Copyright © 2023 **T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Gençlik Araştırmaları Dergisi • Aralık 2023 • 11(31) • 69-97

ISSN 2791-8157
Başvuru | 17 Temmuz 2023
Kabul | 30 Ekim 2023

İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığından Sosyotelizme: Sosyal Hizmet Perspektifinden Derinlemesine Bir İnceleme

Ceylan Sülü Akgül*

Öz

Artan teknolojik imkânlarla birlikte dijital dünya ve getirileri insan benliğini ele geçirmiş ve hayatın olmazsa olmaz bir parçası haline gelmiş durumdadır. Sosyotelizm de bu kuşatmanın bir ürünü olarak metaforlaştırılan ve alanyazınına kazandırılan kavramlardan biri olmaktadır. Üstelik bu kuşatma içerisinde genç yetişkinler önemli bir paya sahip olmaktadır. Buradan hareketle araştırmada genç yetişkinlerin tüm hayatını birçok yönden etkileyen ve içinde yaşadığımız çağın yeni sosyal sorunu olarak değerlendirilen sosyotelizm kavramı, internet ve akıllı telefon bağımlılığı ekseninde geniş bir perspektiften ele alınmış, gerek bu kavramların kendi içindeki ilişkileri gerekse de gençlerin hayatındaki etkileri tüm yönleriyle (mikro-mezzo-makro boyutta) değerlendirmeye alınmıştır. Derinlemesine görüşmeler yapılarak nitel araştırma yöntemiyle kaleme alınan araştırmada; bağımlılık tanılama kriterlerine uyan, günlük ortalama sekiz saatten fazla akıllı telefon kullandığını ifade eden 5 kadın ve 5 erkek üniversite öğrencisi araştırma grubunu oluşturmaktadır. Buna göre, internetin akıllı telefon bağımlılığında, akıllı telefonun da sosyotelist olma sürecinde iç içe geçmiş bir doğası olduğu anlaşılmaktadır. Her birinin amacı dışında gereğinden fazla kullanımı bireyler üzerinde sınırlı olumlu etkiye sahip olurken (can sıkıntılarını giderme, uyumalarına yardımcı olma, mutlu olmalarını destekleme, hayatlarındaki boşluğu doldurma, sanal yollarla arkadaşlar edinerek sosyalleşmelerini ve yalnızlıktan kurtulmalarını sağlama, hızlı ve kolay yollarla alışveriş, bankacılık, fotoğraf ve video düzenleme, gündem, sosyal medya takibi vb. işlemleri yapma); aynı zamanda birçok olumsuz etkiyi de (aile üyeleriyle ve sosyal çevre ile olan ilişki, etkileşim ve iletişimi sınırlama, birlikte kaliteli-etkin zaman geçirmekten mahrum bırakma ve ilişkideki bağlanma unsurlarına zarar verme, görmezden gelme, yok sayılma, ihmal edilme ve önemsenmeme duygularını yaşama, gerçek dünyadan, kendinden, ilgi alanlarından uzaklaşarak sanal dünyayı fazlaca benimseme, akademik başarısızlık, dikkat dağınıklığı, fiziksel, ruhsal ve sağlık problemleri yaşama, vd.) bünyesinde barındırdığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Davranışsal Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sosyotelizm (phubbing)

* Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Delice Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler Programı, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, ceylan.sl@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9147-9664

Abstract

With the increasing technological possibilities, the digital world and its benefits have become an indispensable part of life. Phubbing is one of the concepts that is metaphorized as a product of this siege and brought to the literature. Moreover, young adults have an important share in this siege. From this point of view, the concept of Phubbing, which affects the whole life of young adults in many ways and is considered as the new social problem of the age we live in, is discussed from a broad perspective on the axis of internet and smartphone addiction, and it is aimed to reveal all aspects (in micro-mezzo-macro context) of these effects in the lives of young people. In the study which was conducted by using a qualitative research method based on in-depth interviews. The study group consists of 5 female and 5 male university students who meet the addiction diagnosis criteria and state that they use a smart phone more than eight hours a day on average. Accordingly, it is understood that the internet has some role to play in smartphone addiction and in the process of being a phubber. While excessive use has limited positive effects on individuals (eliminating their boredom, helping them sleep, supporting them to be happy, filling the gap in their lives, making friends through virtual ways, enabling them to socialize and get rid of loneliness, shopping, banking, photography in quick and easy ways and video editing, agenda, social media monitoring, etc.), its negative effects are more (limiting the relationship, interaction and communication with family members and social environment, depriving them of the opportunity of spending quality time and damaging or ignoring the attachment elements in the relationship, feelings of being ignored, neglected and not cared for, adopting the virtual world too much by getting away from the real world, academic failure, distraction, experiencing physical, mental and health problems, etc.).

Keywords: Addiction, Behavioral Addiction, Internet Addiction, Smartphone Addiction, Phubbing

Giriş

Bağımlılık kavramı alanyazına girdiği ilk zamanlarda daha çok uyuşturucu maddelerle sınırlı olmakta ve genellikle nöropsikiyatri bilim dalı tarafından ele alınan, sosyal sorunların eşlik ettiği, tolerans ve yoksunluk gibi belirtileri olan ve bağlılığı gösteren bir olgu olarak anılmaktadır. Lakin günümüz alanyazınında kavram, çerçevesini daha da genişleterek şans oyunları, internet, oyun, akıllı telefon kullanımı ve diğer davranışsal bağımlılıkları da içine almaya başlamıştır (Holden, 2001, s. 980; Kim, 2006, s. 202-203; O'Brien, 2010, s. 866). Yine alanyazında bağımlılık kavramı madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak da ikiye ayrılmaktadır. Alkol ve uyuşturucu gibi maddelerin kullanımından kaynaklanan semptomlar madde bağımlılığı olarak ifade edilirken; bunların dışında meydana gelen kumar oynama, internet ve telefon kullanımı gibi bağımlılık yaratıcı madde kullanımı olmaksızın meydana gelen alışkanlıkların sık tekrarı ile ortaya çıkan bağımlılık türüne de davranışsal bağımlılık denilmektedir (Kesici ve Tunç, 2018, s. 91; Kesici, 2019, s. 27-28). Bu durum ise bağımlılık kavramının günümüz toplumlarında araştırılması gereken geniş bir yelpazeye sahip olduğu gerçeğini gün yüzüne çıkarmaktadır. Bu kapsamda Karadağ ve ark. (2016) tarafından Türkçeye sosyotelizm olarak geçirilen phubbing kavramı da artan dijital bağımlılık sonucunda alanyazında kendine hızla yer bulmaya başlamıştır.

Gelişen teknolojik imkânların ve enformasyon çağının getirileri sonucu, bireyler günlük hayatta teknolojik araçları (cep telefonu, televizyon, bilgisayar, tablet vb.) geçmiş yıllara nazaran daha sık kullanmaya ve teknolojik araçlara daha kolay adapte olmaya başlamıştır.

Teknolojinin gelişmesi ve kullanılan birçok dijital araçla birlikte insan yaşamının kolaylaştığı çıkarımında bulunmak mümkündür. Lakin bu kolaylığın akabinde amaç dışı kullanımları arttırdığı ve hatta kişileri bağımlılık düzeyine getirdiği çıkarımında bulunmak da yanlış olmayacaktır. Bilhassa akıllı telefonlar aracılığıyla günlük hayatın pek çok alanında bireyler herhangi bir zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın kolaylıkla internete bağlanabilmekte; çalışma, iletişim kurma, alışveriş yapma, müzik dinleme, fotoğraf çekme, oyun oynama, film izleme, yeni insanlarla tanışma/sohbet etme, bankacılık işlemleri ve ticari işlemler yapma gibi birçok faaliyeti kolaylıkla yerine getirebilmektedir.

Sağladığı kolaylıklar ve artan ihtiyaç alanları bilhassa akıllı telefonları küçük bir cep bilgisayarı haline getirmekte, amaçlı-amaçsız kullanımı da tetikleyebilmektedir. Nihai durum ise çağın yeni sorunu olarak değerlendirilebilecek olan dijital bağımlılık konusunu gündeme getirmektedir.

İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm (phubbing) arasında gerek doğrudan gerekse de dolaylı olarak çok yönlü ve etkili bir ilişkinin bulunduğu ve bunun da bireylerin hayatını birçok yönden etkisi altına aldığı düşünülmektedir. Araştırma bu minvalden hareketle internet, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm kavramlarını açıklamak, bu kavramların arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve bireylerin hayatına olan etkilerini derinlemesine sorgulamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu derinlemesine sorgulama ile alana önemli kazanımlar sağlanacağı düşünülmektedir.

Bağımlılık Kavramı ve Bireylerin Yaşamına Etkileri

Bağımlılık kavramı, herhangi bir nesne, ortam, kişi, aktivite, vb. ile ileri düzeyde bağ kurarak; haz verici, kompulsif (kontrol edilemeyen davranışlar-davranış bozukluğu), tekrarlayan, kişiye zarar veren, durdurması ya da değiştirmesi zor olan, yokluğunda mutsuzluk oluşturan, normalin dışına çıkan davranış örüntülerini içermektedir. 20. yüzyılda kavramın içeriği genişletilmiş ve zararlı madde kullanımı dışında bireylerin iradesi dışında sıklıkla tekrar eden, onların kontrolü dışında olan ve bireylere zarar veren her türlü eylemsel faaliyetler de kapsamı altına alınmıştır (Arklan ve ark., 2020, s. 62; Kürtüncü ve Tunca, 2022, s. 55-56). Bağımlı davranışların oluşmasında davranışın tekrarı, bireylerin kontrolünün dışına çıkması, bireylerin iradelerini zorlaması ve kontrol aşamasında yaşanılan güçlükler önemli bir belirleyici olmaktadır. Yıldırım ve Ünalan (2020, s. 283-284) bağımlılık kavramını tanımlarken, bireylerde heyecan duygusu oluşturan alışkanlıklara vurgu yapmışlardır. Buna göre bireyler olumsuz bir durumdan yeni bir davranış yoluyla uzaklaşabiliyor ya da yeni bir davranış sonucunda doyuma ulaşabiliyorlarsa bağımlılık aşamasına gelmiş demektir. Akıllı telefonlar da bu noktada bireyler üzerinde çeşitli haz alanları oluşturmakta, bu sayede bağımlı davranışın ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Akıllı telefonların bilinçli kullanımı insan hayatına büyük kolaylıklar sağlarken, bilinç dışı kullanımları fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Akıllı telefonu ile bilinç dışı gereğinden fazla meşgul olan bireyler, bir noktadan sonra bulunduğu fiziki ortamdan uzaklaşabilmektedir. Bu uzaklaşma durumu sosyotelizmin meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır.

Sosyotelist düzeye gelen bireyler günün herhangi bir zaman diliminde (ders esnasında, toplantı anında, sohbet esnasında) amaç dışı olarak telefona bakma eğilimini sık sık gösterebilmektedir. Bu durum ise bağımlılığın önemli boyutlarını gün yüzüne çıkarmaktadır.

Bir davranışın, davranışsal bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için Amerikan Psikiyatri Birliği ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından yedi maddelik bir davranışsal kriter tanımlaması yapılmıştır. Bu kriterlerden en az üç tanesini taşıyan birey davranışsal olarak bağımlı kabul edilmektedir (Ndasauka ve ark., 2017, s. 4-7). Bu kriterler Tablo 1'de gösterilmektedir:

Tablo 1. Bağımlılık Tanılama Kriterleri

Değişkenler	Katsayı
Tolerans	Belirli bir davranışa gün geçtikçe daha çok katılma durumu
Çekilme	Belirli bir davranıştan vazgeçildiğinde fiziksel veya duygusal geri çekilme yaşama durumu
Sınırlı kontrol	Belirli bir davranış üzerinde kontrol ve iç denetim mekanizmasının yeterli düzeyde olmaması, davranışı gereğinden fazla yapma ve akabinde pişmanlık duyma durumu
Olumsuz sonuçlar	Tüm hayatı üzerinde (eğitim, iş, sağlık, aile, ilişkiler, ruh hali, öz saygı gibi) olumsuz sonuçlar yaşayacağını bildiği halde davranıştan kopamama durumu
İhmal edilen veya ertelenen faaliyetler	Belirli bir davranıştan ötürü sosyal, kültürel, dini, ticari gibi tüm hayatı etkileyen faaliyet alanlarında sürekli ertelemeye gitme veya azaltma durumu
Harcanan önemli zaman ve enerji	Sık tekrarlanan davranışı elde etmek, gizlemek, planlamak ya da bundan ayrılmak için önemli miktarda zaman harcama durumu
Kesme arzusu	Sık tekrarlanan davranışı azaltmayı ya da kontrol etmeyi düşünmek ve davranışı azaltmak veya kontrol altına almak için en az bir kez başarısızlıkla sonuçlanmış denemede bulunmuş olma durumu

İnternet (Sanal) ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, internetle ilişkili diğer bağımlılıkların temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda doğrudan internet kullanımı ya da dolaylı yollarla gerçekleşen tüm dijital faaliyetlerin ana tetikleyicisi ve etken maddesi internet ve internet bağımlılığıdır (Savcı ve Aysan, 2017, s. 212).

Kwon ve ark. (2013) akıllı telefon bağımlığının, internet bağımlılığından bağımsız olarak ele alınamayacağını, akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığının birbirini tetikleyen benzer, iç içe geçmiş bir bağımlılık türü olduğunu vurgulamıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı sosyotelizm (phubbing) davranışının en temel yordayıcısıdır. Bunun başlıca nedeni sosyotelist davranışların ortaya çıkması ve yaygınlaşmasının kaynağının akıllı telefonlar olmasıdır. Üstelik sosyotelizm (phubbing) ve akıllı telefon bağımlılığı birebir aynı özellikleri

taşımaktadır. Her ikisi de akıllı telefonların gereğinden fazla kullanılması ve bireyin hayatına zarar vermesiyle ilgilidir (Lei ve Wu, 2007, s. 633-639). Alanyazından ve bu çalışmadan elde bulgular neticesinde; internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm (phubbing) arasında kapsamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır.

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığının meydana gelmesi için tam bir tanı kriteri belirlenememiş olsa da bağımlılıkların özellikleri betimlenerek belirli tanı kriterlerine ulaşılabilmektedir.

İnternet bağımlılığı için gereken şartlar aşağıda sıralanmaktadır ve bu bağımlılığa sahip olanların ilgili maddelerden en az beş tanesine sahip olması gerekmektedir (www.breining.edu/cel1301.pdf, aktaran Tarhan ve Nurmedov, 2011, s. 73). Buna göre:

1. Bu kişiler internette aşırı zaman geçirmektedirler.
2. İnternetin olmadığı zaman ve ortamlarda kişiler kendini mutsuz hissetmektedirler.
3. Yüz yüze ilişkilere kısıtlı zaman ayırmaktadırlar. Bu nedenle zamanla ikili ilişkilerinde (iş, eş, çocuk, akrabalar, vb.) güçlükler yaşamaktadırlar.
4. Çevrim dışı oldukları zaman sürekli interneti düşünmektedirler.
5. İnternet kullanım sürelerini kontrol edememektedirler. Kullanım sürelerini azaltma deneyimlerinde kendilerini mutsuz, huzursuz ve rahatsız edilmiş hissetmektedirler.
6. İstenmeyen, kötü duygu durumlarından kaçmak, uzaklaşmak ve kendilerini yatıştırmak için sık sık internet kullanmak istemektedirler.
7. İnternet kullanım süreleri hakkında dürüst davranmaz ve yalan söyleme eğiliminde olurlar.
8. İnternet kullanımı nedeniyle önemli ilişki, iş veya fırsatları tehlikeye atabilir veya kaybetme riskini göze alabilirler.

Akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlığının tetiklediği lakin daha spesifik ve amaca uygun olarak ayrılan bir bağımlılık türüdür. Akıllı telefonların birden çok fonksiyonu bünyesinde barındırması ve kullanım alanın artması da bu bağımlılık türünün oluşmasının zeminini hazırlamaktadır.

Akıllı telefon bağımlısı bireyler; her an ve her koşulda telefon kullanmaktan kendini alıkoyamaması, telefon kullanımları üzerinde sınırlı kontrol duygusuna sahip olması, telefonu sık sık kontrol etmesi, başkalarıyla iletişim halindeyken bile telefona bakma ihtiyacı duyması, uyuduğunda cep telefonunu her an ulaşabileceği bir yere koyması, telefonunu daima yanında taşıması, telefon kullanımından dolayı günlük işlerini aksatması, mutsuz olduğu anlarda telefona bakarak mutlu olduğunu hissetmesi, telefonun olmadığı durumlarda kendini mutsuz ve tedirgin hissetmesi yönünden diğer bireylerden ayrılmaktadır (Zou ve ark., 2017, s. 35). Bu özelliklerden hepsini olmasa bile en az beş tanesine sahip olan bireyler akıllı telefon bağımlısı olarak görülmektedir.

Kullanıcılar üzerinde herhangi bir zaman ve mekân sınırlamasının olmaması, güncel haber ve bilgi kaynaklarına hızlıca ulaşılabilmesi, ekonomik ve zahmetsiz ulaşıma açık olması, kişisel zevk ve beğenileri tatmin etmesi, görsel ve işitsel öğelerin kişilere cazip gelmesi gibi nedenlerden dolayı da kişiler sıklıkla internet kaynaklı teknolojik araçları kullanmaya yönelebilirler. Lakin tüm bu olumlu etkilerin yanı sıra kişilerin hayatında olumsuz etkilerinin bulunduğunu söylemek de mümkün olmaktadır.

Nitekim hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasının paylaştığı sonuçlara göre; evde internete erişim imkânı bulunan hanelerin oranı 2004 yılında %7'lik bir oransal dilime sahipken, 2021 yılında %92'ye, 2022 yılı sonu itibariyle de %94,1'e ulaşmıştır. Bunun yanı sıra hanelerde dizüstü, tablet, netbook gibi taşınabilir bilgisayar bulundurma oranının 2004 yılından 2021 yılına kadar geçen sürede %0,9'luk bir orandan %49,5'e yükseldiği, cep telefonu/akıllı telefona sahip olma oranının ise %53,7'den %99,3'e yükseldiği sonucu elde edilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021 ve 2022).

Türkiye'dekine benzer bir biçimde Amerika'da da akıllı telefonların kullanım oranın hızlı ve dikkat çekici bir biçimde artış gösterdiği tespit edilmiştir. Pew Araştırma Merkezi (2021) raporuna göre 2011 yılında akıllı bir telefona sahip olduğunu belirten insanların oranı %35 iken bu oran 2019 yılına gelindiğinde %81'lere kadar yükselmiştir.

Benzer şekilde Kore'de yapılan bir araştırmada 2006 yılı itibariyle tüm Kore hanelerinin %88'inin süper yüksek hızlı internete bağlı olduğu ve bilhassa 16-19 yaş arasındaki gençlerde internet ve akıllı telefon kullanımının yaygın olduğu tespit edilmiştir. Yine Kore'de interneti aşırı kullanma alışkanlığını düzeltme girişimleri nedeniyle kendi ebeveynlerini öldüren öfkeli bir ergenin haberine, internetteki sanal çocuklarına bakarken kendi bebeklerini açlıktan öldüren genç çift gibi aşırı vakaların haberlerine de rastlanmaktadır. Bunun yanı sıra Kore'de internetin aşırı kullanımından kaynaklı bireyler üzerinde fiziksel problemler, şiddet içeren veya pornografik içeriklere erişim konusunda aile üyeleriyle anlaşmazlıklar, okulda ihmal veya düşük akademik performans, yalan söyleme alışkanlığı, hırsızlık veya şiddet eylemleri dâhil olmak üzere çocuk suçluluğu; siber zorbalığa katılım ve yasadışı oyun öğesi işlemleri veya siber hırsızlıklar gibi çeşitli sorunların yaşandığı da görülmektedir (Seoul Solution, 2023).

Görüldüğü üzere internete ulaşımın giderek kolaylaşması ve internet kullanımının artması internet ve akıllı telefon bağımlılığının oluşmasını kolaylaştırabilmektedir. Süreç içerisinde evde internet bulunan hanelerin oranının artmasına paralel bir biçimde internete bağlı araçların kullanımında da önemli bir artışın olduğu, bu artış içinde de bilhassa cep telefonu/akıllı telefon kullanımının çok yüksek bir paya sahip olduğu görülmektedir. Buradan hareketle de en yoğun biçimde kullanılmakta olan teknolojik ürünün cep telefonları/akılı telefonlar olduğu çıkarımında bulunmak da mümkün olmaktadır.

Sosyotelizm

Sosyotelizm kavramı, cep telefonu kullanırken kişinin karşısındaki kişiyi görmezden gelme olgusuna atıfta bulunmak için Mayıs 2012'de Sidney Üniversitesinde sözlük bilimci, çapraz kelime yazarı (bulmaca yazarı) ve birkaç yazardan oluşan uzman bir ekip tarafından oluşturulmuş yeni bir kavramdır. Ekip; cep telefonu kullanırken bireyin karşısındaki kişiyle iletişim kurması ve ona odaklanması yerine onu görmezden gelmesini betimleyecek en uygun ifadeyi bulma arayışına girmiştir. Bu arayış neticesinde telefon (phone) ve hiçe saymak/umursamamak (snubbing) kavramlarının anlam olarak birleşimi olan Phubbing (sosyotelizm) kavramını oluşturmuşlardır. Phubbing kelimesi, kavrama dikkat çekmek için çevrim içi bir kampanya başlatan 'Melbourne öğrencisi' Alex Haigh'in buluşu olarak dünyaya çok kısa bir sürede yayılarak küresel bir gerçeklik kazanmıştır. 2013 yılında Macquarie Dictionary, kavramı

bünyesine dâhil ederek daha da görünür olmasını sağlamıştır (Macquarie Dictionary, 2013, akt. Parmaksız, 2020, s. 361). Kavram anlamı bakımından çok yaygın bir nesli kapsamaktadır.

Phubbing kelimesinin Türkçe karşılığı alanyazında sosyotelizm olarak, sosyotelizm özellikleri gösteren (bu tarz davranışlar sergileyen) bireyler ise sosyotelist olarak yer almaktadır. Günlük hayat içerisinde birçok insan farkında olarak veya olmayarak sosyotelist davranışlara maruz kalmakta ya da karşısındaki kişiyi bu davranışlara maruz bırakmaktadır. Rutin bir sohbetin ortasında bir anda cep telefonuna bakma veya kontrol etme ihtiyacı duymak ve bu davranışı farkında olmadan rutin bir biçimde yapmak bir nevi bağımlılık göstergesi olarak kabul görmektedir (Karadağ ve ark., 2016, s. 224).

Sosyotelizme etki eden unsurlar incelendiğinde; cep telefonlarının akıllı telefon özelliğine sahip olması ve birden çok özelliği bünyesinde barındırmasının önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu durum bireylerde amaçlı veya amaçsız telefon kullanımını tetikleyen ve bağımlı davranışın oluşmasına zemin hazırlayan bir olgu olarak değerlendirilebilir.

Sosyotelizm, iletişimde sosyal dışlanmaya maruz kalmaya neden olmaktadır. Bu durumda bireyler, diğer bireylerden kabul görme, dikkat çekme ve ait olmayı hissetme gibi nedenlerden akıllı telefonlara yönelmeyi tercih edebilmektedir (David ve Roberts, 2017). Al-Saggaf ve MacCulloch (2019) tarafından çoğunluğu Avusturalyalı olan 387 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada sosyotelizmin farklı ilişki grupları arasında nasıl farklılık gösterdiği sorgulanmıştır. Elde edilen verilere göre bireyler sosyotelist davranışları iş yerindeki insanlara nazaran öncelikle yakınında bulunan kişilere (aile üyeleri, arkadaş grupları) akabinde ise daha az ilişkide bulunduğu kişilere uygulamaktadır.

Yine alanyazından elde edilen veriler; sosyotelizmin günlük hayatın birçok alanında, bilhassa ikili ilişkiler üzerinde olumsuz etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Karadağ ve ark. (2016, s. 223) tarafından yapılan araştırmada sosyotelizmin kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilediği ve kişileri gerekli iletişim becerilerinden yoksun bıraktığı tespit edilmiştir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından yapılan araştırmada da katılımcılara ikili diyalog ortamının oluşacağı bir ortam hazırlanmış ve kendilerini ikili bir sohbetin parçası olarak hayal ettikleri üç dakikalık sessiz animasyon izletilmiştir. Oluşan deney ortamında katılımcıların iletişim ortaklarını yoğun bir şekilde phubladığı (sosyotelist davranışlar sergilediği), sosyotelist davranışların algılanan iletişim kalitesini ve ilişki memnuniyetini önemli ölçüde olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca meydana gelen olumsuz duygulara azalan aidiyet duygusu da eşlik etmiştir. Aynı şekilde akıllı telefon kullanımının fazla olması nedeniyle bireyler yakın etkileşimde bulunduğu partnerlerine karşı daha az yakınlık hissedip, empati kurabilmekte (Misra ve ark., 2014) ilişkilerinde daha fazla çatışma, düşük ilişki kalitesi, ilişki doyumunun azalması, ilişki de sınırların belirsizleşmesi, memnuniyetsizlik, kıskançlık, sosyal dışlanma, bireysel refah-iyilik halinin azalması, dikkat kaybı, öfke bozuklukları, duygusal yoksunluk hissi gibi duygular yaşayabilmektedir (Krasnova ve ark., 2016, s. 1).

Özetle, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının da ötesine geçen sosyotelizm kavramının çağımızın yeni bağımlılık alanını oluşturduğu çıkarımında bulunmak yanlış olmayacaktır. Sosyotelist bireyler sık sık akıllı telefon kullanma ihtiyacı duymakta, bu kullanım ise onların günlük hayatta

başta iletişim ve ilişki yapıları olmak üzere birçok alanda etkilenmelerine neden olmaktadır. Bilhassa amaç dışı ve bilinçsiz kullanımlar kişilerin hayatını olumsuz yönde kısır bir döngüye sokabilmektedir. Güncel veriler doğrultusunda da akıllı telefona sahip olma ve interneti kullanma oranının tüm dünyada gün geçtikçe arttığı da anlaşılmaktadır. Bu durum ise konunun mahiyetini bir kez daha gün yüzüne çıkarmaktadır. Bağımlılık konusu bireysel bir sorun olmayı aşarak tüm toplumu etkisi altına alan aynı zaman da küresel boyutu da olan önemli bir sosyal sorundur.

Yöntem

Araştırmada sosyal hizmet alanlarında uygulanabilirliği yüksek olan, amaçlı gözlem ve derinlemesine görüşme yapmaya imkân tanıyan nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Denzin ve Lincoln (2008) nitel araştırmaları; sosyal gerçekliğin derinlemesine incelenmesi ve açıklanması için kullanılan, bireyleri doğal çevrelerinde incelemeye olanak tanıyan, karmaşıklığı gidererek bağlam içerisinde inceleme yapmanın önünü açan araştırma deseni olarak tanımlamaktadır.

Araştırmanın temel soruları ise aşağıda yer aldığı gibidir:

- İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm kavramları nedir? Bu kavramların arasında ilişki var mıdır?
- Akıllı telefonlar genç yetişkin bireylerin hayatında nasıl bir anlama, öneme ve yere sahiptir? Sosyotelizm süreci nasıl oluşmakta ve bireylerin hayatını nasıl ve hangi yönde etkilemektedir?

Dijital tüketim ve akıllı telefon kullanımı içinde genç yetişkinler en büyük paya sahip olmaktadır. Alanyazında ortalama bir günde çevrim içi olarak dört saatten fazla akıllı telefonu ile vakit geçiren bireylerin sosyotelist olma özellikleri gösterdiği (Young, 2017), farklı bir araştırmada internetsiz kalmaktan endişe duyan internet bağımlısı bireylerin en az sekiz saat süreyle çevrim içi olduğu (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018, s. 478), bir başka araştırmada ise internetsiz kalma korkusu yaşayan, sosyal medyayı aktif kullanan ve akıllı telefonunun şarjının bitmesinden endişe duyan bireylerin en az yedi saat süreyle akıllı telefonla vakit geçirdiğinde anlamlı sonuçlar elde edildiği (Hoşgör ve ark., 2017, s. 219) sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada ise en az sekiz saat süreyle internet ve akıllı telefon kullanımı esas alınmıştır.

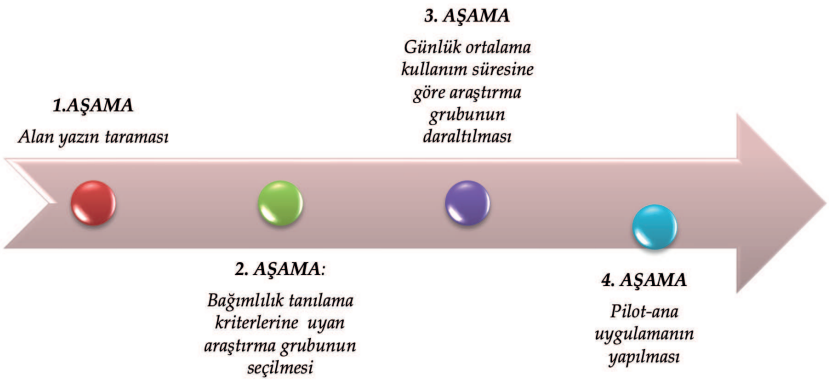
Araştırmanın çalışma grubunu Kırıkkale Üniversitesi Delice Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 5 kadın ve 5 erkek öğrenci (genç yetişkin) oluşturmaktadır. Nitel araştırmaların doğasına uygun olarak araştırmadan elde edilen cevapların doyum noktasına ulaşması ve derinlemesine görüşmeler ile elde edilen verilerin uygun yöntemlerle analiz edilebilmesi adına 10 katılımcı ile sınırlı kalınmıştır. Cinsiyetler bağlamında verilerin değişkenlik gösterip göstermeyeceğini ölçmek amacıyla da kadın ve erkek katılımcıların eşit seçimine özen gösterilmiştir. Araştırmanın örneklem seçiminde amaçlı-ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, nitel araştırmada sıklıkla tercih edilen, kişilerin amacına uygun olarak kasıtlı seçimine dayanan örneklem yöntemidir. Araştırmanın konusunun özelliklerini ve ölçütlerini taşıyan bir grupla çalışılmak istendiği zaman tercih edilmektedir. Belli ölçütleri karşılayan veya belli özelliklere sahip olan bir veya daha fazla özel durumda çalışılmak istenildiği zaman tercih edilmektedir (Neuman ve Robson, 2014).

Bu bağlamda örneklem grubu seçilirken ilk olarak araştırmada Tablo 1'de sunulan *bağımlılık tanılama kriterleri*ne uygun olan kişiler saptanmış, akabinde günlük ortalama telefon kullanım süreleri ve sürekli internete sahip olma durumları sorulmuş, sözel olarak günde ortalama en az sekiz saat ve üstü akıllı telefon kullandığını ifade eden ve bu ifadeyi de telefonun dijital denge ve ebeveyn denetimleri ya da ekran gösterge panelinden doğrulayan katılımcılara yer verilmiştir. Katılımcılar, telefon gösterge panellerinin özelliği gereği son üç haftalık kullanım sürelerini gösterdiğini beyan etmiştir. Bu nedenle bu kullanım süresi değerlendirmeye alınmıştır. Çevrim içi ders süreleri göz ardı edilerek ortalama kullanım süreleri değerlendirmeye alınmıştır. Ayrıca kişilerin ifadelerinden son üç haftalık kullanım süreleri ile genel anlamda kullanım sürelerinin paralel olduğu yani nihai durumda bu bireylerin akıllı telefona sahip oldukları andan itibaren akıllı telefonlarını sık kullandıkları anlaşılmaktadır.

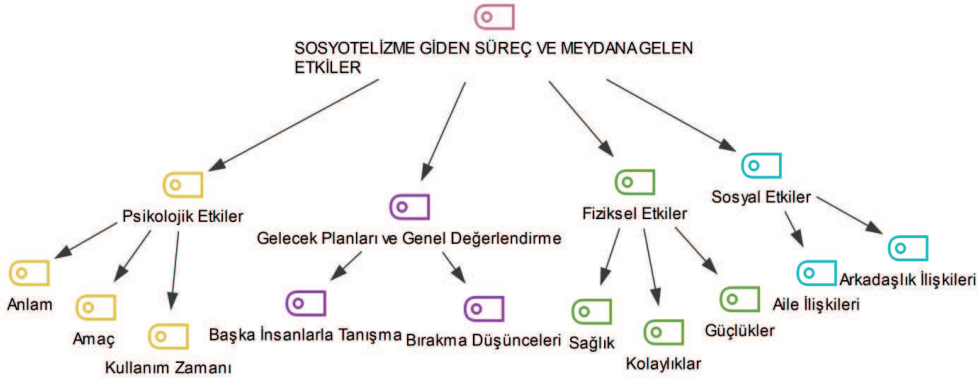
Verilerin toplanma aşamasında araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan aydınlatılmış onam formu ve 20 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın başında görüşmelerin yüz yüze yapılması planlanmış lakin 2023 yılı Kahramanmaraş merkezli deprem sonucunda hibrit eğitim modeline geçilmesi sonucunda 7 katılımcı ile Microsoft Teams programı üzerinden, 3 katılımcı ile de yüz yüze görüşmeler yapılarak veriler elde edilmiştir. Çevrim içi görüşmeler esnasında gerek araştırmacı gerekse de katılımcılar kameralarını açmıştır. Bu sayede araştırmacı görüşmeye katılan bireylerin beden dilini de gözlemleme imkânı elde etmiştir. Sadece bir katılımcının internet alt yapı sorunu nedeniyle zaman zaman görüntüsünde kesilmeler yaşanmıştır. Veriler derinlemesine yapılan görüşmeler ve gözlem notlarının kayıt altına alınması ile elde edilmiştir.

Katılımcılar ile yapılan görüşmeler ortalama 50 dakika sürmüş olup kayıt altına alınan veriler öncelikle yazılı metne dönüştürülmüş, akabinde Maxquda 2022 programına aktarılarak ana tema ve alt temalara ayrıştırılarak incelenmiştir. Araştırmanın aşamaları, ana ve alt temalara ait görsellere ait verilere aşağıda yer verilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın aşamaları



Şekil 2. Ana ve alt temalar



Maxquda 2022 programı kullanılarak verilerin analiz edildiği araştırmada, Şekil 1 ve Şekil 2' de yer alan ana-alt temalara ve kod matris tarayıcıya ilişkin bilgilere, bulgular ve tartışma başlığı altında yer verilmiştir.

Katılımcılara Ait Bilgiler

Araştırmaya katılan bireyler örneklem grubunu temsil gücü en yüksek grup olan genç yetişkinler arasından seçilmiştir. Homojenliği sağlamak adına örnek grubunun koşullarını sağlayan Delice Meslek Yüksekokulu bünyesinde aktif öğrencisi bulunan *Sosyal Hizmetler Programı*, *Sosyal Hizmet* ve *Danışmanlık* ve *Laborant* ve *Veteriner Sağlık Programı*, *Veterinerlik Bölümü* öğrencileri arasından 5 kadın ve 5 erkek öğrenci seçilmiştir. Akıllı telefon kullanım süreleri hesaplanırken kişilerin beyanı esas alınmış (günde ortalama en az sekiz saat ve üzeri kullanan bireyler) aynı zamanda da son üç haftalık[1] kullanım süreleri üzerinden günlük ortalama kullanımları hesaplanmıştır. Her bir katılımcı akıllı telefon kullanım sürelerini telefonlarının ilgili bildirim panelleri üzerinden paylaşmıştır. Akıllı telefonlarından derse katılan öğrenciler için derse katılım süreleri ortalamadan çıkarılmıştır. Kadın öğrenciler görüşme sırasına göre "K" Harfi ile kodlanırken erkek öğrenciler aynı sıraya göre "E" harfi ile kodlanmıştır. Katılımcılara ait bilgiler görüşme sıralarına göre aşağıda yer aldığı gibidir:

Kadın Katılımcı 1 (K1): 21 yaşında, Sosyal hizmet ve danışmanlık bölümü 2. Sınıf öğrencisi, 10 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 8 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Kadın Katılımcı 2 (K2): 21 yaşında, Sosyal hizmet ve danışmanlık bölümü 2. Sınıf öğrencisi, 5 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 11 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Kadın Katılımcı 3 (K3): 20 yaşında, Sosyal hizmet ve danışmanlık bölümü 2. Sınıf öğrencisi, 6 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 9 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Kadın Katılımcı 4 (K4): 19 yaşında, Sosyal hizmet ve danışmanlık bölümü 1. Sınıf öğrencisi, 1 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 13 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

1 Katılımcılar, telefon gösterge panellerinin özelliği gereği son üç haftalık kullanım sürelerini gösterdiğini beyan etmiştir. Bu nedenle bu kullanım süresi değerlendirmeye alınmıştır.

Kadın Katılımcı 5 (K5): 19 yaşında, Sosyal hizmet ve danışmanlık bölümü 1. Sınıf öğrencisi, 5 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 9 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Erkek Katılımcı 1 (E1): 19 yaşında, Sosyal hizmet ve danışmanlık bölümü 1. Sınıf öğrencisi, 3 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 8 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Erkek Katılımcı 2 (E2): 23 yaşında, Veterinerlik bölümü 1. Sınıf öğrencisi, 7 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 11 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Erkek Katılımcı 3 (E3): 19 yaşında, Veterinerlik bölümü 2. Sınıf öğrencisi, 10 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 8 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Erkek Katılımcı 4 (E4): 22 yaşında, Veterinerlik bölümü 2. Sınıf öğrencisi, 10 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 8 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Erkek Katılımcı 5 (E5): 20 yaşında, Veterinerlik bölümü 1. Sınıf öğrencisi, 7 yıldır akıllı telefona sahip, günlük ortalama 12 saat akıllı telefon kullanıyor. İnterneti sürekli var.

Etik Konular

Araştırma için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 29.03.2023 tarih ve 161283 Sayılı yazısı ile Etik Kurul izni alınmıştır. Araştırmada iç ve dış geçerlilik-güvenirlik, anlaşılabilirlik ve aktarılabilirliğin sağlanması ile mümkün olmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacına uygun katılımcı grubu seçilmiş; araştırma öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi aktarılmış; katılımcıların rahatlaması ve soruları cevaplayabilmesi için katılımcılar hazır hale getirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen cevapların birçoğunda katılımcı teyidi yoluna başvurularak iç geçerlilik ve dış güvenirlik arttırılmak istenmiştir. Görüşmelerden elde edilen bulgular doğrudan aktarılmış ve bu bulgulara ek olarak gözlem notlarına ilişkin çıkarımlar da araştırmaya eklenmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan soruların anlaşılırlığı yapılan pilot çalışma ile önceden sınanmış, araştırma öncesi ve sonrasında konuya ilişkin uzmanların görüşleri alınmış ve uygun görülen düzenlemeler yapılmıştır. Uzmanlar konuya ilişkin detaylı bilgi alınabilmesi adına açık uçlu birkaç sorunun daha eklenmesini istemiş, bu eklemeler yapılmış ve elde edilen bulguların son değerlendirmesini de yeterli görmüşlerdir.

Bulgular

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı iki ayrı bağımlılık türü olsa da alanyazından ve görüşmelerden elde edilen bilgiler doğrultusunda birbirinden bağımsız olmadıkları hatta birbirleri üzerinde doğrudan etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Sosyotelizm ise yine internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile doğrudan ilişkili bir kavramdır. Derinlemesine yapılan tüm görüşmelerde akıllı telefon bağımlısı olan bireylerin tamamının tüm gün internetle de çok uzun süre vakit geçirdiği, akıllı telefonda kullandığı birçok uygulamaya internet aracılığıyla ulaştığı ve bu durumunda ilerleyerek karşısındaki bireyi yok sayacak neticede ilişkilerine yansıdığı sonucu elde edilmiştir. Bu ilişki bağına araştırmada elde edilen görüşmeler neticesinde ulaşılmış alanyazında yer alan çalışmalarla da desteklenmiştir. Araştırma da ilk aşamada sadece akıllı telefon bağımlılığı kavramı incelenmek istenmiş lakin yapılan pilot görüşmeler neticesinde

konunun ve soruların derinliği genişletilerek araştırmaya başlanmıştır. Bireylerin internet ve akıllı telefon bağımlılığından sosyotelizme giden ve tüm hayatını etkisi altına alan yeni bağımlılık sürecinde yaşadıkları deneyimler ve bunların sonuçları, bulgulardan elde edilen ana ve alt temalara ilişkin veriler aşağıda yer aldığı şekildedir.

Psikolojik Etkiler

Psikolojik etkiler başlığı altında sosyotelizm sürecine giden yolda akıllı telefon ve internet kullanımının bireyler için ne anlam ifade ettiğini, internet ve akıllı telefon kullanma amaçlarını ve daha çok günün hangi zaman diliminde bunları kullandıklarını ölçmeye yönelik birtakım sorular sorulmuştur. İnternet ve akıllı telefon kullanımına etki eden faktörler ve kullanım amaçlarına benzer cevaplar verilmesi nedeniyle bu kategori altında sorulan sorular üç alt kategoride derlenerek analiz edilmiştir.

Anlam

Amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen kadın ve erkek katılımcılara ilk olarak internetin ve akıllı telefonun hayatlarındaki yerini, anlamını ve kullanımına etki eden faktörleri belirlemeye yönelik sorulmuştur. Katılımcılardan elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Gece telefonum olmazsa uyumam. Benim için çok önemli. Telefonum olmasa bile illaki bir yerden telefon bulurum. İnternetim olmazsa da hazırlıklı gezerim. Önceden video indiririm. İllaki bir şekilde internete erişmenin yolunu bulurum.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Telefon ve internet hayatımdaki boşluğu dolduruyor... Vakit geçirme aracıdır benim için. Ya bir boşluğa düşmüş gibi hissederim kendimi, en azından telefonum cebimde varlığı bile insana bir rahatlık verebiliyor. En ufak bir şeyde hemen telefona sarılabilirim düşüncesi oluyor... İnternette bunlara aracı oluyor. Gözüm telefona kayıyor sürekli. Sorulan sorulardan kaçmak için telefonu elime aldığım da oluyor. Arada şöyle de olabiliyor. Mesela konuşma esnasında bir mesaj geldi, o mesaj belki önemli olabilir diye elin telefona gidebiliyor. Açıkçası bunu inkâr edemeyiz. Çünkü o an haber beklediğin bir şey vardır.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Sağ kolum gibidir. Can sıkıntımı gideriyor aslında.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Sağ elim gibi. Yani onlar olmazsa büyük bir ihtimal sıkıntı yaşarım. Bir denerim ama büyük ihtimal sıkıntıdan da ölürüm.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Ya benim için daha çok canım sıkıldığında vakit geçirdim bir yer olarak görüyorum. Yani videolar izleyerek vaktimi orada geçiriyorum. Arkadaşlarımla konuşuyorum.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Beni mutlu ediyor, dışarıda sohbet edeceğim arkadaşım olmadığı için internetten arkadaş bulup oradakilerle konuşuyorum. Sanal gerçekteki gibi...

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Amaç

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanma amaçları sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Eğlence amaçlı... Oyun oynuyorum. İnternette geziyorum, Instagram'da geziyorum. Arkadaşlarımla sohbet ediyorum. Kullanmazsam da bir şey olmaz ama ben çevremdeki insanların ne yaptığını, paylaşımlarını takip ediyorum. Bazı eğlenceli veya işime yarayacak videolar oluyor onları izliyorum.

E1 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Vakit öldürmek için kullanıyorum. Online dizi izliyorum. Özellikle uyumadan önce dizi izliyorum. Uyumam bir buçuk saati geçiyor. Düşünme yetisini elimden alıyor. Yemek yerken bile canım sıkılıyor. Bakma ihtiyacı duyuyorum. İllaki bir ses olacak... Artık bağımlılık oldu. Elime aldım mı bırakamıyorum. Kalk sigara iç desen, namaza kalk desen olmuyor, bırakamıyorum elimden.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Genelde WhatsApp için kullanıyorum. İletişim kuruyorum. Fotoğraf düzenliyorum. Oyun oynuyoruz arkadaşlarla. Çevremdeki arkadaşlarımı arayıp ulaşmak için de, mobil bankacılık uygulamaları içinde kullanıyorum. Çok işime yarıyor. Net söyleyeyim iletişim için kesinlikle çok iyi... Sosyal medyada başka hiçbir yolu yok bu kadar hızlı mesajlaşmanın, konuşmanın... Hani bir anda bir şey paylaştığında direk karşı taraf görebiliyor. Bu çok iyi bir şey... Onun dışında iş için kendi işlerini halledebilirsin çok rahat şekilde. Bilgisayarımı alalı iki ay oluyor. İki ay öncesine kadar ben her işimi telefonumla halledebiliyordum. Nasıl söyleyeyim slayt olsun, powerpoint olsun bunları bile yapabiliyorum. O yüzden çok iyi bir özelliği var doğal olarak.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

İletişim, haberleşme... Genel olarak sosyal medya kullanıyorum, bazı yerlerde üye olduğum topluluk var orada okuduğum bölüm gereği hayvanlarla ilgili bilgi alma grubu var oralara üyeyim. Oralarda hem soru soruyorum, hem sorulara elimden geldiğince bildiğim kadarıyla cevap veriyorum. Orada edindiğim bilgileri yakın arkadaşlarıma aktarıyorum. Uykuya dalmamda yardımcı oluyor. Hani yani klasik söz vardır ışığa çok bakarsan gözü yorar diye bu da bizde alışkanlık haline geldi. Gece yatarken artık alışkanlık haline getirdiğimiz için telefona bakmadan edemiyoruz yani. İstediğim kişi ve sevdiklerimden haber almak için de kullanıyorum. Onlardan haber alınca da içim rahatlıyor. Telefonu vakit geçirmek için kullandığım zaman üzülüyorum. Hem harcadığım vakte yazık hem de o kadar para veriliyor. İnternet paketi alınıyor ve o aldığımız interneti bitirebilmek için çabalıyoruz. Yani ne kadar çok internet kullanılırsa o kadar iyi gibi geliyor çoğu kişiye... Özellikle de geceleri vakit geçsin diye sabaha kadar zaman ayırdığım oluyordu.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Her an her şeyi öğrenebiliyorum. İyi haber olsun, kötü haber olsun, direk oradan bakabileceğimi düşünüyorum. Hatta bataryayı bayağı bir mahvettim video izlemekten dolayı. Yani gündemden haberdar olduğumu düşündüğüm bir şey... Hani gazete okuyan insanlara özenirim ama yapamıyorum telefon benim için daha bir cazip geliyor. Deprem olduğunda bile internet sayesinde direkt Twitter'dan depremin nerede olduğunu öğrenmeye çalışmıştım. Bizimkiler haber izlerken ben haber izlemek yerine Twitter'da depremin

nerede olduğuna bakıyordum. O yüzden direkt haber alınabilen bir araç olarak kullanıldığını düşünüyorum. Haber alma, sevdiklerimle konuşma... Bazen sıkılınca oyunlar falan oynamak için de kullanıyorum. Sıkılmamı tatmin ediyor biraz da açıkçası. Sosyal medyada öğrenmek istediğim şeyler için bakıyorum. Cilt bakımıyla ilgili videolara bakıyorum. Kendim de sayfa açtım. Cilt bakımıyla ilgili videolar atıyorum. O da beni tatmin ediyor. Ailemle, yeğenlerimle, arkadaşlarımla görüntülü konuşuyorum. İnternetim olmazsa çok endişeleniyorum. Özellikle dersleri kaçırırım diye çok korkuyorum.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Whatsapp'ta mesajlaşmak için kullanıyorum. İnternetten Kısmetse Olur programını izliyorum. Bu son iki aydır böyle... Depremden sonra eğitimde online olunca daha fazla elime almaya başladım. Can sıkıntımı gideriyor. Mutlu oluyorum. Mesela üzüldüğüm bir şey olsun direk şarkı açıyorum onunla mutlu oluyorum. Instagram'da vakit geçiriyorum. Keşfet kısmından videolar izliyorum. Ama artık bir refleks haline gelmiş yani istemsizce oluyor. Mesela canım sıkılıyor telefonu elime alıyorum ama hani bunun benim için faydalı olmadığını da biliyorum ama vazgeçemiyorum. Refleks haline geldi istemsizce...

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

"Oyun oynuyorum. Bazen kardeşlerimle falan da oynuyoruz. Arkadaşlarımla görüşmek için sohbet uygulamalarını kullanıyorum. Genelde video izleyerek geçiriyorum. Öyle aşırı bir boşluğa falan düşünüyorum ama yine daha bir sıkıcı oluyor yani... Yapacak bir şey bulamıyor insan. Boş boş oturuyoruz. O daha sıkıcı. Telefonda zaten internet olmadığı zaman yapacak pek bir şey yok. Hani evde de olsun telefon televizyonlarda falan da olsun internet olmadığında tamamen daha kötü bir hâl oluyor. Yani değişik oluyor. Böyle vakit geçmiyor tamamen. Çok fazla dışarı çıkmadığım için o yüzden daha çok telefona ve internete bağımlı oluyorum ve ben öyleyim.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Haberlerde falan bakıyorum. Derslere bakıyorum. Bilmediğim şeyleri araştırıyorum. Daha sonra arkadaşlarımla konuşmak için, nasıl olduklarını falan sormak için kullanıyorum. Uzakta yaşayan akrabaları ile konuşmak için kullanıyorum. Bazen yeni arkadaşlar edinmek istiyorum. Sosyal medyadaki gelişimleri takip ediyorum. Genelde iletişim kurmak, sohbet etmek, film izlemek... Yani canım sıkıldığında... Karşımdaki kişinin sohbeti sarmayınca Google'da geziyorum. Burçların günlük yorumlarına bakıyorum.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

İlk önce iletişim aracı olarak düşünüyorum. Can sıkıntısında kullandığım bir şey. Eğlence amaçlı kullandığım bir şey. Öncelikle iletişim, eğlence ve sonrasında bilgi amaçlı kullanırım. Dersler içinde kullanıyorum. Çevremdeki arkadaşlarım ile görüntülü konuşurum. Erkek arkadaşım ile konuşurum. Alışveriş yaparım. Akşamları oyun oynarım. Çünkü ben daha çok arkadaşlarımla vakit geçirmeyi seviyorum. O yüzden böyle sıkıldığım zamanlarda daha çok bakıyorum. Telefonum ya da internetim olmasaydı çok endişeli olurdum.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Kullanım Zamanı

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanma zamanları sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Akşam saat dörtten sonra aktif olarak telefonu ve interneti kullanıyorum.

E1 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Sabah kalktığımda bakıyorum. Özellikle WhatsApp'tan mesaj gelmiş mi diye bakıyorum.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Genelde akşam falan kafamı yastığa koyduğumda çok iyi oluyor. Telefonumu yorgunken açıyorum. Böyle yan yatıyorum öyle bir şeyler izliyorum. Sonra uyuya kalıyorum. Sabah uyandığım zaman telefona bakıyorum kim mesaj atmış ya da aramış diye. Sonra telefonu geri koyuyorum yerine.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Akşamları bakarım genelde.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Uyumadan önce ve uyandığımda bakarım.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Genelde saat dokuz ile gece on iki arasında, uyuyana kadar telefon ile vakit geçiriyorum.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Genelde akşamları bakıyorum. Hatta bazen yatarken, telefona bakarken uykum bile gelmiyor. Bakıyorum saat gece yarısı olmuş.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

En çok akşam kullanıyorum.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Sosyal Etkiler

Sosyal etkiler başlığı altında sosyotelizm sürecine giden süreçte akıllı telefon ve internet kullanımının bireylerin genel ilişkilerini nasıl ve hangi yönde etkilediğini analiz etmeye yönelik birtakım sorular sorulmuştur. Araştırmanın bu kısmında katılımcıların tamamının başka bir bireyle sohbet esnasındayken akıllı telefona bakma durumları da doğrudan ve dolaylı yollarla birçok kez sınanmıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle aile ilişkileri ve arkadaşlık ilişkileri başlığı altında iki alt temaya ayrılarak bulgular kodlanmıştır.

Aile İlişkileri

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanımlarının ve sohbet esnasında akıllı telefona bakmalarının aile içi ilişkilerine olan etkileri sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

İlişkimiz çok etkilenmese de bazen etkileniyor. Mesela babamla bir konuyu konuşurken babam bazen telefona bakıyor. Beni dinliyor ama cevap verirken telefonuna bakarak beni geçiştiriyor. Bende bazen kızıyorum telefonu bırak artık yeter diye. Öyle yani beni dinlemiyor.

E1 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Babam hep yoğun çalışırdı. Bizimle pek iletişim kurmazdı. Ama şimdi emekli olduktan sonra biraz daha iletişimimiz iyi oldu. Uzun sohbet etmeyiz. Günde yarım saat bütün aile üyeleriyle bir araya geliyoruz. Telefon olmasaydı odama kapanmak yerine annem ve kardeşimle vakit geçirirdim. Şimdi insanların canları sıkılmadığı için misafirliğe bile gitmek istemiyor. Telefon sayesinde yalnız kalmıyorsun.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Ailem telefonla fazla uğraşıyorum diye çok kızıyor ama onlar benden daha çok bakıyorlar. Büyüklerde çok var. Telefonu kullanmasam bile çok telefon kullanıyorsun diyorlar.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Yemekten sonra bir bardak çay içip hemen odama kaçıyorum. Çok fazla sohbet ortamımız olmuyor. Ailemi tam tanıyamadığımı bile düşünüyorum. Anne ve babalar çocuklarını küçüklükten beri telefona alıştırıyorlar. Çocuklarını ödüllendirmek için tablet ya da telefonu kullanıyorlar. Böylelikle çocuklar tablete ve telefona küçük yaşlarda alışıyor. Bu durum çocuk büyüyene kadar devam ettiği için çocuk aileden uzaklaşıyor ister istemez ve bunu yapan en büyük sorumlu kişilerde çocuğun ailesi oluyor. Sonra aileler biz ne yaptık da çocuk böyle oldu, telefonun başından kalkmıyor diyorlar. Çocukları hobilerine yönlendirmek varken ödül olarak gösterdikleri şey telefon ve tablet oluyor ve bağımlı hale getiriyorlar.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Telefon olmasaydı ailemle, sevdiklerimle daha çok zaman geçirebilirdim. Onlarla gezip tozabilirdim. Ama şimdi telefon var. Yarım saat bir saat duruyorsun hemen oyun oynamaya gidiyorsun ya da biri hemen mesela arkadaşların yazıyor dışarı çıkıyorsun gezmeye gidiyorsun.

E5 (20 yaş, 12 saat kullanım)

Bir aradayken sohbet ortamımız çok sınırlı oluyor. Herkes telefonuna baktığında bazen annemle ben Instagram'dan birbirimize bir şeyler atıyoruz. Dışarıdayken telefona hiç bakmıyoruz. Dışarıdayken genellikle bir yere gittiğimiz için bir şeyle uğraşmış oluyoruz. Bazen çok uzun süre oturmalı bir yere gidersek ben arada sırada telefona bakarım. Ama onun haricinde de oyun falan oynuyoruz. Abim bir aralar çok takılmıştı telefona çok bakıyorsun diye. Önceden bu durumumu takıntı haline getirmişti ama şimdi takıntı duygusu geçti. Hani erkek arkadaşım olduğunu düşünüp galiba telefona bakmamı istemedi. Ama ailemdeki herkes de telefona çok bakıyor.

K1 (21 yaş, 7 saat kullanım)

Evet, aile ilişkilerim zarar görüyor. Annemle babam çok fazla telefonla oynuyorsun diye beni sürekli eleştiriyorlar. Telefonla oynayacağına gel bizimle sohbet et diyorlar. Aslında annemle aramız iyi ama eskiden daha iyiydi. Çok çok sohbet ederdik. Şimdi ben telefonla oynuyorum. Annem eskisi gibi değilsin gel de biraz sohbet edelim diyor. Bu konuda annem biraz dertli, babam da aynı şekilde neden telefonuna sürekli bakıyorsun diyor. Mesela eskiden daha çok toplu oturabiliyorduk şu an sadece birlikte diziler falan olunca oturuyoruz. Onun dışında hepimizin odası ayrı olduğu için odalarımıza çekiliyoruz. Eskiden daha çok bir arada oluyorduk. Birlikte daha çok konuşuyorduk. Ama telefon insanın hayatına girince yani mesafelerde koyuyor ve ben bunu yaptığımda kendimin farkındayım aslında... Bunu daha çok ben yapıyorum biraz da.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Aile ortamında herkes telefonunda geziyor. Böyle illaki bakıyorlar. Yani orada bir aksama oluyor, iletişim kesiliyor. Bende istemsizce telefonuma sürekli bakıyorum. Konuşurken de yapıyorum bunu. Bu durum değişsin isterdim. Çünkü babam beni yanına çağırıyor. Yanına çağırdıktan sonra da telefonuyla ilgileniyor. Sonra ben de telefonu alırsam bana kızıyor. O yüzden ben onunda kullanmamasını isterdim. Yani ya da biz gittikten sonra baksın.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Genelde bizde akşam yemeklerinde sabah kahvaltısında bir araya gelebiliyoruz. Benim babam da telefon bağımlısı... Bizle otururken sohbet telefonda Facebook'ta falan geziyor. Bizde herkesin kendi ayrı bir dünyası varmış gibi evde. Herkes kendi telefonuyla uğraşıyor o zaman çok sohbet muhabbet ortamı olmuyor. Kimse kimseyle konuşmadığı için aile bireylerinin birbirinden uzaklaştığını hissediyorum. Bende konuşurken istemsizce telefonuma baktığımı düşünüyorum.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Birlikte olduğumuz zaman babam her zaman Tiktok'ta gezer. Biz ailemle zaten çok sık birlikte bulunamadığımız için... Abim işten gelince ne yaptınız, ettiniz diye konuşmak yerine mesela hemen film açar. Mutfağa gelir masada yemek yerken telefonu karşısına koyar. Bizde ablamla sevdiğimiz bir filmi açarız. Orada onu izleyerek yemek yeriz. Yani karışık... O orada onu izliyor, bu orada başka şey izliyor. O şekilde bir yemek ortamı.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Arkadaşlık İlişkileri

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanımlarının arkadaşlık ilişkilerine olan etkileri sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Başka biriyle iletişim kurarken telefona bakıyorum. Canım sıkılınca özellikle bakıyorum. Özellikle samimi olmadığım kişilerde daha çok bakıyorum. Ekrana bakıp kapatıyorum ama sonra saate bile bakmadığımı fark ediyorum. Bu davranışımdan rahatsız oluyorum aslında ama böyle devam ediyor.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Üniversiteye geçince insan arkadaş ortamına giriyor. Sohbet, muhabbet ortamı oluyor. Ondan sonra zaten ister istemez insan telefonu elinden bırakamaz hale geliyor.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Şimdi karşımdaki insanlar bakmaya başladıysa hani ben de bakıyorum. Mesela baktım bir toplulukta herkes bakıyor ben de bari hani sohbet, muhabbet yok bakayım diyorum. Ya da bazen sohbetinize doyum olmuyor falan derim. Şöyle örnek de vereyim. Birkaç gün önce arkadaşım bizde kalmaya geldiğinde akşam yapacak bir şey bulamamıştık. Herkes kendi telefonuna bakmıştı...

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Arkadaşlarımla konuşurken refleks haline geldi istemsizce oluyor. Acaba biri mesaj mı attı, acaba biri bir şey mi paylaştı? Bu oluyor istemsizce telefona bakıyorum.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Genelde saate bakmak için alıyorum elime sonra ara ara baktığımı fark ediyorum istemsizce.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Evet, telefona iletişim halindeyken de bakıyorum. Hatta bazen telefona bakarken karşımdaki kişinin ne anlattığını falan algılayamıyorum.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Evet, arkadaşlarımla konuşurken telefona bakarım. Önemli bir şey mi var diye merak ederim. Bakmazsam olayları kaçırırım diye ara ara endişelenirim. Saat kaç oldu ya da bildirim geldi mi, biri yazdı mı diye hep merak ederim.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Fiziksel Etkiler

Fiziksel etkiler başlığı altında sosyotelizm sürecine giden yolda akıllı telefon ve internet kullanımının bireylerin hayatına getirdiği güçlükler, kolaylıklar ve sağlıklarına olan etkiler üç alt kategoriye ayrılarak analiz edilmiştir.

Güçlükler

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanımlarının hayatlarına getirdiği güçlükler sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Telefon kullandığım için derslere odaklanamıyorum. Bu hep oluyor. Telefon olmasa bile elimde illaki bir şey olmak zorunda. Telefonu elime almazsam kalem alıyorum sürekli onun başına basıyorum. Oda yoksa sigara ya da çay bardağı alıyorum... Elime alsam telefonu bırakamam. O olmadan uyumam. Telefon olmasaydı benim önüm çok açılırdı ona çok inanıyorum.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Saat on ikide uyuyacağıma saat bir de uyuyorum. O bir saat telefona bakmasam daha erken uyurum ama zorlanıyorum. İnsanlar bırak şu telefonu da bizimle takıl falan diyorlar ama olmuyor.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

... Bazen yeğenlerimle otururken hadi şunu oynayalım, hadi bunu yapalım, hadi halacığım şunu oynayalım diyorlar. Ama çocuk oyunları çok sarmadığı için telefona bakıyorum hemen. Bazen diyorum ki ya keşke yeğenimle daha çok zaman geçirseydim. Hani telefondan biraz uzaklaşsaydım diyorum kendime... Hani telefonsuz bir şeyler yapmak istiyorum. Biraz daha zaman ayırmak isterim başka şeylere hatta bir arkadaşım var saatlerce telefonuna bakmaz ona özenirim. Ama telefonsuz kaçırdığım şeyler olduğunu düşünüyorum.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Derslerde sıkıldığım zaman telefona bakıyorum. Dersi anlamada güçlük yaşıyorum bu yüzden. Bazen de insanlar birbirlerini yanlış anlayabiliyorlar telefonun üzerinde yapılan yazışmalarda, biri bana yumuşak dille bir şey yazsa bile ben onu sert anlayabiliyorum ya da ben iyi yazsam karşı taraf sert anlayabiliyor. Bu problem beni üzüyor. Bir de telefon ile çok fazla zaman geçirdiğimin farkındayım ve bu da beni üzüyor psikolojik olarak da insan etkileniyor. Bende telefon sürekli refleks haline geldi.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Ders esnasında, ödev yaparken, çalışırken telefon beni engelliyor. Ders çalışmaya başlıyorum ben yazarak çalışıyorum, yazıyorum sonra yorulduğum zaman telefonuma bakıyorum sonra geri derse dönesim gelmiyor. Çünkü o beni alıkoyuyor. Yani çok zor derse dönüyorum dönsem bile birisi mesaj attığında falan aklım orada oluyor.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Zamanımı ve hayatıma çalıyor. Dış dünyanın farkında olmuyorum. Dikkatimi toplama konusunda zorlanıyorum. Whatsapp'tan arkadaşlarımdan mesaj gelince sesi geliyor ve dikkatim dağılıyor.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Film izlemeyi, müzik dinlemeyi, dışarıda gezmeyi ya da alışveriş yapmayı severim. Ama telefonla vakit harcadığım için bunlara zaman ayıramıyorum. Bu yüzden bazı zamanlarda zamanımı çaldığını düşünüyorum. Ama sıkıldığım zaman başka bir şey yapmak gelmiyor aklıma.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Kolaylıklar

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanımlarının hayatlarına sağladığı kolaylıklar sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Çoğu şeye istediğim zaman ulaşabiliyorum. Mesela bir ödevim oluyor, onun için veya başka bir şey oluyor, aklınızda gelebilecek her türlü şeye en az beş dakika içinde ulaşabiliyorum.

E1 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Yapmak istediğim işleri nasıl yapabileceğime bakabiliyorum. Özellikle bahçe ile ilgili işlerde nasıl ekilir ve biçilir diye videolara bakabiliyorum.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Bence çok büyük kolaylık sağlıyor. Maçları kolaylıkla izleyebiliyorum. Yolda dahi olsam maçın özetini kolaylıkla telefondan takip edebiliyorum. Birde aileme ve arkadaşlarıma ulaşma konusunda çok büyük zaman tasarrufu sağlıyor. Bu yüzden herkeste olması gereken bir şey olduğunu düşünüyorum. Telefondaki uygulamalar her şeyi kolayca yapmaya imkân veriyor. Bankacılık uygulaması sayesinde ben buradan kalkıp bankamatiğe gitmek yerine arkadaşıma direkt para gönderebiliyorum çok basit bir şey, ya çok güzel bir şey... Müzik dinleyeceğim direk istediğim müziği çok rahat bir şekilde açıyorum dinliyorum. Ya da ne bileyim sipariş vereceğim açarım Trendyol'dan istediğim ürünün hemen siparişini veriyorum. O yüzden her türlü işime yarayan bir şey. Resim çekilmek, müzik dinlemek, depolama yapmak, oyun oynamak için çok iyi. Her şey için çok kullanışlı. Benim için telefonumun cebimde olması ve varlığı yetiyor. Biraz sıkı bir ailem var beni aradıklarında ulaşmaları gerekiyor. O yüzden telefonum hep cebimde, şarjı yüksek ve sesi açık.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Alışveriş yapacağım zaman hiçbir yere gitmiyorum direkt sipariş veriyorum getiriyorlar. Yemek falan da aynı şekilde, birine ulaşmak isteyince direk arıyorum ulaşıyorum. Dışarıda maçı sevmem, futbol oynamam ama telefonda oynayınca daha çok zevkliymiş gibi geliyor bunun gibi şeyler...

E5 (20 yaş, 12 saat kullanım)

Örnek vererek söylemek gerekirse mesela ben birine WhatsApp'tan yarın sabah için plan yapıyorsam uygulama yarın sabahın altını çiziyor ve o gün bana bir hatırlatıcı oluşturmaya bile yardımcı oluyor. Hani gerçekten diğer bazı işlerimi yapmak da bana kolaylıklar sağlıyor. Resimleri düzenlemek olsun diğer şeyleri düzenlemek olsun... Yani bazı özellikleri biraz daha hoşuma gidiyor.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Herkes bir arada film izlerken ben gidip odamda kendim tek başıma izleyebiliyorum. Telefonla istediğim her yere ulaşabiliyorum. İstediğim arkadaşımla konuşabiliyorum. İstediğim şeyleri tekrardan izleyebiliyorum. Bu şekilde kolaylıklar sağlıyor ama bu kolaylıkların yanında arkadaşlık ilişkilerine zarar verdiğini de biliyorum.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Haberlere ya da istediğim bir şeye daha çabuk erişebiliyorum. İnsanlarla daha çabuk iletişime geçebiliyorum. Daha çok her şeyden haberim oluyor.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Uzak şehirlerdeki akrabalarımız ve arkadaşlarımıza daha kolay ulaşabiliyoruz.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Telefondan alışveriş yaparken mutlu oluyorum ya da oyun oynarken çok eğleniyorum. Ablamla görüntülü konuşurken hani dertleşiyoruz mutlu oluyorum ya da erkek arkadaşımla konuşurken diğer her şeyi unutuyorum. O an sadece onlara odaklandığım için yani başka hiçbir bir sıkıntımı, derdimi ya da bir sorumluluğumu düşünmüyorum. O an sadece oraya odaklandığım için kafamı boşaltıyor. Yani telefon olmasaydı çok zorlanıyordum, çünkü ailemle benden uzakta ve hem erkek arkadaşım da herkes uzakta olduğu için hep telefonla görüşebiliyoruz, o yüzden hem çok sıkılırdım hem de yani boşlukta olurdum. Mesela alışveriş yapmak istediğim zaman bile dışarıya çıkmayı, denemeyi pek sevmem. Mesela burada yorumlara bakıyorum güzel diyorlar alıyorum ya da en azından beğenmediğimi tekrar iade etme şansım oluyor. Mesela şu an derslere bile yüz yüze giremiyoruz ama online bir şekilde devam edebiliyoruz yani çok kolaylık sağlıyor.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Sağlık

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanımlarının hayatlarında meydana getirdiği sağlık sorunları sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Nadiren baş ağrısı oluyor.

E1 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Uzun süre kullandıktan sonra istemsizce gözlerimi kırpıyorum.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Gözlerimin bozuk olmasının nedeni aslında telefonu yanlış kullanmamdan dolayı. Başımda da ağrı oluyor. Telefonun parlaklığını sonuna kadar açıyorum ve çok zaman harcıyorum.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Genellikle geceleri baktığım için telefona gözlerimde sabah kalktığımda hafif bir acı hissi oluyor. Telefonu tutmaktan dolayı parmaklarım da bir ağrı falan oluşabiliyor. Bende herhangi bir bel ağrısı, sırt ağrısı, bacak ağrısı, falan gibi bir şey olmuyor.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Baş ağrısı oluyor. Telefon ile uğraşırken bazen elim uyuşuyor.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Gece yatağıma uyumak için girdiğimde kitap okumak yerine telefonu elime alıyorum. Uykum kaçıyor. Uyuyana kadar telefon ile zaman geçiriyorum. Sabah kalktığımda gözlerim şişmiş oluyor. Sürekli telefona baktığımdan dolayı baş ağrısı da oluyor.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Gözümde ağrı oluyor, telefonumu on beş saat kullandığım zamanlarda baş ağrısı da oluyor.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Benim gözüm hiç bozuk değildi ama şimdi görememeye başladım. Gözlerim sulanıyor geceleri acıyor. Yani gözümde acı olunca başıma da vurabiliyor.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Evet mesela oyun oynarken belli bir süre sonra parmaklarım ağrıyor. Sonra boynum da ağrır hemen ablama derim masaj yapar mısın bana diye.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

Gelecek Planları ve Genel Değerlendirme

Gelecek planları ve genel değerlendirme başlığı altında sosyotelizm sürecine giden yolda akıllı telefon ve internet kullanımı vasıtasıyla katılımcıların başka insanlarla tanışma durumları ve kullanım oranlarını azaltma düşünceleri incelenmek istemiştir. Bu bağlamda ilgili tema başka insanlarla tanışma ve internet ve akıllı telefon kullanımını bırakma düşünceleri olarak iki alt temaya ayrılarak kodlanmıştır.

Başka İnsanlarla Tanışma

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanımları vasıtasıyla başka insanlarla tanışma durumları ve düşünceleri sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Hayır, kesinlikle güvenmem.

E3 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Hayır, güvenilir bulmuyorum.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Yani hiç tanışmadım hiçte güvenli bulmam. Biraz da çevremden gördüğüm duyduklarımdan dolayı o konulardan biraz korkarım çok muhatap olmam öyle insanlarla. Mesaj gelse bile internet üzerinden cevap vermem.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Güvenilir bulmuyorum, çünkü orada insanlar kendilerini göstermek istedikleri şekilde anlatıyorlar. Samimi olsalar bile güven vermiyorlar.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Sanaldan tanışmayı pek doğru bulmuyorum. O yüzden hayatımda öyle tanıştığım insanlar yok. Yani güvenmiyorum o kişi olduğuna emin olamıyorum ya da hani yazdıklarında duyguları geçmediği için samimi olup olmadığına da emin olamıyorum.

K5 (19 yaş, 9 saat kullanım)

İnterneti ve akıllı telefonunu sosyalleşme amacıyla kullandığını ifade eden birçok katılımcı olmasına rağmen katılımcılara sanal platformlardan yeni insanlarla tanışma ve arkadaşlık kurma konusundaki düşüncüleri sorulduğunda genel olarak "güvenilir bulunmadığı ya da tercih edilmediği" yönünde cevaplar alınmıştır. Bunların dışında güvenilir bulduğunu ve arkadaşlık kurabileceğini ifade eden katılımcılarda bulunmaktadır. Bu katılımcıların ifadeleri ise aşağıda yer aldığı gibidir:

İlk tanıştığım zaman hemen güvenmem, zamanla onu tanıdıkça güvenim artar.

E1 (19 yaş, 8 saat kullanım)

Sosyal platformlardan tanıştığım insanlara güvenirim. Arkadaşlık kurarım. Özellikle online oyun oynarken çok arkadaşımız oluyor.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Konuşma tarzı, konuşma şekilleri hani ne tür konular konuştuklarına bağlı eğer yanlış bir şey konuşurlarsa tabi ben o kişiyi hemen engelliyorum. Kendimden uzak tutabiliyorum. Ama benim kafa dengim olan insanlar var. Ben onlarla sohbet ediyorum. Eğlenceli vakit geçiriyorum.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

İnternet ve Akıllı Telefon Kullanımını Bırakma Düşünceleri

Katılımcılara internet ve akıllı telefon kullanımlarını sınırlandırma ya da tamamen bırakmaya yönelik düşünceleri sorulduğunda elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

Bir ara bıraktım. Kitap okudum. O yüzden tekrar bırakmak istiyorum. Tuşlu telefon bile aldım ama hala bırakamadım. Şeytan insanı taklaya getiriyor. Yanına kitap mı alacaksın taşıyacaksın diye. Kitapları okuyayım diye telefonuma indiriyorum ama bakıyorum yine Instagram'dayım. Aslında bırakmak istiyorum. Vaktimi çalıyor. Ama çok zor.

E2 (23 yaş, 11 saat kullanım)

Evde çok canım sıkılıyor. Vakit geçmek bilmiyor. Telefon olmasaydı kesinlikle kitap okurdum. Telefondan dolayı hiçbir şeye zaman ayıramıyorum. Önümde bir kitaplık dolusu kitap var ama başlayamadım. Son zamanlarda içim çok sızlamaya başladı. Ailemle vakit geçirmek, kitap okumak varken telefona yöneliyorum. Vicdan azabı duyuyorum... Ama telefonum olmazsa akşamı zor ederdim.

E4 (22 yaş, 8 saat kullanım)

Bağımlı değilim ama akıllı telefon kullanma sıklığımı azaltmak istiyorum. Yani isterdim biraz daha az kullanmak ve hobilerine zaman ayırmak. Bunun içinde internetim hatta telefonum kapalıyken fırsat buldukça bakmamaya çalışıyorum. Bir şeylerle oyalanmaya çalışıyorum ama yine de televizyon açıyorum ya da bilgisayardan bir şeyler izliyorum. Yanımda konuşabileceğim, sohbet edebileceğim, oyalanabileceğim bir şey varsa şarjım bittikten sonra üç-dört saat da dayanabiliyorum Ama böyle yalnızsam, yapacak hiçbir şeyim yoksa duramam.

K1 (21 yaş, 8 saat kullanım)

Telefonla oynamamak için mutfağa girip bir şeyler yapıyorum aktivite olsun diye... Telefon kullanmayı bırakmak istiyorum. Çünkü bana zarar verdiğinin bilincindeyim. Bağımlı değilim ama hala kullanıyorum.

K2 (21 yaş, 11 saat kullanım)

Mesela ben kitap okumayı çok severim ama işte telefon olduğu için hani okuyayım diyorum sonra sıkılıyorum hemen ondan da... Onlar olmasaydı kitabımı okurdum. Ailemle daha çok vakit geçirirdim. Ama telefon kullanmayı azaltmaya çalışıyorum. Online derslerin tekrarını izleyip kenara bırakıyorum... Telefon bağımlılığım var ama bence çok aşırı bağımlı olduğumu hissetmiyorum.

K3 (20 yaş, 9 saat kullanım)

Kendimi boşluktaymış gibi yalnız hissediyorum. Telefon olmasaydı hobilerime ya da başka aktivitelere zaman ayırırdım. Bir anlamda da iyi olurdu. Evet, bunu başarabilirsem kendime ve aileme daha çok zaman ayırabileceğimi ve hayatımın düzene gireceğine inanıyorum. Eğer hani gezme gibi bir fırsatım olsaydı gezerdim. Arkadaşlarımla falan görüşmek isterdim. Spor yapıyorum zaten, dans ederdim.

K4 (19 yaş, 13 saat kullanım)

Tartışma

Sosyotelizme giden yolda genç yetişkin bireylerin internet ve akıllı telefon kullanımlarında, ilk olarak akıllı telefonun ve internetin hayatlarındaki yeri ve anlamı sorgulanarak araştırmaya başlanmıştır. Bu sorgulamada her iki unsurun da önemli bir yeri ve anlamının olduğu sıklıkla ifade edilmektedir.

Üstelik bu anlamı daha da ilerleterek vücudundaki bir uzvu ile özdeşleştiren katılımcıların da olduğu görülmektedir. *(sağ kolum, sağ elim gibidir...)*

Bu durum ise günümüzde insanların teknolojiyle kıyafeti ya da bir uzvu gibi bütünleşmiş duruma geldiğini gösterir durumdadır. Hatta teknoloji günümüzde insanların ondan ayrılamaz bir biçimde davranışlar sergilemesine yol açmaktadır. Kişinin başkalarını umursamadan akıllı telefonuyla ilgilenmesi (sosyotelizm davranışı) kişilerin alışılagelmiş grup normlarının dışına çıkan davranışları sergileyerek karşısındaki bireyin rahatsız olmasına da neden olmaktadır (Parmaksız, 2020, s. 359-362). Bunun dışında genel olarak katılımcılar akıllı telefon ve internetin hayatlarındaki anlamlarını *can sıkıntılarını gideren, uyumalarına yardımcı olan, mutlu olmalarını destekleyen, hayatlarındaki boşluğu dolduran, sanal yollarla arkadaşlar edinerek sosyalleşmelerini* ve *yalnızlıktan kurtulmalarını sağlayan* bir araç olarak ifade etmişlerdir. Katılımcıların birçoğu can sıkıntısını giderme noktasında internetin ve akıllı telefonun önemli bir araç olduğunu ve ikisinin de birbirini desteklediğini sürekli yinelemiştir. Bu durum araştırmacı tarafından özellikle not alınan önemli bulgular arasında yer almaktadır. Nitekim konuya ilişkin yapılan çalışmalar da araştırmadan elde edilen bulguları desteklemiştir.

Buna göre bireylerin başkalarının ne yaptıkları ile sürekli ilgilenmesi ve olayları sürekli takip etme dürtüsü gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) olarak adlandırılan ayrı bir sorun alanın oluşmasını tetiklemiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile can sıkıntısı arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üstelik bu anlamlı ilişkide sosyotelizm kavramı da aracı rol üstlenmektedir (Sepetçi ve ark., 2021, s. 28- 29). Nihai durumda bireylerin yaşadığı can sıkıntısı ve gelişmeleri kaçırma korkusu sosyotelist davranışları pekiştirmekte ve arttırmaktadır. Bu durumda bireyin kendine ve ilgi alanlarına ayırdığı zamanı sınırlandırarak her durumda akıllı telefona yönelmesinin önünü açmaktadır.

Paper ve Harvey (2018, s. 5-7) tarafından yapılan araştırmada internet ve akıllı telefon bağımlılığının uzun vadede bireyler üzerinde depresyon, yalnızlık, kaygı bozuklukları, asosyal ilişkiler, dikkat dağınıklığı ve eksikliği, hoşgörü eksikliği, düşük özsaygı, yaşam beklentilerinde azalma, aile içi ilişkilerin bozulması gibi birçok psikolojik güçlüğü ortaya çıkardığı tespit edilmiştir. Benzer şeklide King ve ark. (2014) tarafından yapılan araştırmada da bağımlılık düzeyinde akıllı telefon kullanımının anksiyete başta olmak üzere bireylerde özgüven eksikliği, pasifleşme, sosyal açıdan uyumsuz ve anti-sosyal özellikler taşıma, takıntı düzeyinin artması gibi psikolojik güçlükleri meydana getirdiği vurgulanmaktadır. Görüldüğü üzere bağımlılık düzeyinde internet ve akıllı telefon kullanımı bireylerde önemli psikolojik sorunların görülmesine yol açmakta ve sosyotelizm sürecinin de pekiştiricisi olmaktadır. Alanyazından elde edilen bulgular da bu durumu desteklemektedir.

Katılımcıların internet ve akıllı telefon kullanım *amaçları* araştırmacı tarafından derinlemesine araştırılan önemli bulgular arasında yer almaktadır. Araştırmacı görüşmeler esnasında katılımcılara kullanım amaçlarını ölçmeye yönelik birçok farklı soru yöneltmiştir. Katılımcılar sorulara genel olarak "eğlenmek, can sıkıntısını gidermek, vakit öldürmek, arkadaşlarıyla ve akrabalarıyla sohbet etmek/iletişim kurmak, oyun oynamak, film ve videolar izlemek, alışveriş ve bankacılık işlemlerini yapmak,

uykuya dalmayı kolaylaştırmak, fotoğraf düzenlemek, gündem hakkındaki haberlere kolay ve hızlı bir şekilde ulaşmak" amacıyla internet ve akıllı telefonları kullandıkları yönünde cevaplar vermişlerdir.

Alanyazında da benzer şekilde akıllı telefonların masaüstü ve dizüstü bilgisayarın gerçekleştirdiği bilgi paylaşımı, belge açma ve düzenleme, e-posta gönderimi, para aktarma ve diğer bankacılık işlemleri, alışveriş yapma, mobil öğrenme gibi birçok özelliği tek başına, kolayca yapabiliyor olması ve hızlı, kolay, cepte taşınabilir olması nedeniyle de kullanıcılar tarafından sıklıkla tercih edilme nedeni olduğu vurgulanmıştır (Alfawareh ve Jusoh, 2014, s. 321).

İnternet ve akıllı telefonları ders işlemleri, bilgi içerikli araştırmalar, ödevler vb. gibi işlemler için kullandığını ifade eden katılımcıların sayısı oldukça azdır. Araştırma grubunun öğrencilerden oluşması ve eğitimin hibrit sistemde (çevrim içi ağırlıklı) devam etmesi nedeniyle durum dikkat çekici olmaktadır. Lakin katılımcılar bu işlemlerini yine internet aracılığıyla farklı araçlar (bilgisayar, tablet vb.) kullanarak da temin edebilmektedir. Bu nedenle bu konu üzerinde genel bir çıkarımda bulunmak doğru olmayacaktır. Lakin günün büyük bir kısmını düzenli interneti olan akıllı bir telefonla geçiren katılımcıların kullanım amaçları arasında eğitim ve öğretimi kapsayan cevapların azınlıkta olması oldukça dikkat çekicidir.

Akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle düşük akademik başarıya sahip olmak, öğrenmede güçlük çekmek, gerekli beceri ve bilişsel yeteneklerde azalma yaşamak (Polat, 2017) da alanyazında tespit edilen diğer önemli bulgular arasında yer almaktadır. Bu minvalde eğitim öğretim işleri için bir araç olabilecek olan internet ve akıllı telefonun sık kullanımının bu alanlarda da olumsuz etkiler ortaya çıkarabileceği gerçeği önemli tespitler arasında yer almaktadır.

Katılımcıların internet ve akıllı telefon *kullanım zamanları* sorulduğunda genel olarak "akşam, gece yatmadan önce ve sabah ilk uyandığımda" yönünde cevaplar elde edilmiştir. Özellikle birçok katılımcının gece yatmadan önce mutlaka akıllı telefona bakma ihtiyacı duyduğunu ve akıllı telefonu olmadan uyumakta güçlük çektiğini ifade etmesi de dikkat çekici bulgular arasında yer almaktadır.

Katılımcılara internet ve akıllı telefon kullanımlarının *aile içi ilişkilerine* olan etkileri sorulduğunda genel olarak; "ailedeki ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği, aile üyeleriyle olan ilişki, etkileşim ve iletişimi sınırlandırdığı, birlikte kaliteli zaman geçirmekten mahrum bıraktığı ve ilişkideki bağlanma unsurlarına zarar verdiği" yönünde cevaplar elde edilmiştir. Üstelik sosyotelizm gerçeği bireylerin aile üyeleriyle olan ilişkilerinde de etkilerini ortaya çıkarmıştır. Hanede bilhassa ebeveynlerden en az birinin akıllı telefonu sık kullanmasının çocuk/lar üzerinde görmezden gelinme, yok sayılma, ihmal edilme ve önemsenmeme duygularının ortaya çıkmasına sebebiyet verdiği anlaşılmaktadır. Bilhassa iletişim esnasında göz teması kurulmaması bu duyguları daha çok pekiştirmektedir. Yine katılımcılar bu durumdan rahatsız olduğunu ifade etseler dahi kendileri de sürekli (iletişim halindeyken bile) akıllı telefonlarına bakmaktan kendilerini alıkoyamadıklarını ifade etmişlerdir.

Üyelerin birbirini koşulsuz sevdiği, desteklediği, aktif dinlediği, açık bir biçimde iletişim kurduğu, duygularını içtenlikle dile getirebildiği, farklılıkları kabul ettiği ve sınırlara saygı duyduğu, bir

arada zaman geçirmekten keyif aldığı, kuralların dengeli koyulduğu aileler (Sülü Akgül ve Yıldız, 2022) fonksiyonel ailelerdir. Katılımcıların hanelerinde üyelerin birbirini dinlediği, değerli hissettirdiği, birbirine aktif zaman ayırdığı fonksiyonel bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin de kurulamadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun ana etmenlerinin başında yine internet ve akıllı telefon kullanımının geldiği ve sosyotelizm sürecinin de etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Genç bireyler ve babaları arasındaki bağlanma düzeyinde internetin etkisini yordayan bir araştırmada da 712 genç birey üzerinde uygulama yapılmış ve nihai durumda bağımlılık düzeyinde internet kullanımının hane içerisinde yabancılaşmaya sebep olduğu, bilhassa çocukların davranışları ve gelişimleri üzerinde anneninkine eşdeğer bir katkısı olan baba-çocuk ilişkisinde daha az güven duygusunun meydana gelmesine sebebiyet verdiği anlaşılmaktadır (Lei ve Wu, 2007, s. 633). Görüldüğü üzere internet ve akıllı telefon bağımlılığı sosyotelizm sürecini doğrudan ve dolaylı olarak pekiştirmekte ve başta ilişki ve iletişim dinamikleri olmak üzere bireylerin hayatını birçok yönden etkisi altına almaktadır.

Araştırmacı tarafından katılımcıların sohbet ortamında ya da ikili bir diyalog ortamında internet ve akıllı telefon kullanım düzeyleri ve bunun *arkadaşlık ilişkilerine* olan etkileri sorgulanmıştır. Elde edilen bulgular sosyotelizm (phubbing) kavramının gerçekliğini bir kez daha gün yüzüne çıkarmış ve alanyazından elde edilen bulguları da destekler nitelikte olmuştur. Buna göre düzenli interneti olan ve günde ortalama sekiz saatten fazla akıllı telefon kullanan katılımcıların tamamı günlük ilişki ve iletişimleri esnasında istemli ya da istemsizce telefona baktığını ifade etmiştir. Üstelik birçok katılımcı soruyu cevaplarken düşünme ihtiyacı duymuş ve bu eylemi bilinçsiz ve istemsiz bir biçimde yaptığının farkına vardığını ifade etmiştir. Bu da araştırma kapsamında altı çizilen ve gözlemlenen önemli bulgular arasında yer almaktadır. Yine katılımcılar genel olarak "saate, gelen bildirimlere, yaşanan olaylara bakmak ve can sıkıntısını gidermek" için telefonlarını kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Varlığını önemsemeyen ve hiçe sayan biriyle aynı ortamı paylaşmak bir süre sonra iletişim içinde bulunulan tüm bireylerin kendilerini kötü hissetmesine sebebiyet verecektir. Sosyal bir varlık olan insanoğlunun tabiatına aykırı olan dışlanma ve önemsenmeme durumunda yaşanacak ilk deneyim reddedilmek diğeri ise görmezden gelinmektir. Sosyotelizme (phubbing) maruz kalmak karşılıklı iletişim sürecinde oldukça yıkıcı etkiler ortaya çıkarmaktadır. Amerika'da yapılan bir çalışmada (Ranie ve Zickuhr, 2015) Amerika halkının %77'si sokakta yürürken, %75'i toplu taşıma araçlarında, %38'i restoranlarda cep telefonu kullanımının uygun olduğunu düşünürken, katılımcılardan sadece %5'i bir toplantı esnasında cep telefonu kullanımının genel olarak uygun olduğunu ifade etmiştir.

Artan kullanım oranlarından hareketle mevcut durumu kabullenme ve normalleştirmenin ilerleyen süreçte artacağı ve bu normalleştirmenin bireyleri toplumun her alanında etkisi altına alacağı düşüncesi kaçınılmazdır. Bu durum ise sosyotelizme aşinalığın artmasıyla birlikte yeni normal algısının şekillenmesinde önemli bir etkendir. Nihai olarak genç katılımcıların aktif iletişim esnasında fonksiyonel bir ilişki, iletişim ve etkileşim ağı kuramadıkları anlaşılmaktadır. Bireyler akıllı telefonları üzerinden birçok uygulamayı takip edip, yeniliklerden ve gelişmelerden haberdar olmaya çalışırken,

kendilerini sanal bir ilişki ağı ve gerçeklik algısının içine hapsetmekte ve sosyotelizm gerçeğini bir kez daha görünür kılmaktadır.

İnternet ve akıllı telefon kullanımının bireylerin hayatına getirdiği çeşitli güçlükler bulunduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların ifadelerinin başında "ders çalışamamak, dikkat dağınıklığı yaşamak, odaklanmada ve uyumada güçlük çekmek, kendi hobilerine ve kendine vakit ayıramamak" ifadeleri yer almaktadır.

Alanyazında da bağımlılık düzeyinde internet ve akıllı telefon kullanımının bireylerde düşük akademik/mesleki performansa sebep olduğu, dikkat eksikliği başta olmak üzere anksiyete, yalnızlık, aile ve yakın çevre ile iletişim güçlükleri gibi temel güçlük alanları oluşturduğu (Kuss ve Lopez Fernandes, 2016, s. 143-176) vurgulanmaktadır.

İnternet ve akıllı telefon kullanımının bireylerin hayatına getirdiği çeşitli güçlükler olduğu kadar sağladığı *kolaylıkların* da olduğu anlaşılmaktadır. Kullanım amaçlarını ifade ederken eğitim ve öğretim faaliyetlerini belirten hiçbir katılımcı olmamasına rağmen sunulan kolaylıklar sorusuna kısıtlı da olsa bu faaliyetleri de içeren cevaplar verilmiştir. Lakin yine alınan cevapların sınırlı kaldığı düşünülmektedir. Bunun dışında kolaylıklar arasında "alışveriş yapma, iletişim kurma, haberleşme, eğlenme, gündemi takip etme, oyun oynama, film ve video izleme, müzik dinleme, bankacılık işlemleri yapma başta olmak üzere istenilen tüm işlemleri kolay ve hızlı bir biçimde yapma ve büyük ölçüde zamandan tasarruf elde etme" yönünde ifadeler de yer almaktadır. Bu durumda bireylerin özellikle fiziksel güç gerektiren işlerden de büyük oranda tasarruf sağladığı anlaşılmaktadır. Nihai durum yüz yüze iletişim kurmak yerine internet aracılığıyla kurulabilecek diyalogların kolaylaştığı ve tercih edilebilir hale geldiği sonucunu da düşündürmektedir.

Nitekim Akcan ve Öge'de (2020, s. 4-6) kaleme aldığı bir araştırmada internetin yaygınlaşması ve buna bağlı araçların kullanımının artmasıyla eğlence, iletişim, bilgi ve alışveriş gibi birçok alanda erişim kolaylıklarının yaşandığını, bu sayede bireylerin hayatının kolaylaştığını lakin internetin popülaritesinin ve kullanım süresinin artmasıyla birlikte davranışsal bağımlılıkların pekişme sürecinin de benzer oranda kolaylaştığını ifade etmiştir.

Bağımlılık düzeyinde internet ve akıllı telefon kullanımının bireylerin hayatında çeşitli sağlık *sorunlarının* oluşmasına zemin hazırladığı anlaşılmaktadır. Bunların başında "baş, göz, parmak ve boyun ağrısı, gözlerde kuruluk ve yanma, uykuya dalmada güçlük yaşama"nın geldiği anlaşılmaktadır.

Alanyazında da benzer şekilde ekrana uzun süre maruz kalmanın bilhassa küçük yaşlardan itibaren bireylerde gelişimsel bozukluklar, kas-iskelet sistemi sorunları, göz hastalıkları, boyun ağrısı, depresyon, öfke, şiddet, kaygı ve saldırganlık durumları, riskli cinsel davranışlar, akran zorbalığı, düşük öz saygı, uyku bozuklukları, hoşgörü eksikliği, yaşam beklentisinde azalma, fiziksel inaktivite, sosyal izolasyon, yalnızlık, dikkat dağınıklığı, öğrenme ve yeme bozuklukları-obezite, düşük akademik başarı, okuldan uzaklaşma, hayal gücü ve dil becerilerinde zayıflama, empati yoksunluğu, aile içi ilişkilerin bozulması gibi birçok risk alanı oluşturduğu yönünde bulgulara ulaşılmaktadır (Akcan ve Öge, 2020, s. 13-17; Mustafaoğlu ve ark., 2018, s. 227; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018, s. 473).

İnternet ve *akıllı telefon kullanımını yeni insanlarla tanışma* ve *arkadaşlık kurma* amacıyla tercih eden katılımcılar genel olarak "sohbet etme, oyun oynama ve eğlence" amaçlı tercih ettiklerini de ifade etmişlerdir. Bilhassa gerçek hayatlarında elde edemedikleri sosyalleşme imkânını sanal

ortamlarda karşılayabilen katılımcıların bu yollarla kurulan ilişkilere daha açık olduğu sonucuna da ulaşılabilmektedir. Bu durum araştırmacı tarafından araştırma öncesinde sınıf ortamında yapılan gözlem sonuçları ile de örtüşmektedir. İnternet ve akıllı telefon aracılığıyla kurulan sanal gerçeklik ve sohbet ortamı katılımcıları mutlu etmekte ve gerçek hayatta yaşadıkları yalnızlık duygusunun da önüne geçerek psikolojik doyum sağlayabilmektedir. Bireylerin sanal yollarla arkadaşlık kurmayı tercih etme durumlarının da yeni ve önemli bir sorun alanını teşkil ettiği düşünülmektir. Araştırma kapsamında keşfedilen bu kıymetli çıkarımın çağımızın yeni sorunlarından birini teşkil ettiğini ve günümüz gençliğini etkisi altına aldığını düşündürmektedir. Bu nedenle araştırmacı tarafından bu hususun ayrı bir araştırma konusu olarak ele alınabileceği ve sorgulanabileceği tasavvur edilmektedir.

İnternet ve akıllı telefon kullanımı konusunda hiçbir katılımcı kendini *bağımlı* olarak gördüğünü ifade etmemiştir. Bu durumda alışkanlıktan zamanla bağımlılığa dönüşen kullanımın bireylerin zihninde "yeni normal" algısını pekiştirdiğini bir kez daha düşündürmektedir.

Birçok katılımcı genel olarak kullanmayı bırakmak istediğini lakin bunu başaramadığını ifade etmiştir. Bu durumda davranışsal bağımlı olmak için gereken *en az bir kez başarısız girişimde bulunma durumunun* araştırmaya katılan bireyler içinde geçerli olduğunu göstermektedir. Katılımcılar genel olarak akıllı telefon olmaması durumunda "hayatlarında büyük bir boşluk olacağı, vakitlerinin geçmeyeceği ve canlarının çok sıkılacağı, kendilerini eksik ve yalnız hissedeceği" yönünde beyanda bulunmuşlardır. Muduli'ye (2014) göre de davranış odaklı bağımlılık türünde bilhassa internet ve akıllı telefonun aşırı kullanımında bireyler fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak birçok sorunla karşılaşacağını bilmesine rağmen bu cihazları kullanmaya ısrarcı davranışlar sergilemektedirler.

Benzer biçimde araştırmaya katılan katılımcılarında kullanımın zararları olduğunu bildiği halde devam etme arzularını kaybetmemiş durumda oldukları anlaşılmaktadır. Üstelik birçok katılımcı farklı ilgi alanları olduğunu (kitap okumak, spor yapmak, dans etmek gibi) ailesi ve yakın çevresiyle daha fazla vakit geçirmek istediğini ifade etmiş lakin akıllı telefon kullanımından dolayı bunlara vakit ayıramadığını da yinelemiştir. Yine dijital çağın hastalığı olarak değerlendirilen ve başlı başına ayrı bir araştırmanın da konusunu teşkil edebilecek olan akıllı telefondan ve internetten ayrılamama hatta uzak kalmaktan korkma düşüncesi de bu hususta önem kazanmaktadır.

Akıllı telefon ve internetten ayrı kalamayacağını ifade eden katılımcılar, akıllı telefonları şarjdayken dahi bakma ihtiyacı duyduklarını, akıllı telefonları ile yatıp, uyandıklarında hemen eline alma ve sık sık bildirimleri takip etme ihtiyacı duyduklarını ve bırakmayı deneseler dahi başarılı olamadıklarını sık sık ifade etmiş ve bunların olmayacağı durumlarda endişeye kapılacaklarını belirtmişlerdir. Yine bilhassa internetsiz kalma veya internete erişmeme korkusu yaşayan bireylere en büyük kolaylık sağlayacak aracın akıllı telefonlar olduğu ve her ikisi arasındaki doğrudan ilişkinin gerçekliği bir kez daha ön plana çıkmaktadır.

Sonuç

Mevcut araştırmanın temel soruları; internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm kavramlarının derinlemesine incelenmesi, aralarındaki ilişkinin sorgulanması ve genç yetişkinlerin hayatları üzerindeki etkilerinin detaylı bir biçimde analiz edilmesi üzerine şekil almıştır.

Derinlemesine görüşmeler yapılarak nitel araştırma yöntemiyle kaleme alınan araştırmanın çalışma grubunu bağımlılık tanılama kriterlerine uyan, günlük ortalama sekiz saatten fazla akıllı telefon kullandığını ifade eden 5 kadın ve 5 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın verileri 2023 yılı Mart ve Nisan ayları arasında bir kısmı yüz yüze, bir kısmı da Microsoft Teams programı üzerinden karşılıklı kamera görüntüleri açılarak toplanmıştır. 2023 yılında Kahramanmaraş merkezli meydana gelen iki büyük deprem neticesinde öğrencilerin tamamının üniversitede bulunmamaları nedeniyle görüşmelerde Microsoft Teams programının kullanılması uygun bulunmuştur. Araştırmada derinlemesine sorgulanarak elde edilen veriler Maxquda 2022 programı kullanılarak ana ve alt temalara ayrılarak analiz edilmiştir.

Araştırma kapsamlı bir sorgulama neticesinde meydana gelmiştir. İlk olarak internet ve akıllı telefon bağımlılığı kavramları akabinde internet ve akılı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm arasındaki ilişki ve nihai durumda tüm bunların genç yetişkin bireylerin hayatına olan etkileri sorgulanmıştır.

Buna göre internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile sosyotelizm kavramlarının birbirileri üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. İnternetin akıllı telefon bağımlılığında, akıllı telefonunda sosyotelist olma sürecinde iç içe geçmiş bir doğası vardır. Her biri ayrı birer bağımlılık türü olmasına karşın birbiri üzerinde doğrudan ve dolaylı birçok etkiye sahip olmaktadır. Her birinin amacı dışında gereğinden fazla kullanımı genç yetişkin bireyler üzerinde sınırlı olumlu etkiye sahip olurken[1] (can sıkıntılarını giderme, uyumalarına yardımcı olma, mutlu olmalarını destekleme, hayatlarındaki boşluğu doldurma, sanal yollarla arkadaşlar edinerek sosyalleşmelerini ve yalnızlıktan kurtulmalarını sağlama, hızlı ve kolay yollarla alışveriş, bankacılık, fotoğraf ve video düzenleme, gündem, sosyal medya takibi vb. işlemleri yapma) birçok da olumsuz etkiyi de (aile üyeleriyle ve sosyal çevre ile olan ilişki, etkileşim ve iletişimi sınırlama, birlikte kaliteli-etkin zaman geçirmekten mahrum bırakma ve ilişkideki bağlanma unsurlarına zarar verme, görmezden gelme, yok sayılma, ihmal edilme ve önemsenmeme duygularını yaşama, gerçek dünyadan, kendinden, ilgi alanlarından uzaklaşarak sanal dünyayı fazlaca benimseme, akademik başarısızlık, dikkat dağınıklığı, fiziksel, ruhsal ve sağlık problemleri yaşama, sanal yollarla kurulan geçici güvensiz arkadaşlık ortamı vd.) bünyesinde barındırmaktadır. Akıllı telefonunu sık kullandığını ifade eden genç yetişkin bireyler hali-hazırda sürekli internetinin de bulunduğunu ve yaptığı birçok işlemi bu sayede yerine getirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca düzenli interneti olan ve günde ortalama sekiz saatten fazla akıllı telefon kullanan katılımcıların tamamı günlük ilişki ve iletişimleri esnasında istemli ya da istemsizce akıllı telefonlarına baktıklarını ifade etmişlerdir. Üstelik birçok katılımcı soruyu cevaplarken düşünme ihtiyacı duymuş ve bu eylemi bilinçsiz ve istemsiz bir biçimde yaptığının farkına vardığını belirtmişlerdir. Bu da araştırma kapsamında altı çizilen ve gözlemlenen önemli bulgular arasında yer almaktadır.

Nihai durum, internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığının birbirinin önemli bir tetikleyicisi olduğunu ve sosyotelizm sürecini de pekiştirdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma sorularından elde edilen bulgularda buna yönelik birçok çıkarıma gözlem veriler ve alanyazından elde edilen veriler de eklenerek yer verilmiştir.

1 Olumlu ve olumsuz etkiler katılımcıların ifadesi doğrultusunda sıralanmıştır.

Araştırmaya katılan genç bireyler için internet ve akıllı telefon kullanımının hayatlarında önemli bir yere ve anlama sahip olduğu, zamanlarının büyük bir kısmını bu alanlara yönelttikleri, hayatlarının adeta ayrılmaz bir parçası haline geldiği ve kendi tabirleriyle hayatlarındaki büyük bir boşluğu doldurduğu çıkarımına varılmıştır.

Genç bireyler günlük hayata dair birçok işi akıllı telefonu ile tek bir tuşla yapacak duruma gelmiş lakin kendine, hobilerine ve etrafındaki diğer bireylere zaman ayıramaz ve fonksiyonel bir ilişki kuramaz duruma gelmiştir.

Katılımcıların birçoğu hobileri olduğunu ifade etmiş lakin akıllı telefonlarını ellerinden bırakamadıkları için bunlara zaman ayıramadıklarını sürekli yinelemişlerdir. Bunun dışında sosyal medyada çok fazla zaman geçirmeleri, güne akıllı telefonla başlayıp, gece o olmadan uyumakta güçlük çekmeleri, eğitimle ilgili süreçlerde dikkat dağınıklığı başta olmak üzere zaman kaybı da yaşamaları nedeniyle akademik başarılarının düşmesi, sürekli telefonu şarj ettiklerini belirtmeleri ve şarjdayken dahi telefona bakma ihtiyacı duyduklarını ifade etmeleri sanal bir gerçeklik yoluyla var olan dünyadan uzaklaştıklarını ön plana çıkarırken, ikili ilişkilerinde karşıdaki bireyi yok saymanın normalleştiği ve insan olmanın en büyük meziyetlerinden biri olan ilişki ve iletişim kurma becerisinden yoksun kalındığı da araştırmada elde edilen diğer kıymetli bulgulara arasında yer almaktadır.

Üstelik görüşmelerden bireylerin sosyotelist olma sürecinin akran çevresinde başlamadığı, bireylerin ilk olarak kendi aile üyelerince yok sayıldığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar kendi aile üyelerinde de akıllı telefonu ile bağımlılık derecesinde uğraşan en az bir üyenin olduğunu ifade etmiş ve nihai durumda hanede başlayan sosyotelist olma sürecinin kapsamını genişleterek tüm toplumdaki üyeleri etkisi altına alabileceği belirlenmiştir. Bu durum ise sosyal hizmet bilimin önemini ön plana çıkarmaktadır. Mikro düzeyde bireyde başlayan sorun alanı mezzo boyutta aileleri makro boyutta ise tüm toplumu etkisi altına almaktadır. Bu durum ise sistemli bir bakış açısı ve müdahale planını zorunlu kılmaktadır. Yine bu süreçte katılımcılar akıllı telefonları vasıtasıyla çeşitli kolaylıklar yaşadıklarını ifade etmiş lakin bu kolaylıkların yanında birçok farklı güçlük alanının da etkisi altında kaldıklarını yinelemişlerdir.

Her ne kadar eğitim sürecinde geçirilen süre araştırmaya dâhil edilmese de katılımcıların bağımlı olma ve sosyotelist olma sürecinde çevrim içi eğitim sürecinin de etkili olduğu anlaşılmaktadır. Başlangıçta sadece bir iletişim aracı olan akıllı telefonlar zamanla insanoğlunun vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiş ve hayatının birçok alanını etkisi altına almaya başlamıştır. Bu kuşatmayı azalmaya yönelik yapılacak sorgulama ve çalışmaların ise ayrı bir araştırmanın konusu olarak kaleme alınabileceği düşünülmektedir.

Üstelik artan kullanım oranlarına paralel olarak mevcut durumu kabullenme ve yeni normal algısını pekiştirme düşüncesi de araştırma kapsamında sıklıkla vurgulanan hususlar arasında yer almaktadır. Bu durumun ise yine sosyotelizm sürecini pekiştireceği düşünülmektedir. Kaleme alınan bu araştırma ile yeni bir kavram olan sosyotelizm kavramı birçok boyuttan ele alınmış, elde edilen önemli çıkarımlar ve bulgularla da alana önemli bir katkı ve farkındalık kazandıracağı düşünülmektedir.

Copyright © 2023 **Republic of Turkey Ministry of Youth and Sports**
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/
Journal of Youth Research • December 2023 • 11(31) • 98-101

ISSN 2791-8157
Received | 17 July 2023
Accepted | 30 Oct 2023

EXTENDED ABSTRACT ANALYSIS / RESEARCH

From Internet and Smartphone Addiction to Phubbing: An in Depth Study from a Social Work Perspective

Ceylan Sülü Akgül*

Introduction

As a result of developing technological opportunities and the benefits of the information age, individuals have begun to use technological tools (mobile phones, televisions, computers, tablets, etc.) in daily life more frequently than in previous years and to adapt to technological tools more easily. It is possible to infer that human life has become easier with the development of technology and many digital tools used. However, it would not be wrong to infer that this convenience subsequently increases misuse and even brings people to the level of addiction. Especially through smartphones, individuals can easily connect to the internet in many areas of daily life without any time and place limitations and can easily carry out many activities such as working, communicating, shopping, listening to music, taking photos, playing games, watching movies, meeting/chatting with new people, banking and commercial transactions.

It is thought that there is a multifaceted and effective relationship between internet addiction, smartphone addiction and phubbing, both directly and indirectly, and that this affects individuals' lives in many ways. In this regard, the current study was carried out in order to explain the concepts of internet, smartphone addiction and phubbing, to reveal the relationships between these concepts and to deeply question their effects on individuals' lives. It is thought that this in-depth inquiry will make significant contributions to the field.

Method

In this study, a qualitative research method, which is highly applicable in social sciences and allows purposeful observation and in-depth interviews, was used. The basic questions of the research are as follows:

* Asst. Prof., Kırıkkale University, Delice Vocational School, Social Services Program, Department of Social Work and Counseling, ceylan.sl@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9147-9664

- What are the concepts of internet and smartphone addiction and phubbing? Is there a relationship between these concepts?
- What meaning, importance and place do smartphones have in the lives of young adults? How does the process of phubbing occur and how and in what direction does it affect the lives of individuals?

The study group of the study consists of 5 female and 5 male students (young adults) studying at Kırıkkale University Delice Vocational School. In accordance with the nature of qualitative research, the number of participants was limited to 10 in order to reach the saturation point of the answers obtained from the research and to analyze the data obtained through in-depth interviews with appropriate methods. In order to measure whether the data would vary in terms of gender, care was taken to select male and female participants equally. The purposive-criterion sampling method was used in the sample selection of the study. The interviews with the participants lasted an average of 50 minutes, and the recorded data were first converted into written text and then transferred to the Maxquda 2022 program and analyzed by separating them into main themes and sub-themes.

Conclusion and Discussion

First, the concepts of internet and smartphone addiction, then the relationship between internet and smartphone addiction and phubbing, and ultimately the effects of all these on the lives of young adults were questioned in the study.

Accordingly, it was understood that the concepts of internet and smartphone addiction and phubbing have both direct and indirect effects on each other. The internet has a significant influence on smartphone addiction and on the process of becoming a phubber. Although each is a separate type of addiction, they have many direct and indirect effects on each other. While excessive use of each of them for purposes other than their intended purpose has a limited positive effect on young adults (relieving boredom, helping them sleep, supporting their happiness, filling the gap in their lives, enabling them to socialize and get rid of loneliness by making friends through virtual means, shopping and banking in quick and easy ways, photo and video editing and social media monitoring, etc.), it has many negative effects (limiting the relationship, interaction and communication with family members and the social environment, depriving them of spending quality time and damaging the bonding elements in the relationship, experiencing the feelings of being ignored, neglected and unimportant, adopting to the virtual world too much by moving away from the real world, academic failure, distraction, experiencing physical, mental and health problems, temporary insecure friendship environment established through virtual means, etc.). Young adults who stated that they use their smartphones frequently stated that they already have internet access and carry out many of their transactions on the internet. In addition, all of the participants who have regular internet access and use their smartphones for more than eight hours a day on average stated that they look at their smartphones voluntarily or unintentionally during their daily relationships and communications. Moreover, many participants felt the need to think while answering the question and stated that they realized that they were doing this action unconsciously and involuntarily.

The final situation reveals that internet addiction and smartphone addiction are important triggers of each other and reinforce the phubbing process.

Kaynakça/References

- Akcan, G. ve Öge, B. (2020). Genç bireylerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, *5*(1), 3-26.
- Alfawareh, H. M. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones usage among university students: Najran University case. *International Journal of Academic Research, 6*(2), 321-326. https://doi.org/ 10.7813/2075-4124.2014/6-2/B.48
- Al-Saggaf, Y. ve MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10, 1-10. https://doi.org/10.1017/jrr.2019.9.
- Arklan, Ü., Rençber, H. ve Kartal, N. Z. (2020). Dijital çağın yeni sarmalı: Sosyal medya bağımlılığı. Hasan H. Aygül ve Erdal Eke (Ed), *Dijital bağımlılıklar ve e-hastalıklar* (61-84) içinde. Nobel Yayıncılık.
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, *48*(6), 304–316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506
- David, M. E. ve Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, *2*(2), 155-163. http://dx.doi.org/10.1086/690940
- Denzin, N. K. ve Lincoln, Y. S. (2008). *Collecting and interpreting qualitative materials*. Sage Publications.
- Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: do they exist? *Science*, 94, 980–982. https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies), 3*(17), 213-223.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ. ve Babadağ Savaş, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, 223–269. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013
- Kesici, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde dışadönüklük, sosyal ağları kullanma sıklığı ve cinsiyetin problemli sosyal ağ kullanımına etkisinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları- Studies in Psychology*, *39*(1), 23-44. https://doi.org/10.26650/SP2018-0013
- Kesici, A. ve Tunç, N. F. (2018). The Development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(1), 91-98. https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108
- Kim J. H. (2006). Currents in internet addiction. *Journal of the Korean Med Association*, *49*(3), 202–208. http://dx.doi.org/10.5124/jkma.2006.49.3.202
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28–35. http://dx.doi.org/10.2174/1745017901410010028
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. ve Baumann, A. (2016). Why pubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. *Research Papers*. 109. http://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109 adresinden 10. 03.2023 tarihinde erişildi.
- Kuss, D. J. ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6, 143-176. https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143
- Kürtüncü, M. ve Tunca, M. (2022). Uyuşturucu Madde Bağımlılığı. Beyza Erkoç (Ed), *Bağımlılıklar ve Sosyal Hizmet Müdahaleleri* (s. 55-68) içinde. Nobel Yayıncılık
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu X., Choi, J. H. ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale. *Plos One*, *8*(2), e56936. http:// dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0056936
- Lei, L., ve Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(5), 633–639. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9976

- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J. ve Yuan, M. (2014). The iphone effect: the quality of ın-person social ınteractions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48, 275-298. https://doi.org/10.1177/0013916514539755
- Muduli, J. R. (2014). *Addiction to technological gadgets and ıts ımpact on health and lifestyle: A study on college students*. National Institute of Technology.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. ve Razak Özdinçler, A. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 5, 227–247. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051
- Ndasauka, Y., Wei, Z. ve Zhang, X. (2017). *Received view of addiction.* Relapse and Treatment.
- Neuman, W. L. ve Robson, K. (2014). *Basics of social research*. Pearson Canada.
- O'Brien, C. (2010) Addiction and dependence in DSM-V. *Addiction*, 106, 866–867. http://dx.doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03144.x
- Paper, E. ve Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, *5*(1), 3–8. http://dx.doi.org/10.15540/nr.5.1.3
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *24*(2), 359-372.
- Pew Araştırma Merkezi (2021). Mobile Technology and Home Broadband 2021. https://www.pewresearch.org/internet/2021/06/03/mobile-technology-and-home-broadband-2021 adresinden 12.03.2023 tarihinde erişildi.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*, *1*(2), 164-172. http://dx.doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.164-172
- Ranie, L. ve Zickuhr, K. (2015). Americans' views on mobile etiquette. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/methods/2015/04/08/building-pew-research-centers-american-trends-panel adresinden 18.03.2023 tarihinde erişildi.
- Savcı, M ve Aysan F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304
- Seoul Solution. (2023). Youth Internet Addiction Prevention Programs. https://seoulsolution.kr/en/content/2073 adresinden 13.02.2023 tarihinde erişildi.
- Sepetçi, P., Özdemir, S. ve Sever, M. (2021). Canım sıkılıyor! Can sıkıntısı, sosyotelizm ve gelişmeleri kaçırma korkusu. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *5*(1), 26-36. https://doi.org/10.55044/Meusbd.962572
- Sülü Akgül, C. ve Yıldız, R. (2022). Yeniden yapılanan ailelerin tanınması ve yaşanılan başlıca güçlük alanlarının belirlenmesi. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, *15*(89), 449-476. http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.58009
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. Timaş Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). İstatistiklerle Aile 2021. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2021-45632 adresinden 20.01.2023 tarihinde erişildi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2022). Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2022. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022 adresinden 20.01.2023 tarihinde erişildi.
- Yıldırım, O. ve Ünalan, D. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder)*, *8*(1), 276-297. https://doi.org/10.19145/e-gifder.644279
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, *25*(4), 473-480. https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640
- Young, K. (2017). 98% of Gen Z Own a Smartphone. https://blog.gwi.com/chart-of-the-day/98-percent-of-gen-z-own-a-smartphone adresinden 20.01.2023 tarihinde erişildi.
- Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J. ve Chen, H. (2017). Definition of Substance and Non-substance Addiction. *Substance and Non-Substance Addiction*, 1010, 21-41.