

Dijital Bağımlılığın İçerik Üretimine Etkisi: Medya Çalışanları Üzerinden Bir Analiz

Begüm Aylin Önder* • Deniz Ayas**

ÖZ

Covid-19 kaynaklı salgın, kısa süre içinde tüm dünya ülkelerinde sağlık problemlerinden öteye geçerek hayatın pek çok alanında köklü değişimlere neden olmuştur. Salgın kaynaklı bu değişim, pek çok sektör kolunda olduğu gibi, dijital medya organlarında da uzaktan çalışma sistemine geçilmesine neden olmuştur. Bu doğrultuda medya çalışanlarının kullandığı yeni medya platformlarındaki kullanıcı sayısı artış göstermeye başlarken, bu dönemde bireylerin dijital bağımlılık oranlarının da anlamlı ölçüde arttığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; sosyal izolasyon kısıtlamaları nedeniyle medya çalışanlarının dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi üzerinedir. Araştırmanın hedefi ise, haber ve haber içeriği üreten editörlerin dijital bağımlılık düzeylerinin çalışma hayatlarına ve içerik üretmelerine olumlu ya da olumsuz etkilerinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Dahası, dijital bağımlılık ve güç otoritelerince gözetim kaygısının bireylerdeki varlığına ilişkin güncel bilgiler sunmak da araştırmanın önemli hedeflerindedir. Çalışmanın evrenini, Türkiye'deki interaktif haber siteleri oluştururken araştırmanın örneklemini 2020 – 2022 yılları arasında, Türkiye'nin en çok takip edilen hurriyet.com.tr, milliyet.com.tr, posta.com.tr haber sitelerinde, uzaktan çalışma sistemi dahilinde editör olarak görev yapan elli üç medya çalışanı oluşmaktadır. Veriler, on soruluk Dijital Bağımlılık Ölçeğinin medya çalışanlarına Google formları vasıtasıyla uygulanmasıyla anket tekniğiyle elde edilmiş olup, araştırma bulgularının özel bir dönemi kapsamaması ve sadece medya çalışanları üzerinde gerçekleştirilmesi açısından literatüre önemli katkı sağlama-yağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: dijital bağımlılık, yeni medya, tasarım, dijital medya, gazetecilik

* Dr. Öğr. Üye., İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Fakültesi
begumaylinonder@arel.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0314-2843

** Yüksek lisans öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
denizayas@stu.aydin.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5561-0805

Effects of Digital Addiction on Content Production: An Analysis on Media Workers

ABSTRACT

After the Covid-19 pandemic, radical changes have occurred over the world. This change due to the epidemic has led to the transition to a remote working system in digital media platforms. While the number of users of new media platforms started to increase, significant increases were observed in the digital addiction rates of individuals in this period. This study aims to examine the digital addiction levels of media workers due to social isolation restrictions. The research aims to reveal whether the digital addiction levels of editors who produce news and news content have positive or negative effects on their working lives and content production. In this period, one of the main objectives of the research is to provide up-to-date information on the concerns of media workers due to digital addiction and the surveillance mechanisms of power authorities. In the centre of the study, between 2020 – 2022, Turkey's most followed news sites (hurriyet.com.tr, milliyet.com.tr, posta.com.tr) there are fifty-threes media workers working in the teleworking system. The data were obtained by the questionnaire method by applying the Digital Addiction Scale through Google Forms, and it is thought that the findings will make a contribution to the literature.

Keywords: digital addiction, new media, design, digital media, journalism

Extended Abstract

Modern developments in technology have changed information and communication too. Thanks to the digitalization the borders in information, trade and business have disappeared. As a result of the nullification of the concepts of time and space, the mass communication also changed. Our habits and lifestyle transformed rapidly, as well as the way we access and share information and communicate interpersonally.

Digitization made work life easier by eliminating the concept of “place” and saving time. Also, it resulted in many mandatory changes in business. Researchers have been working on digital addiction in recent years. The phenomenon of rapid change and addiction in the world of technology transforms not only individuals but also occupational groups by exposing them to more technology and leads to structural changes. It is seen that the media is at the forefront of the sectors where this technological change has led to radical transformations.

Creating great chaos around the world, Covid-19 pandemic, which has created radical changes in many fields from economy to trade, from human relations to health, has also brought about radical changes for workers in digital media. Many media organizations have switched to the remote work model during the pandemic. Working from home has many positive and negative aspects both for employees and employers. Behavioural disorders, such as digital addiction, occur because of digital media workers’ inability to control themselves in basic principles of journalism i.e., gathering, writing, and presenting news.

Individuals who use digitalization at the base of technology have become dependent on the message coming from that environment as well as an addiction to the environment. These problems have reached dangerous limits for the journalists and the society. Instead of talking face-to-face with the environment, the individual dependent on the message, to share their morale with the likes of sharing, social media friendship has come to choose to prefer friends to their real-life friendships and at the same time they have positioned technology as the main determinant of their lives.

In this study, digital addiction, is defined because of technology addiction is analyzed and this new addiction type is examined with various studies. Digital addiction of professional media workers were discussed and the reflection of this addiction on both their work performance and personal mental health was tried to be measured. In the study, questionnaires were applied to professional media workers and the results were interpreted.

Many media organizations have switched to remote working system during the epidemic period. Working from home, which is one of the most important extensions of the flexibility of work brought by the remote working system, which is applied in

journalism as in many sectors, has many positive and negative aspects both for employees and employers. Behavioural disorders, defined as digital addiction, occur as a result of digital media workers' inability to control themselves in basic journalism techniques such as news gathering, news writing, and news presentation.

In this study, Turkey's top most popular news portals (hurriyet.com.tr, milliyet.com.tr, and posta.com.tr) were discussed. Within the scope of the research and to represent the sample of the research, there were fifty-threes employees and three managers who worked as news editors in these institutions and have been in the remote working system for two years. In light of the answers given by the participants, it was observed that the digital addiction and social media addiction levels of the employees increased. As a result, the conditions that arise with digital addiction and remote working systems require a good technical analysis. In addition, considering the ethical problems or benefits that arise, it can be concluded that digital addiction negatively affects the skills and professional abilities of media workers.

Giriş¹

İçerisinde bulunduğumuz dünya, gün geçtikçe gelişen teknolojiye paralel olarak bilgi ve iletişim teknolojileri ile donatılmaktadır. Teknolojinin yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan dijitalleşme ile birlikte bilginin, ticaretin ve iş yapış süreçlerinin temel süreçlerinde sınırlar ortadan kalkmış, tüm bu yaşanan gelişmeler bağlamında dijital çağ, mekân ve zaman kavramı ortadan kaldırılmış, kitleler arasındaki iletişimde de dijitalleşme ön plana çıkmıştır. Dijitalleşmeyle birlikte alışkanlıklarımızda ve hayat tarzımızda değişiklikler olmuştur. Hem bilgiye ulaşmada ve bilgi paylaşımında hem de bireyler arası iletişimde hızlı dönüşümler meydana gelmiştir. Dijitalleşme bilgiyi sunan, kullanıcıyı pasif bir durumda tutan tek merkeze / sunucuya bağlı *web 1.0* ile başlamış, kullanıcının geri bildirimine ve dijital içerik üretmesine imkân veren platformların otorite olduğu, *web 2.0* ile devam etmiştir. “Günümüzde ise makinelerin verileri anlamasına ve yorumlamasına imkân veren *web 3.0* teknolojisine geçilmektedir” (Alptekin, 2020, s. 40).

“Dijitalleşme; sağlıktan, eğitime, haberleşmeden, iş takibine” (Yurdakul vd., 2013) kadar birçok alanda hayatımızda yer tutmakta, mekân mefhumunu ortadan kaldırarak ve zamandan tasarruf edilmesini sağlayarak, çalışma hayatını da kolaylaştırmaktadır. İş yapış biçimi olarak zoraki kullanılan teknolojinin, bağımlılıkla birlikte bireyler de yönetimler tarafından gözetim kaygısını da artırdığı gözlenmiştir. Zygmunt Bauman’a göre gözetim, sadece çarşı-pazarda, sokakta, okulda veya havalimanı, metro istasyonundaki video kameralar aracılığıyla gerçekleşen güvenlik prosedürlerinde değil, evlerde, araçlarda ve cihazlarda da aranmalıdır (Bauman ve Lyon, 2013). Gözetim, araçlardaki GPS (*Global Positioning System – Küresel Konumlama Sistemi*), veri kaydediciler ve kameralara; evlerin içerisindeki akıllı sistemlere ve sensörlere de adeta gizlenmiş haldedir. Bireyler bu gizlenen gözetim araçlarını çoğu zaman basit ya da zararsız olarak görmektedir. Kullanımı her geçen zaman artan bu “gizli gözler” birçok insan için artık fark edilmeden kullanılmaya devam edilmektedir.

Araştırmacılar son yıllarda dijital bağımlılığı da bu bağlamda da ele almaktadırlar. Teknoloji dünyasındaki hızlı değişim olgusu ve bağımlılık sadece bireyleri değil meslek gruplarını da daha fazla teknolojiye maruz bırakarak dönüştürmekte ve yapısal değişikliklere yol açmaktadır. Teknolojideki bu değişimin köklü dönüşümlere yol açtığı sektörlerin başında da medyanın geldiği görülmektedir. Teknolojideki bu hızlı değişime, yapısı gereği ayak uydurmak zorunda olan dijital medya sektöründeki iş yapış biçiminde de bu değişimin izleri gözlenmektedir. Tüm bu gelişmeler bağlamında dijital medyadaki iş yapış biçimlerinde de değişim yaşanmıştır. Dünya genelinde büyük bir kaos yaratan; ekonomiden, ticarete, insan ilişkilerinden, sağlığa kadar birçok alanda

¹ Bu çalışmada yürütülen saha araştırması için T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulunun 09/09/2022 tarih ve 2022/16 sayılı toplantısında oybirliğiyle etik ilkelere uygunluk kararı verilmiş, ilgili kararın bir nüshası dergi editörlüğüne teslim alınmıştır.

köklü değişiklikler yaratan Covid-19 pandemisi dijital medyadaki çalışma sisteminde de köklü değişiklikler ortaya çıkarmıştır. Birçok medya kuruluşu, salgın döneminde uzaktan çalışma sistemine geçmiştir. Birçok sektörde olduğu gibi gazetecilikte de uygulanan uzaktan çalışma sisteminin getirdiği çalışma esnekliğinin en önemli uzantılarından olan evden çalışmanın hem çalışanlar açısından hem de işverenler açısından birçok olumlu ve olumsuz yönü bulunmaktadır.

Haber toplama, haber yazma, haber sunumu gibi temel gazetecilik tekniklerinde de dijital medya çalışanlarının kendilerini kontrol edememesi sonucunda dijital bağımlılık olarak tanımlanan davranışsal bozukluklar da ortaya çıkmaktadır. Bireyin yaşadığı dijital bağımlılık onun çevresiyle olan ilişki ve iletişimini olumsuz şekilde etkilemektedir (Çakır ve Topçu, 2005). Ayrıca Nur Emine Koç'a göre (2022, s. 392) yaratılan bu dijital bağımlılıklar asıl öğrenilmesi gereken bilgilerle insanın algısı arasına bir perde çekerek gereksiz bilgilerle insanlığı oyalamaktadır. Uygulanan alan yazın taramasında farklı yaş ve grupların dijital bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik çalışmalar ve dijital bağımlılık düzeyleri ile farklı yeterlik, beceri ve davranışlar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini (Aydın ve Horzum, 2015), öğretmenlerin bilgisayar oyun bağımlılıklarını (Dalaylı, 2017), orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığını (Dursun ve Eraslan-Çapan, 2018), ergenlerde dijital oyun bağımlılığını (Arslan, 2019) ve ortaöğretim öğrencileri ve üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik araştırma yapmışlardır. Ancak dijital medya çalışanlarının dijital bağımlılık düzeyleri ile gazetecilikteki iş yapış biçimleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeye dair yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Zaman ilerledikçe dijital bağımlılığın birçok farklı davranış üzerindeki etkilerinin tespit edilmesine yönelik çalışma sayılarının artacağı öngörülmektedir.

Araştırma Metodolojisi

Amaç ve kapsam

İlksel dönemlerden beri bireyin günlük hayat pratikleri dahilinde yaşantısını kolaylaştırmak amacıyla ortaya çıkan teknoloji ve teknolojik iletişim araçları açısından hemen hemen her dönem güç sahibi otoritelerin elindeki en büyük silah olmuştur. Çalışma kapsamında yukarıdan aşağıya doğru (üst yapısal – alt yapısal), dijital medya çalışanlarının güç sahibi iktidarlarca gözetim kaygıları ve dijital bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçındadır. Çalışmadan elde edilen verilere istinaden gazetecilik alanında, gözetim kaygısı ve dijital bağımlılığın çalışanların iş yapış becerisi üzerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi, ilişkin güncel bilgiler sunmak hedefiyle bu çalışmanın gerçekleştirilmesi planlanmıştır.

Bu doğrultuda çalışmada şu soruların cevabı aranmaktadır:

a. Uzaktan çalışma sistemi içerisinde yer alan dijital medya çalışanlarının dijital bağımlılık düzeyleri ofisten çalışma dönemine kıyasla değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Dijital medya çalışanlarının dijital bağımlılık düzeylerinin, iletişim, iş yapma becerileri üzerinde etkisi bulunmakta mıdır?

c. Dijital medya çalışanlarının gözetim kaygı düzeylerinin, iletişim, iş yapma becerileri üzerinde etkisi bulunmakta mıdır?

ç. Dijital medya çalışanlarının dijital bağımlılık ve gözetim kaygısı düzeylerinin ortaya çıkarılmasında ara yüz tasarımlarının ilgi düzeylerine etkisi bulunmakta mıdır?

Dijital medya çalışanlarının, dijital bağımlılıklarının tespit edilmesini amaçlayan bu çalışmada betimsel araştırma modeli uygulanmıştır. Dijital medyada editör olarak görev yapan çalışanların dijital bağımlılıklarını tespit edebilmek ve değerlendirebilmek amacıyla, araştırmaya katılan medya çalışanlarının görüşlerine başvurmak için geliştirilen veri toplama aracı uygulanmıştır.

Evren, örneklem ve yöntem

Araştırma evrenini, Türkiye'nin en çok takip edilen on haber sitesi içerisinde yer alan; hurriyet.com.tr, milliyet.com.tr ve posta.com.tr oluşturmakta, araştırma kapsamında ve yapılan araştırmanın örneklemini temsil etmesi için bu kurumlarda üst yapıdan aşağıya doğru olmak koşuluyla, haber editörü olarak görev yapan ve iki yıldır uzaktan çalışma sistemi içerisinde yer alan elli çalışan ile üç yönetici oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırma toplamda on sorudan oluşmaktadır. Ofisten ve uzaktan çalışma sisteminin kıyaslaması, “evet” ve “hayır” seçenekleri kullanılarak Sınıflama (Nominal) Ölçeğine göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ayrıca, dijital medyada görev yapan editörler ve yöneticileri ile derinlemesine mülakat yöntemi de gerçekleştirilmiştir.

Dijital bağımlılık üzerine veri toplamak için evet – hayır ölçeğine ilişkin sorular katılımcılara şu şekilde sunulmuştur:

- a. Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla bilgisayarda vakit geçiriyorum.
- b. Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla cep telefonu kullanıyorum.
- c. Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla sosyal medyada vakit geçiriyorum.
- ç. Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla (film, müzik, yemek vb. içerikler sunan) abonelik ve uygulamanın sahibiyim.
- d. Ofisten çalışma dönemine göre kendimi daha mutlu hissediyorum.

- e. Ofisten çalışma dönemine göre kendimi daha fazla verimli hissediyorum.
- f. Ofisten çalışma dönemine göre daha çok teknoloji kullanıyorum.
- g. Ofisten çalışma dönemine göre daha çok dışarıya çıkıyorum.
- h. Ofisten çalışma dönemine göre daha çok uzaktan görüntü ve sesli iletişim uygulamalarını (Zoom, Discord, Microsoft Teams) kullanıyorum.
- ı. Uzaktan görüntü ve sesli iletişim uygulamalarını (Zoom, Discord, Microsoft Teams) kullanmak beni rahatsız etmiyor.

Kavramsal Çerçeve

Gözetim ve enformatik gözetim

Hiç şüphesiz totaliter rejimle yönetilen toplumlarda rejim, devlet ve toplum birleşmesinden yanadır. Özel hayat bu bağlamda sınırlı hale dönüşerek toplumda yaşayan bireylerin gündelik pratiklerine doğrudan yansır. Başka bir ifadeyle, bireyler arası ilişkilerde dahi bireylerin sahip olduğu bilgiler, duygu ve düşünceler tam anlamıyla ifade edilmez. Zira her türlü bilgi bireyin gerek kendisine gerekse sosyal, iş ve aile ilişkilerinde korkutucu sorunlara neden olabilmektedir. Bu kapsamda Adolf Hitler'in Almanya'sı (1933 – 1945), Josef Stalin'in Sovyet Sosyalist Sovyetler Birliği yönetimi (1928 – 1953), Saddam Hüseyin'in Irak rejimi (1979 – 2003) ya da daha yakın tarihten Kuzey Kore (1944 – devam ediyor) rejimlerinin ortak özelliği, denetimin toplumun her kesiminde ne pahasına olursa olsun tam anlamıyla uygulanması üzerinedir. Bu kapsamda gelişen rejimlerde özel hayatın gizlilik ilkesi kısmen ya da tamamen ortadan kalkması hedeflenmektedir.

Özel hayatın gizliliği ve korunmasına ilişkin günümüzün demokratik toplumlarında benimsenen ve 4 Kasım 1950'de İtalya'nın Roma kentinde imzalanan ve İnsan Hakları Bildirisinde bulunan hakların güvence altına alınabilmesi maksadıyla 3 Eylül 1953'te Avrupa Konseyi üye ülkelerince yürürlüğe koyulan Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi (*European Human Rights Convention*) yaşam hakkı, işkence yasağı, kölelik yasağı, özgürlük ve güvenlik, adil yargılanma, düşünce – vicdan ve din özgürlüğü, dernek kurma özgürlüğü, evlenme hakkı, etkili başvuru hakkı ve ayrımcılık yasağı temel olmak üzere, toplam elli dokuz maddeden ve ek protokollerden oluşmaktadır. Zamanla insan özgürlükleri adına kendini geliştiren sözleşmenin içinde yer alan özel hayatın gizliliğine ilişkin sekizinci maddenin amacı bireyi kamu otoritelerinin keyfi uygulamalarına karşı korumaktır (Roagna, 2012). Tarihsel açıdan bakıldığında ise modernitede varlık kazanan Aydınlanma, rasyonalizm ve pozitivism görüşlerinin yanı sıra 1789'da gerçekleşen Fransız İhtilali'yle hak, adalet, eşitlik ve özgürlük gibi kavramlar milat olmuştur. Devrim ile birlikte gelenekselden koparak, toplumların siyasi ve iktisadi alanda yenilenmesini,

toplumun bireylerinin yeni ve bağlayıcı kimlikler inşa etmesini sağlamıştır.

Kapitalizmin ve akılcılığın yükselişe geçtiği modern dönemde akıl ve rasyonalizm bu dönemin temel nosyonlarından olmuştur. Düşünsel aklın dönüşümü bilimsel olanın mahiyet kazanmasına olanak tanımıştır. Dahası bu dönemde gündelik yaşam alanlarından akademi başta olmak üzere toplum yaşantısının dahil olduğu tüm alanlarda modernite ivme kazanarak değişime neden olmuştur. Modern dönem nezdinde toplum bireyleri devrimin vaat ettiği kavramlar üzerine güçlü hak arayışlarına girişmiştir. Bu durum modernitenin sanayi devrimiyle tersi durum ve savruluşlar yaratması nedeniyle oldukça önemli bir paradigma kırılmasıdır. Akademik anlamda bilimin özgürlüğünün hayatın her alanında insan hizmetine dair olması, geleneksel ideolojiye ve irrasyonel tutumlara başkaldırı niteliğine sahipken aynı zamanda dünyayı daha yaşanabilir olarak düşlemiştir. Ancak teoride varsayılan bu durum üretim bandının genişlemesi ve özellikle işçi sınıfının, iktidardaki burjuvazi ile arasındaki gerilim sonucunda niteliğini yitirmeye başlamıştır. On sekizinci yüzyılın ikinci çeyreğinde Büyük Britanya’da buhar makinesinin icadı ve ekonomik açıdan atılan büyük adımların başat nedeni elektrik ve makineleşme ile iş gücü tasarrufunun artışıdır.

“Sanayi devrimi, ekonomik büyümeyi ve insanoğlunun daha önceleri hiç görmediği kadar servet artışını mümkün kılmıştır” (Lokke, 2020, s. 27). Modernitede güç ve servetin bilgiye bağımlı hale dönüşmesi, bir yandan teknolojinin ilerlemesine ve üretimin artmasına olanak sağlamış, öte yandan ise makineleşmenin tahakkümüyle üreten işçi ya da kol gücüne dayalı sistemin sahibi arasındaki çatışmanın günden güne artmasına neden olmuştur. Bu durum proletaryanın sömürülmesi ve üretimin kamuya devredilmesini öngören Karl Marx’ın komünizm anlayışının doğmasına neden olacaktır. Marx ve Friedrich Engels’e göre (2008, s. 98) “sosyalist, yeni oluşacak toplumda üretim araçları herkese ait olduğu için emek hırsızlığı ve sınıf problemleri ya en aza inecek ya da tamamen ortadan kalkacaktır”. Kanlı savaşların ise hemen sonrasında tarihe karışmasına neden olacaktır. Bu durum “önce toplumdaki ekonomik düzenin değişmesine, ardından da bilimin diğer üretici güçlerle tam bir entegrasyonuna yol açan bir dönüşüme neden olmuştur” (Bernal, 2002, s. 58). Dahası, tekelleşen iktidarın gölgesinde bilim, teknoloji ve aklın önemi; sanayi devriminin ardından hızla baskıcı bir ideolojiye dönüşmüş ve bu ideolojiden beslenen güç sahiplerinin toplumlar üzerinde yıkıcı etkilerin yaşanmasına neden olmuştur.

Dijital bağımlılık

Teknolojinin durmaksızın gelişimine paralel olarak özellikle iletişim araçlarından 1980 sonrası süreçte bilgisayar teknolojilerinin gelişmesi, internet protokollerinden *World Wide Web*’in (*WWW* – Dünya Çapında Ağ) 1990’larda hızla yaygınlaşması, cep telefonu, kişisel bilgisayarlar, akıllı mobil teknolojilerinin artışına bağlı internet kullanıcı

sayısındaki doğru oranlı artış küresel açıdan mesafelerin kısılmasına, fiziki sınırların ortadan kalkmasına neden olmuştur. Bu gelişmelerle “insanlığın yaşadığı tüm sosyal, politik, ekonomik, teknolojik ve kültürel temelli değişim ve dönüşümler, hayatın her alanında farklı etkiler yaratarak, ortaya çıkan bu her türden yeni dinamik ve kavramın bilişsel açıdan yeniden değerlendirilmesiyle sonuçlanmıştır” (Önder, 2021a). Dahası, bu dönem iletişim araçları sayesinde yeni tür iletişim biçimlerinin ortaya çıkmasına, gelecekte medya, internet ve bilgisayar teknolojilerinin gelişimiyle internet, blog, anlık ileti platformları, akıllı mobil cihazlar ile her yerde erişim, etkileşim ve dahiliyet imkânı sunan sosyal platformları, internet üzerinden oynanan oyunlar benzeri pek çok kavramı insan hayatına sokmuş ve hayatın her alanında gerekli kılarak sosyo-kültürel, sosyo-politik, sosyo-psikolojik ve endüstriyel bağlamda farklılaşmanın önünü açmıştır.

İletişim araçlarının gelişimi ilksel zamandan günümüze uzanan ve ihtiyaca göre takibi neredeyse imkânsız ölçüde ivme kaydederek gelişmiş ve gelişmeye devam etmektedir. Bu gelişim beraberinde toplumların iletişim şekillerinde değişim ve dönüşüm yaratmakta böylece toplum içinde birey bu gelişime post-modernist dönemde ayak uydurma zorunluluğu hissetmektedir. Rızaya dayalı veya rızasız her türden katılım beraberinde bireylerin psikolojik açıdan değişimine neden olmaktadır. Nitekim bireyin farkındalık durumuna ilişkin öngörüsü olmaksızın iletişim araçları vasıtasıyla meydana gelen bağımlılık iletişim ağlarının ve şekillerinin maksimum seviyede kullanılması ile ortaya çıkmaktadır. Özellikle internet teknolojilerinin kullanıcı sayılarındaki artışı, sosyal medyanın yükselişi ve platformların birbiri arasındaki geçişkenliği bireyin her an her yerde olma arzusu ile birleşmiş sosyalleşme sürecinin yegane temsilcileri olarak dijital bağımlılık kaçınılmaz hale getirmiştir. Bireylerin sosyal bir statü elde etmek, boş vakit etkinliğinde bulunmak, bilgiye hızlı ve zahmetsiz erişim arzusu gibi nedenlerle kendilerine dolaylı/dolaysız şekilde kazandırdıkları baskıyı anda olmak, fenomenleşmek, varlığını ispat etmek gibi algılarken; öte yandan bu ihtiyaçların olmaması durumunda kaygı bozuklukları yaşayabilmekte nihayetinde bağımlı metaya evrilebilmektedir.

Dijitalleşmeyle ortaya çıkan bağımlılık, bazı özelliklere sahip olmakla birlikte bireyler, türü fark etmeksizin iletişim araçları yardımıyla, bu araçları elinde tutan yapıya/otoriteye bağımlı hale dönüşmektedir. Bahsedilen bu özellikler; açıklık, bağlantılılık, erişilebilirlik, yenilik, kalıcılık olarak kategorize edilebilir. Bu kavramlarda esas olan bireylerin ihtiyaçlarına yönelik ortaya çıkmakta, bireyin farkında olmadan gönüllülük esasına dayalı rızasıyla dijital iletişim araç kullanımının kontrolsüz biçimde tüketimi anlamına gelmektedir. Rızanın üretiminde başat nedenlerden biri biyolojik örüntüsünde duygusal bir varlık olan insan için özgürlük, eşitlik, adalet gibi kavramlar tarihin ilk dönemlerinden beri en önemli değerlerdendir. Bu kapsamda özellikle *web 2.0* teknolojilerinin vaat ettiği bu kavramlar, semantik *web* teknolojisi *web 3.0* ve evren ötesi (*metaverse*) çağın habercisi *web 4.0* gibi teknolojiler; birbirini tamamlayıcı ve

kullanıcıyı bu kavramlara en yakın hale getirecek iyileştirmelerle vaadin insan için mahiyetini yükseltmektedir. Toplumsal bilincin inşası ve rızanın bireylere nakledilmesi dahilinde süreklilik sağlanması, birey için ihtiyaç gibi duyulan bilgi ortamının sağlanması ve dahası, hegemonyanın sağlanması noktasında “toplumsal düzlemde varlık gösteren siyasal iktidarlar, yönetmiş olduğu toplumdan rıza almak zorundadır” (Satır, 2018, s. 116).

Dijital iletişim teknolojilerinin vaat ettiği özgürlükçü boyut, toplumun tüm bireyleri için geçerlidir (Hall, 1995, s. 199-245). Bu nedenle *web* protokollerinde kullanıcıya vaat edilen kavramların sunduğu yapay/manipülatif görüntülerle bireyler; iletişim araçlarını aktif olarak ihtiyaç konumuna getirerek tüketebilmekte, böylece dijital bağımlılığın bilincine varmaksızın bu araçların esiri haline dönüşebilmektedir. Etrafı dijital ağlarla örülü bir dünyada birey için özellikle internet olgusu bireylerin bir uzantısı konumuna dönüşmüştür. Dahası internet aracılı tüm kitle iletişim araçları bireylerin mekan ve uzam sınırı olmaksızın siber uzamda sosyal platformlarda iletişim ve çeşitli aktiviteler gerçekleştirerek sosyalleşebilmekte, e-ticaret siteleriyle alışveriş, sanal bankacılık faaliyetleriyle finansal hizmetleri alabilmekte, sanal müzeler ve sanatsal diğer uygulamalar sayesinde sanat ve tasarım açısından faaliyetlerde bulunabilmektedir. Başka bir örneklemeyle bireyler, çalışma ortamlarının özellikle pandemi sonrasında dijital entegrasyonla iş yapış modellerini değiştirmekte, iş yapış şekilleri arasına giren sanal toplantılar, bilimsel etkinlikler, eğitim faaliyetleriyle dijital iletişimin her türlüünü çeşitli araçlarla kullanır hale gelmiştir.

Bu durum bir yandan bireyleri bağımlı hale dönüştürebilmekte, öte yandan bireyler bu ihtiyaçlar hiyerarşisine bağlı olarak *nomofobi* olarak tanımlanan cep telefonundan uzak kalma korkusu, *netlessfobi* olarak adlandırılan internetsiz kalma korkusu gibi ruhsal ve bedensel sağlık problemleriyle karşılaşabilmektedir. Zira bağımlılık bireyler üzerinde negatif duygusal durumlara yol açmasıyla karakterize; genetik, nöro-gelişimsel ve sosyokültürel bileşenleri olan kronik bir hastalık niteliği taşımaktadır (Kaya, Akpınar ve Akpınar, 2019). Bu nedenle bağımlılık sadece madde kullanımıyla olmamakta, aynı zamanda alışveriş, iş, spor, internet ve iletişim araçları kullanımı gibi çeşitliliği artarak devam etmekte olan bir problemdir. Dijital ve geleneksel mecralarda bağımlılığın pekiştiği dört ana unsur söz konusudur. Bu pekiştiriciler aşağıdaki tabloda derlenmiştir.

Pekiştirici Unsur	Tanım
Durma işaretinin yokluğu	Durma işareti bireye aktivitenin bittiğini bildirir. Durma işaretini ortadan kaldırmak ya da sonu hiç gelmeyen bir içerik sunumu oluşturmak ise tüketimin artmasıyla sonuçlanır (Ertemel ve Aydın, 2018).
Gelişmeleri kaçırma korkusu (<i>Fear of missing out –Fomo</i>)	Bireylerin kendilerinin bulunmadıkları ortamlarda meydana gelen olumlu deneyimlere karşı yaşadıkları şiddetli mahrumiyet duygusu olarak tanımlanmaktadır (Hayran, Anik ve

	Gürhan, 2017).
Değişken ödül (Öngörülemez ödül)	Ödüller bireysel tatmini sağlamanın yanı sıra, marka ve tüketici arasında eğlence odaklı bir birlikteliğin meydana çıkmasına olanak tanımaktadır (Önder, 2021b).
Alışkanlık döngüsü	Kullanıcının deneyim ve etkileşim esnasında değişken olan belirli olanlarda günlük rutin haline gelerek bağımlılık durumlarında ise istemsiz ve farkında olmadan bireyin bir aktivite ve eylem üstündeki istikrarlı tutum.

Tablo 1. Dijital ve geleneksel mecra da bağımlılık pekiştiricileri

Medya bağımlılığı internetin ortaya çıkmasıyla birlikte çok kanallı iletişim platformlarının kullanımıyla güncellenmektedir (Yengin, 2019). Bağımlılığa neden olan ödül, karar verme, hafıza ve bellek gibi beyin yapılarındaki değişimler ile karakterize hale gelmektedir. Dopamin (DA) insanı mutlu eden aktivitelerin ve davranışların gerçekleşmesi halinde beyinden salgılanan mutluluk hormonudur. DA salınımındaki artış, başarı elde etmek veya güzel bir yemek gibi doğal düzeneklere göre daha fazla miktarda olmaktadır (Kaya vd., 2019). Benzer şekilde bireyler dijital iletişim araçlarını kullanımıyla birlikte beyinde dopamin salınımı artmakta ve dopamin salınımının artmasıyla birlikte kişiler, örneğin telefonlara karşı bağımlılık geliştirebilmektedir (Dursun, 2021, 17 Ağustos). Salgın dönemleri gibi olağanüstü hallerde sosyal izolasyona bağlı kapanmalar Michel Foucault'nun biyo-iktidarına benzer yapıları hayata geçirmektedir. Nitekim, "hem tek tek bireyleri (bedenleri) kontrol altına alan disiplin hem de nüfusun tamamını düzenleyen ve bunun için de özellikle bilimsel bilgiyi yedeğine alan biyosiyaset olarak" (Topuzkanamış, 2019, s. 1835) işlev taşımaktadır.

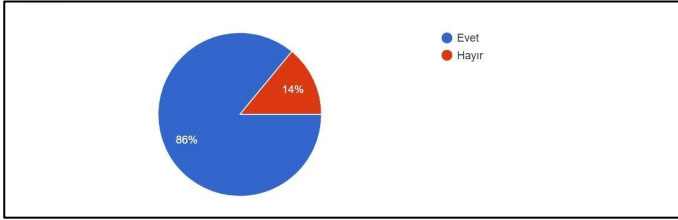
Kısa süre içinde yaşamın, toplumsal ve küresel açıdan krizden etkilenen insan psikolojisinin iyileştirilmesi, toplumsal ve küresel ekonominin sürekliliğinin ve gelişimin devamlılığının sağlanması amacıyla eğitim başta olmak üzere yerelden küresele uzanan tüm sektörlerde şirket ve devletlerin iş yapış modelleri baştan aşağı değişerek dijital uzama taşınmıştır. Böylece birey en temel ihtiyaçlarından sosyalleşmeyi ve yaşamını idameyi gözeterek yaşantısını siber uzamda dijital ekranlar ve veri akışıyla sağlamaya yönelmiştir. Tüm sektörlerin yanında medya alanında da mevcutta zaten dijital ortamda da var olan kuruluşlar bu sürecin getirisinden olumlu ve olumsuz açıdan yararlanmışlardır. Sosyal izolasyonun dezavantajları arasında işe bağlılığın motivasyon kaybına neden olduğu şeklindeki görüşler, sosyal izolasyonun "işe bağlılık üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu" gözlemlerinden kaynaklanmaktadır (Bentein vd., 2017, s. 1629).

Alanyazında pandemi kaynaklı yaşanan eve kapanma sürecinde sanal çalışanların sosyal ve örgütsel olmak üzere iki tür izolasyonla karşılaştığı görülmüştür. Sosyal izolasyon çok geniş alanda tanımlara sahiptir ancak genel anlamda çalışanlar üzerinde yarattığı dezavantaj "gayri resmi sohbetlerin, spontane tartışmaların ve yuvarlak masa toplantılarının sosyal etkileşimini" azaltmasıdır (Stickley ve Koyanagi, 2016, s. 82).

Örgütsel izolasyonda ise sanal çalışanların kazanma olasılığı olan her türden ödülleri fiziki iletişimin kesintiye uğraması nedeniyle akamete uğramakta ve çalışanlarda kaygı bozukluğu olmaktadır. Bu çerçevede alanyazında sektörel açıdan gazetecilik nezdinde yapılan araştırmaların yetersizliği dolayısıyla bu çalışma kapsamında ele alınan ofisten ve uzaktan çalışma sisteminin kıyasa tabi tutulması ve dijital medyada görev yapan çalışanlar üzerinden gazetecilik özelinde değerlendirilmesi; olası gözetim kaygısı ve olası dijital bağımlılığın çalışanların iş yapış becerisi üzerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

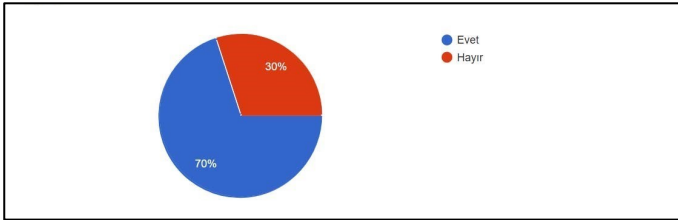
Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın sorularına yönelik veri analizleri, elde edilen bulgulara ve bulgulara dayalı yapılan yorumlar, editörlerin iş yapış biçimini denetlemek ve yönlendirmekle görevli yöneticilerin yorumları yer bulmaktadır.



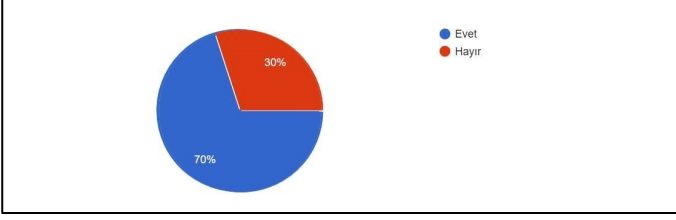
Grafik 1. "Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla bilgisayarda vakit geçiriyorum" önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Ankete katılan dijital medya çalışanlarında ofisten çalışma dönemine göre daha fazla bilgisayarda vakit geçirenlerin oranı yüzde seksen altıya yüzde on dört olarak şekillenmiş, elli çalışandan kırk üçünün bu durumu kabul ettikleri gözlenmiştir.



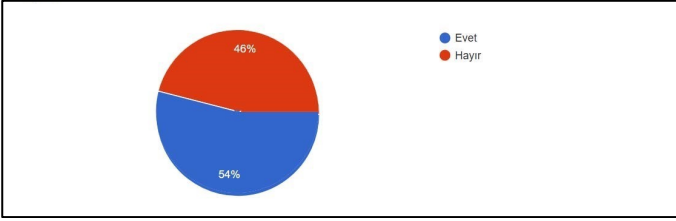
Grafik 2. "Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla cep telefonu kullanıyorum" önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Dijital medya çalışanlarının ofisten çalışma ortamına göre cep telefonu kullanım süresinin de arttığı gözlenmiştir.



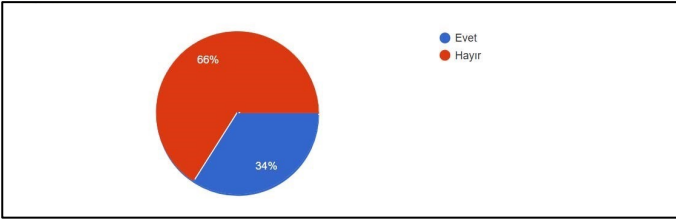
Grafik 3. “Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla sosyal medyada vakit geçiriyorum” önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Uzaktan çalışma sisteminde dijital medya çalışanlarının yüzde yetmişinin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri de saptanmıştır.



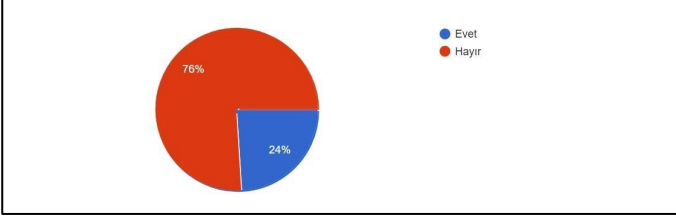
Grafik 4. “Ofisten çalışma dönemine göre daha fazla abonelik ve uygulamanın sahibiyim” önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Dijital medya çalışanlarında müzik dinleme, yemek siparişi, film izleme gibi uygulamalarda ise dikkat çeken bir artış olmadığı gözlenmiştir.



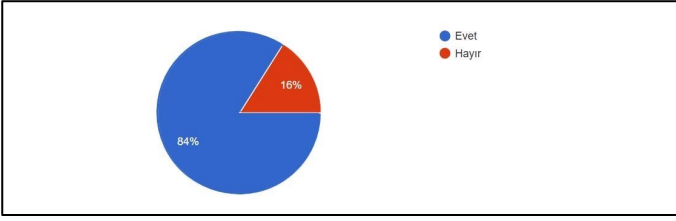
Grafik 5. “Ofisten çalışma dönemine göre kendimi daha mutlu hissediyorum” önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Uzaktan çalışma sistemine dahil olan dijital medya çalışanlarının yüzde altmış altısı ise ruh halini mutsuz olarak tanımlamıştır.



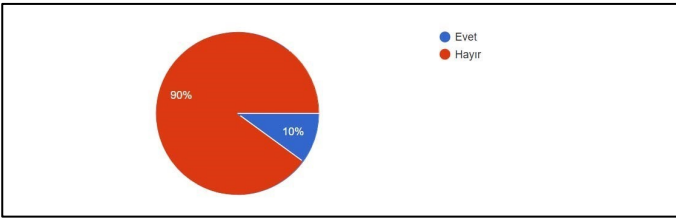
Grafik 6. “Ofisten çalışma dönemine göre kendimi daha verimli hissediyorum” önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Anket uygulanan dijital medya çalışanlarının, ofisten çalışma sistemine göre, yüzde yetmiş altısının ise gazetecilik açısından kendilerini “daha verimsiz” gördükleri gözlenmiştir.



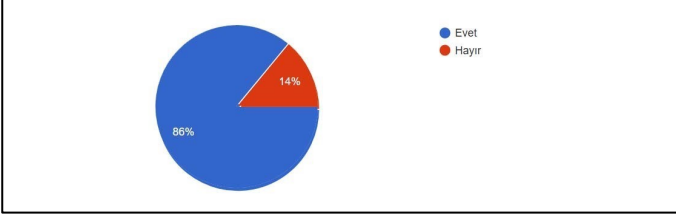
Grafik 7. “Ofisten çalışma dönemine göre daha çok teknoloji kullanıyorum” önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Daha fazla teknoloji kullandığını söyleyen dijital medya çalışanlarının oranı ise yüzde seksen dört olarak ölçülmüştür.



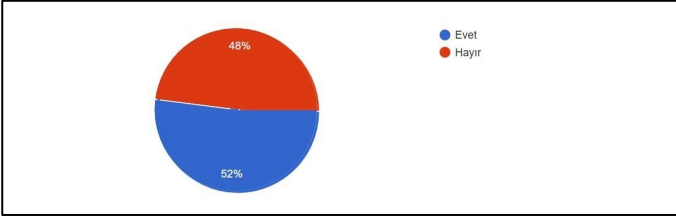
Grafik 8. “Ofisten çalışma dönemine göre daha çok dışarıya çıkıyorum” önermesine verilen yanıtların yüzdeleri dağılımı

Evden çalışan dijital medya çalışanlarının yüzde doksanı, ofisten çalışma günlerine oranla daha az dışarıya çıktıklarını söylemişlerdir.



Grafik 9. “Ofisten çalışma dönemine göre daha çok uzaktan görüntülü ve sesli iletişim uygulamalarını kullanıyorum” önermesine verilen yanıtların yüzdeler dağılımı

Zoom, Discord, Microsoft Teams gibi yeni medya platformlarının kullanım oranı ise ofisten çalışma dönemine göre yüzde seksen altı olarak ölçülmüştür.



Grafik 10. “Uzaktan görüntülü ve sesli iletişim uygulamalarını kullanmak beni rahatsız ediyor” önermesine verilen yanıtların yüzdeler dağılımı

Bu yeni medya uygulamalarının kullanım memnuniyetinin ve gözetim kaygılarının yüzde elli ikiye yüzde kırk sekiz olduğu gözlenmiştir.

hurriyet.com.tr yayın koordinatörü Kazım Ataer iki yıllık uzaktan/evden çalışma sisteminin haber editörleri üzerindeki etkisini şöyle yorumlamaktadır:

Editörler pandemiyle birlikte zoraki başlayan evden çalışma sistemine çabuk ayak uydurdular. İşe gelmek için hazırlanmak ve yolculuk yapmak gibi faktörler de ortadan kalkınca, çalışanların kendilerine ayırdıkları vakit de arttı. İlk başta herkes evden çalışma sistemini sevdi. Ancak zaman ilerledikçe, yüz yüze iletişimin olmaması iş yapış biçimlerimizde sorunlar ortaya çıkarmaya başladı. Çalışanlar sürekli sesli iletişim uygulamasında olmasına rağmen bir süre sonra iş yapış biçimlerinde sorunlar baş göstermeye başladı. Ortaya çıkan her sorunu (hazırlanan görselleri aynı anda herkesin görememesi gibi) yine teknolojiyi kullanarak aşsak da kimi zaman *emojilerle* kimi zaman kısa cümlelerle sürdürülen iletişim zaman zaman yanlış anlaşılmalara da yol açtı. Özellikle sıcak gelişmeler diye isimlendirebileceğim son dakika haberlerinde gecikmeler yaşanmaya başlandı. Yanlış görsel kullanımı gibi sorunların yanında grup çalışmalarda, birbirlerini doğru anlayamamaları yüzünden hatalar ve gecikmelerde baş gösterdi. Sürekli ekrana bakma, sürekli uygulamaları kontrol etmek yüzünden “dijital körlük” diyebileceğim sorunların da yaşandığını söyleyebilirim. Haber üretim sayılarında düşüş olmamasına

rağmen, özgün içerik oluşturma, çarpıcı başlık atma, haber atlamama gibi temel gazetecilik yöntemlerinde de ofisten çalışma sistemine göre sorunların devam ettiğini söyleyebilirim (Kazım Ataer, kişisel görüşme, 6 Mayıs 2022).

hurriyet.com.tr yayın koordinatörü Günay Çağrıci ise evden çalışma sürecinin safhalarını şu sözlerle aktarmaktadır:

Evden çalışma sisteminde ofisteki gibi birden çok televizyon ekranına bakabilmeniz ya da grup çalışmasını gerektirecek işlerde farklı servislerdeki çalışanlar ile anlık olarak görüş alışverişinde bulunmanız mümkün olmuyor. Her birim kendi uygulaması içerisinde iletişim halinde oluyor. Başka bir servisin çalışanları ile iletişime geçmeniz için ayrıca bir zaman harcamanız gerekiyor. Bu manada uzaktan çalışma sisteminin haberlerin yayınlanmasında zamanlama açısından kimi zaman olumsuz durumların meydana geldiğini söyleyebilirim. Ancak haber, içerik üretiminde uzakta yani evden çalışma sisteminin daha verimli olduğunu söyleyebilirim. Uzaktan çalışma sisteminde mesainiz içerisinde sürekli ekran başında olduğunuz için ofisteki gibi dikkat dağınıklığınız ya da başka işlerle meşgul olmanız gibi durumlar yaşanmıyor. Ancak gazeteciliğin temel kıstaslarından birisinin insan ilişkisi olduğunu düşünürsek, insanlarla değil bilgisayarlarla konuşan çalışanlarda zamanla birçok zafiyet ortaya çıktığını da itiraf etmemiz gerekecek. İş yapış biçimlerinde aksaklıklar olsa da uzaktan ve ofisten çalışma sistemini kıyaslarsam ve uzaktan çalışma sisteminin daha verimli olabileceğini düşünüyorum. İstanbul gibi bir metropolde işe geliş ve ev dönüş için harcanan zamanın günlük ortalama iki saat olduğunu da düşünürsek, özellikle zamandan tasarruf manasında evden çalışmanın çalışanlar için daha ideal ve cazip olduğunu söyleyebilirim (Günay Çağrıci, kişisel görüşme, 6 Mayıs 2022).

posta.com.tr yayın yönetmeni Ercan Sarıkaya ise şu görüşleri paylaşmaktadır:

Ben ne tamamen evden ne de tamamen ofisten çalışma sistemi taraftarıyım. İki yıllık gözlemim haftada bir ya da iki gün ofis, üç ya da dört gün de evden çalışma gibi bir hibrit sistemin gerek çalışanların motivasyonu gerekse iş verimliliği açısından daha faydalı olduğunu gözlemliyorum. Çünkü çalışanlar çoğu zaman bir gün de olsa ofisten gelip çalışmak istiyorlar. Ayrıca tamamen evden çalışma sisteminde çalışanların gerek yöneticileri gerekse çalışma arkadaşları ile yabancılaştığını söylemek mümkün. Tamamen evden çalışma sisteminin çalışanlarını becerilerini ve verimliliklerini olumsuz yönde etkilediğini de söyleyebilirim. Ayrıca haber üretiminde editörün becerisi kadar çalışma arkadaşları ile fikir alış-verişi yapmalarının da öneminin büyük olduğunu anladım. Yüz yüze iletişime göre dijital iletişimde ortaya çıkan işlerin daha niteliksiz olabileceğini düşünüyorum (Ercan Sarıkaya, kişisel görüşme, 6 Mayıs 2022).

Sonuç

Katılımcıların verdikleri yanıtlar ışığında, çalışanların dijital bağımlılık ve sosyal medya

bağımlılık düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Uzaktan çalışma sistemleri giderek yaygınlaşmaktadır. Evden çalışma gerek ekonomik olması gerekse sağladığı avantajlar bağlamında daha fazla rağbet görmektedir. Dijital medyada evden çalışma sistemini teknolojik açıdan başarıyla uygulayan sektörlerin başında gelmektedir. Ancak temel kaynağı ve muhatabı insan olan medyada, uzaktan çalışma sistemi yüzünden ortaya çıkan dijital bağımlılığın, mesleki becerilerin ortaya konulup uygulanması başta olmak üzere birçok zafiyet barındırdığını ortaya çıkartmıştır.

Dijital medya çalışanlarında evden çalışma sistemi ile artan dijital bağımlılıklarının, nitelikli iş yapış biçimlerini ve yaratıcılıklarını olumsuz etkilediği, tasarım açısından iyi kötü bakmaksızın kullanımının söz konusu olduğunu, çalışanların da zamandan tasarruf gibi birçok avantajının ötesinde, uzaktan çalışma sistemini verimli bulmadıkları gözlenmektedir. Katılımcıların gözetim kaygı düzeyleri ise yarı yarıya çıkmış olup, sosyal izolasyona bağlı evden ya da ofisten çalışmanın ciddi bir farklılık oluşturmadığı gözlemlenmiştir. İşverenler belirli bazı maliyetlerden kaçınmak için bu yönetime başvurular da uzun vadede nitelikli gazetecilik bağlamında istenilen verim elde edilemeyebilir. Bu açıdan dijital bağımlılıkla ve uzaktan çalışma sistemi ile ortaya çıkan şartlar iyi bir teknik analizi gerekli kılmaktadır. Ayrıca, ortaya çıkan etik sorunlar ya da faydalar göz önüne alınarak, nihayetinde dijital bağımlılığın medya çalışanlarının becerilerini ve mesleki yeteneklerini olumsuz açıdan etkilediği sonucuna varılabilir.

Kaynakça

- Alptekin, Z. (2020). Dijitalleşme ve Dijital Sosyal Sorumluluk İletişimi. *Mediaj*, 3(2), 136-155.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Aydın, F. F. ve Horsum, M. (2015). Öğretmenlerin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(1), 52-66.
- Bauman, Z. ve Lyon, D. (2013). *Akışkan Gözetim* (1. Baskı) (Çev. E. Yılmaz). İstanbul: Ayrıntı.
- Bentein, K., Garcia, A., Guerrero, S. ve Herrbach, O. (2017). How Does Social Isolation in a Context of Dirty Work Increase Emotional Exhaustion and Inhibit Work Engagement? – A Process Model. *Personnel Review*, 46(8), 1620-1634.
- Bernal, J. D. (2002). Bilimin Yeri ve Görevi (Çev. A. Toraman). *Evrensel Bilim Dergisi*, 2, 50-60.
- Dursun, A. ve Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Psikolojik İhtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140.
- Dursun, T. R. (2021, 17 Ağustos). Cep telefonundan uzak kalamayanlar dikkat! Nomofobi olabilirsiniz. *Vatan*. <https://www.gazetevatan.com/saglik/cep-telefonundan-uzak-kalamayanlar-dikkat-nomofobi-olabilirsiniz-1408013> Erişim Tarihi: 3 Mart 2022
- Hayran, C. Anik, L. ve Gürhan, C. (2016). Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of “Feeling of Missing Out (FOMO)”. M. Stieler (Ed.), *Creating Marketing Magic and Innovative Future Marketing Trends* (1. Baskı) (s. 661-662). New York: Springer.
- Kaya, E., Akpınar, D. ve Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın Patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.
- Koç, N. E. (2022). Dijital Hastalıklara Bir Örnek: “Zoom” Yorgunluğunun Nedenleri ve Çalışanlar Üzerindeki Etkileri. *Tojdac*, 12(2), 383-400.
- Lokke, E. (2020). *Mahremiyet: Dijital Toplumda Özel Hayat* (1. Baskı) (Çev. D. Başak). İstanbul: Koç Üniversitesi.
- Marx, K. ve Engels, F. (2008). Komünist Manifesto (1. Baskı) (Çev. C. Üster ve N. Deriş). İstanbul: Can. (Orijinal eser 1848 tarihli)

Önder, B. A. (2021a). Gerçek ve Anlam Arasında Etkileşim Yaratma Tekniği; Anamorfik İllüzyon. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 219-261.

Önder, B. A. (2021b). Reklam Kampanyalarında Etkileşimli İletişimin Silahı: Oyunlaştırma. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 1-40.

Roagna, I. (2012). *Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi Kapsamında Özel Hayata ve Aile Hayatına Saygı Gösterilmesi Hakkının Korunması* (1. Baskı) (Çev. A. G. Alkış Schaling) Strazburg: Avrupa Konseyi.

Satır, M. E. (2018). Siyasal Meşruiyetin Sağlanmasında Medyanın Rolü Üzerine Bir Değerlendirme. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 30, 115-128.

Stickley, A. ve Koyanagi, A. (2016). Loneliness, Common Mental Disorders and Suicidal Behavior: Findings From a General Population Survey. *Journal of Affective Disorders*, 197, 81-87.

Topuzkanamış, E. (2019). Foucault'nun Düşüncesinde Hukuk ve İktidar. *D.E.Ü. Hukuk Fakültesi Dergisi*, 21(Prof. Dr. Durmuş Tezcan'a Armağan Özel Sayısı), 1833-1850.

Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *Tojdac*, 9(2), 130-144.

Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F. ve Odabaşı, H. F. (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(4), 883-896.