



Dijital Teknolojilerle Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkinin Boyutları

Rızacan KÜRTÜNLÜ

Doktora Öğrencisi,
İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi,
Gazetecilik Bölümü
rizacankurtunlu@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-2312-4646>

Makale Başvuru Tarihi: 08.02.2025

Makale Kabul Tarihi : 12.03.2025

Makale Yayın Tarihi : 25.03.2025

Makale Türü: Derleme Makale

DOI: 10.5281/zenodo.15071922

Ceyda ILGAZ BÜYÜKBAYKAL

Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi
cilgaz@istanbul.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0003-3976-8781>

Özet

**Anahtar
Kelimeler:**

Dijital Teknoloji,
Dijital Bağımlılık,
Sosyal Etkileşim,
Dijitalleşme

Gelişen teknolojiyle birlikte bağımlılık kavramının günlük yaşamımızda sıkça kullanılması üzerine bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmaların arttığı bir gerçektir. Özellikle teknoloji bağımlılığı günümüzde birçok insanı ve toplumu olumsuz yönde etkilemektedir. Dijital teknolojilerin ve sosyal ağların bağımlılık yapıcı etkisi mevcuttur. Aşırı ve kontrolsüz teknoloji ve internet kullanımına ilişkin geliştirilen bağımlılık modeli davranışsal bağımlılık olarak kategorize edilmektedir. Dijital çağ olarak adlandırılan güncel dönem içerisinde internet bağımlılığı, dijital bağımlılık ve bunların alt türlerinin insanlarda görülme sıklığı artış göstermiştir. Bu nedenle dijital bağımlılık / teknoloji bağımlılığı kavramları incelenmiş, mevcut sosyal medya ağlarının teknik yapısı ve bireyler üzerindeki tehditleri irdelenmiştir. Bireysel etkilerin yanı sıra mevcut kolektif durum ele alınmış ve sosyalleşme eyleminin yapısal dönüşümü üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak, teknolojik aygıtların, sosyal medya ağlarının ve dijital oyunların gelişen tekniklerle güncellenmesi, bu ve benzeri ürünlerin daha bağımlılık yapıcı hale gelmesine neden olduğu belirtilmiştir. Bağımlılık yapıcı etkinin artırılmasında, teknoloji şirketlerinin ve sermaye sahiplerinin kendi çıkarları doğrultusunda etik dışı atımları bulunmaktadır. Kişilerin dikkat / odak halleri ve karar alma yetilerine yönelik manipülasyonlar söz konusudur.

Dimensions Of The Relationship Between Digital Technologies And Digital Addiction

Abstract

Keywords:

Digital Technology,
Digital Addiction,
Social Interaction,
Digitalization

With the advancement of technology, the concept of addiction has become increasingly prevalent in daily life, leading to a rise in studies on this subject. In particular, technology addiction has been negatively impacting many individuals and societies. Digital technologies and social networks exhibit addictive effects. The addiction model developed for excessive and uncontrolled use of technology and the internet is categorized as behavioral addiction. In the contemporary period, referred to as the digital age, the prevalence of internet addiction, digital addiction, and their subtypes has been increasing. Therefore, this study examines the concepts of digital addiction and technology addiction, analyzes the technical structure of existing social media networks, and explores their threats to individuals. In addition to individual effects, the current collective situation is evaluated, with a focus on the structural transformation of socialization. As a result, it has been noted that the continuous updates and advancements in technological devices, social media platforms, and digital games contribute to making these products increasingly addictive. The unethical initiatives of technology companies and capital owners, driven by their interests, play a significant role in exacerbating addictive effects. Manipulations targeting individuals' attention, focus, and decision-making abilities are also observed.

1. GİRİŞ

20. yy'ın neredeyse sonlarına kadar madde bağımlılığı olarak kullanılan bağımlılık kelimesinin internetin gelişmesi ve dünya çapında yayılmasıyla birlikte farklı bir anlama bürünmüştür.

Bağımlılık günümüzde bireyin, bir nesnenin kullanımında veya gerçekleştirdiği bir aktivite üzerinde kendi iradesiyle karar alamaması, kontrolü kaybetmesi ve bu durumdan psikolojik ve fizyolojik anlamda olumsuz yönde etkilendiği halde ondan vazgeçememesi olarak değerlendirilir (Çini, 2019: 772).

Bağımlılıktan söz edildiğinde zihinde ilk canlanan uyuşturucu ve alkol imgeleridir. Bunlar, beyin kimyasını değiştirebilen psikoaktif maddelerdir. 20. yüzyılın sonlarından itibaren yapılan detaylı araştırmalar bu durumu değiştirdi. Artık temelde madde kullanımı olmaksızın çeşitli davranışlar da bağımlılık kategorisi içerisinde ele alınmaya başladı (Newport, 2019: 31). Yakın tarihli çalışmalar, bağımlılık yapıcı davranışların uyuşturucu kullanımıyla örtüşen reaksiyonlara neden olduğunu ortaya koymaktadır. Ele alınan iki örnekte de beyin çeşitli bölgelerinde dopamin salgılanır, dopamin reseptörlere tutunur ve reseptörler yoğun haz duygusunu oluşturur. Normal şartlarda beyin yüksek dozda dopamin salgılamaz ancak psikoaktif maddeler ve bağımlılık yapan deneyimler bu süreci değiştirir, dopamin üretiminde ivme kazanılır (Alter, 2018: 70). Aşırı sosyal medya kullanımı ve dijital oyun oynama bozukluğu bağımlılık yapıcı davranışlar içerisinde yer alır. Dijital bağımlılık geliştiren kişi için sosyal medya platformu içerisinde geçirdiği andaki yaşadığı rahatlama hissi ile madde bağımlılığına sahip bir kişinin uyarıcıya eriştiğindeki durumu benzerlik gösterebilir.

İnternet bağımlılığı, aşırı veya takıntılı çevrimiçi ve çevrimdışı bilgisayar kullanımıyla karakterize edilen, sıkıntıya ve bozukluğa yol açan bir davranış modelidir (APA Dictionary, 2018). İnternet bağımlılığı ya da dijital bağımlılık, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilir. “*Bir kişi kısa vadede büyük bir psikolojik gereksinimi karşılamakla birlikte uzun vadede önemli ölçüde zarar verecek bir davranışa karşı koyamıyorsa, o bir davranışsal bağımlılıktır*” (Alter, 2018: 27). Bireylerin, teknoloji kaynaklı davranışsal bozulmaları bağımlılığın göstergesidir.

Olumsuz bir çağrışıma sahip olan bağımlılık kişisel yaşamdaki etkisine ek olarak davranışları değiştirememeye halini de içerir. Teknoloji kullanımına yönelik duyulan memnuniyet veya haz alma durumu, genel anlamda bağımlılığın ilk etapdaki etkileri arasında yer almaktadır (Gerhart, 2017: 182).

Byung-Chul Han'ın kavramlarından biri olan *heyecan kapitalizmi* verimlilik artışı sağlamak için aslında emeğin ötekisi olması gereken oyunu da ele geçirmiştir. İş dünyasını ve yaşam alanını oyunlaştırır. Oyun işe heyecan katar, hatta işi dramatikleştirir, böylelikle de motivasyonu yükseltir. Çabuk elde edilen başarı deneyimi ve ödüllendirme sistemi sayesinde performansın ve kazancın artmasını sağlar (Chul Han, 2019: 57). Sosyal medyadan ya da dijital oyundan alınan zevk, kişilerin bağımlılık geliştirmesine zemin hazırlayan birincil etmenler arasında gösterilebilir.

Dijital teknolojiler günlük yaşamla giderek bütünleştikçe, internet bireylerin dikkatini çekmekte oldukça yetkin bir hale gelmektedir. Buna bağlı olarak kolektif yapıda bilgi toplama ve kişiler arası bağlantı kurma biçimlerinde küresel değişimler yaşanmaktadır (Firth vd., 2019: 126). Dikkatle ilişkili olarak güncel çalışmalar ve uygulamalarda dikkat ekonomisi kavramı önem kazanmaktadır. Gelişen ve dönüşen teknolojik, ekonomik ve sosyal faktörlerin karmaşık yapıdaki etkileşim boyutu dikkat ekonomisi tanımlanmasıyla temsil edilmektedir. Dikkatin dağılım mekanizmalarını anlamak dijital teknoloji temelli dünyayı ve sistemi kavrayabilmek adına önem taşımaktadır. Dijital ve yeni nesil teknolojilerin merkezde olduğu bu dönemde, kullanıcıların dikkatini yakalamak adına sofistike ve çok yönlü taktikler geliştirilmekte ve kullanıcı katılımını yüksek düzeyde tutmak adına psikolojik içgörülerden faydalanılmaktadır (Yalçınkaya ve Karadağ, 2024: 70). Bu yaklaşım, kullanıcı bağımlılığını pekiştiren ve uygulama sahibi teknoloji firmalarının çıkarını gözetten bir yöntemdir.

Küresel ölçekte teknoloji kullanımındaki artış, kişilerin kendi aralarında gerçekleştirdiği farklı türden birçok etkinliğin dönüşümüne de neden olabilmektedir. Teknolojik gelişmelerin günlük hayata entegrasyonu çeşitli faydalara aracılık etse bile zararlı durumları da beraberinde getirmektedir. Bağımlılık yapıcı teknolojinin her yönüyle ele alınması, mevcut negatif etkilerinin irdelenmesi ve olası tehditlerinin analiz edilmesi, teknoloji bağımlılığını anlamaya ve engellemeye ilişkin oldukça önem arz etmektedir.

2. ALGORİTMALAR VE SONSUZ KAYDIRMA DÖNGÜSÜ

Algoritmalar, belirli kararlar altında belirli bir amacı yerine getirmeye yarayan, soyut, sonlu, etkili, bileşik bir kontrol yapısıdır (Hill, 2016: 58). Sosyal medya platformlarında aktif olarak algoritmalar kullanılmaktadır. Sosyal medya ortamında gerçekleştirilen iletişime algoritmalar aracılık etmektedir ve iletişimi, ilişkileri ve toplumu dönüştürücü bir etkiye sahiptir (Taylor ve Choi, 2022: 1). Sosyal ağlarda kişinin karşısına çıkan içerikler, öncesinde gerçekleştirdiği etkileşimler ve bıraktığı dijital izlerin temel alınarak algoritmalar aracılığıyla hesaplanarak, benzer içeriklerin kişiye sunulmasını içerir. Bunlara, Instagram keşfet sayfası, TikTok sizin için sekmesi ve Facebook akışındaki içerikler örnek gösterilebilir.

Yapay zeka tekniklerinin gelişimine bağlı olarak algoritmaların daha etkin kullanımı da söz konusu olmuştur. Kullanıcılarla etkileşim kurma amacıyla kullanılan yapay zeka algoritmaları, genellikle kişinin inanç, tutum ve tercihleriyle örtüşecek içerikleri sunar ve bu durum kişiyi, farklı perspektiflerden ve bakış açılarından yoksun kılar (Verma, 2024: 153). Bu durum filtre balonlarının oluşmasına neden olacağı gibi, kişinin beğenilerine, tercihlerine ve görüşüne hitap eden içeriklerin sürekli olarak sunulması, mevcut sosyal medya platformundan ayrılmasını zorlaştırmaktadır.

Filtre balonu kavramsallaştırması ilk kez Eli Pariser tarafından oluşturulmuştur. Pariser'e göre yeni nesil internet teknolojilerinin temelinde yatan kodlama sistemi oldukça açıktır. Bu teknolojiler beğendiğiniz şeylere bakar ve belirli çıkarımlarda bulunmaya çalışırlar. Bu çıkarım tahmin motorları tarafından yürütülür. Kim olduğunuza dair bir fikir oluşturan bu motorlar, sonraki hamlenizi tahmin etmeye çalışır ve ne istediğiniz konusunda teoriler geliştirir. Kişiyi özel üretilen bu içerik evreni filtre balonu olarak adlandırılır. Oluşturulan filtre balonları, bilgi ve içeriklerle karşılaşma biçimlerini şekillendirir ve temelden bir değişim söz konusu olur (Pariser, 2011:10). Algoritmaların, filtre balonlarının oluşturulması ve sistematik bir şekilde işleminde göz ardı edilemeyecek bir etkisi vardır.

Bu zamana kadarki süreçte de kendi ilgi alanlarımıza göre medyayı tükettiğimizi belirten Pariser, filtre balonunun daha önce mevcut olmayan üç dinamiği ortaya koyduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilki; filtre balonunun içerisinde yalnız olunması ve insanları birbirinden ayıran bir yapıya sahip olmasıdır. Diğer insanlarla doğrudan etkileşime alan tanımaz. İkinci olarak dikkat çeken ise filtre balonunun görünmez yapısıdır. İçinde bulunan önyargılı bilgiler ve içerikler kolayca fark edilmez. Üçüncü dinamik ise; filtre balonuna dahil olmanın kişinin seçimiyle gerçekleşmiyor oluşudur (Pariser, 2011: 10-11). Özgür bir yönelim hali bulunmamaktadır. Filtre balonunun içerisinde yer alan kişinin diğer kişilerle etkileşimi sınırlanmış haldedir. Aynı zamanda filtre balonu tarafından sunulan içerikler, kişinin kendi isteğiyle bir gazeteyi okumasını, televizyonda bir haber kanalını izlemesini ya da internet ortamında kendi tercihi doğrultusunda bir web sitesini takip etmesi eylemlerine benzememektedir. Bunlar, bireyin belirli eğilimleri doğrultusunda kendisinin seçim yaptığı ve bunun bilincinde olduğu durumları temsil etmektedir. Güncel dönemde, gelişen teknolojiler, algoritmalar ve yapay zeka sistemlerinin birleşimiyle filtre balonunun etki alanı artmış ve etki alanından sıyrılmak gittikçe güçleşmiştir. Filtre balonu, kişinin ilgi alanını suistimal ederek uygulama içerisinde daha çok vakit geçirmesine neden olabilir ve dijital bağımlılık halini tetikleyebilir.

Sosyal medya platformlarının bağımlılık yapıcı etkisini maksimize eden uyarlanabilir algoritmalar. Uyarlanabilir algoritmalar, teknoloji şirketlerinin üretimi olan uygulamaların, her kullanıcı için daha bağımlılık yapıcı hale gelmesini destekler (Bhargava ve Velasquez, 2021: 333). Algoritmalar bunu, belirli içerik türlerinin belirli kullanıcıyı platformla etkileşimde bulunduğu süreyi izleyerek yapar ve bu verileri, kullanıcının mevcut platformla sürekli etkileşimde kalması için içeriği sürekli yeniler ve kullanıcının tercihine göre içeriği ayarlar (Lee vd., 2018; akt. Bhargava ve Velasquez, 2021: 334). Kullanıcıların verdiği etkileşimler bir geri bildirim oluşturur ve bu döngüsel bir hal alır. Uygulama her verilen etkileşim karşısında kullanıcıyı daha yakından tanımakta ve onu uygulama içerisinde daha fazla vakit geçirmeye teşvik etmektedir. TikTok'ta bulunan "sizin için" sekmesinde ya da Instagram'daki "reels" kısmında kullanıcının karşısına çıkan içerik, ona özel bir yansımadır ve ardı arkası kesilmeyen kaydırma halinde, her zaman bir sonraki içerik yine kişinin ilgisini yakalamaya yönelik bir atılımı içermektedir.

Johann Hari, kullandığımız teknolojilere dikkat etmemiz gerektiğini, çünkü bilincimizin zaman içinde o teknolojilerin şeklini almaya başladığını belirtir (2024: 94-95). Teknoloji temelli şekillenen bilinç yapısının, dijital bağımlılığa karşı sağlayacağı direnç zayıflayabilir.

Dikkat ekonomisinin kullanıcıyı bağımlı hale getirmesini açıklamamanın genel yolu kişinin dikkatin ele geçirilmesi durumudur. TikTok'taki sonsuz kaydırmanın yarattığı cazibenin temeli, ikna edici tasarımının beyni etkilemesi ve kişinin devam etme isteğini karşı konulamaz hale getirmesidir. Gönüllü ve değer temelli tercihler bu yolla devre dışı bırakılır (White, 2024: 5). Akıllı telefon bağımlılığı (nomofobi), kişinin rasyonel kapasitesi için büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Bağımlılığın en belirgin etkisi kişinin dikkatinin sık aralıklarla ele geçirilmesini ve devam eden görev ve işlerini aksatmasını içermektedir. Özellikle güncel dönem içerisinde internet bağlantılı ekranlardan kaçmak neredeyse imkansız hale geliyor ve görevlerin aksaması durumunu pekiştiriyor. Birçok insan akıllı telefon bağımlılığını tetikleyen web sitelerini, uygulamalarını ve mesajlarını kontrol etmeden işine konsantre olamıyor. Belirli iş kollarındaki zorunlu ekran kullanımı da bağımlılığın pekişmesine uygun bir ortam sağlamaktadır (Aylsworth ve Castro, 2021: 664-665). Yaşanılan dijital çağ içerisinde herhangi bir mesleğin internet, sosyal ağlar ve çeşitli dijital uygulamalardan bağımsız olarak ilerlemesi oldukça güçtür ve bu tarz örneklerle sıklıkla rastlanılmamaktadır. Örneğin, bir para transferini gerçekleştirmek isteyen kişi bunu genellikle mobil bankacılık uygulamaları üzerinden yapmayı tercih edebilir. Transfer görevini gerçekleştirdikten sonra aynı araçla saniyeler içerisinde kendisini en sevdiği dizinin bir kesitini izler vaziyette bulabilir. Saniyeler içerisinde Instagram'daki reels içeriklerine erişebilmiş ve kaydırmaya başlamıştır.

Mevcut bulgular, dijital medya araçlarını kullanarak çoklu görev yapmanın, dijitalin dışında kalan ortamlarda çoklu görev yapma becerisine ilişkin bir katkı sağlamadığını göstermektedir. Aksine, dikkat dağıtıcı unsurların sürekliliği kişinin bilişsel kapasitesini azaltmakta ve genel olarak dikkat dağıtan unsurları görmezden gelme yetisini köreltmektedir (Firth vd., 2019: 121). Entelektüel kapasitenin etkili bir biçimde kullanılabilmesi pürdikkat çalışma önkoşulunu içermektedir. Psikoloji ve nörobilim alanlarında yapılan çalışmalar, pürdikkat çalışma beraberinde gerçekleşen zihinsel zorlanmanın, mesleki, sanatsal ya da sportif becerinin gelişmesi için gerekli olduğunu ortaya koymaktadır (Newport, 2017: 9). Bildirimler aracılığıyla ya da sürekli kaydırma isteğiyle bölünen dikkat, zihinsel zorlanmaya engel olmakta ve kişinin düşünsel gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

Sosyal medya uygulamalarından gelen bildirimler yalnızca kişisel bildirimleri içermemektedir. Uygulama içerisinde takip edilen kişilerin yapmış olduğu paylaşımlar yine bir bildirim olarak kişinin ekranında belirmektedir. Instagram'da takip halinde olunan herhangi bir kullanıcı, belirli bir süre paylaşımında bulunmamış ve sonrasında bir paylaşım gerçekleştirdiyse, kullanıcının uzun bir aradan sonra gönderi paylaştığı Instagram tarafından takipçisi olduğu kişiye iletir. Kişisel olmayan etkileşimler yine bir bildirim içermekte ve kişinin dikkatini olumsuz yönde etkilemektedir. Aynı zamanda TikTok platformunda geçirilen zaman esnasında, takipçisi olmaksızın akışınızda beliren bir içerik türüne ya da kullanıcıya birkaç saniye fazla bakılması, kolayca yeni bir bildirim döngüsüne girilmesine neden olacaktır. Görüntülenen gönderinin türüne benzer bir içerik paylaşıldığında ya da akışınızda karşınıza çıkan kullanıcı yeni bir içerik paylaşımında bulunduğu anda, uygulama tarafından bilgilendirme gerçekleştirilir.

TikTok ve Instagram benzeri sosyal medya platformlarının bağımlılık yapıcı etkisinin en kritik noktalarından biri, algoritmalar tarafından önerilen içeriklerin sonunun olmaması ve sürekli kaydırmayı teşvik etmesidir. Bu gibi benzeri uygulamalar yaygınlaşmadan önce klasik bir web sitesinin doğal bir durma işareti vardı. Web sitesinde bulunan sayfa sonu durma eylemine olanak sağlıyordu. Sayfa sonuna gelindiğinde web sitesinden çıkmak ya da sonraki sayfaya geçmek için bağlantıya basmak kullanıcıya bırakılmıştı. Karar alma sürecinde hala etkin olan kullanıcının kendisiydi. Güncel sosyal medya platformları, kişi kaydirdikçe otomatik olarak bir sonraki içeriği sunmaya hazırdır ve kullanıcının düşünmesine bir an için bile zaman tanımaz (Bhargava ve Velasquez, 2021: 327). İnsanların durma kurallarını göz ardı etmeye meyilli olduğunu belirten Alter, eski bir alışkanlığın kesintiye uğramasından ziyade yeni bir şey yapmaya başlamalarının nedeninin daha önemli görülebileceğini belirtmektedir. Ona göre, durma kurallarının bağımlılık yapıcı ve kompulsif davranışlar üzerinde büyük bir rolü vardır ve yeni nesil teknolojiler durma kurallarını zedeler (Alter,

2018: 169). Teknik imkanların şirketlerin çıkarları doğrultusunda kullanımını, kişinin karar alma hakkını suistimal etmeye yönelik eylemleri barındırır.

Teknoloji firmalarının platformlarını daha bağımlılık yapıcı hale getirmek için kullandıkları tasarım özellikleri tam tersi bir amaç için de kullanılabilir. Sosyal medya aracılığıyla kullanıcılarını daha sağlıklı ilişkiler kurmak için teşvik etmek ve buna uygun ortamı sağlamak mümkündür. Bu gibi atılımlar, teknoloji şirketleri tarafından kolaylıkla uygulanabilecek düzeltmelerdir (Bhargava ve Velasquez, 2021: 343). Jacques Ellul'e göre (2003: 98), bir sisteme yönelik getirilen eleştiri ve meydan okuma hali, teknik bir meydan okumayı içermektedir ve teknik bir güce karşı direniş gösterebilecek yine teknik bir güç olacaktır. Ellul'ün perspektifiyle mevcut durum yorumlandığında, tekniğin tümünden reddi yerine, uygulamanın geliştirilme aşamasında gerçekleştirilen tasarım tekniğinin dönüşümü, kolektife yansıyan sorunun çözümü olabilir. Bağımlılık yapıcı tasarımlardan kaçınmak için sosyal medya platformlarını kullanmamak bireysel bir çözüm oluşturabilir ancak algoritmik tekniğin kendisini ortadan kaldırmaz. Tasarım aşamasında kullanılan tekniğin karşısında bir başka tasarım tekniğinin kolektif yararı gözetilen şekilde uygulanması pozitif dönüşümü sağlayabilir.

3. SOSYAL ETKİLEŞİM VE SOSYALLEŞME PRATİKLERİNDEKİ DÖNÜŞÜM

Her toplumun çeşitli sosyo-kültürel kodları mevcuttur ve bireyin bu kodları içselleştirerek toplumsal yapıya katılımı mümkün olur. Birey toplumsal yapıya katılım sağladıktan sonra sosyalleşme süreci başlar ve bu süreç, dönemin şartlarının sunduğu imkanlar dahilinde öğrenilen bir süreçtir (İşman vd., 2016: 610). Sosyalleşme sürecinde araç olarak yükselen yeni teknolojilerin, sürecin dinamikleri üzerinde etken bir rol oynadığı söylenebilir. Sosyal medya platformları, gerçek dünyadaki sosyal bağlantıların taklidini içererek kişileri mevcut platform içerisinde etkileşime yöneltir (Gerhart, 2017: 184).

Teknolojik ilerlemeler ve bunun insan hayatına entegrasyonu birlikte sosyalleşme biçimlerinde de dönüşümler yaşanmıştır. Dijital dönem, yalnızca teknik gelişmeleri ve buna bağlı olarak iş kollarını etkilemekle kalmaz ya da bu gelişmelerin etki alanı bireysel boyutlarla sınırlanmaz. Kişiler arası etkileşim eyleminin yapısal dönüşümüne aracı olur. Buna bağlı olarak, interaksyonlar teknoloji temelli bir biçimde şekillenmeye başlar.

Dijital medya, kullanıcılara geleneksel medyadan farklı olarak daha etkileşimli bir iletişim olanağı sunarken, daha önce pasif olan bireyi aktif hale getirmenin yolunu açmıştır. Teknolojik gelişmelerin sonucu olarak ortaya çıkan ve günümüzde sosyalleşme açısından etkin olan sosyal medya platformları, iletişim biçimlerini değiştirirken, bireylerin düşünce ve fikir oluşturma tarzlarını da ciddi şekilde etkilemiştir (Sarıkaya & Büyükbaykal, 2024: 21-22).

Dijital dünyada bireyin sanal ağ hareketleri konusunda internet tabanlı eylemleri arasında sosyal mecralarda etkileşimde bulunması, veri taraması yapması, haber içeriklerine erişim sağlaması, kendi yayın içeriklerini ve akışını oluşturması, birey odaklı medya modelinin bir yansımasıdır. (Aydemir ve Fetah, 2022: 977). Bireyler sanal ortamda diğer ağ gruplarıyla sanal iletişim kurmakta böylece sanal bir topluluk ortaya çıkmaktadır.

Teknoloji aracılığıyla kurulan etkileşimdeki öncül problemlerden biri sohbet odaklı iletişimin bozulmasıdır. Sherry Turkle'a göre (2015), irtibat ve sohbet arasında önemli bir fark bulunmaktadır. İrtibat, online sosyalleşme ortamındaki düşük yoğunluklu etkileşimleri kapsar. Sohbet ise, gerçek hayat akışındaki yüksek yoğunluklu etkileşimleri temsil etmektedir. Kişiler arası yüz yüze iletişim tamamen karşı tarafa odaklanmayı ve dinlemeyi gerektirir. Empati duygusunu pekiştiren bir yapısı vardır (akt. Newport, 2019: 135). Çevrimiçi hayat içerisinde gerçekleştirilen temaslar büyük ölçüde irtibattır ve gerçek bir sohbetin yerini tutamaz. Sohbet odaklı oluşturulmayan iletişim biçimleri kişiyi tatmin etmekten uzaktır ve gerçek ilişkiler kurmanın önünde bir engel oluşturur.

Güncel dönemde, insanların birbiriyle bağlantılı olma hali mesafeyle ilişkilendirilmemektedir. Kişilerin birbirine olan uzaklığından ziyade kişinin teknolojik cihaza olan uzaklığı, bağlantılı olma durumundaki ana etken haline gelmiştir (Turkle, 2011: 155). Her an her yerde insanlara eşlik eden mobil cihazlar, kişileri birbirine bağlar ancak bu bağlanma hali pozitif yönde işlerlik sağlamaz. İrtibatın sürdürülmesine olanak sağlar fakat sohbetin yanılmasıyla öteye geçemez. Dijital araçların

kişilere bu denli yakın olması ve kolay erişilebilirliği kişiyi, arkadaşlar ya da aile fertleriyle bir araya gelmek yerine sanal ortamlarda düşük yoğunluklu etkileşimlere teşvik eder.

Çevrimiçi etkileşimlerin çevrimdışı sohbet etme biçimine karşın kolay ve hızlı yapısı, bu doğrultuda daha az enerji gerektiren bir faaliyet olması tercih edilebilirliğini artırmaktadır. Ancak unutulmaması gereken, insan beyninin evrimleşme sürecinin yüz yüze iletişim dönemine denk geldiğidir. İnsan beyni, iletişim sürecinde örtük analog ipuçlarından yararlanır. Yüz ifadesi, ses tonu ve beden dili gibi bu ipuçları önem arz etmektedir çünkü yüksek performans içeren bilgi işleme ağlarını harekete geçirirler. Temel hedefi bağımlılık oluşturan bir etki yaratmak olan dijital uygulama ve araçlar, bunu gerçekleştirmek için sosyal içgüdüleri negatif yönde etkileyen tasarımlara başvurmuşlardır. Yaratılan sosyalleşme illüzyonu o denli başarılı olur ki, kişi gereken özeni çevresine gösterdiğini düşünür (Newport, 2019: 133-134). Günlük hayat akışı içerisinde WhatsApp üzerinden mesajlaşmak ya da Snapchat aracılığıyla anlık fotoğraflar göndermek yüksek yoğunluklu iletişim olarak algılanabilir. Bu gibi durumlar gerçek bağlar kurmanın önünde güçlük oluşturmasının yanı sıra uzun vadede insanın sosyalleşme ihtiyacına yönelik bir doyum da sunmamaktadır.

Stres, günlük yaşam içerisinde kişinin üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeni nesil teknolojilerin yaygınlaşması ve günlük hayata entegrasyonu birlikte, kişileri teknolojiyi kullanmayı iten etmenler, teknolojiye dayalı stresi yani teknostresi ortaya çıkarmıştır. Teknostres, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde çeşitli problemlere neden olabilmektedir (Çoklar ve Şahin, 2011: 173). Teknostres, sosyal ağ yorgunluğuna da yol açmaktadır (Zamur Tuncer ve Tanır Levendeli, 2023: 491). Teknolojiyi temele alan iletişim biçimlerimde aşırı kullanım, teknostrese ve buna bağlı olarak hayat kalitesinde bir düşüşe neden olabilir. Aynı zamanda ekranlardan yayılan mavi ışık insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Mavi ışık sabah, sarı ışık ise gündüzle ilişkilidir. Beyindeki epifiz bezi melatonin hormonunun salgılanmasına aracılık eder ve melatonin hormonu uykuya geçişi sağlar. Mavi ışık gözün arkasına çarptığı esnada epifiz, melatonin hormonu üretimini sonlandırır ve vücut kendini gündüze hazırlar (Alter, 2018: 68).

Uyku kalitesinin, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkisi bilinen bir gerçektir. Apple ürünleri “Night Shift” özelliğini sunarak, gece vakitlerinde ekrandaki mavi ışığın azaltılması, sıcak tonların aktif edilmesini sağlamıştır. İlk bakışta insan sağlığını korumaya yönelik bir atılım olarak görülmektedir. Melatonin hormonu üretimine engel olan mavi ışığın önüne geçildiği bariz bir gerçektir ancak unutulmaması gereken bu tarz iyileştirmeler kişinin akıllı cihazını gece kullanmaya devam etmesine de olanak sağlamaktadır. Night Shift ve benzeri özelliklerin, sürekli kullanım halinin zaman ve mekan tanımayan yapısını desteklediği öne sürülebilir. Aynı zamanda bu durum sosyalleşme biçimlerinde de değişikliği tetikler. Kişi gündüzleri arkadaşlarıyla buluşarak gerçekleştirdiği sosyalleşme eylemleri yerine gece mesajlaşmayı tercih edebilir.

Sohbeti merkeze alan iletişim benimsendiğinde aktif olarak etkileşim halinde olunan insan sayısında azalma yaşanması kuvvetle muhtemeldir. Gerçek sohbetin benimsendiği iletişimde bunun için zaman ayrılması bir koşuldur. Sosyal medyada kolaylıkla kullanılan beğeni ve tekrar paylaşım gibi etkileşimlerden daha zor bir duruma işaret etmektedir. Ancak benimsenen sohbet merkezli iletişim, kişinin arzuladığı ve gelişiminin bir parçası olan topluluk ve aidiyet hissini sağlamaktadır (Newport, 2019: 138-139). Aidiyet duygusunun pekişmesi için gereken bir aradalık, zaman ve mekanı ortadan kaldıran bağımlılık yapıcı teknolojiler tarafından sekteye uğramaktadır.

4. “BEĞEN” BUTONU VE ONAYLANMA İLİŞKİSİ

Instagram ya da Facebook’un bağımlılık yapıcı etkisinin altında, paylaşılan her gönderinin beğeni ve yorum alması ya da almaması üzerine kuruludur. Paylaşılan gönderi istenilen etkileşimi almazsa bir başka gönderi paylaşılabilir. Instagram’da elde edilen geri bildirimler tutarsız bir işleyişe sahiptir (Alter, 2018: 197). Bu nedenle istenilen beğeni ya da yorum sayısına ulaşmak için kullanıcı paylaşım yapmaya devam eder. Aynı zamanda sosyal medya platformlarına gelen güncellemeler ve spesifik veri kümelerinin analizinin sağlandığı özelliklerin eklenmesiyle, kullanıcıların kendileriyle ilgili bilgileri paylaşmayı kolaylaştır (Fejes-Vékássy vd., 2024: 30121). Bu durum, kişilerin hedeflediği etkileşime ulaşması yolunda daha sık paylaşım yapmasını sağlayan teknik bir kolaylıktır.

Olumsuz geri bildirim kullanıcı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bu nedenle kullanıcı paylaşım yapmadan önce birçok fotoğraf çeker (Alter, 2018: 199). Negatif bir yoruma maruz kalmanın ya da onaylanmadığını hissetmenin sanal ortamlardaki potansiyel etkisi, kullanıcıların yeteri kadar iyi çıkmadığını düşündüğü bir gönderiyi paylaşmaktan kaçınma ihtiyacında görülmektedir.

Sosyal doğrulanma, düşünce birliğine sahip insanlar grubuna dahil edilmenin bir göstergesidir. Benzer düşüncelere sahip insanlarla bir arada olmak kişinin bir rahatlama hissi yaşamasını sağlar. Benzer olmayan ve gruba dahil edilmeyen kişiler “sosyal ölüm cezası”na tabi tutulur. Uzun süren ve dışlanma hali hatırlandığında bile kişiyi etkilemeye devam eden bir sürece işaret etmektedir. Sosyal doğrulanma ise kısa süreli bir yapıya sahiptir ve sürekli olarak yenilenmesi gerekir (Alter, 2018: 203). Sosyal medya paylaşımlarında beğeni almak, kişinin onaylandığı gösteren bir durumdur.

Sanal ortamda dışlanmaktan kaçınan kullanıcı, beğeni alması muhtemel fikirlerini dile getirmeye ya da güncel güzellik algısına uygun görünen fotoğrafını paylaşmaya meyillidir. Ağ toplumu olarak adlandırılan dönem içerisinde öteki yönelimlilik, kişilerin pasif davranışlar sergilemesine ve sessizleşmesine yol açmaktadır çünkü herkesin birbirini izlediği bir ortam söz konusudur (Kaya Erdem, 2010: 59-60). İzlendiğinin bilincinde olan kullanıcı, ötekileştirilmemek ve toplumsal onaya erişmek amacıyla dijital ortamda kendini fiziksel ve düşünsel olarak kabul görececek şekilde yansıtmayı hedefleyebilir. Sanal uzamda yer almaya başladığı anda, kişi kimlik oluşturma sürecine başlar ve kişinin diğer kullanıcılar tarafından nasıl algılanmak istediği, kimliğin özelliklerini belirleyen niteliktedir. Paylaşım yapma hali onaylanma ihtiyacına yönelik bir girişimdir (İşman vd., 2016: 618). Aykırı içerikler istenilen etkileşimi sağlamadığı noktada azalma eğilimi gösterirken, kolektife uyumlu içeriklerin yoğun paylaşımı söz konusu olabilir.

Toplumsal onayın kestirme yolu haline gelen “beğen” butonu, kullanıcıların sürekli olarak hesaplarını kontrol etme dürtüsünü harekete geçirdi. Kişiler beğenilerini dile getirmek ya da aynı fikirde olduğunu beyan etmek yerine, tek tıkla bu görevi üstlenen butonların etkisine girdi (Newport, 2019: 141). Beğeni ya da olumlu yorum almanın, güncel dönem içerisinde fikrini yüz yüze dile getirmekten daha öncelikli kılınması, toplumsal onayın ve onaylanma ihtiyacının sosyal ağlar üzerinden gerçekleşen etkileşiminin sistematik bir şekilde uygulanmasına neden olur. Böylelikle, zaman içerisinde asli olanın sosyal medyadaki beğeni butonu olarak konumlanması mümkün olabilir.

5. SONUÇ

İçinde bulunulan dijital dönem birçok dönüştürücü etkiye sahiptir. Yeni nesil teknolojilerin gelişmiş teknik özellikleri, yalnızca teknolojik ilerleyiş olarak ele alınamayacağı, bunun bireysel ve toplumsal yaşam pratiklerinde önemli rol oynayan bir yapıya sahip olduğu gözlemlenmektedir. Tekniğin tek başına nötr yapısı, büyük teknoloji şirketleri ve çıkar grupları tarafından manipüle edilmektedir. Elde edilen karı maksimize etme amacıyla büyük firmalar, teknolojinin bağımlılık yapıcı özelliklerini her geçen gün artırmaktadır. Özellikle, sosyal ağlarda kullanılan algoritmik hesaplamalar kişileri uygulama içinde tutmakta oldukça başarılıdır. Dikkat ekonomisi politikasıyla yola çıkan bu güç sahipleri kullanıcıların karar alma yetilerini manipüle ederek, kullanıma sürdükleri sosyal medya platformunda daha fazla vakit geçirmelerini sağlamaktadır. Aynı zamanda sıklıkla bildirimler tarafından uyarılan bireyin dikkati kesintiye uğratılmakta ve uygulamaya girişinin sağlanması hedeflenmektedir. Davranışsal bağımlılığa itici güç olan bu gibi atılımlar, fiziksel ve zihinsel çeşitli problemlere yol açmaktadır.

Ekrana bağımlı hale gelen bireylerin sosyalleşme biçimlerinde de değişimler yaşanmaktadır. İletişimin temelini oluşturan sosyal etkileşimlerin sanal ortamlarda gerçekleştirilmesi birçok negatif sonuca sebep olmaktadır. Fiziki ortamda bir araya gelerek gerçekleştirilen sohbet odaklı etkileşimler, bireyler arasında güçlü bağların oluşmasına aracılık etmektedir. Sosyal ağ platformlarının düşük yoğunluklu etkileşimleri bir sosyalleşme illüzyonu yaratmaktadır. Dijital teknolojilerin kolay erişilebilir ve hızlı etkileşime olanak tanıyan yapısı kullanıcıları birbirine yakınlılaştırıyor gibi görünse de aslında insanları birbiriyle mesafelendirmektedir. Bireylerin yüksek yoğunluklu iletişim kurmak için bir araya gelmemesinin temel nedeni, bu etkileşimlerin yanılışına kapılmaları ve gereken sosyalleşmeyi gerçekleştirmediğine inanmalarıdır. Toplumsallaşma sürecinin ve aidiyet hissinin oluşmasının en önemli koşullarından biri olan empati oluşturabilme yetisi, dijital ortamların derinlik içermeyen sosyal

etkileşimleri nedeniyle yitirilmektedir. Sürekli bağlantılı olma hali insanların birbiriyle olan bağından ziyade insanın teknolojiye olan bağımlılığını içermektedir.

İnsanlar, kendilerini tanımlayabilmek için geribildirim gereksinim duymaktadırlar. Sosyal medya platformları bu gereksinime fazlasıyla yer vermektedir. Özellikle Facebook veya Instagram gibi fotoğraf yükleme platformları, kullanıcılara sınırsız geribildirim imkanı sağlamaktadır. Bireyin üstünde ciddi anlamda sanal mutluluk duygusu veren bu geri bildirim, dikkatsizce kullanıldığında bağımlılık yapıcıdır (Sarıkaya ve Büyükbaykal, 2019: 7).

Beğeni butonu ve geri bildirimler kişinin sosyal medya ağlarında oluşturduğu kimliği ve kendini gösterme biçimini şekillendirmektedir. Beğeniler ve olumlu yorumlar genellikle onaylanmayla ilişkili olarak kullanıcıyı tatmin eden etkileşimlerdir. Paylaşılan gönderinin ne kadar beğeni aldığı, kullanıcının ne denli onaylandığı ölçmesi için bir veri oluşturur. Bir sonraki paylaşımının daha az beğeni alması durumunda kişi daha az onaylandığını ya da onaylanmadığını düşünerek paylaştığı gönderinin uygunluğunu sorgulamaya başlayabilir. Onaylanma hissini kullanıcıdaki yarattığı haz, yüksek beğeni alma hedefine ve dolayısıyla paylaşım yapma döngüsüne itebilir. Hedef ve ödül mantığının obsesif boyutlara ulaşması kişinin davranışsal bağımlılık edinimine yol açabilir.

Bu çalışmada, yeni nesil teknolojilerin, sosyal ağların ya da internetin birey üzerindeki tehditleri ve bağımlılık yapıcı olası durumları irdelenmiştir. Ancak teknolojinin tümünden reddi ya da mevcut avantajlarının göz ardı edilmesi faydalı bir sonuç sağlamayacaktır. Teknolojik cihazlar belirli bir sınırlama dahilinde ve kişinin bilinçli kullanımı doğrultusunda insan hayatını oldukça kolaylaştıran araçlardır. Bireyin, dijital ortamlarla teması esnasında kendi yararını gözeterek kullanımı, onu olası tehditlere karşı koruyabilir. Her koşulda unutulmaması gereken, teknoloji şirketlerinin ve sermaye sahiplerinin, etik olmayan bir ilerleyiş sergilediğidir. Bireyi müşteri olarak konumlandıran bu gruplar, kar maksimizasyonu hedefiyle kullanıcının fiziksel ve zihinsel sağlığını istismar etmektedirler. Sistemdeki işleyişin ve ürünlerin bağımlılık yapıcı özelliklerinin farkında olmak, teknoloji bağımlılığına karşı bir direnç oluşturabilir.

KAYNAKÇA

Alter, A. (2018). *Karşı Konulmaz – Bağımlılık Yapıcı Teknolojinin Yükselişi ve Bizim Ona Esir Edilişimiz*. (D. İrengün, Çev.). İstanbul: Paloma Yayınevi.

Aydemir, V. & Fetah V. (2022). Dijital Oyun Ortamında NFT Kullanımı ve Oyna-Kazan Modelinin Yapısal Analizi, *TRT Akademi Dergisi*, Cilt 7, S.16, Ankara: Afşar Medya, 971-1005.

Aylsworth, T., & Castro, C. (2021). Is there a duty to be a digital minimalist?. *Journal of Applied Philosophy*, 38(4), 662-673.

Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy: The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), 321–359.

Chul Han, B. (2019). *Psikopolitika Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri*, İstanbul: Metis Yayınları.

Çini, Y. N. (2019). Teknoloji Bağımlılığının Sebepleri Üzerine Bir Roman Analizi: “Postayla Gelen Deniz Kabuğu”, *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, Sayı: 6.

Çoklar, A. N., & Şahin, Y. L. (2011). Technostress Levels of Social Network Users Based on ICTs in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, 23(2), 171-182.

Ellul, J. (2003). *Teknoloji Toplumunu*. (M. Ceylan, Çev.). İstanbul: Bakış Yayınları.

Erdem, B. K. (2010). Sibersığınak “Ağ Toplumunun Yalnızlaşan Bireyinin Kendini İfade Etme Mecraları ve Biçimleri: Farmville Örneği”. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (14), 47-71.

Fejes-Vékassy, L., Ujhelyi, A., & Lantos, N. A. (2024). I don't care, I share!–The importance of self-disclosure overwrites the risks of sharing on Social Media. *Current Psychology*, 43(38), 30120-30134.

- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J.A., Steiner, G.Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C.J., Sarris, J. (2019). The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119–129.
- Gerhart, N. (2017). Technology addiction: How social network sites impact our lives. *Informing Science: the International Journal of an Emerging Transdiscipline*, 20, 179-194.
- Hari, J. (2024). *Çalınan Dikkat Neden Odaklanamıyoruz?*. (B. E. Aksoy, Çev.) İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Hill, R.K. (2016). What an Algorithm Is. *Philos. Technol.* 29, 35–59.
- İşman, A., Buluş, B. & Yüzüncüyıl K. S. (2016). Sosyalleşmenin Dijitale Dönüşümü ve Dijital Benliğin Sunumu. *TRT Akademi*. 1(2), 608-619.
- Newport, C. (2017). *Pürdikkat*. (O. Öztürk, Çev.) İstanbul: Metropolis Yayıncılık.
- Newport, C. (2019). *Dijital Minimalizm*. (C. Mavituna, Çev.) İstanbul: Metropolis Yayıncılık.
- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You?*, New York: Penguin Press.
- Sarıkaya, B.F. & Büyükbaykal, I.C. (2019). *Adam Alter ve Sosyal Bir Sorun Olarak Davranışsal Bağımlılık*, İletişim Çalışmaları 2019, Ed. Prof. Dr. Aytekin İşman, Prof. Dr. Aydın Ziya Özgür, Prof. Dr. Ahmet Eskicumalı, Dr. Mustafa Öztunç, Sakarya Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları.
- Sarıkaya, B.F. & Büyükbaykal, G.N. (2024). *Dijital Çağda Kanaat Önderleri Olarak Influencerlar*, Gazetecilik ve Medya Çalışmaları Alanında Uluslararası Çalışmalar-1, Ed. Prof. Dr. A.Ceyda Ilgaz Büyükbaykal, Konya: Eğitim Yayınevi. (1-24)
- Taylor, S. H., & Choi, M. (2022). An Initial Conceptualization of Algorithm Responsiveness: Comparing Perceptions of Algorithms Across Social Media Platforms. *Social Media + Society*, 8(4), 1-12.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.
- Verma, D. (2024). Impact of Artificial Intelligence on Journalism: A Comprehensive Review of AI in Journalism. *Journal of Communication and Management*, 3(2), 150-156.
- White, D. J. (2024). Paying attention to attention: psychological realism and the attention economy. *Synthese*, 203(2), 43.
- Yalçınkaya, N. & Karadağ, M. (2024). *Dikkat Ekonomisi “Dijital Dünyada Pazarlamanın Yeri”*. Ankara: Serüven Yayınevi.
- Zamur Tuncer, R., & Tanır Levendeli, Ş. (2023). Bağ(ım)lı Bireyden Yorgun Bireye: Dijital İletişim Çağında Sosyal Ağ Yorgunluğu. *Selçuk İletişim*, 16(2), 479-507.

Çevrimiçi Kaynaklar

American Psychological Association Dictionary of Psychology. (2018). Erişim: <https://dictionary.apa.org/internet-addiction>