayıf şifreler hesapların kolayca ele geçirilmesine yol açabilir.

Wi-Fi ağlarının güvenliği, kablosuz bağlantının yaygın kullanımıyla birlikte büyük önem kazanmıştır; bu nedenle, güçlü şifreler kullanmak ve güncel güvenlik protokollerine geçiş yapmak elzemdir. Ayrıca, güvenli internet alışverişi ve bankacılık işlemleri sırasında kullanıcıların dikkatli olmaları, güvenilir web sitelerini tercih etmeleri ve şüpheli e-postalardan kaçınmaları gerekmektedir. Özellikle çocukların internet kullanımı konusunda ebeveynlerin alacakları önlemler, zararlı içeriklere karşı koruma sağlamada kritik bir rol oynamaktadır.

İnternet filtreleri ve içerik kontrolü araçları, çocukların çevrim içi deneyimlerini daha güvenli hâle getirmek için kullanılmalıdır. Sonuç olarak, dijital dünyada güvenli bir deneyim için bilinçli internet kullanımı ve gerekli güvenlik önlemlerinin alınması hayati önem taşımaktadır.

Bireylerin dijital okuryazarlıklarını artırmaları ve güvenli internet alışkanlıklarını benimsemeleri, siber tehditlere karşı en etkili savunma yöntemlerindendir. Bu bağlamda, toplum olarak dijital güvenlik konusunda bilinçlenmek ve bu konuda gerekli adımları atmak, bireylerin ve ailelerin güvenliğini sağlamak adına kritik bir gereklilik hâline gelmiştir. Güvende kalabilmek için özetle:

- **Karmaşık Şifreler Kullanın:** Her hesap için güçlü ve farklı şifreler oluşturun.
- **İki Faktörlü Kimlik Doğrulamayı Etkinleştirin:** Ek güvenlik için 2FA kullanın.
- **Güvenlik Yazılımlarını Güncel Tutun:** Antivirüs ve güvenlik duvarlarınızı sürekli güncel tutun.
- **Şüpheli E-postalara Dikkat Edin:** Tanımadığınız kişilerden gelen bağlantılara tıklamayın.
- **Güvenilir Web Sitelerini Tercih Edin:** Online işlemler için tanınmış ve güvenilir siteleri kullanın.
- **Wi-Fi Ağınızı Güçlü Şifreyle Koruyun:** Kablosuz ağınıza güçlü bir şifre koyun ve gerekli güvenlik ayarlarını yapın.
- **Kamu Wi-Fi Ağlarından Kaçının:** Açık Wi-Fi ağları üzerinden hassas bilgilerinizi paylaşmaktan kaçının.

Bu basit adımları takip ederek, dijital güvenliğinizi artırabilirsiniz.

Kaynaklar

Afifa, S., Yelfiza, Y., & Merina, Y. (2022). Cyberbullying Found in Commentary on English Educational Youtube Channel for High School Students. Edumaspul - Jurnal Pendidikan, 6(1), 717–722. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.2039

Akbulut, Y., Sahin, Y. L., and Eristi, B. (2010). Cyberbullying victimization among Turkish online social utility members. *Educational Technology & Society, 13(4),* 192-201. https://www.jstor.org/stable/jeductechsoci.13.4.192

Akpan, A. G., Ugah, J. O., & Ezeano, V. N. (2022). Leveraging on Cyber Security for Digital Economy: Analysis of Emerging Cyber Security Threats and Attacks. *International Journal of Scientific & Engineering Research, 13(7),* 663-674. https://www.ijser.org/onlineResearchPaperViewer.aspx?Leveraging_on_Cyber_security_for_Digital_Economy_Analysis_of_Emerging_Cyber_security_Threats_and_Attacks.pdf

Anderson, C. A., Swing, E. L., Gentile, D. A., Rothstein, H. R., & Wu, L. (2010). Consistent relations between adolescent video game use and well-being. *Journal of Adolescence, 33(5),* 1115-1121. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.03.003

Anderson, M., & Jiang, J. (2017). Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. Retrieved from https://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/

Belsey, B. (2005A). Cyberbullying: An emerging trend in bullying. Retrieved from https://www.cyberbullying.org/cyberbullying-an-emerging-trend-in-bullying

Belsey, B. (2007B). Cyberbullying: A real and growing threat. *ATA Magazine, 88(1),* 14-21.

Brave. (2023). Brave browser: The best privacy browser. Retrieved from https://brave.com/

BTK. (2022). Güvenli İnternet Hizmeti. Retrieved from https://www.guvenlinet.org.tr/

Burnukara, P., ve Uçanok, Z. (2010). Ergenlerin Bilgi ve İletişim Teknolojileri Kullanım Olanakları ile Sanal Ortamda Meydana Gelen Zorbalığa İlişkin Betimsel Bir İnceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 21(2*), 47-62. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/797211

Campbell, M. A. (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise?. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 15(1),* 68-76. https://doi.org/10.1375/ajgc.15.1.68

Cylance. (2019). Ransomware: A new breed of digital extortion. Retrieved from https://www.cylance.com/en_us/solutions/ransomware.html

Ceyhan, A. A., & Çetin, A. B. (2014). Adolescents' Identity Experiments on the Internet and Problematic Internet Use Behavior. *Addicta the Turkish Journal on Addictions*. https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.2.063

Easttom, C. (2018). Cybersecurity: A Beginner's Guide. McGraw-Hill.

European Commission. (2017). Cyberbullying: The challenge of the digital age. Retrieved from https://ec.europa.eu/newsroom/just/item-detail.cfm?item_id=60324

Europol. (2020). Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA). Retrieved from https://www.europol.europa.eu/activities-services/main-reports/internet-organised-crime-threat-assessment-iocta

Falowo, O. I., Ozer, M., Li, C., & Abdo, J. B. (2024). Evolving Malware & DDoS Attacks: Decadal Longitudinal Study. IEEE Access. https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=10471391

FBI. (2021). Internet Crime Complaint Center (IC3). Retrieved from https://www.ic3.gov

Federal Trade Commission. (2021). Consumer Information: Online Scams. Retrieved from https://www.consumer.ftc.gov/topics/online-scams

Field, T. (2018). Cyberbullying: A narrative review. *Journal of Addiction Therapy and Research,2,* 10-27. https://dx.doi.org/10.29328/journal.jatr.1001007

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youth: A two-year longitudinal study. *Pediatrics, 127(2),* e319-e329. https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353

Google. (2021). Protecting your account with 2-step verification. Retrieved from https://support.google.com/accounts/answer/185201

Gökmen, Ö. F., & Akgün, Ö. E. (2015). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmen Adaylarının Bilişim Güvenliği Eğitimi Verebilmeye Yönelik Yeterlilik Algılarının İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 1208-1221. https://doi.org/10.17051/io.2015.04635

Griffiths, M. D. (2010). The evolution of the "video game addiction" debate. International Journal of Mental Health and Addiction, 8(1), 41-47. https://doi.org/10.1007/s11469-009-9211-9

Griffiths, M. D. (2010). The evolution of the "video game addiction" debate. International *Journal of Mental Health and Addiction, 8(1),* 41-47. https://doi.org/10.1007/s11469-009-9211-9

Hasebrink, U., Livingstone, S., Haddon, L., & Olafsson, K. (2009). Comparing Children's Online Opportunities And Risks Across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online. EU Kids Online. https://eprints.lse.ac.uk/24368/1/D3.2_Report-Cross_national_comparisons-2nd-edition.pdf

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). Bullying Beyond The Schoolyard: Preventing And Responding To Cyberbullying. Corwin Press.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Cyberbullying: An update and synthesis of the research. Cyberbullying Research Center. Retrieved from https://cyberbullying.org/cyberbullying-research

Holloway D, Green L, Livingstone S (2013) Zero to Eight: Young Children and Their Internet Use. London: EU Kids Online. Available at: http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf

Idate & Technopolis (2014). Benchmarking of safer internet policies in member states and policy indicators: Final report. Retrieved from http://www.technopolis-group.com/?report=benchmarking-safer-internet-policies-in-the-eu-member-states

Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. OPUS International Journal of Society Researches, 14(20), 2040-2073.

Kaspersky Lab. (2020). The State of Cybersecurity: Threats and Solutions. Kaspersky.

Kaspersky. (2021A). How to protect yourself when using public Wi-Fi. Retrieved from https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/public-wifi

Kaspersky. (2021B). Zeus Trojan: A detailed analysis of the malware. Retrieved from https://www.kaspersky.com/resource-center/threats/zeus-trojan

Kaşıkcı, D. N., Çağıltay, K., Karakuş, T., Kurşun, E., Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki Çocukların İnternet Alışkanlıkları ve Güvenli İnternet Kullanımı. *Eğitim ve Bilim, 39*(171). https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1867

Kaya, S., & Durmuş, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlığı ve Araştırma Yaparken İnterneti Kullanma Düzeyleri. Uluslararası II. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu, Ege Üniversitesi. İzmir.

Kocaşahan, N. (2012). Lise ve üniversite öğrencilerinde akran zorbalığı ve sanal zorbalık (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., & Schroeder, A. N. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin, 140(4),* 1073-1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Lievens, E., Dumortier, J., and Ryan, P.S. (2006). Thecoprotection Of Minors İn Newmedia: A Europeanapproachtocoregulation. *UC DavisJournal of JuvenileLaw&Policy, 10*, 97–151. https://ssrn.com/abstract=872329

Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55(6), 635–654. https://doi.org/10.1111/jcpp.12197

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., Ólafsson, K. (2011). Risks And Safety On The Internet. The Perspective Of European Children. Final Findings From The EU Kids Online Survey. http://eprints.lse.ac.uk/33731/

Marciano, L., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization in youth: A meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Computer-Mediated Communication, 25(2), 163-181.

McAfee. (2019). The Blaster worm: A retrospective. Retrieved from https://www.mcafee.com/en-us/security-awareness/ransomware/ransomware-history.html

McAfee. (2020). Safe online shopping: Tips to keep you secure. Retrieved from https://www.mcafee.com/en-us/security-awareness/online-shopping-safety.html

Mert, M., Bülbül, H. İ., & Sağıroğlu, Ş. (2012). Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Güvenli İnternet Kullanımı. *Türk Bilim Araştırma Vakfı Dergisi*, 1-12. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200974

Miller, J. (2015). The impact of video games on health. American Journal of Health Education, 46(4), 217-223. https://doi.org/10.1080/19325037.2015.1043306

Mozilla. (2023). Firefox: Privacy & security. Retrieved from https://www.mozilla.org/en-US/firefox/features/privacy-security/

Mittal, H. (2024). Software security: Threats, solutions and challenges. *Computer Software and Media Applications*, 6(1), 3769. https://doi.org/10.24294/csma.v6i1.3769

Norton. (2020A). Email security: How to protect your inbox. Retrieved from https://us.norton.com/internetsecurity/email-security.html

Norton. (2020B). Password management: How to create and manage passwords securely. Retrieved from https://us.norton.com/internetsecurity/how-to/password-management.html

Norton. (2020C). Sosyal Medya Kullanımı ve Güvenliği Araştırması. Retrieved from https://us.norton.com/internetsecurity/online-scams.html

Norton. (2021). How to keep your kids safe online. Retrieved from https://us.norton.com/internetsecurity/kids-safety.html

Norton. (2022). What is Online Scamming? Retrieved from https://us.norton.com/internetsecurity/ online-scams.html

O'Neill, B., and Staksrud, E. (2014). Final Recommendations For Policy. LSE, London: EU Kids Online. https://doi.org/10.21427/D79602

O'Neill, B., Livingstone, S., and McLaughlin, S. (2011). Final Recommendations For Policy, Methodology And Research. LSE, London: EU Kids Online. http://eprints.lse.ac.uk/39410/

Ocak, H. S. (2021). İç Denetimin Gelişen ve Değişen Dünyasında: Siber Güvenlik ve Denetim (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford, UK, and Cambridge, MA, USA: Blackwell Publishers.

Ölçer, N. (2019). Çocukların İnternet Kullanımına Yönelik Ebeveynlerin Risk Algısı Üzerine Bir İnceleme. Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesi Araştırma Dergisi, (13), 128-150.

Panda Security. (2021). Adware: What it is and how to protect yourself. Retrieved from https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/tips/adware/

Serin, H. (2012). Ergenlerde siber zorbalık/siber mağduriyet yaşantıları ve bu davranışlara ilişkin öğretmen ve eğitim yöneticilerinin görüşleri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Shariff, S. (2008). Cyber-Bullying, Issues And Solutions For The School, The Classroom and The Home. Routledge.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S. and Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its Nature and Impact In Secondary School Pupils. *The Journal Of Child Psychology and Psychiatry, 49(4),* 376-385. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2013). Cyberbullying: An international phenomenon. Journal of Aggression, *Conflict and Peace Research, 5(2*), 90-106. https://doi.org/10.1108/17596591311325877

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2022). Cyberbullying: Results from a large-scale national survey. *The British Journal of Educational Psychology, 92(4),* 879-894.

Symantec. (2020A). The evolution of malware. Retrieved from https://www.broadcom.com/company/newsroom/press-releases?filtr=2020

Symantec. (2020B). What is phishing?. Retrieved from https://www.broadcom.com/company/newsroom/press-releases?filtr=2020

Symantec. (2021). What is phishing?. Retrieved from https://www.broadcom.com/company/newsroom/press-releases?filtr=2021

Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior, 26(3),* 277-287. https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014

Tor Project. (2023). Tor Browser: Anonymity online. Retrieved from https://www.torproject.org/

Trend Micro. (2020). How to protect yourself online. Retrieved from https://www.trendmicro.com/vinfo/us/security/definition/cyber-safety

Türkiye Bilişim Derneği. (2021A). Ailelerin İnternet Güvenliği Bilinçlendirme Araştırması. Retrieved from https://www.tbd.org.tr

Türkiye Bilişim Derneği. (2021B). Siber Güvenlik Eğitimleri ve Sertifikasyon Programları. Retrieved from https://www.tbd.org.tr

Türkiye Siber Güvenlik Stratejisi ve Eylem Planı. (2020). Retrieved from https://www.siber.gov.tr

Verizon. (2020). 2020 Data Breach Investigations Report. Retrieved from https://enterprise.verizon.com/resources/reports/dbir/

Verizon. (2021). 2021 Data Breach Investigations Report. Retrieved from https://enterprise.verizon.com/resources/reports/dbir/

Yılmaz, F. G. K., & Ezin, Ç. Ç. (2017). Ebeveynlerin Bilgi Güvenliği Farkındalıklarının İncelenmesi. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7(2), 41-57.

Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2021). Cyberbullying among school-aged youth: A longitudinal study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 165(5),* 389-395.

Webroot. (2020). Spyware: What you need to know. Retrieved from https://www.webroot.com/us/en/resources/tips/spyware

Wen, H., Kong, X., & Feng, Y. (2022). The relationship between cyber upward social comparison and cyberbullying behaviors: A moderated mediating model. Frontiers in Psychology, 13, 1017775. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1017775

Zhang, W., Huang, S., Lam, L., Evans, R., & Zhu, C. (2022). Cyberbullying definitions and measurements in children and adolescents: summarizing 20 years of global efforts. *Frontiers in public health*, 10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1000504

Bölüm 4

TEKNOLOJİK HASTALIKLAR VE DİJİTAL DETOKS: TEKNOLOJİDEN ARINMA

Fatih Aykut Çavdar - Zeynal Yasacı - Rüstem Mustafaoğlu

Özet

Teknolojik araçların aşırı kullanımı, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı ile ilgili sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmekte ve yaşam kaliteleri bozulabilmektedir. Dijital detoks müdahaleleri, teknolojik araçların kullanımının fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için bir çözüm olarak önerilmektedir. Dijital detoks, teknolojik cihazları (örneğin akıllı telefonlar) tamamen zaman kaybı olarak tanımlamaktadır. Ancak, şimdiye kadar dijital detoks müdahalelerinin dijital çağda sağlıklı bir yaşam biçimini teşvik etmede etkili olup olmadığının belirsiz olduğu belirtilmektedir. Bu bölümde teknolojik araçların kullanımı, teknolojik bağımlılık türleri ve hastalıkları, dijital detoks ve teknolojik hastalıklarla başa çıkma yöntemleri hakkında bilgi sunmayı amaçlamıştır.

Anahtar kelimeler: Teknoloji, hastalık, bağımlılık, dijital detoks, sağlık, rehabilitasyon

4.1. Giriş

Dijital teknolojiler günümüzün iş, yönetim ve organizasyonel bağlamında tüm alanlarda bulunmaktadır. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve giyilebilir teknolojik cihazlar gibi mobil dijital cihazların ortaya çıkışı; sosyal medya platformları, büyük ölçekli dijital veri kümelerinin toplanması, bilgi üretimi ve yayılımının, ticari işletmelerin ve kamu kurum ve kuruluşlarının uygulamalarının dijitalleşmesine yol açmıştır. Ayrıca üst düzey şekilde tasarlanmış sosyal medya ve dijital eğlence uygulamaları, daha önce hiç olmadığı kadar çok insanın boş zamanını bu mecralarda harcamalarına neden olmuştur. Ancak dijital teknolojilerin aşırı kullanımı fiziksel ve ruhsal sağlık risklerini de beraberinde getirmektedir. Sağlık sorunlarına ilişkin yapılan araştırmalar, dijital teknolojilerin aşırı kullanımının daha yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete, bağımlılık, uyku sorunları ve kas-iskelet sistemi sorunlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca teknolojik cihaz kullanımı, bireylerin sosyal etkileşimleri sıra-

sında kendi cihazlarına odaklanmaları stresi artırmakta ve etkileşim kalitesini düşürmektedir. Günümüzde teknostresi ve bunun bireysel refah ve üretkenlik üzerindeki olumsuz sonuçlarını dengelemek için, "dijital detoks" kavramı popüler kültüre girmiştir. Dijital detoks, teknolojik cihazlardan periyodik olarak uzaklaşmayı ve teknolojik cihazlar ile etkileşimi azaltmaya yardımcı olan stratejileri ifade etmektedir. Ancak bunun etkililiği hakkında bir yorum yapmak için büyük ölçüde dijital detoksun her bir klinik çalışmada nasıl tanımlandığına bağlı olduğuna bakmak gerekmektedir. Bu belirsizliğe rağmen literatürde genellikle belirli sürelerle teknolojik cihazlardan uzak kalmanın önemi vurgulanmakta ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması çağrısında bulunulmaktadır.

4.2. Teknolojik Araçların Kullanımı

Teknolojik araçların kullanımı modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelse de bu araçların yoğun ve kontrolsüz kullanımı çeşitli psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir. Teknoloji ve internet, insanların sürekli olarak daha fazla bağlantıda kalma arzusuyla bağımlılık yaratmakta, bu da taşınabilir cihazların gelişimini tetikleyerek insan-makine etkileşiminin artmasına sebep olmaktadır (Güney, 2017). Bu etkileşimin bir sonucu olarak netlessfobi (internetsiz kalma korkusu), nomofobi (telefonsuz kalma korkusu), FoMO (fear of missing out: gelişmeleri kaçırma korkusu), fabing kavramları ortaya çıkmaktadır. Dijital uyarımların sürekli ve öngörülemez doğası ve beyin ödül sistemini tetikleyişi sebebiyle bu araçların son derece bağımlılık yapıcı olmasına sebep olmaktadır (Hartogsohn & Vudka, 2023). Bu bağlamda teknolojinin getirdiği riskler üzerinde durmak, bireylerin bu araçları daha sağlıklı bir şekilde kullanabilmeleri için önem teşkil etmektedir.

4.2.1. Netlessfobi

İnternet, günümüzde insanların hayatında önemli bir yer tutmakta ve günümüzde çoğu kullanıcı bağımlılık semptomları ve yoksunluk korkusuyla karşı karşıya kalmaktadır. Netlessfobi "internet yoksunluğu korkusu" anlamında kullanılmaktadır. Bireyin interneti aşırı kullanmaktan ziyade, internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internetin yoksunluğu konusunda kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Kanbay, Fırat, Akçam, Çınar, & Özbay, 2022). "Dijital esaret" olarak da adlandırılan netlessfobi, dijital bağımlılık türlerindeki semptomlara benzer şekilde bireylerin internetin olmadığı ortamda ağ sinyallerini araştırması, sosyal medya profilini güncelleme veya bildirimleri kontrol etme isteği sebebiyle huzursuzluk hissetmesi, fiziksel tepkiler vermesi, gergin-

lik, sinirlilik, öfke gibi nevrotik kişilik bozukluğu belirtileri yaşamasına neden olabilmektedir (Önal et al., 2023; Tuna, Alan, Saritas, & Bacaksiz, 2023). Üniversite öğrencilerinde netlessfobi, nomofobi ve FoMO ilişkisinin incelendiği kesitsel araştırmada, netlessfobinin, nomofobi (cep telefonu olmama fobisi) ve FoMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) ile yüksek seviyede ilişkili olduğu gösterilmiştir. Öğrenciler akıllı telefonlarını günlük ortalama 5 saat boyunca çoğunlukla internete girmek ve sosyal medya kullanmak için harcamakta ve saatte 10 defa telefonlarını kontrol etmektedirler. Çalışma, netlesfobinin tek başına nomofobinin neredeyse %44'ünü oluşturduğunu ve dijital çağın hastalıkları arasında gösterilen bu kavramların birbirleriyle oldukça ilişkili olduğunu göstermektedir (Eskin Bacaksiz, Tuna, & Alan, 2022).

4.2.2. Nomofobi

"Cep telefonu olmama fobisi" (No Mobilephone Phobia) olarak adlandırılan "Nomofobi", 21. yüzyılın yeni teknolojilerinden kaynaklanan bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır. Bu rahatsızlık, mobil telefon veya bilgisayar gibi dijital iletişim araçlarından uzak kalındığında hissedilen korku, anksiyete ve huzursuzluk duygularıyla karakterize bir durum olarak görülmektedir. Günümüzde nomofobi, sanal iletişim ortamlarına bağımlılığı ima etmektedir. Dolayısıyla tanım, cep telefonu veya internet aracılığıyla iletişim kuramama korkusu olarak belirtilmektedir. Nomofobia aynı zamanda, agarofobi (kendini güvende hissettiği ortamlar dışında bulunma ile gelişen anksiyete) ile ilişkili durumsal bir fobidir ve hastalanma ve acil yardım alamama korkusunu içermektedir (Yildirim & Correia, 2015). Literatürde genellikle "nomofobi" ve "bağımlılık" terimleri birbirleriyle sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Sosyal bilişsel teoriye göre; düşük öz düzenleme ve öz kontrol becerisine sahip bireyler, akıllı telefon kullanımında kontrolsüz davranış sergileyebilmekte ve bağımlılığa yatkın olabilmektedir. Bu nedenle, yoğun nomofobi yaşayan öğrenciler bu risk altında olabilmektedir (Durak, 2019). Durak'ın yaptığı kapsamlı araştırmada, Yaşları 12-18 olan 612 öğrencide yapılan çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobinin anlamlı seviyede ilişkili olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre; kentsel bölgede yaşayanların, kırsal bölgede yaşayanlara göre; akademik başarı düzeyi düşük olanların yüksek olanlara göre; ebeveynlerin eğitim seviyesi yüksek olanların düşük olanlara göre nomofobi ve akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin anlamlı düzeyde fazla olduğu gösterilmiştir (Durak, 2019). Genel Türk popülasyonu üzerinde (n=523, ortalama yaş: 26.3 ± 9.7) gerçekleştirilen araştırmada; yaş ve netlesfobik seviye arttıkça nomofobik semptomlara sahip olma eğiliminde artış

olduğu ifade edilmektedir (Çınar Özbay, Özbay, Akçam, & Kanbay, 2023). Brunei halkı genel popülasyonu üzerinde akıllı telefon alışkanlıklarının değerlendirildiği araştırmada; bireylerin %46'sının telefonsuz yaşayamayacağı ve bu durumun özellikle çoğunlukta olan ve cihaz kullanım süresi yüksek (6 saatten fazla) telefon kullanıcılarını oluşturan genç nesil (30 yaş altı: %73) üzerinde nomofobi açısından kritik öneme sahip olduğu belirlenmiştir (Anshari et al., 2016). Bu bulgular, özellikle genç popülasyonda nomofobiyi önlemeye yönelik bilinçlendirme ve eğitim programlarının gerekliliğini vurgulamaktadır.

4.2.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out, FoMO)

Anksiyete ile ilişkili bir olgu olan FoMO; geniş sosyal çevrelerdeki olaylar, deneyimler ve konuşmalarla ilgili olarak temas hâlinde (veya dışında) olma durumuna yönelik insanların sahip olabileceği korkular, endişeler ve kaygılar anlamında işlevsel olarak tanımlanmaktadır (Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014). Kısaca, insanların etrafında neler olup bittiği hakkında hiçbir bilgi kaçırmamak için sürekli bağlantıda kalma ve güncel olma kaygısını ifade eden bir olgu olarak belirtilmektedir (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). FoMO, özellikle sosyal nitelikteki etkinlikler veya deneyimler arasında çok sayıda seçeneğin bulunmasından ve "en iyi" seçeneğe yönelik belirsizlik ile diğer seçenekler hakkında duyulan beklenti içindeki pişmanlıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bir karar sonrası oluşabilecek pişmanlığın aksine FoMO, kişinin o anda "eldeki en iyi seçimi" yaptığına inanması durumunda da deneyimlenebilmektedir (Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018). Sosyal medyanın gelişmesiyle birlikte sosyal medya araçları giderek daha fazla sayıda bilgi paylaşmaktadır. Bu araçlar çeşitli faaliyet, etkinlik ve olaylar hakkında gerçek zamanlı bilgilere olanak tanımaktadır. Dijital güncelleme dürtüsü günümüzde FoMO olarak anılmaktadır. FoMO, kişisel özellikler ve sosyal medya kullanımı arasında aracı bir değişken olarak görülmekte ve psikolojik ihtiyaçlardaki eksiklikleri (popülarite, ait olma hissi gibi) sosyal medya kullanımına bağlayan bir faktör olarak öngörülmektedir (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016). Sosyal medya uygulamaları, sosyal bağlantı kurmaya yönelik araçlar olarak bireylere yüksek seviyede sosyal katılım vaadi sunmaktadır. Sadece sosyal medya kullanıcılarına özgü bir olgu olmasa da FoMO'su yüksek olan bireyler, arkadaşlarının plan ve aktivitelerinden haberdar olmak için sosyal medyalarını daha sık kontrol etme zorunluluğu hissedebilmektedir (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017). Özellikle bu durum ergen bireyler (10-19 yaşları arası)

arasında yaygın olarak görülmektedir. Popülarite kazanma, dikkat çekme ve başkalarına kendisi hakkında olumlu bir imaj aktarma gibi hedeflerin FoMO ile ilişkili olduğu ve bunun da bu yaştaki öğrencilerin akademik performansını etkilediği gösterilmiştir (Tanrikulu & Mouratidis, 2023). Benzer durum üniversite çağında, dışsal motivasyona sahip (daha yüksek maaşlı bir iş bulma kaygısıyla üniversiteye gitmek) ve motivasyonsuz öğrenciler ile üniversite yaşamına uyum sağlayamayan öğrencilerin, sosyal medya kullanımının arttığı ve FoMO'nun bu bağlantıya güçlü bir şekilde aracılık ettiği belirtilmektedir (Alt, 2018). FoMO'nun sadece öğrenci popülasyonu ile kısıtlı olmadığı; FoMO'nun hem sosyal medya aracılığıyla hem de gerçek hayattaki sosyal ilişkiler aracılığıyla yaşanabileceği; bireylerin iş veya ders çalışma durumu gibi zorunlu faaliyetler sırasındayken, sosyal aktivitede bulunma durumuna göre daha sık yaşandığı ve FoMO yaşanan bir günün diğer günlere göre birey üzerinde daha fazla olumsuz etki, yorgunluk hissi ve fiziksel semptomlar oluşturduğu gösterilmiştir (Milyavskaya et al., 2018).

4.2.4. Fabing (Phubbing)

Mobil teknolojilerin ilerlemesi ve internet erişiminin artmasıyla birlikte, insanların mobil cihazları kullanma tercihleri hızla artmış ve bu durum sosyal medya uygulamalarının yoğun kullanımına yol açarken, aşırı mobil cihaz kullanımı bazı sosyal ve psikolojik sorunlara neden olmuştur (Ergün, Göksu, & Sakız, 2020). İnsanlar katıldığı aktivitelerde ve etkinliklerde telefonlarını kullanma eğiliminde olmuşlardır. Fabing (Phubbing) kelimesi, İngilizce; "phone" (telefon) ve "snubbing" (küçümsemek) kelimelerinden türetilmiştir. Fabing kavramı, bireyin sosyal ortamda telefonla ilgilenmesi ve kişilerarası iletişimden kaçınması olarak değerlendirilmektedir. Böylece insanlar arasındaki yüz yüze iletişim azalarak sosyal etkileşimin kalitesi düşmekte ve bireyin bulunduğu ortamdan kendini soyutlamasına sebep olmaktadır. Akıllı telefonların doğası gereği fabing, birçok iç içe geçmiş dijital bağımlılığın (internet bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı vs.) kesişiminde yer alan bir rahatsızlık olarak görülmektedir (Karadağ et al., 2015). Fabing'in ikili ilişkiler üzerine etkilerine dair yapılan araştırmalar; bu davranışın olumsuz davranışlara ve kızgın tepkilere yol açabileceğini, insanların etkileşimlerini daha düşük kalitede algıladıklarını, etkileşimlerinden daha az memnun olduklarını, partnerlerine daha az güvendiklerini, bir telefon bulunduğunda partnerlerine daha az yakın hissettiklerini ve kıskançlık ile moral bozukluğu yaşadıklarını öne sürmektedir (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Fabing'in sosyal sonuçlarını deneysel olarak inceleyen bir çalışmada,

katılımcılar kendilerini iki kişilik bir konuşmanın parçası olarak hayal ettiği 3 dakikalık bir animasyon izlemiştir. İletişim partnerleri onlara üç farklı koşulda davranış sergilemiştir (phubbing davranışı: tamamen, kısmen ya da hiç). Sonuçlar artan fabingin iletişim kalitesini ve ilişki memnuniyetini önemli ölçüde ve olumsuz şekilde etkilediğini göstermiştir (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Türk popülasyonu üzerinde yapılan çalışmada (n= 576); fabingin yalnızlık ile negatif yönde anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, düşmanlık ve telefon kullanım süresi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olma durumu, fabing yapan kişinin etkileşimde bulunduğu insanları veya uygulamaları gerçek ortamından farklı olarak algılayamayabileceğine işaret etmektedir (Ergün et al., 2020). Phubbing'ten kaynaklanan psikolojik problemlerin önlenmesi için sağlık eğitimi yoluyla farkındalığın artırılması ve cep telefonu ve internetin sağlıklı kullanımının teşvik edilmesi gerekmektedir.

4.3. Teknoloji Bağımlılığı Çeşitleri

Teknoloji, insana akla hayale gelmeyecek pek çok şeyi başarma gücü verdiği gibi, toplumdaki birçok sorunun da nedeni olarak görülmektedir. Bilgi teknolojilerini geliştiren kişiler tarafından teknolojinin sürekli kullanımı bir alışkanlık oluşturması amacıyla teşvik edilmektedir. Bu durum, ilgili teknolojiyi kullanma niyeti ile gerçek kullanım arasındaki ilişkiyi güçlendirebilmekte fakat sorunlar yaratarak bağımlılığa da yol açabilmektedir (Gerhart, 2017). Teknoloji bağımlılığını teşhis ederken ilgili teknolojiyle erişimin patolojik olup olmayışı, teknolojinin kendisi hakkında temel bir anlayışa sahip olmaktan geçmektedir. Bu anlayışla, kişilerin teknolojiyle verimli ve sağlıklı bir şekilde ilgilenip ilgilenmedikleri veya kullanımlarının sorunlu hâle gelip gelmediği belirlenebilmektedir (Sherer & Levounis, 2022).

Teknoloji bağımlılığı, Griffiths'in tanımına göre; insan-makine etkileşimini içeren davranışsal bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (M. Griffiths, 1995). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), teknoloji bağımlılığını dünya çapında bir sorun olarak tanımıştır. Bağımlılık yapan internet-teknoloji kullanımı, zaman, enerji ve dikkat yönetiminde zorluklara yol açmakta; uyku, motivasyon, hafıza, yeme alışkanlıkları, ruh hâli, sosyal etkileşimler ve yaşam tarzı kalıplarını karşılıklı olarak etkilemekte ve sonuç olarak bağımlı bireylerin sağlığını bütüncül olarak tehlike altına atmaktadır (Dresp-Langley & Hutt, 2022; WHO, 2019). Bağımlılığın oluşum nedeni henüz bilinmese de psikolojik, nörobiyolojik ve kültürel etkilenimine dair çeşitli spekülasyonlar bulunmaktadır (olası teoriler için bkz. Shaw2008) (Shaw & Black, 2008). Yapılan fMRI (fonksiyonel manye-

tik rezonans görüntüleme) çalışmalarında, oyun bağımlılığı olan genç yetişkin bireylerin, bilişsel kontrolü ve ödül işleme mekanizmasını içeren beyin bölgelerinde, sağlıklı kontrol grubuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu da beyinde, davranıştaki gözlemlenebilir değişikliklerden önce önemli değişikliklerin meydana geldiğini göstermektedir (Sepede et al., 2016). Yapılan araştırmalar hem davranışsal bağımlılığın hem de madde bağımlılığının oluşmasının altında yatan sebeplerin benzer olduğunu göstermektedir (Potenza, 2006). Davranışsal bağımlılığın, tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi beyin işlev bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ve kortikal beyin ile limbik sistem arası bağlantıdaki işlev bozukluğundan kaynaklanan bir "beyin bozukluğu" olduğu belirtilmektedir (Kim & Seo, 2013). Bağımlılık en net kapsamda bir süreç olarak tanımlanmakta ve bağımlılık yapıcı davranışlara katılımın, kullanma ve kötüye kullanma derecelerine göre bir spektrumda yer aldığı vurgulanmaktadır. Griffiths'in öne sürdüğü bağımlılık komponentleri (1) belirginlik, (2) ruh hâli değişikliği, (3) tahammül, (4) tolerans, (5) yoksunluk semptomları, (6) çatışma ve (7) nüksetmeden oluşmaktadır (M. Griffiths, 2005). Bağımlılıkların tanımlanmasında iki temel kılavuz referans alınmaktadır: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V [DSM-V]) ve Mortalite ve Morbidite İstatistikleri için Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının 11.revizyonu (International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics-11 [ICD-11]) (APA, 2013; WHO, 2019). DSM-V'te Madde ile İlgili ve Bağımlılık Yapıcı Bozukluklar kategorisinde, Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluklar alt başlığı altındaki tek durum Kumar Bağımlılığı olarak yer almaktadır ve İnternet Oyun Bağımlılığı hakkında daha fazla araştırma yapılması gerektiği ve bağımlılık kategorisine eklenebilecek olası başlıklardan biri olduğu ifade edilmektedir (APA, 2013; Petry & O'Brien, 2013). ICD-11'e göre ise benzer şekilde, Bağımlılık Yapıcı Davranışlardan Kaynaklanan Bozukluklar başlığı altında, kumar bağımlılığı (internet üzerinden veya gerçek hayatta) ve oyun bağımlılığından bahsedilmektedir (WHO, 2019).

Literatür incelendiğinde oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı (problematik internet kullanımı) kavramları arasında ortak noktalar bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ya da problematik internet kullanımı, oyun dâhil olmak üzere, sosyal medya, alışveriş, sohbet etme ya da bir şeylerin alımı ve satımı gibi kavramlarda yaşanan problematik kullanımı tanımlarken, oyun bağımlılığı bunun bir alt başlığı olarak "internet oyun bağımlılığı" veya internetin kullanımıyla ilişkisi olmayan oyun bağımlılıklarını ifade edebilmektedir (Yau & Potenza, 2015). Bu kısımda dijital bağımlılık çeşitleri ve ilişkili durumlara dair bilgiler verilecektir.

4.3.1. İnternet Bağımlılığı

Davranış bozukluklarından biri olan "İnternet Bağımlılığı", geniş yelpazede birçok kavramı bünyesinde içermektedir. Bunlar; İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (K. Young, 2017), Patolojik İnternet Kullanımı (Davis, 2001), Kompulsif İnternet Kullanımı (Van Rooij, Schoenmakers, Van de Eijnden, & Van de Mheen, 2010), Problematik İnternet Kullanımı (Spada, 2014), Sanal Bağımlılık (Greenfield, 1999) ve Kompulsif Bilgisayar Kullanımı (Black, Belsare, & Schlosser, 1999) gibi kavramlarla ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığı ile internetin aşırı kullanımı karıştırılabilmektedir. İnternette geçirilen sürenin miktarı tek başına bağımlılık tanısı koymaya yeterli değildir fakat aşırı kullanımın patolojik ve bağımlılık yapıcı bir durum oluşturabileceği bazı yazarlar tarafından iddia edilmiştir (Widyanto & Griffiths, 2006). Aşırı internet kullanımı, ilgili bireyin normal, olağan veya planlanan çevrim içi süreyi aştığı durumdaki kullanım miktarı veya derecesi olarak tanımlanırken, kompulsif-problematik kullanım, kişinin çevrim içi aktivitelerini kontrol edememesinin yanı sıra kontrol eksikliğinden kaynaklanan suçluluk duygusunu da içermektedir. Problematik kullanım daha çok psikososyal problemi olan bireylerde yaygındır ve sağlıklı insanlara göre çevrim içi sosyal etkileşimi tercih etme durumu, yüz yüze etkileşime göre daha az tehdit edici ve daha ödüllendirici olduğu için tercih edilmektedir (Caplan, 2003). Uzmanlar, internet kullanımı, video-oyun bağımlılığı, seks, yemek veya alışveriş bağımlılığının alkol ve uyuşturucu bağımlılıklarıyla benzerlikler taşıdığını bildirmektedir (Yau & Potenza, 2015). Bu benzerlik dopaminin sağladığı pozitif ödüllerle ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır (Wise, 2008).

Yapılan araştırmalar genel ve spesifik internet bağımlılıklarını birbirinden ayırmaktadır. Genel internet bağımlılığı birden fazla internet işlevini kullanarak internetin çok boyutlu bir şekilde kötüye kullanılması anlamına gelirken, spesifik bağımlılık yalnızca belirli bir internet işlevinin (Örneğin; oyun, kumar, sosyal medya, akıllı telefon vb.) kötüye kullanılması anlamına gelmektedir (Eichenberg, Schneider, & Rumpl, 2024). Dolayısıyla internetin sadece "bir araç" olarak kullanılması kaynaklı oluşan bağımlılıklar internet bağımlılığından ayrılmaktadır. İnternet doğrudan ya da bir araç olarak tüm dijital bağımlılık türlerini kapsayıcı bir yapı olarak belirtilmektedir. İnternetin bir bağımlılık olduğu durumlar genellikle kullanıcıların bulunduğu ortamda sanal etkileşim yoluyla farklı kimlikler üstlenip kendilerini iyi hissetmeleriyle ortaya çıkmaktadır. Bu etkileşim, anonimlik ve derin bir bağlılık hissi sunması sebebiyle psikolojik ve fizyolojik olarak ödüllendirici bir rol üstlenmektedir (M. Griffiths, 2000).

2014 yılında genel popülasyon üzerinde yapılan prevelans çalışmasında (Rumpf et al., 2014), internet bağımlılığının %1 seviyesinde olduğu ve özellikle genç yaştaki bireylerde (14-24 yaş) daha yüksek oranda olduğu ve erkek ve kadınlar arasında bir fark olmadığını göstermiştir. Literatürde yapılan diğer prevelans çalışmalarının çoğu okul çağı adolesan bireylerde yapılmış olup, çalışmaların neredeyse yarısında internet bağımlılığının erkeklerde daha yaygın olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmaların prevelansı %1 ila %18.7 arasında değişmektedir (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015). Ülkemizde internet bağımlılığını ulusal temsili popülasyonda inceleyen bir çalışma olmasa da TÜİK'in 2021 yılındaki raporunda, 6-15 yaş arasındaki çocukların internet kullanım oranının %82,7 olduğu, internet kullanan çocukların %90,1'inin hemen her gün internet kullandığı ifade edilmektedir (Kurumu, 2021).

4.3.2. Oyun Bağımlılığı

Yıllar içerisinde dijital teknolojilerin olağanüstü gelişimi ve erişimin artması, her yaştan insanın bu tür teknolojileri kullanma oranını çarpıcı bir şekilde artırmıştır. Bu gelişim birçok insanın bilgiye erişme, kullanma ve tepki verme biçimini değiştirmeye başlamıştır (Gentile, 2009; Rugai & Hamiliton-Ekeke, 2016). Özellikle gelişme çağındaki çocukların küçük yaşlardan itibaren dijital medyaya maruz kalışı sebebiyle sosyal medya yaşamlarının önemli bir parçası hâline gelmektedir. Video oyunlar oynamak ve internette sörf yapmak, popüler rekreasyonel aktiviteler hâline gelse de oyun ve internet bağımlılığı ve ilişkili fiziksel ve zihinsel sağlık riskleri ebeveynler ve sağlık personelleri tarafından giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Tso et al., 2022). İnternetin yaygın olarak kullanılmasından çok önce popüler olan video oyunları, internetin ortaya çıkışıyla birlikte yeni bir boyut kazanarak geniş ölçekli çevrim içi bağlantılarla yeni ufuklar ve deneyimler sunmuştur. Bu gelişmeler ışığında binlerce oyuncuyu sanal bir ortamda aynı anda ağırlayabilen oyunların, dinamiği ve kalitesi tamamen değişmiştir (Király et al., 2014). Bu gelişmelerle birlikte oyun bağımlılığı artmış olup bu alana dair çalışmalar ilgi odağı olmuştur. Oyun bağımlılığı literatürde, İnternet Oyun Bağımlılığı, Problematik Çevrim içi Oyun Oynama, Video Oyun Bağımlılığı gibi terimlerle ifade edilmektedir. ICD-11'in tanımına göre oyun bağımlılığı, çevrim içi (internet üzerinden) veya çevrim dışı olabilen, sürekli veya tekrarlayan oyun oynama davranışı (dijital veya video oyunlar) ile karakterize olmaktadır. Bu oyun oynama bozukluğu kumar içermeyen oyunları kapsamaktadır. Belirtileri: 1) oyun üzerinden kontrolün bozulması (sıklık, yoğunluk, süre vb.); 2) oyun oynamaya diğer yaşam ilgileri ve günlük aktivitelerden daha fazla öncelik vermesi 3) olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen

oyun oynamaya devam edilmesi veya sıklığının artması olarak ifade edilmektedir. Teşhis konulabilmesi için oyun oynama davranışı ve diğer özellikler en az 12 aylık süre boyunca belirgin olmalıdır ancak tüm teşhis gereklilikleri karşılandığı durumda ilgili süre kısaltılabilmektedir (WHO, 2019). DSM-5' e göre ise belirledikleri 9 semptomdan en az 5'i en az 12 ay boyunca görülmesi gerekmektedir (kriterler için bkz. DSM-5) (APA, 2013). Adolesan bireylerde yapılan çalışmada, çeşitli internet uygulamalarının (çevrim içi sohbet, sörf yapma, çevrim içi oyun vb.) kompulsif internet kullanımıyla ilişkili olduğu ve bunların içerisinde online oyunların en güçlü seviyede ilişkili olduğu gösterilmiştir (Van Rooij et al., 2010). 2021 yılında yapılan çalışmaya göre; dünya üzerinde oyun bağımlılığı prevelansı %3,05 olarak tespit edilmiştir. Özellikle erkek adölesan bireyler prevelansın yüksek olmasına sebep olmakta ve erkeklerde görülen bağımlılığın, kadınlara oranla 2.5 kat daha yüksek olduğu belirtilmektedir (M. W. Stevens, Dorstyn, Delfabbro, & King, 2021). Ülkemizde oyun bağımlılığının yaygınlığı tam olarak bilinmemektedir. Mustafaoğlu ve ark. (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018), 7-15 yaşlarında çocukları olan ebeveynleri dâhil ettiği çalışmada dijital oyun oynamanın etkilerini araştırmıştır. Sonuçlara göre; dijital oyun oynamaya başlama yaş ortalaması 4.5, gün içinde oyun oynama süresinin ortalama 180 dakika olduğu ve çeşitli fiziksel ve ruhsal etkilenimlere sebep olduğunu ortaya koymuştur. 2021 yılı TÜİK verilerine göre, düzenli internet kullanan çocukların internet kullanım amaçları arasında oyun oynama veya oyun indirme %66,1 oranla 3.sırada yer almaktadır. Düzenli akıllı telefon kullananlarda ise bu oran %66,9 olarak görülmektedir. (Kurumu, 2021).

4.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Modern dünyanın vazgeçilmez parçalarından biri hâline gelen akıllı telefonlar, hayatımızı kolaylaştırdığı gibi getirdiği bazı sorunlardan da kaçınılmaz hâle gelmiştir. Akıllı telefonlara bağımlılık önemli sosyal problemler arasında yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının teşhisi için 6 semptom kriteri, 4 fonksiyonel bozukluk kriteri ve dışlama kriteri belirlenmiştir (detaylı bilgi için bkz. Lin2016) (Lin et al., 2016). Akıllı telefon bağımlılığının, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığında olduğu gibi 4 ortak özelliği bulunmaktadır. Bunlar, dayanılmaz istek (zorunluluk hissi), işlevsel bozukluk, tolerans (akıllı telefon kullanımına aşırı zaman ayırma) ve yoksunluk ile karakterize olarak ifade edilmektedir (Lin et al., 2014).

Akıllı telefonların en önemli özellikleri; çevrim içi-çevrim dışı oyunlar, sosyal ağlar ve mesajlaşma uygulamaları gibi birden fazla mobil uygulamayı kullanıcıya sunma yeteneği olarak görülmektedir. Kullanışlılığı ve taşınabilirliği

sebebiyle akıllı telefon bağımlıları, uzun süreli bilgisayar tabanlı internet kullanımına kıyasla daha kısa kullanım sürelerine (frekansın fazla olduğu) sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum bağımlılığa dönüştüğü takdirde, kısa periyotlarla sık sık mesajlaşmak, gelen bildirimlere bakmak veya cevap vermek hem fiziksel sağlığı hem de iş performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Lin et al., 2015; Popoola & Atiri, 2021). Adolesan çağdaki akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin gelişimini etkileyebilecek psikolojik, aile ve okul ortamı risk faktörleri bulunmaktadır (Jin Jeong, Suh, & Gweon, 2020). Nevrotik kişilik özellikleri (emosyonel değişkenlik, alınganlık, depresyon, anksiyete, sinirlilik vb.), bağımlılık seviyesi ilerledikçe artmaktadır (Mok et al., 2014). Öğrenme açısından, akademik performans ve akademik başarı için gerekli olan beceri ve bilişsel yetenekler aşırı telefon kullanımından olumsuz etkilenmektedir (Sunday, Adesope, & Maarhuis, 2021). Bu bağımlılık yetişkin bireylerde de önemli mental ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Mental sağlık açısından depresyon ve anksiyete, fiziksel sağlık problemleri açısından üst sırt, boyun, omuz, el bileği ve el ağrısı, median sinir kalınlığının artması ve psioriatic artrit gibi söz konusu durumlar literatürde bildirilmiştir (Mustafaoglu, Yasaci, Zirek, Griffiths, & Ozdincler, 2021; Ratan, Parrish, Zaman, Alotaibi, & Hosseinzadeh, 2021). Sağlıklı bireyler ile akıllı telefon bağımlılarının karşılaştırıldığı çalışmada, kendine hâkim olabilme ve ebeveyn-çocuk bağlılığı yönünden farklılıklar bulunmaktadır. Kendini kontrol etme becerisi sağlıklı bireylere kıyasla bağımlılarda daha düşük seviyede görülmektedir. Bu durum, çok sık miktarda bildirime ve uyarıya maruz kalmanın, akıllı telefonu kullanma arzusunu kontrol etmede zorlanma ile aşırı kullanımını tetiklediğini göstermektedir (Lee, Chang, Lin, & Cheng, 2014). Ebeveyn-çocuk bağlılığı yönünden, yoğun düzeyde akıllı telefon kullanan ebeveynlerin çocuklarından psikolojik olarak uzaklaştığı, onlara karşı zamanla tepkisiz olma eğiliminde olduğu bu nedenle çocukların kendilerini önemsiz ve stresli hissettiği ve ebeveynlerinden kopukluk yaşadıkları bildirilmiştir (Myruski et al., 2018).

2014-2020 yılları arasında 24 ülkenin dâhil edildiği prevelans araştırmasında, aşırı telefon kullanımının en yüksek Çin ve Suudi Arabistan'da olduğu belirlenmiştir. Ardından Malezya, Brezilya, Güney Kore, İran, Kanada ve Türkiye gelmektedir. Bunun olası sebebi olarak sosyal hiyerarşi ve uyumu vurgulayan ülkeler oluşu gösterilmektedir. Kültürel olarak daha rahat olan ülkelere göre bu ülkeler sosyal ve aile yükümlülükleri açısından akıllı telefona bağlılığa kültürel bir teşvik sağlamakta ve sosyal kullanımı artırmaktadır (Olson et al., 2022). Türkiye İstatistik Kurumunun 2021 yılı için yayınladığı, Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre, 6-15 yaş grubundaki ço-

cukların %64,4'ü akıllı telefon kullanmakta ve %32,3'ü her yarım saatte bir akıllı telefonlarını kontrol etmektedirler (Kurumu, 2021). 448 kolej öğrencisinde yapılan çalışmada, internet kullanımı bakımından erkekler daha bağımlıyken, telefon kullanımı bakımından kadınların daha bağımlı olduğu gösterilmiştir (Mok et al., 2014).

4.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknolojinin gelişimi, sosyal ağlar ve iş birliği hizmetleri sayesinde insanların iletişim kurması ve ilgi alanlarını paylaşmasını çok daha çeşitli şekillerde mümkün kılmıştır (Rugai & Hamiliton-Ekeke, 2016). 2017 yılında dünyada 2.73 milyar kullanıcı sosyal medya platformlarına ulaşırken bu sayı 2024 yılı nisan ayında 5.07 milyara ulaşmıştır (Statista, 2024). Sosyal medya ağları ciddi bir şekilde gelişmekte ve beraberinde bir sürü sorunu da getirmektedir. Sosyal medya siteleri, "insanların bilgisayar veya cep telefonu kullarak internet üzerinden iletişim kurmasına ve bilgi paylaşımına olanak sağlayan web siteleri ve bilgisayar programları" olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya ne kadar yüksek düzeyde kullanılırsa, bu devamlı kullanım sebebiyle bağımlılık yaptığından şüphe edilmektedir. Sun ve arkadaşları tarafından yapılmış olan kapsamlı derlemede, sosyal medya bağımlılığının altında yatan 8 farklı kategoride 25 teoriden bahsedilmektedir (teoriler için bkz. Sun2021) (Sun & Zhang, 2021). Sosyal medya bağımlılığı DSM veya ICD tarafından henüz kabul edilmiş olan bir bağımlılık türü olmadığı için "bağımlılık" kelimesi anlayışı basitleştirmek için kullanılmaktadır (Eichenberg et al., 2024).

Sosyal ağ siteleri ağırlıklı olarak sosyal amaçlar gereğince kullanılmaktadır. Bireylerin kendilerini çevrim içi ağlarını sürdürme konusunda zorunlu hissedebileceklerini ve bu durumun sosyal ağları aşırı kullanma yönelimine yol açabileceğini göstermektedir. Özellikle, bir dizi bağımlılık davranışı (Örneğin; alkol, video oyun bağımlılığı vb.) bu aktiviteyi gerçekleştiren bağımlının diğer kişilerle olan sosyal ilişkileri nedeniyle sürdürülebilir ve kırılması zor bir durum olabilmektedir (M. D. Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014). Risk faktörleri olarak, cinsiyetin kadın olması, dürtüsellik, öz benlik, anksiyete ve sosyal anksiyete, sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Kadınlar, iletişimi geliştirmek için sosyal aktivitelere daha fazla önem vermekte ve sosyal uygulamalarda ve sitelerde daha fazla özçekim paylaşmayı tercih etmektedir. Öz benlik algısı, sosyal medya bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olarak görülmektedir. Buna göre; yüksek öz benlik seviyesi bağımlılık yapıcı davranışlar karşısında koruyucu bir faktör olarak yer almaktadır. Anksiyete ve sosyal anksiyete, sosyal

medya bağımlılığı ile ilişkili en güçlü risk faktörlerinden olarak görülmektedir. Sosyal ortamlarda başkalarıyla yüz yüze iletişim kurmakta zorluk yaşayan bireyler etkileşim için daha az riskli bir sanal bir ortam sunan sosyal medyayı tercih etmektedir (Zhao, Jia, Wang, Xiao, & Wu, 2022). Yaş faktörü, sosyal medya bağımlılığını etkileyen ve ters yönde ilişkili olan biyolojik faktörlerden olarak ifade edilmektedir. Genellikle genç yaştaki bireyler çevrim içi aktivitelere katılıma (kullanmaya ve maruz kalmaya) daha yatkın olarak görülmektedir. Aynı zamanda kullanım yoğunluğu oldukça önemli bir faktör olarak belirtilmektedir. Burada yoğunluktan kasıt sadece kullanım süresi veya sıklığı olarak görülmemektedir. Kullanım sıklığını ölçmek yerine katılımcıların sosyal medyaya ne kadar duygusal yatırım yaptıkları ve bunu kimliklerinin bir parçası hâline getirdikleri yoğunluğun gerçek ölçüt olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal kimlik teorisine göre, yoğun sosyal medya kullanıcıları kendilerini tanımlamak için sosyal medyayı kullanmakta ve sosyal medyaya olan bağlılıkları arttıkça bağımlı olma olasılıkları da artmaktadır. Yoğunluk bu bağlamda sadece aktif olarak paylaşım yapılması hâlinde değil pasif olarak (gizlice izleyerek veya gözlemleyerek) tüketim yapılması hâlinde de yüksek olabilmektedir (Dailey, Howard, Roming, Ceballos, & Grimes, 2020). Birçok adolesan birey, yetişme çağında âdeta bir bağımlılık hâline gelen sosyal medya platformlarında zaman harcamaktadır. Bu durum sebebiyle zihinsel sağlık durumu (anksiyete, depresyon, intihar riski) giderek etkilenmektedir. Yapılan araştırmada sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı sıklığı, intihar düşünceleri ve davranışları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Macrynikola, Auad, Menjivar, & Miranda, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı dünyada ve ülkemizde giderek artan bir sorun olarak dikkat uyandırmaktadır. Yapılan çalışmalar, bu bağımlılığın özellikle adolesan ve genç bireyler arasındaki yaygınlığına dikkat çekmektedir. Problematik sosyal medya kullanımının genç bireylerdeki yaygınlığı hakkında 6 bin ergen bireyi içeren Macaristan ulusal temsili örnekleminde, ergen bireylerin %4,5'i bağımlılık yönünden risk grubunda olan, öz güveni düşük, yüksek seviye depresyon semptomları ve artmış sosyal medya kullanımı göstermiştir (Bányai et al., 2017). Avusturya'da 571 kolej öğrencisini içeren benzer bir çalışmada öğrencilerin %22,7'sinin, sosyal medya bağımlılığı olduğunu ortaya koymuştur (Eichenberg et al., 2024). TÜİK'in çocuklarda teknoloji kullanımını incelediği araştırmada, düzenli internet kullanan çocukların %31,3'ünün sosyal medya kullandığı ve bu grubun günde yaklaşık 3 saat sosyal medyada vakit geçirdiği gösterilmiştir (Kurumu, 2021).

4.4. Teknoloji Bağımlılığının Etkileri

Teknolojik bağımlılık, günümüzde giderek artan bir sorun olarak farklı yaş gruplarında çeşitli etkiler göstermektedir. Özellikle internet ve akıllı telefonların yaygın kullanımı, bireylerin yaşam kalitesini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Farklı yaş gruplarında bağımlılığa dair farklı bulgular gözlenebilir. Genç nüfus, teknolojiye daha fazla maruz kaldığı için daha yüksek bağımlılık riski taşırken, yaşlı bireylerde bu durum farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Teknolojinin aşırı kullanımı, fiziksel sağlık veya zihinsel sağlık gibi birçok alanda olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, teknolojik bağımlılığın etkilerini incelemek ve bunlara karşı alınacak tedbirleri belirlemek büyük önem taşımaktadır.

4.4.1. Fiziksel Sağlığa Etikleri

Dijital bağımlılıklar sebebiyle sedanter aktivite ve ekran başında geçirilen süre artmakta ve bu durum önemli sağlık problemlerine yol açmaktadır. Teknolojik gelişmeler, gençlerin mobil cihazlar veya bilgisayarlar aracılığıyla her zaman erişilebilen çeşitli uyaranlarla ekran başında daha fazla vakit geçirmelerine neden olmaktadır (Henderson et al., 2016). Ekran başında geçirilen süre (oturarak video oyunu oynama, internette dolaşma gibi) fiziksel sağlık üzerine etkileri arasında; yüksek kan basıncı, obezite, düşük HDL kolesterol, stres düzenleme mekanizmasının bozulması ve insülin direnci gibi kardiyovasküler hastalık risk faktörleri bulunmaktadır (Goldfield et al., 2011). Sedanter aktivitenin günde 2 saatten fazla olması ve fiziksel aktivite önerilerine göre günde 60 dakikadan fazla orta-şiddetli fiziksel aktivite yapmamanın, kan basıncı ve yağ oranı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, ayrıca kardiyovasküler hastalık risk faktörlerini artırdığı bildirilmektedir. Bu ilişki, ekran başında geçirilen zamanın artmasıyla daha belirgin hâle gelmekte ve uzun vadede sağlık üzerine ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (de Moraes et al., 2015; Goldfield et al., 2011; Mihrshahi, Drayton, Bauman, & Hardy, 2017). Ekran başında zaman geçirmenin önemli sonuçlarından biri de hiç şüphesiz postürün ve gözlerin olumsuz etkilenmesidir. En yaygın belirtileri "göz yorgunluğu, baş ağrıları, bulanık görme, göz kuruluğu, çift görme, göz tahrişi, baş, boyun ve omuz ağrısı"dır. Günde ortalama 3 saatten fazla bilgisayar kullanma sonucu bireyler bir şekilde gözleriyle ilişkili problem yaşamaktadır. Bu belirtiler aynı zamanda kötü aydınlatma, ekrandaki parlama ve yansımalar, baş-ekran mesafesinin yanlış ayarlanması, kötü postür, düzeltilmeyen görme problemleri veya bu faktörlerin bir kombinasyonu nedeniyle ortaya çıkabilmektedir (Al Tawil et al., 2020). Postürün farklı telefon kullanımları sırasında (ayakta durma veya yürüyüş sırasında iki elle

veya tek elle mesajlaşmak veya telefon görüşmesi simülasyonu) nasıl değiştiğini gözlemlemek için yapılan bir kesitsel laboratuvar araştırmasında, yüzeyel topografya kullanarak spinal postür değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmelerde yürüyüş ve ayakta duruş sırasında tüm kullanım çeşitlerinin kifozda (üst gövde eğriliği), gövde eğiminde ve lumbal (bel bölgesi eğimi) eğrilikte bir artışa sebep olduğu gösterilmiştir (Betsch et al., 2021). Baş-boyun bölgesinde ise, çeşitli oyun oynama ve telefon kullanma aktiviteleri sırasında baş eğim açısının arttığı ve kaslar arasında yük dağılım dengesinin değiştiği ifade edilmektedir (Mustafaoglu et al., 2021). Bu bulgular, teknolojik cihazların aşırı ve uygunsuz kullanımına bağlı olarak duruşumuzda meydana gelen değişiklikler sebebiyle omurgamızdaki aktif (kas) ve pasif (kemik, ligament) yapılar üzerine binen yüklerin dağılımını etkileyerek çeşitli kas iskelet sistemi ağrılarına sebep olacağını göstermektedir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018).

4.4.2. Zihinsel Sağlığa Etkileri

Gelişen mobil araçlar ve iletişim teknolojileri, zihinsel sağlık üzerindeki potansiyel etkileri hakkında tartışmalara yol açmaktadır. Sosyal medya, özellikle olumsuz ruh hâllerinden kaçınmak ve sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme amacıyla kullanılabilmektedir (Guo et al., 2020). Aynı zamanda araştırmalar, artan ekran süresinin gelişim çağındaki çocukların zihinsel sağlığı ve beyin gelişimini etkileyebileceğini de göstermektedir. Artan ekran süresi özellikle çok küçük çocuklarda daha zayıf dil gelişimi ve yürütücü işlevlerle ilişkilendirilmektedir (Primack et al., 2017). Aynı zamanda 8-12 yaş çocukların fMRI altında beyin bölgeleri incelenmiş ve sonuçlara göre, çocukların okuma süresi, beyinlerinin dil, görme ve bilişsel kontrol bölgeleri arasındaki bağlantıyı güçlendirirken ekran başında geçirilen süre bu bağlantıyı zayıflatmaktadır (Horowitz-Kraus & Hutton, 2018). 18-30 yaş aralığındaki akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde ise, beynin bazı bölgelerinde gri madde hacmi ve beyin aktivitesinde azalma görüldüğü ve aşırı kullanımın beynin yapısal ve işlevsel sağlığı üzerine olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Horvath et al., 2020). Aşırı oyun oynayan çocukların; aile, sosyal, okul ve psikolojik işlevlerini riske attığını göstermektedir (Aziz, Nordin, Abdulkadir, & Salih, 2021). Gençlerde aşırı mobil telefon kullanımının depresyon, düşük uyku süresi, uyku problemleri, uyku kalitesi, gündüz yorgunluğu, düşük öz güven, sosyal becerilerde yetersizlik ve sorumluluk duygusunda azalma gibi olumsuz zihinsel sağlık etkilerine yol açabileceğini görülmektedir. Ayrıca aşırı oyun oynama ve internette dolaşma aktiviteleri, dikkat eksikliği ve akademik başarıda düşüşle ilişkili olarak belirtilmektedir. Primack ve arkadaşlarının, 1787 genç yetişkin birey üzerinde yaptığı ça-

lışmada, sosyal medyayı günde 2 saat veya daha fazla kullanmanın, günde 30 dakikadan az kullanmaya kıyasla algılanan sosyal izolasyon olasılığını iki katına çıkardığını göstermiştir (Primack et al., 2017). Yetişkinlerde yapılan çalışmalar ise sık teknolojik cihaz kullanımının uyku problemleri, depresif belirtiler, anksiyete, uzun süreli stres ve bozulmuş zihinsel sağlık ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. İşle ilgili yoğun telefon kullanımı, iş-ev arası çatışmalar, daha az dinlenme ve artan tükenmişlik riskini artırmaktadır (Guo et al., 2020; Thomée, 2018). Yaşlılarda yapılan araştırmalarda ise, akıllı telefon bağımlılığı daha kötü uyku kalitesi ile ilişkiliyken bu cihazların yaşamda önemli bir yer tutması, yalnızlığı veya boş zamanı değerlendirmek açısından teşvik ettiği için daha iyi bir zihinsel sağlıkla ilişkilendirilmektedir (Bertocchi, De Oliveira, Lucchetti, & Lucchetti, 2022).

4.4.3. Psikoloji-Davranış Bozuklukları

Teknolojinin gelişmesiyle beraber çeşitli bağımlılık türleri davranışsal bağımlılıklar başlığı altında literatürde değerlendirilmektedir. İnternet bağımlılığı ve ilişkili bağımlılık türleri birçok psikiyatrik komorbidite ile anılmaktadır. Dijital bağımlılık türleri ve psikiyatrik komorbidite, ikili bir tanı olarak birlikte ortaya çıkabilmektedir. Duygudurumu bozuklukları (majör depresif bozukluk, bipolar bozukluk), depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, dürtü kontrol bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluklar, psikotik bozukluklar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), sosyofobi, yeme bozuklukları ve uyku bozuklukları, dijital bağımlılık türleriyle ilişkilendirilmektedir (Bozkurt, Coskun, Ayaydin, Adak, & Zoroglu, 2013; Cheung & Wong, 2011; Morrison & Gore, 2010). Patolojik internet kullanımı nüksetme ve tolerans semptomlarının varlığı sebebiyle bir dürtü kontrol bozukluğu olarak kavramsallaştırılabilmektedir (Carli et al., 2013). Sistematik derleme ve meta analiz çalışmaları, problematik internet kullanımının alkol bağımlılığı, DEHB, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu açıkça göstermektedir (Carli et al., 2013; Ho et al., 2014; B.-q. Wang, Yao, Zhou, Liu, & Lv, 2017). İnternet bağımlılığı ve psikiyatrik rahatsızlıkların, psikopatolojik olarak genetik ve nörokimyasal faktörlerin karmaşık etkileşimi sonucu birlikte görülebileceği ve bu faktörlerin hem internet bağımlılığı hem de depresyonla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Problematik internet kullanımı ve alkol bağımlılığı en güçlü seviyede ilişkili bulunmuştur fakat aralarındaki ilişki karmaşık olarak görülmektedir. Sorunlu internet kullanımının olumsuz sonuçları problematik alkol kullanımını öngörebilmektedir (Gámez-Guadix, Calvete, Orue, & Las Hayas, 2015). Biyolojik modeller, alkolün internet kullanımında uyarıcı rol oynayan beyin yollarını etkileyebileceğini öne sür-

mektedir. Hem dijital hem de alkol bağımlılığında ortak bir davranış olan eğlence arayışı ve yetersiz öz kontrol hâli özellikle genç bireylerde daha yaygın olarak görülmektedir (Ho et al., 2014). DEHB ergen ve genç yetişkin bireylerde yaygındır ve genç yetişkinlerde dikkatsizlik en yaygın belirtisi olarak ortaya çıkmaktadır. DEHB hastalarında da alkol bağımlılığına benzer şekilde, düşük öz kontrol becerileri sebebiyle onları hem madde hem de dijital teknolojik cihazlara bağımlı hâle getirebilmektedir. İnternet oyunları bu hastaların gerçek hayattaki başarısızlıklarını telafi etmelerine yardımcı olabilir ve DEHB belirtilerini şiddetlendirerek bağımlılığın ortaya çıkmasını öngörebilmektedir (B.-q. Wang et al., 2017). İnternet bağımlılığı sıklığının psikiyatrik örneklem grubunda, kontrol grubuna (sağlıklı bireyler) göre anlamlı derecede yüksek olduğu (%24,1 ve %8,8), sıklık yönünden DEHB'nin %55,6, anksiyete bozukluğunun %29 ve duygudurum bozukluğunun %21 olduğu gösterilmiştir (Yar, Gündoğdu Ö, Tural, & Memik, 2019). Yeme bozukluklarına ilişkin öğrencilerde yapılan araştırmada, öğrencilerin %12,6'sının yeme bozukluğu riski altında olduğu ve %13'ünün potansiyel internet bağımlılığı yaşadığı bulunmuştur. Potansiyel internet bağımlılığı olan öğrencilerin normal internet kullananlara göre daha yüksek vücut kütle indeksine (VKİ) sahip oldukları ve yeme bozukluğu riskinin de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun bir sebebi olarak, problematik internet kullanımı olan bireyler, sürekli internetle meşgul oldukları için ne kadar yediklerinin farkında olmayarak öğün atlayabilmekte veya pratik olduğu için sağlıksız atıştırmalıklara yönelebilmektedir (Tayhan Kartal & Yabancı Ayhan, 2021). Aşırı internet kullanımı sonucu artan ekran süresi bireylerde uyku sorunlarına sebep olmaktadır. Yapılan araştırmalar, aşırı çevrim içi aktivitenin uyku süresini azalttığı, geç saatlere kadar uyuma eğilimine neden olduğu, uyku bozuklukları, uykusuzluk, artan yorgunluk ve gündüz uyuklama gibi problemlere yol açtığını göstermektedir. Parlak ışığa maruz kalmanın melatonin salgısını baskılaması, gecikmiş uyku ve uyanıklık ile ilişkilendirildiği, uyku kalitesini ve süresini düşürerek uyku bozukluklarına yol açabileceği belirtilmektedir (Alimoradi et al., 2019).

4.4.4. Cinsel Sağlığa Etkileri

İnternet kullanıcı sayısının artması sonucu sosyal medya, video oyunları, flörtleşmeye yönelik uygulamalar ve pornografi kullanımı artmaktadır. Flört uygulamaları kullanıcıları yalnızca aşk veya cinsel partner aramakla kalmamakta, aynı zamanda yeni insanlarla tanışmak da istemektedir. COVID-19 salgını nedeniyle karantina, korku ve yalnızlığın artmasıyla internet ve sosyal medya kullanımı artmıştır. Yapılan çalışma sosyal medya bağımlılığının cinsel sağlık

düzeyinin azalması ile ilişkili olduğunu göstermiştir. İnternette harcanan zamanın miktarı arttıkça cinsel sağlık düzeyinin düştüğü ve depresif semptomların arttığı gözlemlenmiştir (Pawlikowska-Gorzelańczyk et al., 2023). Depresyona bağlı olarak erektil disfonksiyon oluşabildiği veya tam tersi durumun da söz konusu olabileceği literatürde gösterilmiştir (Q. Liu et al., 2018). Bu sebeple karşılıklı durumların bireyde söz konusu olması durumunda rutin kontrollerin yapılması önem teşkil etmektedir. İnternet bağımlılığı ve cinsel sağlıkla ilgili yapılan çalışmalar, sağlıklı ve sağlıksız sanal seks kavramlarını ayıran temel özelliğin aşırı kullanım değil, ortaya çıkan olumsuz sonuçlar olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, kişinin yaşamının profesyonel, sosyal, romantik ve boş zamanlarında önemli sorunlara neden olabilmektedir. İnternet cinsel bağımlılığı, diğer psikolojik durumlarla (depresyon, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları gibi) birlikte görülebilmekte ve ortaya çıkması durumunda tedavi edilmesi gerekmektedir. Ayrıca, çevrim içi ve gerçek yaşam cinsel bağımlılıkları arasındaki farkların, cinsiyet farklılıkları ve kültürel etkiler gibi faktörler yönünden dikkate alınması gerekmektedir (M. D. Griffiths, 2012). Üniversite, çoğu ergen birey için kritik bir gelişim dönemidir çünkü uzun süreli davranış kalıplarının sıklıkla oluştuğu, ebeveynlerinden bağımsız olarak şekillenen bir yaşam aşaması olarak görülmektedir. Bu yaş grubundaki insanlar arasında cinsel konulardaki en yaygın bilgi kaynağının internet olması yüksek olasılık olarak belirtilmetedir. Bu bireylerde yapılan araştırmalarda, internet bağımlılığının ergenlerde yüksek riskli cinsel tutumlar ve geçmiş cinsel deneyimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Y. J. Ding et al., 2016).

4.5. Dijital Detoks

Dijital çağın getirdiği sürekli bağlantılı olma durumu hayatın belirli alanlarında kolaylık sağlarken aşırı kullanımın olumsuz etkileri de giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Dijital detoks, bu bağlamda bireylerin dijital cihaz ve platformlardan bilinçli olarak uzak durmalarını sağlayarak potansiyel bağımlılık ve ilişkili psikolojik sorunlarla mücadele etmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya kullanımının bırakılması üzerine yapılan çalışmalar, sosyal medya yoksunluğunun; sosyal medya arzusunu ve iyi olma hâlini artırdığını göstermiştir (Schmuck, 2020; Wilcockson, Osborne, & Ellis, 2019). Beyin ödül mekanizması ve bu mekanizmanın bağımlılıklar üzerindeki etkileri, dijital bağımlılığı ve detoks uygulamalarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, teknolojik cihazlarla geçirilen zamanı yönetme, teknolojiye bağlı ortamlardan uzaklaşma ve sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi gibi faktörler de dijital detok sürecinde birer etken olarak görülmektedir.

4.5.1. Beyin Ödül Mekanizması Kontrolü

Beynin doğal ödül mekanizması ve kötüye kullanılan ilaçların işlenmesinde rol oynayan beyin bölgeleri arasında yüksek seviyede örtüşme olduğu belirtilmektedir. "ilaçla ilişkili olmayan" ya da "davranışsal" bağımlılıklar, uyuşturucu bağımlılığında olduğu gibi şiddetli arzu, davranış üzerindeki kontrolün bozulması, tolerans, yoksunluk ve yüksek oranda nüksetme gibi semptomlarla kendini göstermektedir. Davranıştaki bu değişiklikler, uyuşturucu bağımlılığıyla ilişkili beyin bölgelerinde plastisitenin meydana gelebileceğini düşündürmektedir. Araştırmalar, doğal ödüller (uyuşturucu olmayan, davranışsal alışkanlıklar) ve uyuşturucu ödülleri tarafından tetiklenen nöroplastisite arasında çeşitli benzerlikler olduğunu ve yemek yeme, alışveriş yapma, kumar oynama, video oyunları oynama ve internet kullanma gibi davranışlar, tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi, zararlı sonuçlara rağmen devam eden kompulsif davranışlara dönüşerek nöroplastisiteyi tetikleyebileceği belirtilmektedir (Olsen, 2011). Farklı tarzda uyuşturucu (ilaç) ve geleneksel ödüller (davranışsal ödüller), beyindeki nükleus akumbens bölgesi ve amigdala kompleksinde dopamin salınımını artırarak bir uyarılma durumu oluşturmaktadır. Bu dopamin artışı, mutluluk ve zevk hissini (hedoni veya öfori) yaratmaktadır (Di Chiara & Bassareo, 2007). Bu süreç, başlangıçta motive edilen davranışın otomatikleşmesi ve tolerans ve yoksunluk belirtilerine bağlı olarak tüketme motivasyonunun kademeli olarak artmasını içermektedir (Dresp-Langley & Hutt, 2022). Geleneksel ödüllerin, uyuşturucu ödülünden farkı tekrarlandıkça etkisinin azalması olarak ifade edilmektedir. Uyuşturucu ilaçlar ise beyin adaptasyon mekanizmalarını devre dışı bırakarak bu etkiyi sürdürmekte ve bu nedenle bağımlılık yapıcı etkisini korumaktadır. Aynı zamanda, beyin devrelerindeki değişikliklerle dürtü kontrolü ve karar verme yeteneklerini de bozarak kompulsif uyuşturucu arama davranışına yol açmaktadır (Di Chiara & Bassareo, 2007).

4.5.2. Teknolojik Cihazlarda Zaman Yönetimi

Uzun süreli veya aşırı dijital medya kullanımı sağlıkla ilişkili problemlerin yanında aile, sosyal ilişkiler, okul ve iş yaşamını da olumsuz yönde etkilemektedir (Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019). İkna edici tasarıma sahip sosyal medya ve dijital eğlence uygulamaları, benzeri görülmemiş sayıda insanın boş zamanını işgal etmektedir. Araştırmalar, artan ekran süresinin bireyin sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Bilgi teknolojilerine yönelik teknolojik cihazları kullanmak teknostrese yol açabilmektedir. Teknostres, "doğrudan veya dolaylı olarak teknoloji tarafından kaynaklanan tutumlar, düşünceler, davranışlar veya vücut fizyolojisi üzerindeki herhangi bir olumsuz

etki" olarak tanımlanmaktadır (Mirbabaie, Stieglitz, & Marx, 2022). Dijital teknoloji kullanımı sırasında zaman yönetimi aşırı cihaz kullanımını engellemek ve bağımlılığa karşı düzenleyici bir faktör olması yönüyle değerli olarak görülmektedir. Araştırmalar, internet bağımlılığının ve zaman yönetiminin birbirine bağlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu ve zaman yönetimi becerisinin akademik performans üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır (Altiner Yas, Isci, Alacam, Caliskan, & Kulekci, 2022; Siddiqi & Memon, 2016). Dijital medya kullanımı ve diğer sağlıklı davranışların dengede olması gereklidir ve çocuklarda bu dengenin sağlanmasında aile bireylerinin rolü önem teşkil etmektedir. Birçok aile ve eğitimci, çevrim içi güvenliğin teşvik edilmesi ve çevrim içi zararların önlenmesine ve zamanı doğru yönetme becerilerine dair eğitimlerin tüm yaş gruplarında okul müfredatında yer alması gerektiğine inanmaktadır. Modern dijital çağda, medyanın kullanımını yasaklamak pratik ve mantıklı bir davranış olarak görülmemektedir. Dijital medya öğrencilere eğitim yönünden fırsat sunması ve zamanını doğru yönetmesi açısından olanak sağlamaktadır. Bu nedenle dijital medya kullanımının uygun şekilde yapılabilmesi için "dijital yeterlik" gerekli görülmektedir. Dijital yeterlik, teknolojik araçları kendinden emin, eleştirel ve yaratıcı bir şekilde kullanma yeteneğidir ve çocukların teknolojiyi akıllıca ve güvenli kullanmalarını sağlamaktadır. Öğrencilerde yapılan bir araştırmada dijital yeterliğin, daha az oyun bağımlılığı ve siber zorbalık riskleriyle ilişkilendirildiği ve daha iyi bir zihinsel iyilik hâline yol açtığı görülmüştür (Tso et al., 2022; W.-C. Wang, 2019) Dijital yeterlik cihazların uygunsuz kullanımından kaynaklanabilecek olumsuz etkileri azaltmak için önem arz etmektedir. Yapılan araştırma boş zaman yönetiminin sıkılmayı azalttığını ve boş zaman sırasında oluşan sıkıntının internet bağımlılığını artırdığını göstermektedir. Boş zamanda sıkılma durumu, boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasında aracı bir rol üstlenmektedir. Dolayısıyla boş zamanı yönetmeye ve bağımlılık yapıcı davranışları önlemeye yönelik eğitim programları, öğrencilerin sosyal temaslarının genişletilmesi ve sıkıcı durumları daha heyecan verici deneyimlere dönüştürmesi yönünden değer teşkil etmektedir (W.-C. Wang, 2019).

4.5.3. Teknolojiden Arındırılmış Ortamlar ve Detoks

Teknolojiden uzak durmak öz kontrol becerisiyle ilişkili bir durumdur. Öz kontrol becerileriyle ilgili sosyal bilişsel teoriye göre insan davranışının öz kontrol mekanizmaları tarafından düzenlendiği, bu mekanizmaların, bireyin kendi davranışını izleme, değerlendirme ve bir hedefe ulaştığında olumlu duygular hissetme durumu gibi öz-tepkileri içermektedir. Sosyal medya sitelerinin aşırı kullanımı sırasında gençler diğer yaş gruplarına göre daha az öz kontrol

davranışı sergilemekte ve bu da problemli medya kullanım davranışını daha olası bir duruma getirmektedir. Yaş ilerledikçe bireyler, refleksif mekanizmalardan çok öz düzenleyici mekanizmalara güvenmektedir. Bu nedenle, genç yetişkinlik döneminde ödüllere ve geribildirimlere anında tepki verme eğilimi yüksek olduğu için genellikle bu dönemdeki bireyler araştırmalarda öncelik konusu olarak yer almaktadır (Ko et al., 2015). Bağımlılığa bağlı aşırı ekran süresi ve teknolojik stres ile baş etmek için "dijital detoks" kavramı ortaya çıkmıştır.

Dijital detoks, kısa veya uzun vadeli olarak çevrim içi veya dijital medyadan uzaklaşma ve bunların kullanımı kısıtlama çabalarını tanımlamaktadır. Bu kavram, insanların daha fazla zamana, daha belirgin bir alana ve daha az stresli bir yaşam tarzına sahip olduğu geçmişe duyulan özlemi yansıtmaktadır. Dijital detoks, medya ve teknolojik direniş geleneği içerisinde yer almakta ve telefon, tablet gibi diğer iletişim teknolojilerine karşı oluşan tepkileri ortaya koymaktadır (Syvertsen & Enli, 2020). Dijital bağımlılıklara karşılık bu teknolojik direniş geleneği içerisinde dijital "diyet, detoks ve minimalizm" gibi kavramlar ortaya çıkmıştır. Minimalizme göre bilgi teknolojilerine yönelik cihazların gerektiği zamanda ve uygun bir biçimde kullanılması ve gereksiz aktivitelerden kaçınılması gerekliliğini önermektedir. Böylece olumsuz etkilerden kaçınıp daha anlamlı bir yaşam sürme hedeflenmektedir. Bu durum, dijital araç gereçlerle insan ilişkisinin anlaşılması ve teknolojiye ne kadar zaman ayırmamız gerektiğine ve ne gibi fedakarlıklar gerektirdiğini dikkatlice düşünmek ve bilinçli bir şekilde hareket etmek, bağımlılıktan kurtulmamıza yardımcı olabilmektedir (Biricik, 2022). Dijital detoksu uygulamak ve değerlendirmek için çevresel etkileşim uygulaması (Sutton, 2020), istemsiz dijital detoks (M. Liao & Sundar, 2022), uygulamalar aracılığıyla kendini takip etme (Kent, 2020; Ko et al., 2015) gibi yöntemler yer almaktadır. Dijital detoksu çevresel etkileşimler aracılığıyla sürdüren bireyler, çevrim dışı etkileşimleri, çevrim içi sosyal medya etkileşimlerine kıyasla daha doğal bir sosyalite biçimi olarak görmektedi. Dijital detoksun kültürel ve sosyal işlevi, bireylerin zihinsel sağlıklarını ve kişisel gelişimlerini ön planda tutmayı ve modern dünyanın getirdiği stres ve izolasyondan kaçınmayı hedeflemektir. Teknolojinin sağladığı sürekli bağlantılı olma hâli, bireyler arasında huzursuzluk yaratabilir ve dijital detoks, bu duruma karşı bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Dijital minimalizme benzer şekilde dijital detoks da bireylerin teknolojiyle olan ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu süreç ile sosyal medyanın ve dijital araçların getirdiği baskılardan kurtulmak, kişisel ve toplumsal değerlerle uyumlu bir teknoloji kullanımı benimsemek amaçlanmaktadır (Sutton, 2020).

Literatürde dijital detoks için yapılan çalışmalar, kısa dönem ve uzun dönem (24 saatten 4 haftaya kadar) çalışmalardan oluşmakta ve uygulama yöntemleri olarak akıllı telefondan veya sosyal medya site ve uygulamalarından uzaklaşmayı (detoks) içermektedir (Brown & Kuss, 2020; Dunican et al., 2017; Hall, Xing, Ross, & Johnson, 2021; Ko, Choi, Yatani, & Lee, 2016; Schmuck, 2020; Tromholt, 2016; Vally & D'Souza, 2019; Wilcockson et al., 2019). 24 ve 48 saatlik uygulamaların ruh hâli, anksiyete, uyku kalitesi veya miktarını, bilişsel ve fiziksel performansını etkilemediği, aşermeyi artırdığı raporlanmıştır (Dunican et al., 2017; Wilcockson et al., 2019). Aşırı sosyal medya kullanan kişilerde (yaş: 22.13) 1 haftalık sosyal medya izolasyonu sonucu olarak; yaşam memnuniyetinde azalma, olumsuz duygularda ve yalnızlıkta artış görülürken (Vally & D'Souza, 2019), yaş ortalamasının daha yüksek olduğu katılımcıları içeren (34±8,74) bir diğer çalışmada ise 1 haftalık izolasyonun yaşam memnuniyetini artırdığı ve duyguların pozitif yönde etkilendiği gösterilmiştir (Tromholt, 2016). Genç yetişkin öğrencilere yönelik yapılan araştırmalar, dijital detoksa yönelik telefon uygulamalarının, ders çalışma veya bir grup aktivitesi sırasında zamanı yönetmeye yönelik becerilerini ve farkındalıklarını artırmada, iyilik hâlini kazanmada ve telefon kullanımını limitlemede başarılı olduğunu göstermiştir (Coyne & Woodruff, 2023; Ko et al., 2016; Schmuck, 2020). Yapılan sistematik derlemede de dijital detoks müdahalelerinin etkilerinin sağlık ve iyilik hâli, sosyal ilişkiler, öz kontrol veya performans üzerindeki etkilerinin çalışmalara göre değişiklik gösterdiğini; bazı çalışmaların olumlu etkilerden bahsederken bazıları hiçbir etki bulunmadığını hatta iyilik hâli açısından olumsuz sonuçlar oluşturduğunu ifade etmektedir (Radtke, Apel, Schenkel, Keller, & von Lindern, 2022).

4.5.4. Dijital Detoks ve Sağlıklı Uyku Yönetimi

Dijital bağımlılıkların uyku alışkanlıklarını ve kalitesini etkilediği çalışmalarca gösterilmiştir (Alimoradi et al., 2019; Dresp-Langley & Hutt, 2022). Dijital detoksun uyku üzerine etkisinin incelendiği araştırmalarda, tüm elektronik cihazların kullanımı limitleyerek 48 saatlik bir detoks uygulamasının etkisine bakıldığında, uyku kalitesine bir etkisinin olmadığı (Dunican et al., 2017), Liao'nun akıllı telefon kullanımını kısıtlayarak uyguladığı 2 haftalık detoks uyguladığı araştırmada, detoksun, anksiyete ve depresyon semptomu olan bireylerde uyku kalitesini artırdığı gösterilmiştir (W. Liao, 2019). Bir diğer çalışmada ise, günde 30 dakika ile limitli 2 haftalık uygulanan sosyal medya detoksunun akıllı telefon ve sosyal medya bağlılığını azalttığı, uyku süresi ve kalitesini artırdığı gözlemlenmiştir (Coyne & Woodruff, 2023). Katılımcılar, daha erken

uyuduğunu ve daha kalite bir uyku alışkanlığı kazandığını bildirmiştir. Araştırmacılar bu durumla ilgili olarak, katılımcıların gece ekran başında geçirdikleri zamanı değiştirme konusunda gündüz ekran süresine kıyasla daha az seçeneğe sahip olduğunu öne sürmekte, dolayısıyla bu durum detoksun daha kaliteli bir uykuyu desteklediğini göstermektedir.

4.6. Teknolojik Hastalıklarla Başa Çıkma Yöntemleri

Günümüzde teknolojinin hayatımızın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte dijital cihazların ve internetin aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan çeşitli dijital hastalıklarda artış gözlenmektedir. Bu hastalıklar fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilmekte ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Bu bağlamda, bağımlılığı ve ilişkili komorbideteleri önlemeye veya mevcut bağımlılık seviyesini ve semptom şiddetini düşürmeye yönelik en sık çalışılan konular olan egzersiz uygulamaları ve psikoterapi yöntemleri gibi yaklaşımlar teknolojinin olumsuz etkilerini azaltmak ve bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine destek olmak amacıyla kullanılmaktadır.

4.6.1. Fiziksel Aktivite Uygulamaları

Geçmiş araştırmalar düzenli egzersiz uygulamalarının vücut için birçok sağlık faydasına sahip olabileceğini göstermiştir. Araştırmalar dijital bağımlılık çeşitlerinin hareketsiz zaman, düşük fiziksel aktivite, vücut kitle indeksinde artma, olumsuz sağlık etkileri ve zayıf zihinsel sağlık durumu yönüyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Chen, Chen, Wu, & Wu, 2022). Fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi vardır; aktivite seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılık seviyesi de o kadar artmaktadır. Fiziksel aktivite vücutta ß-endorfin üretimini ve salınımını artırırken adrenalin ve kortizol gibi hormonları azaltmakta, bilişsel düşünmeyi ve duygusal idraki uyardığını göstermiştir. Bu, ergenlerde öz kontrol, zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik seviyelerini artırabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivite ergenlerin bilişsel gelişimini iyileştirmekte ve psikolojik enerji birikimini artırarak zihinlerinin dengeli bir durumda kalmasını sağlamaktadır (Qiu, Qi, & Yin, 2023). Nörobiyolojik ve nöropsikolojik kanıtlar, egzersizin nörotrofik faktörleri, kortizol ve nörotransmiter seviyelerini artırdığını; hipokampal nörojenezi teşvik ettiği ve otonom sinir sistemini koruduğunu göstermektedir. Bu nedenle egzersiz, merkezi ve otonom sinir sisteminin nörobiyolojisini düzenleyerek internet bağımlılığını azaltmada rol oynamaktadır (Li, Wu, Tang, Chen, & Liu, 2020).

Egzersize dayalı uygulamalar daha pratik olması ve yan etkilerinin az olması sebebiyle tercih edilebilir yöntemler olarak görülmektedir. İnternet bağımlılığında düzenli ve aktif fiziksel aktivite katılımı, sosyal anksiyeteyi ve internet bağımlılığını etkili bir şekilde azaltmakta ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin daha düşük seviyelerde sosyal anksiyete ve internet bağımlılığına sahip olduğu bildirilmektedir. Dolayısıyla egzersizin psikolojik ve fiziksel belirtiler arasındaki ilişkiyi hafifletmesi; fiziksel egzersizin, internet bağımlılığının sağlık üzerindeki olumsuz etkisini azaltabileceğini göstermektedir (Ye, Cheng, Zhai, & Liu, 2021). Aerobik ve zihin beden egzersizleri bağımlılık alanında sıklıkla çalışılmakta olan ve tek başına yapılabilen egzersiz çeşitleri olarak belirtilmektedir. Bunun yanında iki kişilik sporlar (badminton, tennis vb.), takım sporları (basketbol, futbol vb.) ve bunların kombinasyonundan (Örneğin; takım + iki kişilik + tek kişilik) oluşan egzersiz tipleri literatürde araştırılmıştır. Buna yönelik yapılan ağ meta analizinde, bağımlılık ve mental sağlık üzerine en etkili egzersiz tipinin iki kişilik sporlar olduğu gösterilmiştir. İki kişilik sporun rekabetin yarattığı heyecan ve zevk ile vücudun değişen yeni ve karmaşık duyum ve deneyim arayışını tatmin etmesi ve merkezi sinir sistemini bu yönde uyarması sebebiyle etkili olabileceği ifade edilmektedir (Y. Zhang et al., 2023). Yapılan bir diğer meta analizde de benzer şekilde, farmakolojik olmayan uygulamaların bağımlılık ve psikolojik bulgular üzerine olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir. Özellikle egzersiz ve kombine uygulamaların etkili olduğu ve çevrim içi aktivitelerin beyinde oluşturduğu ödül sistemine karşılık yerleştirilen egzersiz yapma alışkanlığı beyinde salgılanan hormonların salınımını teşvik ederek bağımlının internet arzusunu zayıflatabilmekte ve bu da bağımlılığı azaltabilmektedir (Jiang et al., 2023). Kombine egzersiz uygulamaları (koşu, basketbol, futbol, tenis vb.) ile tai chi egzersizinin karşılaştırıldığı üç kollu randomize kontrollü çalışmada, kombine egzersiz müdahalesinin internet bağımlılığı tedavisinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve azaltabileceği; egzersiz ve tai chi'nin yorgunluk semptomlarını hafifletmede etkili olabileceği ve egzersizin gut mikrobiyotasını düzenleyerek bağımlılığın iyileştirilmesine katkıda bulunabileceği gösterilmiştir (X. Zhang et al., 2023).

Akıllı telefona bağımlılık ergenlik döneminde ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemlerinde, kendi kendine odaklı bir özgürlük ve yeterliliğe doğru ilerlemenin tatmini ile yüksek düzeyde özgürlük, akıllı telefon kullanımında yetersiz öz kontrol sonucu bağımlılık oluşturabilmektedir (Fauzi, Yusuf, & Mundakir, 2019; Zhu, Liu, Lou, Mu, & Li, 2024). Akıllı telefona bağımlılığın azalmış uyku kalitesi, artmış yorgunluk, bozulmuş bilişsel işleyiş ve daha düşük akade-

mik başarı ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Fauzi et al., 2019; Yaakoubi et al., 2024). Üniversite öğrencilerinde telefon bağımlılığının fiziksel egzersizle negatif yönde, uyku kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve egzersizin uyku kalitesi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide önemli düzenleyici bir faktör olduğu gösterilmiştir. Fizyolojik açıdan, uzun süre telefon kullanımı sebebiyle vücudun maruz kaldığı mikrodalga radyasyonu artırmakta ve bu durum en çok beyni etkilemektedir. Egzersize bağlı olarak telefonun az kullanımı, stresi azaltması ve tatmin ve memnuniyet duygusunun artması ile sanal dünyanın sunduğu tatminkar ortama ihtiyaç azalmaktadır (Zhu et al., 2024). Zihin beden egzersizi olan Qigongun, bir psikoterapi yöntemi olan Bilişsel Davranışsal Terapi (BDT) ile karşılaştırıldığı çalışmada, sorunlu telefon kullanıcılarının bağımlılık seviyesini azaltmada daha üstün olduğu fakat yalnızlık, anksiyete ve stresi azaltmada benzer şekilde etkili olduğu gösterilmiştir. Zihin beden egzersizlerinin, katılımcıların dikkatini ve birbirleriyle olan sosyal etkileşimini artırdığını, olumsuz davranışlarını aktif davranışa dönüştürebildiklerini ve telefona aşerme konusunda tolerans gösterme yeteneklerini geliştirmeye katkıda bulunabileceği ifade edilmektedir (Lu et al., 2020). Basketbolun, baduanjin ile karşılaştırıldığı bir diğer araştırmada, her iki yöntemin problematik akıllı telefon kullanımını azalttığı ve mental sağlığı iyileştirdiği ve bu etkinin 2 ay sonra da devam ettiği gösterilmiştir. Basketbolun bir takım sporu oluşu sebebiyle başka bireylerle etkileşimde olunması gereken sosyal bir aktivite olması, şiddetli bir yoğunlukta ve rekabet içermesi sebebiyle grup bazlı basketbolun bağımlılıkla mücadelede etkili olmaktadır. Zihin beden egzersizlerinden olan baduanjinin ise, problematik kullanımı azaltmada kalıcı etki yaratması farkındalık hareketlerinin ritmik ve derin nefeslerle uyumlu olarak yapılması, kişinin disiplinini ve uzun vadede aktivite dayanıklılığını artırmasına yardımcı olabilmesinden kaynaklanmaktadır (Xiao et al., 2021). Egzersizin etkinliğine yönelik yapılan meta analiz çalışmasında, kronik egzersiz katılımının (en az 12 hafta) elektronik cihaz bağımlılığını azaltmada ödül sistemini etkileyerek yardımcı olabileceğini ve ödülle ilişkili sinirsel plastisiteyi artırarak bağımlılık davranışını azaltabileceğini göstermektedir (S. Liu, Xiao, Yang, & Loprinzi, 2019).

Düzenli egzersizin sağlık üzerine faydalı etkileri vardır fakat yapılan araştırma, düzenli egzersizin, sosyal medya bağımlılığının algılanan sağlık üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi hafifletmediğini göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı düşük seviyelerdeyken düzenli egzersizin internet kullanımını azaltabileceği fakat bağımlılık belirli bir seviyeyi aştığında sosyal medya kullanımı ile daha fazla düzenli egzersiz yapmanın internet kullanımını artırabileceğini göstermektedir. Bu da bağımlı bireylerde çevrim içi olma dürtüsünün kontrol edi-

lemez hâle gelmesiyle ilişkilendirilmektedir (Chen et al., 2022). Ortaokul ve lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ile sağlık davranışları (şiddetli fiziksel aktivite ve yeterli uyku seviyesi) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, sosyal medya kullanımının sağlık davranışı üzerinde etkilerinin karmaşık olduğunu, orta seviye sosyal medya kullanımının (ayda bir veya iki kez) en fazla faydayı sağladığını, orta düzeyde fiziksel aktiviteye (haftada 3-5 gün ve her gün en az 30 dakika) olumlu etkiler sağlarken orta derecede uyku (7-8 saat uyku) üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Shimoga, Erlyana, & Rebello, 2019). Sosyal medya kullanımı aynı zamanda FoMO ile ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, düzenli egzersizin FoMO'yu azaltacağını göstermektedir. Fiziksel aktivitenin, beyin kaynaklı nörotrofik faktör seviyelerini artırarak kaygı belirtilerini azaltabileceğini; öz yeterliliği artırarak FoMO'yu deneyimleme olasılığını azaltabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda egzersizin (koşu, yoga, spor salonu aktiviteleri vb.), FoMO'yu ve ilişkili olduğu sosyal medya kullanımını azaltmada potansiyel bir rol oynadığını göstermektedir (Dadiotis & Roussos, 2024).

Çocukların fiziksel aktivitelerinin açık hava ortamlarından uzaklaşıp ağırlıklı olarak kapalı mekânlarda gerçekleşen sedanter aktivitelere (video oyunları oynamak gibi) yönelmesi fiziksel, zihinsel ve psikolojik bazı problemlere sebep olmaktadır (C. Maden & Bayramlar, 2022). Araştırmalar, internet oyun bağımlılığı belirtileri olan kişilerin boş zamanlarında daha az egzersiz yapma eğiliminde olduğunu ve bağımlılık belirtileri arttıkça dikkatsizlik ve dürtüsellik belirtilerinin yanında daha fazla depresyon belirtisi sergilediklerini göstermektedir (Masklavanou, Triantafyllou, Paparrigopoulos, Sypsa, & Pehlivanidis, 2022). Ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde de daha düzenli egzersiz yapanlarla karşılaştırıldığında; düşük düzeyde spor ve egzersiz yapan katılımcılar arasında sorunlu video oyunu oynama bozukluğu ve video oyunu bağımlılığı yaygınlığı daha yüksek olduğu görülmüştür. Video oyun bağımlılığının sıklığı yaş ilerledikçe çocukluk ve ergenlik döneminde artarken hayat yükümlülükleri sebebiyle geç ergenlik ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemlerinde azalmaktadır (Henchoz et al., 2016). Aerobik egzersizlerin oyun bağımlılığı olan bireylerde fiziksel aktivite seviyesini artırdığı, fiziksel uygunluğu geliştirdiği, anksiyeteyi azalttığı ve oyun oynama süresini ve oyun bağımlılığı şiddetini azalttığı gösterilmiştir (Ç. Maden, Bayramlar, Arıcak, & Yagli, 2022). Oyun bağımlılığı olan ergen bireylerde ek olarak uygulanan aerobik egzersizlerin (koşu, ip atlama, basketbol) etkisinin altında yatan mekanizmaların ve bağımlılığa etkisinin incelendiği çalışmada, kontrol grubuna kıyasla aerobik egzersizlerin, beyin aktivitesindeki belirli değişiklikleri daha fazla iyileştirdiği bulunmuştur. Çalışma, ek

olarak verilen aerobik egzersiz müdahalesinin kontrol grubuna göre sol beyin aktivitesini artırarak daha olumlu duygulara yol açtığını ve beyin aktivitesindeki bu değişiklikleri daha belirgin hâle getirdiği, oyun bağımlılığı şiddetini azalttığı ve bunun davranışsal ve ruhsal sorunları olan bireyler için faydalı olabileceğini göstermektedir (Hong et al., 2020).

4.6.2. Bilişsel ve Davranışsal Uygulamalar

Literatürde dijital bağımlılıklarla ilişkili olarak bilişsel ve davranışsal uygulamalar içerisinde en sık çalışılan iki popüler konu; Bilişsel Davranışsal Terapi (BDT) ve bağımlılığa ilişkin eğitici uygulamalardır (Cemiloglu, Almourad, McAlaney, & Ali, 2022). BDT, düşüncelerin ve duyguların yeniden yapılandırılmasıyla davranış değişikliğine yardımcı olarak zihinsel sağlığı iyileştirmektedir (Zhou, Rau, Yang, & Zhou, 2021). Literatürde internet bağımlılığı, (Wölfling, Beutel, Dreier, & Müller, 2014), sosyal medya bağımlılığı (Zhou et al., 2021), akıllı telefon bağımlılığı (Seo et al., 2020) ve oyun bağımlılığında (Matthew WR Stevens, King, Dorstyn, & Delfabbro, 2019) BDT'nin etkili olduğu gösterilmiştir. Beyindeki nörotransmitter değişimlerini inceleyen bir araştırmada, beyindeki belirli kimyasal oranların (GABA-kreatin oranı) dijital bağımlılığı olan bireylerde daha yüksek olduğu ve BDT uygulaması sonucu, bağımlılık, anksiyete ve depresyon ile ilişkisi olan bu oranın düştüğü bulunmuştur (Seo et al., 2020). BDT yaklaşımında, bir olay doğrudan duygu ve davranış bozukluklarına yol açamaz; önemli olan kişinin olayı nasıl anladığı ve değerlendirdiği olarak ifade edilmektedir. Bireylerin aşırı eylemlerinin davranışsal ve bilişsel bileşenlerini anlamalarına yardımcı olmayı amaçlar ve onları başa çıkma tepkileri ve nüksetmeden kaçınma yolları konusunda eğitir. İnternet bağımlılığı, kusurlu idrak ve davranışın sonucunda oluşan karmaşık bir alışkanlıktır ve tedavisi bilişsel tarzın değiştirilmesini, davranış alışkanlıklarının düzeltilmesini ve rehabilitasyon sonrası durumun sürdürülmesini gerektirmektedir. İnsanların olumsuz düşüncelerini düzeltmek için bilişsel yeniden yapılanmayı kullanarak bireylerin yeni bir anlam kazanmasına ve düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu süreçte yaşam tarzının yeniden düzenlenmesi, bilişsel yeniden yapılanma ve beceri geliştirme tedavinin üç ana bileşenini oluşturmaktadır (Zhang, Zhang, & Xu, 2019). Buna göre, ilk aşamada yaşam tarzının (davranışların) yeniden düzenlenmesine yönelik olarak; bireylerin çevrim içi olarak geçirdiği süreyi kademeli olarak azaltarak sağlıklı bir internet kullanım programı oluşturmaya yönelik davranış değişikliği olarak yer almaktadır. İkinci aşama, aşırı internet kullanımını gerekçelendiren düşünceleri tanımlayıp düzeltmeyi amaçlamaktadır. Üçüncü aşama ise, internet kullanımı ile

ilgili bireysel ve profesyonel işlevsel sorunları ele alır ve eşlik eden sorunları tedavi etmektedir. Genel olarak BDT, kullanım süresini azaltıp işlevselliği geliştirerek sorunlu içeriğe maruz kalmayı en aza indiren bir yaklaşım yöntemi olarak tanımlanmaktadır (K. Ding & Li, 2023). Young, internet bağımlılığını yenmek adına 12 haftalık bir BDT- İnternet Bağımlılığı yaklaşımı geliştirmiştir ve takip çalışmalarında etkili olduğunu göstermiştir (K. S. Young, 2013). İnternet ve oyun bağımlısı lise öğrencilerinde, BDT'ye yönelik verilen 4 seanslık önleyici grup eğitiminin kontrol grubuna göre semptom şiddetini ve semptom sayısını azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Lindenberg, Kindt, & Szász-Janocha, 2022).

Eğitici videolar ve eğitimleri içeren psiko-eğitim uygulamaları, başa çıkma becerisi ve öz kontrolü artırmaya (Khoshgoftar, Amidi Mazaheri, & Tarrahi, 2019; Pornnoppadol et al., 2020), anne, çocuk ve aile eğitimine odaklanan (Çelik, 2016; Gholamian, Shahnazi, & Hassanzadeh, 2019; Uysal & Balci, 2018) eğitim uygulamalarından oluşmaktadır. Türkiye'de ilkokul ve ortaokul öğrencilerinde yapılmış olan randomize kontrollü deneysel araştırmalar, internet bağımlılığını azaltmada eğitim uygulamalarının (5-8 seans) etkili olduğunu ve bu etkinin uygulama sonrası 6 ay ve 9 aya kadar devam ettiğini göstermektedir (Çelik, 2016; Uysal & Balci, 2018).

4.7. Sonuç ve Değerlendirmeler

Kanıtlar teknolojik cihazlarda ve dijital platformlarda aşırı zaman harcamanın refah veya sosyal ilişkiler gibi sonuçlar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için dijital detoks müdahalelerinin bir çözüm olarak ileri sürmektedir. Bu bağlamda dijital detoks, dijital dünyadan bilinçli ve geçici bir mola sağlamada umut verici bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, çeşitli dijital detoks önlemlerinin stresi azaltmaya, sosyal bağları güçlendirmeye ve günlük koşuşturmacadan kaçmaya yardımcı olduğunu bildirmiştir. Ancak bazı araştırma sonuçlarındaki tutarsız bulgular, dijital detoks müdahalelerinin teşvik edilmesi veya terk edilmesi konusunda bir öneri yapılmasını engellemektedir. Dijital detoksun etkileri ile ilgili olumlu ve olumsuz sonuçların daha net bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle, dijital detoksun hangi durumlarda ve kimler için yararlı olduğunu anlamak amacıyla deneysel yüksek kaliteli araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, dijital detoks müdahalelerinin yararlılığını belirlemek için dijital detoks süresi, dijital teknolojik cihazlara bağımlılık düzeyi veya teknolojiyle ilişkili stres düzeyi gibi değişkenlerin detaylı irdelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Kaynaklar

Al Tawil, L., Aldokhayel, S., Zeitouni, L., Qadoumi, T., Hussein, S., & Ahamed, S. S. (2020). Prevalence of self-reported computer vision syndrome symptoms and its associated factors among university students. *European journal of ophthalmology, 30*(1), 189-195. https://doi.org/10.1177/1120672118815110

Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., . . . Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews, 47*, 51-61. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004

Alt, D. (2018). Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. *Current Psychology, 37*(1), 128-138. https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1

Altiner Yas, M., Isci, N., Alacam, B., Caliskan, R., & Kulekci, E. (2022). Relationship between level of internet addiction and time management skills among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care, 58*(2), 758-766. https://doi.org/10.1111/ppc.12845

Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in human behavior, 64*, 719-727. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063

APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5 ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics, 10*(9), 996. https://doi.org/10.3390/electronics10090996

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., . . . Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PloS one, 12*(1), e0169839. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Bertocchi, F. M., De Oliveira, A. C., Lucchetti, G., & Lucchetti, A. L. G. (2022). Smartphone Use, Digital Addiction and Physical and Mental Health in Community-dwelling Older Adults: a Population-based Survey. *Journal of Medical Systems, 46*(8), 53. https://doi.org/10.1007/s10916-022-01839-7

Betsch, M., Kalbhen, K., Michalik, R., Schenker, H., Gatz, M., Quack, V., . . . Migliorini, F. (2021). The influence of smartphone use on spinal posture–A laboratory study. *Gait & posture, 85*, 298-303. https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.02.018

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior, 64*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083

Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 12*(3), 897-912. https://doi.org/10.7456/11203100/022

Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of clinical psychiatry, 60*(12), 839-844. https://doi.org/10.4088/jcp.v60n1206

Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, I., & Zoroglu, S. S. (2013). Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences, 67*(5), 352-359. https://doi.org/10.1111/pcn.12065

Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: a seven-day social media abstinence trial. *International journal of environmental research and public health, 17*(12), 4566. https://doi.org/10.3390/ijerph17124566

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research, 30*(6), 625-648. https://doi.org/10.1177/0093650203257842

Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., . . . Kaess, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology, 46*(1), 1-13. https://doi.org/10.1159/000337971

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society, 68*, 101832. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in human behavior, 37*, 290-297. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002

Chen, B.-C., Chen, M.-Y., Wu, Y.-F., & Wu, Y.-T. (2022). The relationship of social media addiction with internet use and perceived health: the moderating effects of regular exercise intervention. *Frontiers in Public Health, 10*, 854532. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854532

Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research, 20*(2), 311-317. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of applied social psychology, 48*(6), 304-316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2023). Taking a break: the effects of partaking in a two-week social media digital detox on problematic smartphone and social media use, and other health-related outcomes among young adults. *Behavioral Sciences, 13*(12), 1004. https://doi.org/10.3390/bs13121004

Çelik, Ç. B. (2016). Educational Intervention for Reducing Internet Addiction Tendencies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3*(3). https://10.15805/addicta.2016.3.0021

Çınar Özbay, S., Özbay, Ö., Akçam, A., & Kanbay, Y. (2023). Evaluation of factors strongly associated with nomophobia using structural equation modelling: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing, 44*, 69-75. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.04.006

Dadiotis, A., & Roussos, P. (2024). Relationship Between FoMO, Problematic Social Media Use, Self-esteem, Negative Affectivity, and Physical Exercise: A Structural Equation Model. *Journal of Technology in Behavioral Science, 9*(2), 313-324. https://doi.org/10.1007/s41347-023-00340-3

Dailey, S. L., Howard, K., Roming, S. M., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*(2), 158-167. https://doi.org/10.1002/hbe2.182

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior, 17*(2), 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

de Moraes, A. C. F., Carvalho, H. B., Siani, A., Barba, G., Veidebaum, T., Tornaritis, M., . . . Moreno, L. A. (2015). Incidence of high blood pressure in children — Effects of physical activity and sedentary behaviors: The IDEFICS study: High blood pressure, lifestyle and children. *International Journal of Cardiology, 180*, 165-170. https://doi.org/10.1016/j.ijcard. 2014.11.175

Di Chiara, G., & Bassareo, V. (2007). Reward system and addiction: what dopamine does and doesn't do. *Current Opinion in Pharmacology, 7*(1), 69-76. https://doi.org/10.1016/j.coph.2006.11.003

Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: a scoping review. *International journal of environmental research and public health, 20*(6), 4777. https://doi.org/10.3390/ijerph20064777

Ding, Y. J., Lau, C. H., Sou, K. L., Abraham, A. A., Griffiths, S. M., & Kim, J. H. (2016). Association between internet addiction and high-risk sexual attitudes in Chinese university students from Hong Kong and Macau. *Public Health, 132*, 60-63. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.11.009

Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital Addiction and Sleep. *Int J Environ Res Public Health, 19*(11). https://doi.org/10.3390/ijerph19116910

Dunican, I. C., Martin, D. T., Halson, S. L., Reale, R. J., Dawson, B. T., Caldwell, J. A., . . . Eastwood, P. R. (2017). The effects of the removal of electronic devices for 48 hours on sleep in elite judo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 31*(10), 2832-2839. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001697

Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal, 56*(4), 492-517. https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003

Eichenberg, C., Schneider, R., & Rumpl, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry, 24*(1), 278. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z

Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological reports, 123*(5), 1578-1613. https://doi.org/10.1177/0033294119889581

Eskin Bacaksiz, F., Tuna, R., & Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. *Nurse Education Today, 118*, 105523. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105523

Fauzi, A., Yusuf, A., & Mundakir, M. (2019). Predictive Risk Factors of Smartphone Addiction in Adolescents: A Systematic Review. http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).17110

Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic Internet use and problematic alcohol use from the cognitive–behavioral model: A longitudinal study among adolescents. *Addictive behaviors, 40*, 109-114. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.009

Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science, 20*(5), 594-602. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x

Gerhart, N. (2017). Technology addiction: How social network sites impact our lives. *Informing Science, 20*, 179. https://doi.org/10.28945/3851

Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2019). The effect of educational intervention based on BASNEF model for reducing internet addiction among female students: A quasi-experimental study. *Italian Journal of Pediatrics, 45*, 1-7. https://doi.org/10.1186/s13052-019-0761-4

Goldfield, G. S., Kenny, G. P., Hadjiyannakis, S., Phillips, P., Alberga, A. S., Saunders, T. J., . . . Gougeon, R. (2011). Video game playing is independently associated with blood pressure and lipids in overweight and obese adolescents. *PloS one, 6*(11), e26643. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0026643

Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. *https://l24.im/GhQCk1w*.

Griffiths, M. (1995). *Technological addictions.* Paper presented at the Clinical psychology forum.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research, 8*(5), 413-418. https://doi.org/10.3109/16066350009005587

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use, 10*(4), 191-197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory, 20*(2), 111-124. https://doi.org/10.3109/16066359.2011.588351

Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions*, 119-141. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9

Guo, N., Luk, T. T., Ho, S. Y., Lee, J. J., Shen, C., Oliffe, J., . . . Wang, M. P. (2020). Problematic smartphone use and mental health in Chinese adults: a population-based study. *International journal of environmental research and public health, 17*(3), 844. https://doi.org/10.3390/ijerph17030844

Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi, 1*(2), 207-213. https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.207-213

Hall, J. A., Xing, C., Ross, E. M., & Johnson, R. M. (2021). Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study. *Media Psychology, 24*(2), 259-275. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1688171

Hartogsohn, I., & Vudka, A. (2023). Technology and addiction: what drugs can teach us about digital media. *Transcultural Psychiatry, 60*(4), 651-661. https://doi.org/10.1177/13634615221105116

Henchoz, Y., Studer, J., Deline, S., N'Goran, A. A., Baggio, S., & Gmel, G. (2016). Video gaming disorder and sport and exercise in emerging adulthood: A longitudinal study. *Behavioral Medicine, 42*(2), 105-111. https://doi.org/10.1080/08964289.2014.965127

Henderson, M., Benedetti, A., Barnett, T. A., Mathieu, M.-E., Deladoëy, J., & Gray-Donald, K. (2016). Influence of Adiposity, Physical Activity, Fitness, and Screen Time on Insulin Dynamics Over 2 Years in Children. *JAMA Pediatrics, 170*(3), 227-235. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.3909

Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., . . . Lai, C.-M. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry, 14*, 1-10. https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183

Hong, J. S., Kim, S. M., Kang, K. D., Han, D. H., Kim, J. S., Hwang, H., . . . Lee, Y. S. (2020). Effect of physical exercise intervention on mood and frontal alpha asymmetry in internet gaming disorder. *Mental Health and Physical Activity, 18*, 100318. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100318

Horowitz-Kraus, T., & Hutton, J. S. (2018). Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta paediatrica, 107*(4), 685-693. https://doi.org/10.1111/apa.14176

Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., . . . Christian Wolf, R. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive behaviors, 105*, 106334. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106334

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace, 13*(1). https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4

Jiang, Y. S., Liu, T. H., Qin, D., Wang, Z. P., He, X. Y., & Chen, Y. N. (2023). Effects of non-pharmacological interventions on youth with internet addiction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Psychiatry, 14*, 1327200. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1327200

Jin Jeong, Y., Suh, B., & Gweon, G. (2020). Is smartphone addiction different from Internet addiction? comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour & Information Technology, 39*(5), 578-593. https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1604805

Kanbay, Y., Fırat, M., Akçam, A., Çınar, S., & Özbay, Ö. (2022). Development of Fırat Netlessphobia Scale and investigation of its psychometric properties. *Perspectives in Psychiatric Care, 58*(4), 1258-1266. https://doi.org/10.1111/ppc.12924

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., . . . Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of behavioral addictions, 4*(2), 60-74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Kent, R. (2020). Self-tracking health over time: From the use of Instagram to perform optimal health to the protective shield of the digital detox. *Social Media+ Society, 6*(3). https://doi.org/10.1177/2056305120940694

Khoshgoftar, M., Amidi Mazaheri, M., & Tarrahi, M. J. (2019). The effect of educational intervention based on health belief model to decrease and prevent mobile phone addiction among female high school students in Iran. *International Journal of Pediatrics, 7*(10), 10175-10187. https://doi.org/10.22038/ijp.2019.40785.3438

Kim, J. H., & Seo, J. S. (2013). Beyond substance addiction: broadening the concept of addiction to include behavioral addiction. *J Korean Med Sci, 28*(5), 646-647. https://doi.org/10.3346/jkms.2013.28.5.646

Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., . . . Demetrovics, Z. (2014). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychol Behav Soc Netw, 17*(12), 749-754. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475

Ko, M., Choi, S., Yatani, K., & Lee, U. (2016). Lock n'LoL: group-based limiting assistance app to mitigate smartphone distractions in group activities. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 998-1010. https://doi.org/10.1145/2858036.2858568

Ko, M., Yang, S., Lee, J., Heizmann, C., Jeong, J., Lee, U., . . . Chung, K.-M. (2015). NUGU: a group-based intervention app for improving self-regulation of limiting smartphone use. *Proceedings of the 18th ACM conference on computer supported cooperative work & social computing*, 1235-1245. https://doi.org/10.1145/2675133.2675244

Kurumu, T. İ. (2021). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021. Retrieved from https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132

Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y., & Cheng, Z.-H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior, 31*, 373-383. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047

Li, S., Wu, Q., Tang, C., Chen, Z., & Liu, L. (2020). Exercise-based interventions for internet addiction: neurobiological and neuropsychological evidence. *Frontiers in Psychology, 11*, 1296. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01296

Liao, M., & Sundar, S. S. (2022). # facebookdown: Time to panic or detox? Understanding users' reactions to social media outage. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems Extended Abstracts*, 1-8. https://doi.org/10.1145/3491101.3519674

Liao, W. (2019). *Put your smartphone down: Preliminary evidence that reducing smartphone use improves psychological well-being in people with poor mental health.* University of Otago, [Unpublished master thesis: https://ourarchive.otago.ac.nz/view/pdfCoverPage?instCode=64OTAGO_INST&filePid=13397335080001891&download=true].

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B., & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one, 9*(6), e98312. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312

Lin, Y.-H., Chiang, C.-L., Lin, P.-H., Chang, L.-R., Ko, C.-H., Lee, Y.-H., & Lin, S.-H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one, 11*(11), e0163010. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010

Lin, Y.-H., Lin, Y.-C., Lee, Y.-H., Lin, P.-H., Lin, S.-H., Chang, L.-R., . . . Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research, 65*, 139-145. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open, 5*(2), e2148995-e2148995. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

Liu, Q., Zhang, Y., Wang, J., Li, S., Cheng, Y., Guo, J., . . . Zhu, Z. (2018). Erectile dysfunction and depression: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Sexual Medicine, 15*(8), 1073-1082. https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.05.016

Liu, S., Xiao, T., Yang, L., & Loprinzi, P. D. (2019). Exercise as an Alternative Approach for Treating Smartphone Addiction: A Systematic Review and Meta-Analysis of Random Controlled Trials. *Int J Environ Res Public Health, 16*(20). https://doi.org/10.3390/ijerph16203912

Lu, C., Zou, L., Becker, B., Griffiths, M. D., Yu, Q., Chen, S.-T., . . . Chen, A. (2020). Comparative effectiveness of mind-body exercise versus cognitive behavioral therapy for college students with problematic smartphone use: a randomized controlled trial. *International Journal of Mental Health Promotion, 22*(4), 271-282. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2020.014419

Macrynikola, N., Auad, E., Menjivar, J., & Miranda, R. (2021). Does social media use confer suicide risk? A systematic review of the evidence. *Computers in Human Behavior Reports, 3*, 100094. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100094

Maden, C., & Bayramlar, K. (2022). Effects of sedentary lifestyle and physical activity in gaming disorder. *Int J Acad Med Pharm, 4*(2), 68-71. http://dx.doi.org/10.47009/jamp.2022.4.2.15

Maden, Ç., Bayramlar, K., Arıcak, O. T., & Yagli, N. V. (2022). Effects of virtual Reality-Based Training and aerobic training on gaming disorder, physical activity, physical fitness, and anxiety: A randomized, controlled trial. *Mental Health and Physical Activity, 23*, 100465. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100465

Masklavanou, C., Triantafyllou, K., Paparrigopoulos, T., Sypsa, V., & Pehlivanidis, A. (2022). Internet gaming disorder, exercise and attention deficit hyperactivity disorder: the role of symptoms of depression, anxiety and stress. *Psychiatrike, 34*(1), 13-19. https://doi.org/10.22365/jpsych.2022.098

Mihrshahi, S., Drayton, B. A., Bauman, A. E., & Hardy, L. L. (2017). Associations between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and obesogenic behaviors and practices in Australian homes. *BMC Public Health, 18*(1), 44. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4595-y

Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion, 42*(5), 725-737. https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5

Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital detox. *Business & Information Systems Engineering, 64*(2), 239-246. https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x

Mok, J.-Y., Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Lee, J., Ahn, H., . . . Song, W.-Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 817-828. https://doi.org/10.2147/NDT.S59293

Morrison, C. M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology, 43*(2), 121-126. https://doi.org/10.1159/000277001

Mustafaoglu, R., Yasaci, Z., Zirek, E., Griffiths, M. D., & Ozdincler, A. R. (2021). The relationship between smartphone addiction and musculoskeletal pain prevalence among young population: a cross-sectional study. *The Korean journal of pain, 34*(1), 72-81. https://doi.org/10.3344/kjp.2021.34.1.72

Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi, 19*(3), 51-58.

Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez-Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis-Tiwary, T. A. (2018). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental science, 21*(4), e12610. https://doi.org/10.1111/desc.12610

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence, 55*, 51-60. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Olsen, C. M. (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology, 61*(7), 1109-1122. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.03.010

Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., . . . Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in human behavior, 129*, 107138. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138

Önal, Ö., Çoban, B., Doğan, E., Akyol, M. H., Yalçınkaya, F. E., Kişioğlu, A. N., & Uskun, E. (2023). Netlessphobia based on personality traits in university students. *Psychology Research on Education and Social Sciences, 4*(2), 39-47. Retrieved from: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3101696.

Pawlikowska-Gorzelańczyk, A., Fichte, D., Rozmus, J., Roder, P., Flakus, R., Szuster, E., . . . Rusiecka, A. (2023). Impact of internet addiction, social media use and online pornography on the male sexual function in times of the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Medicine, 12*(19), 6407. https://doi.org/10.3390/jcm12196407

Petry, N. M., & O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction, 108*(7). https://doi.org/10.1111/add.12162

Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 11-23. https://doi.org/10.2147/NAN.S60982

Popoola, O. A., & Atiri, S. O. (2021). Smartphone addiction and employee productivity: The role of self-control. *Journal of Professional Counselling and Psychotherapy Research, 3*(2), Retrieved from: https://journals.aphriapub.com/index.php/JPCPR/article/view/1213.

Pornnoppadol, C., Ratta-apha, W., Chanpen, S., Wattananond, S., Dumrongrungruang, N., Thongchoi, K., . . . Vasupanrajit, A. (2020). A Comparative Study of Psychosocial Interventions for Internet Gaming Disorder Among Adolescents Aged 13–17 Years. *International Journal of mental health and Addiction, 18*(4), 932-948. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9995-4

Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction, 101 Suppl 1*, 142-151. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., . . . Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *Am J Prev Med, 53*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Qiu, C., Qi, Y., & Yin, Y. (2023). Multiple intermediary model test of adolescent physical exercise and internet addiction. *International journal of environmental research and public health, 20*(5), 4030. https://doi.org/10.3390/ijerph20054030

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication, 10*(2), 190-215. https://doi.org/10.1177/20501579211028647

Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone addiction and associated health outcomes in adult populations: a systematic review. *International journal of environmental research and public health, 18*(22), 12257. https://doi.org/10.3390/ijerph182212257

Rugai, J., & Hamiliton-Ekeke, J.-T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call for Safety Education. *Journal of Education and e-Learning Research, 3*(1), 17-22. https://doi.org/10.20448/journal.509/2016.3.1/509.1.17.22

Rumpf, H.-J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., . . . Meyer, C. (2014). Occurence of internet addiction in a general population sample: a latent class analysis. *European addiction research, 20*(4), 159-166. https://doi.org/10.1159/000354321

Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(8), 526-532. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578

Seo, H. S., Jeong, E.-K., Choi, S., Kwon, Y., Park, H.-J., & Kim, I. (2020). Changes of neurotransmitters in youth with internet and smartphone addiction: A comparison with healthy controls and changes after cognitive behavioral therapy. *American Journal of Neuroradiology, 41*(7), 1293-1301. https://doi.org/10.3174/ajnr.A6632

Sepede, G., Tavino, M., Santacroce, R., Fiori, F., Salerno, R. M., & Di Giannantonio, M. (2016). Functional magnetic resonance imaging of internet addiction in young adults. *World J Radiol, 8*(2), 210-225. https://doi.org/10.4329/wjr.v8.i2.210

Sherer, J., & Levounis, P. (2022). Technological Addictions. *Current Psychiatry Reports, 24*(9), 399-406. https://doi.org/10.1007/s11920-022-01351-2

Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. *J Med Internet Res, 21*(6), e14290. https://doi.org/10.2196/14290

Siddiqi, S., & Memon, Z. A. (2016). Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. *2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT)*, 63-68. https://doi.org/10.1109/FIT.2016.020

Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors, 39*(1), 3-6.

Statista. (2024). Number of internet and social media users worldwide as of April 2024. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/#statisticContainer

Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Aust N Z J Psychiatry, 55*(6), 553-568. https://doi.org/10.1177/0004867420962851

Stevens, M. W., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2019). Cognitive–behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology & psychotherapy, 26*(2), 191-203. https://doi.org/10.1002/cpp.2341

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors, 114*, 106699. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699

Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports, 4*, 100114. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114

Sutton, T. (2020). Digital harm and addiction: An anthropological view. *Anthropology Today, 36*(1), 17-22. https://doi.org/10.1111/1467-8322.12553

Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence, 26*(5-6), 1269-1283. https://doi.org/10.1177/1354856519847325

Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology, 42*(32), 28689-28699. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y

Tayhan Kartal, F., & Yabancı Ayhan, N. (2021). Relationship between eating disorders and internet and smartphone addiction in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 26*, 1853-1862. https://doi.org/10.1007/s40519-020-01027-x

Thomée, S. (2018). Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *Int J Environ Res Public Health, 15*(12). https://doi.org/10.3390/ijerph15122692

Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(11), 661-666. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259

Tso, W. W., Reichert, F., Law, N., Fu, K. W., De La Torre, J., Rao, N., . . . Ip, P. (2022). Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *The Lancet Regional Health–Western Pacific, 20*. https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100382

Tuna, R., Alan, H., Saritas, M., & Bacaksiz, F. E. (2023). Touch-operated world of teenagers in the distance education process: A cross-sectional study on nomophobia, netlessphobia and fear of missing out in nursing students. *Nurse Education in Practice, 71*, 103728. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103728

Uysal, G., & Balci, S. (2018). Evaluation of a school-based program for Internet addiction of adolescents in Turkey. *Journal of addictions nursing, 29*(1), 43-49. https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000211

Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care, 55*(4), 752-759. https://doi.org/10.1111/ppc.12431

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van de Eijnden, R. J., & Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: the role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health, 47*(1), 51-57. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.021

Wang, B.-q., Yao, N.-q., Zhou, X., Liu, J., & Lv, Z.-t. (2017). The association between attention deficit/hyperactivity disorder and internet addiction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 17*, 1-12. https://doi.org/10.1186/s12888-017-1408-x

Wang, W.-C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological reports, 122*(5), 1651-1665. https://doi.org/10.1177/0033294118789034

WHO. (2019). *ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision.* https://icd.who.int/en

Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction, 4*, 31-51. https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9

Wilcockson, T. D. W., Osborne, A. M., & Ellis, D. A. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive behaviors, 99*, 106013. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002

Wise, R. A. (2008). Dopamine and reward: the anhedonia hypothesis 30 years on. *Neurotox Res, 14*(2-3), 169-183. https://doi.org/10.1007/BF03033808

Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed research international, 2014*(1), 425924. https://doi.org/10.1155/2014/425924

Xiao, T., Jiao, C., Yao, J., Yang, L., Zhang, Y., Liu, S., . . . Yu, J. J. (2021). Effects of basketball and Baduanjin exercise interventions on problematic smartphone use and mental health among college students: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021*(1), 8880716. https://doi.org/10.1155/2021/8880716

Yaakoubi, M., Farhat, F., Bouchiba, M., Masmoudi, L., Trabelsi, O., Ghorbel, A., & Gharbi, A. (2024). Smartphone Addiction is Associated with Poor Sleep Quality, Increased Fatigue, Impaired Cognitive Functioning, and Lower Academic Achievement: Data from Tunisian Middle School Students. *School Mental Health*. https://doi.org/10.1007/s12310-024-09689-z

Yar, A., Gündoğdu Ö, Y., Tural, Ü., & Memik, N. (2019). The Prevalence of Internet Addiction in Turkish Adolescents with Psychiatric Disorders. *Noro Psikiyatr Ars, 56*(3), 200-204. https://doi.org/10.29399/npa.23045

Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: recognition and treatment. *Harv Rev Psychiatry, 23*(2), 134-146. https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000051

Ye, S., Cheng, H., Zhai, Z., & Liu, H. (2021). Relationship between social anxiety and internet addiction in Chinese college students controlling for the effects of physical exercise, demographic, and academic variables. *Frontiers in Psychology, 12*, 698748. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.698748

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior, 49*, 130-137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, K. (2017). The evolution of internet addiction disorder. *Internet addiction: Neuroscientific approaches and Therapeutical implications including smartphone addiction*, 3-18. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46276-9_1

Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions, 2*(4), 209-215. https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3

Zhang, J., Zhang, Y., & Xu, F. (2019). Does cognitive-behavioral therapy reduce internet addiction? Protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine, 98*(38), e17283. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000017283

Zhang, X., Yang, H., Zhang, K., Zhang, J., Lu, X., Guo, H., . . . Zhang, Z. (2023). Effects of exercise or tai chi on Internet addiction in college students and the potential role of gut microbiota: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 327*, 404-415. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.002

Zhang, Y., Li, G., Liu, C., Chen, H., Guo, J., & Shi, Z. (2023). Mixed comparison of interventions for different exercise types on students with Internet addiction: a network meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 14*, 1111195. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1111195

Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology, 13*, 837766. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766

Zhou, X., Rau, P.-L. P., Yang, C.-L., & Zhou, X. (2021). Cognitive Behavioral Therapy-Based Short-Term Abstinence Intervention for Problematic Social Media Use: Improved Well-Being and Underlying Mechanisms. *Psychiatric Quarterly, 92*(2), 761-779. https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0

Zhu, W., Liu, J., Lou, H., Mu, F., & Li, B. (2024). Influence of smartphone addiction on sleep quality of college students: The regulatory effect of physical exercise behavior. *PloS one, 19*(7), e0307162. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307162

Bölüm 5

DİJİTAL AYAK İZLERİNİN KALICILIĞI: ÖLÜMDEN SONRA DİJİTAL GİZLİLİĞİN VE DİJİTAL VARLIKLARIN YÖNETİMİ

Burak Ünlü

Özet

Bu bölümün temel amacı, okuyucuların dijital dünyada vakit geçirdikleri her an farkında olarak ya da olmayarak arkalarında bıraktıkları dijital ayak izlerinin, onlar göçüp gittikten sonra dahi kalıcı olduklarının farkına varmalarını sağlamak ve bu izlerin gizliliğinin veya yakınlara aktarımının sağlanması için çeşitli dijital platformlar tarafından sağlanan ayarların nasıl yapılacağını okuyucuya aktarmaktır. Başka bir ifadeyle, bu bölümde bireylerin, dijital varlıklarını ve çevrim içi gizliliklerini; öldüklerinden sonra da arzuladıkları şekilde tutabilmeleri, saklayabilmeleri veya sildirebilmeleri için verebilecekleri kararların neler olabileceği incelenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Mahremiyet, Ölümden Sonra Mahremiyet, Dijital Vasiyet, Dijital Miras, Dijital Ayak İzleri.

5.1. Giriş

Yirminci yüzyılın sonlarında son kullanıcıların hizmetine sunulan internet, şimdiki toplumlarının neredeyse tüm süreçlerinin bir parçası hâline gelmiştir. İnternet diğer pek çok teknolojik yeniliğe kıyasla oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşmış ve artık tüm dünyada, insanların neredeyse yüzde 70'i (We Are Social, 2024), Türkiye'de ise vatandaşların yüzde 87'den fazlası interneti düzenli olarak kullanmaktadır (TÜİK, 2023). Hızla gelişen sosyal ağ platformları, çevrim içi içerik paylaşım sistemleri ve kişilerarası iletişimin temel bir ögesine dönüşen anlık mesajlaşma uygulamaları; bir önceki yüzyılda büyük oranda uçup giden pek çok veriye, kişisel ve mahrem olarak nitelendirilebilecek olanlarına dahi, kalıcılık ve bir bakıma ölümsüzlük kazandırmıştır (Morse & Birnhack, 2022). Dijital ayak izlerinin kalıcılığı ise, kişiye sadece hayatta iken sorun çıkaracak ihlallerin, ölümden sonraya da taşınabileceğinin bir göstergesi hâline gelmektedir.

Dijital çağ, ölümden sonra dijital ayak izleri konusunun yanı sıra kişinin dijital mirasını ölümünden sonra yönetmek konusunda da yeni zorluklar ve fırsatlar ortaya çıkarmıştır. Bu zorluk ve fırsatlar dikkate alındığında, bireylerin hem dijital ayak izlerini yönetmek için sunulan yöntem ve materyalleri keşfetmeleri hem de ölümden sonra dijital varlıklarını nasıl ele alacaklarını düşünmeleri gerekmektedir (Nwosu vd., 2022; Dinneen vd., 2024).

Günümüz toplumlarının organize edilişi ve işleyişinde ağ yapılanmalarının (daha tanıdık bir ifade ile internetin) önemi, bu hizmeti kullananların sayısındaki artışa paralel bir şekilde artmaktadır. Bu ağın bir parçası olmamanın ya da olamamanın yaratacağı dışlanmışlık kadar, bu ağlar içerisinde yetkin bir şekilde iş görememek de önemli bir sorundur. Bahsi geçen ilk sorun birinci düzey dijital uçurum ya da dijital bölünme, diğeri ise ikinci düzey dijital bölünme olarak nitelendirilmektedir (Cotten vd., 2009; van Deursen & van Dijk, 2011). Birinci düzey bölünme, internetin yaygınlaşması, ucuzlaması ve mobil internet altyapısının gelişmesiyle önemli ölçüde ortadan kalkmış ve ikinci düzey bölünmeyi belirgin hâle getirmiştir. İkinci düzey bölünme, erişimden çok beceri farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Bu beceri farklılıklarının üstesinden gelmede dijital okuryazarlık önemli bir kazanım olarak ortaya çıkmaktadır (Sağıroğlu vd., 2020). İlk olarak Paul Gilster tarafından kullanılan dijital okuryazarlık ifadesi, en basit ifadesi ile ağa bağlı bilgisayarlara erişebilme ve onları kullanabilme anlamını taşır, ancak sadece "tuş vuruşlarında değil fikirlerde ustalaşmayı" da içerir ve dijital okuryazar olmak uyanık, dikkatli ve ihtiyatlı olmayı gerektiren bir özelliktir (Gilster, 1997; Ünlü & İlhan, 2023). İşte bu kitap bölümü dijital okuryazarlığa içkin olan dikkat ve ihtiyatı geliştirmek adına, ağ toplumunun dijital vatandaşlarının farkında olarak veya farkına dahi varmadan bıraktıkları dijital ayak izlerine ve bu izlerin yönetimi için sunulan ayar, tercih ve araçların ne şekilde kullanılacağına odaklanmaktadır.

5.2. Dijital Ayak İzleri ve Büyük Veri

Dijital ayak izi *(digital footprint ya da digital trace)*, bireylerin çevrim içi etkinlikleri aracılığıyla ürettikleri bilgi ve verileri tanımlamak için yaygın şekilde kullanılan bir kavramdır. Bu izler, dijital hizmetler kullanıldığı sırada hem bireyin rızasıyla hem de rızası olmadan geride bıraktığı tüm verilerin toplamıdır (Johannessen vd., 2022). E-posta göndermek, bir web sitesini ziyaret etmek, bir arama motorunda arama yapmak, sosyal medya platformlarında oturum açmak, gönderi paylaşmak, bir gönderiyi beğenmek veya yorum yazmak, çevrim içi bir oyun oynamak, çevrim içi alışveriş yapmak, içerik platformlarından bir video izlemek ve hatta videoyu izlemeyi sonlandırmak gibi günlük rutinlerin parçası

hâline gelen basit aktiviteler, dijital ayak izlerini oluşturmaktadır. Dijital ayak izleri, bireylerin günlük çevrim içi aktivitelerini yansıtan yan ürünler olarak değerlendirilmektedir (Thylstrup, 2019). Ayak izi ifadesi, okuyucuda bu izlerin fazla detay içermediği ve kolayca ortadan kaldırılabildiği yanılsamasını yaratabilir. Ancak, kumdaki ayak izlerinin aksine dijital ayak izleri (ya da dijital izler) dalgalar veya gelgitler tarafından silinmezler ve birikerek sosyal etkileşimin inanılmaz derecede ayrıntılı kayıtları hâline gelirler (Welser vd.'den akt. Thylstrup, 2019).

Dijital çağda sadece bilgiye erişme ve iletişim kurma şekli değil, neredeyse tüm toplumsal süreçler analogdan dijitale ya da çevrim dışından çevrim içine doğru kaymaktadır. Bu dönüşüme örnek olarak eski filmli fotoğraf makinelerinin yerini alan dijital kameralar ya da akıllı telefonlar; yerini tamamen olmasa da büyük oranda haber portallarına bırakan basılı gazeteler ve yine tamamen olmasa da büyük ölçüde nakit ödeyerek alışveriş yapmanın yerini alan kredi kartları, banka kartları veya akıllı telefon ile ödemeler verilebilir. Tüm bu analogdan dijitale geçiş, her bir eylem hakkında daha fazla verinin dijital olarak yakalanıp depolanması anlamına gelmektedir (Salganik, 2018). Örneğin; basılı bir gazetedeki haberi okumanın üretebileceği tek veri o gazetenin tirajı iken günümüzde aynı gazetenin internet sitesini ziyaret etmek hangi habere tıklandığı, o haberde kaç saniye vakit harcandığı, o haberin ardından hangi habere ya da sayfaya gidildiği, paylaş butonlarının kullanılıp kullanılmadığı gibi birbiri ile ilişkili pek çok verinin üretilmesine ve saklanmasına olanak tanımaktadır. Başka bir ifade ile bireylerin alışkın olduğu pek çok günlük rutin artık bir dijital ayak izi üretmektedir.

Dijital ayak izlerinin bu denli birikimini ve kalıcılığını bir fırsat olarak değerlendirmek de mümkündür. Bu ayak izleri, büyük veri *(big data)* olarak adlandırılan büyük ve karmaşık veri kümelerinin önemli bir kaynağıdır. Büyük veri; endüstri, sağlık, akıllı şehirler ve akademik araştırmalar dâhil olmak üzere çeşitli alanlar için bilgi üretme ve karar verme süreçlerinde önemli bir varlık hâline gelmiştir. Büyük veri teknolojileri, kuruluşların değerli içgörüler elde etmelerini ve veriye dayalı kararlar vermelerini mümkün kılmaktadır (Nazari vd., 2019; Shaolin vd., 2021). Bunun yanı sıra, büyük veri ile hesaplamalı sosyal bilimler *(computational social sciences)* giderek daha fazla iç içe geçmekte ve insan davranışlarını, toplumsal eğilimleri ve karar verme süreçlerini anlamak için yeni fırsatlar oluşturmaktadır (Cappella, 2017).

Diğer yandan, büyük veri ve onun bir parçasını oluşturan dijital ayak izleri sadece potansiyel faydaları değil riskleri de beraberinde getirmektedir. Üzerinde en fazla durulması gereken riskler ise bireysel güvenliğe ve gizliliğe ilişkin risklerdir. Bırakılan dijital ayak izlerinin kalıcılığı, bireylerin kredi puanlarını (Berg vd.,

2020), profesyonel yaşamlarındaki itibarlarını (De Peralta vd., 2019) ve hatta çocukların kendi geleceklerini dahi (Buchanan vd., 2017) etkileyebilmektedir.

Dijital ayak izleri, yukarıda sıralanan ve gün içerisinde defalarca kez gerçekleştirilen küçük eylemlerin ve verilen kimi kararların sonucunda oluşmaktadır. Bu izler, ne kadar iyi yönetildiklerine bağlı olarak bir kazanca ya da bir yükümlülüğe dönüşebilmektedir (Buchanan vd., 2017). Bu sebeple, bu izler hakkındaki kavrayışı ve farkındalığı güçlendirmek önemlidir. Dijital ayak izlerini daha iyi anlamak için, bu izlerin oluşma şeklini referans alarak iki gruba ayırmak mümkündür: İçerik üretimi ve paylaşımı yoluyla aktif katılımdan kaynaklanan dijital ayak izleri ve algoritmalar ve diğer internet kullanıcıları tarafından oluşturulabilen pasif dijital ayak izleri (Micheli vd., 2018).

Literatürdeki ayrımdan hareketle bu kitap bölümünde dijital ayak izleri; farkında olmadan geride bırakılan izler ve paylaşımlarla ve etkileşimlerle bırakılan izler olarak ikiye ayrılmaktadır.

5.2.1. Farkında Olmadan Geride Bırakılan İzler (Pasif Dijital Ayak İzleri)

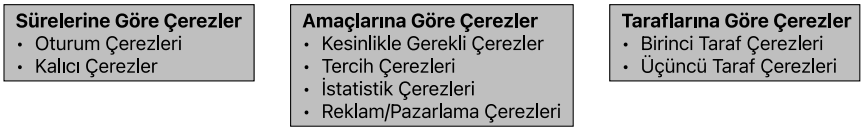
Bireylerin çevrim içi ya da kimi durumlarda çevrim dışı ortamdaki etkinlikleri, geride kalıcı ve ziyadesiyle detaylı bilgiler içerebilen dijital ayak izleri bırakır. Bu izlerin büyük bir çoğunluğu çevrim içi veya bir şekilde dijital sistemlere entegre olan insan aktivitelerinin bir "yan ürünü" olarak kendiliğinden oluşmaktadır (Thylstrup, 2019). Micheli ve arkadaşları (2018) pasif dijital ayak izlerini de ikiye ayırırlar. İlki, yukarıda bahsedilen çevrim içi kullanıcı davranışlarının yan ürünü olan izler, diğeri ise diğer kullanıcılar tarafından yayınlanan ancak başka bir bireyle ilişkili olan verilerdir. Çoğu durumda farkında olmadan oluşturulan, farkına varılsa bile muhteviyatından emin olunamayan dijital ayak izleri şu şekilde listelenebilir:

- Çerezler *(cookies)*
- Sistem günlükleri *(system logs)*
- İşlem günlükleri *(transaction logs)*
- Arama ve gezinme geçmişi
- Konum verileri *(location data)*
- Cihaz ve uygulama kullanımı istatistikleri
- İletişim üstverileri *(communication metadata)*
- Analiz verileri

5.2.1.1. Çerezler

Çerezler, kullanıcıların herhangi bir web sitesi ile ilgili tercihlerini, oturum açma bilgilerini ve diğer tarama bilgilerini (örneğin; ziyaret edilen bir ürün veya son ziyaret edilen sayfa gibi) kullanıcının cihazında depolayan küçük veri parçalarıdır. Web sitelerinin cihazlara yerleştirdiği küçük metin dosyaları olan çerezler, web tarayıcıları tarafından işlenip saklanır ve web siteleri için önemli işlevlere sahiptir. Ancak bu küçük veri parçaları, kullanıcının izni olmadan kullanıcıyı tanımlayacak kadar çok sayıda veriyi barındırabilmektedir (GDPR.EU, 2019). Çerezler yardımıyla bir web sitesindeki kullanıcı davranışları kaydedilebilir, izlenebilir ve davranışsal profiller oluşturulabilir. Bu veriler özellikle, çevrim içi davranışsal reklam adı verilen hedefli reklamlarda kullanılabilmektedir (Yenice Ceylan, 2020). Örneğin; bir pazaryeri sitesinde daha önce ziyaret edilen ürünler, bir web sitesine giriş bilgileri ve bir web sitesi ile ilgili yapılan görünüm tercihleri (örneğin karanlık modu seçmek) çerezler aracılığıyla hatırlanmaktadır. İçerebilecekleri veri miktarı bakımından kişisel veri olarak kabul edilebilirler ve bu sebeple de Genel Veri Koruma Tüzüğü'ne (GDPR) ve Kişisel Verileri Korunması Kanunu'na (KVKK) tabidirler.

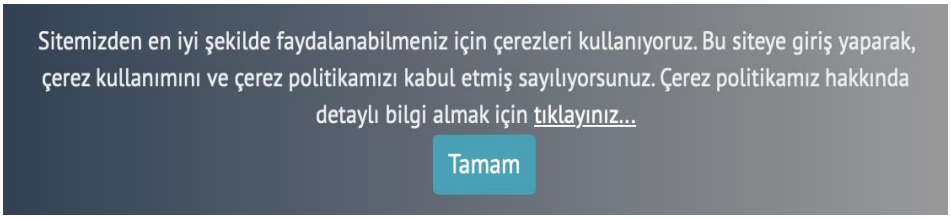
Çerezler sürelerine, taraflarına ve kullanım amaçlarına göre üç farklı kategoriye ayrılmaktadır (GDPR.EU, 2019).



Şekil 1. Çerez Türleri

Yukarıda yer alan şekilde de görüldüğü gibi, çerezler sekiz farklı alt kategoriye ayrılmaktadır. Oturum çerezleri, oturumun açık kaldığı süre boyunca saklanan ve tarayıcı kapatıldığında silinen; kalıcı çerezler ise tarayıcı kapatıldığında dahi silinmeyen ve kullanıcı tarafından silinmedikleri sürece sabit sürücüde kalan çerezlerdir (KVKK, 2022). İlgili mevzuatlar gereğince en fazla bir yıl süreyle saklanmaları gereken kalıcı çerezler, silinmelerine yönelik bir işlem gerçekleştirilmediği takdirde daha uzun süreler boyunca kalabilmektedir (GDPR.EU, 2019).

Çerezi oluşturan taraflara göre yapılan kategorizasyona göre birinci taraf çerezler, doğrudan ziyaret edilen web siteleri tarafından oluşturulan çerezleri ifade ederken; üçüncü taraf çerezleri, reklam verenler veya analitik sistemleri gibi üçüncü taraflar tarafından cihazlara yerleştirilen çerezlerdir (GDPR.EU, 2019).



Şekil 2. Örnek Çerez Bilgilendirme Mesajı

Kesinlikle gerekli çerezler, internet sitesinin çalışması için gerekli olan zorunlu çerezlerdir ve engellenmeleri ilgili internet sitesinin bazı bölümlerinin çalışmamasına neden olmaktadır. Örneğin; çevrim içi alışveriş yaparken ürünlerin alışveriş sepetinde tutulmasını sağlayan çerezler, kesinlikle gerekli çerezlerdir. Bu çerezler için açık rıza alınmasına gerek olmasa da ne işe yaradıkları ve neden gerekli oldukları kullanıcıya açıklanmalıdır (GDPR.EU, 2019). Tercih çerezleri (ya da işlevsel çerezler) hem web sitelerinde hem de uygulamalarda kişiselleştirme tercihlerinin hatırlanması amacıyla kullanılan çerezlerdir. Zorunlu çerezlerden farklı olarak işlevsellik sağlamak amacıyla kullanılmaktadırlar (KVKK, 2022). Performans çerezleri olarak da adlandırılan istatistik çerezleri, hangi sayfaların ziyaret edildiği ve hangi bağlantılara tıklandığı gibi bir web sitesinin nasıl kullanıldığına ilişkin bilgileri depolamaktadır. Anonimleştirilerek toplanan bu verilerin tek amacı web sitelerinin işlevlerinin iyileştirilmesidir (GDPR.EU, 2019). Son olarak pazarlama çerezleri ise, kullanıcıların çevrim içi hareketlerini takip edilmesine ve kişisel ilgi alanlarının saptanarak bu ilgi alanlarına göre reklam gösterilmesini sağlayan çerezlerdir (KVKK, 2022).

5.2.1.2. Sistem Günlükleri

Sistem günlükleri, işletim sistemleri ve uygulamalar tarafından kaydedilen tarih, saat ve kullanıcı etkinliği verilerini içermektedir. Başka bir ifade ile, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve akıllı ev aletleri gibi cihazlarda bulunan işletim sistemlerinin, sistem işlemlerini, uygulama kullanımlarını ve cihazla etkileşimleri kaydettikleri günlüklere sistem günlükleri denmektedir. Bilgisayarlarda ne zaman oturum açıldığı, kapatıldığı ve oturumun ne kadar sürdüğü, sistem hatalarının ne zaman ve hangi işlem gerçekleştirilirken meydana geldiği gibi bilgiler sistem günlüklerine otomatik olarak işlenmektedir. Sistem ve kullanıcı davranışlarının ayrıntılı bir geçmişini sağlayan sistem günlükleri; sorun giderme, performans izleme, uyumluluk denetimi ve güvenlik analizi amaçları için kullanılabilmektedir.

5.2.1.3. İşlem Günlükleri

Günlük kayıtları sadece işletim sistemleri ile sınırlı değildir. Kullanıcıların gerek çevrim içi gerekse çevrim dışı pek çok etkinliği bir günlüğe kaydedilebilir. İşlem günlükleri olarak adlandırılan bu günlükler, bir sistem ile o sistemin kullanıcıları arasında meydana gelen etkileşimlerin elektronik bir kaydını içermektedir (Jansen vd., 2009). Örneğin; çevrim içi ve uzaktan eğitim süreçlerinde kullanılan ZOOM platformu, toplantılara katılan herkesin toplantıya ne zaman, hangi adla ve e-posta adresi ile katıldığı, ne kadar süre toplantıda kaldığı gibi bilgileri kaydetmektedir. Benzer şekilde neredeyse tüm sosyal ağ siteleri kullanıcılarının oturum açtıkları yer, tarih, saat, oturum açarken kullandıkları cihaz gibi bilgileri günlüklere kaydetmektedir. Hatta çoğu bu günlükleri hesap güvenliğini garanti altına almak için kullanıcılarının kontrolüne de sunmaktadırlar. Kullanıcı etkinlikleri sonucunda oluşturulan günlük kayıtları sadece bilgisayar veya akılı telefon üzerinde gerçekleştirilen işlemlerle de sınırlı değildir. Bir öğrenci kartının fakülte girişindeki turnikede okutulması, bir banka müşterisinin bir ATM'ye banka kartını yerleştirmesi, bir öğrencinin parmak izini okutarak yurduna giriş yapması veya yurttan ayrılması, kredi kartı veya banka kartı ile hem çevrim içi hem de çevrim dışı alışveriş yapılması gibi işlemler de işlem günlüklerine kaydedilmektedir. Üye olunan veya indirilen bir uygulama dahi işlem günlüklerinde saklanan bir veridir.

5.2.1.4. Arama ve Gezinme Geçmişi

Arama motorları, yapılan aramaların bir kaydını tutarlar. Arama geçmişi olarak nitelendirilen bu kayıtlar, kullanıcının tercihine bağlı olarak hem cihazda hem de hizmet sağlayıcısının sunucularında tutulmaktadır. Bu veriler, hem kullanıcının kendi aramalarını gözden geçirmesi için hem de arama motoru sağlayıcılarının kişiselleştirilmiş sonuçlar oluşturmaları için kullanılabilmektedir.

Gezinme geçmişi ise, ziyaret edilen web sayfalarına erişim tarihini, saatini ve kimi durumlarda da sayfalarda harcanan süreyi içeren bir kaydı ifade eder. Gezinme geçmişi, kullanıcıların cihazlarında kullanılan web taratıcısı tarafından (örneğin; Chrome, Edge, Firefox) saklanmaktadır. Bu yerel kayıtlara ek olarak, internet servis sağlayıcıları (kanunda geçtiği adıyla erişim sağlayıcıları) 5651 sayılı Kanun gereği internet üzerindeki aktiviteleri en az 6 ay ve en fazla 2 yıl süre ile saklamakla yükümlüdürler (İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun, 2007).

Gerek arama gerekse gezinme geçmişleri, daha önce yaptıkları aramalara ya da ziyaret ettikleri sitelere tekrar ulaşmak istediklerinde kullanıcıların işlerini kolaylaştırabilir. Örneğin; Erciyes Üniversitesi'ni daha önce defalarca ziyaret etmiş olan bir kişinin cihazında tarayıcıya "e" ve "r" harflerinin yazılması "erciyes.edu.tr" adresinin tarayıcı tarafından tamamlanması ile sonuçlanmaktadır. Benzer şekilde, arama motorlarına bir harf yazıldığında ilgili arama motoru hem kullanıcının daha önce yapmış olduğu aramalardan hem de diğer tüm kullanıcıların yapmış olduğu aramalardan hareketle kimi arama kelimeleri önermektedir. Bu işlevselliklerinin yanı sıra geçmiş verileri, hedefli reklamcılık için de önemli bir kaynaktır.

5.2.1.5. Konum Verileri

Mobil telefon teknolojisindeki hızlı teknolojik ilerlemeler ve hücresel internet erişiminin yaygınlaşması, hareket hâlindeki kullanıcıların konumlarının da bir veriye dönüşmesini beraberinde getirmiştir. Mobil internetin yaygınlaşmasından önce dahi, cep telefonu kullanıcılarının yaklaşık coğrafi konumları, en son sinyal aldıkları baz istasyonları üzerinden belirlenebilmekteydi. İçinde bulunulan çağda ise gelişen GPS teknolojisi, bu konum bilgilerinin daha tutarlı ve isabetli olmasını sağlamaktadır. Bu veriler, bireylerin okul, iş ve ev adresleri gibi sıklıkla ziyaret ettikleri konumları ortaya çıkarabilir. Konum verilerinin en önemli iki kaynağı mobil uygulamalar ve hücresel ağlardır (Pasha, 2018).

En temel cihaz bağlantısı bile içerik sağlayıcılarına, uygulamalara, platformlara, işletim sistemi sağlayıcılarına ve diğer hizmet sağlayıcılarına, kullanıcının cihazının genel veya belirli konumunu açık edebilmektedir. Örneğin; internete bağlı bir cihazın IP adresi, o cihazın yaklaşık konumunu öğrenmek için yeterli olabilmektedir. Bunun yanı sıra, GPS donanımları, Bluetooth veya baz istasyonlarına ve ağlara yakınlık gibi veriler de konum verilerinin elde edilmesinde kullanılabilmektedir (Gray & Sanderson, 2020).

Konum verileri, çoğu durumda konuma göre arama sonuçlarının özelleştirilmesi, yerel tavsiyeler oluşturulması ve kimi üretkenlik araçları için kullanılabilmektedir. Örneğin; konuma göre hatırlatma yapan uygulamalar bu verilere ihtiyaç duymaktadır. Bu kullanım şekillerine ek olarak, Google Haritalar uygulamasının "Zaman Çizelgesi" (eski adıyla Konum Geçmişi) adlı bir hizmeti bulunmaktadır. Bu hizmet, "izlediğiniz rotaları, yaptığınız gezileri ve gittiğiniz yerleri hatırlamanıza yardımcı olan kişisel bir harita" oluşturmaktadır. (Google, t.y.-c).

5.2.1.6. Cihaz ve Uygulama Kullanımı İstatistikleri

Cihaz ve uygulama kullanım istatistikleri, kullanıcıların uygulamaları başlatma sıklıkları, oturum süreleri, uygulamalar içindeki etkileşimleri ve ekran süreleri gibi bilgileri içermektedir. Bu istatistikler kullanıcılara kendi dijital sağlıklarını veya dijital iyi oluşlarını gözlemleyebilme imkânı sunmaktadır.

Bu istatistiklere, Android işletim sistemine sahip telefonlarda "Dijital Denge" adlı uygulama ile erişilebilmektedir. Bu veriler telefonun kilidinin ne sıklıkla açıldığı ve her uygulamanın ne kadar süreyle kullanıldığı bilgilerini de içermektedir (Google, t.y.-a). iOS işletim sistemli cihazlarda ise bu istatistikler "Ekran Süresi" başlığı altında "Ayarlar" uygulamasının içinde yer almaktadır ve web sitelerindeki aktiviteler de bu istatistiklere dâhil edilebilmektedir (Apple, t.y.). Farklı hizmet ve cihazların ne sıklıkla kullanıldığını içeren bu istatistikler, kullanıcıların kendi cihazlarında depolansa da izin verilmesi durumunda farklı uygulamalar ya da servisler tarafından da erişilebilmektedir.

5.2.1.7. İletişim Üstverileri

İletişim üstverileri, iletişim oluşturan içeriğin (iletinin ya da mesajın) değil, iletişimin gerçekleştiği tarih ve saatin, iletişimi gerçekleştiren cihazların modelinin, türünün, konumunun ve gerçekleşen iletişimin süresinin veya boyutu gibi bilgileri içeren bir kayıttır. Gönderilen ve alınan e-postalardan, yapılan telefon görüşmelerinden ve benzeri diğer etkileşimlerden kaynaklanan iletişim üstverilerine yönelik yasal korumalar sınırlıdır. Bunun nedenlerinden biri, kullanıcıların verilerin kullanım amaçlarını tam olarak değerlendirmeden ticari kuruluşlar tarafından kullanılmasına onay vermeleridir (Landau, 2020).

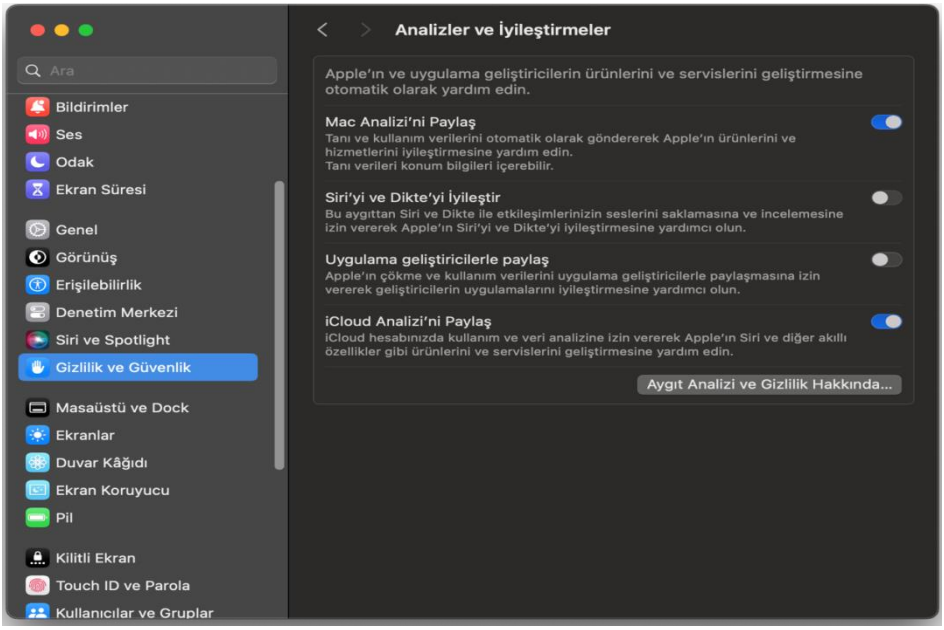
Türk hukukunda iletişim üstverileri, HTS kayıtları olarak tanımlanmaktadır. Sadece kişiler arasındaki iletişimi tespit eden bu veriler, iletişimin içeriği hakkında bilgi vermemektedirler. Başka bir ifade ile HTS kayıtları, bireylerin **"**telefonları aracılığıyla yaptıkları görüşmelerin arayan, aranan, arama zamanı, arama süresi, arama yeri ve sinyal alınan baz istasyonları gibi bilgilerini kapsamaktadır (İlçim, 2023)."

5.2.1.8. Analiz Verileri

Web siteleri, uygulamalar ve işletim sistemlerini kullananların davranışlarını, tercihlerini ve davranış kalıplarını anlamak için toplanan ve analiz edilen veriler analiz verileri olarak anılmaktadırlar.

Geliştiriciler ve kimi durumlarda işletmeler bu verileri kullanıcı deneyimini geliştirmek, kullanıcılara sunacakları teklifleri optimize etmek ve sunulan

hizmetleri iyileştirmek için kullanabilmektedirler. Cihaz ve uygulama kullanım istatistikleri ile benzer özelliklere sahip olan analiz verileri, izin verilmesi durumunda anonim hâle getirilerek geliştiricilerle paylaşılan kullanım bilgilerini içermektedir.



Şekil 3. Mac İşletim Sistemindeki Analiz Verilerine İlişkin Tercihler

5.2.2. Paylaşımlarla ve Etkileşimlerle Bırakılan İzler (Aktif Dijital Ayak İzleri)

Dijital dünyada bırakılan ayak izleri, sadece etkileşimlerden kaynaklı oluşan içeriklerden ibaret değildir. Sosyal medya hesaplarındaki gönderiler, paylaşımlar, gönderilen ve alınan e-postaların ve mesajların içerikleri, bulut servislerine yüklenen ya da yedeklenen fotoğraflar, videolar ve dokümanlar, sosyal ağ sitelerinde, bloglarda ya da haber sitelerine yapılan yorumlar, beğeniler veya yeniden gönderimlerin tümü aktif dijital ayak izlerini oluşturmaktadır.

Bireyler çevrim içi platformlarda kişisel deneyimlerini, görüşlerini, ilgilerini çeken veya ilgilendiklerini göstermek istedikleri haberleri, eğlenceli içerikleri, eğitim kaynaklarını ve daha fazlasını paylaşırlar. Bu paylaşımların özünde ise bireylerin bilgi arama, kendilerini ifade etme, başkalarıyla bağlantı kurma ve sosyal etkileşimlerde bulunma gibi gerekçelerin yattığı söylenebilir. Konuşmayı, görüş alışverişinde bulunmayı ve tartışmayı seven varlıklar olan insanlar için

internet ve özellikle sosyal medya aslında iletişim sağlama ve sosyal bağlar kurma biçimini "benzeri görülmemiş derecede geliştirmek için tasarlanmış bir yığın servis ve aktivite" olarak görülebilmektedir (Hermida, 2017, s. 13).

Sosyalleşme şeklini değiştiren veya geliştiren bu teknolojiler, bir önceki başlıkta görüldüğü üzere kimi pasif dijital ayak izleri oluşturdukları gibi, sosyalleşme ve kendini ifade etme amacıyla paylaşılan bilgiler de birer ayak izi oluşturmaktadır. Pasif bir şekilde, farkında olunmadan geride bırakılan dijital ayak izleri kadar, kullanıcılar tarafından bilinçli bir şekilde yapılan paylaşımlar da kalıcı olmakta ve bireye ilişkin detaylı bilgiler içerebilmektedir. Dijital kayıtların taşıdığı kalıcılık, aranabilirlik ve çapraz indekslenebilirlik gibi özellikler (Tufekci, 2008) dijital ayak izleri için de geçerlidir. Bireylerin çevrim içi olarak paylaştığı "sayısız unutulmaz ayrıntı" içeren dijital izleri potansiyel gizlilik risklerini beraberinde getirmektedir (H.-P. Wang vd., 2020).

Bireyler, bilgileri internette paylaşmanın oluşturabileceği izlerin ve bu izlerden kaynaklanabilecek mahremiyet risklerinin farkında olmayabileceği gibi riski önemsemeyebilir ya da sosyalleşme amacıyla bu riski göze alabilmektedirler (Ünlü, 2022). Bu durum, mahremiyet paradoksu (Barnes, 2006; Norberg vd., 2007) veya mahremiyet ikilemi (Brandtzæg vd., 2010) olarak nitelendirilmektedir. Birey mahremiyetine daha fazla önem verdiğinde sosyalleşme ihtimali ve içerik paylaşımı azalmaktadır. Tam tersi senaryoda ise sosyalleşmeye daha fazla önem verildiği ve daha esnek davranıldığı için mahremiyet zarar görebilmektedir. Her iki durumun da arzulanmayan sonuçlar ortaya çıkaracağı söylenebilir. Bu sebeple, internet üzerinde bilgi ve enformasyon paylaşmadan önce bir değerlendirme yapmak ve paylaşılacak bilginin kalıcı olmasının potansiyel etkileri üzerine düşünmek gereklidir. Çoğu durumda bireyler çevrim içi veri toplama ve gizlilikle ilgili gerekli olan bilgilerden büyük ölçüde yoksun oldukları için (Z. Wang & Chen, 2023) bu değerlendirmeyi yapmakta zorlanmaktadırlar.

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, TikTok ve benzeri alanlarda paylaşımlarda ve bu platformlar aracılığıyla etkileşimlerde bulunarak aktif dijital ayak izleri bırakmak temel insani dürtüsü olan sosyalleşmeye hitap ederek olağan bir hâl almıştır (Hermida, 2017). Sosyal medya hesabı olan 16-64 yaş arası tüm dünya nüfusunun neredeyse %50'si aileleri ve arkadaşları ile iletişim kurmak, yaklaşık %39'u boş zamanlarını değerlendirmek, yaklaşık %34'ü haberleri okumak, yaklaşık %30'u video ve benzeri içeriklere ulaşmak ve yaklaşık %29'u da şu anda ne hakkında konuşulduğunu görmek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar (We Are Social, 2024). Bu en popüler beş gerekçenin yanı sıra, Türkiye'de sosyal medya kullanıcılarının üçte birinden fazlası için satın alınacak ürünleri bulmak da önemli bir sosyal medya kullanım motivasyonu oluşturmak-

tadır (Kemp, 2024). Gerekçeleri her ne olursa olsun, dünya genelindeki tüm internet kullanıcıları ortalama 2,5 saatini sosyal medya hesaplarında geçirmekte (Dixon, 2024) her bir dakika YouTube'a 500 saatlik video yüklenmekte (Ceci, 2024), Twitter'da saniyede 5700 mesaj paylaşılmakta ve Facebook'ta düzenli olarak durum güncellemeleri, linkler, fotoğraflar ve videolar paylaşılmaktadır (Hermida, 2017).

Özetle, sosyal medyada harcanan her saniye hem aktif hem de pasif dijital ayak izleri oluşturulmaktadır. Bu ayak izlerinin kalıcılığı insan ömrünün de ötesine geçebilmektedir. Başka bir ifade ile birey hayatını kaybetse bile geride bıraktığı ayak izleri kendiliğinden ortadan kaybolmamaktadır.

5.3. Dijital Dünyada Kişisel Alanın Sınırları

Alfred Hermida (2017), *Herkese Söyle: Sosyal Medya'da Neden Paylaşımda Bulunuruz* adlı kitabında, internet ve ona entegre olan bir hizmet olarak sosyal medyanın, dünyayı keşfetme, öğrenme ve anlama şeklini değiştirdiğini ve insanların sosyal ağ hizmeti sunan sitelere ve uygulamalara değil birbirlerine bağlandıklarını söyler. Hermida bunu, "Araçlar ve servisler gelip geçici, kalıcı olan ise biz insanların paylaşma dürtüsü sözleriyle açıklamaktadır (2017, s. 9)." İnsanların paylaşma dürtüsü ile diğer insanların hayatlarına duyulan merakı birlikte değerlendiren Niedzviecki (2019) ise, dikizleme çağında yaşanıldığını ifade etmektedir. Dikizleme, herkes hakkında her şeyi bilme ve öğrenme arzusu olarak tanımlanmaktadır ve bu arzuyu tatmin etmek isteyen birey, herkesin kendisi hakkındaki her şeyi öğrenmesine izin vermek durumunda kalabilmektedir. Paylaşma ve sosyalleşmenin giderek değişen bu yapısı kişisel alanın sınırlarının silikleşmesine yol açmaktadır.

İnternette ve sosyal ağ sitelerinde paylaşılan içerikleri, hiçbir kişisel bilgi paylaşmadan tüketmek de olasılık dâhilindedir. Ancak bu tür bir kullanım sosyalleşme ihtimallerini ortadan kaldırmaktadır. Sosyal medya araçları ve o platformlarda oluşturulan profiller, bireylerin kimliklerini ifade ettikleri dijital alanlar olarak değerlendirilebilir. Bu dijital alanlar bireylerin kendilerini ifade ettikleri, benliklerini sundukları, başkalarıyla etkileşime girdikleri ve kimliklerini inşa ettikleri yerlerdir (Boyd & Heer, 2006; Zhao vd., 2008). Paylaştıkları ile karakterlerini ve hayallerini dile getirerek bireyler, internetteki varlıklarını kontrol etmeye çalışırlar (Hermida, 2017). Bu kullanım şekilleri, bireyi sadece izlemekten alıkoyarak başkaları tarafından fark edilmek, başkalarını tanımak ve hatta ödüller veya indirimler kazanmak için özel hayatlarını ifşa etmeye yönlendirmektedir. Niedzviecki'nin ifadesiyle söylenirse "dikizlemek risklidir; fakat başınızı kuma gömmek, onun bir parçası olmayı reddetmek daha da risklidir

(Niedzviecki, 2019, s. 330)", çünkü mahremiyetin fazlaca korunması yalnızlaşma olasılığını artırmaktadır. Sosyal etkileşim eksikliğinin ve yalnız hissetmenin daha yüksek kardiyovasküler hastalık, bağışıklık sistemi bozuklukları ve demans riski ile bağlantılı olduğu (Sidik, 2024) dikkate alındığında ise bireylerin sosyalleşmeyi destekleyici bir yaklaşım sergileyecekleri öngörülebilmektedir.

Toplumsal varlıklar olarak yalnız kalmaktansa sosyalleşmeyi tercih eden insanlar güncel enformasyon ve iletişim teknolojilerini kullanarak sosyalleşmek için sürekli olarak kişisel alanlarının sınırlarını esnetmektedirler. Sosyalleşebilmek, bilinmek, paylaşmak ve benliği inşa etmek için bilinçli ya da farkında olmadan verilen her karar dijital dünyadaki kişisel alanların sınırlarını belirlemektedir. Bir Instagram hikayesinin tüm takipçilerle paylaşılması, sadece "yakın arkadaşlarla" paylaşılması ve Instagram profilinin herkese açık olup olmaması ile ilgili verilen kararlar kişisel alanın sınırlarını yeniden çizmektedir. Her ne kadar milyarlarca insan, bir o kadar da sosyal medya profili ve gönderinin oluşturacağı gürültü bir çeşit bilinmezlikten gelen mahremiyet alanı yaratsa da anlık ve gelip geçici görünen, ancak kalıcı olan tüm dijital ayak izleri, birileri ilgilenmeye başladığı an ortadan kaybolabilmekte ve kişisel olan herkes tarafından görünebilir hâle gelebilmektedir (Hermida, 2017). Çünkü, kullanıcılar tarafından verilen ya da verilmekte gecikilen her karar bu dijital izlerin kimler tarafından erişilebileceğini belirlemektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, dijital dünyada kişisel alan bireyler tarafından yönetilmesi ve düzenli olarak kontrol edilerek sınırlarının istenilen şekilde tutulmasını gerektiren bir alan olmaktadır. Üstelik, bu yönetme ve düzenleme süreci bireyin ölümünden sonrasına dahi uzanmaktadır.

5.3.1. İletişim Yönetimi Süreci Olarak Mahremiyet

Bireyler dijital dünyada kişisel alanlarının sınırlarının nereye çizileceğini, kimlerin bu sınırları geçebileceğini veya kimlerin geçemeyeceğini verdikleri kararlarla ya da görmezden geldikleri tercihlerle belirlemektedirler. Sandra Petronio'nun, *Mahremiyetin Sınırları* (*Boundaries of Privacy)* adlı kitabında sunduğu "iletişim mahremiyeti yönetimi teorisi" *(communication privacy management, CPM)* bireylerin bu sınır belirleme tercihleri için bir kılavuz olarak değerlendirilebilir. Kural tabanlı bir sistem olarak iletişim mahremiyeti yönetimi teorisinde, kamusal ve özel olan arasındaki ayrımı ifade etmek için sınır metaforu kullanılır. Bireylerin özel bilgileri bu sınırların içerisinde tutulmaktadır (Petronio vd., 1998). Bireylerin kendisine ait özel bilgilerin tutulduğu alanın sınırları kişisel sınırlar ile *(personal boundaries)*, bir topluluğa (örneğin; bir çifte, bir aileye, bir arkadaş grubuna, bir organizasyona ve hatta bir cemaate) ait olanlar ise kolektif

sınırlar ile *(collective boundaries)* belirlenmektedir. Bu kolektif sınırlar diğer mahremiyet sınırlarına bağlı olarak, geçirgen ya da çok sağlam, sahipliği açıkça belirlenmiş ya da muğlak bir yapıda olabilmektedir (Petronio, 2002).

Bireyler, kişisel bilgileri etrafındaki sınırları hem belirginleştirmeye ve güçlendirmeye hem de samimiyet kurmak amacıyla gevşetmeye çalışabilir. Çünkü insanlar aynı anda hem sosyal hem de tek başlarına olma ihtiyacı hissetmektedirler. Bu açıdan bakıldığında, sınır düzenleme süreci diyalektik bir mahremiyet ve kendini ifşa özelliği taşımaktadır (Petronio, 2015). Kimi durumlarda sınırlar, sahiplerinin dışında gelişen olaylar nedeniyle de zayıflar ve bireyin mahremiyet yönetimi için çalkantı ya da türbülans olarak ifade edilen aksaklıklar doğurabilmektedir (Petronio, 2002).

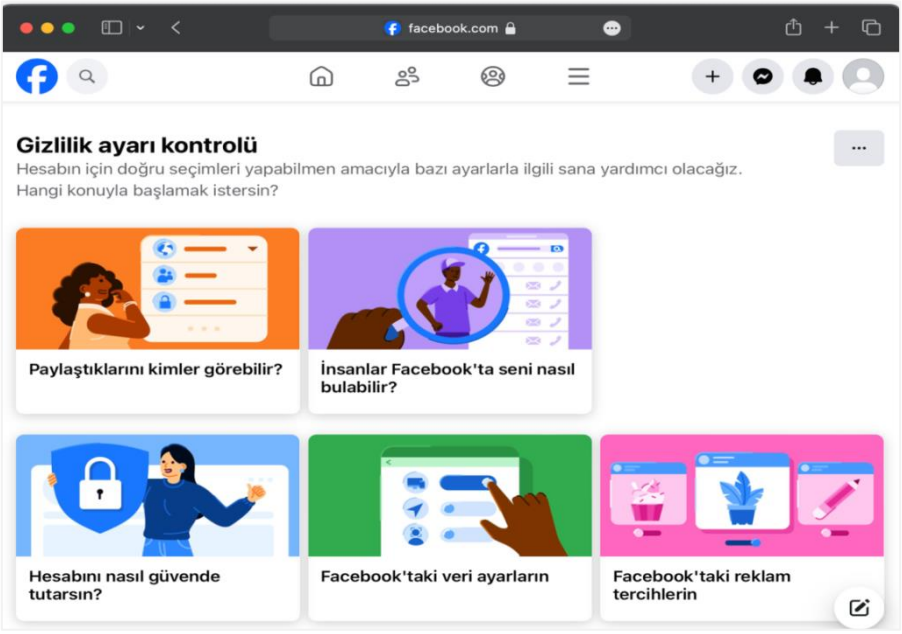
İletişim mahremiyeti yönetimi teorisine göre insanlar, başkaları ile paylaştıktan veya başkalarına erişim izni verdikten sonra dahi özel bilgilerinin sahibi olduklarına ve kendileri tarafından özel olarak tanımlanan bu bilgilerin başkalarına akışını kontrol etme haklarının olduklarına inanmaktadırlar. Ancak, bu akış her zaman beklenen şekilde işlememekte ve mahremiyet yönetiminin bozulmasına yol açabilmektedir (Petronio, 2015).

Dijital dünyada, aktif veya pasif olarak bırakılan ayak izlerinin kalıcılığı dikkate alındığında, bireylerin kendileri için özel veya mahrem olan bilgilerin akışını kontrol edebilmeleri için kullandıkları hizmetler tarafından sunulan gizlilik tercihlerini kendi mahremiyet kurallarına göre yönetmeleri gerekmektedir. Aşağıdaki bölümde çevrim içi sunulan kimi hizmet ve uygulamanın gizlilik ayarlarına yer verilmektedir.

5.3.2. Çevrim İçi Gizlilik için Sunulan Tercihler, Ayarlar ve Araçlar

Petronio'nun İMY teorisi ışığında değerlendirildiğinde bireyler, özel alanlarının ve bilgilerinin sınırlarını cinsiyetleri, kültürleri ve bağlamları ile ilişkili olarak belirledikleri kurallar aracılığıyla yönetmektedirler (Petronio, 2002; Morr Serewicz vd., 2007). Dijital dünyada izlerin kalıcılığı, kolayca tasnif edilebilirliği ve aranabilirliği göz önünde bulundurulduğunda mahremiyet yönetimine olan ihtiyaç artmaktadır. İnternet kullanıcılarının gerek pasif gerekse aktif dijital ayak izleri için sınırlar oluşturabilmeleri, onlara bu çerçevede sunulan tercih ve ayarlarla sınırlı olmaktadır. Bu ayarlar dışında bireyin yapabileceği tek şey internet tabanlı hizmetleri kullanmamaktır, başka bir ifade ile "başını kuma gömmektir." Sosyal izolasyon ve yalnızlaşma riskinden kaçınmak için bu hizmetlerin kullanımından feragat etmeden, tüm hak ve sorumlulukların bilincinde olarak mahremiyeti yönetmek gerekmektedir.

Dijital ayak izlerinin kalıcılığı ve kötüye kullanım potansiyeli karşısında sosyal ağ siteleri, sosyal medya platformları ve diğer pek çok dijital servis kullanıcıların kendi mahremiyetlerinin sınırlarını kendilerinin belirleyebilmeleri için çeşitli seçenekler sunarlar. Bu seçeneklerin bazıları kamuoyu tepkilerinin ardından sunulmaya başlanmıştır (Bankston, 2009; Newcomb, 2018). Sosyal ağların güvenliğinin ve gizlilik koruma yeteneklerinin sürekli olarak iyileştirilmesi insanların sosyal ağları daha güvenli ve emniyetli bir şekilde kullanmalarını sağlamaktadır (Du & Pi, 2022). Ancak, bu ağların finansman yönteminin büyük ölçüde kullanıcılara ait kişisel verilere dayandığı unutulmamalı (Narayanan & Shmatikov, 2009) ve kişisel verilerin güvenliği düzenli olarak kontrol edilmelidir. İnternette ve sosyal ağ sitelerinde kendi günlük yaşantılarını dolaşıma sokan sıradan insanların sayısı çok fazla olsa da bu kalabalıklığın sağlayabileceği gizlilik geçicidir ve Niedzviecki'nin (2019, s. 53) ifade ettiği gibi "başkaları özel hayatınızı kendi eğlenceleri için rahatlıkla kullanabilir." Tüm bu sebeplerle aşağıda, düzenli olarak kontrol edilerek kullanılması gereken gizlilik ayarlarına yer verilmektedir.



Şekil 4. Facebook Gizlilik Ayarı Kontrolü Sayfası

Facebook'ta "Ayarlar ve Gizlilik" menüsü içerisinde yer alan "Gizlilik Ayarı Kontrolü" sayfası kullanıcılarına kendi kişisel bilgilerinin, paylaşımlarının ve fotoğraflarının kimler tarafından görülüp görülemediğini kontrol etme olanağı sunmaktadır.

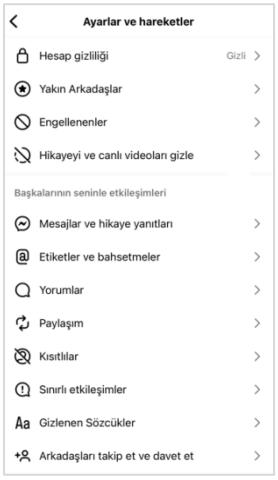
Facebook "Gizlilik Ayarı Kontrolü" sayfasında yer alan "Paylaştıklarını Kimler Görebilir?" menüsü kullanıcılara e-posta, doğum tarihi ve yılı, arkadaş listesi ve takip edilen kişiler, gönderiler, hikayeler, reels videolar ve etiketler ile ilgili ayrı ayrı gizlilik tercihleri yapmalarına olanak vermektedir. Bu sayfada yer alan tercihlerin yardımıyla kullanıcılar hem gelecekte yapacakları paylaşımların hem de geçmişte yaptıkları paylaşımların kimler tarafından görünebileceğini ya da kimlerden gizlenebileceğini ayarlamaktadırlar.

"İnsanlar Facebook'ta Seni Nasıl Bulabilir?" menüsü üzerinden kimlerin arkadaşlık isteği gönderilebileceğine, telefon numarası veya e-posta adresine dayanarak profilin kimlere önerilebileceğine ve kullanıcı profilinin arama motorlarının arama sonuçlarında listelenip listelenmeyeceğine karar verilebilir. "Hesabını Nasıl Güvende Tutarsın?" menüsü ise şifreyi gözden geçirme, iki faktörlü kimlik doğrulaması ve giriş uyarıları ile ilgili ayarları içermektedir.

"Facebook'taki Veri Ayarların" menüsü Facebook kullanılarak giriş yapılan diğer şirketlere ait uygulama ve internet sitelerini listeler ve kullanıcılara artık kullanmak istemediklerini kaldırma olanağı vermektedir. "Facebook'taki Reklam Tercihlerin" menüsü ise kişiselleştirilmiş reklamcılık ile ilgili tercihleri içermektedir. Menüde öncelikli olarak reklamların kullanıcıların ilgisini çekebileceği düşünülen şeylere bağlı olarak kişiselleştirildiği bilgisi paylaşılır ve bu işlem "alakalı ve faydalı reklamlar göstermek" şeklinde gerekçelendirilir. Daha sonra kullanıcıya ilişki durumu, çalıştığı yer, iş ünvanı ve eğitim düzeyine göre kategorize edilerek reklamverenler tarafından ulaşılmak isteyip istemedikleri sorulur. Kullanıcılar herhangi bir reklamveren sayfa ile sosyal etkileşimde (beğenmeler, takipler, yorumlar, paylaşımlar, uygulama kullanımı, yer bildirimleri, tavsiyeler ve katılınan etkinlikler) bulunduklarında, bu etkileşimin arkadaşları tarafından görülüp görülemeyeceğini de bu menüden ayarlayabilmektedirler.

Facebook'ta yer alan bu ayarlarda endişe verici ve gözden geçirilmesi gereken durumlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki bazı kritik gizlilik ayarlarının Türkçeye çevrilmemiş olmasıdır. "Reels default audience", "Posts on your profile", "Posts in other places" ve "Reviewing tags" gibi ifadeler Türkçeye çevrilmemiştir. Kullanıcılar açısından bir diğer gözden geçirilmesi gereken nokta ise bu gizlilik tercihlerinin varsayılan olarak tanımlanan ayarlarıdır. Varsayılan ayarlarda doğum tarihi ve doğum yılının görünümü arkadaşların arkadaşlarına, arkadaş ve takip listelerinin görünümü ise herkese açıktır. Reels videolar da varsayılan olarak herkese açık olarak paylaşılmaktadır. Etiketler ile ilgili varsayılan ayarların da kullanıcıların kendi belirlemek istedikleri mahremiyet sınırlarına göre gözden geçirilmesi gerekmektedir. Örneğin; Facebook'ta başka bir yerde etiketlendiğinizde bu bilgi varsayılan olarak arkadaşlarınıza görünebilir durumdadır**.** Son olarak, kişiselleştirilmiş reklamcılık ile ilgili sunulan bütün tercihler varsayılan olarak açık durumdadır.

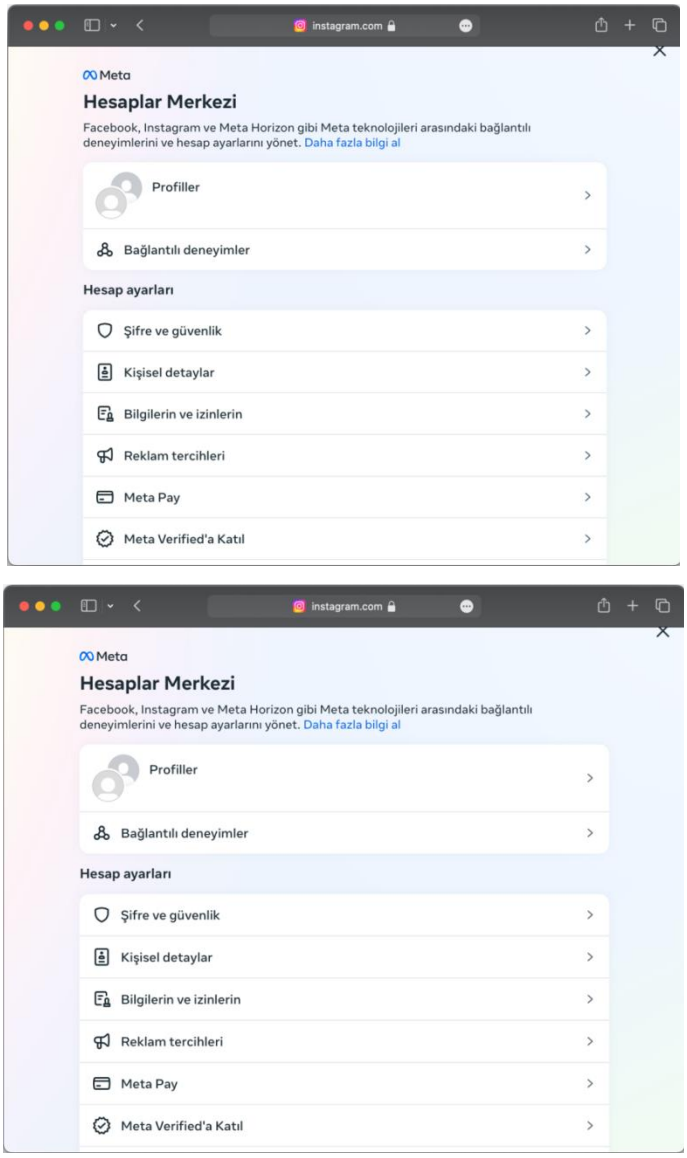
Türkiye'de yaklaşık 57 milyon kullanıcısı bulunan Instagram da (Kemp, 2024) çeşitli gizlilik ayarları sunmaktadır. Ancak bu ayarlar, Facebook'ta olduğu kadar derli toplu ve anlaşılır değildir. Instagram profilindeki Ayarlar menüsünde yer alan "İçeriklerini Kimler Görebilir?" başlığı altında yer alan seçenekler aracılığıyla kullanıcılar profillerini herkese açık ya da gizli hâle getirebilmektedir. Bunun yanı sıra engelledikleri kişileri, yakın arkadaş listesini ve hikâye ve canlı videoların kimlerden gizleneceğini belirleyebilirler. "Yakın Arkadaşlar" listesi bir bakıma mahremiyet sınırları içerisinde bir mahremiyet sınırı daha oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Unutulmaması gereken, Instagram profillerinin varsayılan olarak herkese açık olarak oluşturulduğudur.



Şekil 5. Instagram Ayarlar Menüsü

Instagram ayarlarında "Başkalarının Seninle Etkileşimleri" başlığı altında ise kullanıcılara çevrim içi durumu görünürlüğüne, mesaj veya mesaj isteği tercihlerine, hikayelere kimlerin yanıt verebileceğine, kimlerin etiketleyebileceğine, kimlerin onlardan bahsedebileceğine ve paylaşımların başka hikayelerde, mesajlarda ve diğer sitelerde paylaşılıp paylaşılamayacağına ilişkin kararlar verme olanağı tanınmaktadır.

Instagram arayüzünün yanı sıra Meta Hesaplar Merkezi ile de hem Instagram hem de diğer Meta teknolojilerindeki deneyimi ve hesap ayarlarını yönetmek mümkündür. Ancak, bu merkez daha çok Facebook'a ilişkin tercihler içermekte ve hem Instagram hem de Facebook için kendi tercihler menüleri dışında ayrı bir merkezin olması kullanıcıların kendi dijital ayak izlerine ilişkin verecekleri kararların tutarlılığını zorlaştırmaktadır. Örneğin; Instagram'daki reklamverenlerle paylaşılacak bilgilerin ayarları sadece bu merkezden yapılabilmektedir.



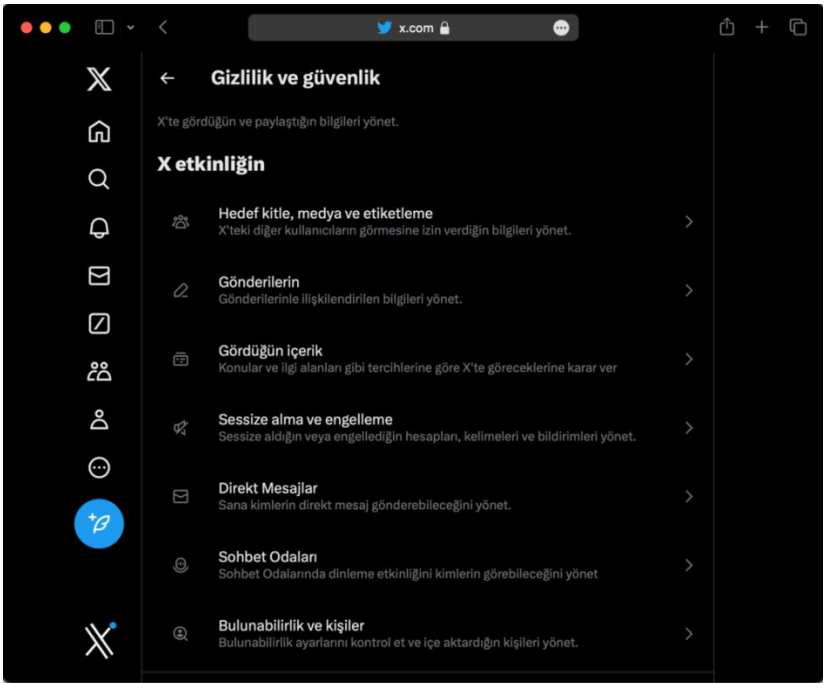
Şekil 6. Meta Hesaplar Merkezi

X'teki (eski adıyla Twitter'daki) gizlilik ayarları, platformun "Ayarlar ve Gizlilik" menüsü içerisindeki "Gizlilik ve Güvenlik" sekmesinde yer almaktadır. Bu sekmede yer alan "Hedef Kitle, Medya ve Etiketleme" başlığında sunulan ayarlar yardımıyla kullanıcılar paylaştıkları tüm gönderileri (eski adıyla tweetleri) korumaya alabilmekte, videolarının onları görüntüleyenler tarafından indirilmesini engelleyebilmekte ve başkaları tarafından fotoğraflarda etiketlenip

etiketlenemeyeceklerini belirleyebilmektedirler (MacKay, 2024). "Gönderilerin" menüsünde yer alan "Gönderilerine konum bilgisi ekle" seçeneği ile gönderilere konum bilgisi eklenebilmekte ve aynı menüde yer alan "Gönderilerine eklenen tüm konum bilgilerini kaldır" seçeneği ile daha önce eklenen tüm konum bilgileri kaldırılabilmektedir. Gönderilere ek olarak platform içerisinde gönderilip alınabilen direkt mesajların kimler tarafından gönderilip gönderilemeyeceği ve mesajların okunup okunmadığı bilgisinin paylaşılıp paylaşılmayacağı da tercih edilebilmektedir.

"Gizlilik ve Güvenlik" sekmesinde yer alan "Veri Paylaşımı ve Kişiselleştirme" başlığı altında ise kişiselleştirilmiş reklam tercihleri, iş ortaklarıyla veri paylaşımı ve çıkarıma dayalı kimliğe göre kişiselleştirme seçenekleri yer almaktadır.

Türkiye'deki kullanıcı sayısı son bir yıl içerisinde neredeyse 8 milyon artarak 37 milyonu aşan TikTok'taki (Kemp, 2024) gizlilik ayarları ise daha sınırlıdır. Kullanıcılara gizlilik menüsünde sunulan tek seçenek, kullanıcı profilinin ve yüklenen videoların sadece onay verilen kullanıcılara görünmesini sağlayan "Özel hesap" seçeneğidir. Bunun yanı sıra, mesajlar sekmesinden kimlerin doğrudan mesaj gönderebileceğine ilişkin tercih yapılabilmektedir.



Şekil 7. X'teki Gizlilik ve Güvenlik Ayarları

5.4. Ölümden Sonra Çevrim İçi Gizlilik, Dijital Varlıklar ve Dijital Miras

Günümüzde bireylerin neredeyse tamamen dijital bir kültür içerisinde yaşadığı söylenebilir**.** Evlerin salonlarında, vitrinlerde saklanan fotoğraf albümleri ve özel günlerde alınan mektuplar ve kartpostallar yerini dijital ikizlerine bırakmıştır. Aile fotoğrafları ve videoları, kişisel mektuplar gibi bir sonraki kuşağa bırakılabilen "yadigarlar" artık dijital olarak oluşturulup saklanmakta ve çoğu zaman bireyler vefat ettikten sonra sevdikleri tarafından erişilemeyecek sitelerde çevrim içi olarak depolanmaktadır (Carroll & Romano, 2011). Çoğu durumda aktif ve bilinçli bir şekilde geride bırakılan dijital ayak izlerinin bir kısmı birey ve bireyin yakınları için hem ekonomik hem de manevi bir değer taşıyabilmektedir. Bu maddi değeri olan veya olmayan, bireylerin sanal ortamda sahip oldukları varlıkları dijital varlıklar olarak değerlendirmek mümkündür (Maraşlı Dinç, 2019). Dijital varlıklar, dijital olarak saklanan, bireyler, kurum veya kuruluşlar için değer taşıyan herhangi bir içerik veya bilgiyi ifade etmektedirler. Dijital varlıklar, fikri mülkiyetten finansal kayıtlara, multimedya içeriklerinden yazılımlara ve veri tabanlarına kadar geniş bir kapsamda değerlendirilebilir. Kurum ve kuruluşlar açısından bu dijital varlıklar ekonomik olarak daha da değerli bir pozisyondadır. İşletmeler, görüntü ve videolardan belgelere ve tasarım dosyalarına kadar pek çok farklı formatta dijital varlıklar üretmekte ve kullanmaktadır. Artan dijital içerik hacmi, bu varlıkların verimli bir şekilde düzenlenmesi, depolanması ve dağıtımı ihtiyacını doğurmaktadır (Brightspot, 2024). Bireylere ait dijital varlıkların sayısındaki artış dikkate alındığında, benzer ihtiyacın bireysel düzeyde de gerekli olduğu anlaşılabilmektedir.

E-posta hesapları, sosyal medya hesapları, çevrim içi bankacılık hesapları, çevrim içi abonelik tabanlı hesaplar, e-ticaret veya pazaryeri hesapları (örneğin; Amazon, Hepsiburada, Trendyol vb.), çevrim içi veya buluta kaydedilen fotoğraflar, çevrim içi sohbet odası hesapları, cep telefonu uygulamaları, çevrim içi flört veya oyun hesapları, müşteri sadakat programı üyelikleri (sık uçan yolcu milleri, kredi kartı avantajları vb.) ve bilgisayar, cep telefonu veya tabletlerde saklanan diğer tüm kişisel bilgiler birer dijital varlıktır. (Pinch, 2015; Trust & Will, t.y.). Dijital varlıkların fiziki varlıklardan farkını anlayabilmek için satın alınan kitap, DVD film ya da müzik CD'si örnek gösterilebilmektedir. Satın alınan bir kitap veya kitaplık, vârislere kalabilirken, dijital olarak satın alınan ve yalnızca bir kullanıcı adı ve şifre ile erişilebilen dijital bir kitaplığın vârislere aktarılması daha karmaşıktır. İçinde bulunulan çağda pek çok ürün ve hizmetin (bilgisayar oyunları, filmler, müzik albümleri) dijital platformlar üzerinden satın alındığı düşünüldüğünde, bireylerin vârislerine aktarmak istedikleri dijital var-

lıklar ile ilgili işlemleri ölümünden önce gerçekleştirmesi gerektiği daha anlaşılır bir hâl alacaktır.

Bir önceki başlıkta anlatılan ayarlar bireylerin dijital ayak izlerinin kimler tarafından görülüp görülemeyeceği ve kimlerle paylaşılıp paylaşılmayacağı ile ilgiliydi. Bu başlıkta ise, dijital vasiyet fikri çerçevesinde bireylere sunulan ayarlar ve tercihler aktarılmaktadır. Ancak, öncesinde hukukta dijital varlıklar ve dijital miras kavramlarının nasıl yer bulduğu ve dijital vasiyetin önemi üzerinde durulacaktır.

5.4.1. Hukukta Dijital Varlıklar ve Dijital Miras

Mevzuatlar genellikle yeni teknolojilerle ortaya çıkan zorlukları ele almak ve fırsatları değerlendirmek için teknolojik gelişmeleri geriden takip ederler. Teknoloji geliştikçe, yasal çerçevelerin teknolojik gelişmelere ayak uydurmasını sağlamak için yasaların güncellenmesi hatta yeniden oluşturulması gerekebilmektedir. Dijital varlıklara atfedilen manevi ve ekonomik değer de dijital miras fikrini ortaya çıkarmış ve bu konu ile ilgili yasal düzenlemeleri gerekli hâle getirmiştir. Henüz dijital miras aktarımı için özel bir yasal çerçeve olmasa da ABD'deki bazı eyaletler dijital malvarlıklarının yönetimine ilişkin kimi düzenlemeler yapmaya başlamıştır (Pinch, 2015; Maraşlı Dinç, 2019). Her ne kadar sosyal medya hesapları için geçerli olmasa da "Dijital Varlıklara Güvene Dayalı Erişim Yasası" *(Fiduciary Access to Digital Assets Act*) ABD'deki çoğu eyalette yürürlüğe girmiş ve dijital varlıkların vasiyet yoluyla miras bırakılabileceğini belirlemiştir (Krasnoff, 2021). Bunlara ek olarak, çeşitli emsal kararların belirlediği bazı sınırlar bulunmaktadır (Özgün & Kunt, 2024). Örneğin; sosyal medya hesaplarının kişinin ölümünden sonraki akıbeti ve mirasa konu olabilirliği ile ilgili olarak Almanya'da bir dava görülmüştür. Ölen kişinin Facebook hesap şifresinin yakınlarına verilip verilemeyeceği ile ilgili olarak Alman Federal Mahkemesi'nin verdiği karar emsal teşkil etmektedir. Kararda "dijital materyallerin de mektup ve günlük gibi değerlendirilerek mirasçılara intikal etmesi gerektiği" üzerinde durulmuştur. Bu kararı takip eden süreçte Facebook ve diğer sosyal medya platformlarında kişilere ölümleri hâlinde hesaplarının durumu ile ilgili kararları belirlemeleri imkânı tanıyan ayarlar eklenmiştir (Maraşlı Dinç, 2019).

Dijital varlıkların miras olarak bırakılabilir olmaya başlaması, kişisel verilerin gizliliğinin ihlali ve kişilik haklarına aykırılık tartışmalarını da beraberinde getirmektedir. Bireye ait olan kişisel verilerin üçüncü kişilere aktarılması, kişi öldüğü ve açık rızası alınamadığı için KVKK'nin ilgili hükümlerine aykırılık teşkil etmektedir. Ancak, dijital varlıkların (ya da dijital malvarlıklarının) kripto paralar, banka olmayan elektronik ödeme sistemleri ve onlara entegre elektronik cüzdanlar gibi maddi değerler taşıyan varlıkları da içermesi nedeniyle mirasa

konu olmamaları da Türk Medeni Kanunu'nun ilgili maddelerine aykırı olarak değerlendirilmektedir. (Çelikbaş Şeker & Gürel, 2022).

Maraşlı Dinç (2019) sosyal medya hesaplarını kullanım amaçlarına göre farklı kategorilere ayırarak bu hesapların hangilerinin mirasa konu olabileceğini tartışır. Sosyal medya hesaplarını sadece kişisel iletişim amacıyla kullanılan, maddi kazanç elde edilen ve karma nitelikli olan şeklinde üç kategoriye ayıran araştırmacı, hukuki açıdan maddi kazanç eden sosyal medya hesaplarının ekonomik gerekçelerle, diğerlerinin ise özel anı niteliği taşıdıkları gerekçesiyle kanuni mirasçılarına geçmesi gerektiğini belirtmektedir.

Uyuşmazlıkların giderilmesi ve uygulamada birliğin sağlanması için bireyin dijital bilgilerinin Medeni Kanun uyarınca mirasçılara intikalinin, kişisel bilgilerin korunmasını ve haberleşmenin gizliliğini ihlal etmeyeceği yönünde değerlendirilmesi (İnce Akman, 2018, s. 557) ve anayasal olarak korunan mahremiyet hakları ile dijital mirasa ilişkin haklar arasında hassas bir denge kurularak yasal düzenlemelerin yapılması gerekmektedir (Özgün & Kunt, 2024).

Görüldüğü gibi, yasal düzenlemelerin henüz tam olarak netleşmediği ve çeşitli emsal kararlarla ilerleyen dijital miras süreci ile ilgili olarak mevcut seçenekler, dijital varlıkları da kapsayan bir vasiyet hazırlamak ve/veya platformlar tarafından sunulan ayarları yapmaktır.

5.4.2. Dijital Vasiyet

Ölüm, baş edilmesi ve kabul edilmesi güç bir durum olarak değerlendirilse de bütün canlılar için var olan bir gerçek olarak görülmektedir. Ancak dijital ayak izleri için böyle bir kesinlikten bahsedilmemektedir. Kişi hayatını kaybettiğinde, geride dijital ayak izlerinden oluşan dijital içerikler bırakmaktadır. Dijitalleşmenin etkisiyle bu dijital içeriklerden oluşan miras, kişinin daha çok ayrıntı içeren bir yansıması hâline gelmekte ve bu sebeple bu varlıkları devretmenin önemi giderek artmaktadır (Carroll & Romano, 2011). Hayatını kaybeden bir bireyin verilerine ve dijital hesaplarına ne olacağı, esas olarak her bir teknoloji sağlayıcısının politikalarına ve kimin bu varlıklara erişeceğini belirlemek için ölümden önce atılan adımlara bağlıdır (Smith, 2022).

Dijital varlıkları kapsayan bir vasiyet oluşturulmadığında ya da bununla ilgili ölümden önce bir tasarrufta bulunulmadığında, bu varlıkların yavaş yavaş yok olmasına, kapanmasına, silinmesine ve "dağınık parçalar dışında hiçbir şey kalmayana kadar bir tür sanal ayrıştırmaya uğramasına" göz yumulmuş olunmaktadır. (Carroll & Romano, 2011). Dijital varlıklar zamanla tamamen yok edilmeseler bile vârisler tarafından erişilemez bir şekilde, çeşitli platformlarda darmadağın bir hâlde kalabilmektedir. Dijital vasiyete ilişkin planlamalar ya-

pılmadığı takdirde bireyin yakınları ve yasal vârisleri, anlamlı ve değerli dijital varlıkların nerede olduğunu bilemeyebilirler ve bilseler dahi erişemeyebilirler (Holt vd., 2021). Bu sebeple gerek oluşturulacak vasiyetlerde dijital varlıklara da yer vermek gerekse platformların sunduğu tercihleri kullanarak ve bir dijital vasiyet oluşturarak bu varlıkların ölümden sonraki akıbetini belirlemek önemlidir.

Dijital vasiyet, küçük bir not kâğıdı kadar gayriresmî olabileceği gibi geleneksel ve hukuki geçerliliği olan bir vasiyet gibi ayrıntılı bir belge de olabilmektedir. Her iki durumda da dijital veya geleneksel vasiyet, kişinin çevrim içi hesaplarına sevdiklerinin erişimini sağlayacak bilgileri ve kişinin ölümünden sonra bu verilere ne olacağını açıklayan net bir taslağı içermelidir (Emily van der Nagel'dan akt. Smith, 2022). Başka bir ifade ile dijital vasiyet, dijital varlıklara nasıl erişileceğine dair talimatlar içiren dijital varlıklar envanteridir. Dijital vasiyet çoğu durumda kişinin sevdiklerine sabit diskte depolanan aile fotoğrafları gibi şeylere nasıl erişebileceklerini açıklayan veya e-posta ve sosyal medya hesaplarını devre dışı bırakabilmeleri için oturum açma talimatlarını içeren gayriresmî bir belgedir (Rosefelt, 2024).

Dijital varlıkların akıbeti ile ilgili en basit resmî yaklaşım, bu varlıkları da vasiyete dâhil etmektir. Çünkü, fiziksel varlıklar gibi dijital varlıklar da hem miras bırakılabilmekte hem de kişisel gizliliği korumak için silinmesi istenebilmektedir (Ramani, 2023). Bu varlıklar ile ilgili bir tasarruf içermeyen vasiyetler icracıya (vasiyetin yerine getirilmesini sağlayan ve takip eden kişi) ölen kişi adına makul bir şekilde hareket etme sorumluluğu yüklemektedir. Net talimatlar içeren bir vasiyet ise, kişinin yakınlarına ve icracısına dijital varlıklara ve onları içeren çevrim içi hesaplara kimin erişebileceği konusunda herhangi bir yasal mücadele veya anlaşmazlık yaşamaksızın süreci yönetme imkânı vermektedir. Böylece kişisel ve finansal verileri de içerebilen dijital varlıklara kimlerin erişebileceği belirlenerek hem ölümden sonra mahremiyet sağlanabilmekte hem de yetkisiz erişim önlenebilmektedir (Roberts, 2023).

Herhangi bir vasiyetin bulunmaması durumunda, fiziki malvarlıkları yasal mirasçılara aktarılabilmekte ve bu aktarım kanunla düzenlenebilmektedir. Ancak, bu durum sosyal medya hesapları, kripto para cüzdanları ve diğer dijital varlıklar için açık bir şekilde tanımlanmamaktadır. Özellikle Sosyal medya hesapları mevcut düzenlemelerin kapsamı dışındadır (Krasnoff, 2021) ve herhangi bir dijital vasiyet ya da dijital vâris belirlenmediği takdirde, yakınların ya da yasal mirasçıların bu hesaplara erişmesi için mahkemeye başvurması gerekmektedir. Dijital varlıkları da kapsayan resmî bir vasiyet hazırlanması, bu gerçekleştirilemiyorsa da platformlar tarafından sunulan ayarların gözden geçirilmesi ve bir dijital vasiyet hazırlanması kişinin herhangi bir hakkının ihlal edilmesinin önlenmesine yardımcı olmaktadır.

5.5. Ölümden Sonra Dijital Varlıkları ve Çevrim İçi Gizliliği Yönetmek

Sosyalleşmek, kimlik oluşturmak, iletişim kurmak ve benzeri pek çok amaçla kullanılan sosyal medya profilleri, kullanıcıları hayatlarını kaybedince bir anda silinmezler. 2019'da yapılan bir araştırmaya göre, yaklaşık 50 yıl içinde Facebook'ta ölülere ait olan profil sayısının yaşayanlara ait olanları geçeceği öngörülmektedir (Greenspan, 2019; Öhman & Watson, 2019). Kaçınılmaz bir şekilde, herkesin sosyal medya profili ve diğer dijital varlıkları hayatını kaybeden birine ait olma özelliği kazanacaktır. ABD'de finansal bir karşılığı olan dijital varlıkların mirasa konu olabileceğine dair düzenlemeler olsa da kişisel ya da ekonomik amaçlarla kullanılan sosyal medya hesaplarının (örneğin; bir milyondan fazla abonesi olan bir YouTube kanalının veya Instagram hesabının) yasal vârislere teslim edilip edilmeyeceği açık bir hükme bağlanmamıştır. Bu sebeple birey, hem vârislerinin herhangi bir hak mahrumiyeti yaşamasını önlemek hem de özel hayatının gizliliği ve haberleşme gizliliği gibi haklarını korumak için ölümünden önce kimi adımlar atmalıdır.

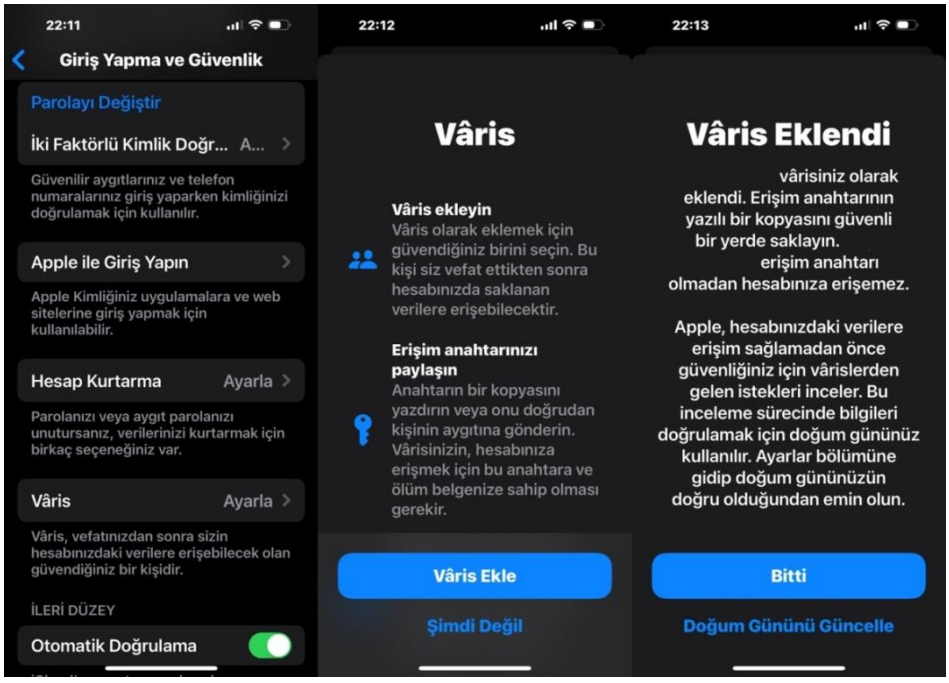
Her sosyal medya platformunun, merhumun hesabına ne olabileceğine dair kendi politikası bulunmaktadır. Hem Pinterest hem de Twitter devre dışı bırakma veya tamamen silme şeklinde iki seçenek sunmaktadır. Buna karşılık TikTok, Snapchat ve Yahoo ise yalnızca hesabın silinmesini sağlamaktadır. Microsoft ve WhatsApp ise belirli bir süre kullanılmayan hesapları otomatik olarak silmektedir (Roberts, 2023). Yukarıda, dijital vasiyet fikrinden ve gerekliliğinden bahsedilmiştir. Bu bölümde ise, akıllı telefon işletim sistemleri sektörüne hâkim olan iki firmanın (Apple ve Google) ve en fazla kullanıcıya sahip sosyal ağlardan biri olan Facebook'un kullanıcılarına ölümlerinden sonra hesapları ve verilerinin akıbetini belirlemek için sundukları ayarlar incelenecektir. Bu ayarlar hukuki olarak geçerliliği olan bir vasiyetin sahip olması gereken şartları sağlamıyor olsalar da (Maraşlı Dinç, 2019) en azından kullanıcıya ölümünden sonra dijital ayak izlerine ne olacağını kısmen de olsa belirleme imkânı tanımaktadır.

5.5.1. Apple: Digital Legacy Contact (Dijital Vâris)

Apple tarafından geliştirilen iOS, dünya genelindeki akıllı telefon pazarının yaklaşık %30'una hâkimdir (Sherif, 2024). Bu işletim sistemini ve firmanın diğer ürünlerini (tabletler, masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar) kullanmak için bir Apple Kimliği (Apple ID) oluşturmak gerekmektedir. Bu kullanıcı hesabına, kullanıcının vefat etmesi durumunda hesaptaki verilere erişebilecek bir vâris seçilebilmektedir (Apple, 2024). Seçilen bu vâris, firmanın bulut depolama ve senkronizasyon

hizmeti olan iCloud'da tutulan fotoğraflara, notlara, e-postalara, telefon rehberinde kayıtlı olan kişilere, takvimdeki etkinliklere, hatırlatıcılara, iCloud'da saklanan mesajlara, arama geçmişine, iCloud'da saklanan dosyalara, Sağlık uygulamasındaki verilere, sesli notlara, internet tarayıcına kaydedilen (Safari) favorilere, okuma listelerine ve cihaz yedeklerine ulaşabilmektedir (Apple, 2023a).

Vârisin ulaşmasına izin verilmeyen içerikler de bulunmaktadır. Örneğin; vefat eden kişinin satın aldığı filmler, müzikler ve kitaplar gibi lisanslı içeriklere, abonelikler, oyunlardaki para birimleri veya uygulama içi satın alınan diğer içerikler gibi uygulama içi satın almalara, Apple Kimliği içerisine veya Apple Pay'e (Türkiye'de henüz kullanımda olmayan bir ödeme sistemi) kaydedilen kart bilgilerinden oluşan ödeme bilgilerine, vefat eden hesap sahibinin Anahtar Zinciri'nde saklanan kullanıcı adı ve şifrelere ve iCloud yerine üçüncü taraf bir sitede saklanan fotoğraflara vârislerin erişimi söz konusu değildir (Apple, 2023a).



Şekil 8. Apple Kimliği için Vâris Ekleme

Apple Kimliği'ne vâris eklemek için hesap sahibinin 13 yaşından büyük olması, iki faktörlü doğrulamanın açık olması ve güncel (iOS 15.2, iPadOS 15.2 veya macOS Monterey 12.1 ve üstü) bir işletim sistemine sahip Apple aygıtından giriş yapılması gerekmektedir. Vâris eklemek için, mobil cihazlarda Ayar-

lar'da yer alan "Giriş Yapma ve Güvenlik" menüsündeki "Vâris" seçeneğine tıklanmalıdır (Şekil 8). Masaüstü ya da dizüstü bilgisayarlarda ise, Sistem Ayarları'nda yer alan Apple Kimliği menüsü içindeki Giriş Yapma ve Güvenlik seçeneğinde aynı adımlar izlenmelidir. Şifreyle ya da biyometrik doğrulamanın ardından ekrandaki adımları takip ederek belirlenen kişi vâris olarak atanabilmektedir. Vâris olarak atanan kişiye erişim anahtarının ulaştırılması gerekmektedir. Bu ulaştırma doğrudan mesaj yoluyla gerçekleştirilebileceği gibi çıktı alınarak fiziki olarak da teslim edilebilmektedir (Şekil 9).

Minimum gereksinimleri karşılamayan bir Apple cihazı kullanan veya Apple'ın herhangi bir ürününü kullanmayan birisini vâris olarak eklemek için erişim anahtarı yazdırılabilmekte, fiziki bir kopyasını teslim edilebilmekte, sayfanın PDF'i veya ekran görüntüsü gönderilebilmekte ya da mal varlığı planlama belgelerinin yanında bu anahtarın bir kopyası saklanabilmektedir (Apple, 2024).

Bu özellik sayesinde kullanıcılar hem gittikçe daha değerli hâle gelen mobil cihazlarını yakınlarının kullanabilmelerini sağlayabilmekte hem de özel anı değeri taşıyan fotoğraflarını yakınlarının görebileceği hâle getirebilmektedir.



Vâris Erişim Anahtarı

Hesabın Sahibi: Burak Ünlü
Sahibin Apple Kimliği:
Vâris:

Burak adlı kişinin vârisi olarak bu kişi vefat ettikten sonra Burak hesabındaki verilere erişebilecek ve bu kişinin Apple aygıtlarındaki Etkinleştirme Kilidi'ni kaldırabileceksiniz.

Burak adlı kişinin hesabındaki verilere erişim isteğinde bulunmak için digital-legacy.apple.com adresine gidin. Erişim anahtarınızı ve Burak adlı kişinin ölüm raporunun bir kopyasını sağlamanız gerekecek.

İsteğiniz onaylandıktan sonra Burak adlı kişinin verilerini iCloud.com adresinde görebilir veya privacy.apple.com adresinden verilerin bir kopyasını indirebilirsiniz. Burak adlı kişinin verilerini bir Apple aygıtında da görüntüleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için support.apple.com/digital-legacy adresine gidin.

ERİŞİM ANAHTARI VE QR KOD

Önemli: Bunu güvenli bir yerde saklayın ve kimseyle paylaşmayın.

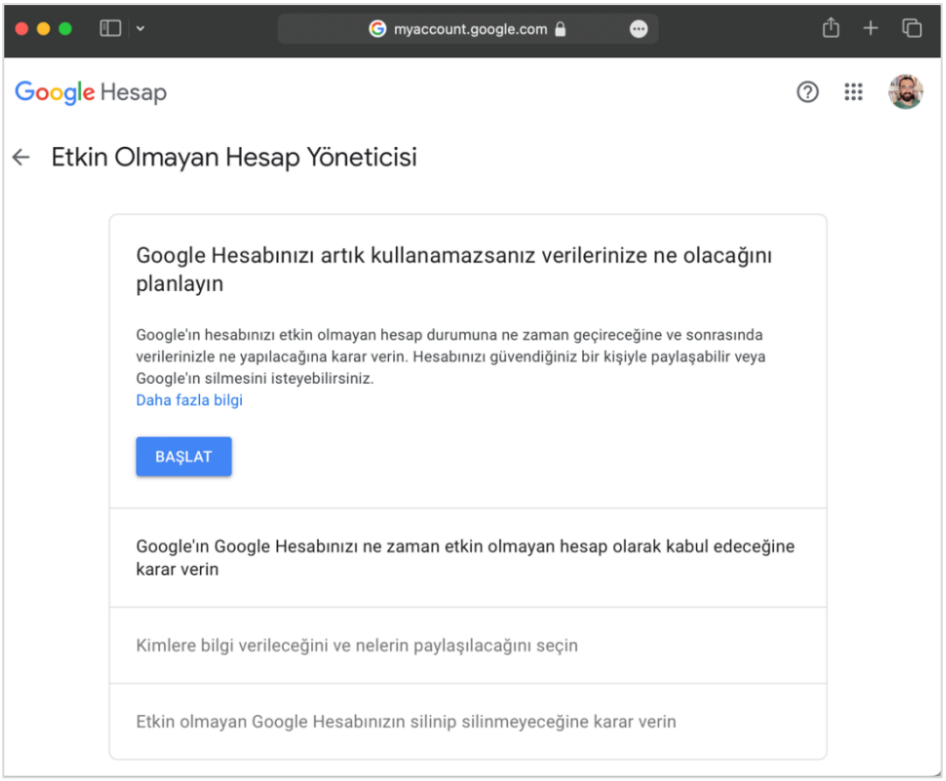
Şekil 9. Apple Vâris Erişim Anahtarı Örneği

Bu hizmetin tek olumsuz tarafı, ölümden sonra mahremiyeti kullanıcının istediği düzeyde tutmak açısından yetersiz olmasıdır. Çünkü bu hizmet kullanılarak vâris olarak verilere erişme yetkisi olan kişi, yukarıda sıralanan tüm verilere erişebilmektedir ve kullanıcı herhangi bir veri türünü bu hizmetin dışında bırakamamaktadır (Apple, 2024).

Apple Kimliği için dijital vâris olarak eklenen kişi, kaybettiği yakının hesabına erişebilmek için hem yukarıda anılan erişim anahtarına hem de ölen kişinin ölüm belgesine sahip olmalıdır. Erişim talebi, güncel işletim sistemlerine sahip Apple cihazlarından ya da "Dijital Vâris – Erişim Talep Et" *(Digital Legacy- Request Access)* başlıklı sayfadan Apple'a ulaştırılabilmektedir. Talebin ardından dijital vâris bir onay e-postası alır. Firma, talebi inceledikten ve güvenlik için erişim talep edilen Apple kimliğine de bir kontrol e-postası gönderdikten sonra erişime olanak tanımaktadır (Apple, 2023b).

5.5.2. Google: Inactive Account Manager (Etkin Olmayan Hesap Yöneticisi)

Akıllı telefon pazarında en büyük pay sahibi açık kaynak kodlu Android işletim sistemidir (Sherif, 2024). Android işletim sistemine sahip bir mobil cihazı tüm özellikleri ile kullanabilmek için bir Google hesabına, başka bir ifadeyle @gmail.com uzantılı bir e-posta adresine ihtiyaç vardır. Bu Google hesapları, tanımlandıkları mobil cihazlardaki pek çok veriye erişmek, yedeklemek ve bulutla senkronize etmek için kullanılmaktadır. Bu hesapların kullanıcısının ölümünden sonraki akıbeti için Google "Etkin Olmayan Hesap Yöneticisi" adlı bir seçenek sunulmaktadır. "Kullanıcıların belirli bir süre etkin olmamaları durumunda hesap verilerinin bazı kısımlarını paylaşmaları veya bunu birilerine haber vermeleri için yararlanabilecekleri" bir hizmet olan Etkin Olmayan Hesap yöneticisi özelliği, Google Hesabı sayfasındaki "Veriler ve Gizlilik" sekmesinin en altında yer alan "Diğer Seçenekler" başlığı altında, "Dijital Geçmişiniz için Bir Plan Oluşturun" menüsünde yer alan adımlar takip edilerek ayarlanabilmektedir. Bu sayfada kullanıcıdan öncelikli olarak bir süre belirlemeleri ve daha sonra da bir cep telefonu numarası istenmektedir. İlerleyen adımlarda ise kimin hesap yönetici olarak erişime sahip olacağı ve nelere erişebileceği seçenekleri sunulmaktadır (Google, t.y.-b).



Şekil 10. Google Etkin Olmayan Hesap Yönetimi

Apple'ın Dijital Vâris hizmetinden farklı olarak burada etkin olmayan hesabı yönetmesi için seçilen kişinin hangi verilere erişebileceği kullanıcı tarafından tercih edilebilmektedir. Kullanıcı, alışveriş listelerinden Android cihaz yapılandırma hizmetine, Google Drive'da saklanan belgelerden YouTube'daki videolara ve Google uzantılı tüm hizmetlerdeki verilerin hangisine erişilip erişilemeyeceğini belirleyebilmektedir.

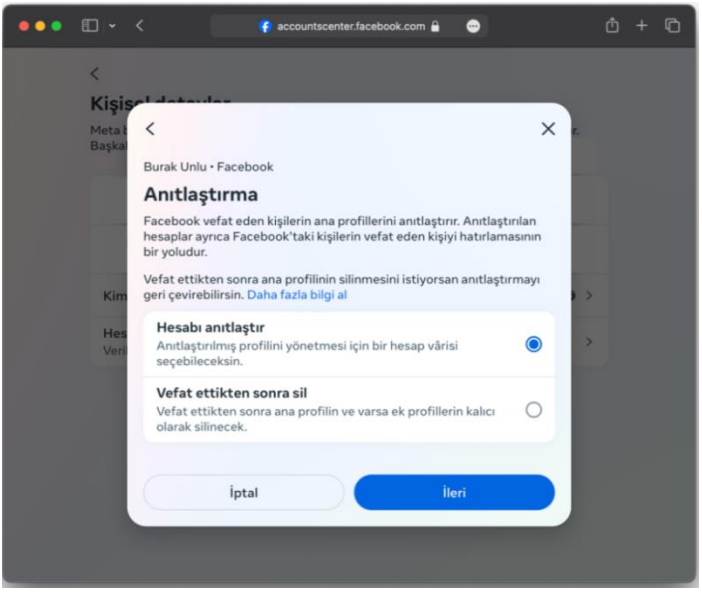
Vârisin (etkin olmayan hesap yöneticisinin) verilere ne zaman erişebileceği de yine kullanıcı tarafından belirlenmektedir. Kullanıcı, en kısa 3 ay en uzun ise 18 aylık bir inaktivite (hiç oturum açılmaması veya işlem yapmaması) durumunda belirlediği kişiye erişim bilgilerinin ulaştırılmasını sağlayabilmektedir. Bu süre dolmadan 1 ay önce Google hesap sahibine ulaşmaya çalışır. Bu çaba da sonuçsuz kaldığında, etkin olmayan hesabı yönetmesi için belirlenen kişiye bir bildirim gönderilir ve hayatını kaybeden kullanıcının belirlediği verilere erişim imkânı tanınır (Google, t.y.-b).

Ölümden sonra mahremiyeti yönetmek açısından Google, kullanıcıya hiçbir vâris atamamış olsa dahi, bu hizmet aracılığı ile belirlenen sürenin (inaktivite süresinin) dolmasını takip eden 3 ayın ardından verilerinin tamamen silinmesini tercih etme imkânı da sunmaktadır.

5.5.3. Facebook: Memorialized Account (Anıtlaştırma)

Bir Facebook hesabının kullanıcısının ölümünden sonrası için geçerli olabilecek dört farklı senaryo vardır (1) anıtlaştırma, (2) ölümün Facebook'a bildirilmesinin ardından profilin silinmesi, (3) ölümden sonra anıtlaştırılan profili yönetecek bir vâris belirleme ve (4) hiçbir işlem yapmadan profilin aktif kalması (van der Nage vd., 2017). Bir hesabın kişinin ölümünden sonra anıtlaştırılması, silinmesi ya da hiçbir şey olmamış gibi aktif kalması, o kişinin hayattayken Facebook hesabında yaptığı ayarlarla belirlenmektedir. Anıtlaştırılan Facebook hesabında kullanıcının profilinde adının yanına "Anısına" ifadesi eklenmekte ve bu hesapta kimse oturum açamamaktadır (Facebook, t.y.-a). Vâris olarak belirlenen kişiler anıtlaştırılan profillerin en üstünde görüntülenecek bir gönderi paylaşabilmekte (örneğin; hayatını kaybeden kişi adına son bir mesaj paylaşabilir veya cenaze süreci ilgili bilgi verebilir), anma gönderileri için bir alan varsa anma gönderilerini kimlerin gönderebileceğini ve paylaşabileceğine karar verebilmekte veya anma gönderilerini silebilmekte, kullanıcının etiketlendiği gönderileri kimin görebileceğini belirleyebilmekte veya başkaları tarafından eklenen etiketleri kaldırabilmekte, yeni arkadaşlık isteklerine cevap verebilmekte, hesabın kaldırılmasını talep edebilmekte ve kullanıcı ölmeden önce buna izin verdiyse Facebook'ta paylaşılanların bir kopyasını indirebilmektedir (Facebook, t.y.-c). Ayrıca bu kişi, ölen kişinin "yalnızca ben" olarak paylaştığı içerikleri görebilmekte ve anıtlaştırılan hesabın profil fotoğrafını ve kapak resmini güncelleyebilmektedir (Chugh, 2022).

Facebook'taki anıtlaştırma ve hesap vârisi ekleme süreçleri, farklı zamanlarda farklı kişiler tarafından gerçekleştirilen eylemlerdir. Öncelikli olarak kullanıcı, hesabının ölümünden sonraki akıbetini (silinecek mi, anıtlaştırılacak mı) belirleyen ayarları yapmalıdır. Bu ayar, Facebook'taki "Ayarlar ve Gizlilik" menüsünde yer alan Meta Hesaplar Merkezi'nden gerçekleştirilebilmektedir. Hesaplar Merkezi'nde "Kişisel Detaylar" menüsü içindeki "Hesap Sahipliği ve Kontrolü" sekmesinde yer alan "Anıtlaştırma" seçeneği ile kullanıcı hesabının anıtlaştırılmasına veya ölümünden sonra silinmesine karar verebilmektedir. Şekil 11'de olduğu gibi, "Hesabı Anıtlaştır" seçeneği seçildiğinde bir sonraki adımda kullanıcıdan kendi Facebook arkadaşları arasında olan bir hesap vârisi seçmesi istenmektedir (Facebook, t.y.-e).



Şekil 11. Facebook Anıtlaştırma Özelliği

Anıtlaştırma isteyip istemediğini seçen ve bir hesap vârisi belirleyen bir kullanıcının Facebook hesabının anıtlaştırılması, Google'da olduğu gibi etkin olunmayan bir sürenin belirlenmesi ile değil, vefat eden kişinin Facebook arkadaşlarının Facebook Yardım Merkezi'nde yer alan Anıtlaştırma Talebi sayfasındaki adımları takip etmesi sonucu gerçekleşmektedir. Kişinin adı, ölüm tarihi ve ölüm belgesi ile yapılan başvuru değerlendirildikten sonra, Facebook hesabı kullanıcının daha önce bildirdiği tercihe istinaden ya anıtlaştırılır ya da tüm verileri tamamen siler. Anıtlaştırma talebi sayfasında, bu ihtimalin de göz önünde bulundurulması gerektiği "hesap sahibi vefat ettikten sonra hesabının kalıcı olarak silinmesini talep ettiyse kişinin vefat ettiği bilgisi elimize ulaştığında hesabı kaldıracağımızı aklınızda bulundurun" beyanıyla net bir şekilde ifade edilmiştir (Facebook, t.y.-b).

Anıtlaştırılmış bir hesabı yönetecek hesap vârisi, kullanıcının ölümünden önce kullanıcı tarafından belirlenebileceği gibi, kişinin ölümünün ardından "vefat eden kişinin internet hesapları üzerinde kontrol sahibi olmasını istediği kişiyi belirttiği bir vasiyetname" ile Facebook'a başvurularak da belirlenebilmektedir. Vasiyetnamede, vefat eden kişinin mirasını yönetmekle yetkilendirilen makam ya da kişi, Facebook'tan ölen kişinin sosyal medya hesapları için bir vasi tayin etmesini ya da bir kişiyi hesap vârisi olarak eklemesini talep edebilmektedir. Hesap vârisi olarak seçilen kişi mutlaka kişinin Facebook arkadaşı olmak zorundadır (Facebook, t.y.-d). Ancak bu şekilde, vasiyet yoluyla sonradan eklenen

hesap vârisleri, kullanıcıya gelen yeni arkadaşlık isteklerini yanıtlayamamaktadır (Facebook, t.y.-c).

5.5.4. Platformlardan Bağımsız Olarak Dijital Vasiyet Hazırlama

Çevrim içi varlıkların ve dijital mirasın kaderini sadece platformların veya web sitelerinin değişken ayarlarına ve hizmet politikalarına bırakmak, arzulanan ölüm sonrası çevrim içi gizlilik düzeyini ve dijital varlık aktarımını gerçekleştirmek için yeterli değildir. Platformların sunduğu ayar ve tercihleri kullanmaya ek olarak önerilen adımlar ise, sosyal medya, e-ticaret, bulut depolama, e-posta ve kripto para hesapları ile ilgili ne yapılması gerektiğini, nasıl erişim sağlanabileceğini ve hangi hesapları kimlerin devralmasının istendiğini açıklayan bir belge oluşturulmasıdır (Mlot, 2023). Buna ek olarak, ölmeden önce dijital ayak izleri ile ilgili atılması gereken dört adım sıralanmaktadır (Smith, 2022):

- Apple ve Google tarafından sunulan dijital vâris ve etkin olmayan hesap yöneticisi ayarlarını yapmak.
- Önemli dosyaları indirmek ve düzenlemek.
- Tüm dijital varlıkların, hesapların, kullanıcı adı ve şifrelerinin bir listesini yapmak.
- Dijital bir yürütücü adayı belirlemek.

Önemli dosyaları bulut depolama alanlarından kişisel bilgisayarlara ya da harici depolama birimlerine indirmek ve düzenlemek, vârislerin onlara erişimini kolaylaştıracaktır. Apple ve Google bununla ilgili bir protokol geliştirmiş olsalar da belirli aralıklarla yerel yedekler almak gereklidir. Tüm dijital varlıkların ve hesapların bir listesini oluşturmak da vârislerin nereye ne için bakması gerektiği konusunda yol gösterici olacaktır. Bu tip listeler özellikle kripto para cüzdanları için gerekli olabilmektedir. Her ne kadar kripto para cüzdanı sağlayıcıları kripto varlıklarının miras hukukuna tabii olduğunu ve gerekli başvurular yapıldıktan sonra yasal mirasçılara devredilebileceğini ifade etseler de (BtcTurk, 2023; Türkarslan, 2020) mirasçıların hangi platformda ne kadar birikim bulunduğunu bilmesi mümkün olmamaktadır. Ayrıca fiziki cüzdanlarda tutulan kripto varlıkların yasal mirasçılara devri için "erişim anahtarının" mutlaka mirasçılara ulaştırılması gerekmektedir. Bu sebeple, dijital varlıkların bir listesini oluşturmak önem kazanmaktadır.

Avustralya'da Ölüm ve İnternet *(Death and the Internet)* başlığıyla hazırlanan raporda, dijital miras oluşturma ve yönetme konusunda pratik tavsiyeler sunulmuştur. Konuyu geniş bir dijital medya ürünleri ve hizmetleri yelpazesi üzerinden ele alan rapor, dijital varlıkları miras almak isteyenlere veya başka

birinin dijital mirasını yönetmek isteyenler için erişim, haklar ve sahiplik konularına değinmektedir. Anılan raporda, dijital bir miras oluşturmak ve yönetmek için beş adım önerilmektedir (van der Nage vd., 2017).



Şekil 12. Dijital Mirası Yönetme Adımları.

Kaynak: (van der Nage vd., 2017, s. 17)

İlk adımda, sosyal medya hesapları, alan adları, bloglar, web siteleri, e-posta hesapları, uygulamalar, oyun hesapları, telefon uygulamaları ve belgeler dâhil olmak üzere finansal ve sosyal açıdan önemli olabilecek tüm dijital varlıkların gözden geçirilmesi gerekir. İkinci adımda ise, çevrim içi kişisel dosyaların yerel yedeklerinin oluşturulması önerilmektedir. Bulut hesaplarındaki ya da sosyal medya profillerindeki tüm içerikleri indirebilme seçenekleri çoğu platform tarafından sağlanmaktadır. Bu indirilen veriler şifrelenmiş bir harici hard diskte tutulabilmektedir (van der Nage vd., 2017).

Üçüncü adım, bir dijital yürütücü (dijital icracı) belirlemektir. Belirlenecek bu kişi, bireyin ölümünü takiben dijital varlıkları yönetme rolünü üstlenebilmektedir. Bu kişi, genellikle vasiyetlerde belirlenen resmî icracı ile aynı kişi olmaktadır. Belirlenen bu dijital yürütücü, dijital varlıklar ile ilgili talimatları yürütmek için gerekli olan teknik becerilere sahip olmalıdır. Dijital varlıklar ile ilgili talimatlar ve talepler resmî bir vasiyetnamenin eki olarak da hazırlanabilmektedir. Vasiyetnameye eklenecek bu belgenin erişim yöntemlerini de içeren bir versiyonunu hazırlamak ise dördüncü adımı oluşturmaktadır. Bu adımda,

dijital hesapların ve varlıkların nerede bulunacağına dair ayrıntılar sağlanmalı ve bunlara nasıl erişileceği ve ölüm sonrasında bu varlıklar ile ilgili ne yapılacağı konusunda net talimatların bulunduğu bir liste hazırlanmalıdır**.** Listeye kullanıcı adları ve şifrelerle ilgili bilgiler de eklenmeli ve bu bilgilerin güncelliğinden ve güvenli bir şekilde muhafaza edildiklerinden emin olunmalıdır. Vârislerin erişim bilgileri olmadan da dijital varlıklara erişimi mümkün olsa da bu yöntem oldukça vakit alan ve zor bir süreçtir (van der Nage vd., 2017). Bu sebeple, tüm dijital varlıkların ayrıntılarını (hesaplar, kullanıcı adları ve şifreler) güvenilir bir arkadaşa veya aile üyesine bırakmak özellikle vâris atama özelliği olmayan platformlar için yararlı olmaktadır (Chugh, 2022).

Ölüm ve İnternet adlı raporda önerilen son adım ise kâğıt işleri ile ilgilenmektir. Çoğu platform, hesaplar kullanıcısının ölümünün ardından kapatılacaksa ya da erişimi vârisine devredilecekse, ölüm belgesi veya yayınlanmış bir ölüm ilanı gibi kanıtların ilgili platforma ulaştırılmasını zorunlu tutmaktadır. Bu evraklar, genellikle vasiyet icracısının ya da yasal vârislerin resmî bir süreç başlatmasını gerektirir. Kimi durumda da bu kişi ya da kişilerin vefat eden kişi adına hareket etmeye yetkili olduğuna ilişkin kanıt gerekebilmektedir (van der Nage vd., 2017).

Beş adımlı hazırlık planına benzer şekilde, erişim imkânlarını platformların kararlarına ya da ayarlarına bırakmadan tüm dijital varlıklar için ayrı ayrı hazırlık yapılması da öneriler arasındadır. Carroll ve Romano (2011), *"Ölümden Sonraki Dijital Hayatınız" (Your Digital Afterlife)* başlıklı kitaplarında, çevrim içi hesaplara erişimin onları kontrol etmek ile aynı anlamı taşıdığını ve bu sebeple, dijital bir yürütücünün (ya da icracının) bireyin ölümünden sonra onun taleplerini yerine getirebilmesi için dijital varlıklara erişimine olanak tanınması gerektiğini vurgularlar. Yukarıda da tanımlandığı gibi dijital yürütücü, kişi hayatını kaybettikten sonra kişi adına objektif olarak hareket edecek tek bir kişi veya seçilen bir Web hizmeti olabilir**.** Bu kişi, dijital varlıkları kişinin isteklerine göre dağıtacak veya silecektir.

Carroll ve Romano'ya göre dijital yürütücü merkezi bir roldedir. Bireyin dijital mirasını güvence altına almak için yapması gerekenler ise iki adımda ele alınabilmektedir: (1) dijital varlıkların bir envanterini çıkarmak ve (2) envanterin depolanması, güncelliği ve dijital yürütücüye aktarımı için gereken planlamayı yapmak. Araştırmacılar dijital varlık envanterine bilgisayarlar ve diğer cihazlar, e-posta hesapları, sosyal ağ sitelerindeki hesaplar ve finansal ve ticari hesaplar ile ilgili erişim ve isteklerin ayrı ayrı belirtilmesi gerektiğini ifade ederler ve bu envanter için bir tablo şablonu önerirler (Carroll & Romano, 2011; Your Digital Afterlife, t.y.).

DİJİTAL VARLIK ENVANTERİ						
VARLIK		ERİŞİM			İSTEKLER	
Adı	İçerikler	Lokasyon	Kullanıcı Adı	Şifre	Talimatlar	Üstlenecek Kişi
Facebook	Mesajlar, fotoğraflar	www.facebook.com	joe.smith@email.com	cobraB!tes!	Anıtlaştır	Kimse
Twitter	Tweetler	www.twitter.com/joe	Joe	J0ein140	Son bir mesaj yayınla	Bob Smith
Flickr	Fotoğraflar	www.flickr.com/photos/15140142@N03	Joe_Smith	Sh0tsOjoe	Arşivle	Paul Smith
MySpace	Bazı fotoğraflar ve eski mesajlar	www.myspace.com/joerocks	Joerocks	My5p@c3	Sil	Bob Smith

Şekil 13. Dijital Envanter Şablonu.

Kaynak: (Your Digital Afterlife, t.y.)

Carroll ve Romano'nun önerdiği şablonda, dijital varlıkların hayatını kaybeden kişinin arzuladığı şekilde devri, farkındalık *(awareness)*, erişim *(access)* ve istekler *(wishes)* adımlarını içeren bir hazırlık gerektirmektedir. Bu hazırlıklar yukarıda anılan dört kategori için ayrı ayrı gerçekleştirilebilmektedir. Dijital yürütücünün, ölen kişinin hangi dijital varlıklara, hangi cihazlara sahip olduğunun "farkında olması" ve "erişim" sağlayabilmek için nerede tutulduklarını, kullanıcı adlarını ve şifrelerini bilmesi gerekir. Hem cihazların fiziki olarak konumlarının dijital yürütücü ile paylaşılması hem de dijital içeriklerin hangi platformlarda ya da cihazlarda saklandığı bilgisinin aktarılması ile bu iki adım gerçekleştirilir. İstekler adımında ise her bir cihaz ya da dijital varlık için ayrı ayrı talepler listelenmektedir (Carroll & Romano, 2011).

Varlık Sahibi: Varlık Sahibinin Adı Soyadı				**Dijital Yürütücü:** Yürütücünün Adı Soyadı			
Varlık		Erişim			İstekler		
Ad	İçerikler	Lokasyon	Kullanıcı Adı	Şifre	Talimatlar	Alıcı	Notlar
Bilgisayar ve Diğer Cihazlar							
E-Posta Hesapları							
Sosyal Ağ Siteleri							
Finansal ve Ticari Hesaplar							

Şekil 14. Sosyal Ağ Siteleri için Örnek Dijital Varlık Envanteri.

Kaynak: (Carroll & Romano, 2011, s. 147)

İlk kategori olan bilgisayarlar ve diğer cihazlar dijital varlıkların oluşturulmasına, tüketilmesine ve saklanmasına aracılık ettikleri için; ikinci kategori olan e-postalar ise, internetteki benzersiz tanımlayıcılar olarak hizmet edebildik-

leri için önemlidirler. Her ne kadar artık cihazlarda yerel olarak saklanan dijital varlıkların miktarı bulutta saklananlara göre daha az olsa da bulut servislerinde saklanmayan önemli dijital belgeler bireylerin cihazlarının depolama birimlerinde tutuluyor olabilirler ve bu belgeler de dijital mirasın bir parçasıdırlar. İçerisindeki dijital varlıkların yanı sıra cihazların kendisi de miras olarak bırakılabilmektedir. Şekil 13'teki örnek şablona aynı zamanda bilgisayarın fiziksel olarak kime verileceği de kaydedilebilmektedir. Bu envanter ışığında dijital yürütücü, vârisin cihaza erişimini sağlayacak ve daha sonra içeriğe yönelik belirlenen isteklerle ilgilenecektir. E-posta hesapları da erişim sağlamak için bir "ana anahtar" görevi görebilmektedir. Çünkü, çoğu çevrim içi hesap kayıt sırasında bir e-posta adresi talep etmekte ve kayıt gerçekleştiğinde de bu e-posta hesabına bir posta göndermektedir. E-posta adresleri hem üye olunan platformların neler olduğunun takip edilmesinde hem de gerektiği durumlarda çevrim içi hesapların şifrelerinin sıfırlanmasında kullanılabilmektedir (Carroll & Romano, 2011).

Dijital miras planlamasında göz önünde bulundurulması gereken diğer kategori sosyal ağ sitelerindeki hesaplardır. Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp gibi kişilerarası etkileşim için düzenli ve yaygın olarak kullanılan hizmetlerde biriken dijital ayak izlerinin akıbeti de bu envantere eklenebilmektedir (Carroll & Romano, 2011). Yukarıda Facebook için anılan anıtlaştırma ve vâris belirleme özelliklerinden bahsedilmiştir. Şekil 14'teki örnekte ise, bu özelliklerden farklı olarak dijital yürütücünün doğrudan kullanıcı adı ve şifre yardımıyla hesaplara erişimi sağlanmaktadır. Her ne kadar bu işlemler kişi tarafından hayattayken yapılması gereken detaylı hazırlıkları gerektirse de sosyal ağ hesaplarına "vefat eden kişinin kendisiymiş gibi" erişilmesine izin vermek birey için öngöremediği mahremiyet ihlallerine yol açabilmektedir. Bu sebeple, özellikle kişisel iletişim için kullanılan sosyal hesapların şifrelerini paylaşmak yerine, bu platformlar tarafından sağlanan ayarları kullanarak bir vâris belirlemek arzu edilen mahremiyet sınırının belirlenmesi için daha doğru olacaktır. Vâris belirleme gibi bir seçeneğin olmadığı sosyal ağ hesapları için şablonda önerilen yöntem izlenebilmektedir.

Finansal ve ticari hesapların da dijital varlık envanterine işlenmesi önerilmektedir. Günümüzde bireyler ürün satmak veya almak ve hesap bakiyelerini görüntülemek gibi finansal işlemleri çeşitli çevrim içi hesaplar üzerinden gerçekleştirmektedir. Bu hesapların bazılarının ise bireylerin banka hesaplarına ya da kredi kartlarına bağlı oldukları değerlendirilmektedir. Örneğin; bir pazaryeri sitesindeki kullanıcı hesabı, çok yüksek ihtimalle o kişinin kredi kartı bilgilerini de içermektedir. Bu sebeple dijital yürütücü, ölen bireyin mali durumunu içeren çevrim içi hesaplardan ya da çevrim içi üyeliklerden haberdar edilmelidir (Car-

roll & Romano, 2011). Kripto para cüzdanları da bu kategoride değerlendirilebilmekte ve dijital varlık envanterine işlenebilmektedir.

Özetle, dijital miras planlaması zor olabilir, ancak bireyin yakınları için hayatı biraz daha kolaylaştıracaktır. Sonuçta kimse ölümünün ardından çevrim içi bilgilerinin kaybolmasını veya kötüye kullanılmasını istemeyecektir (Chugh, 2022). Geride kalanlar için işleri daha kolaylaştırmak adına her birey, öncelikli olarak platformlar ve hizmet sağlayıcılar tarafından sunulan tercihleri yapmalı, bu tercihlerin söz konusu olmadığı ya da yetersiz kaldığı noktalarda da dijital yürütücü/icracı belirleme ve dijital varlık envanteri oluşturma adımlarını uygulamalıdır.

5.6. Sonuç ve Değerlendirmeler

Enformasyon ve iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması ve erişilebilirliğinin artmasıyla toplumsal süreçlerin büyük bir kısmı giderek dijitalleşmektedir. Sosyalleşme, kimlik oluşturma ve benliği sunma, bilgiye ulaşma, eğlenme, alışveriş yapma, oyun oynama, hastane randevusu alma ve bankacılık işlemleri yapma gibi iş kalemleri ve daha fazlası artık internet aracılığıyla gerçekleşmektedir. Üstelik, bazılarının çevrim dışı alternatifleri giderek azalmaktadır. Dijitalleşen toplumsal süreçler, dijital ayak izlerinin miktarını ve potansiyel içeriklerini arttırmaktadır. Bu izlerin önemli bir kısmı, dijitalleşen toplumsal süreçlerin ve eylemlerin yan ürünlerinden oluşmaktadır. Bu farkına dahi varmadan bırakılan izlerin yanı sıra bireylerin gündelik hayatlarında ürettiği ve paylaştığı içerikler de dijital formattadır ve bu üretim ve paylaşımlar da sürekli olarak birikmektedir. Başka bir ifade ile, günümüzde insanların ürettiği ve değerli gördüğü şeylerin büyük bir çoğunluğu dijital olarak oluşturulmakta, saklanmakta veya paylaşılmaktadır.

Dijital bir kültür içerisinde yaşayan yirmi birinci yüzyılın vatandaşları, gerçekleşmekte olan bu dijitalleşme sürecine ayak uydurmak zorundadır. Çünkü, bilgiyi üretmek ve paylaşmak için ortaya çıkan yeni olanaklar, sadece "bunlardan faydalanmak için gerekli yetenek ve birikime sahip olanlar için yeni düşünme ve yapma yolları ortaya çıkarır (Hermida, 2017, s. 10)." Dijital okuryazar olmayan ya da sadece temel düzeyde dijital yetkinliklere sahip olan bireylerin hem dijital katılım hem de potansiyel dijital risklerle mücadele açısından dezavantajlı durumda oldukları söylenebilmektedir. Bu dijital risklerden biri de kişisel verilerin gizliliğine yönelik tehditlerdir.

Pek çok platformun iş modeli kişisel verilerin işlenmesi ve üçüncü taraflarla (reklamverenlerle) paylaşılması üzerine kuruludur. Kişisel verilere ilişkin risk sadece bireylerin dijital yetkinlik eksikliğinden değil, mahremiyet hakkındaki

geleneksel yaklaşımın değişmesinden de kaynaklanmaktadır. Bireyler günümüzde kendileri ile ilgili olan ve üçüncü tarafların iş modellerini destekleyen bilgilerin çoğunu kendi elleriyle bu platformlara kaydetmektedir (Niedzviecki, 2019). Bireylerin kişisel verilerinin ifşası sonucunda karşı karşıya kalabilecekleri kimlik hırsızlığı, küçük düşürülme, akran zorbalığı ve itibarsızlaştırılma gibi sorunlardan korunması için hem dijital okuryazarlığa içkin yetkinlikleri kazanmaları hem de dijital ayak izlerinin kalıcılığına yönelik farkındalıklarını arttırması gerekmektedir.

İletişim mahremiyeti yönetimi teorisine göre bireyler, özel olarak değerlendirdikleri alanların ve bilgilerin sınırlarını cinsiyetlerine ve kültürel bağlamlarına dayanarak oluşturdukları kurallar aracılığıyla yönetmektedir (Petronio, 2002; Morr Serewicz vd., 2007). Dijitalleşme çağında bu kurallar, platformların kullanıcılarına sağladığı ayarlar vasıtasıyla yürütülmektedir. Ancak, pasif veya aktif bir şekilde oluşturulmaları fark etmeksizin dijital ayak izleri, çoğu durumda bireyin yaşam periyodunun çok daha ötesinde bir süre boyunca var olmaya devam etmektedirler. Bu da bireylerin sadece hayattayken değil öldüklerinden sonra dahi mahremiyet sınırlarını yönetmeleri gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bireyler hem dijital ayak izlerinin (fotoğraflarının, videolarının, sosyal medya hesaplarındaki gönderilerinin vb.) kimler tarafından görülebileceğini hem de ölümlerinin ardından bu izlere ne olacağını (silinecekler mi, yakınların erişimine açılacak mı) belirlemelidirler.

İnsanların maddi ve manevi değer atfettiği şeylerin dijitalleşmesi, sadece ölümden sonra mahremiyet yönetimini değil, dijital varlıkların yönetimini ve dijital miras konusunu da gündeme getirmektedir. Basit bir ifadeyle söylenirse, herhangi bir değer atfedilen dijital ayak izlerini dijital varlık olarak değerlendirmek mümkündür. Bu varlıklar bir sosyal medya hesabı, kripto para cüzdanı, dijital fotoğraflar ve videolar, kişisel bilgisayarlarda ya da bulut hesaplarında depolanan dijital içeriklerden oluşabilmektedir. Özellikle sosyal medya hesapları (örneğin çok aboneli bir YouTube hesabı) aynı zamanda maddi kazanç elde etmek için de kullanılabilmekte, hatta çok takipçili olması vesilesiyle başlı başına bir ekonomik değer taşıyabilmektedir (Maraşlı Dinç, 2019). Ekonomik değerin yanı sıra, manevi değer taşıyan (örneğin fotoğraf albümü, aile videoları arşivi gibi) dijital varlıklar da vardır. Bu varlıklar ile ilgili ölümden önce bir planlamanın yapılması, yakınların bu varlıklara erişimini sağlamak ve çoğu durumda kolaylaştırmak için oldukça önemlidir. Kısacası, çevrim içi mahremiyet yönetimi ile birlikte dijital miras yönetimi de yapılmalıdır.

Dijital miras yönetimi, hak ihlalleri ve potansiyel mağduriyetleri önlemede kritik bir rol oynamaktadır (Özgün & Kunt, 2024). Nasıl ki bireyler, çevrim içi gizlilik ayarları ile iletişim mahremiyetlerini yönetiyorlarsa, ölümlerinin ardın-

dan dijital varlıklarına ve sosyal medya hesaplarına ne olacağını da yönetmelidirler. Bunu gerçekleştirebilmek için hem platformlar tarafından sunulan ayarlar hem de platformlardan bağımsız olarak hazırlanacak dijital varlık envanterleri kullanılabilir. Bu önlemlerin alınması, kimlik hırsızlığı, ölümden sonra mahremiyet ihlali ve ölen kişinin aile ve arkadaşlarına yönelik itibar hasarı olasılıklarını azaltır. Bireyler, hangi dijital varlıklarının kimin erişimine açılacağını, kime tahsis edileceğini, sosyal medya profillerinin anıtlaştırılarak tutulmasını ya da anıtlaştırılmadan tüm verilerinin silinmesini ölümlerinden önce belirlemelidir (van der Nage vd., 2017). Bu belirlemeleri yapmak için kullanılan ayar ve tercihler hukuki geçerliliği olan bir vasiyetnameden oldukça uzak olsa da (Maraşlı Dinç, 2019) vârislerin ve yakınların zor günlerindeki yükünü hafifletecektir.

Gerek çevrim içi gizliliğin yönetimi gerekse ölümden sonra mahremiyetin ve ilişkili olarak dijital mirasın yönetimi için okuyucunun farkındalığını arttırmak ve mevcut seçeneklerini değerlendirmelerini sağlamak amacıyla hazırlanan bu kitap bölümünün sonunda okuyucular için hazırlanan öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- Tüm sosyal medya hesaplarınızdaki gizlilik ayarlarını düzenli aralıklarla kontrol edin.
- Cep telefonlarınıza mutlaka bir vâris kişi tanımlayın. Bu kişiyi ailenizden, güvendiğiniz bir kişi olabilir.
- Sosyal medya hesaplarınızın siz hayatınızı kaybettikten sonra kime, hangi oranda erişilebilir kalacağını ve vâris olarak belirlediğiniz kişinin kişisel bilgilerinizin ne kadarına erişebileceğini belirleyecek ayarları yapın.
- Tüm dijital varlıklarınızın bir envanterini hazırlayın ve bunu vârisinizle paylaşın.
- Dijital varlık envanterinizi düzenli aralıklarla güncelleyin.
- Dijital varlıklarınızın siz öldükten sonraki akıbetini belirlemek için bir dijital vasiyet hazırlayın ya da vasiyetinizde mutlaka bunlar hakkındaki tasarrufunuzu açıkça belirtin.
- Dijital varlıklarınız ile ilgili süreçleri takip etmesi için bir dijital yürütücü/icracı belirleyin.
- Çalıştığınız kurum ya da şirkette kullandığınız cihazlarda tuttuğunuz gerek maddi ve stratejik değeri olan gerekse sizden sonra işleri devralacak olanların işlerini kolaylaştırabilecek dijital varlıkları düzenli aralıklarla bir ortak bulut hesabına yedekleyin.

Kaynaklar

Apple. (t.y.). iPhone'da Ekran Süresi'ni kullanmaya başlama. Apple Support. Geliş tarihi 06 Mayıs 2024, gönderen https://support.apple.com/tr-tr/guide/iphone/iphbfa595995/ios

Apple. (2023a). Data that a Legacy Contact can access. Apple Support. https://support.apple.com/en-us/103128

Apple. (2023b). Request access to an Apple account as a Legacy Contact. Apple Support. https://support.apple.com/en-us/102678

Apple. (2024). Apple Kimliğiniz için Varis ekleme—Apple Destek (TR). Apple Support. https://support.apple.com/tr-tr/102631

Bankston, K. (2009). Facebook's New Privacy Changes: The Good, The Bad, and The Ugly. Electronic Frontier Foundation. https://www.eff.org/deeplinks/2009/12/facebooks-new-privacy-changes-good-bad-and-ugly

Barnes, S. B. (2006). A privacy paradox: Social networking in the United States. First Monday, 11(9). https://doi.org/10.5210/fm.v11i9.1394

Berg, T., Burg, V., Gombović, A., & Puri, M. (2020). On the Rise of FinTechs: Credit Scoring Using Digital Footprints. *The Review of Financial Studies*, 33(7), 2845-2897. https://doi.org/10.1093/rfs/hhz099

Boyd, D., & Heer, J. (2006). Profiles as conversation: Networked identity performance on friendster. Proceedings of the 39th Annual Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS'06), 59c-59c. https://doi.org/10.1109/HICSS.2006.394

Brandtzæg, P. B., Lüders, M., & Skjetne, J. H. (2010). Too many facebook "friends"? Content sharing and sociability versus the need for privacy in social network sites. International Journal of Human–Computer Interaction, 26(11-12), 1006-1030. https://doi.org/10.1080/10447318.2010.516719

Brightspot. (2024). Digital asset management 101: An essential guide for businesses. Brightspot. https://www.brightspot.com/cms-resources/digital-asset-management-guide/digital-asset-management-101

BtcTurk. (2023, Şubat 17). Vefat Eden BtcTurk Kullanıcılarının Hesaplarındaki Kripto Varlıklara ve Türk Lirası Bakiyelerine Ne Olur? BtcTurk Bilgi Platformu. https://bilgiplatformu.btcturk.com/btcturk-kripto/vefat-eden-btcturk-kullanicilarinin-hesaplarindaki-kripto-varliklara-ve-turk-lirasi-bakiyelerine-ne-olur/

Buchanan, R., Southgate, E., Smith, S. P., Murray, T., & Noble, B. (2017). Post no photos, leave no trace: Children's digital footprint management strategies. E-Learning and Digital Media, 14(5), 275-290. https://doi.org/10.1177/2042753017751711

Cappella, J. N. (2017). Vectors into the Future of Mass and Interpersonal Communication Research: Big Data, Social Media, and Computational Social Science: Vectors into the Future. Human Communication Research, 43(4), 545-558. https://doi.org/10.1111/hcre.12114

Carroll, E., & Romano, J. (2011). Your digital afterlife: When Facebook, Flickr and Twitter are your estate, what's your legacy? New Riders; Pearson Education.

Ceci, L. (2024, Nisan 11). YouTube: Hours of video uploaded every minute 2022. Statista. https://www.statista.com/statistics/259477/hours-of-video-uploaded-to-youtube-every-minute/

Chugh, R. (2022, Nisan 3). Upon my death, delete: How to plan your digital legacy. The Guardian. https://www.theguardian.com/society/2022/apr/04/upon-my-death-delete-how-to-plan-your-digital-legacy

Cotten, S. R., Anderson, W. A., & Tufekci, Z. (2009). Old wine in a new technology, or a different type of digital divide? *New Media & Society*, 11(7), 1163-1186. https://doi.org/10.1177/1461444809342056

Çelikbaş Şeker, N. M., & Gürel, İ. (2022, Haziran 2). Türk Hukukunda Dijital Miras [Çelikbaş Hukuk]. Hukuk. https://www.celikbaslaw.com/2022/06/02/turk-hukukunda-dijital-miras/

De Peralta, T. L., Farrior, O. F., Flake, N. M., Gallagher, D., Susin, C., & Valenza, J. (2019). The Use of Social Media by Dental Students for Communication and Learning: Two Viewpoints: Viewpoint 1: Social Media Use Can Benefit Dental Students' Communication and Learning and Viewpoint 2: Potential Problems with Social Media Outweigh Their Benefits for Dental Education. *Journal of Dental Education*, 83(6), 663-668. https://doi.org/10.21815/JDE.019.072

Dinneen, J. D., Krtalić, M., Davoudi, N., Hellmich, H., Ochsner, C., & Bressel, P. (2024). Information science and the inevitable: A literature review at the intersection of death and information management: An Annual Review of Information Science and Technology (ARIST) paper. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 75(3), 268-297. https://doi.org/10.1002/asi.24861

Dixon, S. J. (2024, Nisan 10). Global daily social media usage 2024. Statista. https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/

Du, J., & Pi, Y. (2022). Research on Privacy Protection Technology of Mobile Social Network Based on Data Mining under Big Data. Security and Communication Networks, 2022, 1-9. https://doi.org/10.1155/2022/3826126

Facebook. (t.y.-a). Anıtlaştırılmış Hesaplar Hakkında. Facebook Yardım Merkezi. https://www.facebook.com/ help/1017717331640041

Facebook. (t.y.-b). Anıtlaştırma Talebi. Facebook Yardım Merkezi. https://www.facebook.com/help/contact/234739086860192

Facebook. (t.y.-c). Facebook'taki hesap vârisleri hakkında. Facebook Yardım Merkezi. https://www.facebook.com/help/1568013990080948?helpref=faq_content

Facebook. (t.y.-d). Hesap Vârisleri. Facebook Yardım Merkezi. https://www.facebook.com/help/991335594313139/?helpref=related_articles

Facebook. (t.y.-e). Vefat etmeniz durumunda Facebook hesabınıza ne olur? Facebook Yardım Merkezi. https://www.facebook.com/help/103897939701143?helpref=faq_content

GDPR.EU. (2019, Mayıs 9). Cookies, the GDPR, and the ePrivacy Directive. GDPR.Eu. https://gdpr.eu/cookies/

Gilster, P. (1997). Digital literacy. Wiley Computer Pub.

Google. (t.y.-a). Dijital Denge ile Android telefonunuzda geçirdiğiniz zamanı yönetme. Android Yardım. Geliş tarihi 06 Mayıs 2024, gönderen https://support.google.com/android/answer/9346420?hl=tr#

Google. (t.y.-b). Etkin Olmayan Hesap Yöneticisi Hakkında—Google Hesabı Yardım. Google Hesabı Yardım. https://support.google.com/accounts/answer/3036546?hl=tr&sjid=13458468732273102283-EU

Google. (t.y.-c). Google Haritalar Zaman Çizelgesi. Google Haritalar Yardım. Geliş tarihi 06 Mayıs 2024, gönderen https://support.google.com/maps/answer/6258979?hl=tr&co=GENIE.Platform%3DAndroid

Gray, S., & Sanderson, P. (2020). Policy Brief: Location Data Under Existing Privacy Laws. Future of Privacy Forum. https://fpf.org/wp-content/uploads/2020/12/FPF_Guide_Location_Data_v2.2.pdf#

Greenspan, R. E. (2019, Nisan 30). On Facebook, the Dead Will Eventually Outnumber the Living. Time. https://time.com/5579737/facebook-dead-living/

Hermida, A. (2017). Herkese Söyle: Sosyal Medya'da Neden Paylaşımda Bulunuruz (A. A. Sabancı, Çev.; 1. bs). Epsilon Yayınevi.

Holt, J., Nicholson, J., & Smeddinck, J. D. (2021). From Personal Data to Digital Legacy: Exploring Conflicts in the Sharing, Security and Privacy of Post-mortem Data. Proceedings of the Web Conference 2021, 2745-2756. https://doi.org/10.1145/3442381.3450030

İlçim, T. (2023, Şubat 8). BTK "'baz'" ve " 'hts'" verilerinin delil değerinin ceza muhakemesi bağlamında değerlendirilmesi/geçmiş tarihlere yönelik iletişim içeriğinin tespit edilip edilemeyeceği. Hukuki Haber. https://www.hukukihaber.net/btk-baz-ve-hts-verilerinin-delil-degerinin-ceza-muhakemesi-baglaminda-degerlendirilmesigecmis-tarihlere-yonelik-iletisim-iceriginin-tespit-edilip-edilemeyecegi

İnce Akman, N. (2018). Mirasbırakanın dijital bilgilerinin mirasçılara geçişi (dijital tereke). İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 9(2), 527-560. https://doi.org/10.21492/inuhfd.466395

İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun, 5651 (2007). https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5651.pdf

Jansen, B. J., Spink, A., & Taksa, I. (Ed.). (2009). Research and Methodological Foundations of Transaction Log Analysis. Içinde Handbook of research on web log analysis. Information Science Reference.

Johannessen, E., Henriksen, A., Hartvigsen, G., Horsch, A., Årsand, E., & Johansson, J. (2022). Ubiquitous digital health-related data: Clarification of concepts. 52-58. https://doi.org/10.3384/ecp187009

Kemp, S. (2024, Şubat 23). Digital 2024: Turkey. DataReportal – Global Digital Insights. https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey

Krasnoff, B. (2021, Aralık 2). How to arrange for your digital legacy. The Verge. https://www.theverge.com/22812264/digital-legacy-death-estate-google-apple-how-to

KVKK. (2022). Çerez uygulamalari hakkında rehber. Kişisel Verileri Koruma Kurumu. https://www.kvkk.gov.tr/SharedFolderServer/CMSFiles/fb193dbb-b159-4221-8a7b-3addc083d33f.pdf

Landau, S. (2020). Categorizing Uses of Communications Metadata: Systematizing Knowledge and Presenting a Path for Privacy. New Security Paradigms Workshop 2020, 1-19. https://doi.org/10.1145/3442167.3442171

MacKay, J. (2024, Şubat 21). How To Properly Set Up Your Social Media Privacy Settings. https://www.aura.com/learn/social-media-privacy-settings

Maraşlı Dinç, Y. (2019). Ölümden Sonra Sosyal Medya Hesaplarının Hukuki Akıbeti: Dijital Miras. *TBB Dergisi*, 142, 273-287.

Micheli, M., Lutz, C., & Büchi, M. (2018). Digital footprints: An emerging dimension of digital inequality. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*, 16(3), 242-251. https://doi.org/10.1108/JICES-02-2018-0014

Mlot. (2023, Haziran 27). How to Prepare Your Digital Life for Your Death. PCMAG. https://www.pcmag.com/how-to/how-to-prepare-your-digital-life-accounts-for-your-death

Morr Serewicz, M. C., Dickson, F. C., Huynh Thi Anh Morrison, J., & Poole, L. L. (2007). Family Privacy Orientation, Relational Maintenance, and Family Satisfaction in Young Adults' Family Relationships. *Journal of Family Communication*, 7(2), 123-142. https://doi.org/10.1080/15267430701221578

Morse, T., & Birnhack, M. (2022). The continuity principle of digital remains. New Media & Society, 146144482211335. https://doi.org/10.1177/14614448221133535

Narayanan, A., & Shmatikov, V. (2009). De-anonymizing Social Networks. 2009 30th IEEE Symposium on Security and Privacy, 173-187. https://doi.org/10.1109/SP.2009.22

Nazari, E., Afkanpour, M., & Tabesh, H. (2019). Big Data from A to Z. *Frontiers in Health Informatics*, 8(1), 20. https://doi.org/10.30699/fhi.v8i1.202

Newcomb, A. (2018, Mart 24). A timeline of Facebook's privacy issues—And its responses. NBC News. https://www.nbcnews.com/tech/social-media/timeline-facebook-s-privacy-issues-its-responses-n859651

Niedzviecki, H. (2019). Dikizleme günlüğü: Kendimizi ve komşularımızı gözetlemeyi niçin bu kadar sevdik (G. Gündüç, Çev.; 2. bs). Ayrıntı Yayınları.

Norberg, P. A., Horne, D. R., & Horne, D. A. (2007). The privacy paradox: Personal information disclosure intentions versus behaviors. *Journal of Consumer Affairs*, 41(1), 100-126. https://doi.org/10.1111/j.1745-6606.2006.00070.x

Nwosu, A. C., McGlinchey, T., Sanders, J., Stanley, S., Palfrey, J., Lubbers, P., Chapman, L., Finucane, A., & Mason, S. (2022). Identification of Digital Health Priorities for Palliative Care Research: Modified Delphi Study. *JMIR Aging*, 5(1), e32075. https://doi.org/10.2196/32075

Öhman, C. J., & Watson, D. (2019). Are the dead taking over Facebook? A Big Data approach to the future of death online. *Big Data & Society*, 6(1), 205395171984254. https://doi.org/10.1177/2053951719842540

Özgün, K. A., & Kunt, I. İ. (2024, Ocak 19). After You: Legal Insights into Virtual Afterlife and Digital Legacy. CBC Law. https://www.cbclaw.com.tr/en/after-you-legal-insights-into-virtual-afterlife-and-digital-legacy

Pasha, S. B. (2018). Location Data, Personal Data Protection and Privacy in Mobile Device Usage: An EU Law Perspective [Doctoral Dissertation, University of Helsinki]. https://helda.helsinki.fi/items/432e2edc-bd37-42a8-90ab-7b565c03cd50

Petronio, S. (2002). Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure. State University of New York Press.

Petronio, S. (2015). Communication Privacy Management Theory. Içinde C. R. Berger, M. E. Roloff, S. R. Wilson, J. P. Dillard, J. Caughlin, & D. Solomon (Ed.), *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication* (1. bs, ss. 1-9). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic132

Petronio, S., Ellemers, N., Giles, H., & Gallois, C. (1998). (Mis)communicating across boundaries: Interpersonal and intergroup considerations. Communication Research, 25(6), 571-595. https://doi.org/10.1177/009365098025006001

Pinch, R. (2015). Protecting digital assets after death: Issues to consider in planning for your digital estate. *Wayne Law Review*, 60(2), 545-566. https://waynelawreview.org/protecting-digital-assets-after-death-issues-to-consider-in-planning-for-your-digital-estate/

Ramani, R. (2023, Temmuz 4). Digital Afterlife: What Happens to Our Digital Data After We Die? Medium. https://medium.com/@riyaramani/digital-afterlife-what-happens-to-our-digital-data-after-we-die-25adabb4663c

Roberts, J. (2023, Mayıs 11). Dealing with your digital footprint after death—Reader's Digest. Readers Digest. https://www.readersdigest.co.uk/money/insurance-legal/dealing-with-your-digital-footprint-after-death

Rosefelt, R. (2024, Mart 7). What Is a Digital Will? [FindLaw]. Do It Yourself Legal Forms - FindLaw. https://www.findlaw.com/forms/resources/estate-planning/last-will-and-testament/what-is-a-digital-will.html

Sağıroğlu, Ş., Bülbül, H. İ., Kılıç, A., & Küçükali, M. (Ed.). (2020). Dijital okuryazarlık: Araçlar, metodolojiler, uygulamalar ve öneriler. Nobel Akademik Yayıncılık. https://acikkaynak.gim.org.tr/img/kitap.pdf

Salganik, M. J. (2018). Bit by bit: Social research in the digital age. Princeton University Press. https://github.com/khan1792/Kanyao-File/blob/master/Bit%20by%20Bit_%20Social%20Research%20in%20the%20Digital %20Age.pdf

Shaolin, H., Qinghua, Z., Naiquan, S., & Xiwu, L. (2021). Several Typical Paradigms of Industrial Big data Application. *Computer Science & Information Technology (CS & IT)*, 61-68. https://doi.org/10.5121/csit.2021.110906

Sherif, A. (2024, Mayıs 13). Mobile OS market share worldwide 2009-2024. Statista. https://www.statista.com/statistics/272698/global-market-share-held-by-mobile-operating-systems-since-2009/

Sidik, S. M. (2024). Why loneliness is bad for your health. *Nature*, 628(8006), 22-24. https://doi.org/10.1038/d41586-024-00900-4

Smith, G. (2022, Temmuz 28). Four things to do with your data before you die. Choice. https://www.choice.com.au/consumers-and-data/protecting-your-data/data-privacy-and-safety/articles/things-to-do-with-your-data-before-you-die

Thylstrup, N. B. (2019). Data out of place: Toxic traces and the politics of recycling. *Big Data & Society*, 6(2), 205395171987547. https://doi.org/10.1177/2053951719875479

Trust & Will. (t.y.). Digital Estate Planning: Protecting Your Digital Assets. Trust & Will. Geliş tarihi 19 Mayıs 2024, gönderen https://trustandwill.com/learn/digital-estate-planning

Tufekci, Z. (2008). Can you see me now? Audience and disclosure regulation in online social network sites. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 28(1), 20-36. https://doi.org/10.1177/0270467607311484

TÜİK. (2023, Ağustos 29). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023. TÜİK Kurumsal. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407

Türkarslan, M. (2020, Mayıs 27). Paribu'daki dijital varlıklar miras hukukuna tabidir. ParibuLog. https://www.paribu.com/blog/paribu-rehberi/paribudaki-dijital-varliklar-miras-hukukuna-tabidir-av-mehmet-turkarslan/

Ünlü, B. (2022). Dijital okuryazarlık ve mahremiyet bağlamında kırsal bölgelerde internet tabanlı hizmetlerin kullanımı: Kayseri örneği [Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RjZwH00oMG4iNa5SgvlggwtmOyEMy8zLhQ89fwKHvXud9ral924i0GG4oq9adg0N

Ünlü, B., & İlhan, V. (2023). Dijital Okuryazarlık ve Mahremiyet Çerçevesinde İnternet Tabanlı Hizmetlerin Kullanımı: Kayseri Kırsalında Bir Araştırma. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 65, 71-97. https://doi.org/10.47998/ikad.1298385

van der Nage, E., Arnold, M., Nansen, B., Gibbs, M., Kohn, T., Bellamy, C., & Clark, N. (2017). Death and the Internet: Consumer issues for planning and managing digital legacies. Australian Communications Consumer Action Network. https://researchmgt.monash.edu/ws/portalfiles/portal/259809437/Death_and_the_Internet_2nd_edn_ACCAN.pdf

van Deursen, A. J. A. M., & van Dijk, J. A. G. M. (2011). Internet skills and the digital divide. *New Media & Society*, 13(6), 893-911. https://doi.org/10.1177/1461444810386774

Wang, H.-P., Orekondy, T., & Fritz, M. (2020). InfoScrub: Towards Attribute Privacy by Targeted Obfuscation. https://doi.org/10.48550/ARXIV.2005.10329

Wang, Z., & Chen, Z. (2023). Analysing the Causes and Implications of the Privacy Paradox: Consumer Surveillance and Online Data Collection. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 43(3-4), 86-93. https://doi.org/10.1177/02704676231220842

We Are Social. (2024, Ocak 31). Digital 2024. We Are Social UK. https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024/

Yenice Ceylan, A. Ö. (2020). Dijital ortamda tüketici haklarının korunması. İçinde Ş. Sağıroğlu, H. İ. Bülbül, A. Kılıç, & M. Küçükali (Ed.), Dijital Okuryazarlık: Araçlar, Metodolojiler, Uygulamalar ve Öneriler (ss. 211-256). Nobel Akademik Yayıncılık. https://acikkaynak.gim.org.tr/img/kitap.pdf

Your Digital Afterlife. (t.y.). Resources. Yout Digital Afterlife. Geliş tarihi 02 Haziran 2024, gönderen http://www.yourdigitalafterlife.com/resources/

Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816-1836. https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012

Bölüm 6

DİJİTAL BAĞIMLILIK: TEKNOLOJİYE DOYUMSUZ TUTKU

Meryem Dedeler

Özet

Dijital bağımlılık, günümüzde yediden yetmişe her yaş grubundan ve cinsiyetten bireyi etkileyen önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bölümde dijital bağımlılık kavramının açıklanması, sebep ve sonuçlarının tartışılması, önleme programları ve tedavi yöntemleri üzerinde durulması amaçlanmıştır. Öncelikle bağımlılığa ve davranışsal bağımlılığa genel bir giriş yapıldıktan sonra, dijital bağımlılık kavramı ve türleri üzerinde durulmuştur. Dijital bağımlılık, ilgili alanyazında farklı araştırmacılar tarafından farklı türlere ayrılsa da bu bölümde Singh ve Singh (2019a) tarafından önerilen (1) dijital cihaza göre (örn., bilgisayar, akıllı telefon, dijital aygıtlar, kamera vb.), (2) dijital platformlara göre (örn., Google araması, Youtube ve diğer sosyal medya uygulamaları vb.) ve (3) dijital medyaya/araca göre (örn., video oyunları, bilgisayar oyunları, internet, filmler/diziler, alışveriş, mobil uygulamalar vb.) şeklindeki gruplama temel alınmıştır. Daha sonrasında dijital bağımlılığı değerlendirmede kullanılan ölçüm araçlarına yer verilmiştir. Bölüm dijital bağımlılığın etiyolojisi, belirtileri, birey üzerindeki etkileri ile devam etmiş**,** dijital bağımlılıkla mücadele yöntemleri hakkında bilgi verilmiştir. Bu yöntemler arasında önleme ve zarar azaltma gibi yaklaşımların yanı sıra, dijital arınma/detoks ve beceri gelişimi (örn., stres yönetimi) gibi uygulamalar ve BDT ve aile terapisi gibi tedavi yöntemleri yer almaktadır. Bölüm ailelere, çocuk-gençlere ve eğitimcilere yönelik öneriler ile sonlandırılmıştır. Bağımlılık hangi konuda olursa olsun, tedavisi önleme programlarından daha maliyetli olmakla birlikte, uzun süre devam eden zorlu bir süreçtir. Dijital bağımlılığın detaylı bir biçimde ele alınması, yapılacak önleme çalışmalarına ve bilimsel araştırmalara ışık tutabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, önleme, tedavi, ölçme.

6.1. Giriş

Bu milenyumun başlangıcından bu yana hızla ortaya çıkan, taşıması kolay dijital cihazların (akıllı telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar vb.) geliştirilmesi ve teknolojideki ilerleme insanoğlunu "dijital çağa" taşımıştır (Ding ve Li, 2023; Oktay ve Ozturk, 2024). Son on yıl içinde, akıllı telefon, tablet gibi taşınabilir teknolojilerin geliştirilmesi ile internet çarpıcı bir biçimde yaygınlaşmıştır (Loxely, 2020). İçinde bulunulan sosyal çevrede, günlük hayat akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi elektronik medya cihazlarıyla dolu olmakla birlikte (Khang, Kim ve Kim, 2013); zaman dijital cihazlara bakarak, onlarla konuşarak, onlara dokunarak, onlarla uyuyarak, onlarla çalışarak ve onlarla oynayarak geçirilmektedir (Berthon, Pitt ve Campbell, 2019). Taşınabilir cihazlar sayesinde teknoloji ve medya, okul, iş, oyun ve sosyal hayata giderek daha fazla entegre olmakta; bu cihazlara olan güven de her geçen gün artmaktadır (Common Sense Media, 2016). Bilgisayar oyunları, e-posta, internet, akıllı telefonlar, anlık mesajlaşma (Prensky, 2001a), tabletler, dizüstü bilgisayarlar vb. günlük hayatın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş; sürekli ulaşılabilir olma beklentisi nedeniyle bu cihazlar olmadan yaşamak neredeyse imkânsız bir hâl almıştır (Zahariades, 2018).

Teknolojide görülen bu hızlı değişimler sonucu yeni bir araştırma alanı olan siber psikoloji gündeme gelmiştir. Uygulamalı psikoloji kapsamında görece yeni bir alan olan Siber Psikoloji (Cyberpsychology), teknoloji kullanarak diğer bireylerle nasıl etkileşime geçildiğini ve teknolojinin davranışları nasıl etkilediğini incelemektedir (Singh ve Singh, 2019b).

Yeni bir araştırma alanının yanı sıra günümüzde bireyler teknoloji kullanımlarına göre birtakım gruplara ayrılmaktadır. Örneğin; Z kuşağı, i kuşağı veya internet kuşağı olarak da bilinmektedir (Hoque, 2018). Bazıları bu kuşağı N- [Net için]-nesli veya D- [dijital için]-nesli olarak adlandırırken; (Prensky, 2001a); Prensky (2001a) bu kuşağa "Dijital Yerliler" adını vermektedir. Bu nitelendirmeye göre günümüz gençleri internetin, bilgisayarların ve video oyunlarının dijital dilini kendi dilleri gibi konuşmaktadırlar. Diğer yandan, dijital dünyanın içinde doğmamış ama hayatın ilerleyen bir noktasında yeni teknolojinin pek çok veya çoğu yönünden büyülenmiş ve bu teknolojileri benimsemiş olan bireyler, "Dijital Göçmenler" olarak adlandırılmaktadır (Prensky, 2001a). Dijital göçmenler çocuklarından farklı bir biçimde sosyalleşerek, şu anda yeni bir dil öğrenme sürecinde görünmektedirler (Prensky, 2001b).

Dünyayı birbirine bağlamaya yardımcı olan dijital teknolojiler ve internet, insan ilişkileri ve sağlık açısından faydalı veya zararlı olarak görülebilmektedir (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016). Öncelikle teknolojinin yararlı yönlerine

bakacak olursak, internetin ve daha sonra akıllı telefon gibi mobil cihazların ortaya çıkışıyla birlikte birçok alanda hayat kolaylaşmıştır (Montag ve Walla, 2016). Dijital teknoloji, işlerin daha hızlı yapılmasını sağlamakla kalmayıp zamandan tasarruf edilmesine, alışveriş, arkadaşlarla görüşme, sporları takip etme gibi pek çok şeyin ev konforunda ya da eve otobüsle giderken yapılmasına imkân tanımaktadır (Carr ve Dicey, 2019). Örneğin, bu cihazlar sayesinde iletişim hem daha ucuz hem de daha hızlı hâle gelirken, yeni bir çamaşır makinesi alırken fiyatları kolayca karşılaştırmak mümkün olmaktadır. Aynı şekilde, tren bileti rezervasyonu yapmak veya bir sonraki tatili planlamak gibi diğer işlemler de çok daha verimli bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir (Montag ve Walla, 2016). Ayrıca, bu teknolojiler sayesinde bilgi serbest bir biçimde dolaşabilmekte; doktorlar ve bilim insanları yenilikleri hızlıca paylaşabilmekte ve tüm bunlar da yeni tedavi ya da müdahalelerin geliştirilmesini ve dünya çapında bireylerin bunlardan yararlanmasını sağlamaktadır (Carr ve Dicey, 2019).

Gelişen teknolojinin bir diğer yararı sosyalleşme alanında olmaktadır. İnternet, zaman ve mekân sınırlarını yok eden oldukça güçlü bir araç olmakla birlikte pek çok kullanıcıyı sosyal ağlar aracılığıyla etkilemekte ve pek çok günlük yaşam deneyimi sanal ortama taşınmaktadır (Tutar, Çat ve Serpil, 2021). Bireyler, politik ve coğrafi sınırlar olmadan birbiriyle iletişim kurabilmektedir (Carr ve Dicey, 2019). Günümüzde yüz yüze iletişim gerektiren pek çok günlük yaşam deneyimi çevrim içi yapılabilir hâle gelmiştir (Tutar ve ark., 2021). Bilgisayarların evlere entegrasyonu, e-posta ve Facebook, MySpace ve daha pek çok sosyal ağ sitesi sayesinde insanların yalnızca bir fare tıklamasıyla dünyanın farklı köşelerindeki akrabalarından haberdar olmalarına da olanak tanımıştır (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016).

Tüm bu yararların yanı sıra gözlemlenmesi gereken zararlı etkiler de mevcuttur (Montag ve Walla, 2016). İnternet ve internetle ilgili teknolojiler yaşamın her alanında görülmesine karşın, bireylerin psikolojik sağlığı sürekli gelişen teknoloji karşısında savunmasız kalabilmektedir (Aboujaoude ve Starcevic, 2015). Davis'e (2001) göre, teknoloji gelişmeye devam ederken, sağlıklı ve patolojik teknoloji kullanımı arasında bir ayrım yapmak gerekmektedir. Teknoloji kullanımının bir boyut üzerinde yer aldığı varsayılırsa, bu boyutun bir ucunda sağlıklı kullanım diğer ucunda patolojik kullanım yer almakta ve bu kullanımın işlevsel ya da yıkıcı olmasını birey belirlemektedir. Sağlıklı olarak nitelendirilen teknoloji kullanımında birey teknolojiyi gerçek hayattan ayırıp yararlı bir araç olarak görürken, patolojik teknoloji kullanımında kişi bu ayrımı yapamamaktadır (Davis, 2001). Büyük çoğunluk için teknoloji kullanımı uyum sağlayıcı olmakla birlikte savunmasız bireylerden oluşan bir alt grup, sorunlu

kullanım kalıpları geliştirme riskiyle karşı karşıya görünmektedir (Seema ve Varik-Maasik, 2023).

Dijital cihazlar bilinçli bir şekilde kullanıldığında bireylere pek çok olumlu katkı sunarken, uygunsuz kullanımı bağımlılık gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Tutar ve ark., 2021). Bu teknolojiler tüketicilerin ihtiyaç ve isteklerini gözetmenin yanı sıra kullanıcılara pek çok kolaylık sağlasa da bazı kullanıcılar kaçınılmaz olarak bu teknolojilere bağlı hâle gelmektedirler (Khang ve ark., 2013). Bu cihazlar, zaman, dikkat ve para harcamaya yol açmakta, kullanıcılar ise bu cihazlara ya da onların sunduğu dijital deneyimlere bağımlı hâle gelmektedirler (Berthon ve ark., 2019). Akıllı telefonlar ve diğer dijital cihazlar günlük yaşamda hem iş alanında hem de özel alanlarda önemli bir rol oynamakta; akıllı telefonlar ve internet, doğrudan ulaşabilen ortamla iletişimi kesmeye ve anı deneyimlemeyi bırakmaya yol açmaktadır (Montag ve Walla, 2016). Teknoloji yüz yüze etkileşimden izolasyona da yol açmakta, bir zamanlar yemek masasında yapılan sohbetlerin yerini artık soğuk mesajlar almaktadır. Teknolojik araç, mesajı etkili bir şekilde aktarırken, yüz yüze görüşmenin sağladığı içerikten yoksun görünmektedir (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016).

Gelişen teknoloji çocukları da olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Örneğin; dijital cihazlar, çocukların çalışmalarını, eğlencelerini ve sosyal etkileşimlerini etkilemekte, bu da bireylerin öğrenmesinde ve yaşamında günlük ihtiyaçlar hâline gelmektedir (Ding ve Li, 2023). Çocuklara yönelik yeni cihaz ve yazılımlar, öğrenme ve eğlence ortamları ve uygulamalar sürekli geliştirildiğinden, gençler dijital cihazlarla ve internetle giderek daha fazla zaman geçirir hâle gelmiştir. (Seema, Heidmets, Konstabel ve Varik-Maasik, 2022). Dijital cihazlar, günümüzde zamana veya mekâna bağlı olmadıkları ve dijital medya her yerde sınırsız olduğu için çocuklar bunları her zaman, her yerde, internette gezerken, sosyal medyada dolaşırken ve video oyunları oynarken kullanabilmektedirler (Ding ve Li, 2023). İnternet ve bilgi teknolojilerinin yaygınlaşması ile birlikte, iletişim gerçek ortamlardan sanal ortamlara geçiş yapmakta; bu sanal etkileşim arttıkça, bağımlılık da artmaktadır (Tutar ve ark., 2021). Genç beyinler tam olgunlaşmamış ve çok savunmasız olduğundan, küçük çocukların video oyunlarına, cep telefonuna ve sosyal medyaya bağımlı olma eğilimleri daha yüksek görünmektedir (Ding ve Li, 2023).

Özellikle Kovid-19 salgını sırasında giderek daha fazla çocuk dijital bağımlı hâline gelmiş; pandemi sırasında dünya çapında uygulanan karantinalar, özellikle çocuklarda ve genç ergenlerde dijital bağımlılık vakalarında keskin bir artışa neden olmuştur (Ding ve Li, 2023). Tüm dünyada, çevrim içi öğrenmenin belirgin bir şekilde yükselmesiyle birlikte Kovid-19, eğitimde dramatik değişik-

liklere neden olmuştur (Seema ve ark., 2022). Bu süreçte, eğitim kurumlarının çoğu ev ortamında çevrim içi eğitim ve öğretime geçmiş ve dünya genelinde yüz milyonlarca çocuk "çevrim içi öğrenenlere" dönüşmüştür (Ding ve Li, 2023). Pandemi başladıktan sonra çevrim içi etkileşim hızlı bir şekilde artış göstermiştir (Al-Mamun ve ark., 2024).

Berthon ve arkadaşlarına (2019) göre, pazarlamacılar dijital bağımlılığın suç ortakları arasında yer almaktadır. Günümüzde pazarlamacılar tüketicilere mutfakta, ofiste, arabada, metroda, yatakta, kısacası internetin olduğu dijital cihazlar aracılığıyla neredeyse her yerde ulaşabilmektedirler. Pazarlamacılar, tüketicilere sadece ulaşmakla kalmayıp ellerindeki büyük bir veri ve tahmin edici modellemeler sayesinde tüketicilerin davranışlarını ve tercihlerini bilir hâle gelmişlerdir. Dijital ağlar ve büyük veriler aracılığıyla tüketicileri her yerde izlemekte ve tüketiciler üzerinde deneyler yaparak, elde ettikleri bilgileri cihazların, platformların ve içeriklerinin mümkün kıldığı, giderek daha fazla bağımlılık yaratan dijital deneyimler yaratmak için kullanmaktadırlar (Berthon ve ark., 2019).

Böylelikle dijital bağımlılık, küresel düzeyde endişe yaratan acil bir halk sağlığı sorunu hâline gelmiş ve bu kamusal krizle başa çıkmak için bazı müdahale programları geliştirilmiş ve başlatılmıştır (Ding ve Li, 2023). Dijital bağımlılık henüz resmî olarak psikolojik bir bozukluk olarak kabul edilmemektedir ve dijital bağımlılık terimi çoğunlukla metaforik olarak kullanılmaktadır (Alrobai ve ark., 2019). Bağımlılık yaratan dijital deneyimler birçok isimle anılmaktadır: Bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve dijital bağımlılık gibi bazı kullanımlar genelken; internet oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi diğerleri daha spesifik olmakla birlikte bunların hepsi dijital deneyimlerin bireyin zararına kompulsif bir şekilde aşırı kullanımını içermektedir (Berthon ve ark., 2019).

Zahariades'e (2018) göre, davranışsal bir sorunu çözmenin en iyi yolu onu tamamen anlamaktır. Bu, sorunun temel nedenlerini tanımlamayı, kısa ve uzun vadeli etkilerini değerlendirmeyi ve sorunun üstesinden gelmenin bireyin yaşamını nasıl etkileyeceğini kavramayı içermekte; bu nedenle teknoloji bağımlılığını yenmek için onu her yönüyle anlamak gerekmektedir (Zahariades, 2018). Bu aktarılanlar ışığında bu bölümün amacı dijital bağımlılık terimini, türlerini, dijital bağımlılığı ölçmede kullanılan ölçüm araçlarını, dijital bağımlılığın etiyolojisini ve olası nedenlerini, dijital bağımlılığın belirtilerini ve dijital bağımlılığı önleme ve tedavi yöntemlerini detaylı bir şekilde ele almaktır. Konunun tüm yönleriyle anlaşılması geliştirilecek olan önleme ve müdahale programlarına ışık tutabilecektir.

6.2. Bağımlılık ve Davranışsal Bağımlılık Kavramları

Bağımlılığın nasıl kavramsallaştırıldığı uzun zamanlar boyunca büyük tartışmalara neden olmaktadır (Griffiths, 2005). Amerikan Psikoloji Birliği Psikoloji sözlüğüne göre (American Psychological Association [APA] Dictionary of Psychology) bağımlılık, "alkol ya da diğer maddelere, psikolojik ya da fiziksel olarak (ya da her ikisi birden) bağlı olma durumu" olarak tanımlanmaktadır. Sıklıkla madde ya da alkol bağlılığı için kullanılsa da seks, internet, kumar gibi davranışsal bağımlılık türleri için de kullanılmaktadır (VandenBos, 2015, s. 19). Hoque'ye (2018) göre, temel olarak bağımlılık, belirli bir konuya veya nesneye daha yüksek derecede benzerliği ifade etmekte, bir kimse bir şeye bağımlı ise, kendi zihnini yönetememekte ve o nesnenin pençelerinden kurtulmak için zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Dolayısıyla bağımlılık, hayattaki her şeyin pahasına kompulsif olarak tekrarlanan bir davranış olarak görülmektedir (Hoque, 2018).

Artık, bir uyuşturucu alımını içermeyen (kumar, seks, egzersiz, video oyunu oynama ve internet kullanımı gibi) pek çok davranış potansiyel olarak bağımlılık yapıcı olarak görülmektedir (Griffiths, 2005). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (American Psychiatric Association [APA]) yayınladığı Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM]) son sürümü olan DSM 5'te davranışsal bağımlılık; madde bağımlılığına benzer özellikler gösteren ancak herhangi bir madde kullanımı sonucu ortaya çıkmayan, seks, kumar, oyun, alışveriş bağımlılığı gibi türleri olan tekrarlayıcı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). DSM 5'te yer alan "maddeyle ilişkili ve bağımlılık yapıcı bozukluklar" kategorisinde madde kullanımına bağlı bozuklukların yanı sıra kumar oynama bozukluğu da yer almaktadır. Ancak davranışsal bağımlılık grubu altında kumar oynama bozukluğunun yanı sıra yer alan seks, egzersiz, alışveriş, internette oyun oynama gibi davranışsal bağımlılık türleri DSM 5'in ileri araştırmalar gerektiren üçüncü kısmında yer almakta ve bozukluk olarak dâhil edilmeleri için daha fazla çalışma bulgusuna ihtiyaç duyulmaktadır (APA, 2013).

Griffiths (1996) bir davranışın bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için altı bileşen önermektedir: (1) Zihinsel meşguliyet/önem atfetme (birey için bağımlı olunan nesne hayatının merkezi hâline gelmiş, kişinin düşünce şeklini, duygularını ve davranışlarını etkilemeye başlamıştır. Kişi, bağımlı olduğu nesneden uzak kaldığı zaman zihni o nesneyle meşgul olmaktadır.). (2) Duygudurum değişikliği (birey bağımlı olduğu nesneyi bir duygu düzenleme aracı olarak

ya da gerçek hayattaki sorunlarından kaçmak için kullanmaktadır.). (3) Tolerans (bireyin aynı etkiyi elde edebilmek amacıyla kullanılan maddenin dozunu ya da bağımlı olunan nesneyle geçirilen zamanı artırmasıdır.). (4) Geri çekilme belirtileri (birey, bağımlı olunan nesne ya da maddenin kullanımını azalttığında ya da bundan yoksun kaldığında, hoş olmayan duygular yaşamaktadır.). (5) Çatışma (birey, bağımlı olunan madde ya da nesne yüzünden kişilerarası ilişkilerinde ya da kendi içinde çatışmalar yaşamaktadır.). (6) Nüks (madde ya da bağımlı olduğu nesneyi kullanmayı bırakan ya da kullanımını kontrol altına alan birey, daha önceki yüksek kullanım durumlarına geri dönmektedir). Griffiths (1996) tarafından önerilen bu altı bileşen tüm bağımlılıklarda görülmektedir (Griffiths, 2005).

Zahariades'e (2018) göre, kumar ve uyuşturucu bağımlılığından video oyunları ve teknolojiye kadar tüm bağımlılıklar aynı temel dinamiğe dayanmaktadır. Beynin belirli bir aktivitenin ödül getireceğini beklemesi gibi. Bu ödül, bağımlı için her zaman açık bir şekilde algılanmamaktadır. Hatta bazen, potansiyel zarar teşkil ettiği için mantığa aykırı olabilmektedir. Ancak beyin bunu hâla olumlu bir deneyim olarak yorumlamaktadır (Zahariades, 2018). İnternet bağımlılarının beyinlerinin, madde bağımlılarının ve patolojik kumarbazların beyinlerine benzediği belirtilmektedir (Common Sense Media, 2016). İlerleyen kısımda davranışsal bir bağımlılık türü olarak görülen dijital bağımlılık kavramına ve türlerine yer verilmiştir.

6.3. Dijital Bağımlılık

Dijital medyanın kontrolsüz ve aşırı merkezileşmesi, günümüz dünya toplumunda dijital bağımlılık belirtilerinin bulaşıcı ve yaygın hâle gelmesine neden olmaktadır (Anas, Aziz, Ahmat ve Alwi, 2023). Davranışsal bağımlılıklar altında değerlendirilen dijital bağımlılık kavramı, 1996 yılında Goldberg ve Young'ın internet bağımlılığı terimini öne sürmesiyle gündeme gelmiştir (Nazlı ve Sari, 2023; Young, 1998). Şu anda dijital bağımlılığın tanımlanması ve onu tanımlamak için hangi terimin kullanılması gerektiği konusunda fikir birliği eksikliği bulunmakta, dijital bağımlılığı karakterize etmek için farklı kavramsallaştırmalar kullanılmaktadır (Cemiloglu, Almourad, McAlaney ve Ali, 2022). Örneğin; Singh ve Singh'e (2019a) göre siber psikolojinin yeni ortaya çıkan bir alanı olan dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin kullanımının olumsuz sonuçlarına rağmen, dijital cihazların ve diğer dijital ortamların takıntılı kullanımını içeren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Dijital teknolojilerin aşırı veya problemli kullanımından kaynaklanan bir bağımlılık türü olan

dijital bağımlılıkla ilgili yapılan çalışmalar eş anlamlı terimler olan teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı vb.'den çıkmakta, bu bağımlılığa teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. adlar da verilebilmektedir (Singh ve Singh, 2019b). Common Sense Media (2016), "sorunlu medya kullanımı" kavramını tercih etmektedir. Sorunlu medya kullanımı, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı vb. bozuklukları kapsayan ve medyayla etkileşimdeki işlevsiz yanlara odaklanan bir terimdir. Medya kullanıcılarının akıllı telefonlar benzeri dijital cihazlar ve medya ile olan sorunlu ilişkileri sağlıksız veya takıntılı olarak değerlendirilmektedir (Common Sense Media, 2016). Dijital medyanın ve cihazların tekrarlayıcı ve sürekli bir biçimde kullanımı dijital bağımlılığa yol açabilmektedir (Christakis, 2019).

Dijital bağımlılık terimini kullanmayı tercih eden araştırmacıların dijital bağımlılık tanımları şu şekildedir: Dijital bağımlılık, elektronik bir cihaz kullanarak eğlence amaçlı dinleme, izleme veya oyun oynama bağımlılığı olarak tanımlanabilmektedir (Aziz, Nordin, Abdulkadir ve Salih, 2021). Dijital bağımlılık, elektronik veya dijital teknolojik cihazlara yönelik bağımlılık yaratan davranışları ifade etmektedir (Al-Mamun ve ark., 2024). Dijital bağımlılık davranışa odaklanan bir bağımlılık olmakla birlikte, dijital cihazların kullanımına yönelik zihinsel ve fiziksel bağımlılık olarak nitelendirilebilmektedir (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016).

Yeni ortaya çıkan bir araştırma alanı olan dijital bağımlılık, dijital cihazların problemli kullanımını incelemekte; birey bir dijital cihazı, bu cihazın mutlaka aktif bir internet bağlantısına sahip olmasına gerek kalmadan sorunlu bir şekilde kullanabilmektedir (Basel Almourad, McAlaney, Skinner, Pleya ve Ali, 2020). Dijital bağımlılık; oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi türleri içeren şemsiye bir tabirdir (Christakis, 2019). Akıllı telefonlardan, tabletlerden ve video oyun konsollarından sosyal medyaya, haber medyasına ve e-postaya kadar çeşitli teknolojik cihazları ve platformları kapsamaktadır (Zahariades, 2018). Dijital bağımlılık için internet kullanımının olması gerekmemekte; yalnızca çevrim içi etkinliklere değil çevrim dışı oyun bağımlılığı gibi dijital cihazları kullanan çevrim dışı etkinliklere olan bağımlılığı da içermektedir (Christakis, 2019; Meng ve ark., 2022). Dijital bağımlılıklar oyun, sosyal medya ve internet gibi farklı türlere ayrılsa da hepsinin ortak yönü kişinin dijital cihazlar üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir (Nazlı ve Sari, 2023).

Dijital bağımlının, halk dilindeki tanımlaması şu şekildedir: teknolojiyle etkileşimi aşırıya kaçan, teknolojinin her şeyden daha çok dikkat çektiği ve

kullanıcının refahı üzerinde olumsuz etkiye sahip olan bir kişi. Konuşma ifadesi olarak kullanıldığında dijital bağımlı, dijital çağda giderek yaygınlaşan cihazlara bağımlılığı ifade etmektedir (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016).

Dijital bağımlılık için herhangi bir tanı kriteri bulunmamakta, ancak Dijital Oyun Bağımlılığı DSM 5'te İnternet Oyun Oynama Bozukluğu olarak değerlendirilmektedir (APA, 2013). Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (WHO), çevrim içi oyun ve kumar bağımlılığını Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD)-11'de resmî olarak bir hastalık olarak tanımlamaktadır (WHO, 2022). Dijital bağımlılık veya internet, akıllı telefon veya sosyal medya bağımlılığı gibi herhangi bir türü, DSM veya ICD gibi bağımlılığın teşhis araçlarına dâhil edilmese de araştırmacıların ilgisini çekmiş ve çağdaş dünyada şimdiden önemli bir olgu olarak kabul edilmiştir (Tülübaş, Karakose ve Papadakis, 2023).

Uluslararası alanyazında da gözlemlenen, dijital bağımlılığın tutarsız kavramsallaştırılması ve yöntemsel zayıflıklar, bu olgunun açık ve ayrıntılı bir şekilde tanımlanmasında ve gerekçelendirilmesinde eksikliklere yol açmaktadır (Aydın ve Seferoğlu, 2023). Dijital bağımlılığın gerçekliği, tanımı veya tanı kriterleri konusunda bir fikir birliğine varılamamışken, sağlık kuruluşları dijital cihaz kullanımının bazı yönlerinin altta yatan bir durumun göstergesi olabileceğini kabul etmeye başlamıştır (Cemiloglu ve ark., 2022). Eğer olgunun bir ruh sağlığı bozukluğu olup olmadığı konusunda bir karara varılacaksa daha net tanımların oluşturulması gerekmektedir (Basel Almourad ve ark., 2020).

6.4. Dijital Bağımlılık Türleri

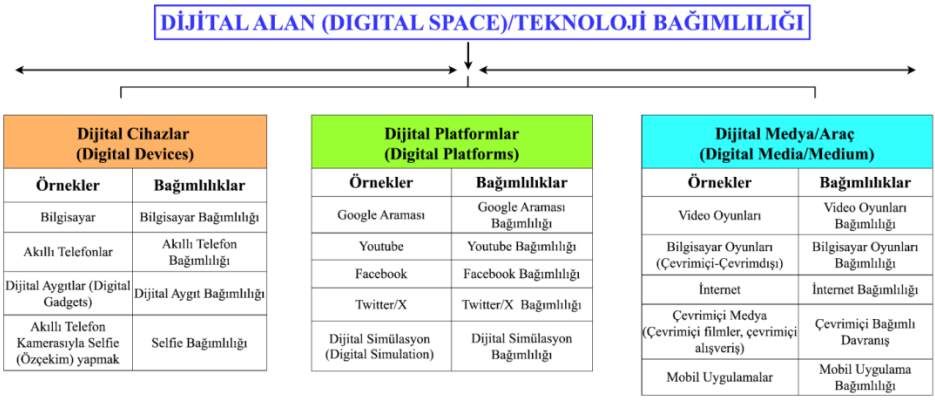
Dijital bağımlılık internet, sosyal medya, akıllı telefon, dijital cihazlar, video oyunları veya benzeri dijital teknolojilere olan bağımlılığı ifade etmek üzere şemsiye bir terim olarak kullanılmaktadır (Karakose, Tülübaş ve Papadakis, 2022; Tülübaş ve ark., 2023).

Farklı araştırmacıların dijital bağımlılık kapsamında farklı gruplandırmalara gittikleri görülmektedir. Örneğin, Young (1999) çevrim içi bağımlılığı beş türe ayırmaktadır: Aşırı bilgi yüklemesi, bilgisayar (oyun) bağımlılığı, internet kompulsiyonları, siber ilişki bağımlılığı ve siber-cinsel bağımlılık. Görece yeni olan sosyal ağ bağımlılığı siber ilişki bağımlılığı grubuna dâhil görünmekte, ancak yine de diğerlerinin (örn., oyunlar) unsurlarını içerebilmektedir. Rugai ve Hamiliton-Ekeke (2016), Gandolfi (2010) tarafından belirtilen dijital bağımlılık türlerini şu şekilde özetlemiştir: Medya bağımlılığı: televizyon, filmler, video, oyunlar, müzik; aşırı bilgi yüklemesi, kompulsif bağımlılık, siber seks bağımlılığı, siber ilişki bağımlılığı, sanal bağımlılık, internet bağımlılığı ve çevrim içi

taciz (On-line Solicitation). Gandolfi (2010), Youtube Bağımlılık Bozukluğu, Facebook Bağımlılık Bozukluğu, Google Araması Bağımlılığı Bozukluğu, Twitter Bağımlılık Bozukluğu, Widget Bağımlılığı Bozukluğu ve Blackberry Bağımlılık Bozukluğunu içeren dijital bağımlılık türleriyle ilgili bir liste önermiştir (akt. Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016). Ali'ye (2018) göre, üç tür dijital bağımlılık bulunmaktadır; birincisi internet ve bilgisayar oyunu bağımlılığı, ikincisi sosyal medya bağımlılığı ve üçüncüsü ise akıllı telefon bağımlılığıdır. Benzer şekilde, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı vb. dijital bağımlılığın farklı türleri bulunmaktadır (Al-Mamun ve ark., 2024). Diğer yandan Aziz ve arkadaşlarına (2021) göre, dijital bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı, bilgisayar oyunları, çevrim içi sohbet, internet bağımlılığı, dijital pornografi bağımlılığı gibi geniş bir faaliyet alanını kapsamaktadır.

Dijital bağımlılık alanyazınında sıklıkla internet bağımlılığı çalışmalarına ağırlık verildiği görülmektedir. Ancak bu kavramlar birbirini kapsamaktadır (Aydın ve Seferoğlu, 2023). Karakose ve arkadaşları (2022) dijital bağımlılıkla ilgili araştırmaları üç ayrı dönemde incelemişler; 1997-2012 yılları arasını kapsayan ilk dönemde yayınlanan araştırma makalelerinde akademisyenler genel bağımlılık alanyazınından aktarımlarda bulunmuşlar, dijital bağımlılığın (yani başlangıçta internet bağımlılığı olarak adlandırılan) risk faktörlerini veya sonuçlarını, dijital devrime ve genel olarak toplum üzerindeki hızlandırıcı etkisine paralel olarak gelişen yeni bir bağımlılık davranışı türü olarak ortaya çıkarma eğiliminde olmuşlardır. 2013 ile 2017 yılları arasını kapsayan ikinci dönemde, ilk dönemde bir tema olarak ortaya çıkan internet bağımlılığına, akıllı telefon ve oyun bağımlılığının da eşlik etmesi, ikinci dönemde yayımlanan dijital bağımlılık araştırmalarının kapsamının genişlediğine işaret etmektedir. 2018 ile 2022'nin ilk çeyreğini kapsayan üçüncü dönemde ise sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı dikkat çeken iki tema olmuştur (Karakose ve ark., 2022). Bilimsel haritalama analizine göre, en çok çalışılan bağımlılık türleri ilk iki dönemde akıllı telefon bağımlılığı, son dönemde ise sosyal medya bağımlılığı olmuştur (Tülübaş ve ark., 2023). Benzer şekilde, teknoloji bağımlılığı türleri arasında yer alan internet bağımlılığı ve sosyal paylaşım sitesi bağımlılığının yoğun olarak incelenen iki alan olduğu belirtilmektedir (Uslu, 2022).

Singh ve Singh (2019a), dijital bağımlılıkla ilgili mevcut alanyazını inceledikten sonra dijital bağımlılığı aşağıdaki farklı alanlarda kategorize etmişlerdir (Bkz., Şekil 1). Yapılan bu gruplandırma hem tüm medya türlerini kapsadığı hem de sınırları belli bir ayrım sunduğu için bu bölümde bu gruplandırmanın kullanılması tercih edilmiştir. İlerleyen kısımda bu alt türlere kısaca örnek verilecektir.



Şekil 1. Dijital Bağımlılık Türleri (Singh ve Singh, 2019a)

6.4.1. Dijital Cihaza göre Bağımlılık

Dijital cihaza göre bağımlılık alt türünde bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler, dijital aygıtlar (digital gadgets) ve akıllı telefon kamerasıyla özçekim (selfie) yapmak yer almaktadır (Singh ve Singh, 2019a). Hem çocuklar ve gençler hem de yetişkinler tarafından en çok kullanılan cihazın akıllı telefon olduğu belirtilmektedir (Baciu, 2020). Teknolojiyle ilgili cihazlar söz konusu olduğunda en büyüğünün bu olduğu dile getirilmekte; akıllı telefonların toplumumuzda yaygın bir hâle geldiği ve çoğumuzun bir tanesini sürekli yanında taşıdığı belirtilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının oldukça yaygın olduğu ve bağımlılık gelişiminin de kolay olduğu vurgulanmaktadır (Zahariades, 2018).

Zahariades'e (2018) göre, iPad, Google Pixel ve Samsung Galaxy Tab gibi tabletler neredeyse akıllı telefonlar kadar yaygın hâle gelmiş, her zamankinden daha fazla insan bu cihazları (telefonlarının yanı sıra) gittikleri her yere taşımaya başlamıştır. Çevrim içi olmak, e-postalarını kontrol etmek, video izlemek, mesajlara yanıt vermek, haberleri ve diğer "önemli" içerikleri aramak için tabletler kullanılmaktadır (Zahariades, 2018).

Zahariades'e (2018) göre bilgisayarın kullanım amaçlarından bazıları şu şekildedir: (1) Bilgisayarlar genellikle işleri halletmemize yardımcı olan araçlardır. (2) Bilgisayarlar bir üretkenlik aracı olmanın yanı sıra konfor araçlarıdır. (3) Stresli olduğumuzda bunları rahatlamak için kullanırız (örn., solitaire oynamak). (4) Canımız sıkıldığında bunları kendimizi eğlendirmek için kullanırız (örn., YouTube videoları izlemek). (5) Ertelediğimizde bunları dikkatimizi dağıtmak için kullanırız (örn., Facebook'u kontrol etmek). Zamanla bilgisayarlar koltuk değneği hâline gelebilir. Endişeli, sıkılmış ya da depresif hissedildiğinde,

tatmin duygusu vermeleri için onlara güvenilmeye başlanabilir. İşte o zaman, bu cihazların bir zorlama hâline gelmesine izin verme riskiyle karşı karşıya kalınır (Zahariades, 2018).

6.4.2. Dijital Platformlara göre Bağımlılık

Singh ve Singh'e (2019a) göre, bu alt türün altında Google araması, YouTube, Facebook, Twitter/X ve dijital simülasyon gibi platformlar yer almaktadır. Sosyal medyanın teknoloji bağımlıları arasında tercih edilen en sinsi "uyuşturuculardan" biri olduğu belirtilmektedir. Eroin gibi yasadışı uyuşturucular bağımlılık yaratacak şekilde tasarlanırken; Facebook gibi sosyal medya sitelerinin de o şekilde tasarlandığı, siteleri tasarlayan mühendislerin, tekrar tekrar ziyaret etmeye mecbur kalmayı sağlamak için ellerinden gelen her şeyi yaptıkları vurgulanmaktadır (Zahariades, 2018).

YouTube'un üç nedenden dolayı alışkanlık hâline gelebileceği belirtilmektedir (Zahariades, 2018): Birincisi, videoların çoğunun nispeten kısa (10 dakikanın altında) olması ve bunun da onları izlemenin fazla zaman gerektirmeyeceği izlenimini vermesidir. Sadece tek bir video izlemek çok az bireyde görülürken; kullanıcıların çoğu art arda birden fazla video izlemektedir. İkincisi, YouTube, en sevilen videoların arkadaşlarla paylaşımına olanak sağlamaktadır. Üçüncüsü, her gün çok sayıda yeni içerik yüklenmesi ve her zaman izlenecek yeni bir şeyler bulunmasıdır (Zahariades, 2018).

Bu platformlar arasında haberler ve bloglar ya da forumlar da örnek olarak gösterilebilir. Örneğin; haberler son derece bağımlılık yapıcı olabilir. Günümüzde en son manşetleri öğrenmek için sabah gazetesine ya da akşam haberlerine gerek kalmaksızın internetten tüm gelişmelerin takip edilebiliyor olması bazı kişilerde bu durumun bir takıntı hâline dönüşmesine yol açabilir. Benzer şekilde, bloglar ve forumlar, erteleme alışkanlığı olanlar için tehlikelidir. Sosyal medya ve e-postaya benzer şekilde kolayca dikkat dağıtıcı kaynak hâline gelebilmektedirler. Bu bakımdan verimliliği en çok öldürenlerin başında gelmektedirler (Zahariades, 2018).

6.4.3. Dijital Medyaya/Araca göre Bağımlılık

Bu alt türde video oyunları, çevrim içi ya da çevrim dışı bilgisayar oyunları, internet, çevrim içi alışveriş vb. çevrim içi medya ve mobil uygulamalar yer almaktadır (Singh ve Singh, 2019a). "İnternet bağımlılığı", teknolojiyle ilgili olumsuz sonuçlara yol açan aşırı ve zorlayıcı davranışlar anlamına gelmektedir (Common Sense Media, 2016). İnternet bağımlılığının yeni bir psikolojik bo-

zukluk olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceği, ölçümü ve yaygınlığı ile ilgili anlaşmazlıklar bulunmaktadır. İnternette yapılan aktiviteler (örn., oyun oynamak, video izlemek veya sosyal medyayı kullanmak) dikkate alındığı zaman, internet bağımlılığının ne olduğu konusunda da bazı belirsizlikler bulunmaktadır. Hem çocukların hem de yetişkinlerin her zaman bağlantı hâlinde olduğu ve çevrim içi ortamlarda kaç etkinliğin gerçekleştiği göz önüne alındığında, çevrim içi olarak geçirilen süreye odaklanmak tartışmalıdır (Common Sense Media, 2016).

Video ve bilgisayar oyunları açısından ele alındığında günümüzde oyun oynamak ve dolayısıyla bir takıntı geliştirmek için çok fazla fırsat bulunmaktadır (Zahariades, 2018). Daha önceki kısımda da aktarıldığı üzere dijital oyun bağımlılığı DSM 5'te resmî bir tanı olarak belirtilmese de DSM'in daha fazla araştırma gerektiren üçüncü kısmında yer almaktadır. Madde kullanım bozukluğuna ve kumar oynama bozukluğuna oldukça benzeyen tanı kriterleri şu şekildedir: (1) İnternet oyunları ile aşırı meşguliyet, (2) Oyun oynamadığı zamanlarda yoksunluk ve geri çekilme belirtilerinin gözlenmesi, (3) İstenilen heyecanı yakalamak amacıyla oyun oynama ihtiyacının gittikçe artması (tolerans), (4) Oyun oynamayı kontrol altına alma, azaltma veya bırakma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması, (5) İnternet oyunları dışındaki aktivitelere olan ilginin azalması, (6) Psikososyal sorunlara neden olmasına rağmen aşırı bir şekilde oyun oynamaya devam etme, (7) Oyun oynama miktarını gizleme amacıyla aile üyelerine, terapistine veya diğerlerine yalan söyleme, (8) Sorunlar ya da olumsuz duygudurumdan kaçmak için oyun oynama ve (9) Oyunlar yüzünden önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer imkânlarının kaybedilmesi. İnternette oyun oynama bozukluğu tanısı konulabilmesi için belirtilen dokuz kriterden beşinin ya da daha fazlasının 12 aylık bir süre boyunca görülmesi gerekmektedir. Profesyonel olarak oyun oynayan ve geçimini bundan sağlayan kişiler bu kapsamın dışında tutulmaktadır (APA, 2013).

6.5. Dijital Bağımlılığı Değerlendirmede Kullanılan Ölçüm Araçları

Dijital bağımlılığın ölçülmesinde bazı araştırmacılar her bir medya türüne özgü farklı ölçüm araçlarını kullanmaktadırlar. Örneğin; Khang ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada video oyunları, internet ve cep telefonlarına yönelik bireysel bağımlılık ölçekleri kullanılmıştır. Bu ölçeklerden bazıları şu şekildedir: (1) Young Internet Addiction Scale (YIAS; çev. Young İnternet Bağımlılığı Testi; Young, 1998), (2) Mobile Phone Addiction Index (çev. Mobil Telefon Bağımlılığı İndeksi; Leung, 2008), (3) Smartphone Addiction Scale-

Short Version (çev. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form; Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013), (4) Smartphone Addiction Inventory (çev. Akıllı Telefon Bağımlılık Envanteri; Lin, Pan, Lin ve Chen, 2016), (5) Bergen Social Media Addiction Scale (çev. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; Andreassen, Torsheim, Brunborg ve Pallesen, 2012), (6) Internet Gaming Disorder Test (çev. İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Testi; Pontes, Király, Demetrovics ve Griffiths, 2014), (7) Compulsive Internet Use Scale (çev. Kompulsif İnternet Kullanım Ölçeği; Meerkerk, Van Den Eijnden, Franken ve Garretsen, 2010), (8) Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği (Problematic Internet Use Scale; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007) ve (9) Adolescent Pathological Internet Use Scale (çev. Ergenler için Patolojik İnternet Kullanımı Ölçeği; Lei ve Yang, 2007).

Belirli tür medyaya özgü bağımlılık davranışını bireysel olarak ölçen ölçeklerin yanı sıra dijital bağımlılık terimini şemsiye bir terim olarak kullanan ölçüm araçları da bulunmaktadır. Bu ölçeklere örnekler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Dijital Bağımlılıkla İlgili Ölçüm Araçları

Ölçek (Geliştirici/Uyarlayıcı)	Örneklem	Madde Sayısı	Alt Boyutlar	Derecelendirme
Dijital Bağımlılık Ölçeği (Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya, 2015).	Lise ve Üniversite öğrencileri	29 madde	3 alt boyut: Oyun Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Günlük Hayata Etki	5'li Likert
Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST; çev. Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği). Using Digital Devices Scale for Teenagers (UDDST; çev. Ergenler için Dijital Cihazları Kullanım Ölçeği) (Seema ve ark., 2022).	11-19 yaş	10 madde	Tek boyutlu	7'li Likert
The Digital Addiction Scale for Children (DASC; çev. Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeği) (Hawi, Samaha ve Griffiths, 2019) (Bağatarhan ve Siyez, 2023) (Çimke, Gürkan ve Sırgancı, 2023) (Oktay ve Ozturk, 2024)	9-12 yaş	25 madde	Orijinali 2 alt boyut: Kişilerarası ve kişisel (intrapersonal) Türkçe uyarlama 1: Tek boyutlu Türkçe uyarlama 2: Orijinalindeki iki alt boyut Türkçe uyarlama 3: 5 alt boyut: Problem, Relaps, Çatışma, Meşguliyet ve Aldatma/Kandırma	5'li Likert
Digital Addiction Scale (çev. Dijital Bağımlılık Ölçeği) (Al-Mamun ve ark., 2024)	Üniversite sınavına girecek öğrenciler	6 madde	Tek boyutlu	5'li Likert
Digital Addiction Scale (çev. Dijital Bağımlılık Ölçeği) (Kesici ve Tunç, 2018a)	Üniversite öğrencileri	19 madde	5 alt boyut: Aşırı Kullanım, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygudurumu ve Bırakamama	5'li Likert
Dijital Bağımlılık Ölçeği (Dijitanaliz) (Dilci, 2019)	19 yaş ve üzeri	40 madde	5 alt boyut: Benlik Algısı, Dürtüsellik, Performans, Sosyal İzolasyon, Yoksunluk	5'li Likert

Dijital bağımlılık, standartlaştırılmış yöntemlerin ve ölçümlerin bulunmadığı, yeni ortaya çıkan bir araştırma alanıdır (Cemiloglu ve ark., 2022). Dijital bağımlılık için standart kriterlerin olmaması bu alanda görülen zorluklardan

biridir. Dijital bağımlılığın kavramsallaştırılması, alt türleri ve nasıl ölçüleceği ile ilgili daha fazla uzlaşı sağlanması gerekmektedir (Meng ve ark., 2022). Dijital ortamla olan ilişki gelişip yeni biçimler aldıkça tarama ölçeklerine dijital bağımlılık türlerine özgü yeni kriterler eklenebilir ve bu durum da dijital bağımlılığı değerlendirmek için standart bir araç geliştirmenin daha da zorlaşabileceğini düşündürmektedir (Cemiloglu ve ark., 2022). Bu durum yaygınlık çalışmalarında doğru oranların elde edilmesini de zorlaştırmaktadır (Common Sense Media, 2016).

Öz bildirim, ölçekleri kullanarak veri toplamak bulguların geçerliğini ve güvenirliğini tehlikeye atmakta; katılımcıların beyan ettikleri veriler, sosyal istenirlik yanlılığı ve/veya hatırlama yanlılığı nedeniyle hatalı olabilmektedir (Cemiloglu ve ark., 2022). Bu nedenle öz bildirim ölçekleri ile elde edilen verilerin davranışsal ve biyometrik verilerle birleştirilmesi, böylelikle geçerlik ve güvenirlik gibi psikometrik özelliklerin güçlendirilmesi önerilmektedir (Berthon ve ark., 2019). Ayrıca medya kullanım davranışını inceleyen araştırmaların, belirli medya formlarını incelemek yerine, daha çok kişinin kendisine ve çeşitli medyayı tüketme eğiliminde olan kullanıcılara odaklanarak, medya kullanım motivasyonlarını incelemeleri tavsiye edilmektedir (Khang ve ark., 2013). İnternet, dijital oyunlar, akıllı telefonlar gibi farklı dijital teknolojilerle ilişkili olarak geliştirilen dijital bağımlılık kavramının ortak yönleri olduğu kadar farklı yönleri de bulunduğundan bu kavramların ortak bir çatı altında birleştirilip tartışılması doğru bir yaklaşım olabilir (Aydın ve Seferoğlu, 2023).

6.6. Dijital Bağımlılığın Etiyolojisi/Olası Nedenleri

Bağımlılık yapıcı davranışları incelerken eklektik bir yaklaşım kullanmanın, bu alanda ilerlemek için en işlevsel yol olduğu vurgulanmaktadır (Griffiths, 2005). Griffiths'e (2005) göre, başarılı bir kuram (1) kültürel, farmakolojik, durumsal faktörleri ve kişilik faktörlerini bütünleştirmeli, (2) bağımlılığın bireylere, kültürlere ve zamana göre değişen doğasını hesaba katmalı, (3) tüm bağımlılıklar arasındaki ortak noktaları dikkate almalı ve (4) yaşanmış insan deneyimine bağlı olmalıdır**.** Bağımlılıklar uyuşturucu alımıyla sınırlı olmayıp, biyopsikososyal bir sürecin parçası olduğu için, araştırmalar ve klinik müdahaleler en doğru biçimde, çağdaş psikoloji, biyoloji ve sosyolojinin en iyi yönlerini birleştiren biyopsikososyal bir yaklaşımla sağlanabilmektedir (Griffiths, 2005). Davranışsal bağımlılığı açıklayan en iyi model biyopsikososyal model olmakla birlikte, bu model şu faktörlerin etkileşimi olarak tanımlanmaktadır: Biyolojik (örn., genetik yatkınlıklar, bağımlılığın beyindeki etkileri), Psikolojik (örn., duygusal, davranışsal ve bilişsel faktörler) ve Sosyokültürel (örn., kişinin ailesi-

nin, arkadaşlarının ve daha geniş kapsamlı kültürün etkileri) (Rosenberg ve Feder, 2014'ten akt. Nazlı ve Sari, 2023).

Bağımlılığın gelişiminde kültürel, psikolojik, biyolojik, kişisel, sosyal ve durumsal faktörlerin karmaşık bir mekanizma yoluyla rol oynadığı düşünülmekte; tüm bu sonuçlar, bağımlılığa giden tek bir yolun olmadığı ve hiçbir faktörün tek başına bağımlılığı kaçınılmaz bir sonuç hâline getirmediği gerçeğini yansıtmaktadır (Nazlı ve Sari, 2023). İnternet bağımlılığı için sosyodemografik, eğitimsel, psikolojik özellikler gösteren ve internet kullanım kalıplarını içeren pek çok risk faktörü bulunmaktadır (Loxely, 2020). Ancak internet ve ilişkili bağımlılıkların nörobiyolojik mekanizması henüz tam olarak bilinmemektedir. Beyindeki anormalliklerin varlığını gösteren çalışmalar yapılsa da bu konuda araştırmalar devam etmektedir (Baciu, 2020). Risk faktörleri bireysel farklılıklar gösterdiği için bağımlılığa neyin neden olduğu hâla net değildir (Nazlı ve Sari, 2023).

Dijital bağımlılığa katkıda bulunabilecek çeşitli faktörler vardır. Alanyazın incelendiğinde bu faktörler bireysel ve bağlamsal olmak üzere iki ana boyutta toplanmıştır (Alrobai ve ark., 2019). Bağımlılık için kişilik yapısı ve stres toleransı gibi bireysel faktörlerden, eğitim, arkadaşlıklar ve iş olanakları gibi sosyal faktörlere uzanan çok çeşitli risk faktörleri bulunmaktadır (Nazlı ve Sari, 2023).

Bireysel özellikler bağlamında ele alındığında; bağımlılık için tek bir gen ya da bir grup gen bulunmamaktadır. Bağımlılık riskine katkıda bulunan, her biri kısmen genetik olarak etkilenen bir dizi kişilik özelliği vardır. Bunlar hayal kırıklığına toleransı, dürtüselliği ve reddedilmeye karşı duyarlılığı içermektedir (Nazlı ve Sari, 2023). Çocuklar ve ergenler, çevrim içi oyunlarda ve sosyal medyada yetişkinlere göre daha az öz kontrole sahip görünmekte ve görece daha hızlı bir şekilde internet bağımlılığına maruz kalmaktadırlar (Ding ve Li, 2023). Kişinin kendine yönelik tutum ve inançlarının yanı sıra kişinin kendini kontrol etme kapasitesinin, bireyin medyaya olan bağımlılık derecesinin önemli göstergeleri olabileceği belirtilmektedir (Khang ve ark., 2013). Bir diğer bireysel özellik öz-yeterliktir. Öz-yeterliği düşük bireylerde medya bağımlılığı gibi davranışların daha çok görüldüğü belirtilmektedir (Khang ve ark., 2013).

Cinsiyet açısından ele alındığında erkeklerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadınlardan fazla olduğu belirtilmektedir (Al-Mamun ve ark., 2024; Meng ve ark., 2022; Oktay ve Ozturk, 2024). Bazı çalışmalar medya türleri açısından cinsiyet farklılıkları gözlendiğine vurgu yapmaktadır. Örneğin; oyun bağımlılığı boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, sosyal medya boyutunda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bağımlılığa sahip oldukları belirtilmektedir (Arslan ve ark., 2015).

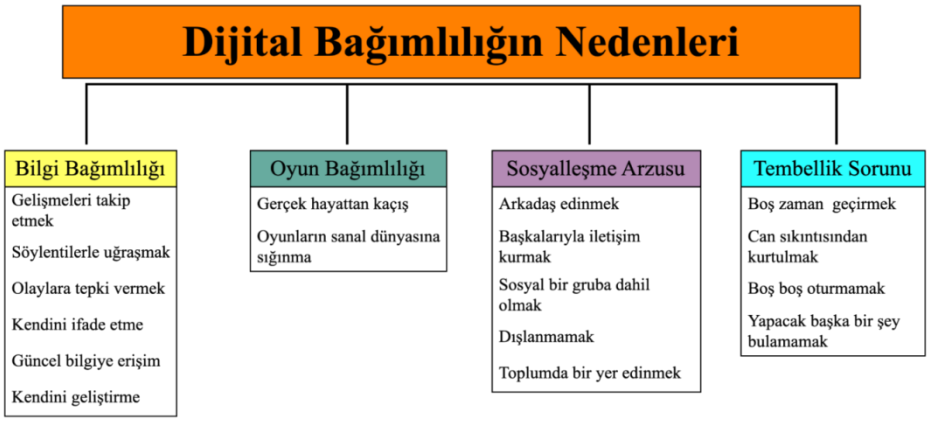
Bağımlılık, herhangi bir kuramsal yaklaşımın kapsamına alınamayan ve bağlamsal faktörlerden oldukça fazla etkilenen çok yönlü bir davranıştır (Griffiths, 2005). Bu bağlamsal faktörlere yazılım sistemi tasarımı örnek olarak verilebilmektedir (Alrobai ve ark., 2019). Özellikle pazarlamacılar, müşterileri hakkındaki bilgileri, daha fazla bağımlılık yaratan teklifleri aktif olarak tasarlamak ve dijital deneyimler aracılığıyla toplanan bilgileri daha ileri pazarlama için kullanmaktadırlar (Berthon ve ark., 2019). Bir diğer bağlamsal faktör, yaşanan pandemi süreci gibi görünmektedir. Örneğin; Meng ve arkadaşlarına (2022) göre, son yirmi yılda artan bir dijital bağımlılık eğilimi tespit edilmiş ve bu eğilim, Kovid-19 salgını sırasında çarpıcı biçimde kötüleşmiştir. Benzer şekilde dijital bağımlılık trendi, Kovid-19 salgınıyla birlikte giderek artan bir ivme kazanmıştır (Aydın ve Seferoğlu, 2023). Kovid-19 salgınıyla birlikte yüz yüze derslerin iptal edilmesi, sokağa çıkma yasağı, kısıtlamalar ve izolasyon nedeniyle çocukların dijital ekran karşısında geçirdikleri süre daha da artmış; dijital araçlara daha fazla maruz kalan çocuklarda davranış bozuklukları, fiziksel ve bilişsel sorunlar, dikkat eksikliği, hiperaktivite, saldırgan davranışlar, uyku bozuklukları ve obezite gibi bozukluklar ortaya çıkmıştır (Süral, 2022). Çocukların dijital bağımlılığında rol oynayan çevresel nedenlerden bir diğeri hızlı kentleşmedir. Hızlı kentleşme sonucunda oyun alanları ve parklar daralmış, çocuklar evlere kapanmış; bireyselleşen çocuklar ise akıllı cihazlar, dijital oyunlar, bilgisayarlar, televizyonlar ve tabletler ile yalnızlıklarıyla baş etmeye başlamışlardır (Süral, 2022).

En önemli çevresel faktörlerden biri erken başlangıçlı deneyimler ve aile ortamı olarak görülmektedir. Ebeveynlik tarzı, aile etkileşimleri ve kontrol becerileri, psikolojik sorunlara yatkınlığın ve başa çıkma becerilerinin gelişmesinde rol oynamaktadır (Nazlı ve Sari, 2023). Benzer şekilde, Süral (2022), okul öncesi dönemdeki öğrencilerde dijital bağımlılığın nedenlerinin kötü ebeveyn rol modelleri, ebeveyn ilgisizliği ve ebeveyn rehberliği eksikliği ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Rehberlik eksikliği olan ve aile üyeleriyle sağlıklı bir iletişim kuramayan çocukların dijital oyun oynamaya daha fazla yöneldikleri bilinmekte; aileyle geçirilen zamanın kısalması ve iletişimin azalması, ailelerin çocuklarını aşırı derecede serbest bırakmaları çocukları olumsuz etkilemektedir (Süral, 2022). Aile içi sorunlar ve ebeveynlerin çocuklarına yönelik yanlış tutumları teknoloji bağımlılığını tetikleyici bir etmen olabilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023).

Teknolojinin ergenler tarafından sorunlarla baş etme mekanizması olarak yaygın kullanımı, yalnızlık duygusu, akran baskısı, utangaçlık ve sosyal kaygı teknoloji bağımlılığını tetikleyebilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023). Ergenlerde

dijital bağımlılığın belirleyicilerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılması için ebeveynler, sosyal çevre ve okul gibi çevresel güçlerin aynı anda dikkate alınması önemli görülmektedir (Aydın ve Seferoğlu, 2023). Ayrıca teknoloji bağımlılığı bazı ruhsal hastalık ve bozukluklarla da ilişkilendirilebilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023). Örneğin; yalnızlık ve depresyonun saldırganlık üzerinde etkili olduğu, yalnızlık ve saldırganlığın oyun bağımlılığının derecesini etkilediği belirtilmektedir (Jeong, Kim ve Lee, 2016).

Tutar ve arkadaşları (2021) dijital bağımlılığın nedenlerinin "Bilgi Bağımlılığı", "Oyun Bağımlılığı", "Sosyalleşme Arzusu/İsteği" ve "Tembellik Sorunu" olmak üzere dört ana temada gruplandırıldığını tespit etmişlerdir (Bkz., Şekil 2). Ayrıca hiçbir bilimsel değeri olmayan ve bilgi düzeyinde kalan bilgi merakı da kişilerin dijital bağımlılığını önemli ölçüde etkilemektedir (Tutar ve ark., 2021).



Şekil 2. Dijital Bağımlılığın Nedenleri (Tutar ve ark., 2021)

Zahariades (2018), psikolojik, fizyolojik, genetik ve kalıtsal özelliklerin ve çevresel etmenlerin bağımlılığın gelişimine ve kalıcılığına katkıda bulunduğunu ifade etmekte ve dijital bağımlılığa yatkınlığı artıran faktörleri şu şekilde özetlemektedir: (1) Cinsiyet, (2) Ruh sağlığı (Depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk ve şizofreniden muzdarip bireylerin, bu rahatsızlıklardan muzdarip olmayan bireylere göre obsesif bir kişiliğe sahip olma olasılıkları daha yüksektir), (3) Dürtüsellik/düşük dürtü kontrolü, (4) Olumsuz Benlik İmajı (Olumsuz bir öz imaj, bireyin teknolojide teselli aramasına neden olmakta ve bu da düşük özdeğer duygusunu güçlendirmektedir), (5) Yalnızlık (Kalıcı yalnızlık genellikle bağımlılığın başlamasına katkıda bulunan ortak bir faktör olan depresyonun

habercisidir), (6) Akran baskısı, (7) Erişim Kolaylığı, (8) Sosyal izolasyon, (9) Karamsarlık/huysuzluk/duygusal dengesizlik, (10) Bağımlılık yapan kişilik (Zahariades, 2018).

Zahariades (2018) teknoloji bağımlısı olma nedenlerini şu şekilde özetlemektedir: (1) Aşırı bilgi yükü, (2) Dopamin hücumu, (3) Anonimlik, (4) Gelişmeleri kaçırma korkusu, (5) İyi niyet geçidi (Teknoloji kullanımındaki iyi niyetlerimiz bağımlılığın başlamasına zemin hazırlayabilmektedir), (6) Toplumsal beklentiler, (7) Teknoloji endüstrisinin kompulsif davranışı teşvik etmesi (Aralıklı pekiştirme), (8) Takıntıyı kontrol etmeye yönelik bir plan olmaması. E-postaları, mesajları ve sosyal medyayı kontrol etmek, kumarhanede büyük meblağlarla bahis oynamakla aynı şekilde dopamin salgılanmasına yol açmakta ve dopamin insanları bağımlı tutmaktadır. Teknolojik araçların her zaman ulaşılabilir durumda olması da bu bağımlılığı güçlendirmektedir (Zahariades, 2018). Bu mecraların bireye sanal bir kimlik sunması, gizli kalabilme özelliği ve özgürlük de bağımlılığı beslemektedir (Yengin, 2019).

6.7. Dijital Bağımlılık Belirtileri

Bağımlılık bileşenleri arasında tolerans, meşguliyet, duygudurum değişikliği, zarar verme, nüksetme, çatışma, fiziksel sağlık, kontrol kaybı ve geri çekilme yer almaktadır (Aziz ve ark., 2021). İnternet bağımlılığının belirtileri arasında kullanımı kontrol edememe, internetle meşgul olma, davranışı gizleme veya yalan söyleme, davranışın sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etme ve psikolojik geri çekilme yer almaktadır (Young, 2007). Tipik olarak bir dizi dijital motivasyon tekniğiyle donatılmış oyunları ve sosyal medyayı kullanan bazı bireyler, duygudurum değişikliği, çatışma, nüksetme, tolerans ve meşguliyet gibi davranışsal bağımlılık belirtileri sergilemektedirler (Ali, 2018).

Zahariades (2018), bağımlılığın ipuçları bıraktığını, bağımlılığı besleyen araca göre ipuçlarının farklılık gösterebileceğini belirtmekte ve teknoloji bağımlısı olmanın 10 işaretini şu şekilde özetlemektedir: (1) Telefon çaldığında veya titrediğinde içgüdüsel olarak ona ulaşmak. (2) Uyarı aldıktan sonra telefon kontrol edilmezse kaygılanmak. (3) Çevrim içi olamayınca yoksunluk belirtileri yaşamak. (4) Teknoloji nedeniyle verilen sözleri yerine getirmekte geç kalmak ya da başarısız olmak. (5) Sosyal medya kontrol edildiğinde coşkulu hissetmek. (6) Tuvalete giderken telefonunu veya tableti yanına almak. (7) Çevrim içi olarak daha fazla zaman geçirmek için uykuyu feda etmek. (8) Bir zamanlar keyif alınan aktivitelere artık katılmamak. (9) Sosyal becerilerin, başkalarının yanında rahatsız olmaya yol açacak kadar kötüleşmesi. (10) Teknoloji kullanımı azaltmaya yönelik çok sayıda girişimin başarısız olması.

İnternet dışında sosyal yaşamı olmayan, mobil cihazlardan uzaktayken kendini yalnız, ayrışmış veya asosyal hisseden bağımlı kişiler, dijital bağımlılığın girdabında mücadele etmekte; bir davranış bozukluğu olan dijital bağımlılığın belirtilerinden bazıları şu şekilde ifade edilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023): (1) Sanal oyunlarla yoğun meşguliyet. (2) Oyun oynamadığı zamanlarda üzüntü, kaygı ve yoksunluk, sinirlilik veya depresif duygular yaşama. (3) Dijital nesnelerle oynama dürtüsünün tatmin edilmesi ihtiyacının artması ve yukarıdaki duyguların davranışa yansıması. (4) Oyuna çok fazla zaman ayırmanın günlük sorumluluklarını engellediğinin farkında olsa da oynamayı bırakmaya yönelik başarısız girişimler. (5) Etkinlik yapmada önceliğin veya tercihin sanal oyunlar/dijital nesneler olması. (6) Zararlarının farkında olunmasına rağmen teması/oyunu sürdürme. (7) Oyun zamanı hakkında yalan söyleme. (8) Olumsuz duygulardan, sorumluluklardan ya da olumsuz duygudurumdan kaçmak için oynamayı tercih etme. (9) Yalnızlık. (10) Sosyal medya üzerinden iletişimi sürdürmek. (11) İnsomnia/Uyku bozuklukları ve (12) Akademik ve sosyal başarısızlık (Nazlı ve Sari, 2023).

Bu belirtilerin ve uyarı işaretlerinin farkında olmak dijital bağımlılık geliştirme riski olan bireylerin erken teşhisinde yararlı olmaktadır. Kişi bir kez bağımlılık geliştirdikten sonra pek çok olumsuz sonuca maruz kalabilmektedir. Dijital bağımlılığın birey üzerindeki etkilerine ilerleyen kısımda yer verilmiştir.

6.8. Dijital Bağımlılığın Birey Üzerindeki Etkileri

Dijital deneyimler gittikçe insanların dikkatini, zamanını ve parasını tüketmektedir (Berthon ve ark., 2019). Dijital bir cihazın kontrollü bir şekilde kullanımının hiçbir olumsuz sonucu olmamakla birlikte; dijital teknolojinin aşırı kullanımı fiziksel ve zihinsel sağlığı, iletişimi, uykuyu, uyumu ve başkalarıyla ilişkileri, okulda ve işteki sorumlulukları etkilemektedir (Baciu, 2020). İnternet ve akıllı telefonlarla sürekli etkileşim, bireylerin hayattaki basit şeylerde güzellik bulma becerisini kaybetmesine yol açmaktadır. Gün batımı, sonbahardaki rüzgarın sesi, havanın tazeliği ve baharın ilk günleri gibi doğal unsurların göz ardı edilmesi, bu durumun bir yansıması olarak değerlendirilmektedir (Montag ve Walla, 2016).

Dijital bağımlılık bireyler ve genel olarak toplum üzerinde önemli etkilere yol açabilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023). Bireysel düzeyde dijital bağımlılık, fiziksel sağlık sorunları (örn., uyku bozuklukları, göz yorgunluğu vb.), zihinsel sağlık bozuklukları (örn., depresyon, anksiyete, bağımlılık bozuklukları vb.), gergin ilişkiler, üretkenliğin azalması ve sosyal becerilerin bozulması, genel refah ve yaşam kalitesinde düşüş gibi bir dizi olumsuz sonuca yol açabilmekte-

dir. Ayrıca aşırı teknoloji kullanımı sonucunda aile, arkadaşlar ve meslektaşlarla gergin ilişkiler ortaya çıkabilmekte, bu da sosyal izolasyona ve azalan destek sistemine yol açabilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023). Dijital bağımlılığın yaş veya cinsiyet sınırlaması yoktur, ancak esas olarak ergenleri etkilemekte ve hem anlık hem de uzun vadede zararlı duygusal ve fiziksel sonuçlara yol açmaktadır (Baciu, 2020). Dijital cihazların aşırı kullanımı ve yüksek çekiciliği, bu cihazların yaydığı radyasyonun baş ağrısı, konsantrasyon azalması, lokal tahriş ve yanma gibi zararlı etkilerinin ortaya çıkabileceği konusunda bir alarm vermektedir (Hoque, 2018).

Dijital bağımlılığın çocuklarda obezite, uyku, konuşma ve göz bozukluklarına; hiperaktivite, şiddet içeren davranışlar, öfkeyi kontrol edememe, aşırı sinirlilik gibi davranış sorunlarına; sosyal uyumsuzluğa, iletişim güçlükleri, yalnızlık ve yabancılaşma gibi davranışlara neden olabileceği belirtilmektedir (Süral, 2022). Benzer şekilde, dijital bağımlılığın ergenler üzerindeki beş fiziksel sağlık etkisine vurgu yapılmaktadır (Aziz ve ark., 2021): Dijital bağımlılık fiziksel hareketsizliğin yanı sıra obezite, sırt ağrısı, boyun ağrısı, ortopedik/eklem kasları (Bazılarında fare ve klavye kullanarak aşırı zaman harcamaya bağlı olarak oyuncunun başparmağı olarak adlandırılan ortopedik/eklem sorunları veya el yaralanmaları olabilmektedir), görme sorunu, işitme sorunu gibi fiziksel sağlık üzerinde çeşitli etkilere neden olmaktadır (Aziz ve ark., 2021). Benzer şekilde, Peper ve Harvey (2018), üniversite öğrencilerinin sınıfta otururken tek başına, başları öne eğik, cep telefonlarına bakarken oluşturdukları vücut pozisyonunu "iNeck" duruşu olarak isimlendirmekte ve bunun oldukça yaygın olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca dijital bağımlılık zaman yönetiminde, sosyal yaşamda, psikolojik ve davranışsal olarak sorunlara yol açmaktadır (Aziz ve ark., 2021). Öğrenme güçlükleri, dijital bağımlılık ve ekran başında geçirilen süre arasında pozitif ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Seema ve Varik-Maasik, 2023). Araştırmalar dijital bağımlılığın gece uykusunu etkileyerek vücut ağrısı, baş ağrısı ve yorgunluğa neden olduğunu göstermektedir (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016).

Araştırmalar, dijital cihazların yoğun kullanımının beyin gelişimi üzerinde zararlı etkileri olduğunu göstermektedir (Baciu, 2020). Bellek, dikkat süresi, konsantrasyon, organizasyon, empati ve öz kontrol gibi yeteneklerin zarar görmesi; dikkat süresinin sınırlı olması, hayal gücü eksikliği, hafıza kaybı, antisosyal medya, gerçeklikten kaçınma, uyku kaybı dijital bağımlılığın olumsuz sonuçları arasında yer almaktadır (Carr ve Dicey, 2019). Sık sık çoklu görev yapmayı içeren dijital yaşam tarzları bireylerin odaklanma yeteneğine zarar vermekte, üretkenliği ve çalışma hızını azaltmaktadır (Common Sense Media, 2016).

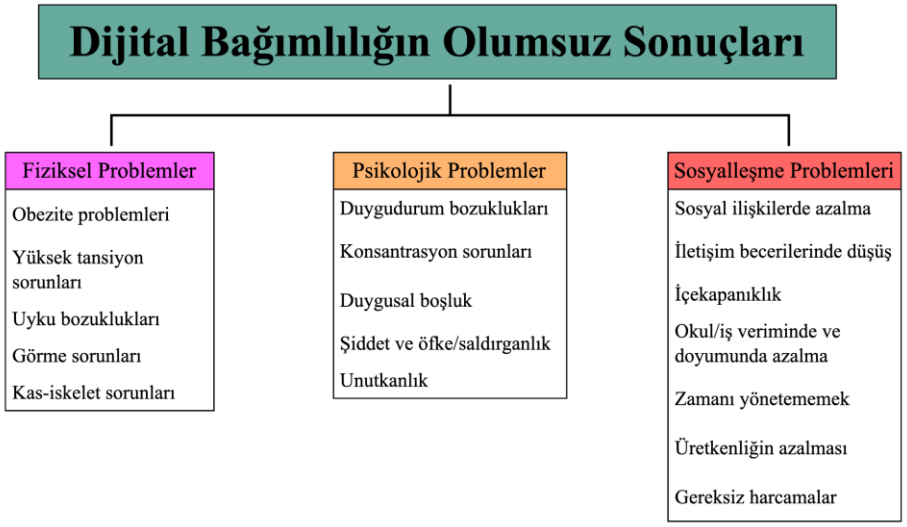
Sorunlu medya kullanımı, düşük empati ve sosyal iyi oluşla ilişkili olabilmekte, medyayla geçirilen zaman, yüz yüze geçirilen zamandan düşebilmekte, bu nedenle yoğun medya kullanıcıları, konuşarak ve insanın yüz ve ses işaretlerinden öğrenerek empatiyi derinleştirme fırsatlarını kaybedebilmektedirler (Common Sense Media, 2016). Dijital bağımlılık nedeniyle sosyal uyum ve iletişim becerileri azalmakta, dikkat sorunları, yalnızlık ve kaygı düzeyleri artmaktadır (Tutar ve ark., 2021). Teknoloji ve medya kullanımı pek çok aile için gerilim kaynağı olarak nitelendirilmektedir (Common Sense Media, 2016).

Dijital bağımlılığın olumsuz etkilerinden biri olan psikolojik sorunlara ilişkin yapılan ampirik çalışmalar, bilişsel algıları bozulan bireylerde dijital araçların kontrolsüz kullanımının, davranış bozukluklarının ve duygudurum bozukluklarının ortaya çıktığını göstermektedir (Tutar ve ark., 2021). Sonuçlar, dijital cihazların aşırı kullanımının beyin fonksiyonlarını ve kullanıcının fizikselliğini etkileyerek şiddete, strese, depresyona ve zihinsel karışıklığa yol açtığını gözle görülür bir şekilde göstermektedir. Genel olarak toplumda, özellikle de gençler arasında aşırı dijital bağımlılık, ruh-beden sağlığı riskini artırmakta ve ölümle sonuçlanabilmektedir (Anas ve ark., 2023).

Dijital bağımlılık, toplumsal düzeyde, daha geniş çaplı toplumsal sorunlara yol açabilmektedir. Siber zorbalık, taciz ve çevrim içi çatışmalar, veri ihlalleri ve kimlik hırsızlığı gibi gizlilik endişeleri, yüz yüze iletişimin ve sosyal etkileşimlerin erozyona uğraması ve toplumdaki sosyal uyum, empati ve iletişim becerilerinin azalması bu toplumsal sorunlara örnek olarak gösterilebilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023).

Zahariades (2018) teknoloji bağımlılığının olumsuz sonuçlarının fiziksel olanlardan psikolojik olanlara kadar değiştiğini belirtmekte ve bu bağlamda 12 yan etki önermektedir. Bu yan etkiler bireysel olarak zararsız görünse de hepsi birlikte, teknolojiye aşırı düşkünlüğün felaketle sonuçlanabileceğini göstermektedir (Zahariades, 2018): (1) Konsantre olamama/konsantrasyon zorluğu. (2) Tutarsız uyku kalitesi. (3) Artan stres. (4) Sosyal yaşamda gerileme. (5) Sırt ve boyun ağrıları. (6) Kilo alma. (7) Depresyon. (8) Görme sorunları. (9) Dürtü kontrolü eksikliği. (10) Sık erteleme. (11) Artan sinirlilik. (12) Zaman algısının bozulması. Bunlara ek olarak teknoloji bağımlılığının ilişkilerde gerginliğe, kişilerarası becerilerin erozyonuna yol açtığını da öne sürmektedir (Zahariades, 2018).

Dijital bağımlılığın olumsuz sonuçları "Fiziksel Problemler", "Psikolojik Problemler" ve "Sosyalleşme Problemleri" olarak özetlenmektedir (Tutar ve ark., 2021; bkz., *Şekil 3*).



Şekil 3. Dijital Bağımlılığın Olumsuz Sonuçları (Tutar ve ark., 2021)

Tüm bu aktarılanlar dijital bağımlılığın birey ve toplum üzerinde pek çok olumsuz etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, dijital bağımlılığın önlenmesi ve tedavisi oldukça önemlidir. İlerleyen kısımda dijital bağımlılıkla mücadele yöntemleri üzerinde durulmuştur.

6.9. Dijital Bağımlılıkla Mücadele

Hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dijital bağımlılığa katkıda bulunan faktörlerin tanınması ve ele alınması dijital bağımlılıkla mücadelede önemli görünmektedir (Nazlı ve Sari, 2023).

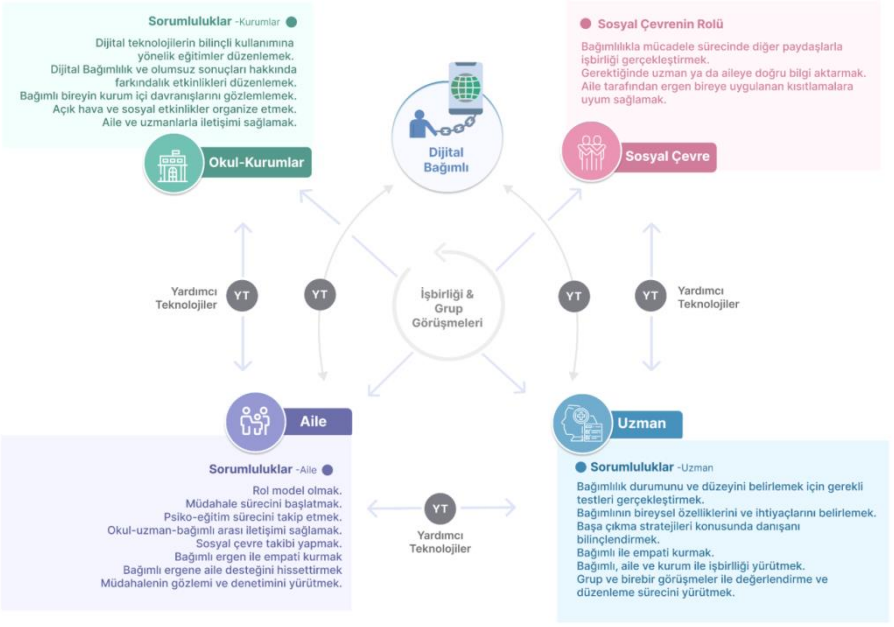
Zahariades (2018) teknoloji bağımlılığını tedavi etmenin yollarını şu şekilde özetlemektedir: (1) Bir terapistten danışmanlık almak. (2) Rehabilitasyon. (3) Kendi kendine tedavi. Ding ve Li (2023) tarafından yapılan alanyazın taramasında, dijital bağımlılıkla ilgili müdahalelerin beş kategoride sınıflandırılabileceği ortaya konulmuştur: Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), BDT temelli müdahale, aile terapisi, dijital temelli müdahale ve diğerleri (Ding ve Li, 2023). Konuşma terapisi neredeyse sıklıkla internet bağımlılığının tedavisine entegre edilmekte, ilaçlar, altta yatan zihinsel hastalık semptomlarını tedavi etmeye ve çevrim içi olma konusundaki girici düşünceleri kontrol etmeye yardımcı olmak için kullanılabilmektedir (Loxely, 2020). Akran grupları, danışmanların dâhil olduğu durumlarda resmî destek olarak sınıflandırılabilmekte; akranlar arası bir sosyal ağ olarak yönetildiği durumlarda ise ortak olarak nitelendirilmektedir.

Ayrıca akran desteğinin yönetilmesi ve uygulanmasının danışmanlar ve akranlar arasında paylaşılan bir sorumluluk olduğu karma bir yöntemle de çalıştırılabilmektedir (Alrobai ve ark., 2019). Diğer yöntemler arasında; farkındalık müdahalesi, kısa süreli yoksunluk müdahalesi, pozitif psikoloji müdahalesi, motivasyon artırma terapisi, gerçeklik terapisi, manuel terapi, ergenler için uzmanlaşmış psikoterapi, çözüm odaklı kısa terapi, elektro akupunktur, zihin-beden egzersizi, yatılı kamp önlemleri vb. yer almaktadır (Cemiloglu ve ark., 2022). Ayrıca birden çok yöntemin bir arada kullanımı da görülmektedir. Örneğin; BDT ile farmasötik ilaç reçetesi, BDT ile motivasyonel görüşme, BDT ile müzik terapisi, BDT ile farkındalık eğitimi, elektro-akupunktur ile psikolojik müdahale, fiziksel egzersizle psikolojik müdahale ve gerçeklik terapisi ve farkındalık meditasyonu kullanılmıştır (Cemiloglu ve ark., 2022).

Teknolojinin etkileri dijital bağımlılık gibi psikolojik sorunların tedavisinde kullanılan yöntemler üzerinde de görülmektedir. Örneğin; teknoloji sayesinde, bireylerin standartlaştırılmış terapi programlarına ve uzaktaki profesyonellere erişimleri artmıştır (Aboujaoude ve Gega, 2020). Yazılım aracılı yöntemler sayesinde dijital bağımlılık müdahalesi ihtiyaç sahibi çok sayıda kişiye ulaştırılabilmektedir (Cemiloglu ve ark., 2022). Dijital tabanlı müdahaleler (örn., uygulama tabanlı, web sitesi tabanlı ve sanal gerçeklik müdahaleleri vb.) dijital bağımlılık konusunda umut vadetmektedir (Ding ve Li, 2023). Teknoloji aynı zamanda zihinsel sağlık sorunları olan kullanıcıların hikayelerini paylaşmalarına ve akran destek ağları oluşturmalarına da olanak tanımış, risk değerlendirmesini ve akran istişarelerini hızlandıracak ve bakımın sürekliliğini sağlayacak şekilde dijital medya aracılığıyla profesyoneller arasında bilgi alışverişine olanak sağlamıştır (Aboujaoude ve Gega, 2020). Yazılım aracılı önlemeler dijital bağımlılık konusunda farkındalığı artırmak ve davranışa doğrudan müdahale etmek amacıyla kullanılabilmektedir (Cemiloglu ve ark., 2022). Ancak teknolojinin hem sorunun hem de çözümün aracı olması, çevrim içi desteğin kullanımı konusunda tartışmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle, çevrim içi akran gruplarıyla ilgili daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç duyulmaktadır (Alrobai ve ark., 2019).

Dijital bağımlılığın ele alınması ve dengenin sağlanması konusunda birden fazla paydaşın sorumluluğu bulunmaktadır. Özellikle çocukların sağlıklı bir dijital yaşam tarzı geliştirebilmeleri için ebeveynler, eğitimciler, medya yapımcıları ve çocukların gelişimi üzerinde etkisi olan diğer bireylerin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum, çocukların dijital dünyada daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde yer alabilmeleri için toplumun tüm paydaşlarının aktif katılımını gerektirmektedir (Common Sense Media, 2016). Bu bağlamda Aydın ve Sefe-

roğlu (2023) tarafından geliştirilen Disiplinler Arası ve İş birlikli Bir Müdahale Modeli (DAİMM) Şekil 4'te gösterilmektedir.



Şekil 4. Disiplinler Arası ve İş birlikçi Bir Müdahale Modeli (Aydın ve Seferoğlu, 2023)

6.9.1. Önleme ve Zarar Azaltma Yöntemleri

Dijital bağımlılık durumunda, bazı durumlarda dijital cihazların kullanımı zorunlu olduğundan, maruz kalma kaçınılmaz ve her yerde mevcuttur (Christakis, 2019). İnternet bağımlılığı vb. durumlarda, bilgisayarlar bireyin günlük hayatında önemli bir yer tuttuğundan, yoksunluk temelli müdahaleler pratik görünmemektedir (Young, 2007). Dijital bağımlılıkla mücadele sürecinde dijital teknolojilerden tamamen kaçınmak gerçekçi ve pratik bir çözüm değildir (Aydın ve Seferoğlu, 2023). Bu nedenle ruh sağlığı uzmanları internet bağımlılığını tedavi etmek için internetin ölçülü ve kontrollü kullanımının benimsenebilecek en uygun yöntem olduğu konusunda hemfikir görünmektedir (Young, 2007). İnternet bağımlılığı tedavisinin rasyonel amacı, internetten uzak durmak yerine internetin yaygın kullanımını azaltmaktır. İnternet kullanıcıları tanım gereği hizmetlerini kendi başlarına yönetmekte zorluk yaşayacaklarından, kullanımlarını en aza indirme konusunda daha istekli olmalarına ve internet sorunlarına

nasıl girdikleri konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olmak için rehabilitasyon stratejileri kullanılabilmektedir (Loxely, 2020). Dijital teknolojilerin bilinçli ve dengeli kullanılması önerilmektedir (Aydın ve Seferoğlu, 2023).

Yoksunluk-temelli tedavi yaklaşımlarına kıyasla, tedavi hedefleri konusundaki esnek tutumu nedeniyle, zarar azaltma terapisi bağımlılıkla mücadelede daha umut verici sonuçlar elde edilmesini sağlamakla birlikte, zarar azaltma yaklaşımında esas olan kişinin bağımlılık sonucu yaşadığı olumsuz sonuçların azaltılması ve en asgari düzeye indirgenmesi olarak görünmektedir (Marlatt, Blume ve Parks, 2001). Tüm önleme türlerinde genel olarak üç aşama bulunmaktadır (Young ve de Abreu, 2017): (1) Birincil önlemede sorundan etkilenme olasılığı olan herkese soruna ilişkin temel eğitim verilmektedir. (2) İkincil önlemede birey sorunlu davranışta bulunmasa da bununla ilgili riski yüksek olduğundan, bu kişilere ulaşılmakta ve bu kişileri bilgilendirici çalışmalar yapılmaktadır. (3) Üçüncül önlemede sorunlu davranışta bulunan ve bunun olumsuz sonuçlarıyla karşılaşan bireyler hedeflenmekte ve bu kişilerin yaşadığı sorunun ortadan kaldırılması veya azaltılması ve gelecekteki tekrarının önüne geçilmesi için psikolojik tedavi ve müdahale yöntemleri uygulanmaktadır (Young ve de Abreu, 2017).

Genel popülasyonu hedef alan birincil önleme yöntemleri, eğitici kaynakların kullanımını, yasal düzenlemeleri, teknolojik araçların kullanımını, toplumda farkındalık yaratma çalışmalarını ve çevresel düzenlemeleri içermektedir. Risk altında olan bireyleri hedefleyen ikincil önleme yöntemleri, düzenli taramaları, tıbbi kontrolleri, okul tabanlı eğitim programlarını ve iş yeri internet politikalarını kapsamaktadır. Son olarak bağımlılık geliştirmiş olan kişileri hedef alan üçüncül önleme yöntemleri, destek gruplarından, ayaktan ya da yatarak tedavi seçeneklerinden, rehabilitasyondan, dijital detokstan ve psikoeğitimden oluşmaktadır (King ve Delfabbro, 2019).

Sağlıklı bir dijital yaşam tarzının, teknoloji ve medyanın amaçlı ve dikkatli kullanımını içermesi önerilmektedir (Common Sense Media, 2016). Dijital araçların doğru bir şekilde kullanımının teşvik edilmesi, dijital bağımlılık söz konusu olduğunda tedavi edilmesi için erken müdahale programlarının oluşturulması gerekmektedir (Oktay ve Ozturk, 2024).

Sağlıklı ilişkileri, fiziksel ve zihinsel iyi oluşu ve dengeli teknoloji kullanımını önemseyen destekleyici ortamların yaratılması, dijital bağımlılık sorununun ve bu sorunun bireysel ve toplumsal yansımalarının ele alınmasında etkili olabilir (Nazlı ve Sari, 2023). Tüm insan davranışlarının eğitilebilir, yönlendirilebilir ve yönetilebilir olduğu göz önünde bulundurularak dijital bağımlılığa karşı önlemler alınmalı ve rehabilitasyon sağlanmalı, bağımlıların sosyal hayata

katılımı sağlanmalıdır (Tutar ve ark., 2021). Örneğin, eğitsel önleme çalışmaları, video izleme, grup etkinlikleri ve rol modelleme aracılığıyla bireylere dijital bağımlılığı ve dijital bağımlılıkla baş etme stratejilerini öğretmeyi hedeflemektedir (Cemiloglu ve ark., 2022).

Dijital bağımlılığın belirlenmesinde yaş önemli bir değişken olduğundan, dijital bağımlılığa yönelik tanı ve müdahalelerde yaşın dikkate alınması gerekmektedir (Oktay ve Ozturk, 2024). Süral (2022) tarafından yapılan bir çalışmada dijital bağımlılığı önlemek için alınması gereken önlemler temasında şu faktörler yer almıştır: Ebeveynlerin Bilinçlendirilmesi, Doğru Yönlendirme ve Rehberlik (çocuklara doğru rehberlik ve yönlendirme yapılması) ve Zaman Sınırlaması (çocukların dijital araçlarla geçirdikleri süreye sınırlama getirilmesi).

Dijital bağımlılığın ne kadar incelikli olduğunu, giderek daha teknolojik, geri dönüşü olmayan, ilerlemenin dijitalleşme anlamına geldiği bir dünyada yaşadığımızı, müdahale ve önleme yöntemlerinin az, etkinliği düşük, uygulanması zor ve uzun süreli olduğunu düşünürsek, dijital bağımlılığın son derece tehlikeli olduğu söylenebilir (Baciu, 2020).

6.9.2. Dijital Arınma/Detoks/Dijital Minimalizm

Dijital platformlarda ve dijital cihazlarla geçirilen süreyi azaltmak ve bireylerin gerçek yaşama daha fazla adapte olmasını sağlamak amacıyla son zamanlarda dijital diyet, dijital detoks ve bu ikisini bir arada ele alan dijital minimalizm kavramları yaygın bir hâl almaya başlamıştır (Biricik, 2022). Dijital bağımlılıklarla mücadelede söz konusu yöntemlerden biri dijital detokstur. Dijital detoks, tüm cihazlardan (örn., telefon, tablet, dizüstü bilgisayar vb.) uzaklaşmayı içermekte, bağımlılığı kırmak, teknolojiyle ilgili tüm araçları kaldırmayı gerektirmektedir (Zahariades, 2018). Zahariades (2018) dijital detoks esnasında bireylerin yaşayabileceği durumları şu şekilde özetlemektedir: (1) Telefon için özlem. (2) Hayalet telefon sendromu (Telefon cebinizde olmadığı hâlde sanki cebinizde titriyormuş gibi hissetmek. Telefonunuzu kapatmış olmanıza rağmen çaldığını duymak). (3) İnternete erişim isteği. (4) Sinirlilik ve huysuzluk. (5) Baş ağrısı (Genellikle gerginlikten kaynaklanmakta; detoksa başladıktan kısa bir süre sonra muhtemelen baş ağrıları geçmektedir). (6) Uyuşukluk. (7) Konsantre olamama. Bu belirtiler genellikle detoksun ilk aşamalarında ortaya çıkmakla birlikte, bunların geçici olduğunu unutmamak ve bu belirtiler ortadan kalkınca çok daha iyi hissedileceğini hatırlamak önemlidir (Zahariades, 2018).

Dijital detoks sonrası bireylerin hisleri şu şekilde sınıflandırılabilir: Başkalarına daha bağlı hissetmek, iç huzur duygusuna sahip olmak, başkalarının bek-

lentilerine bağlı olmadığını hissetmek, unutulan hobilere yeniden ilgi duymak, gelişmeleri kaçırmanın keyfini yaşamak (Zahariades, 2018).

Zahariades (2018), dijital detoksa hazırlık için dokuz adım önermektedir: (Adım 1): Dijital detoks planı oluşturmak (Önemli 2 soru: Birincisi, dijital detoks ne kadar sürecek? İkincisi, bunun için en uygun zaman ne olacak? 7 günlük bir dijital detoks planlamak yerine, sadece 24 saat sürecek bir detoks planlamak, bunu hafta sonlarına denk getirmek, yılda iki ya da üç kez detoks yapmak faydalı olmaktadır). (Adım 2): Sosyal medya uygulamalarını telefondan kaldırmak. (Adım 3): Ofis dışı e-posta mesajı oluşturmak (Bu mesaj, her e-posta alındığında otomatik olarak ve hemen gönderilecektir. Gönderen kişi, belirli bir tarihe kadar bilgisayar başında olunmayacağını bildiren mesajı alacaktır). (Adım 4): Dijital detoks sırasında yapılacak faaliyetlerin bir listesini oluşturmak. (Adım 5): Arkadaşlara ve aileye dijital detoksu anlatmak. (Adım 6): Dijital detoks sırasında karşılaşılacak potansiyel zorlukların bir listesini oluşturmak. (Adım 7): Önemli kaynaklara erişimi olduğundan emin olmak. (Adım 8): Dijital detoksa sadık kalmaya söz vermek. (Adım 9): Motive olmak ve ilham almak.

Başarılı bir dijital detoksun anahtarı, nüksetme olasılığını en aza indiren bir ortam yaratmaktır. Zahariades (2018) bunun için 10 adım önermektedir: (1. Adım): Telefonu gömmek (Telefon bildirimlerinizi kapatmak yeterli değildir. Telefonunuzu tamamen kapatmak da yeterli değildir. Gözden ve akıldan uzak bir yere koymak gerekir). (2. Adım): Tableti saklamak. (3. Adım): Dizüstü bilgisayarı saklamak. (4. Adım): Bilgisayarın fişini çekmek. (5. Adım): Ofis bilgisayarının internet bağlantısını kesmek. (6. Adım): Analog saat takmak. (7. Adım): Arkadaşlar ve aileyle çevrim dışı etkinlikler planlamak. (8. Adım): Yabancılarla bağlantılar kurmak. (9. Adım): Kitap okumak. (10. Adım): Yeni bir beceri öğrenmek.

Dijital detoks; gelişmiş verimlilik, daha güçlü ilişkiler, azalan stres, daha iyi uyku, daha uzun dikkat süresi, daha büyük öz disiplin, gelişmiş yaratıcılık, daha iyi kişilerarası iletişim ve daha güçlü hafıza gibi yararlara sahip görünmektedir (Zahariades, 2018). Detoks sonrası bireyler; bağımlılık döngüsünü kırmakta, daha derin bağlantılar kurmakta, değerli zamanlarını geri kazanmakta, daha net düşünebilmekte, daha iyi odaklanmanın keyfini çıkarmakta, daha üretken olmakta, daha iyi uyuyabilmekte, aşırı bilgi yükünden kaçınmakta, daha az stres yaşamakta, başkalarının beklentilerini ayarlayabilmekte, daha iyi sosyal beceriler geliştirebilmekte, kitap okumaktan daha fazla zevk almakta, egzersiz yapmak için daha fazla zamana sahip olmakta, beyinlerine çok ihtiyaç duyduğu dinlenmeyi verebilmekte ve daha iyi dürtü kontrolü geliştirebilmektedirler (Zahariades, 2018).

Bireylerin dijital detoks sonrası nüksü önlemek için şunları yapmaları gerekmektedir (Zahariades, 2018): (1) Telefonsuz görüşmeleri sürdürmek. (2) Tarayıcı yer imlerini temizlemek. (3) Telefonunu düzenlemek (Kullanılmayan, zaman kaybı olan uygulamaları kaldırmak, fotoğraf ve videoları yedekleyip telefondan silmek. İhtiyaç duyulmayan dosyaları temizlemek vb.). (4) Açık tarayıcı sekmelerinin sayısını yedi ile sınırlamak. (5) E-posta gelen kutusunu korumak (Kullanılmayan abonelikleri iptal etmek, eski mesajları arşivlemek veya silmek). (6) Google aramaları yapmaktan vazgeçmek (Bir bilgi merak edildiğinde telefona bakma dürtüsüne direnmek). (7) Dijital medya tüketimini azaltmak. (8) Gereksiz Facebook "arkadaşlarını" temizlemek. (9) Telefon bildirimlerini kapatmak. (10) Kişisel kurallar oluşturmak (Zahariades, 2018).

Biricik'e (2022) göre, dijital detoks, dijital diyet ve dijital minimalizm, arınma ya da temizlenme anlamına gelen kavramlar olmakla birlikte, dijital minimalizm diğer ikisinden farklı bir şekilde dijital cihazlardan ya da platformlardan tamamen soyutlanmayı değil onları yarar sağladıkları ölçüde kullanmayı benimsemektedir. Yaşanılan çağda, bireylerin dijital araçlardan kendilerini tamamen soyutlamaları olası görünmemektedir. Bu açıdan dijital diyet ya da dijital detoks yerine dijital minimalizmin daha uygulanabilir bir yöntem olduğu gözlenmektedir (Biricik, 2022).

Newport'a (2019) göre, dijital minimalistlerin birtakım özellikleri şu şekilde özetlenmektedir: (1) Dijital minimalistler, teknolojiyi fayda sağladığı zamanlarda kullanmakta ve teknolojik olarak önem sıralamasında bulunmaktadırlar. (2) Dijital minimalistler boş zamanlarını bu teknolojilerle geçirmemekte, teknoloji kullanım kurallarına sahip görünmekte ve zorunlu olmayan teknolojileri kullanmamaktadırlar. (3) Dijital minimalistler sosyal medyayı akıllı telefonlarından kaldırmakta, bildirimleri kapatmakta ve akıllı telefonları bilinçli kullanmaktadırlar. Dijital minimalizmin önemli bileşenlerinden birisi, teknoloji kullanımı konusunda kuralların olmasıdır. Hayatımızda anlamlı bir yeri olan teknolojileri belirlemek ve zorunlu olmayan teknolojilerin kullanımına ara vermek gibi kurallar benimsemek dijital bağımlılığın azaltılmasında önemli görünmektedir (Biricik, 2022; Newport, 2019).

6.9.3. Beceri Gelişimi

Teknoloji kullanımına sınırlar koymak, sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek, dijital okuryazarlığı ve sorumlu teknoloji kullanımını teşvik etmek, baş etme becerilerini geliştirmek dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilmektedir (Nazlı ve Sari, 2023). Bireysel bazı becerilerin geliştirilmesi dijital bağımlılıkla mücadelede önemli görünmektedir. Örneğin; özdüzenlemenin bağımlılık davranışıyla ilgili altta yatan bir faktör olabileceği

belirtilmiş; bu bağlamda, grup temelli müdahaleyi kullanan çalışmalar, sosyal destekten yararlanarak öz düzenlemeyi artırmayı amaçlamıştır (Cemiloglu ve ark., 2022). Dijital bağımlılık, gerekli ve kaçınılmaz bir teknoloji-insan diyalektik süreci değil, öz farkındalıkla ilgili bir sorundur. Çözümü ise eğitim yoluyla bilinçli farkındalığı ve bireysel bilinci artırmak ve insan-teknoloji ilişkisi üzerindeki bilinçli kontrolü kaybetmemektir (Tutar ve ark., 2021).

Fiziksel aktivite müdahalesi bireysel duygu, biliş ve fiziksel formda kalmayı olumlu yönde etkileyen bir müdahale yöntemidir (Ding ve Li, 2023). Dijital bağımlılık alanında son dönemlerde yapılan çalışmalar dayanıklılık (resilience) temasına odaklanmaktadır (Karakose ve ark., 2022). Duygusal zekâ bir diğer beceri olarak görülmektedir (Uslu, 2022). Öz saygı, öz yeterlilik ve öz denetim diğer beceriler arasında yer almakta; bir kullanıcının yüksek derecede özdenetim sahibi olması, aşırı medya tüketiminin zararlı psikolojik ve fiziksel sonuçlarını önlemede birincil faktör olarak işlev görmektedir (Khang ve ark., 2013). Terapistin tedavi sürecinde bağımlının kaygı ve depresyona bağlı ruhsal davranış bozukluklarını yönetebilmesi için duygu düzenleme stratejilerine yönelik etkinlikler düzenlemesi önerilmekte; öz düzenleme, dijital bağımlılık sürecinde nüksü önlemede önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Aydın ve Seferoğlu, 2023).

Politika yapıcıların, oyun bağımlılığı sorununu ele almak ve tedavi etmek söz konusu olduğunda, oyun bağımlılığının öncülleri ile kapsamlı bir şekilde ilgilenmeleri gerekmektedir. Örneğin; hükûmet oyun bağımlılığını tedavi etmek ve önlemek için yerel mahallelerde saldırganlık ve yalnızlık yönetim merkezleri kurabilir ve işletebilir (Jeong, Kim, Lee ve Lee, 2016). Ayrıca öfke yönetimi konusu tedavi sürecinde ele alınabilir. Gençlerde sosyal becerileri derinleştirmek ve zengin sosyal destekle bağlantı kurmalarına yardımcı olmak da dijital bağımlılığı önleyebilir veya azaltabilir (Common Sense Media, 2016). Eğitim programlarında dijital bağımlılıkla başa çıkma stratejilerine, dijital okuryazarlık becerileri kazandırmaya yönelik eğitimlere yer verilebilir (Aydın ve Seferoğlu, 2023).

6.9.4. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Dijital bağımlılıkla çalışan terapistlerin BDT yetkinliğine sahip olması önerilmektedir (Aydın ve Seferoğlu, 2023). Dijital bağımlılık tedavisinde kullanılan en yaygın psikososyal müdahale yöntemi BDT'dir (Cemiloglu ve ark., 2022). Çocuklarda ve ergenlerde dijital bağımlılığa yönelik müdahalelerin çoğunun BDT veya BDT temelli müdahaleler olduğu ve bunların depresyonu, kaygıyı ve dijital bağımlılıkla ilgili belirtileri iyileştirebileceği belirtilmektedir (Ding ve Li, 2023).

BDT, düşüncelerin duyguları belirlediği önermesine dayanmaktadır. Hastalar düşüncelerini izlemeyi ve bağımlılık yaratan duygu ve eylemleri tetikleyenleri belirlemeyi; yeni başa çıkma becerileri ve nüksetmeyi önlemenin yollarını öğrenmektedirler. BDT genellikle, 3 aylık tedavi veya yaklaşık 12 haftalık seans gerektirmektedir. Terapinin ilk aşaması davranışsaldır ve dürtü kontrol bozukluğunun en büyük zorluğa neden olduğu belirli davranışlara ve durumlara odaklanmaktadır. Terapi ilerledikçe, gelişen bilişsel varsayımlara ve çarpıtmalara ve bunların davranış üzerindeki etkilerine daha fazla odaklanılmaktadır. Bu tedavi, çarpıtma türünün değerlendirilmesini, problem çözme becerileri ve başa çıkma stratejileri eğitimini, terapide modellemeyi, destek gruplarını ve düşünce günlükleri tutmayı içermektedir (Beck, Wright, Newman ve Liese, 1993; Young, 2007). BDT'de kullanılan teknikler arasında girişkenlik eğitimi, davranışsal prova, koçluk, bilişsel yeniden yapılandırma, duyarsızlaştırma, modelleme, pekiştirme, rahatlama yöntemleri, öz yönetim veya yeni sosyal beceriler yer alabilmektedir (Young, 2007).

İnternet Bağımlılığı için Bilişsel Davranışçı Terapi (İB-BDT; Young, 2011), BDT ve zarar azaltma yöntemlerini birleştirerek internet bağımlılığı ve ilişkili davranışsal bağımlılıkları tedavi etmeye odaklanan bir terapi yöntemidir. Üç aşamalı bir tedavi planı sunan yaklaşıma göre ilk aşamada internet kullanımı ile ilgili davranış değişikliği hedeflenmekte, ikinci aşamada internet kullanımı ile ilgili bilişsel terapi yürütülmekte ve üçüncü ve son aşamada internet kullanımının olumsuz sonuçlarını azaltmayı amaçlayan zarar azaltma terapisi uygulanmaktadır (Young, 2011). İnternet bağımlılığı için en etkili tedavinin İB-BDT olduğu belirtilmektedir (Loxely, 2020).

Young'a (2011) göre, İB-BDT modeli, davranış değişikliği, bilişsel yeniden yapılandırma ve zarar azaltma danışmanlığı dâhil olmak üzere adımlara ayrılabilen bütünsel bir yaklaşımdır. Terapinin ilk adımı veya erken aşaması, dürtü kontrol sorununun önemli zorluğu tetiklediği bireysel alışkanlıklara ve koşullara odaklanan ve kompulsif internet kullanımını yönetmek ve bağımlının çevrim içi geçirdiği zamanı azaltmak için kullanılan davranışsal bir tedavidir. İkinci aşama, kompulsif internet kullanımına neden olan ve bu bağımlılık davranışını etkileyen zihinsel rahatsızlıkları ve olumsuz tutumları tanımak, sorgulamak ve değiştirmek için kullanılan bilişsel bir yeniden yapılandırmadır. Üçüncü aşama, rehabilitasyona devam etmek ve nüksü önlemek için kullanılan yeni ve denenmemiş zarar azaltma terapisidir (ZAT). ZAT, internet bağımlılığıyla bağlantılı psikolojik bozuklukları anlamak ve iyileştirmek ve sosyal sorunları tedavi etmek için aile, ebeveynler ve iş arkadaşlarıyla ilişkilerde kullanılmaktadır (Loxely, 2020).

Loxely'e (2020) göre, sosyal beceri eksiklikleri, kişilik bozuklukları, diğer komorbid bağımlılıklar, anksiyete veya depresif semptomlar gibi durumu sürdürebilecek tüm olası nedenler, ele alınması gereken kritik konular arasında yer almaktadır. Motivasyonel görüşme unsurları, özellikle ilk ziyaret sırasında ve terapi sırasında, nüksetme olasılığı olduğunda faydalı olabilmektedir. İnternet bağımlılığı terapisi, diğer tüm bağımlılık terapileri gibi, bakım altındaki hasta değişiklikleri hakkında girdi sağlamak için üçüncü bir tarafa ihtiyaç duyduğundan, yakın bir akraba gibi bir bilgilendiricinin mümkün olan her yerde tedaviye dâhil edilmesi gerekmektedir. Genel olarak BDT, bağımlıların bağımlılık yapıcı düşünce ve davranışlarını göz önünde bulundurmalarını sağlarken, nüksün önlenmesi konusunda yeni başa çıkma stratejileri ve yaklaşımlar geliştirmektedir (Loxely, 2020).

6.9.5. Aile Terapisi

Dijital bağımlılık tedavisinde, bireysel terapinin yanı sıra aileye bağımlılıkla ilgili bilgilendirme yapmak, aile terapisi seansları yürütmek, aile içi dinamikleri keşfetmek, ailenin bağımlılıkla ilgili davranışlarını gözlemlemek, aile bağlarını ve aile içi iletişimi güçlendirmek, ebeveynlerin olumlu rol model olmasını sağlamak da sorunun çözümüne katkıda bulunmaktadır (Young ve de Abreu, 2017). Aile terapisi, sadece hasta olan bireyi değiştirmeyi değil, aileyi bir bütün olarak değiştirmeye çalışmakta, böylelikle değişen her üyenin birbirleriyle olan etkileşimde bir diğerini değiştirmesine fırsat tanıyarak iyileşmeyi kalıcı kılmaktadır (Nichols, çev. 2013). Böylece, ailenin sorunlarının çözülmesi hasta olarak kabul edilen bireyde de değişime yol açmaktadır (Samancı ve Ekici, 1998).

Aile terapisinde farklı yaklaşımlar var olsa da hepsinin ortak birtakım amaçları bulunmaktadır: (1) Aile bireyleri arasındaki sözel ve duygusal iletişimi artırmak, (2) Ailede güç dengesini yeniden sağlamak, (3) Ailedeki rolleri belirlemek, (4) Mevcut sorunları çözmek, (5) Aile içi çatışmaları ve stresi azaltmak, (6) Yeni baş etme yöntemlerini geliştirmek, (7) Hasta olarak seçilen bireye yönelik suçlamaları önlemek (Minuchin ve Fishman, 1981). Aile terapisinde kullanılan yöntemler şu şekilde özetlenebilir: (1) Yeniden çerçeveleme, (2) İletişim becerileri öğretilmesi, (3) Metafor kullanımı, (4) Sorunun yararlarının ve zararlarının ele alınması, (5) Sorunun hizmet ettiği alanların belirlenmesi, (6) Davranışsal yöntemler, (7) Ev ödevleri (McCollum ve Trepper, 2001).

Dijital bağımlılıklara özgü Kısa Süreli Stratejik Aile Terapisi gibi yöntemler kullanılabilmektedir (Young, 2009). Bu yöntem, problem odaklı ve kısa süreli bir müdahale yöntemi olmakla birlikte, 6 ile 17 yaş arası çocuk ve ergen-

leri hedef almaktadır. Terapi süreci şu tekniklerin kullanımını kapsamaktadır: (1) Aileye katılma: ailedeki üyelerin her biriyle terapötik ilişki kurma, (2) Tanılama: ergenin sorunlu davranışının altında yatması olası olan örüntülerin belirlenmesi, (3) Yeniden yapılandırma: sorunla ilgili olan aile etkileşimlerinin değiştirilmesi süreci. Bu bağlamda ailenin yapıcı yollar keşfetmesi sağlanmakta, uygun olmayan ebeveyn-çocuk ilişkisinin ebeveyn-ebeveyn iş birliğine dönüştürülmesi ergenin destek ve bakım aldığını düşünmesine yardımcı olmaktadır (Young, 2009).

Bağımlılık davranışlarını özel olarak ele alan diğer müdahalelerin aksine aile terapisi, aile dinamiklerini geliştirmeyi hedeflemektedir. Doğrudan bağımlılık yaratan davranışlara odaklanmak yerine, aile temelli müdahaleler aile ilişkilerini ve işlevlerini güçlendirmeye odaklanmaktadır (Ding ve Li, 2023). Aile dinamiklerinin rolüne odaklanarak aile iletişimini ve ilişkisini güçlendirerek dijitalin aşırı kullanımına yol açan karşılanmamış psikolojik ihtiyaçların karşılanması amaçlanmaktadır (Cemiloglu ve ark., 2022).

6.10. Sonuç ve Değerlendirmeler

Dijital bağımlılık sorununu etkili bir şekilde ele almak için politika, uygulama ve ebeveyn düzeylerinde iş birliğine dayalı çabalar son derece önemli görünmektedir. Paydaşlar, bu çok yönlü tavsiyeleri uygulayarak, dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmak, bireyler daha sağlıklı bir dijital ekosistemi beslemek için kolektif olarak çalışabilmektedirler (Al-Mamun ve ark., 2024). Özellikle ebeveynlerin dijital bağımlılık konusunda farkındalıklarının artırılması ve danışmanlık hizmeti almaları gerekmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin, sosyologların, çocuk psikologlarının, okulların, öğretmenlerin ve ilgili tüm paydaşların gerekli önlemleri alarak ortak çalışmalar yürütmesi ve çocukların 21. yüzyılın yeni çağ hastalığı olan dijital bağımlılıktan kurtarılması gerektiği düşünülmektedir (Süral, 2022). Medyanın bağımlılık yaratabilen tasarımı da daha az bağımlılık yaratıcı bir şekilde düzenlenebilir (Common Sense Media, 2016).

Bu bağlamda akademisyenlere ve bilim insanlarına da önemli roller düşmektedir. Örneğin; Common Sense Media (2016) dijital bağımlılıkla ilgili araştırmacılara birtakım öneriler sunmaktadır: (1) Araştırmacıların, medya kullanımının etkilerini anlamamıza yardımcı olacak daha fazla çalışma (boylamsal, deneysel, katılımcı, nitel, arşivsel vb.) yapmaları gerekmektedir. Bu bilgiler, sağlık politikaları ve hükûmet girişimleri için yol gösterici olabilmektedir. Dijital bağımlılıkla ilgili eldeki verilerin çoğu yetişkinler ve üniversite öğrencilerinden elde edildiği için çocuklar üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. (2) Araştırmacılar, bilim insanı olmayanların da erişebileceği ve anla-

yabileceği bir şekilde bulgularını paylaşma sorumluluğu göstermelidirler. (3) Çocukların beyinleri ergenlik ve sonrasında da büyümeye ve olgunlaşmaya devam ettiği için, dijital bağımlılığın beyin gelişimini nasıl etkilediğine ilişkin araştırmalar, cihaz ve medya kullanımının çocuklar üzerindeki etkisini anlamak için oldukça önemli görünmektedir. (4) Zaman içindeki değişiklikleri gösterebilen ve nedensel ilişkileri destekleyebilen boylamsal ve deneysel araştırmalar, dijital bağımlılığın anlaşılmasına yardımcı olacaktır. İnsanların medya ile hangi durumlarda sorunlu bir şekilde etkileşime girdiğinin ve belirli çocukların (örn., depresyonda olan, sosyal olarak izole olan vb. çocuklar) özellikle savunmasız olup olmadığını daha iyi anlamak için araştırmalara ihtiyaç vardır (Common Sense Media, 2016).

İlerleyen kısımda ailelere, eğitimcilere, çocuk, genç ve yetişkinlere dijital bağımlılık konusunda birtakım öneriler sunulmaktadır.

6.10.1. Ailelere Yönelik Öneriler

Süral (2022) tarafından ailelere ve ebeveynlere yönelik öneriler şu şekilde özetlenebilmektedir: Çocukların dijital teknoloji kullanımlarının bağımlılığa dönüşmemesi için aileler tarafından iyi yönetilmesi gerekmektedir. Aileler iyi rol model olmalı ve çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmelidir. Ailelerin bilinçlendirilmesi, öğrencilerin spor ve sosyal aktivitelere katılımının teşvik edilmesi ve dijital araçlarla geçirilen sürenin sınırlandırılması gerekmektedir. Çocukların şiddet içerikli oyunlar oynaması engellenmelidir. Ebeveynlere dijital araçların kullanımı ve rol model olma konusunda rehberlik edilebilir; kurslar, seminerler düzenlenebilir ve danışmanlık hizmeti verilebilir (Süral, 2022).

Ebeveynlerin mücadele sürecinde çocuklarıyla karşılıklı güveni güçlendirmeleri önerilmektedir. Güven inşa etmek için ebeveynler aşağıdaki unsurları içeren bir eylem stratejisi oluşturabilirler (Aydın ve Seferoğlu, 2023): (1) Ebeveynler, çocuklarının gerçek dünyada olduğu kadar çevrim içi etkinliklerdeki davranış ve tepkilerine de odaklanmalıdır. (2) Ebeveynler ve ergenler, dijital deneyimleri ve bu platformların potansiyel tehlikeleri ve bunlardan kaçınmanın yolları hakkında sürekli diyalog hâlinde olmalıdır. Bu diyalog sadece ebeveynin tek yönlü tavsiyesi olarak yapılandırılmamalı; ergenler de diyaloğa katılmaya teşvik edilmelidir. (3) Ebeveynler ve çocukları arasında dijital teknolojinin kullanımına ilişkin kuralları düzenleyen bir dizi anlaşma olmalıdır. Bu anlaşmanın kuralları her iki paydaş tarafından da saygıyla karşılanacak ve gerektiğinde değiştirilebilecek şekilde düzenlenmelidir. (4) Bu süreçte ebeveynler ve ergenler arasında tanımlanan bu kuralların kapsamının ve detaylarının iyi yapılandırılmış ve açıkça ifade edilmiş olması da çok önemlidir. (5) Ebeveynlerin çocuklarına

duydukları güveni ifade etmeleri önemlidir. Çocukların sürekli kontrole ihtiyaç duymadan güvenli kullanım kurallarına uyacaklarına dair güven ifade etmeleri işlevsel olabilir. Ayrıca aile bağımlı bireye karşı aşırı koruyucu ya da kısıtlayıcı davranışlar sergilemek yerine, bağımlı bireyle empati kurmalı ve iş birliği ortamı içinde olmalıdır (Aydın ve Seferoğlu, 2023).

Common Sense Media (2016) ailelere şunları önermektedir: (1) Ebeveynler kendi teknoloji kullanımları konusunda farkındalık sahibi olmalı ve çocuklarına doğru rol model olmalıdırlar. (2) Ebeveynler, çocuklarının medya ve teknoloji kullanımıyla ilgili sorunlar gözlemliyor ancak bu durumu kendi başlarına ele alma konusunda yetersiz hissediyorlarsa bir profesyonele danışmalıdırlar. (3) Ebeveynler, internete ya da belirli içeriklere erişimi engelleyen programlar veya teknolojiler de kullanabilirler (Common Sense Media, 2016).

"Kapat: Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu" (Şakiroğlu ve Poyraz Akyol, 2018) kitabı ailelere bu konuda yol gösterici olabilir. Ayrıca aileler, bu konuda bilgilenmek amacıyla Yeşilay, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu gibi resmî kurumların internet sitelerinden faydalanabilirler.

6.10.2. Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Süral (2022) eğitimcilere şu önerilerde bulunmaktadır: (1) Ebeveynler ve eğitimciler çocukların duygusal durumlarını sürekli izlemelidir. (2) Okullarda sosyal ve sportif faaliyetler teşvik edilmelidir. (3) Medya okuryazarlığı ve dijital araçların bilinçli kullanımı ile ilgili programlar okul öncesi programlarına dâhil edilmelidir (Süral, 2022). Ders sırasında mesajlaşmanın yasaklanması ve sorumlu dizüstü bilgisayar kullanımının teşvik edilmesi de sınıfta faydalı olabilecek iki adımdır (Common Sense Media, 2016).

Prensky (2001a) bugün eğitimin karşı karşıya olduğu en büyük sorunun, modası geçmiş bir dili (dijital çağ öncesi) konuşan dijital göçmen eğitmenlerin, tamamen yeni bir dili konuşan bir nüfusa eğitim vermekte zorlanması olarak nitelendirmektedir. Dijital yerliler, bilgiyi çok hızlı almaya alışkındır. Paralel işlem yapmayı ve çoklu görevleri sevmektedirler. Grafiklerin metinlerden önce gelmesini tercih ederler. Rastgele erişimi tercih ederler (hypertext gibi). Ağa bağlı olduklarında en iyi şekilde çalışırlar. Anlık memnuniyet ve sık ödüllerle gelişirler. Oyunları "ciddi" işlere tercih ederler. Ancak dijital göçmenler, yerlilerin yıllar süren etkileşim ve pratikle edindikleri ve mükemmelleştirdikleri bu yeni becerileri genellikle çok az takdir ederler. Bu beceriler, yavaş yavaş, adım adım, teker teker, bireysel olarak ve hepsinden önemlisi ciddiyetle öğrenen -ve bu yüzden öğretmeyi seçen-göçmenler için neredeyse tamamen yabancıdır

(Prensky, 2001a). Öğretmenler, dijital yerlilerin dikkat sürelerinden şikâyet etmektedirler (Prensky, 2001b). Örneğin; oyunlar ya da onları gerçekten ilgilendiren başka herhangi bir şey için dikkat süreleri kısa değildir. Deneyimlerinin bir sonucu olarak dijital yerliler etkileşime, yani her eylemlerine anında yanıt verilmesine ihtiyaç duymaktadırlar. Geleneksel eğitim, onların dünyasının geri kalanına kıyasla bunu çok az sağlamaktadır. Dolayısıyla dijital yerliler genellikle dikkatlerini veremez değil, vermemeyi tercih ederler. Bu nedenle "Dijital Oyun Tabanlı Öğrenme" ortaya çıkmaya ve gelişmeye başlamıştır. İyi tasarlanmış çocuk öğrenme oyunlarının, çocukların ilgisini çekerek öğrenme sağladığına dair çok sayıda kanıt bulunmaktadır (Prensky, 2001b). Bu bağlamda, günümüz kuşağının tercihlerini anlamak ve buna uygun bir eğitim anlayışı benimsemek önemli görünmektedir.

Sağlık ve güvenlik eğitimi, zaman kısıtlaması ve sürekli izleme, dijital teknolojinin sağlıklı kullanım yollarını korumak için kullanılmalıdır (Rugai ve Hamiliton-Ekeke, 2016). Al-Mamun ve arkadaşları (2024) eğitimcilere şu önerilerde bulunmaktadırlar: (1) Dijital okuryazarlık programlarının müfredata eklenmesi. (2) Ruh sağlığı desteği için kaynak tahsisi. (3) Dijital sağlıklı yaşam programlarının entegrasyonu. (4) Alternatif faaliyetlerin teşvik edilmesi. (5) Ebeveyn farkındalığı ve katılımı. (6) Sınırların belirlenmesi ve dengeli yaşam tarzlarının teşvik edilmesi (Al-Mamun ve ark., 2024).

Aydın ve Seferoğlu (2023) eğitimcilere şu önerilerde bulunmaktadır: (1) Okullarda etkin bir Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) biriminin olması gerekmektedir. (2) Müdahale sürecinde eğitim kurumları arasındaki iş birliği sağlanmalıdır. (3) Bağımlı bireyin okuldaki davranışlarının gözlemlenmesi ve raporlanması, uzman terapist ve aile için önemli ipuçları sağlayabilmektedir. (4) Eğitimciler dijital yetkinlik becerilerine sahip olmalıdır. (5) Kullanıcıların farkındalığını artıracak içerikler eğitim programına eklenmelidir. (6) Öz düzenleme ve zaman yönetimi becerileri eğitim programlarına dâhil edilmelidir. (7) Eğitim politikaları sadece bağımlı bireyleri bilgilendirici yaklaşımlar kullanarak dijital bağımlılıklarının farkına vardırmayı hedeflememeli; aynı zamanda 'öğrenmeyi öğrenme' yetkinliğine ve dijital okuryazarlık becerilerine de odaklanmalıdır. (8) Eğitim politikalarında bireylerin internette gezinirken edindikleri bilgilerin güvenilirliğini sorgulayabilmeleri için eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmelidir (Aydın ve Seferoğlu, 2023).

Kesici ve Tunç (2018b) eğitimcilere önerilerini şu şekilde özetlemektedir: (1) Üniversitelerde dijital bağımlılıkla ile ilgili konferans, seminer ve benzeri etkinlikler düzenlenmelidir. (2) Dijital bağımlılık sorunu yaşayan öğrencilere yardımcı olacak ve rehberlik edecek kişiler bulunmalıdır. (3) Öğrencilere küçük

yaşlardan itibaren dijital araçların nasıl kullanılacağı konusunda eğitim verilmeli, böylece dijital araçların kullanımında kendilerini kontrol edebilmeleri ve iyi bir dijital araç kullanıcısı olabilmeleri sağlanmalıdır. Bu amaçla dijital cihaz kullanımının doğru kullanımına ilkokul ve ortaokul müfredatlarında yer verilmelidir. (4) Ebeveynlerin bu konuyla ilgili eğitim programlarına katılmaları sağlanmalıdır. (5) Toplumu bilgilendirmek ve farkındalık yaratmak amacıyla dijital bağımlılıkla ile ilgili videolar hazırlanıp televizyonlarda yayınlanabilir. (6) Öğrencilerin dijital araçlardan uzak durarak boş zamanlarını değerlendirebilmeleri için spor yapmaları ve hobi sahibi olmaları teşvik edilmelidir. (7) Üniversite öğrencilerinin hangi trend konusu altında vakit geçirdikleri, hangi trend konularını daha çekici buldukları ve bu ikisinin dijital bağımlılığı nasıl etkileyeceği konusunda gelecekte çalışmalar yapılmalıdır (Kesici ve Tunç, 2018b).

6.10.3. Çocuk, Genç ve Yetişkinlere Yönelik Öneriler

Uslu (2022) dijital bağımlılık konusunda şu önerilerde bulunmaktadır: (1) Kişinin iş veya özel hayatında kullandığı cihazların sayısı azaltılmalıdır. (2) Bazı programlar aracılığıyla günlük veya haftalık ekran kullanım süreleri kontrol edilmeli veya sınırlanmalıdır. (3) İş veya ev ortamı da teknolojik cihazlardan uzak olacak şekilde tasarlanmalıdır. Örneğin; teknolojik aletlerle yatmamak, ders çalışmamak, teknolojik aletleri tek bir odanın dışında tutmamak gibi. (4) Gerçek hayat bağlantıları kurulmalıdır. Bu durum, gerçek insanlarla sosyalleşmeyi artıracak ve teknoloji bağımlılığının azaltılmasına yardımcı olacaktır. (5) Aileler çocuklarının psikolojik ihtiyaçlarını karşılama konusunda istekli olmalıdır. Özellikle boş zamanlarını değerlendirerek çocuklarına rehberlik etmeleri faydalı olacaktır. (6) İnternet ortamında bağımlılık yaratması muhtemel tüm oyun, kumar ve benzeri ortamlardan bağımlıların uzak durması oldukça zor olduğundan, politika yapıcıların zararlı site ve yazılımların kapatılması gibi önleyici eylem planları oluşturması faydalı olacaktır. Örneğin; bazı kamu kurumlarında kumar, oyun gibi bağımlılık yapıcı sitelere erişim yasaktır. Bu yasağın kanunla sağlanması ve yaygınlaştırılması teknoloji bağımlılığının azaltılmasında faydalı olabilir (Uslu, 2022).

Peper ve Harvey (2018) dijital bağımlı bireylere şunları önermektedir: (1) Sizi gizlice bildirimlere tepki vermeye şartlandıran ve güncellemeleri sık sık kontrol etme isteği yaratan teknoloji şirketleri tarafından bağımlılığa yönlendirildiğinizi kabul edin. (2) Çalışırken ve oyun oynarken kesintileri sınırlayın. (3) Uygulamalarınızın işlerinizi aksatmaması için bildirimlerini kapatın. (4) E-posta, Twitter, Facebook, Snapchat ve Instagram gibi uygulamalara bakmak ve yanıt vermek için zaman planlayın ve iş arkadaşlarınıza, mesajlara ve bilgilere

yalnızca 15:00-16:00 gibi önceden planlanmış zaman dilimlerinde yanıt vereceğinizi bildirin. (5) En uyanık olduğunuz zaman için kesintisiz zaman planlayın. Çoğu insan için bu saat sabahtır. (6) Dikkatinizin ve konsantrasyonunuzun azaldığı zamanlarda önce yaratıcı konsantre çalışmalarınızı yapın, ardından sosyal medyaya cevap verin. (7) Sosyal etkinlikler sırasında (örn., akşam yemeği veya arkadaşlarınızla, iş arkadaşlarınızla ve ailenizle konuşurken) dijital cihazlarınızı kapatın. (8) Arkadaşlarınızla ve ailenizle birlikte olmak için aktif bir seçim yapın. (9) Akıllı telefon kullanımından kaçınmayı bir oyun hâline getirin. Örneğin; akşam yemeğine çıkarken herkesin telefonunu masanın ortasına koymasını sağlayın ve akşam yemeği bitmeden akıllı telefonuna dokunan ilk kişinin yemeğin tamamını ödeyeceği konusunda bir anlaşma yapmasını sağlayın. (10) Kendini yansıtma ve yenilenme fırsatına izin vermek için uyarılma olmadan yapılandırılmamış zaman yaratın (Peper ve Harvey, 2018).

Montag ve Walla (2016) şunların önemine dikkat çekmektedir: (1) Yatak odasında analog kol saati takın ve analog alarm saati kullanın. (2) Bir şey yazmanız gerektiğinde posta programınızı kapatın. Lütfen akıllı telefonunuzu da kapatın. Aksi takdirde gelen mesajlardan dolayı sürekli dikkatiniz dağılır ve hiçbir zaman akış durumuna giremezsiniz. (3) E-postalarınızı sabit ve yalnızca birkaç zaman noktasında yanıtlayın. Tüm maillerinize hemen cevap vermeyin. Aksi takdirde iş akışınız parçalanacaktır. (4) Sosyal etkileşiminizin kaliteli zaman olduğundan emin olun ve arkadaşlarınızla veya ailenizle buluşurken telefonlarınızı kapatın. (5) Dijital iletişim araçlarının aşırı kullanımının olumsuz sonuçlarını anlayın ve tamamen farkında olun (Montag ve Walla, 2016).

Common Sense Media (2016) dengeli bir yaklaşımın şunları içerdiğini belirtmektedir: (1) Medya ve benlik farkındalığının geliştirilmesi. (2) Kaliteli medya kullanımının benimsenmesi. (3) Seçmeli tek görev (çoklu görev yerine). (4) Bağlantıyı kesecek zamanları ve yerleri belirlemek. (5) İlişkileri ve yüz yüze konuşmayı beslemek. Denge, medya kullanımının ortadan kaldırılması anlamına gelmez; bu mutlaka medya kullanımını azaltmak anlamına gelmez. Denge hem çevrim içi hem de çevrim dışı yaşam kalitesine saygı göstermekle ilgilidir (Common Sense Media, 2016).

Son olarak Carr ve Dicey (2019) dijital bağımlılıkla ilgili şu talimatları önermektedir:(1) Tüm talimatları izleyin. (2) Bu kitabı okurken cihazlarınızın sizi rahatsız etmesine izin vermeyin. (3) Durumunuzu gerçekte olduğu gibi görün. (4) Zihninizi açın. (5) Sevinç duygusuyla başlayın. (6) Bırakma kararınızdan asla şüphe etmeyin. (7) Dijital kullanımınız konusunda gerçekçi olun. (8) Durun ve dikkat edin. (9) İlerleme için kişiselleştirin. (10) E-postayı görmezden gelin. (11) Anlık bildirimleri devre dışı bırakın. (12) Saat alın. (13) Bırakmak

için doğru zamanı beklemeyin, hemen yapın. (14) Cihazlarınızı sınırlayın. (15) E-postanızı temizleyin. (16) Önemsiz uygulamalarınızı silin. (17) "Yapmamalıyım" veya "Yapamam" diye düşünmeyin, şunu düşünün: "Yaşasın! Özgürüm!" (Carr ve Dicey, 2019).

Bu konuda bibliyoterapiden yararlanmak isteyen okurlar şu kitaplara göz atabilirler: "Dijital Minimalizm" (Newport, çev. 2019), "Pür-Dikkat: Odaklanma Becerisini Nasıl Yitirdik, Nasıl Geri Kazanabiliriz?" (Newport, çev. 2017), "Digital Detox" (Zahariades, 2018), "Smart Phone Dumb Phone: Free Yourself From Digital Addiction" (Carr ve Dicey, 2019). Dijital bağımlılık konusunda sorun yaşadığını düşünen okurlar zaman geçmeden bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirler. Dijital teknolojilerin sağladığı keyfi sürerken, dijital bağımlılığın prangalarına takılmamak dileğiyle!

Kaynaklar

Aboujaoude, E. ve Gega, L. (2020). From digital mental health interventions to digital "addiction": Where the two fields converge. *Frontiers in Psychiatry, 10,* 1017. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.01017

Aboujaoude, E. ve Starcevic, V. (Ed.). (2015). *Mental health in the digital age: Grave dangers, great promise.* New York: Oxford University Press. http://dx.doi.org/10.1192/pb.bp.116.054650

Ali, R. (2018). Digital motivation, digital addiction and responsibility requirements. *2018 1st International Workshop on Affective Computing for Requirements Engineering (AffectRE)*, Banff, AB, Canada, sf. 27-27. https://doi.org/10.1109/AffectRE.2018.00011

Al-Mamun, F., Hasan, M. E., Mostofa, N. B., Akther, M., Mashruba, T., Arif, M., ... Mamun, M. A. (2024). Prevalence and factors associated with digital addiction among students taking university entrance tests: A GIS-based study. *BMC Psychiatry*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12888-024-05737-9

Alrobai, A., Algashami, A., Dogan, H., Corner, T., Phalp, K. ve Ali, R. (2019). COPE.er method: Combating digital addiction via online peer support groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(7), 1162. https://doi.org/10.3390/ijerph16071162

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Anas, N., Aziz, N. H., Ahmat, A. C. ve Alwi, E. A. Z. E. (2023). Digital addiction and mental-physical health: A scenario in Asia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *13*(1), 1682-1690. https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i1/15900

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, *110*(2), 501-517. https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Digital addiction in high school and university students. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Dergisi*, *8*, 34-58. https://doi.org/10.17361/uhive.2015813153

Aydın, B. ve Seferoğlu, S. S. (2023). Dijital bağımlılıkla mücadele için bir öneri: Disiplinler Arası İşbirlikli Müdahale Modeli (DAİMM). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *11*(20), 202-253. https://doi.org/10.46778/goputeb.1210734

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J. ve Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, *10*(9), 996. https://doi.org/10.3390/electronics10090996

Baciu, A. B. (2020). Medical and social consequences of digital addiction. *Proceedings of the Romanian Academy Series B, 22*(3), 131-138. https://academiaromana.ro/sectii2002/proceedings Chemistry/doc2020-3/Art02.pdf

Bağatarhan, T. ve Siyez, D. M. (2023). The Digital Addiction Scale for Children: Psychometric properties of the Turkish version. *Current Psychology*, *42*(23), 19455-19465. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04675-1

Basel Almourad, M., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M. ve Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, *53*(3), 237-253. https://doi.org/10.2298/psi191029017a

Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F. ve Liese, B. S. (1993). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: The Guilford Press.

Berthon, P., Pitt, L. ve Campbell, C. (2019). Addictive de-vices: A public policy analysis of sources and solutions to digital addiction. *Journal of Public Policy & Marketing*, *38*(4), 451-468. https://doi.org/10.1177/0743915619859852

Biricik, Z. (2022). Dijital bağımlılıklar ve dijital bağımlılıklardan kurtulma yolu olarak dijital minimalizm. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 12*(3), 897-912. https://doi.org/10.7456/11203100/022

Carr, A. ve Dicey, J. (2019). *Smart phone dumb phone: Free yourself from digital addiction*. Arcturus.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J. ve Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, *68*, 101832. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *7*(1), 387-416.

Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *JAMA, 321*(23), 2277. https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690

Common Sense Media. (2016). Technology addiction: Concern, controversy, and finding balance. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/csm_2016_technology_addiction_research_brief_0.pdf

Çimke, S., Gürkan, D. Y. ve Sırgancı, G. (2023). Determination of the psychometric properties of the Digital Addiction Scale for Children. *Journal of Pediatric Nursing*, *71*, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.03.004

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Dilci, T. (2019). A study on validity and reliability of Digital Addiction Scale for 19 years or older. *Universal Journal of Educational Research*, *7*(1), 32-39. https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070105

Ding, K. ve Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(6), 4777. https://doi.org/10.3390/ijerph20064777

Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature, 384*(6604), 18-18. https://doi.org/10.1038/384018a0

Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191-197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Hawi, N. S., Samaha, M. ve Griffiths, M. D. (2019). The Digital Addiction Scale for Children: Development and validation. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking, 22*(12), 771-778. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0132

Hoque, A. S. M. M. (2018). Digital device addiction effect on lifestyle of generation Z in Bangladesh. *Asian People Journal (APJ), 1*(2), 21-44. Retrieved from https://journal.unisza.edu.my/apj/index.php/apj/article/download/68/23

Jeong, E. J., Kim, D. J. ve Lee, D. M. (2016). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction, 33*(3), 199-214. https://doi.org/10.1080/10447318.2016.1232908

Jeong, E. J., Kim, D. J., Lee, D. M. ve Lee, H. R. (2016). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. *2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences*. https://doi.org/10.1109/hicss.2016.470

Karakose, T., Tülübaş, T. ve Papadakis, S. (2022). Revealing the intellectual structure and evolution of digital addiction research: An integrated bibliometric and science mapping approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(22), 14883. https://doi.org/10.3390/ijerph192214883

Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018a). The development of the Digital Addiction Scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research, 6*(1), 91-98. https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108

Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018b). Investigating the digital addiction level of the university students according to their purposes for using digital tools. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(2), 235-241. https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060204

Khang, H., Kim, J. K. ve Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2416-2424. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027

King, D. L. ve Delfabbro, P. H. (2019). Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention. Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/C2016-0-04107-4

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE, 8*(12), e83558. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558

Lei, L. ve Yang, Y. (2007). The development and validation of Adolescent Pathological Internet Use Scale. *Acta Psychologica Sinica, 39*(4), 688-696. https://doi.org/10.1037/t53624-000

Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, *2*(2), 93-113. https://doi.org/10.1080/17482790802078565

Lin, Y. H., Pan, Y. C., Lin, S. H. ve Chen, S. H. (2016). Development of short-form and screening cutoff point of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 26*(2), e1525. https://doi.org/10.1002/mpr.1525

Loxely, S. (2020). *Cognitive behavioral therapy for overcoming bad habits: Easy strategies of CBT for quitting three big addictions including smoking, alcohol addiction and internet addiction*.

Marlatt, G. A., Blume, A. W. ve Parks, G. A. (2001). Integrating harm reduction therapy and traditional substance abuse treatment. *Journal of Psychoactive Drugs, 33*(1), 13-21. https://doi.org/10.1080/02791072.2001.10400463

McCollum, E. E. ve Trepper, T. S. (2001). *Family solutions for substance abuse: Clinical and counseling approaches*. New York: Routledge.

Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R., Franken, I. ve Garretsen, H. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Computers in Human Behavior*, *26*(4), 729-735. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.01.009

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., … Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 92,* 102128. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128

Minuchin, S. ve Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. England: Harvard University Press.

Montag, C. ve Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology, 3*(1), 1157281. https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281

Nazlı, R. S. ve Sari, G. (2023). Handbook of research on perspectives on society and technology addiction. *A volume in the Advances in Human and Social Aspects of Technology (AHSAT) Book Series*. IGI Global. https://doi.org/10.4018/978-1-6684-8397-8

Newport, C. (2017). *Pür-dikkat: Odaklanma becerisini nasıl yitirdik, nasıl geri kazanabiliriz?* İstanbul: Metropolis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2016)

Newport, C. (2019). *Dijital minimalizm* (C. Mavituna, Çev.). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.

Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2010)

Oktay, D. ve Ozturk, C. (2024). Digital addiction in children and affecting factors. *Children*, *11*(4), 417. https://doi.org/10.3390/children11040417

Peper, E. ve Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation, 5*(1), 3-8. http://dx.doi.org/10.15540/nr.5.1.3

Pontes, H. M., Király, O., Demetrovics, Z. ve Griffiths, M. D. (2014). The conceptualisation and measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The development of the IGD-20 Test. *PLoS ONE, 9*(10), e110137. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137

Prensky, M. (2001a). Digital natives, digital immigrants Part 1. *On The Horizon the International Journal of Learning Futures, 9*(5), 1-6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816

Prensky, M. (2001b). Digital natives, digital immigrants Part 2: Do they really think differently? *On The Horizon the International Journal of Learning Futures, 9*(6), 1-6. https://doi.org/10.1108/10748120110424843

Rugai, J. ve Hamiliton-Ekeke, J.-T. (2016). A review of digital addiction: A call for safety education. *Journal of Education and e-Learning Research, 3*(1), 17-22. https://doi.org/10.20448/journal.509/2016.3.1/509.1.17.22

Samancı, A.Y. ve Ekici, G. (1998). Aile terapisi. *Düşünen Adam, 11*(3), 45-51.

Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K. ve Varik-Maasik, E. (2022). Development and validation of the Digital Addiction Scale for teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment, 40*(2), 293-304. https://doi.org/10.1177/07342829211056394

Seema, R. ve Varik-Maasik, E. (2023). Students' digital addiction and learning difficulties: Shortcomings of surveys in inclusion. *Frontiers in Education, 8.* https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1191817

Singh, A. K. ve Singh, P. K. (2019a). Digital addiction: A conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal),* 3538. https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3538

Singh, A. K. ve Singh, P. K. (2019b). Recent trends, current research in cyberpsychology: A literature review. *Library Philosophy and Practice (e-journal), 2656*. https://digitalcommons.unl.edu/ libphilprac/2656

Süral, S. (2022). Teachers' views on digital addiction among preschool students. *Psycho-Educational Research Reviews, 11*(3), 706-720. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N3.22

Şakiroğlu, M. ve Poyraz Akyol, C. (2018). *Kapat: Çocukları sanal dünyada(n) koruma kılavuzu*. İstanbul: Hayy Kitap.

Tutar, H., Çat, A. K., Serpil, H. (2021). A meta-synthesis study on the causes and results of digital addiction. *Journal of Addiction and Recovery*, *4*(1), 1027. https://meddocsonline.org/journal-of-addiction-recovery/a-meta-synthesis-study-on-the-causes-and-results-of-digital-addiction.pdf

Tülübaş, T., Karakose, T. ve Papadakis, S. (2023). A holistic investigation of the relationship between digital addiction and academic achievement among students. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, *13*, 2006-2034. https://doi.org/10.3390/ejihpe13100143

Uslu, O. (2022). Causes and consequences of technology addiction: A review of information systems and information technology studies. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *8*(3), 299-306. https://doi.org/10.24289/ijsser.1131136

VandenBos, G. R. (2015). *APA dictionary of psychology* (2. baskı). Washington DC: American Psychological Association.

World Health Organization. (2022). *ICD-11: International classification of diseases* (11th revision). Retrieved from https://icd.who.int/

Yengin, D. (2019). Digital addiction as technology addiction. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, *9*(2), 130-144. https://doi.org/10.7456/10902100/007

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, *1*(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *BMJ*, *319*(Suppl S4), 9910351. https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, *10*(5), 671-679. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, *37*(5), 355-372. https://doi.org/10.1080/01926180902942191

Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *25*(4), 304-312. https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.4.304

Young, K. S. ve De Abreu, C. N. (2017). Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment. Springer Publishing. https://doi.org/10.1891/9780826133731. 0008

Zahariades, D. (2018). *Digital detox: The ultimate guide to beating technology addiction, cultivating mindfulness, and enjoying more creativity, inspiration, and balance in your life!* Independently Published.

Bölüm 7

SOSYAL MEDYA: NARSİSİZMİN YANKI ODASI

Esra Angın

Özet

Sosyal medyanın yaygınlaşması, bireylerin kendini ifade etme ve onay arama biçimlerinde köklü değişiklikler yaratmıştır. Bu bölümde, sosyal medya platformlarının tarihçesi ve gelişimi ele alınmakta; bu platformların bireylerin günlük yaşamlarına nasıl entegre olduğu ve toplumsal etkileşimleri nasıl şekillendirdiği incelenmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmiş ve bireylerin bu platformları kullanma motivasyonları ve sonuçları üzerinde durulmuştur. Sosyal medyanın sunduğu bu yeni iletişim ve kendini ifade etme biçimleri, bireylerin kişilik özelliklerini, özellikle narsisistik eğilimlerini etkileyebilmektedir. Narsisizmin büyüklenmeci ve kırılgan olmak üzere iki ana boyutu üzerinde durulmuş; büyüklenmeci narsisizmin, sosyal medyada kendini sergileme, onay arama ve hayranlık toplama gibi davranışlarla nasıl ilişkili olduğu; kırılgan narsisizmin ise eleştiriden kaçınma, daha kontrollü ve idealize edilmiş bir benlik sunumu ile karakterize olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkiler çerçevesinde, sosyal medya kullanımının narsisistik bireyler üzerindeki psikolojik etkileri incelenmiş ve bu etkilerin olası riskleri vurgulanmıştır. Son olarak, sosyal medyanın gelecekteki gelişimi, bu platformların evrimi ve kullanıcıların davranışlarına olan etkileri üzerine öngörülerde bulunulmuş ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, davranışsal bağımlılık, kırılgan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm, öneriler.

7.1. Giriş

Bireysel ve profesyonel yaşamın dijitalleşmesinde önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilen internet, son 25 yılda kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler ve toplum için işlevsel bir bilgi kaynağı, akademik araştırma aracı ve eğlence platformu hâline gelmiştir. İnternetin kullanım alanları ve olanakları genişledikçe, kullanıcı sayısında da büyük bir artış yaşanmıştır (Kemp ve Clayton, 2017; Kuss ve Griffiths, 2012). Bu büyüme, sosyal medya platformlarının (örneğin; Facebook, X [eski adıyla Twitter], Instagram ve TikTok) hızla

yayılmasıyla daha da ivme kazanmıştır. Yukarıda adı geçen ve geçmeyen diğer sosyal medya platformlarının varlığıyla, milyarlarca insanın bilgi paylaşma, kendini ifade etme ve bağlantı kurma şekillerinin tamamen değiştiğini söylemek mümkündür. Bu dijital dönüşüm, sosyal bağları güçlendirse de bireysel ve toplumsal düzeyde olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir. Artan sosyal medya kullanımının, bireylerde davranışsal bağımlılıklardan biri olarak gösterilen sosyal medya bağımlılığının gelişmesine ve görülme sıklığının da artmasına yol açtığı ifade edilmektedir (Bányai ve ark., 2017; Chae, Kim ve Kim, 2018; Koc ve Gulyagci, 2013; Ndasauka ve ark., 2016; Pasek, More ve Romer, 2009; Xie ve Karan, 2019; Yildirim Demirdöğen ve ark., 2024). Ayrıca bu bağlamın ötesinde, bir kişilik örüntüsü olarak narsisizmin sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisine alanyazında önemli bir konu olarak değinildiği görülmektedir. Sosyal medya platformları, bireylerin kendilerini sergileme ve onay arama eğilimlerini destekleyerek farklı boyutlardaki narsisistik özellikleri besleyebilmektedir (Casale ve Fioravanti, 2018; Casale, Fioravanti ve Rugai, 2016; Pincus ve Lukowitsky, 2010). Yukarıda aktarılanlarla yola çıkılarak, bu bölümün temel amacı davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesi olarak ifade edilen sosyal medya bağımlılığının narsisizmin farklı boyutlarının bu platformlar üzerindeki yansımalarını ele alarak incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle sosyal medyanın tarihçesi ve evrimi incelenecek, bu platformların nasıl ortaya çıktığı ve geliştiği üzerinde durulacaktır. Sonrasında bağımlılık, davranışsal bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı gibi konuların daha anlaşılır hâle gelmesi için gerekli kavramsal çerçeve sunulacak ve ardından narsisizmin ne olduğu ve yapısal özellikleri incelenerek büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm türleri ile bu türlerin temel özellikleri aktarılacaktır. Bunu takiben, sosyal medya ile büyüklenmeci narsisizmin etkileşimleri üzerinde durulacak ve büyüklenmeci narsisizmin sosyal medya üzerindeki etkileri ele alınacaktır. Aynı şekilde, sosyal medya ile kırılgan narsisizmin etkileşimleri incelenecek ve kırılgan narsisizmin sosyal medya üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalara yer verilecektir.

Büyüklenmeci ve kırılgan boyutlarıyla narsisizm ile sosyal medya bağımlılığının psikolojik yansımaları incelenecek ve bu etkileşimlerin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri tartışılacaktır. Son olarak, sosyal medyanın gelecekteki gelişimi ve olası trendler üzerinde durulacak, beklentiler ve pratik öneriler değerlendirilecektir.

7.2. Sosyal Medyanın Gelişimi

Sosyal medya uygulamalarının tarihi, teknoloji ve internetin gelişimiyle yakından ilişkilidir. İlk sosyal medya platformları, kullanıcıların sanal ortamda birbirleriyle etkileşime geçmelerine olanak tanıyan web tabanlı hizmetler olarak

ortaya çıkmıştır. Sosyal medya uygulamalarının temel işleyiş mantığı kullanıcıların içerik üretmesi, paylaşması ve etkileşimde bulunması şeklinde işlemektedir.

1980'lerin sonlarından itibaren, Bulletin Board System (BBS) ve Usenet gibi erken dönem platformlar, kullanıcıların mesaj panoları aracılığıyla bilgi ve dosya paylaşmalarına olanak tanımıştır. Bu platformlar, bugünkü sosyal medya ağlarının temelleri olarak kabul edilebilmektedir. Çevrim içi bir tartışma platformu olan Usenet ile 1979'da bireylerin genel mesajlar yayınlayıp paylaşabildiği bir sistem olarak sosyal medyanın ilkel bir örneği sunulmuştur. Bir kavram olarak sosyal medyanın kullanımının ise ilk kez 1994'te Matisse adlı çevrim içi ortamda gerçekleştiği ifade edilmiştir (Kaplan ve Haenlein, 2010). Erken dönem sosyal medya platformları döneminin ardından, 1990'lı yılların başında World Wide Web'in (www) yaygınlaşmasıyla birlikte GeoCities ve Six Degrees gibi platformlar, kullanıcıların kendi kişisel sayfalarını oluşturmasının yolunu açsa da, şu anda bilinen anlamıyla sosyal medya platformlarının yaygınlaşması Web 2.0 teknolojisinin ortaya çıktığı 2000'li yılların başına denk gelmektedir. Web 2.0 teknolojisi, kullanıcıların internet üzerinde daha interaktif ve dinamik bir şekilde etkileşimde bulunmalarını sağlayan bir dizi yenilikçi teknolojiyi ifade etmektedir. Bu teknoloji, kullanıcıların içerik üreticileri hâline gelmesine, sosyal ağlar ve topluluklar oluşturarak daha geniş kitlelere ulaşmalarına olanak tanımaktadır. Sosyal medya uygulamaları, internet tabanlı ve Web 2.0 teknolojisi üzerine kurulu olan, kullanıcıların geniş bir kitleye ilgi çekici içerikler sunmalarını ve diğer kullanıcılar tarafından üretilen içeriklerin dolaşıma sokulmasını mümkün kılan uygulamalardan oluşmaktadır (Kaplan ve Haenlin, 2010; Kapoor, Tamilmani ve Rana, 2018). MySpace, LinkedIn ve Friendster ile başlayan ve günümüzde, Instagram, Facebook, TikTok ve X [eski adıyla Twitter] ile varlığını devam ettiren dünya genelinde milyarlarca insan tarafından kullanılan sosyal medya uygulamaları, kişilerarası iletişim, sosyal etkileşim ve öğrenme deneyimlerinde devrim yaratmıştır. Bu platformları kullanmak suretiyle bireyler kendi profillerini, çevrim içi arkadaş ve bağlantı listelerini oluşturabilmekte, içeriklerini güncelleyebilmekte ve başkaları tarafından paylaşılan içerikleri görüntüleyip bunlara yorum yapabilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007; Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides ve Kross, 2017). Özetle, Web 2.0 teknolojisi tabanlı sosyal medya uygulamaları, kullanıcılara daha etkileşimli ve kişisel bir deneyim sunmaktadır.

2010'lu yıllara gelindiğinde ise sosyal medya kullanımı, mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin yaşamlarına daha da derinlemesine nüfuz etmiştir. Bu dönemde Instagram, Snapchat ve TikTok gibi platformlar, kullanıcıların anlık içerikler oluşturup paylaşmalarına olanak sağlayarak günlük yaşamın önemli bir parçası hâline gelmiştir. Bu platformlar, özellikle görsel ve vi-

deo odaklı içeriklerin hızla yayılmasını sağlamış ve insanların anılarını, düşüncelerini ve yaratıcı fikirlerini anında dünya ile paylaşmalarını mümkün kılmıştır. Ayrıca mobil cihaz teknolojilerinin sürekli gelişimi, sosyal medyaya her an her yerden erişim olanağı sağlayarak kullanıcıların platformlara erişim kolaylığını ve dolayısıyla kullanım sıklığını artırmıştır. Erişim için kullanılan cihaz teknolojilerinin gelişmesi ve taşınabilir hâle gelmesiyle, yıllar içinde sosyal medyanın birçok kişinin yaşam ve eylemlerinde daha da önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Akanferi, Aziale ve Asampana, 2014; El-Khoury, Haidar, Kanj, Ali ve Majari, 2021; Lee, Tam ve Chie, 2014; Yildirim ve Correia, 2015).

Görüldüğü üzere, sosyal medyanın gelişimi teknolojik yenilikler ve internetin evrimiyle şekillenmiş ve zaman içerisinde bireylerin iletişim ve etkileşim biçimlerinde köklü değişiklikler meydana gelmesinde etkili olmuştur. Sosyal medya uygulamaları, bireylerin sadece eğlence ve iletişim amaçlarına değil, aynı zamanda bilgiye erişim ve toplumsal katılım sağlamalarına da hizmet etmektedir. Yaygın kullanımı nedeniyle sosyal medya bağımlılığı alanyazında davranışsal bağımlılıklar içinde önemli bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığı ve ilgili kavramların daha anlaşılır hâle gelmesi için gerekli kavramsal çerçevenin sunulması, bu fenomenin anlaşılmasına yönelik önemli bir adım olarak görülmektedir. İzleyen bölümde davranışsal bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı konuları ele alınacaktır.

7.3. Bağımlılık, Davranışsal Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, genellikle bir madde veya davranışa karşı güçlü ve kontrol edilemez bir arzu ve bu madde veya davranışın olumsuz sonuçlarına rağmen devam eden kullanımı ile karakterize edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın beşinci baskısına (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013) göre, madde kullanım bozuklukları, tekrarlayıcı ve uyumsuz uyuşturucu ve/veya alkol kullanımı ile tanımlanmaktadır. DSM-IV'te bu gruba "madde ile ilişkili bozukluklar" tanımlaması yapılmışken (APA, 1994), DSM-5'te "madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları" başlığı kullanılmıştır.

VandenBos'a (2015) göre bağımlılık hem fiziksel hem de psikolojik olabilir ve genellikle madde bağımlılığı (örneğin, alkol veya uyuşturucular) ya da davranışsal bağımlılıklar (örneğin, kumar, egzersiz, seks, internet kullanımı) şeklinde ortaya çıkabilir. Bağımlılıkla ilişkili belirtiler arasında tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri ve kişinin normal günlük işlevlerini yerine getirme yeteneğinin bozulması sayılabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırma ve Tanı Ölçütleri'nin 11. sürümünde (ICD-11), bağımlılık yaratan maddeler dışında ödüllendirici davranışların tekrar edilmesiyle bireyin işlevselliğinde bozulmalara ve sorunlara yol açan klinik olarak önemli ve tanınabilir bozuklukları "davranışsal bağımlılık" olarak tanımlanır. ICD-11'de bu bozukluklar sadece çevrim içi veya çevrim dışı kumar ve oyun bağımlılığını kapsamaktadır (ICD-11, 2021). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci ve son sürümünde ise, davranışsal bağımlılık madde bağımlılığına benzer özellikler gösteren ancak herhangi bir madde kullanımını takiben ortaya çıkmayan tekrarlayıcı davranışlar olarak ifade edilmektedir. Bu davranışlar kumar, internet, seks, oyun, alışveriş gibi alt tiplere ayrılabilen tekrarlayıcı davranışlar olarak nitelendirilmektedir (APA, 2013). DSM-IV-TR'de Dürtü Kontrol Bozuklukları kategorisinde yer alan Kumar Oynama Bozukluğu, DSM-5'te maddeyle ilişkili olmayan bir bozukluk olarak "Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" kategorisine dâhil edilmiştir. Bu revizyon ile bağımlılık kavramının sadece kimyasal maddelerle sınırlı olmadığı, davranışsal süreçler aracılığıyla da gelişebileceği anlayışının pekiştirilmesine katkıda bulunulduğu söylenebilmektedir. Kumar Oynama Bozukluğu'nun DSM-5'te "Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları" kategorisine dâhil edilmesi, bu bozukluğun tıpkı madde bağımlılığı gibi önemli işlevsel bozukluklara yol açabileceğini ve benzer tedavi yaklaşımlarını gerektirdiğini göstermektedir. Her ne kadar bu anlayış yerleşmiş olsa da DSM-5'te yalnızca kumar oynama bozukluğu davranışsal bağımlılık olarak ele alınmakta ve diğer potansiyel davranışsal bağımlılıklar Ek 3'te, yani "Gelecekteki Araştırmalar İçin Belirlenen Koşullar" bölümünde yer almaktadır. Ek 3, klinik olarak tanımlanmamış veya daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan durumları içermektedir. Bu, diğer davranışsal bağımlılıkların tam anlamıyla tanınması ve sınıflandırılması konusunda henüz tam bir uzlaşının olmadığını ve bu alanlarda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Ek 3'te yer alan koşullar, gelecekteki araştırmalarda daha fazla veri toplandıkça ve klinik anlayış geliştikçe olasılıkla resmî tanı kategorilerine dâhil edilebilir. Mevcut bölümde de davranışsal bağımlılıklardan sosyal medya bağımlılığına bu saik doğrultusunda değinilmektedir. İnternet ve sosyal medya bağımlılığı, DSM-5'te henüz resmî bir tanı olarak yer almamakla birlikte, bu bağımlılığın olası klinik ve işlevsel etkileri üzerinde durulmakta ve gelecekteki araştırmalarda daha fazla anlaşılmasının önemi vurgulanmaktadır.

Davranışsal bağımlılıklar, alkol ve diğer madde kullanım bağımlılıkları gibi kişinin kendisine veya başkalarına zarar verebilecek şekilde sürekli ve uyumsuz davranışlarla karakterizedir. Bu tür bağımlılıklarda da bireylerin bu davra-

nışlara aşırı zaman ayırmaları ve kontrol kaybı yaşamaları sıkça görülen durumlardır. Ayrıca, bu davranışlar öncesinde heyecan duygusu, davranış sırasında veya hemen sonrasında ise haz ve rahatlama hissi yaşanması yaygındır (Frascella, Potenza, Brown ve Childress, 2010; Müller, Dreier, Beutel, Duven, Giralt ve Wölfling, 2016). Bu belirtiler, bireyin davranışı tekrarlama eğilimini artırmakta ve bağımlılığın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Benzer sonuçlar diğer araştırmalarda da vurgulanmış olup, bu tür davranışsal bağımlılıkların nörobiyolojik temellerinin de madde bağımlılıkları ile birçok ortak nokta taşıdığını işaret etmektedir (Chamberlain ve Grant, 2019; Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010). Davranışsal ve madde kullanımı temelli kimyasal bağımlılıkların (madde ve alkol kullanımı) birtakım ortak özellikler taşıdığı alanyazında ifade edilmektedir. Bu ortak özellikler şunlardır:

(1) Olumsuz sonuçlara rağmen davranışı tekrarlama ve bu davranışa takıntılı ve ısrarlı biçimde devam etme,
(2) Sorunlu davranış üzerinde kişinin kontrol kaybı yaşanması,
(3) Sorunlu davranıştan önce yaşanan yoğun istek veya aşerme durumu,
(4) Sorunlu davranış sırasında haz ve tatmin duygusunun deneyimlenmesi,
(5) Bağımlılığın gelişmesiyle birlikte bu davranışların kronik bir hâle bürünmesi,
(6) Hem davranışsal hem de madde temelli kimyasal bağımlılıklarda olumlu pekiştireçlerin etkisiyle kişinin ödüllendirilmesi,
(7) Her iki bağımlılık türünde de ekonomik, kişilerarası ve sağlık alanlarında ciddi olumsuz sonuçların ortaya çıkması (Grant, Odlaug ve Chamberlain, 2016).

Bu ortak özellikler, davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan internet bağımlılığı için de geçerlidir. İnternet bağımlılığı, bireylerin internet kullanımlarını kontrol edememe ve bu kullanımın günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileme düzeyine ulaşmasıyla açıklanan bir davranışsal bağımlılık türüdür. İnternet bağımlılığının sınıflandırılmasına yönelik farklı görüşler, literatürde geniş bir terim yelpazesinin oluşmasına neden olmuştur. Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı (Dowling ve Brown, 2010; Shaw ve Black, 2008), aşırı internet kullanımı (Choi, Son, Park, Han, Kim, Lee ve Gwak, 2009), internetin kötüye kullanımı (Griffiths, 2011), problemli internet kullanımı (Hadlington, 2017; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003; Yellowlees ve Marks, 2007), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001; DiNicola, 2004; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), kompulsif internet kullanımı (Chatterjee ve Sinha, 2012; Meerkerk ve ark., 2009), internet davranış bağımlılığı (Hall ve Parsons, 2001), sanal bağımlılık (Greenfield, 1999) gibi pek çok farklı teri-

min veya açıklamanın kullanıldığı görülmektedir. Bu alanyazında önemli olarak kabul edilen bazı çalışmalardaki genel olarak kabul görmüş kullanımlar dikkate alınarak, daha açıklayıcı ve kapsayıcı olduğuna inanılan "internet bağımlılığı" tanımlaması kullanılacaktır.

İnternet bağımlılığı, ilk kez 1996'da Young tarafından incelenmiş ve bu bağımlılığı tanımlamak için kullanılan ölçütler, DSM-IV'te patolojik kumar oynama bağımlılığı için belirtilen ölçütlere benzer şekilde belirlenmiştir (Young, 1998). Young'ın bu çalışmaları, internet bağımlılığını biyopsikososyal bir bakış açısıyla ele alan Griffiths'in (1996, 2005) modeliyle birleşerek, bir davranışın bağımlılık olarak kabul edilmesi için gerekli olan ögeleri ortaya koymuştur. Young'a göre bu bağımlılığı tanımlamak için sekiz, Griffiths'e göre ise altı temel öge bulunmaktadır. Bunlar Tablo 1'de ayrıntılı olarak incelenebilir.

Tablo 1. Young (1998) ve Griffiths (2005) Tarafından Önerilen İnternet Bağımlılığı Ögeleri

Young (1998)	**Griffiths (2005)**
1) İnternet kullanımına ilişkin aşırı zihinsel uğraş.	1) Zihinsel meşguliyet: Bağımlılık nesnesi, birey için yaşamın en merkezi ve önemli etkinliği hâline gelir; bu nesneden uzak kalındığında birey duygu, düşünce ve davranışlarıyla tamamen meşgul olur.
2) Beklenen hoşnutluk duygusunu elde etmek için daha fazla zaman harcama.	2) Duygudurum değişikliği: Birey, bağımlı olduğu nesne ile duygularını düzenlemeye çalışır ve yaşamındaki sorunlardan kaçınır.
3) Planlanandan uzun süren kullanım ve gerektiğinde bununla ilgili yalan söyleme eğilimi.	3) Tolerans: Aynı etkiyi sürdürebilmek için daha fazla zaman geçirilmesinin gerekmesi.
4) Kullanımın az olması veya hiç olmaması durumunda huzursuzluk veya çökkünlük hissetme.	4) Geri çekilme: Bağımlılık nesnesinin kullanılmadığı veya azaltıldığı durumlarda aşırı huzursuzluk, sinirlilik gibi olumsuz duygular ve bedensel belirtiler yaşama.
5) Kullanımı azaltmaya veya bırakmaya yönelik başarısız çabalar.	5) Çatışma: Bağımlılık nesnesi nedeniyle kişilerarası ilişkilerde ve kişisel yaşamda sorunlar yaşama.
6) Aşırı kullanım nedeniyle aile, sosyal, akademik veya iş alanlarında sorunlar yaşama.	6) Nüks: Kişinin, bağımlılık nesnesini kullanmayı kontrol etme çabalarına rağmen, önceki kullanım seviyelerine geri dönmesi.
7) Eğitim ve kariyer fırsatlarını tehlikeye atma veya kaçırma.	
8) İnternetin, sorunlardan ve olumsuz duygulardan kaçış amacıyla kullanılması.	

İnternet bağımlılığı, kullanım amacı bakımından iki ana kategoriye ayrılmaktadır: genel ve özgül. Genel internet bağımlılığı, internetin çeşitli işlevlerinin aşırı kullanımını ve belirli bir amaç olmaksızın internette zaman geçirmeyi içerirken, özgül internet bağımlılığında birey internetin belirli bir işlevine örneğin; çevrim içi oyunlar, çevrim içi kumar, çevrim içi pornografik siteler, akıllı telefon, anlık mesajlaşma uygulamaları ya da sosyal medya uygulamalarına bağımlı hâle gelmektedir (Davis, 2001; Ioannidis ve ark., 2018). Daha önce belirtildiği gibi, Web 2.0 teknolojisi tabanlı sosyal medya uygulamaları, bireylerin kendi profillerini oluşturmalarına, çevrim içi arkadaş ve bağlantı listeleri oluşturmalarına, içeriklerini güncellemelerine ve başkalarının paylaştığı içerikleri görüntüleyip yorum yapmalarına olanak tanımaktadır (Boyd ve Ellison, 2007; Verduyn ve ark., 2017). Özetle, bu platformlar, kullanıcılara sosyal medya uygulamalarındaki içeriklerin hem tüketicisi hem de üreticisi olma imkânını sunmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının kullanım biçimleri, tercih edilen platform ve bireylere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir ve bu durumun sosyal yansımalarının farklılaşması olasıdır (Brandtzæg ve Heim, 2011; Kircaburun ve Griffiths, 2018; Malkin, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı konusundaki kuramsal belirsizlik, bu bağımlılığın birey üzerindeki etkilerini araştıran birçok çalışmanın yapılmasının yolunu açmıştır. Liu, Baumeister, Yang ve Hu (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz, sosyal medya kullanım amacının bireylerin iyilik hâlleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Etkileşim, kendilik sunumu ve eğlence amacıyla yapılan sosyal medya kullanımı olumlu etkiler yaratırken, yalnızca içerik tüketimi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir. Sosyal medya kullanımının bireylerin akademik başarıları, uyku düzenleri, fizyolojik sağlıkları ve kişilerarası ilişkileri üzerinde de önemli etkileri olduğu bulunmuştur (Beyens, Pouwels, van Driel, Keijsers ve Valkenburg, 2020; Du ve Lin, 2019). Bu bağlamda, sosyal medyanın narsisizmle olan ilişkisi de dikkat çekicidir. Narsisistik bireyler, sosyal medya platformlarını sıklıkla kendilik sunumu ve onay arayışı amacıyla kullanmakta, bu da narsisizmin sosyal medya bağımlılığıyla nasıl kesiştiğini göstermektedir.

7.4. Narsisizm

Narsisizm kavramı, kökenini Yunan mitolojisinden alır ve özellikle Narcissus ile Echo (Yankı) hikayesiyle ilişkilendirilir. Efsaneye göre, Narcissus, olağanüstü güzelliğiyle tanınan genç bir delikanlıdır. Bir gün, bir su birikintisinde kendi yansımasını görür ve bu görüntüye âşık olur. Kendi yansımasına

olan bu aşk, Narcissus'un tüm dikkatini çeker ve diğer insanlara karşı ilgisini kaybetmesine yol açar. Kendi güzelliğine duyduğu hayranlık, onu gerçek dünyadan izole eder ve nihayetinde kendini ihmal ederek ölümüne neden olur. Bu mitolojik anlatı, narsisizm kavramının temelini oluşturarak, kibirlilik, benmerkezcilik ve başkalarına karşı duyarsızlık gibi özelliklerle tanımlanmasına zemin hazırlamaktadır.

Aynı hikâyede Echo adında bir nymph de önemli bir rol oynar. Nymphler, Yunan mitolojisinde doğa tanrıçaları olarak bilinir ve genellikle güzel ve genç kadınlar olarak tasvir edilirler. Doğanın farklı unsurlarını temsil eden nymphler, ormanlar, nehirler, dağlar ve diğer doğal yerlerde yaşarlar. Echo, lanetlenmiş olması nedeniyle sadece başkalarının söylediklerini tekrar edebilen bir nymph'tir. Narcissus'a derin bir aşkla bağlanır; ancak onun dikkatini çekemez, çünkü Narcissus yalnızca kendi yansımasına odaklanmıştır. Echo'nun Narcissus'a olan sevgisi karşılıksız ve tek yönlüdür; Echo sadece Narcissus'un söylediklerini tekrar edebilir ve kendi duygularını ifade edemez (Erhat 2013; Ovidius, 2020). Bu durumun, Narcissus'un başkalarının duygularına ve varlığına karşı duyarsızlığını ve kendi dünyasında hapsolmuşluğunu sembolize ettiği söylenebilmektedir.

Psikoloji alan yazınında narsisizm kavramının yer almaya başlaması ise 19. yüzyılın sonlarına denk gelmektedir. Narsisizm üzerine ilk çalışmaları yapan Otto Rank, psikanalitik perspektiften bu konuyu ele alarak önemli katkılarda bulunmuştur. Bu dönemden itibaren narsisizm, farklı kuramsal çerçevelerde bir dürtü yapısı, gelişimsel bir aşama, bir kişilik yapısı veya bir bozukluk olarak ele alınmıştır (Odağ, 1996).

Nesne ilişkileri kuramcılarından Otto Kernberg (1967), "Narsisistik Kişilik Yapısı" kavramıyla narsisizmi gelişimsel bir bakış açısıyla ele alarak açıklamaya çalışmıştır. Kernberg'e göre çocukluk dönemlerinde duygusal anlamda soğuk ebeveynlere sahip olan, ilgiden yoksun ve yalnızca ebeveynlerinin beklentilerini karşılayan davranışlarının onaylandığını hisseden bireyler, yaşam enerjilerini yetersizlik, değersizlik ve utanç duygularına karşı savunmalar geliştirmek için harcarlar. Bu savunma mekanizması, bireylerin dış dünyaya karşı sürekli tetikte ve temkinli olmalarına yol açmaktadır. Zamanla bu bireyler kendilerinin tek güvenilir kaynak olduğuna inanır ve bu süreçte büyüklenmeci bir kendilik temsili geliştirirler (Levy, Ellison ve Reynoso, 2011). Bu büyüklenmeci benlik imajı, bilinçdışında bireylerin kendilerini tamamen kendine yeterli, başkalarıyla sıcak bir ilişki kurmaya ihtiyaç duymayan kişiler olarak tanımlamaya yönlendirmektedir (Kernberg, 2018). Ayrıca, Kernberg (2007) patolojik narsisizmi

nevrotik kişilik organizasyonundan sınır kişilik organizasyonuna kadar uzanan bir izge olarak tanımlamaktadır.

Kendilik psikolojisinin öncülerinden Heinz Kohut (1968), narsisizmi bireyin bütünlüklü ve uyumlu bir kendilik geliştirmesi için gerekli bir gelişimsel süreç olarak görmektedir. Bireyler, doğumlarından itibaren hem fiziksel hem de psikolojik varlıklarını sürdürebilmek için kendilik nesnelerine ihtiyaç duymaktadırlar. Kohut'a göre sağlıklı narsisizm, gelişimsel yapının doğal bir parçasıdır ve patolojik narsisizmin ortaya çıkışı, gelişimsel sürecin duraklama yaşadığı bir döneme işaret eder. Kohut'un İki Uçlu Kendilik Kuramı, narsisistik gelişimin büyüklenmeci kendilik ve idealleştirilmiş ebeveyn imajı olmak üzere iki birbirine uyumlu hattan oluştuğunu ileri sürer. Bu iki hattın birlikte işlevsel olması, sağlıklı kendilik gelişimi için önemlidir. Travmatik deneyimler, bu iki hatta da etkili olduğunda psikopatolojik belirtiler ortaya çıkar. Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını döneme uygun bir şekilde karşılamadığında, çocukta gelişimsel duraklamalar ve hayal kırıklıkları yaşanabilmektedir.

Bilişsel-Davranışçı kuram, narsisizmin ebeveynlerin çocuklarına aşırı hayranlık göstermesi ve küçük başarı veya başarısızlıklar karşısında onları aşırı ödüllendirmesiyle gelişebileceğini öne sürmektedir. Bu tür ebeveyn tutumları, çocukların kendilerini aşırı önemli ve değerli görmelerine neden olabilmektedir (Caligor ve Petrini, 2022). Millon'un (1981) biyososyal temelli sosyal öğrenme perspektifine göre, narsisizm ebeveynlerin çocuklarına aşırı hoşgörülü yaklaşımı ve onları gerçek hayattan korumaya yönelik tutumlarıyla gelişmektedir. Bu süreçte, ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı sınırlar öğretme konusunda yetersiz kalmaları, çocukların içsel denetim mekanizmalarının gelişmesini engellemekte ve çocuklar herhangi bir çaba göstermeden özel bir muamele görmeyi hak ettiklerine inanmaktadırlar (Millon, Millon, Meagher, Grossman ve Ramnath, 2012).

Narsisizm, genellikle kibir, kendini beğenmişlik ve baskınlık gibi büyüklenmeci yönleriyle tanınsa da aslında çok daha karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu kavram, aynı zamanda alçakgönüllülük, kişilerarası ilişkilerde çekingenlik, kolay incinme, eleştiriye karşı aşırı hassasiyet, depresif ve öfkeli hissetme, güvensizlik ve reddedilme ya da dışlanma korkusu gibi kırılgan özellikleri de içermektedir (Day, Bourke, Townsend ve Grenyer, 2020; Wink 1991). Narsisizm bu nedenle, genellikle iki ana boyutta ele alınır: büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm (Cain, Pincus ve Ansell, 2008; Dickinson ve Pincus, 2003; Miller, Lynam, Hyatt ve Campbell, 2018; Pincus ve Lukowitsky, 2010; Rathvon ve Holmstrom, 1996; Rose, 2002; Wink, 1991).

7.4.1. Narsisizmin Büyüklenmecilik Boyutu

Büyüklenmeci narsisizm, diğer adlandırılmalarıyla "açık narsisizm," "dışa dönük narsisizm," veya "grandiyöz narsisizm" olarak da bilinmektedir. Bu bölümde "büyüklenmeci" terimi tercih edilmiştir; çünkü Türkçe karşılığı daha uygun olup, narsisizmin bu boyutunun özelliklerini doğru bir şekilde yansıtmaktadır. Genellikle büyüklenmeci fanteziler, üstün ve benzersiz olma algısı, kişilerarası ilişkilerde sömürücü bir tarz, her zaman haklı olma inancı, dikkati üzerine çekme ihtiyacı, aşırı hırslılık, olumsuz geribildirimler karşısında yoğun hayal kırıklığı ve öfke patlamaları, kibir, aşırı talepkârlık ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarsızlık gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Akhtar ve Thomson, 1982; Besser ve Priel, 2010; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Büyüklenmeci narsisizm, kişinin üstünlük ve beğenilme arzularını tatmin etmek amacıyla cesur ve ödül arayışı içinde bir yönelim sergilediğini ifade eder (Krizan ve Herlache, 2017). Bunun yanında empati eksikliği, başkalarını manipüle etme eğilimi (Raskin ve Hall, 1979; Watson, Grisham, Trotter ve Biderman, 1984), idealizasyon ve değersizleştirme davranışları (Kohut, 1977), eleştiriye karşı aşırı savunmacı ve agresif tepkiler (Bushman ve Baumeister, 1998; Stucke ve Sporer, 2002), sürekli onay ve hayranlık arayışı (Morf ve Rhodewalt, 2001), ve yoğun duygusal dalgalanmalar (Rhodewalt ve Morf, 1998) gibi özellikler de büyüklenmeci narsisizmin belirgin özellikleri arasında yer almaktadır. Bu bireyler, başkalarının duygularını anlamada yetersiz olabilir ve kendi çıkarları doğrultusunda manipülatif davranışlar sergileyebilirler. Ayrıca başkalarını başlangıçta idealize edip sonrasında beklentilerinin karşılanmadığını fark ettiklerinde hızla değersizleştirme eğilimine girebilirler. Sosyal çevrelerinden sürekli onay ve hayranlık arayışı içindedirler ve bu arayışları karşılanmadığında veya eleştirildiklerinde yoğun bir hayal kırıklığı ve öfke yaşamaları da olasıdır. Bu davranışlar, büyüklenmeci narsisizmin karmaşık yapısının bir parçası olarak düşünülmelidir.

7.4.2. Narsisizmin Kırılganlık Boyutu

Kırılgan narsisizm, diğer adlandırılmalarıyla "gizli narsisizm," "içe dönük narsisizm," "hassas narsisizm," veya "savunmasız narsisizm" olarak da bilinir. Ancak, bu bölümde "kırılgan" terimi tercih edilmiştir; çünkü bu terim, narsisizmin kırılganlık şemsiyesi altında açıklanan gizlilik, hassaslık ve savunmasızlık gibi özelliklerini kapsadığı için uygun ve doğru bir karşılığa denk gelmektedir. Kırılgan narsisizm aşırı alçakgönüllülük, diğerlerinden gelecek geri

bildirimlere aşırı odaklanma, eleştiriye karşı hassasiyet ve eleştiriden kaynaklanan yüksek kaygı düzeyi gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Bu kişilerin, eleştirilerin yönüne bağlı olarak benlik saygıları değişebilir ve kendilerinden gerçekçi olmayan düzeyde büyüklenmeci beklentilere sahip olabilirler. Zaman zaman bu beklentiler nedeniyle kendilerini baskı altında hissedebilirler. Ayrıca, stabil olmayan bir duygudurum, kusurluluk şemasına sahip olma, olumsuz değerlendirilme olasılığına karşı kaçınma davranışları gibi özellikler de gözlemlenebilmektedir.

Kırılgan narsisizmde büyüklenmeci narsisizmde farklı olarak, kendilerini özel ve üstün görseler de dışarıdan gelen olumsuz geri bildirimlerle kolayca sarsılabilirler. Bu bireyler, eleştiriye karşı savunmasızdır ve kendilik algıları övgü veya eleştiriye bağlı olarak hızla değişebilmektedir (Casale ve ark., 2016; Freis, 2018). Bu dalgalanmalar, duygusal dengesizliklere yol açabilmekte ve bu bireyleri savunma mekanizmalarını kullanmaya itebilmektedir. Örneğin; eleştiriden kaçınmak için insanlardan uzak duracakları güvenli bir mesafede kaldıkları bir onay arama davranışları sergileyebilirler (Krizan ve Herlache, 2017). Bu tür davranışlar, olumsuz değerlendirilme olasılığını en aza indirmeye yönelik bir çaba olarak görülebilmektedir (Foster ve Trimm, 2008; Gabbard, 1989; Pincus ve Lukowitsky, 2010; Miller, Back, Lynam ve Wright, 2021; Pincus ve ark., 2009; Twenge ve Campbell, 2003; Young ve ark., 2003; Zeigler-Hill, Green, Arnau, Sisemore ve Myers, 2011).

7.4.3. DSM'de Narsisistik Kişilik Bozukluğunun Evrimi: Tanı Ölçütlerinin Gelişimi ve Değişimi

Narsisizm, klinik psikolojinin ve psikiyatrinin temel referans metinlerinden biri olan DSM'de (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) uzun bir tarihçeye sahiptir. DSM'nin ilk olarak üçüncü sürümünde (DSM-III) narsisistik kişilik bozukluğu, Eksen II altında yer alan kişilik bozuklukları kategorisinde tanımlanmıştır. Bu tanımın izleyen sürümler olan DSM-III-R, DSM-IV ve DSM-IV-TR'de de korunduğu izlenebilir.

DSM, çeşitli kişilik bozukluklarını tanımlarken, narsisistik kişilik bozukluğunu büyüklenmeci bir tarzda önemli biri olma ve benzersiz olma duygusuyla karakterize etmektedir. Bu bozukluk, sürekli ilgi ve dikkat çekme gereksinimi, başarı, güç, zekâ ve çekicilik gibi niteliklere dair aşırı inanç, olumsuz yaşam olaylarına karşı tahammülsüzlük, ayrıcalık ve hak talep etme eğilimi, sömürücü davranışlar ve empatiden yoksun olma gibi özelliklerle kendini göstermektedir.

Bu özellikler, DSM-IV'te narsisistik kişilik bozukluğunu, sınır kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu ve histriyonik kişilik bozukluğuyla beraber B kümesi olarak bilinen dramatik/duygusal kümede yer almaktadır (APA, 1994).

DSM-5 itibarıyla kişilik bozukluklarının tanımlanmasında boyutsal bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu yeni perspektif, kişilik bozukluklarının daha esnek bir şekilde ele alınmasına olanak tanımaktadır. DSM-5'e göre, narsisistik kişilik bozukluğu "erken erişkinlikte başlayan ve çeşitli bağlamlarda ortaya çıkan, büyüklenme (hem fantezi düzeyinde hem de davranışlarda), beğenilme ihtiyacı ve empati eksikliği ile karakterize olan yaygın bir örüntü" olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). DSM'deki tanı ölçütlerinin incelenmesi, narsisizmin büyüklenmeci özellikler etrafında şekillendiğini ortaya koymaktadır. Ancak, kırılgan narsisizmin DSM kriterlerinde yeterince yer bulamaması, bu alanın eksik bir şekilde ele alındığı yönündeki eleştirileri beraberinde getirmektedir (Cain ve ark., 2008; Cooper ve Ronningstam, 1992). Özellikle büyüklenmeci narsisizme ilişkin tanı ölçütlerinin DSM'nin sonraki sürümlerinde artırılması, kırılgan narsisizmin dışlandığını işaret eden eleştirilerin artmasına da neden olmaktadır (Cain ve ark., 2008; Pincus ve Lukowitsky, 2010; Skodol, Bender ve Morey, 2014).

İlerleyen sayfalarda, sosyal medya bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişki, bir kişilik bozukluğu ekseninde değil, kişilik özelliği (trait) perspektifinden ele alınacaktır. Narsisizm, bireylerde değişen derecelerde gözlemlenebilen ve geniş bir spektrum üzerinde yer alan bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Krizan ve Herlache, 2017). Bu bağlamda, narsisizmin sosyal medya bağımlılığına yol açan bir davranış kalıbı oluşturup oluşturmadığı ya da bu iki olgunun birbirini besleyen mekanizmalarla mı etkileşimde bulunduğu da incelenecektir. Konu hakkında alan yazında var olan araştırmalar, narsisizmin farklı boyutları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki dinamikleri anlamak için çeşitli yaklaşımlar sunmaktadır. Önce genel olarak narsisizm ve sosyal medya kullanım örüntüleri ilişkisine değinilecek sonrasında büyüklenmeci narsisizm ve kırılgan narsisizm boyutlarının sosyal medya kullanımı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların sonuçları aktarılacaktır.

Büyüklenmeci veya kırılgan boyutunda yer almasından bağımsız olarak narsisistik bireylerin ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda, sosyal medya uygulamalarının yüzeysel ve duygusal olarak düşük yoğunluklu ilişkiler kurma olanağı sağladığı ve kontrollü bir benlik sunumuna imkân tanıdığı için önemli bir beslenme alanıdır. Bu platformların narsisistik bireyler için bir "gösteri"

alanı olduğu; profil fotoğrafları seçiminden (Kapidzic, 2013) profil sayfalarında paylaşılan özçekimlerin tarzına ve yoğunluğuna kadar (Barry, Doucette, Loflin, Rivera-Hudson ve Herrington, 2017) bireylerin davranışlarını etkilediği ve aynı zamanda diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyebileceği farklı çalışmalarda vurgulanmaktadır (Krämer ve Winter, 2008; Morf ve Rhodewalt, 2001; Panek, Nardis ve Konrath, 2013).

Sosyal medya kullanım nedenleri çeşitli olsa da (Gylfason, Sveinsdottir, Vésteinsdóttir ve Sigurvinsdottir, 2021), bazı bireyler sosyal medya uygulamalarını dolaylı bir şekilde benliklerini yüceltme ve idealize edilmiş bir benlik sunmak amacıyla kullanmaktadır. Sosyal medyanın narsisistik bireylerin hayranlık kazanma, beğeni toplama, görkemliliklerini sergileme ve tanınma ihtiyaçlarına yönelik sunduğu fırsatlar, bu platformları narsisistik bireyler için cazip kılmaktadır (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017; Barry, Mcdougall, Anderson ve Bindon, 2018; Dickinson ve Pincus, 2003; Kauten, Lui, Stary ve Barry, 2015; Wang, 2017).

Sosyal medya, bireylerin kendileriyle ilgili her türlü gelişmeyi geniş bir kitleye kolayca duyurabilmelerini sağlayarak, beğeniler, takipçi sayısı ve olumlu yorumlar aracılığıyla hızlı bir ödüllendirme ve tanınma imkânı sunmaktadır (Boursier, Gioia ve Griffiths, 2020; Hawk, van den Eijnden, van Lissa, ve ter Bogt, 2019; Morf ve Rhodewalt, 2001; Sun ve Zhang, 2020). Bu durum, narsisistik ihtiyaçların anında karşılanmasına olanak tanımaktadır (Andreassen ve ark., 2017; Dumas, Maxwell-Smith, Davis ve Giulietti, 2017; Ong, Ang, Ho, Lim, Goh, Lee ve Chua, 2011). Narsisistik bireyler için, yaşamdan aldıkları keyfi ve kendiliklerinin önemini sergilemek oldukça önemlidir (Buffardi ve Campbell, 2008). Sosyal medya platformlarında bu sergileyişin ardından hızlı ve anlık bir yanıt alma olasılığı, bağımlılığa varabilecek bir sosyal medya kullanımını da gündeme getirmektedir (Bergman, Fearrington, Davenport ve Bergman, 2011; Buffardi ve Campbell, 2008; Carpenter, 2012; Ksinan ve Vazsonyi, 2016; McKinney, Kelly ve Duran, 2012; Mehdizadeh, 2010; Pantic, 2014; Ryan ve Xenos, 2011). Bu hızlı ve anlık ödüllendirme mekanizması, nörobiyolojik açıdan bağımlılık yapıcı bir etki yaratabilir; zira dopamin adlı nörotransmitter, beynin ödül merkezini tekrar eden davranışlarla etkinleştirir ve bağımlılık riskini artırır (Grant, Brewer, Potenza, 2006; Koob ve Volkow, 2010; Liu ve Luo, 2015). Sosyal medyanın bu yapısı, bireye dair duyulan hayranlık ve benzersizlik hislerine yönelik dışarıdan gelen tepkilerle beslenen bir bağımlılık döngüsü yaratabilmektedir.

7.4.4. Sosyal Medya ve Büyüklenmeci Narsisizmin İzleri

Sosyal medya platformlarının bireylerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası hâline geldiği yadsınamaz bir gerçektir. Facebook, Twitter, Instagram gibi platformlar, insanların kendilerini ifade etme, topluluklarla etkileşime girme ve bilgi paylaşma yollarını değiştirmiş ve genişletmiştir. Bu platformlarda bireylerin kendilerini nasıl sunduğu ve diğerleriyle nasıl etkileşimde bulunduğu sosyal medya kullanımının psikolojik etkileri üzerine yapılan birçok araştırmanın konusu olmuştur. Özellikle, bu platformların kişilik özellikleri ve sosyal medya davranışları üzerindeki etkileri, araştırmacıların ilgisini çeken bir alandır. Bu bağlamda, büyüklenmeci narsisizm, sosyal medyanın bireylerin psikososyal dinamiklerini nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Platformlar bazında büyüklenmeci narsisizmin görünümünü inceleyen Singh, Farley ve Donahue (2018), büyüklenmeci narsisizmde kişilerin sosyal medyada platforma özgü belirgin davranış örüntüleri sergilediklerini belirtmişlerdir. Anılan çalışmada, büyüklenmeci narsisist bireylerin Facebook'ta daha etkin oldukları ve daha fazla arkadaşa sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bireyler, görünürlük ve hayranlığı en üst düzeye çıkarmak amacıyla profillerini genellikle herkese açık tutmaktadır. Bir başka önemli sosyal medya platformu olan Twitter'da ise, sık sık tweet atarak daha fazla takipçi kazanmaya ve sürekli geri bildirim ile tanınırlıklarını arttırmaya çalışmaktadırlar. Instagram'da ise, fotoğraflarını düzenlemek ve hashtag kullanarak çekiciliklerini ve yaşam tarzlarını sergilemek için önemli çaba harcamaktadırlar. Bu davranışlar, büyüklenmeci narsisizmin gösterişçi özelliklerini yansıtmaktadır; bu bireyler, paylaştıkları içerikler aracılığıyla kendilerini ön plana çıkarmak ve hayranlık kazanmak amacıyla sosyal medya platformlarını kullanmaktadır. Aynı şekilde bir başka çalışmada, büyüklenmeci narsisizmin sosyal medyada genç yetişkinlerin çevrim içi kendilik sunumlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Büyüklenmeci narsisistik özelliklere sahip bireylerin, çevrim içi imajlarını geliştirmek için sık sık gönderi paylaşma, fotoğraflarda yoğun düzenleme ve hashtag kullanma gibi davranışlarda bulunma olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Paujiatul, Mikarsa ve Rahardjo, 2023).

7.4.5. Sosyal Medya ve Kırılgan Narsisizmin İzleri

Kırılgan narsisistik özelliklere sahip bireyler büyüklenmeci narsisistik özelliklere sahip olanlara kıyasla daha düşük dışadönüklük, yüksek düzeyde

olumsuz duygular ve kaçınmacı davranışlar sergileme eğilimindedir (Malesza ve Kaczmarek, 2018). Ayrıca, kırılgan narsisistler için başkalarının görüşleri fazlasıyla önemlidir ve olumsuz bir değerlendirme ya da eleştiriye maruz kaldıklarında buna oldukça hassas ve aşırı tepkiler verebilmektedirler (Dinkha, Mitchell, Zogheib ve Abdulhadi, 2022; Pincus ve Lukowitsky, 2010). Bu özelliklerle bağlantılı olarak, çevrim dışı sosyal etkinliklerden kaçınma olasılıkları daha yüksektir (Musetti, Grazia, Alessandra, Franceschini, Corsano ve Marino, 2022). Sosyal ağlar, daha az karşılıklılık gerektiren doğası ve utanç ya da olası olumsuz değerlendirmelerden korunma imkânı sunduğu için kırılgan narsisistler için kontrol edebilecekleri bir alan sunar (Casale ve ark., 2016; Casale ve Fioravanti, 2018). Buna ek olarak, kırılgan narsisistler sosyal medya sayfalarını ve profillerini, diğer insanların beğenilerini ve sadece olumlu yorumlarını toplamak/görünür kılmak amacıyla kullanışlı bir mecra olarak görmektedirler (Fegan ve Bland, 2021). Bu şekilde, diğerlerinden alacakları onay ve kabul görme ihtiyaçlarını daha güvenli ve daha az kaygı verici bir yolla karşılayarak, dışarının onayını almak suretiyle kendilerine olan inançlarını pekiştirebilirler (Casale ve Banchi, 2020; Pincus ve Lukowitsky, 2010). Kırılgan narsisistler, yüz yüze iletişime kıyasla daha konforlu bir alan olarak gördükleri sosyal medyayı sıkça kullanır ve bu platformları deneyimledikleri olumsuz duyguları düzenleyebilecekleri bir alan olarak değerlendirmektedirler (Casale ve ark., 2016; Ksinan ve Vazsonyi, 2016). Sosyal medya kullanımları sırasında duygudurumlarında meydana gelen değişiklikleri fark ettikçe, bu platformlara olan bağlılıkları ve kullanım sıklıkları artabilir. Sosyal ağlardan mahrum kaldıklarında ise bağımlılık belirtileri olan tolerans ve geri çekilme belirtileri yaşayabilirler (Koob ve Le Moal, 2008). Ayrıca çevrim içi etkileşimlerin sonucunda beklenen onaylanmanın karşılanamaması bireylerin özsaygılarının azalması ve stres düzeylerinin artması gibi olumsuz ruhsal sonuçlarla ilişkili bulunmuştur (Yildirim Demirdöğen ve ark., 2024).

7.5. Sonuç ve Değerlendirmeler

Yukarıda aktarılanlar çerçevesinde bağımlılığa varan sosyal medya kullanımının bireylerin benlik saygısı ve sosyal onay arayışı ile doğrudan ilişkili olduğuna ve bunun narsisistik özelliklerle bağlantısına daha açık bir hâle getirilmiştir. Bu durum, bireylerin sosyal medyada sürekli olarak kendilerini göstermeye çalışmaları ve sanal ortamlarda onay arayışı içinde olmaları ile daha da karmaşık hâle gelmektedir.

Özellikle sosyal, kültürel ve teknolojik faktörlerin bireysel faktörler kadar dikkatlice incelenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Kültürel faktörler kapsamında bireycilik ve kolektivizm gibi kavramlara özel önem verilmesi önerilmektedir. Sosyal normlar ve teknolojik olanakların yanı sıra platformların sunduğu imkânların daha geniş bağlamlarda anlaşılması gerekmektedir (Jiang, Li ve Shypenka, 2018; LaRose, Connolly, Lee, Li ve Hales, 2014).

Ayrıca, algoritmaların ve sosyal medya bildirimlerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını nasıl etkilediği ve bu etkilerin insan-bilgisayar (makine) etkileşimine yönelik bilgi sistemleri kuramlarıyla nasıl entegre edilebileceği üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiği vurgulanmıştır (Eg, Tønnesen ve Tennfjord, 2023; Saura, Palacios-Marqués ve Iturricha-Fernández, 2021). Bu tür araştırmalar, sosyal medya platformlarının tasarımı ve kullanıcı etkileşimleri üzerine daha derin bir anlayış geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Sosyal medya kullanıcılarına yönelik verilebilecek öneriler şöyle sıralanabilir:

- **Dijital Kullanım için Sınırlar Belirleyin:** Çevrim içi ortamlarda aşırı zaman geçirmenin önüne geçmek için sosyal medya kullanımınızı takip ederek bu kullanıma ilişkin net zaman sınırları belirleyin. Ekran süresi izleme araçları kullanabilir veya dijital detoks amacıyla belirli günlerde çevrim dışı kalmayı tercih edebilirsiniz.
- **Gerçekçi Sosyal Medya Hedefleri Belirleyin:** Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı ve etkileşimlerinizi gerçekçi hedeflerle sınırlandırın. Örneğin; takipçi sayısı veya beğeni alma konusunda aşırı odaklanmak yerine, anlamlı paylaşımlar yapmayı önceliklendirebilirsiniz.
- **Duygusal Dayanıklılığı Artırın:** Sosyal medyadan kaynaklanan eleştiri veya onay eksikliğiyle başa çıkmak için duygusal dayanıklılığı artırıcı teknikler öğrenin. Bilinçli farkındalık (mindfulness), meditasyon ve stres yönetimi gibi uygulamalar duygusal dengenizi korumanıza yardımcı olabilir.
- **Profesyonel Destek Almayı Değerlendirin:** Eğer sosyal medya bağımlılığı ve narsisistik eğilimler günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa, bir uzmandan yardım almayı düşünün. Profesyonel destek, bu zorlukların üstesinden gelmek için gerekli stratejileri geliştirmenizde size yardımcı olabilir.

- **Çevrim Dışı Etkileşimlere Öncelik Verin:** Sosyal ortamlarda dijital cihaz kullanımını en aza indirerek yüz yüze etkileşimleri ve gerçek hayattaki ilişkileri güçlendirmeye odaklanın.
- **Zaman Yönetiminizi Geri Kazanın:** Sosyal medyanın günlük programınızı kontrol etmesine izin vermeyin. Günlük planlamalarınızı, değerleriniz ve uzun vadeli hedef ve değerleriniz doğrultusunda, üretkenliği artıracak etkinlikler üzerine inşa edin.
- **Cihazsız Bölgeler Oluşturun:** Dijital cihazları belirli yaşam alanlarının dışında tutarak, bu alanları dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırın ve daha nitelikli zaman geçirmeyi teşvik edin.
- **Dijital İçerik Tüketiminde Dikkatli Olun:** Sosyal medyada tüketilen içeriklerin kalitesine özen gösterin. Psikolojik iyi oluşunuza katkı sağlayacak ve olumlu duygular uyandıracak hesapları takip etmeye dikkat edin.
- **Doğa ile Yeniden Bağ Kurun:** Dijital dünyadan uzaklaşarak açık havada daha fazla vakit geçirmeye özen gösterin ve doğa ile yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olacak etkinliklere katılın.
- **Dijital Detoks Uygulayın:** Belli aralıklarla tüm dijital cihazlara ara vererek zihinsel ve bedensel bir yenilenme sağlayın. Bu süre birkaç saatten birkaç güne kadar değişebilir.
- **Sosyal Medya Alışkanlıklarınızı Gözden Geçirin:** Sosyal medya kullanımının zihinsel ve duygusal sağlığınız üzerindeki etkilerini düzenli olarak değerlendirin ve olumsuz etkiler tespit ederseniz, kullanım alışkanlıklarınızı yeniden düzenleyin (Syverstsen ve Enli, 2018).

Sonuç olarak, sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkilerini anlamak için çok disiplinli bir yaklaşım benimsenmeli ve bu platformların psikolojik, sosyal ve kültürel boyutları detaylı bir şekilde incelenmelidir. Bu bağlamda, gelecek çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ve narsisizm arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine ele alınması ve bu ilişkilerin toplum üzerindeki geniş kapsamlı etkilerinin araştırılması önem arz etmektedir.

Kaynaklar

Akanferi, A. A., Aziale, L. K. ve Asampana, I. (2014). An empirical study on mobile phone usage among young adults in Ghana: From the viewpoint of university students. International Journal of Computer Applications, *98*(5). https://doi.org/10.5120/17178-7273.

Akhtar, S. ve Thomson Jr, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *Am J Psychiatry*, *139*(1), 12-20. https://doi.org/10.1176/ajp.139.1.12

American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5). Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... ve Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. PloS one, 12(1). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N. ve Herrington, L. L. (2017). "Let me take a selfie": Associations between self-photography, narcissism, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, 6(1), 48–60. https://doi.org/10.1037/ppm0000089

Barry, C. T., Doucette, H., Loflin, D. C., Rivera-Hudson, N. ve Herrington, L. L. (2017). Let me take a selfie: Associations between self-photography, narcissism, and self-esteem. Psychology of Popular Media Culture, *6*(1), 48-60. https://doi.org/10.1037/ppm0000089

Barry, C. T., McDougall, K. H., Anderson, A. C. ve Bindon, A. L. (2018). Global and contingent self-esteem as moderators in the relations between adolescent narcissism, callous-unemotional traits, and aggression. *Personality and Individual Differences, 123*, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.036

Bergman, S. M., Fearrington, M. E., Davenport, S. W. ve Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and individual differences, 50*(5), 706-711. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.022

Besser, A. ve Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(8), 874–902. https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.874

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L. ve Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. Scientific reports, *10*(1), 10763. https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7

Boursier, V., Gioia, F. ve Griffiths, M. D. (2020). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification—Which is more influential? *Addictive Behaviors Reports, 11,* Article 100263. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100263

Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of computer-mediated Communication, 13(1), 210-230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Brandtzaeg, P. B. ve Heim, J. (2011). A typology of social networking sites users. *International Journal of Web Based Communities, 7*(1), 28-51. https://doi.org/10.1504/IJWBC.2011.038124

Buffardi, L. E. ve Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality & Social Psychology Bulletin, 34*(10), 1303–1314 https://doi.org/10.1177/0146167208320061

Bushman, B. J. ve Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology, 75(*1), 219–229. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.219

Cain, N. M., Pincus, A. L. ve Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 638–656. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.006

Caligor, E. ve Petrini, M. J. (2022). Narcissistic personality disorder: Epidemiology, pathogenesis, clinical manifestations, course, assessment, and diagnosis. Waltham, MA: UpToDate.

Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences, 52*(4), 482–486. https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.011

Casale, S. ve Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. Addictive Behaviors Reports, 11, 100252. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252

Casale, S., Fioravanti, G. ve Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissists: Who is at higher risk for social networking addiction?. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19(8), 510-515. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.018.

Chae, D., Kim, H. ve Kim, Y. A. (2018). Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. International Journal of Mental Health and Addiction, 16(2), 339–350. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3

Chamberlain, S. R. ve Grant, J. E. (2019). Behavioral addictions. In L. F. Fontenelle ve M. Yücel (Eds.), A transdiagnostic approach to obsessions, compulsions and related phenomena (401–412). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108164313.032

Chatterjee, I. ve Sinha, B. (2012). Relationship between compulsive use of internet and some personality characteristics of college students. *Quest International Multidisciplinary Research Journal, 1*(2), 146-150.

Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B. ve Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. Psychiatry and clinical neurosciences, *63*(4), 455-462. https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x

Davis, R. A. (2001). A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Day, N. J., Bourke, M. E., Townsend, M. L. ve Grenyer, B. F. (2020). Pathological narcissism: A study of burden on partners and family. *Journal of personality disorders*, *34*(6), 799-813. https://doi.org/10.1521/pedi_2019_33_413

Dickinson, K. A. ve Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of personality disorders, 17*(3), 188-207. https://doi.org/10.1521/pedi.17.3.188.22146

DiNicola, M. D. (2004). Pathological Internet use among college students: The prevalence of pathological Internet use and its correlates (Yayınlanmamış doktora tezi) Ohio University, The Faculty of the College of Education, Ohio.

Dinkha, J., Mitchell, C., Zogheib, B. ve Abdulhadi, A. (2022). The online looking glass: The study of self esteem and narcissism on Instagram within a patriarchal and collectivist society. Athens Journal of Social Sciences, *9*(3), 273-297. https://doi.org/10.30958/ajss.9-3-3

Dowling, N. A. ve Brown, M. (2010). Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and Internet dependence. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, *13*(4), 437-441. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.031

Du, X. ve Lin, S. (2019). Social media usage, acculturation and psychological well-being: a study with Chinese in New Zealand. International Communication of Chinese Culture, *6*, 231-245. https://doi.org/10.1007/s40636-019-00160-2

Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M., Davis, J. P. ve Giulietti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in human behavior, 71*, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037

Eg, R., Tønnesen, Ö. D. ve Tennfjord, M. K. (2023). A scoping review of personalized user experiences on social media: The interplay between algorithms and human factors. *Computers in Human Behavior Reports, 9.* https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100253

El-Khoury, J., Haidar, R., Kanj, R. R., Ali, L. B. ve Majari, G. (2021). Characteristics of social media 'detoxification'in university students. Libyan Journal of Medicine, *16*(1). https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861

Erhat, A. (2013). Mitoloji sözlüğü. 21. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Fegan, R. B. ve Bland, A. R. (2021). Social media use and vulnerable narcissism: The differential roles of oversensitivity and egocentricity. *International journal of environmental research and public health*, *18*(17). https://doi.org/10.3390/ijerph18179172

Foster, J. D. ve Trimm, R. F. IV. (2008). On being eager and uninhibited: Narcissism and approach-avoidance motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*(7), 1004–1017. https://doi.org/10.1177/0146167208316688

Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L. ve Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: carving addiction at a new joint?. Annals of the New York Academy of Sciences, *1187*(1), 294-315. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x

Freis, S. D. (2018). The distinctiveness model of the narcissistic subtypes (DMNS): What binds and differentiates grandiose and vulnerable narcissism. *Handbook of trait narcissism: Key advances, research methods, and controversies*, 37-46. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_4

Gabbard, G. O. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic, 53*(6), 527–532.

Grant, J. E., Brewer, J. A. ve Potenza, M. N. (2006). The Neurobiology of Substance and Behavioral Addictions. *CNS Spectrums, 11*(12), 924–930. https://doi.org/10.1017/S109285290001511X

Grant, J. E., Odlaug, B. L. ve Chamberlain, S. R. (2016). Reclaiming your life from a behavioral addiction: Why can't i stop? The United States of America: Johns Hopkins University Press.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, *36*(5), 233-241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior, 2*(5), 403–412. https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403

Griffiths, M. (2011). Gambling addiction on the Internet. K. S. Young ve C. N. de Abreu (Eds.), Internet addiction: *A handbook and guide to evaluation and treatment* (ss. 91–111). John Wiley & Sons, Inc.

Griffiths, M. D. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature, 384*(6604), 18. https://doi.org/10.1038/384018a0

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Gylfason, H. F., Sveinsdottir, A. H., Vésteinsdóttir, V. ve Sigurvinsdottir, R. (2021). Haters gonna hate, trolls gonna troll: The personality profile of a Facebook troll. *International journal of environmental research and public health, 18*(11). https://doi.org/10.3390/ijerph18115722

Hadlington, L. (2017). Human factors in cybersecurity; examining the link between Internet addiction, impulsivity, attitudes towards cybersecurity, and risky cybersecurity behaviours. *Heliyon, 3*(7). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2017.e00346

Hall, A. S. ve Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of mental health counseling, 23*(4). https://link.gale.com/apps/doc/A80553851/AONE?u=anon~3eefa16c&sid=googleScholar&xid=6da9b841 adresinden elde edildi.

Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J. J. M., van Lissa, C. J. ve ter Bogt, T. F. M. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior, 92*, 65–75. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.10.032

ICD-11. (2021). https://icd.who.int/en adresinden elde edildi.

Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., … Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. Addictive Behaviors, 81, 157–166. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017

Jiang, Q., Li, Y. ve Shypenka, V. (2018). Loneliness, individualism, and smartphone addiction among international students in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(11), 711-718. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0115

Kapidzic, S. (2013). Narcissism as a predictor of motivations behind Facebook profile picture selection. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(1), 14-19. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.014

Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business horizons, *53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K. ve Nerur, S. (2018). Advances in social media research: Past, present and future. Information Systems Frontiers, 20, 531-558. https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y

Kauten, R. L., Lui, J. H., Stary, A. K. ve Barry, C. T. (2015). "Purging my friends list. Good luck making the cut": perceptions of narcissism on Facebook. *Computers in Human Behavior, 51*, 244-254. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.010

Kemp, N. ve Clayton, J. (2017). University students vary their use of textese in digital messages to suit the recipient. Journal of Research in Reading, 40, 141-157. https://doi.org/10.1111/1467-9817.12074

Kernberg, O. F. (1967). Borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 15*(3), 641-685. https://doi.org/10.1177/000306516701500309

Kernberg, O. F. (2007). The almost untreatable narcissistic patient. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55(2), 503-539. https://doi.org/10.1177/00030651070550020701

Kernberg, O. F. (2018). A contemporary reading of "On Narcissism". In Freud's "On narcissism: An introduction" (s: 131-148). Routledge.

Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions, 7*(1), 158-170. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15

Koc, M. ve Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, *16*(4), 279–284. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.024

Kohut, H. (1968). The psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders: Outline of a systematic approach. *The psychoanalytic study of the child, 23*(1), 86-113. https://doi.org/10.1080/00797308.1968.11822951

Kohut, H. (2009). *The restoration of the self*. University of Chicago Press.

Koob, G. F. ve Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annual Review of Psychology, 59*, 29-53. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093548

Koob, G. F. ve Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology, 35*(1), 217-238. https://doi.org/10.1038/npp.2009.110

Krämer, N. C. ve Winter, S. (2008). Impression management 2.0: The relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of media psychology, 20*(3), 106-116. https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.3.106

Krizan, Z. ve Herlache, A. D. (2017). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. Personality and social psychology review, *22*(1), 3-31 https://doi.org/10.1177/1088868316685018

Ksinan, A. J. ve Vazsonyi, A. T. (2016). Narcissism, Internet, and social relations: A study of two tales. *Personality and Individual Differences, 94,* 118–123. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.016

Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International journal of mental health and addiction, 10, 278-296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5

LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K. ve Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management, 31*(1), 59-73. https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097

Lee, S., Tam, C. L. ve Chie, Q. T. (2014). Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. *Social Indicators Research,* 118, 1205-1228. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0460-2

Levy, K. N., Ellison, W. D. ve Reynoso, J. S. (2011). A historical review of narcissism and narcissistic personality. The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments, (ss:1-13). John Wiley & Sons, Inc.

Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. C. ve Hu, B. (2019). Retracted: Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. Journal of Computer-Mediated Communication, *24*(5), 259-273. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz013

Liu, M. ve Luo, J. (2015). Relationship between peripheral blood dopamine level and internet addiction disorder in adolescents: a pilot study. *International journal of clinical and experimental medicine, 8*(6), 9943. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc4538113/

Malesza, M. ve Kaczmarek, M. C. (2018). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 126,* 61–65. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.021

Malkin, C. (2015). Rethinking narcissism: The bad-and surprising good-about feeling special. New York, NY: Harper Collins.

McKinney, B. C., Kelly, L. ve Duran, R. L. (2012). Narcissism or openness?: College students' use of Facebook and Twitter. *Communication Research Reports, 29*(2), 108-118. https://doi.org/10.1080/08824096.2012.666919

Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A. ve Garretsen, H. F. L. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation, 12*(1), 1–6. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 13*(4), 357-364. https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257

Miller, J. D., Back, M. D., Lynam, D. R. ve Wright, A. G. C. (2021). Narcissism today: What we know and what we need to learn. *Current Directions in Psychological Science, 30*(6), 519–525. https://doi.org/10.1177/09637214211044109

Miller, J. D., Lynam, D. R., Vize, C., Crowe, M., Sleep, C., Maples-Keller, J. L., ... ve Campbell, W. K. (2018). Vulnerable narcissism is (mostly) a disorder of neuroticism. Journal of personality, 86(2), 186-199. https://doi.org/10.1111/jopy.12303

Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM-III: Axis II* (s: 181-215). New York.

Millon, T., Millon, C. M., Meagher, S., Grossman, S. ve Ramnath, R. (2012). *Personality Disorders in Modern Life* (2. baskı). Nashville, TN: John Wiley & Sons.

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior, 16*(1), 13-29. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7

Morf, C. C. ve Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological inquiry, 12*(4), 177-196. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1

Musetti, A., Grazia, V., Alessandra, A., Franceschini, C., Corsano, P. ve Marino, C. (2022). Vulnerable narcissism and problematic social networking sites use: focusing the lens on specific motivations for social networking sites use. *Healthcare 10* (9). https://doi.org/10.3390/healthcare 10091719

Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S. ve Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. Computers in Human Behavior, 55, 172-177 https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007

Ndasauka, Y., Hou, J., Wang, Y., Yang, L., Yang, Z., Ye, Z., ... ve Zhang, X. (2016). Excessive use of Twitter among college students in the UK: Validation of the Microblog Excessive Use Scale and relationship to social interaction and loneliness. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.020

Odağ, C. (1996). Örneklerle Narsisizm. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 1(3), 457–476.

Ong, E. Y., Ang, R. P., Ho, J. C., Lim, J. C., Goh, D. H., Lee, C. S. ve Chua, A. Y. (2011). Narcissism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and individual differences, 50*(2), 180-185. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.022

Ovidius (2020). Dönüşümler. (Çev: A. Ç. Abuagla). 2. baskı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Panek, E. T., Nardis, Y. ve Konrath, S. (2013). Mirror or Megaphone?: How relationships between narcissism and social networking site use differ on Facebook and Twitter. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 2004–2012. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.012

Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(10), 652–657. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070

Pasek, J., More, E. ve Romer, D. (2009). Realizing the social Internet? Online social networking meets offline civic engagement. Journal of Information Technology & Politics, 6(3-4), 197-215. https://doi.org/10.1080/19331680902996403

Paujiatul, A., Mikarsa, H. L. ve Rahardjo, W. (2023). How emerging adults present themselves on social media: Online self-presentation influenced by self-esteem, narcissistic personality, and online privacy. *Journal of Psychology and Instruction, 7*(3), 114-122. https://doi.org/10.23887/jpai.v5i2

Pincus, A. L. ve Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. Annual review of clinical psychology, 6(1), 421-446. https://doi.org/10.1146/ annurev.clinpsy.121208.131215

Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. ve Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological assessment, 21*(3), 365.

Raskin, R. N. ve Hall, C. S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports, 45*(2), 590. https://doi.org/10.2466/pr0.1979.45.2.590

Rathvon, N. ve Holmstrom, R. W. (1996). An MMPI-2 portrait of narcissism. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 1-19. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_1

Rhodewalt, F. ve Morf, C. C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 672–685. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.672

Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and individual differences, 33*(3), 379-391. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00162-3

Ryan, T. ve Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1658–1664. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004

Saura, J. R., Palacios-Marqués, D. ve Iturricha-Fernández, A. (2021). Ethical design in social media: Assessing the main performance measurements of user online behavior modification. *Journal of Business Research, 129,* 271–281. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.03.001

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207–216. https://doi.org/10.1002/da.10094

Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. CNS Drugs, *22*(5), 353–365. https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001

Singh, S., Farley, S. D. ve Donahue, J. J. (2018). Grandiosity on display: Social media behaviors and dimensions of narcissism. *Personality and Individual Differences, 134,* 308-313. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.039

Skodol, A. E., Morey, L. C., Bender, D. S. ve Oldham, J. M. (2015). The alternative DSM-5 model for personality disorders: A clinical application. *American Journal of Psychiatry, 172*(7), 606-613. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.1410122

Stucke, T. S. ve Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self-image is threatened: Narcissism and self-concept clarity as predictors of negative emotions and aggression following ego-threat. *Journal of personality, 70*(4), 509-532. https://doi.org/10.1111/1467-6494.05015

Sun, Y ve Zhang, Y. (2020). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. Addictive Behaviors. Elsevier. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699

Syvertsen, T. ve Enli, G. (2018). Digital detox: Resisting media and regaining authentic life. *ICA May.*

Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(2), 261–272. https://doi.org/10.1177/0146167202239051

VandenBos, G. R. (2015). APA dictionary of psychology (2. baskı). Washington DC: American Psychological Association.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. ve Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. Social Issues and Policy Review, *11*(1), 274-302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Wang, D. (2017). A study of the relationship between narcissism, extraversion, drive for entertainment, and narcissistic behavior on social networking sites. *Computers in Human Behavior, 66,* 138–148. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.036

Watson, P. J., Grisham, S. O., Trotter, M. V. ve Biderman, M. D. (1984). Narcissism and empathy: Validity evidence for the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of personality assessment, 48*(3), 301-305. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803_12

Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of personality and social psychology, 61*(4), 590.

Xie, W. ve Karan, K. (2019). Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities. Journal of Behavioral Addictions, *8*(1), 79-87. https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.09

Yellowlees, P. M. ve Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior, 23*(3), 1447-1453. https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004

Yildirim Demirdögen, E., Akinci, M. A., Bozkurt, A., Bayraktutan, B., Turan, B., Aydogdu, S., Ucuz, I., Abanoz, E., Yitik Tonkaz, G., Cakir, A. ve Ferahkaya, H. (2024). Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: A multi-center study. Frontiers in Psychiatry, *15*, https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1355759

Yildirim, C. ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in human behavior, 49, 130-137. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York (NY): Guilford Publication

Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.

Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B. ve Myers, E. M. (2011). Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 42*(1), 96-103. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.07.004

DİZİN

A

Açık Kaynak, v
Adölesan, 44
Aile Terapisi, 222
Akıllı Telefon, 118, 204
Anıtlaştırma, 175, 176, 186
Anksiyete, 112, 120
Arabuluculuk, 46, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56

B

Bağımlılıkla Mücadele, 213
Bilim Kurgu, 2, 5, 12, 22, 23, 25, 29, 30, 31, 32
Bilişsel Davranışçı, 213, 220, 221
Botnet, 75
Botnetler, 90

C

Casus Yazılımlar, 89

D

Depresyon, 208, 212
Dışlama, 76, 79
Dijital Arınma, 217
Dijital Ayak İzleri, 147, 148, 150, 156
Dijital Dünya, 35, 38, 41, 42, 43, 45, 62, 70, 158
Dijital Ebeveyn, 38, 40, 46, 57, 62, 67, 69, 70
Dijital Ebeveynlik, 38, 40, 67, 70
Dijital Göçmen, 35, 192
Dijital Göçmenler, 192
Dijital Medya, 202
Dijital Okuryazarlık, v, 40, 57, 64, 85, 189, 190, 270
Dijital Vandalizm, 79
Dijital Varlık, 166, 167, 170, 180
Dijital Vasiyet, 147, 168, 177
Dijital Yerli, 35, 192
Dopamin, 209

E

Ekran Süresi, 60, 155, 185

F

Farkındalık, 82, 83, 85
Fidye Yazılımları, 90
FoMO, 110, 111, 112, 134, 138

G

Gizlilik, 56, 58, 82, 91, 92, 98, 160, 161, 162, 164, 165, 166, 173, 175
Güvenli İnternet, iii, v, 61, 77, 83, 91, 95, 103, 105, 266, 269
Güvenlik, 48, 49, 55, 58, 84, 87, 88, 92, 96, 100, 101, 102, 103, 164, 165, 172

İ

İnternet Bağımlılığı, 67, 116, 136, 203, 221, 238, 241

K

Kimlik Doğrulama, 94, 95, 103
Klonlama, 10
Kripto, 182, 185
KVKK, 151, 152, 167, 187

M

Mahremiyet, 70, 147, 159, 189

N

Narsisizm, 242, 243, 244, 246, 247, 258
Netlessfobi, 110, 140
Nomofobi, 111

O

Oyun Bağımlılığı, 115, 117, 199, 208

P

Phishing, 74, 93, 96
Phubbing, 42, 62, 70, 113

R

Ransomware, 75, 90, 104
Reklam Yazılımları, 89
Robot, 7, 8, 22
Rol Model, 41, 61

S

Sanal Dolandırıcılık, 90
Sanal İftira, 76
Siber Güvenlik, 84, 85, 86, 106, 107
Siber Şantaj, 76
Siber Taciz, 76
Siber Zorbalık, 74, 78, 79, 80, 266
Solucanlar, 89
Spam, 96, 97, 98
Stalking, 79

T

Teknoloji Bağımlılığı, 114, 122
Teknostres, 127
Truva Atları, 89

V

Virüsler, 74, 88

Y

Yapay Zekâ, 9, 23, 29, 31, 59, 270

Z

Zorbalık, 76

EDİTÖR VE YAZAR BİYOGRAFİLERİ

Editörler

Dr. Şahin Bayzan
Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
E-posta: sahin.bayzan@btk.gov.tr

Dr. Şahin Bayzan, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nda bilişim uzmanı olarak görev yapmakta ve Güvenli İnternet Merkezi Koordinatörlüğü görevini yürütmektedir. Lisans eğitimini Kıbrıs Yakın Doğu Üniversitesi'nde tamamlamış, yüksek lisansını Pamukkale Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü'nde, doktora eğitimini ise Kocaeli Üniversitesi Elektronik ve Bilgisayar Eğitimi Bölümü'nde tamamlamıştır. Ayrıca, Kırıkkale Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi ile Gazi Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümlerinden mezun olmuş ve Ankara Üniversitesi Adalet Programı'ndan ön lisans derecesi almıştır. Dr. Bayzan, dijital vatandaşlık, dijital okuryazarlık, yapay zekâ okuryazarlığı, siber suçlar, bilişim etiği, çevrimiçi mahremiyet, siber zorbalık, güvenli internet ve internet güvenliği gibi alanlarda akademik çalışmalar yapmaktadır. Türkiye genelinde internetin bilinçli ve güvenli kullanımına yönelik öğrenci, öğretmen ve ebeveynlere yaklaşık 500 eğitim ve seminer vermiştir. Ayrıca, Türkiye'de güvenli internet hizmetinin oluşturulması, Güvenli İnternet Merkezi, İnternet Yardım Hattı ve İnternet Bilinçlendirme Merkezi'nin kurulmasında aktif rol almıştır. Halen Gazi Üniversitesi'nde misafir öğretim üyesi olarak Dijital Okuryazarlık ve Yapay Zekâ Okuryazarlığı dersleri vermektedir.

Dr. Abdulkerim Gün
Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
E-posta: abdulkerim.gun@btk.gov.tr

Dr. Abdulkerim Gün, lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi İşletme Bölümünde tamamlamıştır. "Bankacılık Sektöründe Çalışanların İş Doyumları Üzerine Bir Araştırma" başlıklı tez çalışması ile İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri yüksek lisans programından mezun olmuştur. Doktora eğitimini İstanbul Üniversitesi Çalışma Ekonomisi ve

Endüstri İlişkileri Bölümü'nde "Kamuda İstihdam Edilen Engellilerin Yaşam Memnuniyeti: T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Örneği" başlıklı tez çalışması ile tamamlamıştır. Dr. Gün, sosyal politika, dezavantajlı gruplar, bilgi teknolojileri, dijital bağımlılık, çevrimiçi mahremiyet, internet güvenliği, dijital oyunlar gibi alanlarda akademik çalışmalar yapmaktadır. Halen, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nda Kurum Başkan Yardımcısı olarak görev yapmakta olup, Gazi Üniversitesi'nde de misafir öğretim üyesi olarak Çalışma Yaşamı ve İnsan Kaynakları Yönetimi dersini vermektedir.

Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü
E-posta: bhalil@gazi.edu.tr

Prof. Dr. Halil İbrahim Bülbül, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümünde öğretim üyesidir. Araştırma ve çalışma alanları arasında Bilişim sistemleri, eğitim teknolojileri, e-öğrenme, web tabanlı eğitim, uzaktan eğitim, eğitim yazılımı tasarımı, makine öğrenmesi, veri madenciliği, bilgi güvenliği, siber güvenlik, yenilenebilir enerji sistemleri, ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi, meslek standartları ve mesleki yeterlikler vb. konular bulunmaktadır.

Çalışma alanlarında birçok kitap, makale vb. çeşitli yayınları ve ICMLA, ICRERA, SMART GRIDS vb. düzenlediği Ulusal ve Uluslararası düzeyde Konferanslarda düzenleme kurulu üyesi görevleri bulunmaktadır. Devlet ve özel sektör tarafından desteklenen ulusal ve uluslararası düzeyde çeşitli projeleri yürütmüştür. Tübitak, Sanayi Bakanlığı, KOSGEP, Ulusal ajans vb. kuruluşlarda hakem, panelist ve Komisyon Üyesi vb. görevleri yürütmektedir.

Halen Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesinde Öğretim Üyesi olarak görev yapmakta, Yüksek Öğretim Başkanlığı (YÖK) Uzaktan Eğitim Komisyonu üyesi olarak ayrıca Hoca Ahmet Yesevi Üniversitesi, Uzaktan Eğitim Programları (TÜRTEP) Başkanı olarak görev yapmaktadır.

Yazarlar

Dr. Arş. Gör. Burak Ünlü
Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi
Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü
E-posta: burakunlu@erciyes.edu.tr

Dr. Arş. Gör. Burak Ünlü, lisans eğitimini Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü'nde, yüksek lisans eğitimini ise aynı üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Televizyon Anabilim Dalı'nda tamamlamıştır. 2022 yılında Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Bilimleri Anabilim Dalı'nda doktora derecesini almıştır. 2013 yılından bu yana Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Akademik ilgi alanları arasında çevrim içi mahremiyet, dijital okuryazarlık, hesaplamalı sosyal bilimler ve enformasyon ve iletişim teknolojileri bulunmaktadır. Detaylı bilgi için: https://avesis.erciyes.edu.tr/burakunlu

Dr. Öğr. Üyesi Dilek Uludaşdemir
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hemşirelik Bölümü
E-posta: duludasdemir@aybu.edu.tr / d.uludasdemir@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Dilek Uludaşdemir, 2011 yılında İstanbul Üniversitesi Bakırköy Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü'nden mezun olmuştur. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı'nda 2017 yılında yüksek lisans, 2021 yılında ise doktora eğitimini tamamlamıştır. 2015-2022 yılları arasında aynı üniversitede araştırma görevlisi olarak görev yapmış olup hâlen Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Dr. Öğretim Üyesi olarak akademik çalışmalarını sürdürmektedir. Detaylı bilgi için:

https://avesis.aybu.edu.tr/duludasdemir/egitim

Dr. Erinç Erçağ
Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi
Özel Eğitim Bölümü
E-posta: erince@gmail.com

Dr. Erçağ, 21 Temmuz 1981'de Lefkoşa'da doğdu. 2002 yılında Yakın Doğu Üniversitesi'nde Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi lisansını, 2005 yılında aynı bölümde yüksek lisansını tamamladı. 2014 yılında "Bilinçli ve Güvenli İnternet Kullanımı" başlıklı teziyle doktora derecesini aldı. 2015 yılında Yardımcı Doçent olan Dr. Erçağ, 2013-2017 yılları arasında Pedagojik Formasyon Sertifika Programı Koordinatörü, 2014-2020 yılları arasında Orta Öğretim Alan Öğretmenliği Yüksek Lisans Programı Ana Bilim Dalı Başkanı olarak çalıştı. Türkiye'nin çeşitli illerinde "Güvenli İnternet Kullanımı ve Siber Zorbalık" konulu seminerler verdi. 2020 yılında Yakın Doğu Üniversitesi'nin "Çocuklarımızı Sanal Düşmandan Koruyoruz!" projesinde eğitimci olarak yer aldı. 2020'den bu yana Girne Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcısı olarak görev yapmaktadır. Akademik ilgi alanları dijital okuryazarlık, siber zorbalık, internet güvenliği, dijital bağımlılıklar ve eğitimde teknolojinin kullanımıdır. Hâlen Girne Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Dr. Öğr. Üyesi Esra Angın
Kırıkkale Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji Bölümü
E-posta: esrangin@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Esra Angın, 2010 yılında Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuş, aynı üniversitede Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans ve doktora eğitimini tamamlamıştır. 2014-2023 yılları arasında Kırıkkale ve Ankara Üniversiteleri'nde araştırma görevlisi olarak görev yapmıştır. Araştırma alanları otizm, ebeveyn kabul-reddi ve sosyal medya kullanımı gibi konulara odaklanmaktadır. 2024 yılından itibaren Kırıkkale Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Dr. Öğretim Üyesi olarak akademik çalışmalarını sürdürmektedir. Detaylı bilgi:

https://kariyer.kku.edu.tr/akademik/Default.aspx?Sicil=A-3500

Arş. Gör. Fatih Aykut Çavdar

Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
E-posta: fatihaykutcavdar@gmail.com

Arş. Gör. Fatih Aykut Çavdar, 2020 yılında Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun olmuştur. 2022 yılında İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon programında tezli yüksek lisans eğitimine başlamış ve aynı yıl FTR Sağlık Hizmetleri'nde nörolojik rehabilitasyon alanında yarı zamanlı fizyoterapist olarak görev yapmıştır. 2022 yılında İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak göreve başlamış olan Çavdar, 2023 yılından itibaren Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Nörolojik rehabilitasyon, madde bağımlılığı ve dijital bağımlılık alanlarında bilimsel çalışmalar yürütmekte olup Türkiye Fizyoterapistler Derneği üyesidir. Detaylı bilgi için:

https://www.fbu.edu.tr/akademik-kadro/saglik-bilimleri-fakultesi

Dr. Kadriye Ayfer Koç

Sağlık Bakanlığı
E-posta: kayferkoc@gmail.com

Dr. Kadriye Ayfer Koç, 2005 yılında Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü'nden mezun olmuştur. Aynı üniversitede Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimini tamamlamış ve Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı'nda doktora derecesini almıştır. Hâlen Sağlık Bakanlığı'nda görev yapmakta olup, sinema alanında akademik çalışmalarına devam etmektedir.

Arş. Gör. Dr. Meryem Dedeler

Çukurova Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
E-posta: mdedeler@cu.edu.tr

Arş. Gör. Dr. Meryem Dedeler, 2013 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olmuştur. 2016 yılında Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nı tamamlamış ve 2023 yılında aynı üniversitede Klinik Psikoloji Doktora Programı'ndan mezun olmuştur. 2014-2021 yılları arasında ÖYP programı kapsamında Ankara Üniversitesi'nde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmıştır. 2021 yılından itibaren Çukurova Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde Araştırma Görevlisi Doktor olarak akademik çalışmalarına devam etmektedir. Detaylı bilgi için:
https://scholar.google.com.tr/citations?hl=tr&user=F7qtj_8AAAAJ

Prof. Dr. Murat Tezer

Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi
Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölümü
E-posta: murat.tezer@neu.edu.tr

Prof. Dr. Murat Tezer, 1972'de Lefkoşa'da doğdu. 1994 yılında Hacettepe Üniversitesi Matematik Bölümünden mezun oldu, yüksek lisans ve doktora eğitimlerini Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde Uygulamalı Matematik ve Bilgisayar alanında sırasıyla 1996 ve 2003 yıllarında tamamladı. 150'den fazla uluslararası yayını olan Prof. Dr. Tezer'in çalışmaları 1200'den fazla atıf almıştır. 45 yüksek lisans ve 6 doktora tezine danışmanlık yapmıştır. 2021 yılında profesör ünvanı alan Tezer, Yakın Doğu Üniversitesi'nde çeşitli idari görevlerde bulunmuştur. 2018'den itibaren Yakın Doğu Üniversitesi İlköğretim ve Ortaöğretim Matematik Bölümlerinde profesör olarak görev yapmaktadır. Detaylı bilgi için:
https://egitim.neu.edu.tr/akademik-personel/murat-tezer/

Doç. Dr. Rüstem Mustafaoğlu

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
E-posta: rustem.mustafaoglu@iuc.edu.tr

Doç. Dr. Rüstem Mustafaoğlu, 2009 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan mezun olmuştur. 2011 yılında aynı üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nörolojik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon programında yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. 2010-2014 yılları arasında çeşitli rehabilitasyon merkezlerinde ve İstanbul Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde fizyoterapist olarak görev yapmıştır. 2017 yılında İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kardiyoloji Anabilim Dalı Fizyoterapi ve Rehabilitasyon programında doktora eğitimini başarıyla tamamlamıştır. 2014 yılında İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak göreve başlayan Mustafaoğlu, 2020 yılında Dr. Öğretim Üyesi, 2021 yılında ise doçent ünvanını almıştır. Nörolojik fizyoterapi, kardiyopulmoner fizyoterapi ve genel fizyoterapi alanlarının yanı sıra, madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve oyun bağımlılığı üzerine bilimsel çalışmalar yürütmektedir. Mustafaoğlu, Türkiye Fizyoterapistler Derneği, Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği, Türk Toraks Derneği ve European Respiratory Society üyesidir. Detaylı bilgi için:
https://avesis.iuc.edu.tr/rustem.mustafaoglu

Dr. Öğr. Üyesi Zeynal Yasacı

Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
E-posta: zeynalyasaci@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Zeynal Yasacı, 2014 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden mezun olmuştur. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimini tamamlamış, ardından İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde aynı alanda doktora derecesini almıştır. 2016-2021 yılları arasında İstanbul Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da araştırma görevlisi olarak görev yapmıştır. Hâlen İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde Dr. Öğretim Üyesi olarak akademik çalışmalarına devam etmektedir. Detaylı bilgi için:
https://havis.harran.edu.tr/zeynalyasaci