

## Dijital Hastalıkların Tespitinde Etik Bir Model Önerisi

**Alaattin Aslan**, Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Arş. Gör., alaattin.aslan@marmara.edu.tr  
, ORCID: 0000-0001-5053-9256

**Mert Küçükvardar**, Dr., mertkvoardar@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5205-4674

### ÖZ

Dijitalleşme ile birlikte toplumsal olguların tümünde yaşanan değişimleri gözlemleyebileceğimiz bir alan da hastalıklardır. Dijitalleşmenin olumsuz etkilerinden sayabileceğimiz insanoğlunun ruh ve vücut bütünlüğünde ortaya çıkan hastalıklar ile mücadele etmek bu hastalıkların tanınması ve teşhis edilmesi ile mümkün olacaktır. Dijital hastalıkların ortaya çıkmasında dijital ortamların olumsuz katkısı ile birlikte yine bu ortamların sağlayacağı veriler tedavi için ne yapılması gerektiğini önümüze sererek bir yol haritası oluşturulmasına olanak sağlayacaktır. Peki, bu hastalıklar hakkında veri toplama ve hastaların kendi durumlarının farkında olmalarını sağlayacak bir yöntem bulunabilir mi? Bu yöntem insanların özel yaşamı ve veri toplayanlar açısından mesleki olarak etik midir? Bu makale dijital hastalıkların teşhisi için etik bir model önerisinde bulunmaktadır.

**Anahtar** : **Dijital, Dijital Hastalık, İletişim Araçları, Etik**  
**Kelimeler**

### *A Proposal Of Ethical Model In Detection Of Digital Diseases*

### ABSTRACT

As a result of digitalization, various digital diseases emerged in the social sphere. Digital diseases are one of the negative effects of digitalization. The intervention of digital diseases will be possible with the recognition and diagnosis of these diseases. Data for digital diseases will help create a roadmap for what to do. It will also contribute to the treatment of digital diseases. But, is there a way to gather data on these diseases and to help patients become aware of their situation? Is this method professionally ethical for people's private lives and data collectors? As a result, this paper proposes an ethical model for the diagnosis of digital diseases.

**Keywords** : **Digital, Digital Disease, Communication Tools, Ethic**

### GİRİŞ

Eskiden sokaklarda, arkadaşlar ile beraber gerçekleştirilen etkinlikler teknoloji, sanayileşme, kentleşme, tüketimde yaşanan algı boyutunda değişimler gibi etkin dinamikler çerçevesinde değişti. Sokaklar, sanal alanlara taşındı dolayısıyla etkinlikler de sanallaştı. Eski alışkanlıkların yenilerine terki gerçekleşti. Çeşitlilik arttı ancak oyun ve etkinlik dünyası giderek küçülmeye başladı. Paylaşılacak güzel şeylerin giderek azalması ve gerçek hayatta gerçekleştirilmesi gereken işler konusunda umudunu yitirenlerin çoğalması ile birlikte farklı alanlara olan ilgi arttı. Bunun sonucunda eskilerden daha farklı ilişki biçimleri ortaya çıktı. İnsanların sahip olduğu; eski alışkanlıkların yerini alan yeni teknolojiler Richard Louv'un deyimiyle bir "Doğa

Yoksunluğu Sendromu” (Nature Deficit Disorder) ortaya çıkardı (Louv, 2011: 302). Doğallığın yerini yapay teknolojiler aldı. Çocuklar artık dışarda oynamak yerine teknolojik aletlerin yanı başında olduğu doğadan uzak bir yaşam sürdürüyor. İnsanlar doğal ürünlerden uzaklaşıyorlar bunun yerine ise yapay teknolojiler ile domates, patates gibi dijital ürünlerin yetiştirilmesine yönelik oyunlarla zihinlerini meşgul tutuyorlar. Doğadan korkan ebeveyn ve çocuklar sanal uygulamalara yöneliyor. Oysaki buralar çoğu zaman güvenli değil.

Teknolojiler insan yaşamına dokunan bir parçayı temsil ediyor. Dolayısıyla bu konu hakkında Prof. Dr. Hüsamettin Arslan farklı bir değerlendirmede bulunmaktadır: “Yeni teknolojilerin neredeyse hepsinin dokunma teknolojisi üzerine yoğunlaştığı ifade edilebilir. Dijit sözcüğü Latince ‘parmak’ anlamına gelir ve aslında dijital teknolojilerde bir tür parmak teknolojisidir. Modern insan gündelik yaşamının neredeyse her aşamasını dokunarak yaşar. Televizyon cihazına dokunur, elektrik düğmesine dokunur kısacası her şeye dokunur. Deyimi yerindeyse modern insan dokunduğu zaman mutlu oluyor. Dijital teknolojiler artık bir dokunmatik teknoloji dolayısıyla bir düğme teknolojisi” (Arslan, 2012: 225). Ve insanlar gerçek ortam yerine burada yer alan sanal düğmelere dokunup mutlu olmayı seçiyorlar.

Modern teknoloji geçmiş dönemlerden farklı büyük bir ayrışmanın içerisinde. Ayrışmanın temel köklerini değişen algı boyutu oluşturuyor. Her teknolojinin dünyaya etkisi kendini hissettiriyor ancak eski teknolojilerin örneğin, minik bir keskinin yaptığı etki ve dönüşümle günümüz sanal dünya teknolojisinin etkisi arasında ciddi farklılıklar mevcut. Eski alışkanlıkların yeni teknolojiler ile değiştiği günümüzde bedenleri terk edip farklı algı boyutundaki alanlarda var olmak mümkün. Görünebilirlik, kimliksizlik farklı iletişim kanallarının zenginliğiyle karışık hale gelen var oluş olgusu, algıyı da içine alan yeni bilinç düzlemleri meydana getiriyor. Eski alışkanlıkların farklılaşması da bir takım gözlemler ile fark edilebiliyor. Örneğin, sohbet için bir araya gelen dostlar dijital dünyadan kopamıyor, kimi hikâye (story) atmak için telefona sarılıyor, kimi “Clash of clans” oyunundaki ordusuna emir vermek için. Yeni sanal uygulamalar bir nevi elektronik kokain gibi farklı vaatler, sürekli çevrimiçi olma isteği üretiyor dolayısıyla ondan ayrılmak oldukça güç dolayısıyla bu durumlar aslında birer dijital hastalık göstergeleridir.

Bugün insanlar günlük hayatta yaptıkları çoğu şeyin bilinmesi için sosyal araçlar aracılığıyla mesajlar atıyor, bunların görülmesi için yine bu mecralardan fotoğraflar paylaşıyor. İnsanların hayatlarını farklılaştırmaya yönelik ortaya çıkan dijital uygulamalar artık adeta bireylerin hayatlarının bir amacı haline geldi. İnsanlar nerede olduklarını paylaşmaktan geri duramıyor. Düşünme, varoluşunu sorgulama ya da kendi kişiliğini geliştirici davranışları öteliyor. Bu nedenle sosyal uygulamalar ilk çıkış amaçlarının ötesinde yer alan bir boyuta doğru değişiklik gösteriyor. İnsanlar çevresi bakımından daha küçük ancak içerisinde yer aldığı dijital sistem bakımından daha büyük bir dünyanın tutsağı haline geldi. Kendini başkalarının ne söyleyeceğine göre değerlendirmeye başlayan insanlar her daim tetikte bekliyor. Her an

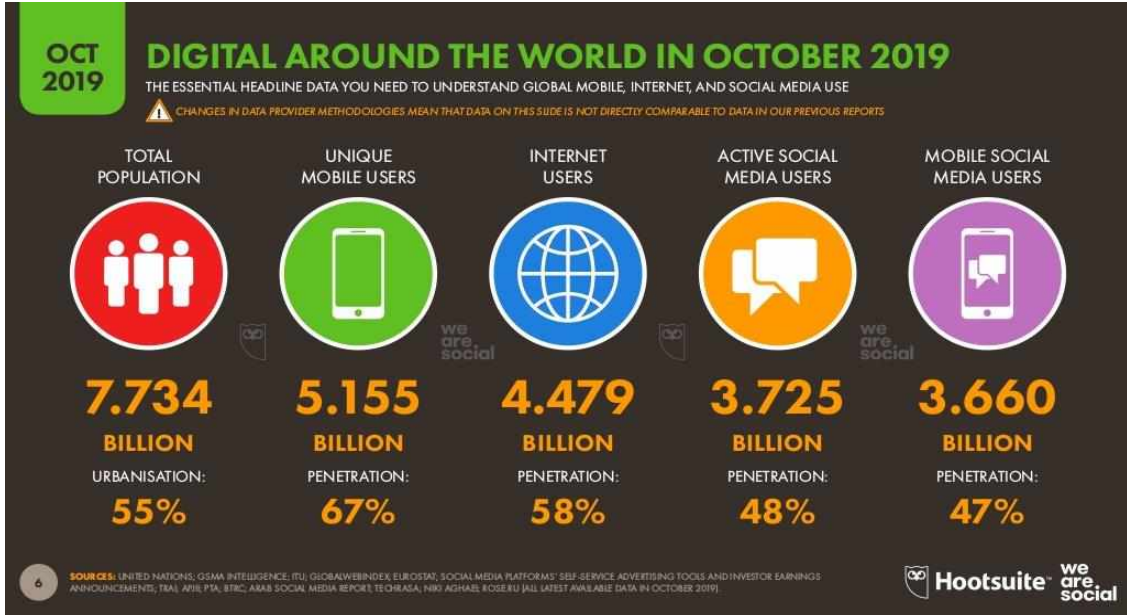
kendine yapılacak bir yorum ya da beğeniye cevap verme dolayısıyla çevrimiçi olma ihtiyacı hissediyor. Burada bir varoluş probleminden söz edilebilir, gerçekte bir hiç olduğunu düşünen insanoğlu çevrimiçi ortamda iletişim olanakları sayesinde kendini önemli hissediyor.

## **KAPSAM VE YÖNTEM**

Bu çalışmanın amacı dijital hastalıkları, hastalıklara yönelik çalışmaları iletişim araçları üzerinden ve etik açıdan inceleyerek ortaya koymaktır. 1990'lı yıllardan itibaren günlük yaşama yerleşmeye başlayan teknolojiler özellikle de iletişim teknolojileri birçok insanı değeri etkiledi. Bu nedenle yıllar içerisinde çevrimiçi ortam ve uzantılarının karmaşık yaşantıları kolaylaştırma, stresten kurtarma ya da sınırları yatıştırma gibi vaatleri neticesinde ortaya çıkan dijital hastalık belirtilerinin iletişim araçları ve etik açısından incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışma kapsamında, iletişim araçları çerçevesinde dijital hastalıkların etkileri ele alınmıştır. Dijital hastalıklar ile ilgili literatür taraması yapılarak ortaya çıkan akademik çalışmalar incelenmiştir. Bu noktada dijital hastalıklar, bu hastalıkların oluşması sürecinde iletişim araçları ve ortamlarının etkileri ele alınmış ve etik çerçevesinde yorumlanmıştır.

## **Dijitalleşme**

Teknolojik gelişimin insanlık tarihinde toplum tarafından en çok benimsendiği bir dönemi hep birlikte yaşamaktayız. İletişim araçlarının kullanımının giderek artması ve internet sayesinde her kullanıcının birbiriyle bağlantılı hale gelmesi sonucunda dijital teknolojiler dünyanın her yanında önemli bir etki alanına sahip olmaktadır. Küresel olarak internet kullanımı üzerine Hootsuite ve Wearesocial (Kemp, 2019) tarafından yapılan çalışmada 2019 yılı itibari ile dünya nüfusunun 7.7 milyar civarındadır. Dünya nüfusunun %67'si (5.1 milyar kişi) mobil cihaz kullanıcısı ve %58'i (4.4 milyar kişi) internet kullanıcısıdır. Sosyal medyayı aktif kullananlar dünya nüfusunun %48'ini oluşturmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının neredeyse tamamı aynı zamanda mobil sosyal medya kullanmaktadırlar. Bu oranlar günümüzde internet erişiminin çok büyük bir bölümünün mobil cihazlar üzerinden devam ettiğini göstermektedir.



Şekil 1: İnternet ve sosyal medya kullanım durumları

İnternet özellikle de mobil cihaz kullanımının artması bir toplumsal ve kültürel dönüşümü de beraberinde getirmektedir. Bu açıdan bakıldığında dijitalleşme kelime manasının ihtiva ettiği analog verilerin 0 ve 1'ler ile ifade edilmesi manasının dışına çıkarak sosyolojik bir olgu haline almıştır. Gündelik yaşamın her alanında etkiye sahip olan dijitalleşme ile birlikte internet tabanlı ve mobil cihazların aracı olduğu işlemler toplumsal olarak daha çok benimsenmektedir. Örneğin, insanlar açısından; yemek yemeğe bir lokantaya gitmek yerine internet üzerinden puanlanmış bir yerden sipariş vermek daha cazip gelmektedir. Ya da banka şubesinden fiziksel olarak para çekmek-yatırmak, fatura ödemesi yağımak gibi aktiviteler yerine mobil uygulama ile işlemleri gerçekleştirmek işlerin daha kolay yürümesini sağlamaktadır. Başka bir örnek olarak ise gezi videoları izleyen birinin hiç gitmediği deneyimlediği veya deneyimlemesinin mümkün olmayacağı birçok ülke ve yeri gezmiş hissine kapılarak saatlerce başkalarının deneyimlerini seyretmesi hem maddi hem de manevi olarak bir tatmin duygusuna neden olmaktadır. Bir anlamda hayatın kolaylaşmasını sağlayan dijitalleşme diğer taraftan ise fiziksel dünyadan kopmalara ve sanal bir dünyada yaşamaya neden olmaktadır.

### Çevrimiçi İletişim Araçlarının Etkisi ve Kullanıcı Boyutu

Dünya çapındaki sanal ağlarla birbirine bağlanmış cihazların her yaş grubunu hızlı bir şekilde etkilemesi insanların teknolojik araçlara karşı doymak bilmeyen bir "dijital" iştaha sahip olmasına yol açıyor. Uzun bir süre boyunca sanal ekranlarla daha fazla karşı karşıya kalan ve daha ekran odaklı haline gelen insanların dijital araçlara karşı "takılı" olduğu görülmektedir (Dossey, 2014: 69-73). Dijitalin bir sarmal olması yani hem çözümün hem de sorunun bir parçası olma durumu çözümü karmaşıktır. Sosyal ağlar, akıllı telefonlar, tabletler,

dijital oyunlar ve daha niceleri yeni bir tüketici türü üretiyorlar. Bu tüketiciler işletmelerin büyük ölçüde onları kendilerine bağımlı kıldığı türden. Bu "bağlı tüketiciler" oluşturan ve dijital hastalıkların habercilerinden olan bir durum. Mevcut ve öngörülemeyen fırsatları değerlendiren teknoloji üreticileri farklı davranış değişiklikleriyle mücadele etmek amacıyla çeşitli stratejiler belirliyorlar. Bunların başında üretilen içerik ya da ürüne yönelik bağımlılık durumları geliyor. Mobil cihazlar, giyilebilir ürünler, sosyal medya uygulamaları ve gerçek zamanlı teknolojiler en popüler teknoloji pazarı ürünlerini oluşturuyor. İnsanların iletişim kurma ihtiyacının zaman içerisinde "gerçek zamanlı" iletişim kurma ihtiyacına dönüşmesi inanılmaz etkileri de beraberinde getiriyor. Etkiler henüz tam olarak anlaşılamadı çünkü hem firmalar hem de gündelik yaşamın ürünlerini benimseyenler için asıl önemli olan iletişim ve pazarlama. Teknoloji oldukça hızlı ilerliyor ki bu toplumların ya da işletmelerin kolay, hızlı ve doğal bir şekilde bir anda adapte olabileceği bir şey değil. Sosyallik, mobil olma gibi durumlar yıkıcı teknolojilerin etkisiyle ilk hedeflenenden daha büyük değişiklikleri vaat ediyor. Dijital dönüşüme ayak uydurmak ve bu iletişim araçlarından faydalanabilmek için toplumların harekete geçtiği görülmektedir. Özellikle toplumda yer alan bireyler açısından çevrimiçi iletişim araçlarının etkisi ve kullanıcı boyutu üzerine odaklanıldığında şu etkiler görülmektedir (Ögel, 2014):

- a) Bireyler her gün sanal ortama giriyor ancak zaman olgusunu unutmaya başlıyor,
- b) Devam eden süreçlere ek olarak gerçek yaşamdan giderek uzaklaşıyor,
- c) Teknolojik araçların başında yeme-içme ihtiyacını gidermeye başlıyor,
- d) Teknolojik araçlar ve sanal ortamda fazla vakit geçirdiği konusunda yalan söylüyor,
- e) Sanal ortamda yeni dostlar edinip, gerçek yaşamdaki dostluklara ve iletişime tercih ediyor,
- f) Sanal ağı kendi ailesinden daha önemli görüyor ve ilişkileri ikinci plana atıyor.

Güç dengesinin iyice belirginliğini kaybetmesi teknolojinin yaşamlara yaptığı müdahalenin durdurulmasına yönelik hamleleri oldukça zorlaştırıyor. Bir takım ihtiyaçlarını karşılamak için teknolojiye başvuran insanoğlu artık birtakım ihtiyaçlardan çok daha öte bir boyut kazanan araçlar karşısında olumsuz bir tutum içerisine giriyor ve onu tamamıyla ret edemiyor. Sahte cennetler vaat eden teknolojilerin yol açtığı karmaşıklar, vaatlere körü körüne inanan bireylerin işin sonunda umutsuzluğa, hayal kırıklığına ve kısmi ölümlere uzanmasına yol açıyor (Balakrishnan & Griffiths, 2018: 722-736). Tüm bu durumları kullanıcı açısından özetlemek gerekirse teknoloji üretim ve tüketim dengesi kaybolmakta ve bu durum teknolojinin üretimi sırasında tabiat kaynaklarının kullanılması, tüketimi sırasında da insana ait nitelikleri hedef alması çerçevesinde açıklanabilir.

## **Dijital Hastalıkların İletişim Araçları Açısından İncelenmesi**

1970'lerde başlayan kimyasal ilaçlara yönelik isteklilik ilerleyen yıllarda teknolojiyle birlikte bir dönüşüme uğradı. 21 yüzyılda farklı ve yeni hastalık türleri ortaya çıktı. Bunlar bilgisayarlar başta olmak üzere çevrimiçi ağ ile bütünleşmiş cihazlardan kaynaklandı. Özellikle teknoloji ürünlerinin insanların kişiliğini değiştirmeye başlamasıyla farklı isimler ile anılan ve temelinde “dijital hastalıklar” olarak adlandırılan teknoloji tabanlı rahatsızlıklar ortaya çıktı (Ögel, 2014). Bugün bakıldığında kullanıcılar boş zamanının çoğunu elektronik eğlencelerle (film, dijital oyun, sanal ortam uygulamaları) geçiriyor. Bireyler teknoloji ve araçlarını bir oyuncak gibi görüyor ve kendilerini rahatlatan bir şey olduğunu düşünüyor. Yeni ileri teknoloji oyuncakları toplumu uzun zaman için tatmin etmiyor dolayısıyla bireyler her zaman için daha iyisini, daha heyecanlısını ve daha düşük fiyatlısını arıyor. Günlük yaşam dijital oyuncaklar (telefon, tablet, bilgisayar vb.) tarafından istila ediliyor (Naisbitt & Philips, 2001: 12-30). İleri teknolojileri ve tüketim ürünleri çabucak benimseniyor ve bu ürünlere evlerde hemen yer bulunuyor. Bu gibi durumlar dijital hastalıkların ortaya çıkışında kritik rol oynuyor.

Dijital hastalıklardan ilki, siberhondrik (cyberhondria) veya bir başka ifadeyle tıbbi arama paranoyası, insanların çevrimiçi ortamlarda sağlık sorunlarıyla ilişkili spesifik olmayan semptomlara ulaşması ve bunun sonucunda yaşadıkları yoğun endişe duygusu olarak tanımlanmaktadır. Siberhondrik üzerine çalışmalar yürüten araştırmacılar White ve Horvitz, çevrimiçi ortam üzerinden sağlık konularıyla ilgili bilgi edinen bireylerin bu bilgilere ulaştıktan sonra belirli bir kafa karışıklığı ve endişe duyguları yaşayabileceklerini, bunun temel nedeninin de çevrimiçi ortamlarda yer alan bilgilerin genellikle olumsuz durumlar içermesinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Araştırmacılara göre, sağlık konularında aşırı endişelenmek ve gereksiz yere randevu alarak belirli sağlık testlerinden geçmek gideren artan bir sorundur (White & Horvitz, 2009: 23-37). Son dönemlerde bu durumlarının artmasının en önemli nedenlerinden biri kullanıcıların çevrimiçi ortamlarda yer alan hastalık belirtilerine bakma eğilimi içerisinde olmasıdır. Aynı zamanda siberhondrik, obsesif inançların geliştirilmesinde ve korunmasında rol oynamaktadır.

Obsesif inançların siberhondrik ile pozitif ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur. Özellikle siberhondrik durumunun sağlıkla ilgili davranışları direk olarak etkilediğinden çevrimiçi ortamda güvenilir sağlık bilgisi kaynaklarının sağlanması son derece önemlidir. Sağlık bilgisinin dışında alan araştırmacılarına göre, obsesif inancı olan bireylerin siberhondrik eğilimi göz önünde bulundurulmalı ve durumları dikkatle incelenmelidir (Demirtaş, vd., 2018: 87). Ayrıca literatür, siberhondrik durumunun genel nüfusa bakıldığında daha yüksek eğitim seviyesine sahip ve daha iyi sosyoekonomik durumu olan genç popülasyonlarda sık biçimde ortaya çıkma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ancak aynı

zamanda bu değişkenlerin etkisinin daha güçlü biçimleriyle gelecekteki araştırmalarda incelenmesi önerilmektedir (Pew Internet, 2006).

Dijital hastalıklardan bir diğeri ise Dijital Amnezi (Digital Amnesia)'dir. Dijital teknolojiler sayesinde her gün karşılaşılan bilgilerin akılda tutulmasının gerekli görülmediği bir anlayış mevcuttur. İnsanlar dijital cihazlarında bulduklarına emin oldukları verileri akılda tutmak istememektedir. Bu durum literatürde dijital amnezi olarak açıklanmaktadır. Popüler inanışın aksine, hafıza kaybı sadece yaşlanma ile ilgili değildir. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda, teknoloji kullanımının giderek artması sonucu genç yaşta daha sık hafıza kaybı yaşandığının ve dijital iletişim araçlarının bunun nedenlerinden biri olduğu ifade edilmektedir. İnsanlar bugün akıllı telefonlarını bir ajanda, takvim ve bilgi deposu olarak kullanmaktadır (Wilmer, Sherman, & Chein, 2017: 1-16). Bu cihazlar, insanların hayatlarındaki bilişsel süreci üstlenen bir biçimde görülmektedir dolayısıyla insanlar verileri akılda tutmak için çaba göstermiyorlar.

Dijital amneziye yönelik bir başka alan araştırmasına göre, insanların bilgisayarları ve arama motorlarını kullanma konusundaki aşırı isteklilik ve güven hali hafıza düzeylerini etkilemektedir. Araştırma birçok kişinin bir bilgiyi ezberlemek yerine bilgisayarlara başvurma yolunu tercih ettiğini gösterdi. Birmingham Üniversitesi'nden araştırmacı Maria Wimber, bilgi arama eğiliminin "uzun süreli hafıza birikimini önlediğini" ortaya koymuştur. İngiltere, Fransa, Almanya, İtalya, İspanya, Belçika, Hollanda ve Lüksemburg'da yaşayan 6.000 yetişkinin hafıza alışkanlıklarının incelendiği araştırmada insanların büyük çoğunluğunun bilgiyi hatırlamak için çevrimiçi ortama yöneldiği ve bu düzeyin en yüksek görüldü ülkenin İngiltere olduğu ortaya kondu. Araştırmacılara göre tekrarlı biçimde ve çevrimiçi ortamda düşünülmeden pasif olarak araştırılan bilgiler insanların belleğinde kalıcı bir iz oluşturmamaktadır (Wimber, vd., 2015: 582-589).

Bir diğeri dijital hastalık, "Kaçırma korkusu -FOMO" (Fear of Missing Out) ise sanal ortam kullanıcılarının sürekli çevrimiçi olma isteklerinden kaynaklanan bir durumu ifade eder. Kullanıcılar bir olaya, gruba ya da herhangi bir kişiye ait durumları çevrimiçi olarak sürekli takip etme isteği duyabilirler. Başkalarının ne yaptığını takip etme yönündeki isteklilik bir anksiyete ve motivasyon durumunu ortaya çıkarmaktadır. Alan araştırmacılara göre FOMO sosyal dışlanma, gerçek yaşamdan soyutlanma ya da endişe durumlarında o kadar yoğun olabilir ki insanlar çevrimiçi ortama tekrar girebilmek için gerçek yaşamda yaptığı her şeyi terk edebilir (Franchina vd., 2018: 243-260). Bu nedenle FOMO'nun gerçek ilişkilere nüfuz etmeye başlayan ciddi bir durum olduğu görülmektedir.

Sanal ortam kullanıcıları genellikle çevrimiçi olamadıklarında hayatlarında yer eden çok ciddi bir olayı kaçıracakları yönünde algıya kapılmakta ve bunun sonucunda pişmanlık duymaktadır. Odabaşı'na (2016) göre, gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan insanlar bağlantılar çağındaki "aç kal, bağlı kal" anlayışına uygun davranıyorlar. Ekranlar arasında

seyir bağımlısı olan, yaşamlarını esir alacak biçimde çevrimiçi teknolojiler ve özellikle de iletişim teknolojileriyle bütünleşen kullanıcılar ciddi risk altındadır. Bu bağlamda Nottingham Tren Üniversitesi'ndeki bazı araştırmacılar sosyal medya ve FOMO ilişkisini ele aldı. Çalışmada İngiltere'de yaşayan ve sosyal paylaşım sitelerini kullanan 511 kullanıcının durumlarıyla ilgili bir dizi faktörler araştırıldı. Katılımcıların %5'inin yüksek risk gruplarında yer aldığı görüldü. Araştırmacılar her bir faktörü incelediklerinde özellikle sosyal medya ve iletişim araçlarının FOMO'nun ortaya çıkışını açıklamak için önemli faktörü oluşturduğunu gözlemlediler. Buna göre, sosyal medya ve iletişim araçları kullanıcılarda başkalarının çevrimiçi olarak ne yaptıkları konusunda sürekli bağlantıda kalma isteği oluşturmaktadır (Pontes, Taylor, & Stavropoulos, 2018: 240-247).

Çevrimiçi dünya kapsamında günlük yaşama yerleşmiş bir başka terim ise telefon (phone) ve görmezden gelme (snubbing) kelimelerinin birleşimi olan phubbing'dir. Kısaca, aynı ortamda bulunan kişilerin birbirleriyle sohbet etmek yerine cep telefonlarına odaklanmaları ve gerçek ortamdaki iletişim yerine çevrimiçi ortamı tercih etmesi anlamına gelir. Aynı zamanda bu terim araştırmacılar tarafından kişisel ilişkileri ve duyguları etkileyen iletişimi sekteye uğratan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Roberts & David, 2016: 134-141). Yapılan alan çalışmalarında cep telefonlarının boş zamanlardaki fiziksel aktiviteyi sekteye uğratabileceği, hareketli kullanıcıların bile daha az fiziksel eylem gerektiren çevrimiçi ortama yönelebileceği ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda çevrimiçi ortamın sağladığı olanaklara ulaşmanın kolay olması kullanıcıların gerçek yaşamı ikinci plana atmasına neden olmuştur. Bu durum yüz yüze iletişimin kurulması yerine çevrimiçi ortam ve uygulamaların tercih edilmesi sürecinde de görülmektedir (Goswami & Singh, 2016: 69-74).

Phubbing'e yönelik yapılan bir başka çalışmada ise akıllı telefonların kişilerarası ilişkileri sadece olumsuz yönde etkilemediği aynı zamanda temel iletişim becerilerinden yoksun kıldığı ifade edildi. Çalışmada bireylerin akıllı telefonlarını kullanırken karşısındakıyla göz teması kurmakta zorluk yaşadıkları ve tartışılan konuları yanlış anladıkları gözlemlendi. Hatta bazı katılımcılar, bir akıllı telefonu kullandığı sırada sosyal ortamdan tamamen soyutlandıklarını belirtmiştir. Akıllı telefonlar, geleneksel bilgisayarlarla aynı özelliklere sahip oldukları için bilgisayarlara yönelik potansiyel bağımlılıkları taşımaktadır (Karadağ, vd., 2016, s. 250-269). Phubbing artık yaşamın her alanında, ortamında ve anında kendini gösterebiliyor.

Bir başka dijital hastalık durumu ise özçekim problemi ile ilişkilendirilmektedir. Özçekim temel olarak, kişinin kendisini bir dijital kamera ile resmettiği portre fotoğrafı olarak tanımlanır. Takıntılı özçekim (selfitis) ise obsesif, zihinsel bir bozukluk olarak sınıflandırılan kişinin kendisini gün içerisinde sürekli dijital ortamda sergileme ihtiyacı duyması, her geçen gün gördüğü ya da yaşadığı çoğu anı paylaşmak için dijital cihazlara duyduğu önlenemez istek durumu olarak tanımlanır.



Araştırmalara göre selfitis, gençlerin kendi fotoğraflarını çekme konusunda yaşadığı takıntılı davranışlarını tanımlamak için kullanılan yeni bir kelimedir. Medya ve iletişim teknolojilerindeki artışla birlikte toplumun sosyal medyada yer alma isteği fazlaştı. Bunun sonucu olarak narsisizm özellikle ergenler üzerinde bir artışa neden oldu ve araştırmalara göre özçekim problemi de bununla yakından bağlantılı. Günümüzde özçekim genellikle akıllı telefonlar veya taşınabilir kameralar aracılığıyla gerçekleştirilirken bu durum ergenlerde bir tür bağımlılık problemi haline geliyor. Yapılan araştırmalarda bu tarz iletişim araçları; ergenleri fiziksel ve psikolojik olarak etkilemektedir (Sonalika, 2018: 57-61). Ayrıca yapılan çalışmalarda özçekim ile narsisizm arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle narsist kişilik bozukluğu olan kimseler özçekim paylaşma alışkanlığı ve istekliliği bakımından diğer kişilerden farklılık göstermektedir. Narsist özellikler taşıyan kişiler gün içerisinde diğer insanlara oranla daha fazla sayıda özçekimde bulunmakta ve bunlar üzerine gerek paylaşım gerekse sosyal ağlarda düzenleme açısından daha fazla kafa yormaktadır. Aynı zamanda narsisizmin tür ve düzeyine göre ayrılmaktadır. Narsist kişilerin övünme, hayranlık ihtiyacı duyma, sergileme ve etkileşim kurma gibi istekleri özçekim kullanımlarıyla doğrudan ilişkilidir (Tatlı, 2018: 263).

### **Dijitalleşme ve Etik**

Etik, neyin iyi neyin kötü olduğu konusunda yol göstericidir ve görev ile sorumluluklar açısından öğretici bir disiplindir. Cambridge sözlüğüne göre etik, bir sistem içinde kabul edilen ve inançlara yönelik olan kontrol davranışını, esaslar üzerine odaklanmış ahlak sistemini ifade eder (Cambridge, 2019). Dijital hastalıklar açısından değerlendirildiğinde halk sağlığı etiği (public health ethics) kavramının irdelenmesi önemlidir. Kavram, hastalıkların önlenmesi, yaşamın uzatılması, psikolojik veya fiziksel refah gibi kamu eylemlerine yönelik ahlak sorunlarıyla ilgidir (WHO, 2019).

Çevrimiçi erişimin kolaylaşması ve dijital cihazların yaygınlaşması büyük miktarda veri üreten platformları ortaya çıkarmıştır. Dolayısıyla epidemiyoloji ve dijital hastalıklara yönelik araştırmalar, sosyal medya kullanımı ve bunlara yönelik çalışmalar büyük miktardaki veriler üzerinden yürütülmektedir. Artık araştırmacılar, çevrimiçi teknolojilerin ve özellikle sağlıkla yakından ilgili çevrimiçi içeriklerin kamu sağlığıyla ilişkisini yakından inceliyorlar. Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte araştırmacılar etik konularda dâhil olmak üzere çevrimiçi sağlık araştırmalarının nasıl uygulanabileceği ve etik açıdan hangi kritik perspektifleri dikkate alacakları konusunda araştırmalar yürütmektedir. Etik ilkelerin çevrimiçi sağlık araştırmalarında ve özellikle de dijital hastalıklar üzerinden nasıl uygulanacağı tartışma konusudur. Sosyal ağlardan veri toplanmasına ilişkin yasal ve etik kaygılar birçok bilimsel çalışmada incelenmiştir (Vayena, ve ark. 2018; Perakslis, 2018). D. Bond ve arkadaşları (2013) ise sağlık bağlamında sosyal medya verileriyle araştırma yaparken araştırmacıların dikkate alması gereken etik sorunları özetlemiştir. Buna göre araştırmacılar,

sosyal medya sitelerinde araştırma yapma hususunda rıza, gizlilik ve güvenliğe özellikle dikkat gösterilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

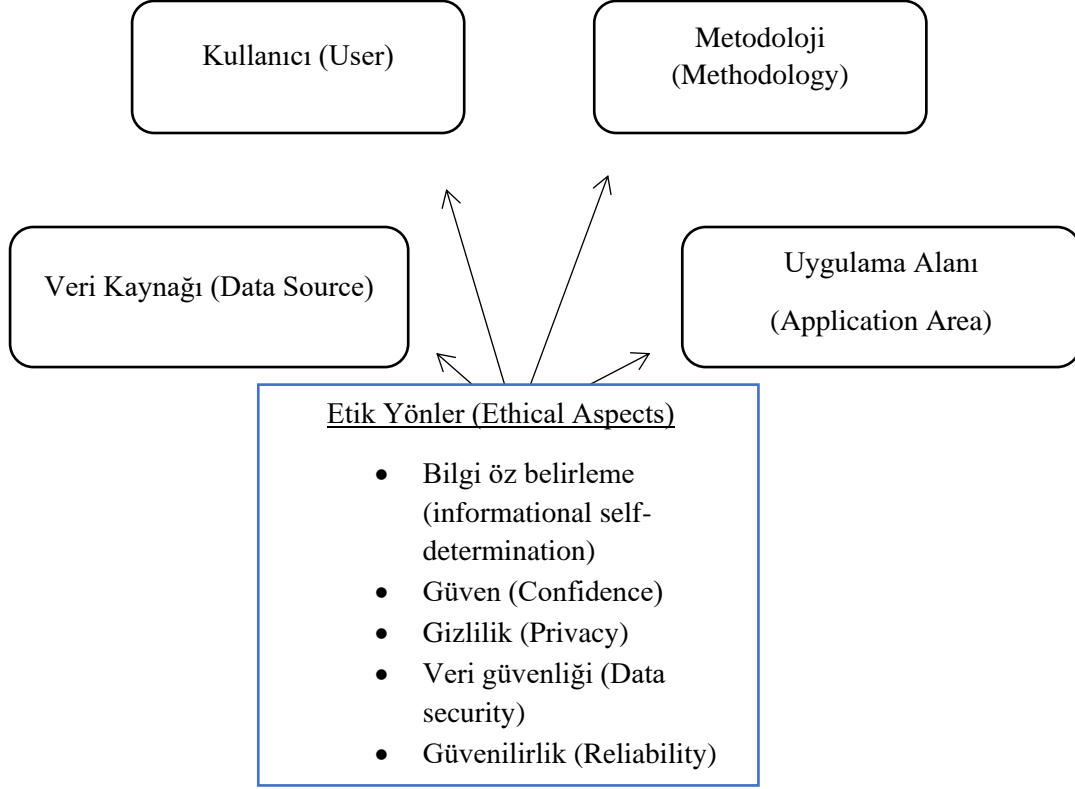
İnsanların teknolojiyi nasıl kullanması gerektiği, yeni teknolojilerin ortaya çıkardığı riskler ve tüm bunların insanlar için ne anlama geldiği konusunda büyük bir kafa karışıklığı mevcuttur. Etik kavramı, teknoloji geliştikçe daha fazla karmaşıklaşıyor. Ancak kullanıcıların çevrimiçi ortamdaki iletişimlerinde nasıl davranması gerektiği ya da ticari firmaların kişilere karşı sorumluluklarını nasıl yürütmesi gerektiği konusunda etik tartışmalar ön plana çıkıyor. Bununla birlikte, epidemiyoloji ve sağlık hizmetlerinde internet tabanlı araştırma ve sosyal medya kullanımı yeni teknik, fonksiyonel ve resmi zorluklar doğurmaktadır. Dolayısıyla bunları aşma yolunda dijital modeller geliştirilmelidir.

### **Dijital Hastalıklar ve Etik Model Önerisi**

Teknoloji kullanımının oldukça yaygınlaşmasıyla birlikte dijital hastalıklarla ilgili araştırmalar çoğalmıştır. Özellikle dijital hastalıkların önlenmesi açısından ortaya konan araştırmalardaki etik kaygıların belirlenmesi ve buna destek sağlanmasına yönelik modellerin oluşturulması gereklidir. Dijital hastalıklar ile ilgili bir modelde teknoloji kullanım durumlarının belirlenmesi, etik boyutlarının tanımlanması, bu boyutların farkına varılması ve farklı açılardan belirlenip desteklenmesi son derece önemlidir. Her geçen gün teknoloji farklı riskleri ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dijital hastalıklarla ilgili çeşitli etik boyutların değerlendirilmesi ve bu risklerin azaltılmasına yönelik alınabilecek önemlerin olup olmadığına yönelik çalışmalar yapılması gereklidir.

Bu bağlamda alan araştırmacısı Kerstin Denecke'in ortaya koyduğu dijital hastalıklara yönelik etik değerlendirme modeli kapsadığı dört boyut bakımından (kullanıcı, uygulama alanı, veri kaynağı ve metodoloji) önemlidir. Bu model teknoloji kullanımı ve dijital hastalıkların etik boyutlarının tanımlanmasında, farkına varılmasında bir rehber görevi görmektedir. Denecke'e göre, dijital hastalıklar açısından şu sorular kritiktir (Şekil 2), (Denecke, 2017: 7-11): Dijital hastalıkları önlemeye yönelik sistemleri kimler kullanmalıdır? Dijital hastalıklara yönelik bilgiler üzerinden kim harekete geçmeye zorlanıyor? Dijital hastalıklara sonucunda öğrenilen bilgilere yönelik hangi eylemler uygundur? Potansiyel bir sağlık tehdidi hakkında sağlanan dijital bilgilerin yanlış olması durumunda kim sorumludur? Bu ve benzeri sorular çeşitli modeller üzerinden yürütülmelidir.

Şekil:2 Dijital hastalıklar için etik değerlendirme modeli



**Kullanıcı (User):** Kullanıcılar çoğunlukla dijital hastalıklara yönelik verilerin doğru yorumlanması için gerekli bilgiye sahip değildir. Bu bilgilerin yanlış yorumlanması kişide paniğe neden olabilir. Ayrıca verilerin kolayca ulaşılabilir olması istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle dijital hastalıklarla ilgili veriler kamuya açık hale getirmeden önce göz önünde bulundurulmalıdır. Bir dijital hastalık olarak ifade edilen siberkondria bu duruma örnek verilebilir.

**Uygulama alanı (Application area):** İnternet kaynaklarından toplanan verileri ele alıp hastalıkların yayılmasıyla ilgili epidemiyolojik bir araştırma yapmak etik olarak uygun mudur? Bir araştırma için anonim verilerden yararlanabilirken, dijital hastalıklarla ilgili kişilerin çevrimiçi aramalarını incelemek etik midir?

**Veri kaynağı (Data source):** Veri kaynağının etik riskler üzerinde büyük etkisi vardır. Veriler resmi olmayan kaynaklardan, aynı zamanda meslekten olmayanlardan ya da haber ajanslarından kaynaklanabilir. Dijital hastalıklar açısından veri kaynakları çeşitlidir. Ancak bu verilerin kullanımının nasıl ayrılacağı ya da etik olup olmadığı tartışma konusudur.

**Metodoloji (Methodology):** Modelin dördüncü boyutudur. Bir önceki boyutlar arasında önyargıları yönetmek, istenmeyen bilgileri devre dışı bırakmak, veri filtreleme sistemlerini ve

uygun veri akışlarını seçmek için çeşitli yöntemler gerekir. Dijital hastalıklar açısından metodoloji boyutu bilimsel metodolojinin sağlamlığını ve algoritmaların onaylanmasını içerir. Örneğin, algoritmalar işletmeye alınmadan önce doğrulanmış mı? Soruları sorulmalıdır.

## SONUÇ

Yaratıcılık, iletişim, etkileşim ve bilgi paylaşımı, akla gelebilecek her türlü teknoloji aracılığıyla değişime uğradı. Değişimlerin sonucu olarak insanlarda bazı dijital hastalıklar görülmeye başlandı. Bunların başında çoğu insanın her boş anında cep telefonuna yönelmesi ya da iletişim halinde olmadığında kendinde eksiklik hissetmesi gelmektedir. Bu nedenle dijital dünya ve iletişim araçlarından kopmanın neden bu kadar zor olduğuna yönelik çözümler yapılması gereklidir. Bu çalışmada, dijital hastalıklar, etik açıdan ve iletişim araç/ortamları üzerinden değerlendirildi. Çalışmada ele alınan dijital hastalıklar olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmesine karşın çoğu zaman nedensellik boyutunda eksiklik göstermektedir. Literatür taraması sonucu, iletişim araç/ortamlarına ait örnekler üzerinden gidilerek analizler yapılmıştır. İletişim araç ve ortamlarının olanak sağladığı dijital hastalıklar; kullanıcıları sosyo-psikolojik olarak etkilemektedir. Dijital hastalıklar ve etik sorunlarla baş etmek iletişim araç ve ortamlarının ortaya çıkardığı dönüşüm konusunda bilinç sahibi olma ve kendine dijital sınırların çizilmesiyle mümkündür.

Teknolojinin oluşturduğu dijital hastalıklar; kimyasal ya da sindirim sistemiyle vücuda yerleşen bir hastalık olmasa da uzun döneme yayılan bir biçimde, zorlayıcı ve iyi tasarlanmıştır. Dolayısıyla etkileri bakımından gerçek hastalıklarla benzerlikler gösterir. İyi tasarlanmıştır çünkü üretilen ürünler kullanıcıları tarafından çoğunlukla memnuniyetle karşılanır. İnsanlar memnuniyetle karşıladığı ürünlerin sadece fayda ve motivasyon yaratan yönlerine odaklanır. Dolayısıyla sakıncaların sorgulanmadığı süreçlerin sonunda toplumun dijital olarak zehirlenmesi kaçınılmazdır. Burada dikkat çekilmesi gereken bir noktaysa diğer hastalık durumlarında başvuru maddeden uzak durma, ondan kaçınma eğilimi teknolojik ürünler söz konusu olduğunda pek mümkün gözükmemektedir dolayısıyla yapılması gereken alternatif yollar üretmektir. Alternatif yolların başında teknolojiyle olan ilişkinin hafifletilmesi ve dijital hastalıkların hayatın bir köşesinde olduğunun kavranması, hayatın dengelenmesi, dijital detoks ve teknolojik ürünleri kullanmadan önceki dönemlerdeki ilişkilerin hatırlanması gibi çözümler gelir.

Etik açısından bakıldığında dijital hastalıklara yönelik çevrimiçi veriler incelenirken elde edilen bulguları gerçek tıbbi verilerle ilişkilendirmek ve doğrulamak önemlidir. Ayrıca araştırmacılar ele aldıkları deneklerin haklarını korumak zorundadır. Çalışmada bahsedilen model dijital hastalıklara yönelik etik yönlerin farkına varılmasını vurgular. Aynı zamanda dijital hastalıklara yönelik riskleri ortaya koymayı amaçlar.

## Kaynakça

- Arslan, H. (2012). Teknolojinin Rutinizasyonu ve Rutinin Dijitalizasyonu. *I. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi Bildiri* (s. 225-231). içinde İstanbul: Gülmat Matbaacılık.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. (2018). An Exploratory Study of "Selfitis" and the Development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 722-736.
- Bond, C., Ahmed, O., Hind, M., Thomas, B., & Taylor, J. (2013). The Conceptual and Practical Ethical Dilemmas of Using Health Discussion Board Posts as Research. *Journal of Medical Internet Research*(15), 1-11.
- Cambridge. (2019). *Cambridge Dictionary*. 11 26, 2019 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ethic> adresinden alındı
- Demirtaş, Z., Emiral, G., Çalışkan, S., Zencirci, S., Ünsal, A., Arslantaş, D., & Tırpan, K. (2018). Evaluation of Cyberchondria and Obsessive Beliefs in Adults. *International Conference on Epidemiology & Public Health*. 8, s. 87. Rome, Italy: Epidemiology (Sunnyvale).
- Denecke, K. (2017). An Ethical Assessment Model for Digital Disease Detection Technologies. *Life Science and Policy*(13:16), 1-11.
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *Explore: The Journal of Scienceand Healing*, 10(2), 69-73.
- Franchina, V., Abeele, M., Rooij, A., Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*(15), 243-260.
- Goswami, V., & Singh, D. (2016). Impact of Mobile Phone Addiction on Adolescent's Life: A Literature Review. *International Journal of Home Science*, 69-74.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B., . . . Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250-269.
- Kemp, S. (2019, 11 12). *datareportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-q3-global-digital-statshot> adresinden alınmıştır
- Louv, R. (2011). *The Nature Principle: Human Restoration and the End of Nature-Deficit Disorder*. London: Algonquin publisher.
- Naisbitt, J., & Philips, D. (2001). *İnsan ve Teknoloji - High Tech High Touch*. London: Nicholas Breal publishing, CSA Global yayınları.
- Odabaşı, Y. (2016). "FoMO" Bir Pazarlama Silahı Olabilir mi? 11 3, 2019 tarihinde Brandmap: <https://www.brandmap.com.tr/brandmap-makale9> adresinden alındı
- Ögel, K. (2014). *İnternet Bağımlılığı - İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

- Perakslis, E. (2018). Using Digital Health to Enable Ethical Health Research in Conflict and Other Humanitarian Settings. *Conflict and Health*, 12(23).
- Pew Internet. (2006). *Online Health Search*. 11 1, 2019 tarihinde [https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/media/Files/Reports/2006/PIP\\_Online\\_Health\\_2006.pdf](https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/media/Files/Reports/2006/PIP_Online_Health_2006.pdf) adresinden alındı
- Pontes, H., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook Addiction”: The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*(21), 240-247.
- Roberts, J., & David, M. (2016). My life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction Among Romantic Partners. *Computers in Human Behavior*(54), 134-141.
- Sonalika, S. (2018). An Exploratory Study to Assess the Knowledge Regarding Selfitis Among Adolescents in Selected Colleges of Bhubaneswar, Odisha with A View to Develop Information Pamphlet. *International Journal of Advances in Nursing Management*(6), 57-61.
- Tatlı, E. (2018). Selfie: Masum Bir Eğlence mi, Narsisist Kişiliğin Sunumu mu? *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı* (s. 260-264). İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Vayena, E., Haeusermann, T., Adjekum, A., & Blasimme, A. (2018). Digital Health: Meeting The Ethical and Policy Challenges. *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*(3), 1-9.
- White, R., & Horvitz, E. (2009). Cyberchondria: Studies of the Escalation of Medical Concerns in Web Search. *ACM Transactions on Information Systems*, 23-37.
- WHO. (2019). *World Health Organization*. 10 25, 2019 tarihinde <https://www.who.int/bulletin/volumes/86/8/08-052431/en/> adresinden alındı
- Wilmer, H., Sherman, L., & Chein, J. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Journal: Frontiers in Psychology*(8), 1-16.
- Wimber, M., Alink, A., Charest, I., Kriegeskorte, N., & Anderson, M. (2015). Retrieval Induces Adaptive Forgetting of Competing Memories via Cortical Pattern Suppression. *Nature Neuroscience*, 4(18), 582-589.