

**SOSYOTELİZM İLE DİJİTAL TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

**DOKTORA TEZİ**

**NİLGÜN KAHRAMAN**

**ESKİŞEHİR 2023**

**SOSYOTELİZM İLE DİJİTAL TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

**Nilgün KAHRAMAN**

**DOKTORA TEZİ**

**İletişim Tasarımı ve Yönetimi Anabilim Dalı**

**Danışman: Prof. Dr. Erhan EROĞLU**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**2023**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

**Nilgün KAHRAMAN**'ın “**Sosyotelizm ile Dijital Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Anadolu Üniversitesi Örneği**” başlıklı tezi **19 Ocak 2023** tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 37. Maddesi uyarınca ilgili maddeleri **uyarınca İletişim Tasarımı ve Yönetimi Anabilim Dalında, Doktora** tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

imza

Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Erhan EROĞLU .....

Üye : Prof. Dr. Ahmet Haluk YÜKSEL .....

Üye : Prof. Dr. Figen ÜNAL ÇOLAK .....

Üye : Doç. Dr. Ferihan ÖZMEN AYAZ .....

Üye : Doç. Dr. Birgül TAŞDELEN .....

## ÖZET

### SOSYOTELİZM İLE DİJİTAL TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Nilgün KAHRAMAN

İletişim Tasarımı ve Yönetimim Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aralık 2022

Danışman: Prof. Dr. Erhan EROĞLU

Yüz yüze iletişim sırasında telefona ile meşgul olmak olarak tanımlanan sosyotelizm davranışı akıllı telefonların yaygınlaşması ile ortaya çıkan problemlerden biridir. Farklı sosyal ortamlarda karşılaşılan ve sosyolojik bir boyutu da olan bu davranış çeşitli bağımlılık türleri ile ilişkilidir. Dijital tükenmişlik ise teknolojiye fazla maruz kalma sonucu ortaya çıkan yorgunluk ve bitkinlik hali olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı sosyotelizm davranışının ilişkili olduğu bağımlılık faktörlerini ve dijital tükenmişlik ile olan ilişkisini incelemektir. Nicel veri toplama yöntemi ile desenlenen çalışmada, 1050 öğrenciden veri toplanmış ve veriler Genel Doğrusal Model, regresyon ve MANOVA gibi tekniklerle analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, SMS bağımlılığı sosyotelizm davranışı ile ilişkilidir. Oyun bağımlılığının ise sosyotelizm ile arasındaki ilişkili olumsuzdur. Sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına etki eden en önemli faktörün akıllı telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. Sosyotelizm davranışı dijital tükenmişlik ile anlamlı ve olumlu bir ilişkiye sahiptir. Sosyotelizm; dijital tükenmişliğin alt boyutları olan dijital tükenme, dijital yoksunluk ve dijital yıpranma boyutlarının her birinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu değişkenlerin ve araştırma hipotezlerinde yer alan diğer değişkenlerin ilişkileri incelendiğinde değişik düzeylerde anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Sosyotelizm, Dijital tükenmişlik, Akıllı telefon bağımlılığı, Bağımlılık, Yüz yüze iletişim

## ABSTRACT

### THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHUBBING AND DIGITAL BURNOUT LEVELS: THE CASE OF ANADOLU UNIVERSITY

Nilgün KAHRAMAN

Department of Communication Designh and Managment

Anadolu University Graduate School of Social Sciences, December 2022

Advisor: Prof. Dr. Erhan EROĞLU

Phubbing behavior, which is defined as being busy with the phone during face-to-face communication, is one of the problems that arise with the widespread use of smartphones. This behavior, which is encountered in different social environments and has a sociological dimension, is associated with various types of addiction. Digital burnout, on the other hand, is defined as the state of fatigue and exhaustion resulting from overexposure to technology. The aim of this study is to examine the addiction factors associated with phubbing behavior and its relationship with digital burnout. In the study, which was designed with the quantitative data collection method, data were collected from 1050 students and the data were analyzed with techniques such as General Linear Model, regression and MANOVA. According to the research results; Smartphone addiction, internet addiction, social media addiction, and SMS addiction are associated with phubbing behavior. On the other hand, the relationship between game addiction and phubbing is negative. It is seen that the most important factor affecting phubbing behavior is smartphone addiction. Phubbing behavior has a significant and positive relationship with digital burnout. Phubbing has a positive effect on each of the sub-dimensions of digital burnout, which are; digital exhaustion, digital deprivation, and digital aging. When the relationships between these variables and other variables in the research hypotheses were examined, significant results were found at different levels.

**Key Words:** Phubbing, Digital burnout, Mobile phone addiction, Addiction, Face-to-face communication

## TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın her aşamasında ve tüm akademik hayatımda desteğini, bilgisini ve birikimini paylaőarak bana yol gosteren değerli danıőmanım Prof. Dr. Erhan EROğLU'na teőekkürlerimi sunarım.

Tez çalıőmama yönelik yapıcı görüőleri ve katkıları için tez izleme komitesinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Ahmet Haluk YÜKSEL'e, Prof. Dr. şahin KARASAR'a ve Doç. Dr. Ferihan AYZ'a teşekkür ederim.

Ders aőamasından veri toplama sürecine kadar bu aőamaya gelmeme katkı sağlayan tüm hocalarıma teőekkürü bir borç bilirim.

Doktoraya baőlamam için beni teşvik eden ve tüm bu süreçte desteğini ve yardımını esirgemeyen sevgili eőim Vural KAHRAMAN'a; hayatımı güzelleőtiren ve motivasyon kaynağım olan kızım Elif ve oğlum Ömer'e, bugüne gelmemde maddi manevi her türlü desteği sunan, her daim baőaracaęıma inanan anneme, babama ve ablalarıma teşekkür ederim.

## **ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Nilgün KAHRAMAN

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
GRAFİKLER DİZİNİ .....	xi
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç.....	7
1.3. Önem .....	8
1.4. Varsayımlar .....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
2. ALANYAZIN .....	9
2.1. Sosyotelizm.....	9
2.2. Sosyotelizm ve Bağımlılık .....	15
2.2.1 İnternet Bağımlılığı .....	16
2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	22
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	27
2.2.4. Oyun Bağımlılığı.....	33
2.2.5. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu .....	38
2.2.6. SMS Bağımlılığı .....	41
2.3. Sosyotelizm Davranışının Görüldüğü Sosyal Ortamlar .....	44
2.3.1. Partner Sosyotelizmi .....	44



2.3.2. Yönetici Sosyotelizmi.....	47
2.3.3. Ebeveyn Sosyotelizmi .....	48
2.3.4. Arkadaş Sosyotelizmi .....	49
2.3.5. Öğrenci Sosyotelizmi (Akademik Ortamda Sosyotelizm).....	49
2.4. Dijital Tükenmişlik .....	50
2.5. Yapılan Çalışmalar .....	55
3. YÖNTEM .....	60
3.1. Araştırma Modeli .....	60
3.2. Çalışma Kümesi.....	60
3.3. Verilerin Toplanması.....	63
3.4. Verilerin Çözümlemesi .....	64
4. BULGULAR VE YORUM.....	64
4.1. Cinsiyet değişkeninin sosyotelizm davranışı üzerinde etkisi var mıdır? .....	65
4.2. Cinsiyet değişkeninin bağımlılık türleri (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) üzerinde etkisi var mıdır? .....	65
4.3 Cinsiyet değişkeninin dijital tükenmişlik üzerinde etkisi var mıdır? .....	69
4.4. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığının sosyotelizm davranışı üzerinde etkisi var mıdır? .....	72
4.5 Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığının bağımlılık türleri (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) üzerinde etkisi var mıdır?.....	72
4.6. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığının dijital tükenmişlik üzerinde etkisi var mıdır? .....	79
4.7. Bağımlılık türlerinin (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) sosyotelizm davranışı üzerinde etkisi var mıdır? .....	83
4.8. Sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlik üzerinde etkisi var mıdır? .....	85

<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>86</b>
<b>5.1. Sonuç .....</b>	<b>86</b>
<b>5.2. Tartışma .....</b>	<b>88</b>
<b>5.2.1. Cinsiyet Değişkeni, Sosyotelizm Davranışı ve Bağımlılık Türleri</b> <b>Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma.....</b>	<b>88</b>
<b>5.2.2. Cinsiyet Değişkeni ve Dijital Tükenmişlik Arasındaki İlişki ile İlgili</b> <b>Tartışma .....</b>	<b>92</b>
<b>5.2.3. Telefonlara Gelen Bildirimleri Kontrol Etme Sıklığı ile Sosyotelizm</b> <b>Davranışı, Bağımlılık Faktörleri ve Dijital Tükenmişlik İlişkisi ile İlgili</b> <b>Tartışma .....</b>	<b>93</b>
<b>5.2.4. Bağımlılık türlerinin sosyotelizm davranışı üzerindeki etkilerine yönelik</b> <b>bulguların tartışması .....</b>	<b>97</b>
<b>5.2.5. Sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlik üzerindeki etkisine yönelik</b> <b>bulguların tartışması .....</b>	<b>100</b>
<b>5.3. Öneriler .....</b>	<b>105</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>107</b>
<b>EKLER .....</b>	
<b>Ölçek Formu .....</b>	
<b>Ölçek İzni .....</b>	
<b>Özgeçmiş .....</b>	

## TABLULAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 2.1.</b> Bağımlılık belirtileri .....	19
<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcı sayısı .....	61
<b>Tablo 3.2.</b> Cinsiyet dağılım tablosu .....	61
<b>Tablo 3.3.</b> Katılımcıların sınıf düzeyleri .....	62
<b>Tablo 3.4.</b> Katılımcıların yaşlara göre dağılımı .....	62
<b>Tablo 3.5.</b> Katılımcıların bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	62
<b>Tablo 3.6.</b> Katılımcıların telefonu kullanma sebepleri.....	63
<b>Tablo 4.1.</b> Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları.....	65
<b>Tablo 4.2.</b> Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA sonuçları.....	66
<b>Tablo 4.3.</b> Cinsiyet değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları.....	69
<b>Tablo 4.4.</b> Cinsiyet değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA sonuçları ...	70
<b>Tablo 4.5.</b> Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları .....	72
<b>Tablo 4.6.</b> Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri manova sonuçları .....	74
<b>Tablo 4.7.</b> Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri karşılaştırmalar tablosu .....	75
<b>Tablo 4.8.</b> Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçlar .....	79
<b>Tablo 4.9.</b> Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA sonuçları.....	80
<b>Tablo 4.10.</b> Bildirimleri kontrol etme sıklığı ve dijital tükenmişlik faktörleri karşılaştırmalar tablosu .....	81
<b>Tablo 4.11.</b> Bağımlılık türlerinin sosyotelizm değişkeni üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik glm testi sonuçları.....	84
<b>Tablo 4.12.</b> Sosyotelizm değişkeninin dijital tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik GLM testi sonuçları.....	85

## GRAFİKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Grafik 1:</b> Sosyotelizm ve cinsiyet değişkeni .....	67
<b>Grafik 2:</b> Telefon bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni .....	67
<b>Grafik 3:</b> İnternet bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni .....	68
<b>Grafik 4:</b> Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni .....	68
<b>Grafik 5:</b> Oyun bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni .....	68
<b>Grafik 6:</b> SMS bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni .....	69
<b>Grafik 7:</b> Yıpranma boyutu ve cinsiyet değişkeni .....	71
<b>Grafik 8:</b> Yoksunluk boyutu ve cinsiyet değişkeni .....	71
<b>Grafik 9:</b> Tükenme boyutu ve cinsiyet değişkeni.....	72
<b>Grafik 10:</b> Sosyotelizm ve bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	77
<b>Grafik 11:</b> Telefon bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	78
<b>Grafik 12:</b> İnternet bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	78
<b>Grafik 13:</b> Sosyal medya bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	78
<b>Grafik 14:</b> Oyun bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı.....	79
<b>Grafik 15:</b> SMS bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı.....	79
<b>Grafik 16:</b> Yıpranma ve bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	82
<b>Grafik 17:</b> Yoksunluk ve bildirimleri kontrol etme sıklığı.....	82
<b>Grafik 18:</b> Tükenme ve bildirimleri kontrol etme sıklığı .....	83

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem

Teknoloji, insan hayatının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Her geçen gün gelişen teknoloji ile yaşamımıza giren yenilikler hayatımızı, alışkanlıklarımızı, yaşayış biçimimizi dönüştürüp değiştirmektedir. İnsan ürünü olan teknolojinin etkileri yine insan hayatında doğrudan gözlemlenebilmektedir.

İnsanlık tarihi yazının bulunuşuyla başlamıştır ancak iletişim insanın varoluşundan beri taşıdığı bir özelliktir. Yaşanan teknolojik değişimler ve gelişmeler iletişim biçimlerinde de etkili olmuştur. Gelişen teknoloji ile insan yaşamının her alanına giren bilgisayarlar bu dönüşümün dönüm noktasını oluşturmuştur. İletişim teknolojileri zengin fakir fark etmeksizin yaşamlarımızda değişikliklere sebep olmuş ve her yenilik dalgası iletişim teknolojilerinin kapsama alanını genişletmiştir (Giddens, 2000, s. 24). Üretim sistemlerinden iletişim biçimlerine kadar pek çok farklı alanda kullanılan bilgisayarlardan sonra karşımıza çıkan telefonlar yeni eklenen özellikleri ile bilgisayarların yerini almıştır. Telefonların akıllı telefon özelliğini kazanması ve internet bağlantısı ile bilgisayar gibi işlev görmesi bireylerin elinin altında her daim bir bilgisayar taşıyabilmesini ve istediği her an buna ulaşabilmesini olanaklı kılmıştır. Teknoloji aracılığıyla ile yapılan işlemler günlük hayatın bir parçası haline gelmiş ve günlük yaşam pratiklerini değiştirmiştir (Akkaş, 2019, s. 21). Akıllı telefon kullanımı, telefon aracılı iletişim biçimlerimizi değiştirdiği gibi yüz yüze iletişim biçimlerine de yenilikler getirmiştir. İstedığımız her zaman, her yerde ve istediğimiz herkesle bizi bağlantı halinde tutan telefonlar bir takım sorunları da beraberinde getirmiştir.

Bir kişiyle iletişim halindeyken telefon ekranına bakma ve iletişimden kaçma (Karadağ vd., 2015, s. 60) olarak tanımlanan sosyotelizm (phubbing) yaygınlaşan akıllı telefon kullanımı ile ortaya çıkan ve son zamanlarda araştırmacıların dikkatini çeken bir konudur. Phubbing, İngilizce'deki phone (telefon) ve snubbing (yok saymak, küçümsemek) sözcüklerinin birleşiminden türetilmiş bir kelimedir. Türkçe'ye sosyotelizm olarak çevrilen kelime, 2012 yılında Macquarie Sözlüğünün telefon kullanırken insanları görmezden gelme durumu için kelime türetme çalışmaları sırasında

ortaya çıkan ve telefonların sosyolojik etkisini ortaya koyan bir kelimedir (http-1). İki ya da daha fazla kişinin bulunduğu sosyal bir ortamda kişinin çevresindeki insanlardan ziyade telefonu ile etkileşimde bulunması durumu (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 9) olarak tanımlanabildiği gibi iletişime veya iletişim kurulan kişiye ilgisizlik ya da bakışların telefona kayması yoluyla iletişimden kopuş (Vanden Abeele ve Postma-Nilsenova, 2018, s. 304) olarak da ifade edilmektedir. İletişim ortamında bulunan televizyon, gazete, radyo gibi iletişim kanalları da iletişim kuran kişinin dikkatini yönelttiği ve iletişimi kesintiye uğratan nesnelere olabilir; ancak telefonu diğer iletişim araçlarından ayıran ve problem haline getiren telefonların sahip olduğu interaktivite/ etkileşimlilik özelliğidir. Telefon hem diğer kullanıcılarla hem de sunduğu içerik ile aynı anda etkileşim imkanı sağladığı için ve bildirimler yoluyla kişinin dikkatini daha kolay cezbedebildiği için telefondan kopuş daha güç duruma gelmekte ve kişi fiziksel olarak bulunduğu ortamda etkileşim halinde görüldüğü halde aslında sanal ortamda varlığını sürdürmektedir (Vanden Abeele ve Postma-Nilsenova, 2018, s. 309).

Sosyotelizm davranışını sergileyen kişi sosyotelist (phubber), buna maruz kalan kişi de henüz sözlüklerde tam Türkçe karşılığı olmayan “phubbee” olarak adlandırılmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 10). Sosyotelizm, sosyotelist ve sosyotelizme maruz kalanlar arasındaki ilişkilerde bir takım problemlere sebep olmaktadır. Kişinin ilgisinin ve dikkatinin telefona odaklanması yüz yüze iletişim için problem oluşturmaktadır. Göz temasının olmaması, dinlediğini ya da anladığını ifade eden bir takım jest ve mimiklerin kullanılmaması iletişim açısından olumsuz etkiler yaratmakta (Nazir ve Pişkin, 2016, s. 179) ve yüz yüze iletişimin doğasına uymayan bir takım davranış normlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Sosyotelizm, çok boyutlu bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016, s. 251). Çeşitli bağımlılık türleri bu davranış biçimi ile ilişkilendirilmektedir. İnternet bağımlılığı sosyotelizm ile ilişkilendirilen bağımlılıklardan biri olarak ifade edilebilir (Karadağ vd., 2015, s. 68). Bağımlıların diğer sosyal ortamlardan ve insanlardan uzaklaşarak ve etraflarında olup bitenlerden ziyade internette olanlara odaklanarak interneti uzun süre kullandıkları (Weinstein ve Lejoyeux, 2010, s. 280) ve sosyotelizm davranışı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Blanca ve Bendayan, 2018, s. 452) görülmüştür. Literatürde problemleri internet kullanımı olarak da ifade edilen bu durumun bireylerin iş, okul ya da özel yaşamlarında olumsuz etkilere sahip olduğu da

ifade edilmektedir (Caplan, 2002, s. 565). Akıllı telefonlar; oyun oynamak, bilgiye ulaşmak, bankacılık işlemleri, elektronik posta gönderip alma, film izleme, müzik dinleme, çeşitli mesajlaşma uygulamaları ve daha pek çok farklı nedenle kullanılan uygulamalar ile zamansız ve mekansız iletişim olanağı sunmaktadır. Bilgisayar ve telefon ekranlarına fazla maruz kalmanın fiziksel bir takım rahatsızlıklara sebep olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Ancak gelinen noktada akıllı telefonların verdiği fiziksel rahatsızlıklardan daha fazla öne çıkan bir takım psikolojik olumsuzluklara da sebebiyet vermesidir. Özellikle internet erişimine ve bilgisayar gibi fonksiyon gösterme niteliğine sahip olduğundan beri akıllı telefonlar da bağımlılık unsurları ile birlikte anılır hale gelmiştir. İnsanların telefonlarının yanında olmasını bir saplantı haline getirdikleri; telefondan ayrı kaldıklarında endişe, kaygı, rahatsızlık gibi yoksunluk hissinden kaynaklanan ve bağımlılıkla ilişkilendirilen hisleri yaşadıkları görülmüştür (Park, 2005, s. 254). Akıllı telefonlar, telefonun bir başkasıyla konuşmak yani sadece iletişim kurmak için kullanılmanın çok ötesine geçmiş durumdadır. Akıllı telefonlarla birlikte internete erişim kolaylaşmış ve bilgisayar oyunlarının yerini akıllı telefonlara yüklenen ya da çevrimiçi oynanan oyunlar almıştır. İnternete ve oyunlara cep telefonundan erişebilme imkanı da internet bağımlılığını yeni bir noktaya taşımıştır. İnternet bağımlılığı telefon kullanımını arttırmakta (Karadağ vd., 2015, s. 67) ve akıllı telefon bağımlılığı da sosyotelizme neden olmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 13).

Akıllı telefon kullanımı; iletişimde bulunulan kişiyi görmezden gelerek saygısız davranışlar sergilemek, sanal dünyayı gerçeğine tercih etmek (Karadağ vd., 2015, s. 60) gibi farklı davranış biçimlerini ve algılamaları da beraberinde getirmiştir. İletişim esnasında cep telefonu kullanımı iletişim kalitesini düşüren, kırıcı ve ilgisizlik göstergesi olarak tanımlanmıştır (Kadylak vd., 2018, s. 342).

İnternet ile birlikte gelişen ve değişen iletişim şekillerinden en fazla rağbet göreni şüphesiz sosyal medyadır. Sosyal medya kullanımı sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına etki eden nedenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Blachnio ve Przepiorka (2019, s. 218)'nın Facebook kullanımı, yalnızlık, benlik saygısı ile sosyotelizm üzerine yaptıkları araştırmada düşük benlik saygısının ve hayat memnuniyetinin daha fazla Facebook kullanımına neden olduğu; artan Facebook kullanımının da sosyotelizm davranışının sebeplerinden biri olduğu sonucuna varılmıştır. Değişkenler arasındaki bu ilişki de sosyotelizm davranışının çok boyutlu olduğunu ve bunların iç içe geçmiş

durumda olduğunu göstermektedir. Sosyal medya kullanımı ve sosyotelizm arasında neden sonuç değişkenleri arasında bir yer değiştirme olduğu da söylenebilir. Sosyotelizme maruz kalan bireylerin sosyal dışlanmışlık duygusundan ve yalnızlıktan kurtulmak için de sosyal medya kullanmaya başladığı görülmüştür (David ve Roberts, 2017, s. 160). Bu durumda, sosyotelizm davranışının sosyal medya kullanımına yönelttiği görülmektedir. Bunun yanı sıra duygusal olarak hissedilen boşluğu sosyal medya ile doldurmak ve sosyotelizm arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkiye aracılık eden faktörler olarak gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO-Fear of Missing Out) ve problemlili sosyal medya kullanımı olduğu ifade edilebilir (Fang vd., 2020, s. 5). Kişinin, o anda başkalarının kendisinden farklı olarak çok daha cazip deneyimler yaşadığına dair kaygısı olarak tanımlanan gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medyayı birey için çok daha çekici hale getirmektedir (Przybylski vd., 2013, s. 1845). Gelişmeleri kaçırma korkusu, problemlili sosyal medya kullanımına neden olduğundan dolayı olarak sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına da etki etmektedir (Balta vd., 2018, s. 633; Franchina vd., 2018, s. 12).

Sosyotelizm, farklı sosyal ortamlarda ve çevrelerde gerçekleşebilmektedir. Yönetici ya da patron sosyotelizmi (Bphubbing/ boss phubbing) olarak adlandırılan ve işverenin asları ile görüşmelerinde telefon ile meşgul olması olarak açıklanan durum iş yerlerinde yaşanan sosyotelizmdir. Yöneticiye olan güven ve çalışanların işlerine olan ilgisi üzerinde negatif etkileri olan yönetici sosyotelizmi güven kaybına sebep olduğu için anlamlılık, ulaşılabilirlik ve güvenlik gibi psikolojik durumları etkiler ki bu psikolojik etkenler çalışanların işlerine olan ilgisini doğrudan etkileyen faktörler olarak tanımlanırlar (Roberts ve David, 2017, s. 208).

Sosyotelizm ile ilişkilendirilen bir diğer kavram ise partner sosyotelizmidir (Pphubbing/ partner phubbing). Duygusal ilişkide olan partnerlerin bir aradayken telefon kullanmaları ya da dikkatlerinin partnerle iletişim halindeyken telefonda olması (Roberts ve David, 2016, s. 138); teknoloji ile meşgul olup partnerine ilgi göstermemesi (Çizmeçi, 2017, s. 366) durumu olarak tanımlanan partner sosyotelizminin duygusal ilişkiler üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Wang vd. (2017, s. 15)'nin evli çiftler üzerinde yaptıkları araştırmada partner sosyotelizminin ilişki memnuniyetini baltalayan ve bu nedenle de depresyona neden olan etkileri saptanmıştır. Nevrotik (duygusal dengesiz) partnerler daha fazla partner sosyotelizmi ile



ilişkilendirilmiş ve partner sosyotelizminin ilişki memnuniyeti üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüş; partner sosyotelizminin öncülleri olarak partnerin yaşının genç olması, birlikte yaşamamak ve telefonda daha fazla vakit geçirmek saptanmıştır (Stiles, 2019, s. 34).

Toplumun temel yapı taşı olan ailede de telefon kullanımı aile ilişkileri için tehdit oluşturan boyutlara gelmiştir. Sosyotelizm, aile içerisinde de gözlemlenebilen bir davranıştır. Ebeveynlerin çocukları ile iletişimleri esnasında telefon ile meşgul olmaları durumu (Wang vd., 2020, s. 431) olarak tanımlanan ebeveyn sosyotelizmi sosyal öğrenme kuramı ile de ilişkilendirilmektedir. Sosyal öğrenme kuramı bireylerin çevresindekileri gözlemleyerek ve taklit ederek öğrendiklerini (Bandura, 1971, s. 7); gözlemledikleri kişileri rol model olarak aldıklarını ve öğrenmenin bu şekilde gerçekleştiğini savunan; hem eğitim hem de psikoloji araştırmacılarının çalıştıkları bir öğrenme teorisidir. Sosyotelizm davranışını gösteren ebeveynlerin çocuklarının problemleri telefon kullanım davranışı gösterdiği ve ebeveyn sosyotelizminin ebeveyn ihmalkarlığının bir göstergesi olduğu (Niu vd., 2020, s. 6); ebeveyn sosyotelizmine maruz kalan çocukların telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu (Liu vd., 2019, s. 1063), çocukların telefon bağımlılığı için bir risk faktörü (Xie vd., 2019, s. 6) oluşturduğu görülmüştür. Sosyal öğrenme teorisi ile ilişkili olarak ebeveyn sosyotelizmine maruz kalan çocukların bu davranışı normalleştirdikleri (Niu vd., 2020, s. 6) ve daha fazla depresif semptomlar gösterdikleri (Wang vd., 2020, s. 431) sonucuna ulaşılmış; geç çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan depresyonla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar (Xie ve Xie, 2020, s. 48) yapılmıştır.

Sosyotelizm davranışının görüldüğü sosyal ortamlardan biri olarak eğitim ortamına bakıldığında buradaki ilişkilerin ast-üst, partner ya da aile içi iletişimden farklı olduğu görülmektedir. Derste genellikle hocadan öğrenciye yani bir kişiden çoklu bir gruba, öğrenciden öğrenciye ya da öğrenciden hocaya olmak üzere çok boyutlu bir ilişki mevcuttur. Bu durum sosyotelizm davranışının gerçekleşmesi için uygun ortamı sağlamaktadır (Abramova vd., 2017, s. 1985). Karadağ vd. (2015, s. 69) tarafından bir grup üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sosyotelizm davranışının cep telefonu, SMS, internet, sosyal medya ve oyun bağımlılıklarının bir toplamı olduğu sonucuna varılmıştır. Cep telefonları öğrencilerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve bu da sosyotelizm davranışının iletişimde yeni bir norm (standart/ özellik) olarak

algılanmasını sağlamıştır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 15). Sürekli telefon ile meşgul olmanın kişilerarası ilişkileri olumsuz şekilde etkilediği, sosyotelistlerin iletişim becerilerinden yoksun olduğu ve sosyal ortamdan tamamen uzaklaşabildiği görülmüştür (Karadağ vd., 2016, s. 259). Üniversite öğrencilerinin sosyotelizm davranışı Beş Faktör Kişilik Kuramı ile açıklanmaya çalışılmış ve sorumluluk faktörüne sahip olmayan öğrencilerde ve duygusal dengede problem yaşayan öğrencilerde sosyotelizm davranışının daha fazla ortaya çıktığı (Erzen, Odacı ve Yeniçeri, 2019, s. 63); girişken olarak nitelendirilen ve kişilerarası iletişimde daha fazla bulunan öğrencilerin daha az sosyotelizm davranışı gösterirken pasif olarak nitelendirilen öğrencilerin daha fazla sosyotelizme yatkın olduğu görülmüştür (Parmaksız, 2019, s. 39). Öğrenciler, sınıf içinde arkadaşlarının telefonları ile meşgul olmasını dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici bulurken (Aagaard, 2020, s. 242); yüz yüze iletişimi tercih ettiklerini ifade ettikleri halde arkadaşları ile yüz yüze iletişim halindeyken telefonda sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri (Ünal ve Yıldırım, 2020, s. 292) görülmüştür. Telefonları ile meşgul olan öğrencilerin derse odaklanmaları güçleşmekte, ders ile ilgili faaliyetlerde kullanılan cep telefonları öğrenmeye yardımcı olurken ders dışı etkinlikler için kullanıldığında dikkat dağıtmakta ve öğrenmeyi engellemektedir (Uğur ve Koç, 2015, s. 1029).

Global Mobil Araştırması sonuçlarına göre ülkemizde 2015 yılında günde 70 kez yani her 15 dakikada bir olan telefon ekranını kontrol etme sıklığı 2018’de yapılan araştırma sonuçlarına göre günlük 78’e yani 13 dakikaya kadar inmiştir (http-2). Telefon ekranına bu kadar sık bakmanın ve ekrana bu kadar uzun süre maruz kalmanın sonucunda pek çok olumsuz durum yaşanmaktadır. Herkesle, her yerden ve her koşulda sürekli “bağlantıda” olma durumu sonucu hayatımıza yeni bir kavram daha girmiş bulunmaktadır: Dijital tükenmişlik (digital burnout). Bilgi teknolojilerinin gelişmesi ile yaygınlaşan ve hayatımızın vazgeçilmezleri arasında yer alan hatta bağımlılık yaratan unsurlarla adı bir arada anılan sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerin hissettiği stres faktörünü arttırmış ve buna bağlı olarak dijital yorgunluk ortaya çıkmıştır (Lee, Son ve Kim, 2016, s. 57). Tükenmişlik, bireyin tutumlarını, güdülerini, duygularını ve beklentilerini de kapsayan; enerji kaybı, yorgunluk, yıpranma gibi olumsuz duygulara neden olan psikolojik bir deneyimdir (Maslach ve Leither, 201, s. 39). Dijital tükenmişlik ise daha çok teknoloji entegrasyonu nedeniyle işten, sosyal medyadan, elektronik postalardan ya da teknolojiden uzak kalamama sonucu ortaya çıkan durumdur (http-3).

Dijital tükenmişlik sonucu stres, çevreye duyarsızlık, yorgunluk, ilgi kaybı, fiziksel ve zihinsel sorunlar görülebilmektedir (Erten ve Özdemir, 2020, s. 674).

Alan yazına bakıldığında telefon bağımlılığı ya da problemlili telefon kullanımı ile ilgili pek çok çalışmaya rastlanmakta ancak sosyotelizm davranışına odaklanan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Sosyotelizm ile ilgili yapılan çalışmalar bu davranışın sebeplerini ve sonuçlarını ortaya çıkarmaya yöneliktir. Yapılan çalışmalarda ayrıca sosyotelizm davranışının öz düzenleme, öz yeterlik, öz saygı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, SMS bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, kişilik faktörleri, yalnızlık duygusu, ilişkilerdeki memnuniyet gibi faktörlerle ilişkisi ele alınmıştır. Bu bağlamda bu çalışma ile sosyal davranış problemi olarak görülen sosyotelizm davranışının eğitim ortamındaki yansımaları ve mobil teknolojiye fazla maruz kalma sonucu ortaya çıkan dijital tükenmişlik ile ilişkisi ortaya konulacaktır.

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı Z kuşağı olarak tanımlanan, 2000’li yıllarda teknoloji ortamına doğmuş ve teknoloji ile iç içe yaşayan Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin sosyotelizm davranışlarını ve bu davranışın dijital tükenmişlik ile ilişkisini incelemektir. Bu bağlamda şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm davranışı arasında ilişki var mıdır?
2. Cinsiyet değişkeninin bağımlılık türleri (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) ile ilişkisi var mıdır?
3. Cinsiyet değişkeninin dijital tükenmişlik ile ilişkisi var mıdır?
4. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm davranışı arasında bir ilişki var mıdır?
5. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile bağımlılık türleri (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?
6. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile dijital tükenmişlik arasında ilişki var mıdır?

7. Bağımlılık türlerinin (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) sosyotelizm davranışı ile ilişkisi var mıdır?
8. Sosyotelizm davranışı ile dijital tükenmişlik arasında bir ilişki var mıdır?

### 1.3. Önem

Sosyotelizm, akıllı telefonların yaygınlaşması ile hayatımızın bir parçası haline gelmiş ve her ortamda karşılaşılabilen bir hal almıştır. Kavramın yeni oluşu nedeniyle bu konuda yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular alan yazına katkıda bulunmaktadır. Bu çalışma ile Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin sosyotelizm davranışlarına etki eden nedenler ortaya çıkarılacak; dijital tükenmişlik ile sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma olmadığından elde edilen bulgular alan yazına katkıda bulunacaktır.

### 1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılanların doğruyu beyan ettikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ve yönteminin araştırma amaçlarının sınanması için uygun olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılarak ölçekte yer alan soruları cevaplayanların cevaplarında dürüst davrandıkları varsayılmaktadır.

### 1.5. Sınırlılıklar

- Araştırmanın evrenini Anadolu Üniversitesi örgün öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma verileri nicel yöntem ile toplanmış anket formuna verilen cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırma verileri, verilerin toplandığı 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz dönemi ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Sosyotelizm:** Yüz yüze iletişim halindeyken cep telefonuna bakma, telefonu kontrol etme, telefon ile ilgilenme.

**Dijital Tükenmişlik:** Teknolojiye uzun süre maruz kalma sonucu kişinin hissettiği fiziksel (el, kol vb ağırlar) ve duygusal yorgunluk, bitkinlik hali.

## 2. ALANYAZIN

Bu bölümde, sosyotelizm, sosyotelizm ile ilgili olan bağımlılık türleri, sosyotelizm türleri ve dijital tükenmişlik ile ilgili bilgi verilecektir.

### 2.1. Sosyotelizm

Neil Postman'ın kaleme aldığı, teknoloji ve iletişim aygıtlarının yeni dünya düzenini nasıl yeniden oluşturduğunu ele alan kitabı Teknopoli (2006) hayatımıza giren her yeni teknolojinin var olan duruma ek bir şey getirmediğini, var olan durumun bu teknoloji ile evrim geçirerek yepyeni bir düzen sağladığını ifade etmektedir. Bu bakış açısı ile düşündüğümüzde akıllı telefonların hayatımıza girmesi ile var olan durumu, iletişim biçimlerimiz artık akıllı telefon olarak tanımlamak mümkün değildir. Bu teknoloji ile birlikte iletişim, yepyeni bir varlık kazanmıştır. Akıllı telefonlar, yeni iletişim biçimleri, sosyalleşme, boş zaman geçirme, insan ilişkileri gibi hayatın her alanına dair yenilikleri de beraberinde getirmiştir. Akıllı telefon teknolojisi ile hayatımıza giren ve sosyolojik anlamda da kullanılan, çok boyutlu bir kavram olan sosyotelizm de teknopolinin anlattığı yeni düzeni beraberinde getirmiştir.

Sosyotelizm, sosyal etkileşimde bulunulan bir ortamda, kişinin bakışlarının telefona kayması ve kişinin bir anlamda telefonunda kaybolması (Aagaard, 2020, s. 238) olarak tanımlanabilir. Bu durumda, bu kavram ile bir başkasının telefon kullanma davranışına dair bir tanımlama getirildiği ve aslında durum tespiti yapmaktan çok durum değerlendirmesi yapıldığı söylenebilir zira bu davranış, buna maruz kalan tarafından rahatsız edici olarak algılanmaktadır. Buna rağmen bu davranışın nasıl bu kadar yaygın olabildiğine ve kişinin bu davranışa maruz kalmaktan rahatsızlık duymasına rağmen kendisinin de telefona yönelip nasıl aynı davranışı sergileyebildiğine bakıldığında aslında burada kişilerin rolleri değiştiği, sosyotelizme maruz kalanın yeni sosyotelist olduğunu ve bu şekilde davranışın aslında bir şekilde kabul gördüğünü söylemek mümkündür (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 15). Bu durumda davranışın yapısına dair de fikir edinilebilir. Bu davranıştan rahatsızlıklarını ifade eden kişilerin de aynı zamanda bu davranışı yapması; bu davranışın nedeni olarak dijital ortamın cazibesini ve çekiciliğini sunması aslında bunun bir çeşit dijital akrasya (dijital irade zayıflığı) olduğunun da bir göstergesidir (Aagaard, 2020, s. 245). Bu durumda sosyotelizm için yüz yüze iletişim sırasında akıllı telefonun ve dijital dünyanın sunduklarına karşı koyamayarak bağlamdan

kopmak ve akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurmak şeklinde bir tanımla yapmak mümkündür.

Henüz yeni bir kavram olması nedeniyle sosyotelizm ile ilgili çalışmalar genellikle nedenlerini ve sonuçlarını saptamaya yöneliktir. Bu davranışa neden olan sebeplerin ve bu davranış neticesinde ortaya çıkan sonuçların ise çoğu zaman karşılıklı etkileşim içinde olduklarını, zaman zaman yer değiştirdiklerini görmek de mümkündür. Sosyotelizm davranışını açıklamaya yönelik çalışmalarda bu davranışın farklı boyutları ile ele alındığı görülmektedir. Kadarağ vd. (2015, s. 65) sosyotelizm davranışının iki boyutu olduğunu ifade etmektedir.

*İletişim Bozukluğu (Communication Disturbance)*: Yüz yüze iletişim ortamında cep telefonu ile meşgul olarak hem iletişimi aksatma hem de iletişimde bulunulan kişiyi rahatsız etme durumu olarak açıklanabilir. Bu boyutu açıklayan davranışları arkadaş ortamındayken telefonda bir şeylerle meşgul olma ya da sosyal ortamda başkaları ile iletişim halinde iken gözün sürekli telefona kayması olarak örneklendirmek mümkündür.

*Telefon Tutkusu (Phone Obsession)*: Yüz yüze iletişimin olmadığı durumlarda ilgili olan bu madde, kişilerin telefona her daim ihtiyaç duymalarını açıklamaktadır. Bu durumda kişiler telefonun sürekli elinin altında olmasını istemekte, sabah uyanır uyanmaz ilk iş olarak telefon ekranını kontrol edip mesaj ya da bildirim olup olmadığına bakmaktadır.

Sosyotelizm davranışı, sosyotelist ve sosyotelizme maruz kalan olarak iki taraf açısından incelendiğinde bu davranışın farklı boyutları olduğu görülmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018a, s. 8).

Sosyotelist açısından sosyotelizmin alt boyutları:

*Nomofobi (Nomophobia)*: Telefondan ayrı kalamama korkusunu ifade eden bu boyut, sosyotelistlerin telefonu her an elinin altında tutma davranışını, telefondan uzak kaldıkları zaman yaşadıkları huzursuzluk ve gerginlik hislerini açıklamaktadır.

*Kişilerarası Çatışma (Interpersonal Conflict)*: Kişilerin, telefon kullanma alışkanlıkları nedeniyle iletişimde buldukları ortamda yaşadıkları çatışma durumunu ifade eder. Sosyotelistler, telefonla olan meşguliyetleri nedeniyle çevrelerindeki insanlara uyarılara maruz kalmakta, bu uyarılar neticesinde sinirlenerek gerginlik

yaşayabilmekte, bu davranışın karşılarındaki kişi için rahatsız edici olduğunu bilmelerine rağmen davranışlarını sürdürebilmektedir.

*Kendini Yalnızlaştırma (Self-isolation)*: Sosyal aktivitelerden kaçış ve kendini diğer insanlardan soyutlama ile ilgili olan bu boyut sosyotelistlerin telefonla meşgul olmayı insanlarla iletişim kurmaya tercih etmelerini, telefon kullandıklarında kendilerini daha rahat ve iyi hissetmelerini, bu şekilde stresten kurtulmalarını açıklamaktadır.

*Problem Farkındalığı (Problem Acknowledgement)*: Sosyotelistlerin, telefon kullanma davranışlarının problemlili olduğunu farkında olmaları ile ilgilidir. Bu boyutta sosyotelistler, planladıklarından daha uzun zamanı telefonları ile geçirdiklerinin, bu nedenle iletişim kurma fırsatı bulamadıklarının ve telefona bakmayı bırakmayı sürekli ertelediklerinin farkındalığını yaşamaktadırlar.

Sosyotelizm mağduru açısından bu davranışın üç alt boyuta sahip olduğu görülmektedir:

*Algılanan Normlar (Perceived Norms)*: Sosyotelizm davranışını gösteren kişilere dair gözlem ve duygularını ifade etmektedir. Bu davranışa maruz kalanların, sosyotelistlerin sürekli telefonları ile meşgul olmaları, telefonda uzak kalamamaları, buldukları ortamdan ziyade çevrimiçi ortamda varlıklarını sürdürmeleri gibi algı ve düşünceleri bu boyutla ilişkilidir.

*İhmal Edilmişlik Hissi (Feeling Ignored)*: Sosyotelizme uğrayan kişinin bu davranış nedeniyle hissettikleri ya da yaşadıklarını açıklamaya yönelik olan bu boyutun odak noktası dışlanmışlık hissi ve ihmal edilmişliktir. Sosyotelizm mağduru, davranışı kendi açısından değerlendirmektedir. Sosyotelistin, kendisi ile iletişim kurmayı değil telefonu tercih ettiğini, kendisi ile iletişimden kaçtığını, kendisi ile iletişim kurmanın sıkıcı ve tercih edilmeyen bir durum olduğunu düşünmesi sosyotelizm mağdurunun bu boyutla ilişkili olan düşünce ve algılarıdır ve aslında bu davranışın nedeni olarak kendisini odak noktasına koyması ile ilişkilidir.

*Kişilerarası Çatışma (Interpersonal Conflict)*: Başkalarının telefon kullanımı yüzünden yaşanan çatışmayı açıklar. Sosyotelizm mağduru, iletişimi devam ettirme isteğini ifade eder, telefonla olan meşgulliyetten duyduğu rahatsızlığı ifade ederek kendisi ile ilgilenilmesini ister ve iletişim devamlılığı sağlanmadığında sinirlenerek sosyotelist ile bir çatışma yaşar.

Karşıdaki kişiyi görmezden gelme durumu olan bu davranışın sosyal bir davranış bozukluğu olarak görülmesinin sebebi de karşılıklı bir etkileşim olması beklenen sosyal bir ortamda kişinin iletişim ihtiyacını karşılayamamasıdır. Probleme konu olan telefona bakma davranışı kişi tek başınayken bir sorun teşkil etmezken sosyal ortamda bunu yapması bunu problemlili davranış kategorisine sokmaktadır. Sosyotelizm, yüz yüze iletişim için önemli bir öge olan hem sözlü hem de sözsüz geribildirimleri aksattığı için hem iletişim hem de ilişki kalitesini olumsuz etkilemektedir (Allred, 2020, s. 74). Yüz yüze iletişimde önemli olan beden dilinin, jest ve mimiklerin, göz temasının telefonla meşgul olunması nedeniyle kullanılamaması (Nazir ve Pişkin, 2016, s. 177) özellikle romantik ilişkilerde söylediklerine karşılık alamamak çeşitli çatışmaları da beraberinde getirmektedir. Evli bireylerde sosyotelizm davranışının artması aile performansının düşmesi anlamına gelirken (Büyükbodur ve Uyumlu, 2021, s. 1342) iletişim kalitesini ve ilişki memnuniyeti de düşürmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018b, s. 314; Wang vd., 2017, s. 15).

Bireylerin kendilerini yalnız hissetmeleri, özsaygılarının düşük olması gibi nedenler onları sosyal medya (Çalışmada ele alınan sosyal medya platformu Facebook'tur.) kullanmaya iterken; sosyal medyanın kullanılması da beraberinde sosyotelizm davranışını getirmektedir (Błachnio ve Przepiorka, 2018, s. 274). Bunun yanı sıra internet bağımlılığı, SMS bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılık türleri ve stres, yalnızlık, kaygı gibi psikolojik faktörlerin de akıllı telefon bağımlılığına yol açarak sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına neden olduğu bilinmektedir (Chattarjee, 2020, s. 169). İnternet bağımlılığının yanında gelişmeleri kaçırma korkusunun da akıllı telefon bağımlılığına yol açtığı ve yine bunun sonucunda sosyotelizm davranışının ortaya çıktığı görülmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 13). Sanal dünyada olan biteni kaçırmamak adına diğer bir ifade ile gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle kişiler sosyotelizm davranışını göstermektedir. Burada da davranışın karmaşık yapısını ortaya çıkaran karşılıklı ilişki ağı görülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyotelizm davranışını ortaya çıkarırken sosyotelizm davranışı hem de gelişmeleri kaçırma korkusu hem de sosyal dışlanmayı ortaya çıkarmaktadır (Özdemir, 2021, s. 72). Bağımlılık faktörlerinin yanı sıra bazı kişilik özelliklerinin de bu davranış ile ilişkilendirilmesi söz konusudur. Sorumluluk (conscientiousness) ve duygusal denge (neuroticism) gibi kişilik özellikleri bu davranışın ortaya çıkışında rol oynamaktadır. Sorumluluk sahibi biri gibi davranmayan ve öz



denetim becerileri gelişmemiş kişiler ile nevroitik olarak adlandırılan ve duygusal açıdan dengesizlikler yaşayan kişilerde bu davranışa yatkınlığın olduğu görülmektedir (Erzen, Odacı ve Yeniçeri, 2019, s. 63). Kendini daha rahat ifade edebilen, bulunduğu ortamda kendini rahat hissedemeyen insanların daha az sosyotelizm davranışı gösterdikleri; daha kapalı ve çekingen yapıdakilerin ise daha anonim kalabildikleri sanal ortamı tercih ettikleri ve sosyotelist olmaya daha yatkın oldukları bilinmektedir (Parmaksız, 2019, s. 38). Sosyal kaygı düzeyi yüksek kişiler yüz yüze iletişim kurmaları gereken ortamlarda kendilerini rahat hissedemediklerinden bu ortamlardan kaçmak ya da daha rahat hissedebilmek adına sosyotelizm davranışına başvurabilmektedirler. Sosyal kaygının sosyotelizm davranışına etkisi olduğu görülebilir ancak bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal kaygı seviyelerinin düşük olması ya da sosyal kaygı ile başa çıkabilmeleri nedeniyle bu davranışın azaldığı görülmektedir. Bu durumda sosyal kaygının bilinçli farkındalık ve sosyotelizm arasında bir aracı rol üstlendiği söylenebilir (Parmaksız, 2021, s. 1409).

Bağımlılık türleri ile birlikte anılan bu davranışın kişiler üzerindeki etkilerine bakıldığında sağlıklı sosyal hayat, ilişki sağlığı, kendini geliştirme gibi kişinin sosyal hayatıyla ilgili unsurlar üzerinde etkisi olduğu; depresyon ve stres ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Davey vd., 2018, s. 39).

Modern çağın hastalığı sayılabilecek telefon tutkusu beraberinde yeni kavramları da getirmiştir. Nomofobi (telefondan uzak kalma korkusu), netlessfobi (internetsiz kalma korkusu), FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu) gibi teknolojiden uzak kalmaya bağlı yaşanan korkular aslında bir anlamda sosyotelizm davranışının yaygınlığına da göstermektedir. Aynı kalmaktan korkulan nesne elbette her an erişilebilir ve kullanılabilir durumdadır. İletişimi kolaylaştırarak insanları birbirine daha da yakınlaştıran akıllı telefonlar diğer taraftan iletişimi engelleyerek insanları birbirinden uzaklaştırmaktadır. Sosyotelizme uğrayan kişi kendini dışlanmış hissetmekte, sosyal dışlanmışlık hissinden kurtularak ihtiyaç duyduğu ilgiyi görebilmek ve iletişime dahil olabilmek adına sosyal medyaya baş vurmaktadır. Bu durumda iki çeşit paradokstan söz etmek mümkündür. Birincisi fiziksel olarak bulunduğumuz ortamda telefonla ilgilenerek iletişim kurmamamız ve bu nedenle varlık göstermememiz; diğeri ise özgürce iletişim kurma imkanı sağlayan, bizleri özgürleştiren telefonların esiri olmamızdır (David ve Roberts, 2017, s. 155). Hem sosyotelist hem de sosyotelizme uğrayan kişi açısından

düşünüldüğünde bu davranış yalnızlıkla negatif bir ilişkiye sahiptir. Sosyotelizm davranışı arttıkça kişi kendini daha az yalnız hissetmekte ya da tam tersi yalnızlık hissinden yakınan kişide de bu davranış daha fazla görülmektedir (Ergün, Göksu ve Sakız, 2020, s. 1595). Sosyotelizme uğrayan kişi ile sosyotelist açısından bu davranışın yalnızlıkla olan ilişkisinin benzer oluşu ise davranışın karmaşıklığını göstermektedir.

Dışlanmışlık ya da görmezlikten gelinme durumu aslında sadece akıllı telefon kullanımına has bir durum değildir. Yüz yüze iletişim esnasında taraflardan birinin gazete ya da dergi okuması nedeniyle de iletişim kurulamaması mümkündür. Bu durumda kişi akıllı telefon aracılığıyla değil gazete ya da dergi vasıtasıyla görmezlikten gelinmektedir. Durum benzer olmasına rağmen telefon sebebiyle iletişim kurulamamasının gazete ya da dergi okumaya göre daha rahatsız edici olduğu düşünülmektedir. Bu düşüncenin temelinde ise telefon ve dergi/gazeteye dair genel algılamalar olduğu söylenebilir. Daha çok kültürel faaliyet ve geliştirici bir davranış olarak görülen okumanın boş vakitte oyalanmak için başvuru olan bir şey olduğu düşünülen telefonla uğraşmak kadar kötü algılanmaması bu sonucu ortaya çıkarmaktadır (Mantere, Savela ve Oksanen, 2021, s. 6).

Her ne kadar rahatsız edici, kaba bir davranış olarak görünse de diğer taraftan da bu davranışın bulaşıcı olduğunu söylemek de mümkündür. Partnerlerinin ya da iletişimde oldukları kişinin telefon ile uğraştığını gören sosyotelizm zedeler de davranışı aynalamakta yani telefonla uğraşmaya başlamaktadır (Abeele vd., 2019, s. 40).

Bu davranışın ders ortamına taşınması muhatabın kalabalık bir grup olması nedeniyle ele alınması gereken bir konudur. Üniversite öğrencileri ve hocaları ile yapılan araştırmada öğrencilerin ders esnasında en az bir kez sosyal medya hesaplarını kontrol etmek, whatsapp vb. platformlardan mesajları cevaplamak ya da tamamen ders dışı etkinlikler için internette gezinmek gibi çeşitli nedenlerle telefonlarını kullandıkları görülmüştür. Hocaların bu davranışa gösterdikleri tepki ise yaşlarına göre değişmektedir. Daha genç hocalar durumu daha kişisel algılayıp kendi performanslarını olumsuz olarak değerlendirirken daha ileri yaştaki hocalar bunu saygısız bir davranış olarak nitelendirmektedir ancak sonuç her halukarda aynı noktaya varmakta ve öğrenmeyi olumsuz etkilemektedir (Nazir, 2020, s. 46). Davranışın etkileri stres faktörü ile de ilişkilendirilmektedir. Yapılan çalışmada katılımcıların çeşitli fotoğrafları incelemeleri istenmiştir. Fotoğraflarda, kadınların sosyotelist oldukları, erkeklerin sosyotelist oldukları ve sosyotelizm davranışının olmadığı durumlar görülmektedir ve katılımcıların

bunları incelemeleri ve durumu değerlendirmeleri istenmiştir. Yapılan değerlendirmeler ve görüşmeler sonucunda sosyotelizm davranışının olmadığı durumlarda kişilerin daha az stres hissettikleri; kadınların erkeklere göre durumu daha stresli bulduklarını gözlemlenmiştir (Nunez, Radtke ve Eimler, 2020, s. 9). Stresin günümüzde pek çok hastalığın temelinde yatan neden olduğu düşünülürse, bu davranışa uzun süre maruz kalmanın stres seviyesini arttırması nedeniyle sağlık üzerinde olumsuz etki yaratacağı öngörülebilir.

## **2.2. Sosyotelizm ve Bağımlılık**

Bağımlılık, bir kimseye veya bir şeye olan aşırı bağlı olma durumu ya da bir şeye veya kişiye müptela olma durumu olarak bilinmektedir. Bir maddeye olan önlenemez kullanma isteği ve bu isteği karşılamak amacı ile vücudun o maddeye tolerans geliştirmesi sonucu artan miktarlarda alınmaya devam edilmesi; fiziksel, ruhsal bir takım olumsuz sonuçlarına rağmen bağımlı olunan maddenin kullanımına devam edilmesi ve madde miktarı azaldığında ya da kullanılmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması durumudur (Uğurlu, şengül ve şengül, 2012, s. 38). Bağımlılık, kişilerin ruhsal, bedensel sağlıklarına zarar veren ve sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen ve bir şeye karşı tekrarlayan, önüne geçilemeyen bir istek ve arzu duyma durumudur (Uzbay, 2009, s. 5). Kişinin bir maddenin varlığına duyduğu fizyolojik istek fiziksel bağımlılık; kişinin kişilik yapısı ya da ruhsal durumu nedeniyle bir maddeye olan düşkünlüğü ise ruhsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (http-4). Bağımlılık dendiğinde ilk olarak akla sigara, alkol veya bazı bitkilerden elde edilen ya da sentetik olarak üretilen maddelere olan bağımlılık gelmektedir ancak bugün gelinen noktada bağımlılık sadece bir madde kullanımına bağlı değildir; alışveriş bağımlılığı, yeme-içme bağımlılığı, internet bağımlılığı, telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar da bulunmaktadır (Uzbay, 2009, s. 5). Bir madde ya da davranışa bağlı olarak davranış üzerindeki kontrolün azalması ya da kaybedilmesi durumu olan bağımlılıkta kısa vadeli ödül mekanizması harekete geçer. Davranışsal bağımlılıkta, bir maddeye bağlı olarak yaşanan kontrol kaybına benzer şekilde bir kontrol kaybı vardır ancak buradaki odak noktası bu kontrol kaybının davranışsal bir odağa sahip olmasıdır (Grant vd., 2010, s. 235).

### 2.2.1 İnternet Bağımlılığı

Akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle internet erişimi herkes için vazgeçilmezlerden biri haline gelmiştir. Telefon operatörlerinin sunduğu ucuz maliyetli ve yüksek kotalı internet erişim paketleri ve hatta bazı uygulamalar için sunulan internet paketinden harcamadan kullanma avantajı; evde, okulda, iş yerinde, alışveriş merkezlerinde, kafelerde ve bunun gibi pek çok sosyal ortamda sunulan kablosuz internet hizmeti ve erişimi ile birlikte internete ulaşamayan yer neredeyse kalmamış durumdadır. Her an, her yerden ve her zaman internete erişmek hayatı kolaylaştıran bir unsur olmakla birlikte beraberinde birtakım sorunları da getirmektedir. İnternetin yaygın kullanımı ile ortaya çıkan problematik durum patolojik internet kullanımı, sorunlu internet kullanımı ve internet bağımlılığı şeklinde adlandırılabilir. Young (1998, s. 238), insanların madde kullanımı sonucu madde ya da alkol bağımlısı haline gelmesine benzer şekilde internet kullanıcılarının da internet bağımlısı haline geldiklerini; bu bağımlılık türünün diğer bağımlılıklardan farklı olarak sarhoş edici kimyasal bir madde olmaksızın bağımlılık yarattığını ve bu bağımlılık durumunun kişinin sosyal, akademik ve iş yaşamında birtakım sorunlara sebep olduğunu ifade etmektedir. Bağımlıların, bağımlılık yaratan maddeden elde ettikleri tatmin duygusuna ulaşabilmek için kullandıkları madde miktarını arttırmalarına benzer şekilde internet bağımlılığında da internette geçirilen sürenin arttığını ve bağımlıların madde kullandıklarını gizlemeleri gibi internet bağımlıların da artan internet kullanım sürelerini gizledikleri görülmektedir (Young, 2004, s. 405). Bu durumda internet bağımlılığın davranışa dayalı bir bağımlılık türü olduğu ve bağımlılık unsurundan yoksun kalındığında gözlemlenen etkilerin benzerlerinin görüldüğü söylenebilir.

Bağımlılığın ana bileşenlerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Griffiths, 1999, s. 246):

- Dikkat çekme (salience): Belirli bir aktivitenin kişinin hayatındaki en önemli şey durumunda olması ve duygu, düşünce ve davranışlarda belirleyici konuma gelmesidir. İnternet bağımlıların zihninin, çevrimiçi olmadıkları zamanlarda bile çevrimiçi olacakları an ya da aktivite ile meşgul olması durumudur.
- Duygu durum değişikliği (mood modification): Bu, kişiler için bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir ve kişinin belli bir aktivite ile ilgilendikten sonra sahip olduğu

kişisel deneyimleri tanımlamak için kullanılır. Örneğin internet bağımlısı bir birey çevrimiçi olduğunda sakinleştiğini ve sorunlarından kaçtığını ifade eder.

- Tolerans (tolerance): Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi istenilen etkiye ulaşabilmek için gereken aktivitenin miktarının ya da süresinin arttırılmasıdır. İnternet bağımlılarının başlangıçta daha kısa sürede elde ettikleri hazzı tekrar yaşamak için ilerleyen zamanlarda çok daha uzun süre çevrimiçi zaman geçirmeleri gerekmesinin sebebi tolerans süresinin uzamasıdır.

- Yoksunluk (withdrawal symptoms): Belirli bir aktivitenin azaltılması ya da bu aktiviteye devam edilememesi durumunda ortaya çıkan nahoş duygular ya da fiziksel etkilerdir. İnternet kullanıcısının çevrimiçi olmadığı zaman yaşadığı titreme, sinirlilik, huzursuzluk hali yoksunluk belirtileridir.

- Çatışma (conflict): Bağımlılar, çevreleri ile ya da kendi içlerinde çatışma yaşadıkları gibi iş, sosyal hayat, ilgilendikleri diğer aktivitelerle de çatışma içine girebilmektedirler.

- Nüksetme (relapse): Bağımlılık örüntüsünü oluşturan aktivitenin tekrar etmesi eğilimidir. Uzun süren kaçınma ya da kontrolün ardından bağımlılık örüntüsünün yeniden tekrar ederek uç noktalara kadar varabilmesi durumudur.

Kimyasal bir maddeye olan bağımlılığın çeşitli klinik testlerle teşhis edilmesi ve tanımlanması hem mümkün hem de kolaydır. Ancak internet, kimyasal bir madde olmaksızın bağımlılık yaratan bir unsur olarak nitelendirildiğinden bağımlıların tespit edilmesi için çeşitli kriterler geliştirilmiştir. Young (1998, s. 238) dürtü kontrol problemi olarak tanımladığı internet bağımlılığının tespiti için sekiz maddeden oluşan bir kriter geliştirmiştir. İnternet kullanıcısı, bu kriterin beş maddesinde yer alan şartları karşılaması durumunda internet bağımlısı tanısı almaktadır.

- Zihnin sürekli internet ile ilgili meşgul olması (İnternette yapılan önceki eylemleri düşünme, internette daha sonra yapılacakları düşünme vb.)
- İstenilen tatmini elde edebilmek için artan internet kullanımı
- İnternet kullanımını kontrol altına alma, azaltma ya da kullanımı durdurma çabalarının başarısız olması

- İnternet kullanımını azaltma ya da kullanmama çabaları sırasında huzursuz, depresif, gergin hissetme
- Planlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalma
- İnternet kullanımı nedeniyle önemli bir ilişkiyi, eğitim ya da kariyer fırsatını veya iş teklifini riske atma
- Çevrimiçi geçirilen süreyi saklamak adına başkalarına yalan söyleme
- İnterneti, sorunlardan ya da hoşla gitmeyen duygu durumlarından (suçluluk, çaresizlik, kaygı, depresyon) kaçmak için kullanma

Tayvanlı bir grup öğrencinin internet bağımlılıkları üzerine araştırma yapan Chou ve Hsiao (2000, s. 68) da internet bağımlılığının belirtilerini altı madde olarak sıralamaktadır.

- İnternet, gündelik yaşamdaki en önemli uğraş haline gelir ve düşünceler üzerinde belirleyicidir.
- İnternet kullanımı daha iyi bir deneyim ve gerçek dünyadan kaçış imkanı sağlar.
- Arzu edilen etkiyi elde edebilmek için internette geçirilen süre artar.
- Çevrimiçi olmadıkları zaman kendilerini sinirli ve huzursuz hissederler.
- İnternet kullanımı öğretmenlerle, aile ve arkadaşlarla yaşanan çatışmaları artırır ve çalışmalarına ya da uyumaya ayıracakları zaman ile internette geçirecekleri zaman arasında karmaşaya neden olur.
- İnternet kullanmama ya da daha az kullanma çabaları bir süre sonra önceki kullanım alışkanlıklarına geri döner.

Griffiths (1999, s. 246), internet bağımlılığını teknoloji bağımlılığı başlığı altında incelemekte ve bu bağımlılık türünü aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Televizyon izlemek gibi insan makine etkileşiminin olduğu teknoloji bağımlılığını pasif; bilgisayar oyunları gibi aktiviteleri ise aktif bağımlılık olarak tanımlamak mümkündür.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan bağımlılık belirtilerini Tablo 2.1'deki gibi gruplandırmak ve açıklamak mümkündür (Sally, 2006, s. 6).

**Tablo 2.1. Bağımlılık Belirtileri**

<b>Grup</b>	<b>Belirtiler</b>
<b>Davranışsal Etkiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çevrimiçi geçirilen sürenin dikkat çekecek şekilde artması ihtiyacı</li><li>• Planlanandan daha sık ve daha uzun süreli çevrimiçi olma</li><li>• Çevrimiçi aktivitelerle ciddi miktarda zaman geçirme</li><li>• İnternet kullanımı ile ilgili yalan söyleme</li><li>• Sürekli internet ile meşgul olma</li><li>• Problemlerden kaçmak için internet kullanma</li><li>• Fiziksel, psikolojik, sosyal ya da iş ile ilgili devam eden problemlerin kaynağının internet kullanımı olduğunun farkında olunmasına rağmen kullanıma devam etme</li></ul>
<b>Fiziksel ve Zihinsel Etkiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yoksunluk belirtisi: İnternet kullanımının azaltılması durumunda ortaya çıkan kaygı, internet ile ilgili takıntılı düşünceler, zihnin sürekli internet ile meşgul olması</li><li>• İnternet kullanımını azaltmaya ya da kesmeye yönelik arzu</li><li>• Kan basıncında artış, kalp damar sisteminde problemler, hafızada güçlük, konsantrasyon eksikliği, baş ağrısı, karın ağrısı, kas ağrısı ve görmede yaşanan problemler</li><li>• Durgunluk, kayıtsızlık, uykusuzluk, panik, huzursuzluk ve sinirlilik hali</li></ul>
<b>Sosyal Etkiler</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İnternet kullanımına bağlı olarak sosyal, mesleki ya boş zaman etkinliklerinin terk edilmesi</li><li>• İş yerinde artan rekabet ve gerilim, düşük üretkenlik</li><li>• Uzun çalışma saatleri ve daha az boş zaman etkinlikleri</li></ul>

Soule, Shell ve Kleen (2003, s. 65), internet bağımlılığını beş ana başlık altında toplamaktadır:

- Sanal Seks Bağımlılığı: Sanal sohbet odalarına ve sanal porno izlemeye olan bağımlılık
- Sanal İlişki Bağımlılığı: Sohbet odalarında kurulan sanal arkadaşlığa olan bağımlılık
- Kumar Bağımlılığı: İnternet üzerinden oynanan bahis, kumar, açık arttırma gibi bağımlılık yaratan alışkanlıklar

- İnternette Gezinme (surfing) Bağımlılığı: İnternette ve veri bankalarında gereğinden fazla bilgi arama, vakit geçirme
- Bilgisayar Bağımlılığı: Bilgisayar oyunlarına ya da programlamaya olan bağımlılık

İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu çalışmaların ortak bir paydada buluştukları görülmektedir. İnternet bağımlılığı sorunu, dürtüsel ve davranışçı boyutları olan geniş bir kavramdır ve internet bağımlılığının temelinde, yaşanan duygusal ya da kişisel zorluklardan (Young, 2004, s. 405); gerçek yaşamdaki sorumluluklardan ve gerçek kimlikten kaçış vardır ve internet kullanımından elde edilen doyum arttıkça bağımlılık düzeyi de artmaktadır (Chou ve Hsiao, 2000, s. 78).

Bilgisayar, tablet, telefon ve hatta akıllı saat gibi pek çok farklı kaynaktan internete ulaşma imkanına sahip olan özellikle üniversite öğrencileri, problemlerini internet kullanımı için daha riskli grup olarak görülmektedir. Okulun sağladığı internet ağı hizmetinin geniş olması; üniversite öğrencilerinin hem günlük yaşamlarındaki gereksinimleri hem de yürüttükleri akademik çalışmalar için internet kullanmalarını gerektiriyor onları problemlerini internet kullanımı için daha riskli grup haline getirmektedir (Chou ve Hsiao, 2000, s. 66). Gençlerin sahip olduğu merak duygusu ve internette bu merakı giderebilecek ve kolaylıkla ulaşılabilecek içeriklerin olması da gençleri internet kullanımına teşvik etmektedir (Kaya ve Dalgıç, 2021, s. 59). İnternet bağımlısı olarak tanımlanan üniversite öğrencilerinin internette geçirmeyi planladıkları süreden çok daha uzun zaman geçirdikleri ve internet kullanım sıklığının bağımlılık üzerinde belirleyici olduğu görülmüştür (Chou ve Hsiao, 2000, s. 77; Balcı ve Gülnar, 2009, s. 20). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının belirleyicileri olarak özellikle çevrimiçi ortamda tanımadıkları insanlarla sosyal ilişki kurma öne çıkarken bunu kimlik kazanımı, eğlence ve arkadaşlarla ya da akrabalarla ilişki kurma (Ceyhan, 2010, s. 1349); çevrimiçi oynanan oyunlar ve sosyal medya kullanımı (Ginige, 2017, s. 145) gibi sebepler izlemektedir. Bu durumda internet bağımlılığının ya da problemlerini internet kullanımının temel sebebinin internetin kullanım amacı olduğunu söylemek mümkündür. İnterneti bilgi edinme amacı ile kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı yaşamları olasılığı sosyalleşmek amacı ile kullananlardan daha azdır (Ceyhan, 2011, s. 73). Bilgi ve araştırma için internet kullanma düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı gibi internet üzerinden müzik dinlemek ya da film izlemek gibi boş zaman değerlendirme aktivitelerinin de bağımlılık yarattığı düşünülmemektedir (Hawi, 2012, s.



1049). Koruyucu aile yapısına sahip gençlerde internet bağımlılığı oranının daha düşük olduğunu söylemek de mümkündür (Kumcağız, 2019, s. 6).

Young (2004, s. 409), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı için yüksek riskli grup olmasının nedenlerini ücretsiz ve sınırsız internet erişimine sahip olma, boş zamanın fazla olması, üniversite öğrencilerinin yaşları itibarıyla ailelerinden ve aile denetiminden ilk defa uzakta kalmaları, çevrimiçi geçirilen zamanın ya da yapılan eylemlerin denetimden uzak olması, akademik çalışmalar için internet kullanımının teşvik edilmesi, adaptasyon ve sosyalleşmede sorun yaşayan öğrencilerin çevrimiçi arkadaşlıklarla yalnızlıktan kurtulma çabaları olarak sıralamaktadır.

Artan internet kullanımı fiziksel birtakım rahatsızlıklara sebep olduğu gibi özellikle okul çağındaki gençlerin ruhsal ve fiziksel gelişmelerini de olumsuz yönde etkilemekte; sosyal ve akademik yaşantılarında problemler yaşamalarına neden olmaktadır (Niemz, Griffiths, ve Banyard, 2005, s. 568; Frangos, Frangos ve Kiohos, 2010, s. 65). İnternet bağımlılığı yaşayan öğrenciler internette harcadıkları zaman nedeniyle hem sosyal etkinlikler için ayırabilecekleri zamanı hem de çalışmalarını için ayıracakları zamanı boşa harcadıkları için akademik performansları bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir (Ghamari vd., 2011, s. 158). Bunun yanı sıra internet bağımlılığı sorunu yaşayan gençlerin yaşam tarzları da bundan olumsuz etkilenmekte, bireyler daha az egzersiz yapmakta, daha düzensiz ve sağlıksız beslenmekte, daha fazla iletişim problemleri yaşayabilmektedir (Kaya ve Dalgıç, 2021, s. 39). İnternet bağımlılığının duygular üzerinde de etkili olduğunu söylemek mümkündür. İnternet bağımlısı olan bireylerin depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz duygu ve durumları daha fazla yaşadıkları; yaşam doyumu ve mutluluk gibi olumlu duyguları daha az tecrübe ettikleri (Longstreet, Brooks ve Gonzalez, 2019, s. 80) düşük benlik algısına ve sözel performansa dayalı akademik çalışmalarda daha düşük başarı oranlarına sahip oldukları (Nie, Zhang ve Liu, 2017, s. 117) ve akademik başarıyı elde etme için daha az istekli oldukları bilinmektedir (Zhang, Qin ve Ren, 2018, s. 302; Mo vd., 2020, s. 5).

1980'li yıllarda hayatımıza giren ve bugün gelinen noktada artık hayatın vazgeçilmez bir parçası olan internet, bilgi arama ve paylaşma fonksiyonunun yanı sıra dünyanın neresinde olursa olsun insanları birbirine bağlayan; zaman ve mekan farklılıklarını ve sınırlılıklarını ortadan kaldıran bir özelliğe sahiptir. İnsanların internetle daha fazla haşır neşir olması yeni kavramları ve yeni iletişim biçimlerini de beraberinde

getirmiştir. İnternet, iletişimi kolaylaştırıp insanları birbirine bağlarken aynı zamanda insanların birbirlerinden uzaklaşmasına da neden olmaktadır. Aynı mekanda bulunan insanlar yüz yüze iletişim kurmak yerine daha çok internette vakit geçirmeyi tercih etmektedir. Çevrimiçi ilişkiler samimi, anonim ve gerçek arkadaşlıklara göre daha az tehlikeli görülmekte ve algılanan yalnızlık duygusunu azalttığı düşünülmektedir (Young, 1998, s. 240). İnternet bağımlılığı insanları sürekli çevrimiçi kalmaya yöneltmekte ve gerçek dünya ile ilişkisini koparmaktadır. Sosyotelizm davranışının altında yatan sebeplerin arasında internet bağımlılığı da bulunmaktadır (Karadağ vd., 2015, s. 68). İnternet bağımlılığı ve sosyotelizm davranışı sosyal ilişkileri ve iletişimi etkileyerek bu alanlarda çatışmalara sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığının problemleri telefon kullanımına sebep olduğunu ve bunun dolaylı sonucu olarak da sosyotelizm davranışının ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 14). İnsanlar, karşılaştıkları sorunlarla baş etmek için problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere farklı stratejiler kullanırlar. Duygu odaklı baş etme stratejilerini kullananlar daha çok olumsuz duyguları düzenlemeye yoğunlaşırken problem odaklı strateji kullananlar doğrudan sorunu hedef alan ve sorunla baş etmeyi sağlayacak yöntemleri denerler. Kişilerin tercih ettikleri baş etme stratejileri onların davranışsal bağımlılıkları üzerinde etkilidir. Duygu odaklı stratejileri kullananlar problem odaklı stratejileri kullananlara göre internet bağımlılığı açısından daha yüksek risk altındadırlar. Kişilerin tercih ettikleri baş etme stratejileri ve bunun sonucu ortaya çıkan internet bağımlılığı davranışı sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına etki eden faktörler arasında yer almaktadır (T'ng, Ho ve Low, 2018, s. 180).

### **2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Günümüzde cep telefonları, konuşmak ve mesajlaşmak yoluyla sadece iletişim kurmaya yarayan cihazlar olmanın çok ötesine geçmiş durumdadır. Akıllı telefonların ortaya çıkmasıyla cep telefonlarına eklenen pek çok özellik onların artık telefonun çok ötesinde, bilgisayar gibi işlev görmesini sağlamıştır. Cep telefonu ve akıllı telefon kullanımı hem Türkiye’de hem de dünyada o kadar yaygınlaşmış durumda ve insanların hayatında o kadar önemli bir konumdadır ki günlük yaşam pratiklerinde ve iletişim biçimlerinde değişikliklere yol açmıştır. 2019 yılında Türkiye’deki elektronik cihaz kullanım verilerine bakıldığında Türkiye’de yetişkinlerin %98’i cep telefonu kullanırken bunların %77’si akıllı telefon kullanmaktadır (http-5). 2020 yılında mobil kullanıcı sayısı

%3,4'lük (2,6 milyon kişi) bir artış göstererek 58 milyona ulaşmış durumdadır. Aynı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Türkiye'de her 10 kişiden 9'unun mobil cihazı bulunmaktadır ve bu cihazların %89'unu akıllı telefonlar oluşturmaktadır (http-6).

Yaygınlaşan akıllı telefon kullanımı sağladığı pek çok avantajın yanında sorunları da beraberinde getirmiştir. Literatürde problemlili telefon kullanımı ya da telefon bağımlılığı adı altında pek çok araştırmaya rastlamak mümkündür. Akıllı telefonlara yüklenen uygulamalar ve kolay internet erişimi telefonlarla geçirilen süreyi uzatmakta ve telefonda ayrı kalmayı zorlaştırmaktadır. Cep telefonları kişisel yaşamdan özel hayata, kamu ve özel kuruluşlara yani iş yaşamına kadar her alanda kullanıldığı ve yaygınlaştığı için problemlili telefon kullanımı ile ilgili kaygılar sadece bireysel değil örgütsel ve toplumsal boyutlara ulaşmıştır (Busch ve McCarthy, 2020, s. 2). Akıllı telefonlarla birlikte internete her an her yerden erişebilmekte ve sosyal medya uygulamaları nedeniyle akıllı telefon ile geçirilen süre artmakta ve bu da problemlili telefon kullanımına sebep olmaktadır (Altundağ ve Bulut, 2017, s. 1675).

Busch ve McCarthy (2020, s. 7) yaptıkları literatür taramasında problemlili telefon kullanımının öncüllerini telefon ekranında geçirilen sürenin uzunluğu; kontrol ve kendini düzenleme becerilerinden yoksunluk; depresyon, kaygı, stres, yalnızlık gibi olumsuz duygu durumlarından kaynaklanan ruhsal sebepler olarak gruplandırmaktadır. Aynı çalışmada yer alan problemlili telefon kullanımının sonuçları ise ruhsal ve fiziksel sağlık problemleri; iş yaşamında ve akademik çalışmalarda performans düşüklüğü ve sosyal ilişkilerde problemliler şeklinde sıralanmaktadır.

Telefonlar, vücudumuzun ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve telefonda ayrı ya da uzak kalma insanlarda anksiyete yaratan boyutlara ulaşmıştır. Nomophobia (no mobile phobia) olarak adlandırılan ve Türkçe'de de nomofobi ya da telefon ile bağlantının kesilmesi ya da telefonda uzak kalma korkusu olarak ifade edilen rahatsızlık problemlili telefon kullanıcılarının karşılaştığı bir durumdur. Telefona ulaşamama durumunda kişilerin yaşadığı psikolojik olumsuzlukları adlandırılmak için kullanılan nomofobi terimi problemlili telefon kullanımı ile birlikte anılmaktadır. 2019 yılında yapılan bir araştırmaya göre Amerikalılar her on dakikada bir yani günde ortalama 96 kez telefon ekranını kontrol etmektedir ve bu oranın önceki iki yıla göre %20 oranında arttığı görülmektedir (http-7). Telefon ekranını kontrol etme sıklığının artması kişilerin sergiledikleri nomofobi davranışının da artmasına neden olmaktadır ve nomofobi ile

yalnızlık düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki vardır (Gezgin vd., 2018, s. 366). Telefonda ayrı kalma, kişide tahammülsüzlük ve sınırlılık gibi olumsuz duygulara sebep olmaktadır (Geçgel, 2020, s. 1424). İletişim kuramama korkusundan kaynaklanan endişe, diğerlerinin arayıp ulaşamaması ihtimaline dair duyulan kaygı, sosyal ağlarda olup bitenden ve buradan alınacak bildirimlerden geri kalma korkusu, telefon aracılığıyla ulaşılmak istenen bilgiye istenildiği an ulaşamama korkusu nomofobi düzeyi yüksek kişilerin nomofobi nedeniyle yaşadıkları kaygı ve endişe yaratan durumlardır (Moreno-Guerrero vd., 2020, s. 4). Problemlı telefon kullanımı, kişilerin sosyal görünüm kaygısı (sahip olunan fiziksel özelliklerden kaynaklanan kaygı) ve sosyal medya kullanımı nomofobi düzeylerini belirleyen özelliklerdir (Ayar vd., 2018, s. 592).

Farklı bağımlılık türlerinde etkili olduğu görülen bazı kişisel özelliklerin davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilen telefon bağımlılığında da etkili olduğu görülmektedir. Yapısal olarak daha sosyal olan dışadönük kişilerin hem daha uzun süre telefon ile meşgul oldukları hem de problemlı telefon kullanımına yatkın oldukları sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra düşük benlik saygısına sahip olan kişilerde hem problemlı telefon kullanımına hem de problemlı internet kullanımına daha fazla rastlanmaktadır (Bianchi ve Phillips, 2005, s. 47). Dürtüsellik ile telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin dürtüsellığı arttıkça telefon bağımlılığı da artmaktadır (Billieux, Van der Linden ve Rochat, 2008, s. 1205). Daha yüksek stres seviyesine sahip ve moral bozukluğu yaşamaya daha meyilli kişilerin hem stresle başa çıkma yöntemlerinde hem de morallerini yükseltmeye yarayacak teknikleri bulma ve uygulamada zorlanmaları onları telefon kullanmaya ve bu konuda bağımlılık geliştirmeye daha meyilli kılmaktadır. Yüksek kaygı taşıyanlar ve depresif ruh hali telefon bağımlılığının yordayıcıları olarak kabul edilmektedir (Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017, s. 5). Telefon bağımlılığı arttıkça kişilerin dürtüsellik, depresyon, kaygı, paranoya, saplantılı davranış ve düşüncelerinde de artış olduğu görülmektedir (Fırat vd., 2018, s. 99). Telefon bağımlılarının hayatlarının bazı önemli noktalarının kontrolünü kaybetmeleri ve özellikle zaman yönetimi konusunda sıkıntı çekmeleri (Busch ve McCarthy, 2020, s. 6) teknoloji ile geçirilen ya da geçirilmesi gereken zamanın kontroölünün de kaybedilmesine neden olmaktadır. İnsanlar, telefon ile daha fazla zaman geçirdikçe sosyal ortamdan soyutlanmakta ve yalnızlık düzeyleri artmaktadır. Telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Çakır ve Oğuz, 2017, s. 425; Ezo ve Toda, 2013, s. 409; Dayapoğlu, Kavurmacı ve

Karaman, 2016, s. 651). Kişilerin yalnızlık düzeyi arttıkça telefon kullanımlarının arttığı ancak artan telefon kullanımının da hissedilen yalnızlık düzeyini azalttığı görülmüştür (Şar, 2013, s. 1215).

Akıllı telefon kullanımı ile kişilerin alışkanlıklarında ve iletişim biçimlerinde değişimler olduğu görülmektedir. Akıllı telefon kullanıcısı öğrencilerin ders dinleme alışkanlıklarının cep telefonları ile meşgul olmaları nedeniyle olumsuz yönde etkilendiği, ders çalışmaya ayrılan zamanın azaldığı ve kitap okuma alışkanlıklarının da cep telefonu kullanımı nedeniyle azaldığı görülmüştür. Üstelik bu olumsuzlukların cep telefonunun yerini alan akıllı telefon kullanımıyla arttığı ifade edilmektedir (Arslan, 2016, s. 202). Telefon bağımlısı olduğu saptanan öğrencilerin akademik performanslarında ve çalışanların işyerindeki performanslarında düşüş (Busch ve McCarthy, 2020, s. 12; Dayapoğlu, Kavurmacı ve Karaman, 2016, s. 651; Geçgel, 2020, s. 1438), bunun yanı sıra telefon kullanımına bağlı olarak alınan disiplin cezalarında artış (Fırat vd., 2018, s. 99); uyku kalitesinde düşüş ya da uyku düzeninde yaşanan sorunlarda artış (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015, s. 88; Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017, s. 9; Busch ve McCarthy, 2020, s. 10; Geçgel, 2020, s. 1438); aile içi iletişimde yaşanan çatışma ve sorunlarda artış (Arslan, 2016, s. 203) akıllı telefon kullanımı sonucunda telefon bağımlılarının yaşadığı sorunların en sık rastlanılanlarıdır. Cep telefonu bağımlılığının depresyon ve nevroz (duygusal dengesizlik) gibi yaşam kalitesinin bozulmasına neden olduğu (Gao vd., 2017, s. 459); telefon kullanımı arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının azaldığı bilinmektedir (Dayapoğlu, Kavurmacı ve Karaman, 2016, s. 651).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada gençleri akıllı telefon kullanmaya iten motivasyon kaynakları beş grupta toplanmıştır: Toplumsallaşma/ bilgiye erişim, eğlence, teknolojiye ve gelişmelere ayak uydurma, sunduğu kolaylıklar ve telefonun sağladığı güven hissi. Aynı araştırmada öğrencilerin cep telefonuna sahip olma sebeplerine bakıldığında telefonun ilk ve temel işlevi olan görüşme kalitesinin ilk sırada olmadığı; sosyal medya kullanımı ve kamera kalitesinin ardından ancak üçüncü sırada yer aldığı görülmüştür (Bulduklı ve Özer, 2016, s. 2973).

Bir grup lise öğrencisi ile yürütülen nitel çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin görüşlerine göre telefon bağımlılığına neden olan faktörlerin üç başlık altında toplandığı görülmüştür: Bireysel nedenler, çevresel nedenler ve ebeveyn etkisi. Telefonda vakit geçirmenin keyifli olması, sosyal medya ile kurulan arkadaşlıklar ve

gerçek hayattan kaçış kişisel nedenler arasında yer alırken; arkadaşlarla ortak noktaya sahip olmama, çevrelerindeki kişilerin telefon kullanım alışkanlıklarından etkilenme, beğenilme, onaylanma ihtiyacı çevresel nedenler arasında yer almaktadır. Aile ile yaşanan çatışmalar, aile tarafından önemsenmeme ve ebeveynlerin telefon kullanımı nedeniyle çocuklarına yeterince ilgi göstermemesi ise ebeveyn etkisini açıklayan durumlardır. Öğrenciler aynı ortamda buldukları kişilerle bile telefon aracılığıyla iletişim kurduklarını ifade etmişlerdir (Alkın, Bardakçı ve İlhan, 2020, s. 33).

Telefonu yoğun olarak kullanan, kullanılmaması gereken ders, sınav gibi ortamlarda dahi telefon kullanmaya devam eden öğrencilerin akademik performansları telefon kullanım alışkanlıklarından etkilenmektedir. Yoğun şekilde telefon kullanan öğrencilerin ders ya da çalışmaları sırasında telefon yüzünden dikkatleri dağıldığından ve çalışmalarına odaklanarak geçirmeleri gereken zamanı telefon ile geçirmeleri nedeniyle akademik performanslarında düşüş gözlenmiştir. Akademik performansta düşüşe sebep olan yoğun telefon kullanımı öğrencilerin kaygı düzeyini arttırırken genel yaşam doyum oranlarını azaltmaktadır (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014, s. 348). Telefon kullanmanın akademik başarı üzerindeki olumsuz etkisinin az olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Kates, Wu ve Coryn, 2018, s. 109) olduğu gibi cep telefonu kullanımının akademik performans üzerinde belirleyici olduğunu ifade eden çalışmalar (Özer, 2020, s. 349) da mevcuttur. Bu durumda, etkisi az ya da çok değişmekle birlikte cep telefonunun öğrencilerin akademik performanslarında etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Telefon kullanımı ile öğrencilerin kendini ifade edebilme becerileri ve temel iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken (Levent, 2020, s. 50); öğrencilerin sosyal yaşamlarının ve sözel iletişimlerinin telefon kullanımından olumsuz etkilendiği ve akademik problemler yaşadığı ortaya konulmuştur (Kahyaoğlu Süt vd., 2016, s. 17). Cep telefonu kullanımı internet aracılı iletişim kurma imkanı ile iletişim biçimlerinde ve alışkanlıklarında değişikliklere yol açarken aynı zamanda yüz yüze iletişimi de farklı şekillerde etkilemektedir. Özellikle ileri yaştakiler yüz yüze iletişim esnasında kullanılan cep telefonlarının (sosyotelizm) iletişim kalitesini bozduğunu ve kuşaklararası iletişimi kısıtladığını düşünmektedir (Kadylak vd., 2018, s. 337). Yüz yüze iletişim sırasında cep telefonu kullananlar, iletişim halinde olunan kişi tarafından daha kaba ve ilgisiz bulunmaktadır. Kişinin cep telefonu ile kendi inisiyatifi ile ilgilenmeye başlaması, bir bildirim sonucu telefonu ile ilgilenmeye başlamasından daha kötü olarak

değerlendirilmiş ve iletişim esnasında cep telefonu kullanan kişilerin olumsuz izlenim bıraktığı ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra bu durumun iletişim kalitesini düşürdüğü sonucuna varılmıştır (Vanden Abeele, Antheunis ve Schouten, 2016, s. 565). Cep telefonu kullanımı, kişilerin kendilerini partnerlerine daha uzak hissetmelerine ve ilişki kalitesinin de olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu durumda partnerleri ile daha az empati kurabildikleri görülmüştür (Pryzbylski ve Weinstein, 2013, s. 241).

Akıllı telefonlarla birlikte özgürlük ve bağımlılık kavramlarının yeniden düşünülmesi gerekliliğinin doğduğunu söylemek mümkündür. Bir yandan akıllı telefonların sunduğu, istediğine istediğin anda ve istediğin yerden ulaşma özgürlüğü; diğer tarafta ise telefonda ayrı kalamama ya da daha ileri aşamada telefon bağımlılığı tehdidi özgürlük ve bağımlılık arasındaki çizginin birbirine girmesine neden olmaktadır. Problemlerli telefon kullanımı ve problemlerli internet kullanımı insanların akıllı telefonları aracılığıyla sürekli çevrimiçi kalmasına, sanal dünyada sürekli aktif olmasına neden olmaktadır ve bu durum gerçek dünya ile ilişkisini koparmakta; yüz yüze iletişimde sosyotelizm davranışı olarak karşımıza çıkmakta ve gerçek yaşamda sosyal ilişkileri ve iletişim biçimlerini etkileyerek problematik hale getirmektedir.

### **2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Yeni iletişim teknolojileri, yaygınlaşan internet ağı ve internet kullanımı ve son olarak hayatın vazgeçilmezleri arasında yerini almış olan akıllı telefonlar insanlara geleneksel iletişim yöntemlerinden farklı ve çok daha cazip iletişim ortamları sunmaktadır. Sanal dünyada yer alan bu iletişim ortamı sosyal medya olarak adlandırılmaktadır. Sosyal medya, Web 2.0'ın sağladığı teknolojik altyapı ile kullanıcı tarafından içerik oluşturulmasına ve oluşturulan içeriğin paylaşılmasına olanak sağlayan internet tabanlı uygulamalardır (Kaplan ve Haenlein, 2010, s. 61). İnsanlara istedikleri herhangi bir konuda içeriğe ulaşma, içerik üreterek paylaşma imkanı sağlayan sosyal medya, kullanıcı tabanlı mecralardır ve insanlar arasında iletişimi sağlarken etkileşimi de olanaklı kılmaktadır (Vural ve Bat, 2010, s. 3372). Mayfield (2008, s. 5) sosyal medya mecralarının ortak özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

**Katılım:** Sosyal medya, ilgisi olan herkesin katkısını ve geri bildirimini destekler.

**Açıklık:** Sosyal medya uygulamaları geri bildirim ve katılıma açıktır. Oylamaya, yorum yapmaya ve paylaşımına imkan tanır.

**Konuşma:** Sosyal medya, içeriğin hedef kitleye yayımlanmasını hedefleyen geleneksel medyadan farklı olarak iki yönlü iletişim sunmaktadır.

**Topluluk:** Sosyal medya, ortak ilgi alanlarına sahip toplulukların oluşturulmasını ve bu toplulukların etkili iletişim kurmasını sağlar.

**Bağlantılılık:** Sosyal medyada, farklı sitelere, kaynaklara ya da insanlara link'ler yoluyla bağlantı vermek ve ulaşmak mümkündür.

Lerman (2007, s. 16), sosyal medya sitelerinin sahip olması gereken dört temel özellikten bahsetmektedir:

1. Kullanıcılar, farklı ortam türleri üzerinden içerik oluşturabilir ya da içerik oluşturulmasına katkıda bulunabilir
2. Kullanıcılar, içeriğe etiketlerle açıklama ekleyebilirler
3. Kullanıcılar, içeriği aktif (oy vererek) ya da pasif (içeriği kullanarak) olarak değerlendirebilir
4. Kullanıcılar, benzer ilgi alanlarına sahip diğer kullanıcıları kişi ya da arkadaş olarak belirleyerek sosyal ağlar oluşturabilirler

Sosyal medya sitelerinin mobil uygulamalarla akıllı telefonlar üzerinden erişilebilir hale gelmesi sosyal medyanın gerçek hayatla olan bağlantısının da güçlenmesini sağlamıştır (Kaplan ve Haenlein, 2012, s. 103). Fotoğraf paylaşımında bulunan bir sosyal medya kullanıcısının nerede olduğunu yani konum bilgisini, kimlerle olduğunu, ne yaptığını da anlamak ya da bilmek mümkündür. Bunun yanı sıra mobil uygulamalar vasıtasıyla sosyal medyaya ulaşmak için bilgisayara ya da daha genel bir ifade ile belirli bir cihaza ya da mekana olan ihtiyaç ortadan kalkmıştır (Mayfield, 2010, s. 8). Sosyal medya hesabına ulaşmak isteyen kişinin bilgisayarını açıp karşına oturması ya da diz üstü bilgisayarı için kablosuz internet bağlantısı aramasına gerek kalmamıştır. Kişinin her daim elinin altında olan akıllı telefonu ve mobil interneti istediği an, istediği yerden sosyal medya hesaplarına erişim imkanı sağlamaktadır.

Sosyal medya, dünya çapında ve toplumlar arasında bilginin aktırılma şeklini değiştirmektedir. Bilginin yayılma hızı ve farklı bakış açıları sosyal medya ile oldukça büyük bir ivme kazanmıştır (Mayfield, 2011, s. 79).



Sosyal medya, geleneksel medyanın ulaşabildiği sayıdan çok daha büyük rakamlara çok daha kısa sürede ulaşmayı başarmıştır. İstatistiklere göre 50 milyon kullanıcıya ulaşmak radyoda 38 yıl, televizyonda 13 yıl, internette 4 yıl gibi bir süre alırken Facebook 100 milyon kullanıcıya 9 aydan kısa bir sürede ulaşabilmiştir (http-8). 2021 yılının sosyal medya ile ilgili istatistiklerine bakıldığında dünya nüfusunun %59'u (4,66 milyar kişi) internet kullanıcısı iken nüfusun %53'ü (4,20 milyar kişi) sosyal medya kullanıcısıdır. Kullanıcılar günlük ortalama 7 saat internet kullanırken bunun yaklaşık 2,5 saatini sosyal medyada geçirmektedir. En çok kullanılan sosyal medya platformları içerisinde Facebook ilk sırada yer alırken onu Youtube ve Instagram takip etmektedir. Mesajlaşma uygulamaları içerisinde en çok kullanılan platform ise Whatsapp olmuştur (http-9).

Kullanıcıların, sosyal medya platformlarını kullanma sebeplerine bakıldığında öne çıkan nedenlerin arkadaşlarla iletişim kurmak ve yeni arkadaşlar edinmek (Kuss ve Griffiths, 2011, s. 3531); iletişim ve sosyalleşmek (Ceyhan, 2017, s. 157); sosyal etkileşim, iletişim ve eğitsel amaçlar (kaynak, materyal paylaşımı vb) ve eğitsel grupların iletişimi (Tanrıverdi, 2015, s. 796); haberleri takip etmek (Ceyhan, 2017, s. 157); duygu durumunu düzenlemek (yalnızlıktan kaçmak, gerçek yaşamdaki problemlerden uzaklaşmak vb) (Tutgun Ünal, 2015, s. 155); eğlence (Nyland, 2007, s. 18) olarak sıralamak mümkündür.

2021 yılı dünya sosyal medya kullanım istatistiklerine bakıldığında insanların sosyal medya kullanma nedenleri şu şekildedir (http-10):

- Güncel haber ve gelişmeleri takip etmek
- Eğlenceli içeriklere ulaşmak
- Boş vakit değerlendirmek
- Arkadaşlarla iletişim kurmak
- Fotoğraf ve video paylaşmak
- Ürün aramak

İletişim şekillerini değiştiren ve dönüştüren, dünya çapında yoğun kullanıcı sayısına sahip sosyal medya platformları ve sosyal medya kullanımı pek çok farklı alanda akademik çalışmalara konu olmaktadır. Sosyal medya, kullanıcıların çeşitli konularda içerik üretmelerine, ürettikleri içeriği paylaşabilmelerine, diğer kullanıcıların ürettiği

içeriği görüp paylaşabilmelerine, diğer kullanıcılarla etkileşime girebilmelerine ve insanların bir amaç için hızlı bir şekilde organize olabilmelerine imkan tanıırken (Mayfield, 2010, s. 1); sosyal medyanın yanlış, aşırı ya da yoğun kullanımı adının bağımlılık kavramı ile bir arada anılmasına neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı, kimyasal bir madde olmaksızın bir davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Davranışsal bağımlılıklarda, kimyasal madde bağımlılıklarına benzer şekilde, kimyasal maddenin yoksunluğunda hissedilen olumsuz duygusal ve fiziksel rahatsızlıklar hissedilmektedir. Alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ya da sosyal medya bağımlılığı yaşayan kişiler bağımlılık yaratan davranışlarından uzak ya da ayrı kaldıklarında kimyasal madde bağımlıları gibi yoksunluk hissetmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bir kişinin yaşadığı tecrübelerle bakıldığında yaşanan değişikliklerin çatışma, yoksunluk, nüksetme ve dikkat çekme olarak bilinen bağımlılık bileşenlerinin örnekleri olduğu görülebilir. Sosyal medya bağımlılarının gerçek dünyadan ve gerçek ilişkilerden kopuş yaşayarak okul, iş yeri gibi sosyal ortamlarda sosyal medya kullanmayı tercih ettikleri (çatışma ögesi örneği); sosyal medya kullanımının kısıtlanması ya da engellenmesi durumunda agresif davranışlar sergileyebildikleri (yoksunluk ögesi örneği); sosyal medya hesaplarını dondurup daha sonra yeniden aktive etme eğiliminde olmaları (nüksetme ögesi örneği); her fırsatta sosyal medya hesaplarına girerek paylaşımda bulunma ya da başkalarının paylaşımlarını kontrol etme isteği duymaları (dikkat çekme ögesi örneği) davranışsal bağımlılık bileşenlerine uygun davranışlar sergilediklerini göstermektedir. Tüm bu davranış örnekleri sosyal medya bağımlısı olan kişilerin fiziksel, psikolojik ya da sosyal sorunlar yaşadıklarını göstermektedir (Turel ve Serenko, 2012, s. 514).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda internet kullanım sıklığı ile sosyal ağ kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Vural ve Bat, 2010, s. 3369) ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı (Demir ve Kumcağız, 2019, s. 29); sosyal medyada aktif olarak geçirilen sürenin artmasıyla bağımlılığın arttığı (Bilgili, 2018, s. 363); sosyal medyada kullanımından kaynaklanan memnuniyet ya da doyum arttıkça sosyal medya kullanımının da arttığı görülmüştür (Turel ve Sorenko, 2012, s. 522). Sosyal medya kullanım sıklığının da sosyal medya bağımlılığında bir artışa neden olduğu söylenebilir (Tutgun Ünal, 2015, s. 161).

Akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasında karşılıklı bir ilişki olduğu söylenebilir. Sosyal medyanın daha fazla kullanılması akıllı telefon bağımlılığının artmasına neden olurken akıllı telefon kullanma süresinin de sosyal medya kullanımı üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018, s. 709).

Kendinden hoşnut olma düzeyinin de sosyal medya kullanımı üzerinde etkili olabileceğini söylemek mümkündür. Kendinden hoşnut olma düzeyi düşük olan bireylerin sosyal çevreleri ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşadığı, sosyal ortamlarda ve ilişkilerde rahat hissetmemelerinden dolayı sanal iletişim ortamlarında daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettikleri söylenebilir (Kırcaburun ve Griffiths, 2018, s. 163). Dolayısıyla kişilik özelliklerinin insanların internet, akıllı telefon ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerinde etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Dışadönük insanların sosyal çevrelerini ve sosyalleşme oranlarını arttırmak; içe dönük insanların ise gerçek hayatta sağlayamadıkları sosyalleşmeyi sanal ortamda gerçekleştirerek bu durumu bir şekilde telafi etmek için sosyal medya kullandıklarını söylemek mümkündür. Bu durumda, farklı kişilik özellikleri farklı nedenlerle insanları sosyal medya kullanmaya iterken her iki durumda da insanlar bağımlılık geliştirebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011, s. 3537).

Sosyal medyayı kullanma amacı da bağımlılık üzerinde bir etkiye sahiptir. Sosyal medyayı yeni insanlarla tanışmak, diğerleri tarafından tanınmak ve sohbet etmek amacıyla kullanan kullanıcıların sosyal medya bağımlılığının da arttığı görülmektedir (Tutgun Ünal, 2015, s. 171). İnternet ortamında harcanan zaman ve internetin kullanılma amacının (oyun, sohbet, sosyal ağlar) sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır (Büyükgebiz, 2018, s. 120).

Sosyal medyada tercih edilen içeriklerin kullanıcıların yaş gruplarına göre değiştiğini söylemek mümkündür. Baby Boomers olarak adlandırılan 1944-1964 yılları arasında doğmuş olan sosyal medya kullanıcılarının ve X kuşağının (1965-1980), sosyal medya hesapları üzerinden en çok tercih ettikleri içerik türü güncel haberler olmuştur. Y kuşağı (1981-1999) ve Z kuşağının (2000 ve sonrası) tercih ettikleri içerik türü ise video ve müziktir. Z kuşağının video/müzik tercih oranı Y kuşağından daha yüksektir ve bu kuşağın en çok tercih ettiği sosyal medya platformunun Youtube olduğu görülmektedir. Teknolojik yerliler olarak da adlandırılan Z kuşağının en az tercih ettiği içerik türü ise politikadır (Tutgun Ünal ve Deniz, 2020, s. 1304).

Sosyal medya ve duygusal ilişkiler üzerine yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerde güven sorunu ile ilişkili olduğu, sosyal medya bağımlılığının ilişkideki güveni olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Dinçsoy, 2021, s. 54). Akademik çalışmaları esnasında sosyal medya hesapları ile meşgul olan öğrencilerin genel akademik not ortalamalarında düşüş olduğu görülürken (Karpinski vd., 2013, s. 1189); derslerindeki başarı durumunun ve arkadaşlık ilişkilerinin de sosyal medya kullanımından olumsuz yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır (Kumcağız, Özdemir ve Demir 2019, s. 13). Lise öğrencileri ile yapılan çalışmada, sosyal medya bağımlılığı nedeniyle öğrencilerin günlük hayatlarının ve sosyal ilişkilerinin zarar gördüğü görülmüştür. Sosyal medya bağımlısı gençlerin, kişisel bakımları için harcadıkları zamanın azaldığı; aile fertlerini ve arkadaşlarını sosyal medya nedeniyle ihmal ettikleri ve okul ve derslerle ilgili çalışmalar yapmaları gereken zamanda sosyal medyada zaman geçirdikleri görülmüştür (Deniz ve Gürültü, 2018, s. 364). Sosyal medya kullanımının akademik performans ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisinin yanı sıra bu mecraları yoğun şekilde kullanan kullanıcılarda depresif semptomlar görüldüğünü söylemek de mümkündür (Shensa vd., 2017, s. 154).

Dijital yerliler olarak tanımlanan 2000 ve sonrasında doğan Z kuşağının sosyal medya kullanım oranları her geçen gün artmaktadır. Sosyal medyayı olumlu ve olumsuz metaforlar kullanarak betimlemeleri istenilen bir çalışmada Z kuşağının kullandığı olumlu metaforların ortak noktası sosyal medyanın bu kuşak için hayatın kendisi anlamına geldiği, bir arkadaş gibi iyi vakit geçirilen bir ortam sağladığı ve yeni şeyler öğrenme fırsatı sağladığı yönündedir. Olumsuz metaforlar ise sosyal medyayı dipsiz kuyu, bulaşıcı hastalık ya da insanı olduğundan farklı gösteren bir mecra olarak tanımlayan betimlemelerdir (Doğan ve Erkan, 2019, s. 151).

İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların sonucu olarak ortaya çıkan ve yüz yüze iletişim sırasında telefonla meşgul olmak anlamına gelen sosyotelizm davranışı her geçen gün artmaktadır. Bir taraftan yüz yüze iletişimi tercih ettiklerini ifade eden Z kuşağı üyeleri, diğer taraftan yüz yüze iletişim ortamındayken de akıllı telefonlarına baktıklarını ve sosyal medya hesaplarını kontrol ettiklerini ifade etmektedirler (Yıldırım ve Ünal, 2020, s. 291). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO-Fear of Missing Out) sosyal medyadan kopmamaya, ayrı kalamamaya neden olurken bu durum problemlili sosyal medya

kullanımına da sebebiyet vermektedir. Sonuç olarak yüz yüze iletişim esnasında da devam eden sosyal medya hesaplarını kontrol etme isteği (Franchina vd., 2018, s. 12) ile beğeni ve yorumlarla sosyal medyadan sağlanan duygusal destek, gelişmeleri kaçırma korkusu, problemlili sosyal medya kullanma eğilimi ve dolayısıyla sosyotelizm davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır (Fang vd., 2020, s. 4).

Sosyal medya kullanımı sonucu sosyotelizm davranışı ortaya çıktığı gibi sosyotelizm davranışının da sosyal medya kullanımına neden olduğunu söylemek mümkündür. Sosyotelizm davranışına maruz kalan bireylerin, hissettikleri sosyal dışlanmışlık ve görmezlikten gelinme nedeniyle sosyal medyaya yöneldikleri; sosyotelizm davranışının da sosyal medya kullanımına sebep olması (David ve Roberts, 2017, s. 159) sosyotelizm davranışının çok boyutluluğunu gözler önüne sermektedir. Sosyal medya kullanımının sosyotelizm davranışına neden olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra sosyal medya platformları özelinde yapılan çalışmalar da bu sonuçları desteklemektedir. Nevrotik bireylerin (duygusal dengesizlik) problemlili Instagram kullanım alışkanlıklarına sahip olduğu ve bunun da sosyotelizm davranışının artmasına neden olduğunu (Balta vd., 2018, s. 634); problemlili Facebook kullanımının sosyotelizm davranışı ile ilişkili olduğunu (Blanca ve Bendayan, 2018, s. 453; Blachnio ve Przepiorka, 2019, s. 274) gösteren çalışmalar mevcuttur.

#### **2.2.4. Oyun Bağımlılığı**

Teknolojinin gelişmesi insanların sosyal yaşam etkinliklerinde değişikliklere neden olmuştur. Günlük yaşam pratiklerine bakıldığında dijital ortamlarda geçirilen süredeki artışın rahatlıkla gözlemlenmesi mümkündür. Dijital ortamlarda oynanan oyunların yeni boş zaman geçirme aktivitesi olarak tercih edilmesi ve dijital oyunları oynamanın bireyler tarafından önüne geçilemeyen boyutlara ulaşması dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır ve “oyun oynama süresini kontrol edememe, diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı, olumsuz sonuçlarına rağmen oynamaya devam etme, oyun oynamadığı zamanlarda yoksunluk hissetme gibi belirtilerle birlikte görülen dürtü bozukluğu” (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2016, s. 128) olarak nitelendirilmektedir. Kişide duygusal ya da sosyal bazı sorunlara yol açmasına rağmen kişinin oyun oynama isteğinin önüne geçememesi ve aşırı miktarlarda ve takıntılı seviyede bilgisayar ya da video oyunları oynaması (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2009, s. 78) olarak tanımlanan oyun bağımlılığı dijital oyunların sadece boş zaman aktivitesi olmanın ötesine taşındığını

göstermektedir. Teknolojik araçların ve bu araçlara yüklenen uygulamaların gelişmesi ve artmasıyla birlikte bu araçlarla geçirilen süre de bir artış göstermiştir. Özellikle COVID-19 salgınının yaşandığı 2020-2021 yıllarında karantina sebebi ile insanların evde daha fazla zaman geçirmesi ve sosyal yaşamın büyük oranlarda askıya alınması dijital ortamlarda geçirilen sürenin de artmasına neden olmuştur ve çevrimiçi oynanan oyunlarda ciddi bir artış gözlemlenmiştir (King vd., 2020, s. 185).

Anadolu Üniversite Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi (SODİGEM) tarafından COVID-19 pandemi döneminde 73 ilden 1293 kişinin katılımı ile yapılan anket çalışmasında dijital ortamlarda geçirilen sürenin ve cep telefonu kullanımının arttığı görülmüştür. Dijital oyun oynama davranışında da değişikliklerin ve artışın gözlemlendiği pandemi döneminde 18-24 yaş arasındaki gençlerin dijital oyun oynama sıklığı açısından ele alındığında en büyük artışın görüldüğü yaş grubu olduğu görülmektedir (http-11). Pandemi öncesi ve sonrası dönemdeki özellikle dijital oyun oynama süreleri karşılaştırıldığında oyun oynayarak geçirilen sürenin ciddi oranlarda arttığı görülmektedir (Aktaş ve Daştan, 2021, s. 133).

Lemmens ve arkadaşları 2009 (s. 80) yılında oyun bağımlılığı ölçeği geliştirme çalışmalarında oyun bağımlılığı ile ilişkili olarak 5 madde ortaya koymaktadır:

Oyunda Geçirilen Zaman: Kişinin bağımlı olduğunun tek ya da doğrudan göstergesi olmamakla birlikte bağımlılığın diğer faktörleri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Yaşam Doyumu: Yaşam memnuniyet düzeyi düşük olanların bu gerçekten kaçmak için daha fazla oyun dünyasına daldığı ve yaşam memnuniyeti ile oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yalnızlık: Oyun bağımlılığına etki eden faktörlerden biri olarak görülen yalnızlığın oyun bağımlılığı ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Sosyal Yeterlik: Bağımlılık arttıkça sosyalleşme düzeyinin azaldığını ya da daha az sosyal insanların oyun bağımlılığına daha yatkın olduğunu doğrular şekilde sosyal yeterlik ve oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Saldırganlık: Şiddet oyunları ya da şiddet içeren oyunlar ile agresif duygu ve davranışların ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan oyun bağımlılığının altında yatan farklı nedenler olduğunu söylemek mümkündür. İnsanların oyun oynamasının temelinde farklı motivasyon kaynakları olduğunu ifade eden Yee (2006, s. 773), bu motivasyon kaynaklarını üç başlık altında toplamaktadır:

#### Başarı Bileşeni:

- *İlerleme:* Güç kazanma, hızlı ilerleme ve oyunda zenginlik ya da statü göstergelerini toplama arzusu.
- *Teknik:* Karakter performansını optimize etmek için oyunun sistemini ve kurallarını analiz etmeye duyulan ilgi.
- *Rekabet:* Diğer oyuncularla yarış ve mücadele isteği.

#### Sosyallik Bileşeni:

- *Sosyalleşme:* Diğer oyuncularla sohbet etmeye ve yardımlaşmaya duyulan ilgi.
- *İlişki:* Çevrimiçi oyunda diğer oyuncularla anlamlı ve uzun ilişkiler kurma isteği.
- *Takım Çalışması:* Bir grubun parçası olmaktan duyulan memnuniyet

#### Oyuna Kendini Kaptırma Bileşeni:

- *Keşif:* Diğer oyuncuların bilmediği şeyleri bulmak ve öğrenmek.
- *Rol Yapma:* Oyuncunun kendisinin belirlediği detaylarla istediği karakteri yaratma, diğer oyuncularla etkileşim kurma ve kendi hikayesini yaratma özgürlüğü
- *Kişiselleştirme:* Yaratılan oyun karakterini ve dış görünümünü kişiselleştirme olanağı.
- *Gerçeklerden Kaçma:* Gerçek hayatın sorunlarından kurtulmak için çevrimiçi platformu bir kaçış olarak kullanma isteği.

Çeşitli şekillerde daha cezbedici olarak tasarlanan ve daha fazla oynama isteği uyandıran internet tabanlı çevrimiçi oyunların çevrimdışı oyunlara göre bağımlılık yapma riskinin daha fazla olmasının yanı sıra oyuncuların problemleri ile başa çıkmada kullandıkları işlevsiz başa çıkma stratejileri, oyun oynamaktan duydukları haz ya da sosyalleşme isteği gibi nedenlerin de oyun oynamanın bağımlılık haline gelmesine neden olan risk faktörleri olduğu söylenebilir (Kuss ve Griffiths, 2012a, s. 280). Kişisel, psikolojik ve sosyal faktörlerin kişide, oyun bağımlılığı gelişmesine neden olduğu

bilinirken bu faktörler arasında en büyük risk grubunun duygu durum, kaygı, dürtüsellik ve ilgi gibi psikolojik faktörler olduğu görülmektedir (Hyun vd., 2015, s. 709).

Oyun oynamanın sebepleri arasında stres atmak, rahatlamak (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016, s. 281); stresten uzaklaşmak, rekabet, meydan okuma (Topal ve Aydın, 2018, s. 208); dijital dünyada doğup büyüyen kuşağın modern uğraşının dijital oyunlar olması, merak ve kişisel rahatlama (Sağlam ve Topsümer, 2019, s. 495) öne çıkmaktadır.

Lazzaro (2004, s. 7) oyun oynama nedenlerini dört başlık altında toplamaktadır:

Zorlu Eğlence: Oyuncu bir amaç uğruna ilerleme kaydetmekte, ödüller almakta, kendini ispatlamakta ve şanstın ziyade stratejiler kullanarak başarı hissini elde etmek için oyun oynamaktadır.

Kolay Eğlence: Oyuncu, kazanma hırısından çok merak duygusunu tatmin etmek, heyecan ve macera peşinde ipuçlarını takip ederek hoş vakit geçirme şansı elde etmek ve eğlence için oyun oynamaktadır.

Duyguları Harekete Geçirme: Oyuncu, sıkıntıdan kurtulmak, kafa dağıtmak, kendini daha iyi hissetmek gibi olumlu duyguları ortaya çıkarmak için oyun oynamakta ve oyunu bir terapi gibi görmektedir.

İnsan Etkeni: Oyuncu, sosyalleşmek, diğer oyuncularla etkileşim kurmak, ortak amaç için takım çalışması içerisinde olmak ve arkadaşlarla birlikte vakit geçirebilmek için oyun oynamaktadır.

Oyun bağımlılığının altında yatan nedenleri ve oyuncuların sahip olduğu motivasyon kaynaklarını farklı şekillerde kategorize etmek mümkündür. Oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında varılan ortak sonuç ise bağımlılık derecesinde oyun oynayan kişilerin moleküler, nörolojik ve davranışsal boyutlarda madde bağımlıları ile benzerlik gösterdiği (Kuss, 2013, s. 130); beyindeki ödül, bağımlılık, arzu ve duygularla ilgili bölgelerin oyun sırasında aktivasyonlarının arttığı ve bu artışın erkeklerde daha fazla olduğu yönündedir (Kuss ve Griffiths, 2012b, s. 364). Erkek öğrencilerin oyun bağımlılığına kızlardan daha yatkın olduğunu destekleyen pek çok çalışma mevcuttur (Dursun ve Eraslan Çapan, 2018, s. 129; Gökçearsan ve Durakoğlu, 2014, s. 426; Şahin ve Tuğrul, 2012, s. 122; Çakır, Ayas ve Horzum, 2011, s. 107). Erkek öğrencilerin daha çok strateji, aksiyon, macera, spor



türündeki oyunları ve çevrimiçi oyunları ve stratejik planlama yapmanın mümkün olduğu oyunları tercih ettiği; kızların ise zeka oyunları ile eğitsel soru cevaba dayanan oyunları (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016, s. 284) ve heyecan veren, zihinsel becerilere dayalı oyunları (Pala ve Erdem, 2011, s. 64) daha çok tercih ettiği görülmektedir.

Oyun oynama davranışını ele alan çalışmaların iki gruba ayrıldığı söylenebilir. Oyun oynamaya olumlu yaklaşan taraf oyunun oyuncu üzerindeki olumlu etkileri olduğunu ortaya koyarken diğer taraf olumsuz etkilere odaklanmaktadır.

Bağımlılık boyutuna gelmiş oyun oynama davranışının olumsuz etkileri ön plana çıkmaktadır zira çevrim içi oyunlar gibi sanal alışkanlıklar da beyinde kimyasal madde salınımını başlattığı ve arttırdığı için madde bağımlılığı gibi etki yaratmakta; kişi aynı etkiyi görebilmek için madde kullanımına ya da davranış tekrarına ihtiyaç duymaktadır. Neticede madde ya da sanal alışkanlıklar beynin davranış ile ilgili bölümlerinde birtakım hasarların oluşmasına neden olarak kişide özdenetim ya da sağlıklı karar verme gibi süreçlerin doğru işlememesine neden olmaktadır (Tarhan, 2016, s. 19). Oyun bağımlılığının kişiler üzerindeki olumsuz etkilerini konu edinen araştırmalarda elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir: Okul ve iş ile ilgili sorumlulukları ihmal etme, akademik performansta düşüş, aile ile çatışma ve iletişim bozuklukları, oyun için yapılan satın almalar nedeniyle artan masraflar ve uyumak, yemek yemek gibi günlük yaşam faaliyetlerinin düzeninde olumsuz değişiklikler ile gündelik hayattaki sorumlulukların aksatılması (Seok vd., 2018, s. 39); oyundan ayrılamama, gerçek hayatla oyun arasında ilişki kurma, görev ve sorumlulukları aksatma, başka etkinliklerle ilgilenmek yerine oyunu tercih etme ve bu sebeple sosyalleşmede ve akademik performansta düşüş (Horzum 2011, s. 57); oyun bağımlılığı arttıkça depresyon düzeyinde artış ve yaşam doyumunda azalma (Yazıcı ve Kumcağız, 2021, s. 32); yeme içme ve uyku gibi yaşamsal faaliyetleri erteleme ve oyunda ilerlemek, karakteri geliştirmek için oyuna ayrılan zamanın sürekli artması ve bu sebeple yaşanan fiziksel rahatsızlıklar (bel/sırt ağrısı, gözlerde problemler vb.) ve hissedilen stres seviyesinde artış (Young, 2009, s. 358); anksiyete, agresif tutum, depresyon ve asosyalleşme ve uyku kalitesinde bozulma (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018, s. 54).

Oyun bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığı ile de ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Telefonların artık insanın bir uzvu haline geldiği bu dönemde akıllı telefon bağımlılığı ile dijital oyun bağımlılığı arasında karşılıklı ilişki olduğu sonucuna günlük

yaşam pratiklerine bakarak bile varmak mümkündür. Yapılan çalışmalar da bu gözlemi doğrular niteliktedir. Lise öğrencileri ile yapılan araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan arttıkça oyun bağımlılık düzeylerinin de arttığı; benzer şekilde oyun bağımlılığının artışı ile akıllı telefon bağımlılığında da artış olduğu görülmüştür (Göymen ve Ayas, 2019, s. 45). 440 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada telefon kullanmaya ve dijital oyunlar oynamaya başlama yaşının hem telefon hem de oyun bağımlılığına doğrudan etkisi olduğu ve telefon bağımlılığının oyun bağımlılığında önemli bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bülbül ve Tunç, 2018, s. 8). 880 Tayvanlı lise öğrencisi ile yapılan çalışmada akıllı telefonlarında oyun oynayan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı geliştirmeye oyun oynamayanlara göre daha yatkın olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra internet üzerinden oyun oynayan öğrencilerin oynamayanlara göre internet bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmüştür. İnternette oyun oynayan öğrenciler ile akıllı telefonlarından oyun oynayan öğrenciler karşılaştırıldığında ise sonuç akıllı telefonda oyun oynamanın internette oyun oynamaktan daha fazla bağımlılık yaratma riski olduğudur (Liu vd., 2016, s. 2).

### **2.2.5. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu**

Gelişen teknoloji ve özellikle de iletişim teknolojileri ile haberleşme, bilgiye ulaşma, boş zaman geçirme gibi pek çok mefhumda geçmişle kıyaslandığında oldukça büyük farklılıklar olduğu görülmektedir. 60'lı yıllarda adı duyulmaya başlanan ve 90'lı yıllarda yaygınlaşan internet yeni davranış biçimlerini, yeni kavramları ve daha pek çok yeniliği de beraberinde getirmiştir. 60'lı yıllarda yaşayan bir birey bugün internetin geldiği noktayı ve internet sayesinde sahip olduklarımızı hayal bile edemezken bugün yaşadığımız çağda özellikle de dijital yerli olarak adlandırılan dijital dünyaya doğmuş bir bireyin de internetsiz bir dünyanın nasıl olduğunu tasavvur etmesi oldukça güçtür. Çok hızlı bir bilgi akışının olduğu ve bilginin çok kısa sürede eskidiği ve kendini yenilemesi gerektiği dijital dünyada bilgi akışını kaçırmak, takip edememek, bilgi akışının gerisinde kalmak insanlar için kaygı oluşturan boyutlara ulaşmıştır. İngilizce FOMO (Fear of Missing Out) olarak ifade edilen gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) patolojik bir durum olarak ifade edilebilir.

Kişilerin; sinirlilik, kaygı ve yetersizlik gibi hisler yaşamasına neden olan gelişmeleri kaçırma korkusu özellikle sosyal medyanın sahneye çıkması ile daha fazla ön plana çıkmıştır (Abel, Buff ve Burr, 2016, s. 33). Özellikle akıllı telefonlarla birlikte her

an her yerde sosyal medyaya ulaşabiliyor olmak sürekli çevrimiçi olmayı ve sürekli etkileşimi beraberinde getirmiştir. Kişinin, başkalarının yaptıklarını sürekli takip etme arzusu ile ilişkilendirilen ve başkalarının çok daha cazip şeyler yaşadığına ve kendisinin bunu kaçırdığına dair kaygı duyması olarak ifade edilen gelişmeleri kaçırma korkusu (Przybylski vd., 2013, s. 1841) kişinin kendini özellikle sosyal medyada diğerleri ile kıyaslamasına ve sahip olmadıkları ya da olamadıkları nedeniyle de daha düşük yaşam memnuniyetine sebep olmaktadır (http-12). Açık erişim, anlık bildirimler sanal dünyadan kopmayı imkansız kılmaktadır ancak yine de bilgi akışındaki hız düşünüldüğünde bu akıştaki her şeyi yakalamak da mümkün değildir. Gençlerin, yaşam memnuniyeti düşük olanların gelişmeleri kaçırma konusunda daha kaygılı oldukları ve gelişmeleri kaçırma kaygısı taşıyanların sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri (Przybylski vd., 2013, s. 1846); sosyal medyada daha fazla zaman geçirenlerin daha fazla GKK yaşadıkları (Hoşgör vd., 2017, s. 219); depresyon ve stres faktörleri ile GKK arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve GKK'nin daha fazla sosyal medya kullanımında aracı rolü olduğu (Çelik ve Diker, 2021, s. 32; Abel, Buff ve Burr, 2016, s. 41); sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun insanların satın alma davranışlarında belirleyici etkiye sahip olduğu görülmüştür (Aydın, 2018, s. 420). Ruh hali, duygusal durum ve satış promosyonları kişilerde GKK'ye neden olurken; GKK'nin plansız satın alma davranışına neden olduğu görülmektedir (Erciş, Deligöz ve Mutlu, 2021, s. 236).

İnsanlar, sosyal medya nedeniyle maruz kaldıkları içerik bombardımanı sonucu sürekli bir şeylerin eksik olduğu ya da bir şeyleri kaçırdıkları hissiyatına kapılmaktadır. Bu kaçırılan ya da onlarda olmayan “şey” bir parti, bir akşam yemeği, dostlarla geçirilen keyifli vakit, daha iyi olanaklar, kıyafetler gibi her şey olabilir. Bu da kişilerde depresif ruh hali, hayatlarından memnun olmama, kaygı, değersizlik ve yetersizlik hissi gibi olumsuz duygu durumlara neden olmaktadır (Abel, Buff ve Burr, 2016, s. 35). GKK, duygu durumunda yarattığı etkilerin yanı sıra öğrencilerin akademik performanslarında da etkili olabilmektedir. Özellikle anlık bildirimler nedeniyle yapılan çalışmaların bölünmesi ve ilginin, o anda uğraşılan iş yerine bildirim kaynağına kayması nedeniyle öğrencilerde yüzeysel öğrenmeye dolaylı etkide bulunmaktadır (Rozgunjuk vd., 2019, s. 5). Öğrencilerin yanı sıra çalışanlar için de dikkat dağıtıcı bir etkiye sahiptir. Daha yüksek seviyelerde GKK yaşayanların sosyal medya kullanımları nedeniyle günlük yaşam pratiklerinde ve iş performanslarında olumsuz etki daha fazla olmaktadır (Rozgunjuk vd., 2020, s. 6). Özellikle akranlarla iletişim ve ilişki ihtiyacının ön plana çıktığı ve kişilerin

bir gruba ait olma ihtiyacı hissettikleri ergenlik döneminde akranlarla bağlantıda kalmak ve onların neler yaptıklarını ya da yapmadıklarını kontrol etme dürtüsü ile yani daha yüksek seviyedeki GKK ile ergenlerin daha fazla problemlili telefon kullanma eğiliminde oldukları ve akran iletişimini tercih ettikleri; aile ile iletişimlerinin iyi olduğunu ifade eden ergenlerin daha az telefon kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür (Santana-Vega, Gomez-Munoz ve Feliciano-Garcia, 2019, s. 45). Kişilerin, iş ya da okul dışı faaliyetleri dışında; buldukları ortamın amacından farklı olarak yaptıkları etkinlikleri ifade etmek için kullanılan siber aylaklık ile GKK arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. GKK seviyesi artan öğrencilerin, bilgisayar laboratuvarı derslerinde ders dışı etkinliklerle meşgul olmaları anlamına gelen siber aylaklık davranışının özellikle sosyal boyutunda da artış olduğu gözlemlenmiştir (Tozkoparan ve Kuzu, 2019, s. 102).

Nevrotik kişilik yapısına sahip olanlar, internet bağımlıları ve dürtüsel davranışlar sergileyenlerin GKK yaşadıkları (Çınar ve Mutlu, 2018, s. 51); düşük yaşam doyumuna sahip olanların daha yüksek seviyelerde GKK yaşadıkları (Gökler vd., 2016, s. 57) ve bunların da kişileri sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye ittiği (Blachnio ve Przepiorka, 2018, s. 517); telefonun sosyalleşmek amacı ile kullanımının arttığı ve problemlili telefon kullanımı ile ilişkili olduğu (Elhai vd., 2018, s. 293); problemlili sosyal medya (Instagram) kullanımının ve GKK'nin sosyotelizm davranışının temelinde yatan nedenler (Balta vd., 2020, s. 633) olduğu görülmektedir.

Kişilerin aidiyet ihtiyacı ve popülerlik gereksinimleri GKK ile ilişkilendirilirken; GKK'yi daha fazla yaşayanların Facebook kullanımlarının da artmasına neden olmaktadır. GKK ile daha fazla sosyal medya kullanan ve oradaki bilgi akışından geri kalmak istemeyen Facebook kullanıcılarının algılanan stres seviyelerinde de bir artış olduğu görülmüştür (Beyens, Frison ve Eggermont, 2016, s. 5).

Sosyal medya hesaplarını sık sık kontrol eden ve sosyal medyada daha fazla vakit geçiren öğrencilerin telefon kullanımlarının arttığı; sosyal medyayı akıllı telefonları aracılığıyla kullanan öğrencilerin bağımlılık seviyelerinin bilgisayar, tablet gibi araçlar aracılığıyla kullananlara oranla daha yüksek olduğu; GKK yaşayan öğrencilerin daha fazla telefon kullanma eğiliminde olduğuna yönelik bulgular (Coşkun ve Muslu, 2019, s. 1007; Gezgin vd., 2017, s. 161) akıllı telefon, sosyal medya ve GKK değişkenleri arasında karşılıklı bir neden sonuç ilişkisi olduğunu da göstermektedir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı ve GKK arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. GKK'nin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu (Elhai vd., 2016, s. 513); internet bağımlılığının ve GKK'nin akıllı telefon bağımlılığının belirleyicileri arasında olduğu (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s. 13); akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu (Işık ve Kaptangil, 2018, s. 708) ve akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışının belirleyicileri arasında yer aldığı bilinmektedir (Karadağ vd., 2015, s. 66). GKK'nin problemlili sosyal medya kullanımına neden olduğu ve kişilerin GKK ile daha çok bağlantılı oldukları çevre ile ilgili haberler alabildikleri ve herkese açık erişimi olan Youtube ya da Twitter gibi sosyal medya platformlarından çok çerçevesi daha net bir şekilde belli olan bir kitleye ulaşabildikleri daha kişiye özel paylaşımların olduğu Instagram ve Facebook gibi sosyal medya platformlarının tercih edilmesinde belirleyici rol oynamaktadır. GKK, problemlili sosyal medya kullanımına yol açması nedeniyle de sosyotelizm davranışında belirleyici olmaktadır (Franchina vd., 2018, s. 11).

Tüm bu değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkiler ve bu değişkenlerin sosyotelizm ile bağlantısı, sosyotelizm davranışının çok boyutlu olduğunu da ortaya koymaktadır.

#### **2.2.6. SMS Bağımlılığı**

Sosyal medya, web 2.0 aracılığıyla kullanıcı tarafından içerik üretmeye ve paylaşmaya yarayan teknoloji tabanlı uygulamalar olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein, 2010, s. 61). Kullanıcılar; ses, görüntü, video, metin tabanlı içerikler üreterek bunları farklı uygulamalar ya da platformlar üzerinden paylaşma ve diğerleri ile etkileşime girme imkanına sahiptir. Sosyal medya uygulamalarının ücretsiz olarak akıllı telefonlara indirilebiliyor oluşu, kullanım kolaylığı ve popülaritesi herkes tarafından bilinirliğini arttırmıştır. Farklı amaçlarla kullanılan pek çok farklı ağ ve uygulama mevcuttur. Sosyal medya ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bilgiler "Sosyal Medya Bağımlılığı" başlığı altında tartışılmıştır. Burada odaklanılmak istenen nokta ise uygulamalar (application) ve bu uygulamalar arasında popüler olan anlık mesajlaşma imkanı sunan uygulamalardır. Anlık mesajlaşma uygulamaları (mobile instant messaging) olarak bilinen bu uygulamalar mobil telefon kullanıcılarına anında mesajlaşma imkanı sağlarken mesajları bireysel ya da bir grup kullanıcıya ulaştırmayı da

olanaklı kılmaktadır. Metin temelli ve telefonun sunduğu imkanlardan biri olan kısa mesaj göndermenin yerini alan ve ek maliyet olmadan sınırsız mesajlaşmanın mümkün olduğu Whatsapp, Viber, Line gibi uygulamalar SMS'in yerini almıştır (Church ve Olivera, 2013, s. 353).

Türkiye İstatistik Kurumu 2021 (http-13) yılı verilerine göre son üç ay (Ocak-Mart) içerisinde internet kullanıcılarının kişisel internet kullanma nedenlerine bakıldığında en yüksek oran %93 ile anlık mesajlaşma uygulamalarıdır (Whatsapp, Messenger, Viber vb.). Haberleşmeden sosyalleşmeye, iş odaklı gruplardan aile bireylerinden oluşan gruplara, eğitsel amaçlardan sosyal amaçlara kadar pek çok alanda ve farklı nedenlerle kullanılan anlık mesajlaşma uygulamaları her yaştan mobil telefon kullanıcılarına hitap etmektedir. Klasik telefon kısa mesajları (SMS) ile anlık mesajlaşma uygulamalarını (Whatsapp) karşılaştıran çalışmada, kullanıcıların çeşitli nedenlerle anlık mesajlaşma uygulamalarını daha çok tercih ettiği görülmüştür. Bu nedenleri ücretsiz oluşu, çevrelerinde yaygın şekilde kullanılıyor oluşu, karakter uzunluğu ve içerik kısıtlaması olmayışı (konum, video, fotoğraf gibi istenilen içeriğin paylaşılabilir olması), grup kurma kolaylığı sayesinde iletişimde ve bağlantıda kalabilme olanağı, kişinin çevrimiçi olup olmadığı, mesajı görüp görmediği bilgisi ya da cevap yazıyor oluşunu görme imkanı ile anında haberleşmeyi sağlaması, kısa mesaj ya da multimedya mesaj (MMS) uygulamalarında yaşanabilen gönderim problemlerinin olmayışı şeklinde sıralamak mümkündür (Church ve Olivera, 2013).

İş ile ilgili görevler için iş yerinde anlık mesajlaşma uygulamasının ve e-mail yoluyla haberleşmenin karşılaştırıldığı çalışmada farklı mekanlarda aynı görev üzerinde çalışan iki gruptan anlık mesajlaşma uygulaması ile haberleşenlerin yaratıcı fikir bulma konusunda e-mail ile haberleşenlerden çok daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Anlık mesajlaşmanın anında dönüt imkanı vermesi, daha kısa ve hızlı mesajların yazılması buradaki mesajların beyin fırtınasına dönüşmesini sağlayarak yaratıcılığı desteklemiştir (Huang, Hun ve Yen, 2007, s. 242). İş yerinde anlık mesajlaşmanın kullanımı, iş yerindeki iletişim performansına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Ou ve Davison, 2011, s. 68).

Dışa dönük insanların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla problemleri telefon kullanımı olarak adlandırılan düzeyde telefon ve telefonun mesajlaşma uygulamalarını kullanmaya yatkın olduğu görülmüştür (Bianchi ve Philips, 2005, s. 46).

Kişilerin Whatsapp ve Blackberry Messenger gibi anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanma nedenlerine bakıldığında ilk sıradaki nedenin iletişim olduğu; en yeni haberleri ve bilgileri edinme ihtiyacı, eğlence ya da can sıkıntısından kurtulma arayışı, kendini ifade etme ya da sadece konuşma ihtiyacı gibi diğer nedenlerin de sosyalleşme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra bu uygulamaları kullanmanın bağımlılık boyutlarına ulaştığını söylemek de mümkündür (Sultan, 2014, s. 63). Karadağ vd. (2015, s. 66) tarafından yapılan çalışmada yüz yüze iletişim sırasında telefon ile ilgilenme davranışı olarak tanımlanan sosyotelizm davranışını belirleyen faktörlerin arasında kısa mesaj bağımlılığı yer almaktadır.

Diğer tüm bağımlılık türlerinde ve problemlili kullanım olarak adlandırılan durumlarda olduğu gibi kısa mesaj bağımlılığı yaşayan kişiler çeşitli olumsuzluklar yaşamaktadır. WhatsApp bağımlısı olan öğrencilerin daha karamsar, yalnız, stres seviyelerinin yüksek olduğu ve daha utangaç kişilik yapısına sahip oldukları görülmüştür (Singh, Chopra ve Kaur, 2014, s. 271). Gece, uyku öncesi mesajlaşarak zaman geçiren 15-17 yaşlarındaki gençlerin, uykuya daha geç daldıkları; uyku için ayırdıkları zaman azaldığından gün içinde daha yorgun hissettikleri ve derse katılım oranlarının düştüğü görülmüştür (Garmy ve Ward, 2018, s. 123). SMS uygulamalarının uzun süreli kullanımı sonucunda kullanıcılar sırt ve omuz ağrısı, baş ağrısı ve gözlerde tahriş gibi fiziksel problemler yaşadıklarını belirtirken, akademik performanslarının da olumsuz etkilendiğini ifade etmişlerdir (Appiah, 2016, s. 289). Bir hayli bağımlılık yaratan uygulama olduğu sonucuna varılan WhatsApp uygulamasının çalışmaya ayrılması planlanan vakitte öğrenciler için bir çeldirici olduğu, dikkat dağıttığı ve akademik başarıyı olumsuz etkilediği (Irfan ve Dhimmarr, 2019, s. 580); çevrimiçi geçirilen süre ile derse ayrılan süre arasındaki dengenin bozulmasına ve erteleme davranışına neden olduğu görülmüştür (Yeboah ve Ewur, 2014, s. 163). Okuma ile ilgili yapılan etkinlikler sırasında anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanan öğrencilerin metni anlama performanslarında anlamlı bir farklılık bulunmazken metni okuyup etkinliği tamamlamak için daha fazla zamana ihtiyaç duydukları gözlemlenmiştir (Bowman vd., 2010, s. 930).

Ancak, WhatsApp'tan gönderilen bilgilendirme mesajları ile desteklenen öğrenme ortamının öğrencilerin performansını arttırdığı görülmüştür (Çetinkaya, 2017, s. 67). Derse entegre edilen anlık mesajlaşma uygulamasının öğrenci ile ders hocası arasındaki etkileşimi arttırdığı ve öğrencilerin derse karşı daha istekli ve başarılı olduğu

görülmüştür (Cifuentes ve Lents, 2010, s. 5). WhatsApp uygulaması aracılığıyla gönderilen bilgilendirme mesajlarının öğrenmeyi kolaylaştırdığı; öğrencilerin yaşadığı problemlere daha kolay çözüm bulmalarını sağladığı ve öğrenme süreci ya da öğrenilen konudan kaynaklanan sorunların daha kolay aşılmasını sağladığı görülmüştür (Rahaded, Puspitasari ve Hidayati 2020, s. 58). Bu durumda derse entegre edilen bir teknoloji olarak kullanıldığında, ders dizaynının bir parçası olduğunda anlık mesajlaşmanın akademik performansı olumlu etkilediğini söylemek mümkündür. Buna rağmen, mesajların gönderildiği zaman bazı öğrenciler için konsantrasyon kaybına ve dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir (Çetinkaya, 2017, s. 67). Bu durumda anlık mesajlaşmanın performansa etkisinin olumlu ya da olumsuz oluşunun ne için kullanıldığına ve zamanlamasına bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Video dersleri takip eden öğrencilerin ders sırasında arkadaşları ile mesajlaştıklarında gösterdikleri performansları ile mesajlaşmadan sadece ders dinleyerek gösterdikleri performansları karşılaştırıldığında ders dışı mesaj aldıkları ya da gönderdikleri derslerde dersti anlama ve hatırlama performanslarında düşüş olduğu gözlemlenmiştir (Schellen, Lin ve Bigenho, 2017, s. 5). Ders dışı mesaj alan ya da mesaj yollayan/ mesaj cevaplayan öğrencilerin ders esnasında not alma ve öğrenme performansları olumsuz etkilenirken ders bağlamındaki mesajlaşmanın böyle bir olumsuz etkisi olmadığı görülmüştür (Kuznekoff, Munz ve Titsworth, 2015, s. 357). İş yerinde de anlık mesajlaşma uygulamasının dikkat dağıtan ya da işten uzaklaşmaya neden olan etkisi olabileceği ancak iletişim açısından sağladığı avantajlar düşünüldüğünde (etkileşimi arttırması, iletişim kalitesini arttırması ve ekip çalışmalarında güven duygusunu sağlaması) bu dezavantajın tolere edilebileceğini söylemek mümkündür (Ou ve Davison, 2011, s. 69).

### **2.3. Sosyotelizm Davranışının Görüldüğü Sosyal Ortamlar**

Sosyotelizm, hemen her türlü ortamda karşılaşılabilen bir davranıştır. Her türlü sosyal ortamda karşılaşılan sosyotelizm davranışı gerçekleştiği sosyal ortama göre isimlendirilmektedir.

#### **2.3.1. Partner Sosyotelizmi**

Sosyal bir varlık olan insan doğası gereği iletişim kurmak, diğerleri ile bir arada olmak gibi ihtiyaçlar hissetmektedir. Yeni iletişim teknolojileri insanların iletişim ihtiyacını karşılamak için başvurdukları kolay yollardan biridir. Zaman ve mekan sınırlarını ortadan kaldırarak iletişimi olanaklı kılan cep telefonu gibi yeni teknolojiler



sağladıkları pek çok avantajla birlikte dezavantajları da beraberinde getirmektedir. İnsanları bir araya getirmesi ve yakınlaştırması beklenen iletişim teknolojilerinin özellikle de cep telefonlarının insanların sosyal dışlanmışlık hissine kapılmasına neden olduğu ve yakınlaştırmak yerine birbirlerinden daha izole hale getirdiği rahatlıkla gözlemlenebilmektedir. Cep telefonlarının hakim olduğu yaşamlarımızda iki paradoks olduğu görülmektedir: İlkinde fiziksel olarak var olduğumuz ortamda yüz yüze iletişim kurmayı cep telefonu ile meşgul oluşumuz yani aslında 'orada' olmayışımız; diğeri ise özgürce ve istediğimiz şekilde iletişim kurmamızı sağlayan cep telefonlarının neden olduğu sürekli çevrimiçi kalma, bağlantıda olma gereksinimi yani bir çeşit köleleştirici özgürlük durumudur (David ve Roberts, 2017, s. 155).

Kişiler, fiziksel olarak aynı mekanda oldukları ve yüz yüze iletişim imkanına sahip oldukları insanlarla iletişim kurmak yerine telefonun sunduğu sanal dünyada vakit geçirmeyi tercih eder hale gelmişlerdir. Sosyotelizm olarak tanımlanan bu davranış, sosyotelize maruz kalanlarda sosyal dışlanmışlık hissi oluşturmaktadır (David ve Roberts, 2017, s. 157). Partnerin telefonla ilgilenmesinin sebebi ne olursa olsun, sosyotelize maruz kalan partnerler dışlanmışlık hissine kapılmaktadır. Telefon kullanımı için önemli bir gerekçe sunan partnerler arasında dışlanmışlık hissini derecesi daha az olabilmektedir ancak telefon kullanımının nedenini açıklamak bu hissini önüne geçememektedir (McDaniel ve Wesselmann, 2021, s. 418). Görmezden gelinme, reddedilme ve yok sayılma gibi kavramları da kapsayan sosyal dışlanma sonucu kişiler bir gruba ait olma ve kabul görme adına harekete geçmektedir. Bu kişisel olarak bazı tavizler vermekten sevmediği halde bir ürünü almaya ya da bir şeyi kullanmaya kadar varmaktadır. Kişi, sosyal olarak varlığını sürdürebilmek ya da kabul görmek adına kişisel ya da maddi varlık öğelerinden vazgeçebilmektedir (Mead vd., 2011, s. 915). Dışlanmışlık duygusundan kurtulmak için, sosyotelizm mağdurları sosyal medyaya daha fazla başvurmakta, kendilerinden uzaklaşan ilgi ve iletişimde kalma ihtiyacını sosyal medya aracılığıyla elde etme yoluna gitmektedir (David ve Roberts, 2017, s. 157). Sosyotelize uğrayan kişi, reddedilmekten ziyade görmezden gelinmekte ve yok sayılmaktadır; bu, kişinin varlığının anlamını sorgulamasına ve duygusal ya da sosyal boşluk hissetmesine neden olmaktadır (Parmaksız, 2020, s. 363).

Özellikle romantik ilişkilerde bir arada olmak ve birlikte vakit geçirmek kişilerin ve ilişkinin en temel gereksinimlerindedir. Ancak cep telefonları iletişim biçimlerimizi

oldukça değiştirmiş durumdadır. Neredeyse bir uzuv haline gelen cep telefonları romantik ilişkilerde de partner yerine tercih edilir hale gelmiştir. Partnerlerin bir aradayken ve yüz yüze iletişim sırasında cep telefonları ile ilgilenmesi ilişki memnuniyetini olumsuz etkilerken yaşanan çatışmaları da arttırmaktadır (Roberts ve David, 2016, s. 138; McDaniel, Galovan, Drouin 2021, s. 652; Rencken, 2020, s. 26; Wang vd., 2017, s. 15; Wang, Zhao ve Lei, 2021, 3370). İlişki memnuniyetinin düşmesine neden olan ise partnerin telefonla ilgilenmesi yüzünden dışlanmışlık hissine kapılma, partnerden cevap alamama ve yakınlık hissini azalmasıdır (Beukeboom ve Pollmann, 2011, s. 5). Partnerin sosyotelizm davranışı arttıka diğer partnerin duyduğu yakınlık hissi (Hoffman, 2020, s. 62) ve benzer şekilde ilişki memnuniyeti de aynı oranda azalmaktadır (Polezoes, 2017, s. 32; Ippolito, 2020, s. 133). Evli kadınlarla yapılan çalışmada, çiftlerin birlikte vakit geçirdikleri sırada partnerlerinin teknoloji ile ilgilenmesi teknoloji kullanımı konusunda çatışmaların yaşanmasına ve ilişki memnuniyetinin düşmesine neden olurken; buna maruz kalan kadınların daha fazla depresyon belirtileri gösterdiği ve yaşam doyumlarının düştüğü sonucuna varılmıştır (McDaniel ve Coyne, 2016, s. 91). Genç partnerlerin ve telefonla daha fazla vakit geçirenlerin daha fazla sosyotelist oldukları; nevrotik kişilik yapısının sosyotelizm ile bağlantılı olduğu ve sosyotelizmin genel olarak ilişki memnuniyetini olumsuz etkilediği görülmüştür (Stiles, 2019, s. 33).

Partnerlerin yüz yüze iletişimleri sırasında telefon kullanımının etkilerini araştıran bir çalışmada bulgular; yüz yüze iletişim sırasında telefon kullanılan durumlarda kişilerin hissettiği yakınlık ve güven duygusunun zarar gördüğü; partnerler arasındaki empati ve anlayışın azaldığı ve bu olumsuz etkilerin özellikle de kişisel konular konuşulurken daha çok hissedildiği yönündedir (Przybylski ve Weinstein, 2012, s. 241). Telefon kullanırken partnerin bakışlarının ve dikkatinin telefonda olması yüz yüze iletişim sırasında önemli olan göz teması ve vücut dili kullanımını azalttığı için kişinin dinlenilmediği hissine kapılmasına ve daha az yakınlık hissetmesine neden olmaktadır (Nazir ve Pişkin, 2016, s. 177). Sosyotelizme uğrayan kişi de telefonuna yönelerek sosyotelist olmaya ve sosyotelizm davranışında bulunmaya başlar; telefonla meşgul olma durumu her ne kadar rahatsız edici olarak düşünülse de roller değişmiş olur ve bir anlamda bu davranış normalleşmeye, kabul görmeye başlar (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016, s 15). Bu durumda sosyotelizmin ‘bulaşıcı’ olduğunu söylemek mümkündür. Partnerler arasındaki iletişimde sosyotelizm davranışını gösteren kadınların partnerlerinin de sosyotelizm davranışını daha fazla gösterdiği sonucuna varılmış ve sosyotelizm davranışında

bulunanın kadın ya da erkek olması fark etmeksizin bu davranışın ilişki kalitesini düşürdüğü görülmüştür (Chen, Gong ve Xie, 2021, s. 9). Partner sosyotelizmi romantik ilişkilerde kıskançlığa ve bu da ilişki memnuniyetine olumsuz yansımaktadır (David ve Roberts, 2021, s. 138; Krasnova vd., 2016, s. 12).

İnsanlar kendilerini rahat hissettikleri ve davranışlarının kabul gördüğü kişilerle birlikteyken daha fazla sosyotelizm davranışı sergilemektedir. Aile üyeleri, partnerler ve yakın çevre, daha uzak olarak düşünülen iş çevresinden daha fazla sosyotelize maruz kalırken; partnerler de diğer yakın çevre gruplarından daha fazla sosyotelizm mağduru olmaktadır (Al-Saggaf ve MacCulloch, 2019, s. 5).

### **2.3.2. Yönetici Sosyotelizmi**

Her türlü sosyal ortamda karşılaşılabilen bir davranış olan sosyotelizm davranışı iş yaşamında da görülmekte ve yönetici sosyotelizmi olarak adlandırılmaktadır. Yöneticilerin, astları ile olan iletişimlerinde sırasında telefonları ile ilgilenmeleri sonucu ortaya çıkan sosyotelizm, astların iş ve yönetici ile ilgili algılarına da etki etmektedir (David ve Roberts, 2017, s. 206). Aynı anda birden fazla işle meşgul olan (multitasking) ya da aynı anda birden fazla ortamda iletişim kuran yöneticinin, örneğin çalışanın sunumunu dinlerken bir yandan da elektronik postaları yanıtlaması ya da mesajlarını kontrol etmesi (multicommunication) çalışanlar tarafından kabalık olarak değerlendirilmektedir (Cameron vd., 2017, s. 467). Çalışanların yönetici ile iletişimlerinde işe bağlılık ve güven açısından da etkili olmaktadır. Yönetici sosyotelizmine maruz kalan çalışanların yöneticiye duydukları güven duygusunun zarar gördüğü ve yaptıkları işi anlamlı bulma, ulaşılabilirlik ve güvende hissetme gibi iş performanslarını etkileyen psikolojik faktörlerin de olumsuz etkilendiği görülmüştür (Roberts ve David, 2017, s. 207). Yöneticinin tavrı, çalışanın yaptığı işi anlamlı ve değerli olarak görmesi açısından önemlidir. Yöneticiden beklediği geribildirim ya da onayı alamayan ya da almadığını hisseden çalışanlar yaptıkları işin değersiz ya da anlamsız olduğu düşüncesine kapılmaktadır. Yöneticinin, çalışanla olan iletişimi esnasında telefonla meşgul olması çalışanın yaptığı işin anlamlı olmadığı düşüncesine kapılmasına neden olmakta ve dolaylı olarak kendine güven algısını da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Khan, Shahzad ve Bartels, 2021, s. 16). Sosyotelizm davranışının görüldüğü iletişim ortamlarında, dikkatin iletişim kurulan kişiden çok telefonda olması nedeniyle kişiler yeterli ilgi ve dikkati görmediklerini düşünebilmektedir. Yöneticinin sosyotelizm davranışına maruz kalan

çalışanlar, sosyal dışlanmışlık hissine kapılmakta ve yöneticiye duydukları güven sarsılmaktadır (Özdemir ve Erdem, 2021, s. 111). Yönetici tarafından sosyotelizme uğrayan çalışanların yöneticiye duydukları güvende ve iş doyumlarında azalma gözlemlenmekte ve bunlar da iş performansını olumsuz etkilemektedir. Bu durumda yönetici sosyotelizminin çalışanların iş performansları üzerinde dolaylı bir negatif etkiye sahip olduğunu söylemek de mümkündür (Roberts ve David, 2020, s. 4).

### **2.3.3. Ebeveyn Sosyotelizmi**

Hayatın her alanına nüfuz etmiş durumda olan akıllı telefonların aile içi iletişim ve ilişki dinamikleri üzerinde de etkileri olduğu rahatlıkla gözlemlenebilmektedir. Yüz yüze iletişim sırasında telefonla ilgilenecek iletişimi kesintiye uğratan ya da aksatan sosyotelizm, anne-babaların çocukları ile olan iletişimlerinde de engelleyici ya da kısıtlayıcı hale gelmiştir. Gençler, ebeveynlerinin telefonla meşgul olmaları nedeniyle kendilerini dışlanmış ve aile bireylerinden kopuk hissetmektedir (Pancani vd., 2021, s. 447). Ebeveynlerin sosyotelizm davranışları arttıkça aile performanslarının (aile içi rol dağılımı ve iletişim gibi süreçler) da düştüğü görülmüştür (Büyükbodur ve Uğurlu, 2021, s. 1342). Bandura'nın sosyal öğrenme teorisinde yer alan ve çocukların ailelerini gözlemleyerek davranış kalıpları geliştirdikleri ve onları rol model aldıkları yönündeki ifadeyi destekleyen araştırma sonuçları da mevcuttur. Ergenlerin sosyotelizm davranışının ebeveyn sosyotelizmi ile ilişkili olduğu ve bu durumun ayrıca depresif semptomların da ortaya çıkmasına etki ettiği (Bai vd., 2020, s. 132); depresif semptomlardaki artışla birlikte özgüven duygusunun ve algılanan sosyal desteğin azaldığı (Wang vd., 2020, s. 431) görülmüştür. Ailesi tarafından sosyotelizme maruz kalan çocukların olumsuz zihinsel ve davranışsal kalıplar geliştirdiği ve zihinsel sağlığının olumsuz etkilenmesi nedeniyle de akademik anlamda tükenmişlik yaşadıkları (Bai vd., 2020, s. 4); gençlerde problemlili telefon kullanımına neden olduğu (Geng vd., 2021, s. 4; Niu vd., 2020, s. 5) ve telefon bağımlılığının ortaya çıkmasına etki ettiği (Liu vd., 2019, s. 1063) araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlar arasında yer almaktadır. Ebeveyn sosyotelizminin çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğu aşikar olmakla birlikte bu etkinin ebeveynle kurulan bağlanma stillerine göre daha az ya da daha fazla olabileceği de söylenebilir. Kaygılı ya da saplantılı bağlanma stillerine sahip olan gençlerin sosyotelizmden ve yarattığı olumsuzluklardan daha fazla etkilendiği; güvenli bağlanma

stiline sahip olan gençlerinse bu olumsuzluklardan etkilenmediği ya da daha az etkilendiği görülmektedir (Liu vd., 2021, s. 286).

#### **2.3.4. Arkadaş Sosyotelizmi**

Aynı sosyal ortamda bulunan arkadaşların birlikte vakit geçirmesi, ortak bir konu ya da herhangi bir şey hakkında konuşması, birlikte bir şeyler yapması ya da bir şekilde etkileşimde bulunması arkadaşlıktan beklenen en temel şeylerdir. Akıllı telefonlarla birlikte arkadaşlarla birlikte vakit geçirme şekli de değişime uğramış durumdadır. Arkadaşlar aynı sosyal ortamı paylaşırken birbirleri ile sosyalleşmek yerine telefonlarını tercih edebilmektedir. Arkadaşlık ortamında yaşanan sosyotelizmin sosyal medya bağımlılığı (Chu vd., 2021, s. 6) ve telefon bağımlılığı (Zhao, Ye ve Yu, 2021, s. 1731) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Arkadaşlar arasında görülen sosyotelizm davranışının arkadaşlık kalitesini olumsuz yönde etkilediği ve telefonla meşguliyet arttıkça arkadaşlık kalitesinin düştüğünü söylemek mümkündür (Parus, Adu ve Keraf 2021, s. 18). Etkileşimin düşmesi, arkadaşlık ya da arkadaşla sosyalleşme beklentilerinin karşılanmaması sosyotelize maruz kalan taraf için arkadaşlık ilişkisinden duyulan memnuniyetin azalmasına (Sun ve Samp, 2021, s. 2698); kendisinden ziyade telefon ile ilgilenilmesinden dolayı dışlanmışlık hissetmesine yol açmaktadır. Bunun sonucunda da kişi hem sosyal varlığını koruyabilmek hem de beklediği ilgiyi görebilmek adına selfie çekmeyi ya da sosyal medya kullanmayı tercih etmektedir (Hao vd. 2021, s.8). Bu durumda sosyotelize maruz kalan arkadaşın yeni sosyotelist olduğunu söylemek mümkündür. Sosyotelistlerin, kaba ve özensiz davrandıkları düşünülürken yapılan bu davranışın iletişim kalitesini düşürdüğü de ifade edilmektedir (Abeele, Antheunis ve Schouten, 2016, s. 565).

#### **2.3.5. Öğrenci Sosyotelizmi (Akademik Ortamda Sosyotelizm)**

Akademik ortamın doğası sosyotelizm davranışı için uygun koşulları yaratır niteliktedir. Sınıfın fiziksel ortamı, oturma düzeni, dersin içeriği, derste kullanılan materyaller ve öğretim teknikleri, ders verenin kişisel özellikleri ve mesleki yeterliliği, öğrencinin derse ve ders verene karşı tutumu, öğrencinin ilgi ve becerileri ile hazır bulunuşluğu gibi pek çok çevresel, fiziksel ve psikolojik parametreden etkilenmektedir. Bunun yanı sıra akademik ortamda çok yönlü bir iletişim süreci mevcuttur. Dersin yapısına bağlı olarak değişmekle birlikte ders verenden öğrenci grubuna yönelik bir iletişimin yanı sıra öğrencilerden ders verene ve öğrencilerin kendi aralarında olmak

üzere hem bireysel hem de büyük bir grupla etkileşim mevcuttur. Bu da sosyotelizm için uygun bir ortam yaratmaktadır (Abramova vd, 2017, s. 1985). Öğrencinin telefonu ile meşgul olması öğretmen açısından olumsuz duygular yaratırken öğrenme performansı üzerinde de olumsuzluklara neden olmaktadır (Nazir, 2020, s. 44). Kalabalık ve büyük sınıflarda telefonla meşgul olmanın daha kolay olduğunu ve bunun aynı zamanda hem sosyotelist olan öğrenci için hem de diğer öğrenciler için dikkat dağıtıcı olduğunu da söylemek mümkündür (Uğur ve Koç, 2015, s. 1029). Sosyotelizme maruz kalan öğrenciler bu durumu hem sinir bozucu hem de rahatsız edici olarak tanımlamaktadır (Nazir, 2017, s. 150). Öğrencinin bildirimleri kontrol etme, saati kontrol etme, derste yaşadığı sıkıntıyı giderme ya da başka herhangi bir sebeple telefon ile meşgul olması hem görsel olarak sunulan ders malzemelerinin (slyt, video, tahtaya yazılan notlar vb.) takibini yapamamasına hem de dikkati telefonda olduğu için sözlü olarak yapılan açıklamaları da kaçırmamasına neden olmaktadır. Telefonla meşgulliyet süresi uzadıkça ya da telefon ekranını herhangi bir sebepten kontrol etme sıklığı arttıkça dersi dikkatli dinleme süresi de kısalmaktadır (Abramova, 2017, s. 1994). Öğrencilerin telefon üzerinden internet kullanım süreleri arttığında, gelişmeleri kaçırma korkusuna (FOMO) sahip olduklarında, telefon bağımlılık düzeyleri arttığında (Kumcağız ve Yam, 2019, s. 57) ve bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullandıklarında (Rachman, 2021, s. 115) sosyotelizm davranışını da daha fazla göstermektedirler. Telefonun sunduğu daha hızlı ve hareketli dünya, ilgi çekici içerik ondan uzaklaşmayı da zorlaştırmaktadır. Belirli bir amaç için telefonu eline alıp bir şey bakmak istediğinde bile kişi kendisini internette gezinirken, sosyal medyada akışı takip ederken ya da bir video izlerken bulabilmektedir. Telefonla meşgulliyetin artması yapılması gereken akademik çalışmaları ya da ödevleri de ertelemeye sebep olarak öğrencilerin akademik yaşamlarını olumsuz etkilemektedir (Rachman, Rusandi ve Steiawan, 2019, s. 3).

#### **2.4. Dijital Tükenmişlik**

Dijitalleşmenin ve dijital dünyanın hayatımıza kattığı olumlu özellikler ve sağladığı kolaylıklar yadsınamaz. Özellikle iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile hayatın her alanına nüfuz eden teknoloji, günlük yaşam pratiklerini ve bunları gerçekleştirme şekillerini de değiştirmiş; boş zaman etkinlikleri listesinin başına akıllı telefonları ve sosyal medyayı getirmiştir. Özellikle pandemi sürecinde hemen her türlü alanda yaşanan dijital dönüşüm beraberinde yaşanan yeni durumlar için yeni tanımlamaları da getirdi.

Zoom yorgunluğu, dijital detoks, dijital yorgunluk, dijital tükenmişlik gibi kavramlar dijitalleşmenin artmasıyla ortaya çıkan kavramlardır.

İş yaşamında ya da günlük yaşamda hissedilen stres yoğunluğu arttığında kişiler bununla baş etmekte zorlanmaya başlamaktadır. Yaşanan stres, psikolojik ve fiziksel olarak hissedilen olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Tükenmişlik, daha çok iş kaynaklı strese bağlı olarak kendini yorgun ve duygusal olarak tükenmiş hissetme, çevreye karşı duyarsızlaşma, kişisel başarıda düşüş gibi duygusal ve fiziksel şikayetlerin yaşandığı durum olarak tanımlanmaktadır (Maslach, Jackson ve Leiter, 1997, s. 195). İlk olarak kişinin duygusal olarak kendini tükenmiş ve bitmiş hissetmesi ile başlayan süreç daha sonra kişinin çevresinden uzaklaşıp mesafe koymasıyla duyarsızlaşma aşamasına geçmektedir. Etrafına karşı duyarsızlaşan ve kendini etrafından uzaklaştıran kişi için bu mesafe gittikçe artar ve kişi artık kendini çalıştığı kurum ya da toplum için faydasız, katkı sağlayamayan biri olarak değerlendirmeye başlar. Bu durumda kişinin kendini başarısız ve faydasız görmesi kişisel performansını da etkileyerek başarısının düşmesine neden olur. Maslach tükenmişlik modeli bu üç bileşenden oluşan psikolojik bir süreç olarak ifade edilebilir.

Tükenmişlik sendromunun temelinde stres faktörünün rolü olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Pek çok hastalığın kökeninde yer alan stres faktörü yaşanan duygusal ve fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasında da rol oynamaktadır. Dijital dünyada ve iletişim teknolojileri ile uzun zaman geçirmenin ve dijital dünyanın talep ettiklerini karşılamanın, karşılamaya çalışmanın sonucunda yaşanan stres ise teknostres olarak adlandırılmakta ve kişinin kendini çaresiz, yetersiz görmesine, iş doyumunda azalmaya ve üretkenliğin düşmesine neden olmaktadır (Taraftar vd, 2007, s. 303). Teknoloji kaynaklı stres, teknolojiye maruz kalma süresi arttıkça yoğunlaşmakta; aile ve iş yaşamındaki sınırların birbirine girmesine ve bu nedenle de çatışmalara neden olmaktadır (Yalçın ve Beğenirbaş, 2021, s. 714).

Tükenmişlik (burnout) pek çok farklı alanda üzerinde durulmuş ve çalışılmış bir konudur. Daha çok iş yerinde yaşanan problemlerden ötürü kişinin kendini duygusal olarak tükenmiş hissetmesi, duyarsızlaşması ve kişisel olarak başarısının azalması ile kendini gösteren psikolojik bir durumu ifade eden tükenmişlik (Maslach, 2017, s. 19) psikolojiden örgütlere, eğitim ortamından farklı çalışma ortamlarına kadar pek çok farklı alanda çalışılmış ve üzerinde durulmuş bir konudur. Bu çalışmada üzerinde durulan dijital

tükenmişlik ise kişilerin iş ortamlarından ya da içinde buldukları durumdan kaynaklanan tükenmişlik hissi değil; teknolojiye fazla maruziyet sonucu ortaya çıkan durumu ifade etmek için kullanılan daha spesifik bir ifadedir. Dijital tükenmişlik; tükenmişlik tanımının getirdiği yorgunluk ve bitkinliği ve teknolojiye fazla maruz kalmayı kapsayan ve günümüzde özellikle Covid-19 sonrası daha sık karşılaşılan bir durumdur. Günlük yaşamda dijital teknolojilerin kullanımından kaynaklanan yorgunluk ya da tükenmişlik hissi beraberinde pek çok sorunu da getirmekte; kişileri hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumsuz yönde etkilemektedir.

Sosyal medyada gündemi takip etmek, paylaşımlar yapmak, etkileşimde bulunmak, içeriği takip etmek sürekli teknoloji ile yoğun vakit geçirmek anlamına gelmektedir. Bunun yanı sıra iş ve diğer sorumluluklarla ilgili bilgisayar, internet ve diğer teknolojik araçların kullanımı kişilerin yorgunluk, tükenmişlik, bunalmışlık gibi hislerle boğuşmasına neden olmaktadır (Tohlang, 2019).

İnternet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, internet kullanım bozukluğu gibi isimlerle adlandırılan ve internetin yoğun kullanımını ifade eden bu davranışın duygusal olarak tükenmişlikle arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Yoğun şekilde internet kullananların duygusal olarak tükenmişlik ve depresyon gibi bazı sonuçlarla karşılaşabildikleri görülmüştür (Peterka-Bonetta vd., 2019, s. 195). Problemlerli internet kullanımı öğrencilerin akademik tükenmişlik yaşamalarına neden olmakta; problemlerli davranışın süresi uzadıkça yaşanan tükenmişlik de artmakta (Sahrani ve Seng, 2020, s. 588); tükenmişlik seviyesi arttıkça kişi içinde bulunduğu ortamdan ve ruh halinden kurtulabilmek adına daha fazla internete başvurduğundan internette geçirdiği süre de artmaktadır (Salmela-Aro vd., 2017, s. 352). Bu durumda problemlerli internet kullanımının akademik tükenmişliğin hem sebebi hem de sonucu olduğunu söylemek mümkündür. Neden sonuç ilişkisindeki paradigmlerin yer değiştirmesi durumun karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu da gözler önüne sermektedir. Telefonun her an el altında olması hatta yatarken bile elin uzanabileceği bir noktaya konulması, uyumadan önce ve uyanır uyanmaz ilk iş olarak telefonun kontrol edilmesi problemlerli telefon kullanımı sonucu ortaya çıkan davranışlara örnek olarak verilebilir. Yatmadan önce sosyal medya hesaplarını kontrol eden bir grup orta okul öğrencisi ile yapılan çalışmada sosyal medya kullanımından kaynaklanan uyku probleminin okul performansını olumsuz etkilediği; düşen okul başarısının da tükenmişlik duygusunun artmasına neden olduğu görülmüştür



(Evers vd., 2020, s. 160). Bu durumda dolaylı ya da doğrudan internet ve sosyal medya kullanımının tükenmişlikle ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

Kişinin sanal dünyadaki varlığı zaman zaman aktif hale getirdiği bir varlıkken artık iki paralel evrende aynı anda varlık gösterir niteliktedir. Fiziksel varlığın sürdürüldüğü gerçek dünyada yemek yerken, yatarken, bir kişi ile sohbet ederken bile aynı anda dijital dünyadaki varlık da sürdürülmektedir. Öyle ki içinde bulunulan sosyal ortam yerine dijital varlığın olduğu sanal sosyal ortamı tercih edilmekte; çevrimiçi ve çevrimdışı hayatlar içiçe geçmektedir. Bu sürekli çevrimiçi olma hali de beyni aynı anda birden fazla iş ile meşgul olmaya yani multi-tasking'e zorlayarak tükenmişlik hissine neden olmaktadır. Sanal dünya ve kişinin sanal varlığı içinde bulunduğu anı ve ortamı kaçırmaya sebep olmaktadır. Son dönemlerde popüler olan farkındalık (mindfulness) kavramı aslında içinde bulunulan anın farkına varmak ve sanal varlık ile fiziksel varlık arasındaki sınırı koruyabilmek adına farkındalık yaratmak için de kullanılmaktadır (Chang, 2016).

İnternette, sosyal medyadan, dijital araçlardan gelen enformasyon yoğunluğu ile başa çıkamama sonucu ortaya çıkan dijital tükenmişlik ya da zaman zaman dijital yorgunluk olarak tanımlanan bu durum medikal bir durumdan ziyade stres kaynaklı yaşanan bir problemi tanımlamaktadır ve hayattan keyif alamama, yorgunluk, tükenmişlik ve üretkenliğin azalması gibi olumsuz bazı sonuçları da beraberinde getirmektedir (Sharma, 2020, s. 171). Gelişen ve yaygınlaşan bilgi ve iletişim teknolojileri ve bunlardan alınan veriler insanlarda bir bilgi yükü oluşmasına neden olmaktadır. Farklı kaynaklardan gelen bilgi akışını takip edebilmek, bu akışa uyum sağlamak hem zaman hem de enerji gerektirmektedir. Akışı takip etme isteği ya da çabası kişilerde stres yaratmakta ve bu stres de tükenmişlik hissine neden olmaktadır (Reinecke vd., 2017, s. 103).

Çalışma ortamında yaşanan dijital tükenmişliğe bakıldığında, çalışanların e-posta vb. iletişim kanalları aracılığıyla her an ve her yerden ulaşılabilir olduğu; çalışma saatlerinin aslında belirlenen mesai saatleri ile sınırlı olmadığı görülmüştür. İş yerinde yaşanan dijital tükenmişliğin sebepleri olarak işkolik olma ve dijital teknolojilerin kullanımı öne çıkmaktadır (Ruddy, 2017, s. 112). İşkolik olma kişisel bir faktör olarak ele alınabileceğinden işkolik olmayan bir kişinin dijital tükenmişlik yaşama riskinin daha az olabileceği düşünülebilir. Ancak teknolojik araçların kullanımı, kişisel faktörlerin

ötesinde iş yerinde bir gereklilik ya da zorunluluk olduğundan yoğun teknoloji kullanılan iş ortamlarında dijital tükenmişlik riskinin arttığı öngörülebilir.

Dijital teknolojilerin yoğun kullanımını neticesinde ortaya çıkan dijital tükenmişlik, örgütsel etkinliği olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle çalışanların, iş yaşamı ile özel yaşam arasındaki sınırı daha belirgin hale getirebilmek adına iş saatlerinin dışında ulaşılabilirliğini kısıtlayarak teknoloji kaynaklı yaşadıkları stresi azaltılmaya yönelik resmi adımlar atılan ülkeler mevcuttur. Böylece hem teknoloji kaynaklı stres azaltılırken hem de iş ve aşırı bilgi yükünden kaynaklanan olumsuzlukların da önüne geçilmesi amaçlanmaktadır (Quill, 2017).

Özellikle pandemi süreci ile birlikte eğitimde de dijitalleşme yoğunlaşmış, eğitim-öğretim faaliyetleri çeşitli online platformlar üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin uzun süre ekran karşısında kalması, yoğun şekilde teknoloji kullanması gibi kaçınılmaz sonuçları beraberinde getiren bu süreç sonucunda teknoloji maruziyetinden kaynaklanan dijital tükenmişlik seviyelerinde de artış gözlemlenmesi beklenen sonuçlardır. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin özellikle pandemi sürecinde ekran karşısında geçirdikleri sürenin artması nedeniyle dijital tükenmişlik yaşadıkları; uzun ekran süresi ve yoğun stresin dijital tükenmişliğe yol açtığı görülmüştür (Durmuş, Gülnar ve Özveren, 2022, s. 5). Ekran karşısında uzun süre geçirmek, çevrimiçi öğrenmenin getirdiği zorluklar, okul ve iş ortamının eve taşınması ve özel yaşam ile okul ve ev hayatına dair sınırların birbirine girmesi yaşanan stres düzeyini arttırmaktadır. Bu durumda stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin teknoloji kaynaklı stres ile dijital tükenmişlik arasında da olduğunu söylemek mümkündür.

Sosyal medya uygulamaları aracılığıyla dijital dünyada uzun süre vakit geçirmek de tükenmişlik semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sosyal medyada aktif olmak derse olan ilginin ve dikkatin azalmasına; gündelik yaşam ve okul sorumluluklarına ayrılan zaman ve enerji dengesinin bozulmasına; teknolojiye uzun süre maruz kalmanın sonucu olarak da yorgunluk ve tükenme belirtilerinin görülmesine neden olmaktadır (Hietajarvi vd., 2019, s. 19).

Erten ve Özdemir (2020, s. 676), günlük hayatta dijital teknolojilerin kullanılmasından kaynaklanan dijital tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere bir ölçek geliştirme çalışması yürütmüş ve dijital tükenmişlik üç ana başlık altında ölçmüştür:

Dijital yıpranma; kişinin fiziksel ve duygusal olarak hissettiği belirtiler olarak tanımlanabilir. Dijital yoksunluk; bağımlılık türlerinde karşılaşılan, bağımlı olunan maddenin az ya da olmaması durumunda ortaya çıkan yoksunluk belirtilerine benzer şekilde kişinin dijital teknolojilerden uzak kaldığında yaşadıklarıdır. Duygusal tükenme ise kişinin sanal ve dijital ortamlar nedeniyle yaşadığı tükenmişlik belirtilerini tanımlamaktadır.

## 2.5. Yapılan Çalışmalar

Karadağ vd. (2015) tarafından sosyotelizm davranışı ile ilgili neden sonuç ilişkilerini ortaya çıkarmak üzere 409 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına neden olan faktörlerin önem sırasına göre akıllı telefon bağımlılığı, SMS bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2016), sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran psikolojik faktörleri ve bu davranışın sonuçlarını belirlemek amacıyla yürüttüğü çalışmada internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun akıllı telefon bağımlılığına yol açtığı; bunun da sosyotelizm davranışını ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmıştır.

Abramova vd. (2017) tarafından akademik ortamda sosyotelizmin ele alındığı ve üç ayrı aşamadan oluşan çalışmada sosyotelizmin sonuçlarına odaklanılmıştır. Öğrencilerin dersin belli bir bölümünde bu davranışı gösterdiği ve bunun öğrenme süreçlerindeki olumsuz etkisini göz ardı ettiği görülmüştür. Öğrencinin telefonuna bakma sıklığının görsel dikkat üzerinde olumsuz etkisi olduğu ve telefon kullanım süresinin işitsel dikkati de kötüleştirdiği görülmüştür. Telefon kullanma amaçlarına bakıldığında ilk sırada mesajlaşma gelirken bunu internet kullanımı, sosyal medya ve oyunlar takip etmektedir.

David ve Roberts'ın (2017) sosyotelizme maruz kalan yetişkinlerle yaptığı çalışmada, mağdurların kendilerini sosyal olarak dışlanmış hissettikleri, bu dışlanmışlık hissinden kurtulmak ve yeniden iletişime dahil olabilmek için sosyal medyaya baş vurdukları görülmüştür. Sosyotelizm davranışının sosyal medya kullanımına yönelttiği ve mağduru da yeni sosyotelist olduğu görülmektedir.

Davey vd.'nin (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sosyotelizm davranışının öğrenciler arasında yaygın olduğu ve internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve özdenetim becerilerinin bu davranışı ortaya çıkaran nedenler olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı faktörüne bağlı olarak bu davranışın ortaya çıkma riskinin diğerlerine göre daha fazla olduğu da ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, sosyotelizm davranışının sağlıklı sosyal hayat, ilişki sağlığı ve kendini geliştirme gibi unsurlar üzerinde önemli etkilerinin olduğu; depresyon ve stresle doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir.

Blachnio ve Przepiorka (2019), sosyotelizmin alt boyutları olan iletişim bozukluğu ve telefon tutkusu boyutlarının her ikisinde de kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır. Yalnızlık ve düşük özsaygı faktörlerinin Facebook kullanımına neden olduğu; Facebook ile uzun süreli meşguliyetin de yalnızlığa yol açtığı ve Facebook ile meşgul olmanın sosyotelizmin nedenlerinden biri olduğu görülmüştür. Bu da neden sonuç ilişkilerinin girift yapısını ortaya koymaktadır.

Verma, Kumar ve Yadav'ın (2019), Y kuşağının sosyotelizm davranışının nedenlerini ortaya çıkarmak için yaptığı çalışmada whatsapp/ mesaj bağımlılığının en önemli belirleyici olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı faktörlerinin de belirleyici olduğu ancak telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığının belirleyici olmadıkları sonucuna varılmıştır.

Aagaard (2020) tarafından Danimarkalı bir grup öğrenci ile nitel görüşmeler yapılarak yürütülen çalışmada öğrencilerin sosyotelizm davranışını rahatsız edici bulmalarına rağmen sürdürdükleri görülmüştür. Telefonla meşguliyetin asıl amacı karşıdaki kişiyi rahatsız etmek, gücendirmek olamasa da bu duyguları yarattığı; telefonun sunduğu dünyanın çekiciliğine kapılarak bu davranışın ortaya çıktığı ve bunun da dijital irade zayıflığı olduğu sonucuna varılmaktadır.

Allred' in (2020) Amerikalı bir grup lisans öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada problemleri telefon kullanımının sosyotelizm davranışı ile bağlantılı olduğu; ailesi tarafından sosyotelize uğrayan çocukların yetişkin olduklarında bu davranışa meyilli oldukları görülmüştür.

Benvenuti vd. (2020) sosyotelizm, özsaygı, özdenetim, iyi bulunuşluk ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele almıştır. 18-29 yaş arasındaki yetişkinlerle yapılan

çalışmada kendini kontrol etmede zorluk yaşamının internet bağımlılığında artışa neden olduğu ve bunun da sosyotelizm davranışının ortaya çıkma ihtimalini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Chatterjee (2020), akıllı telefon bağımlılığına sebep olan teknolojik ve psikolojik faktörleri ortaya koyduğu çalışmasında akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizme neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akıllı telefon bağımlılığına sebep olan teknolojik faktörler SMS bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı olarak sıralanırken psikolojik faktörlerin de stress, yalnızlık ve kaygı olduğu görülmektedir.

Ivanova vd, (2020), üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde yaptıkları çalışmada sosyotelizm ve akıllı telefon bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyotelizm davranışının da arttığı ve bu davranışın artmasıyla depresyon belirtilerinin de artış gösterdiği sonucuna varmıştır.

Nazir'in (2020), üniversite öğrencilerinin ders içinde sosyotelizm davranışını göstermelerinin nedenlerini araştırdığı çalışmasında can sıkıntısı, dersin zorluğu nedeniyle anlaşılabilmesi ya da tamamen telefona bağımlı olma gibi sebepler öne çıkmakta; öğrenciler derste en az bir kez çeşitli ders dışı nedenlerle telefonla ilgilendiklerini ifade etmektedir. Bu davranış karşısında hocaların tepkilerinin de incelendiği nitel araştırmada yaş faktörüne bağlı olarak verilen tepkinin değiştiği görülmektedir. Daha genç hocalar bu davranış nedeniyle kendi performanslarını olumsuz olarak değerlendirip daha sert ve agresif tepkiler verirken, daha ileri yaştaki hocalar davranışı saygısız bir davranış olarak değerlendirmekte ve derse odaklanarak bu davranışı görmezden gelmeyi tercih etmektedirler.

Aykaç ve Yıldırım'ın (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememenin sosyotelizm durumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Yaş ve cinsiyetin sosyotelizm üzerinde belirleyici bir özellik olmadığı sonucuna varılmıştır.

Erzen, Odabaşı ve Yeniçeri (2021), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada hangi kişilik özelliklerinin sosyotelizm davranışına yatkın olduğu sorusuna yanıt aramıştır. Beş faktör kişilik testi olarak bilinen ve dışadönüklük (extraversion), açıklık (openness), uyumluluk (agreeableness), sorumluluk (conscientiousness), duygusal denge (neuroticism) olarak sıralanan kişilik özelliklerinden sorumluluk ve duygusal denge

faktörlerinin sosyotelizm davranışı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sorumluluk duygusu az olan kişilerin ve nevrotik olarak adlandırılan duygusal olarak dengesizlikler yaşayan kişilerin bu davranışı daha çok gösterdiği görülmüştür.

Guazzin vd.'nin (2021), sosyotelizmin psikolojik etkilerini ve nedenlerini araştırdığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının sosyotelizme neden olduğu ve sosyotelizm davranışının kişilerde olumsuz duygular uyandırdığı sonucuna varılmıştır.

Özdemir (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışını ortaya çıkardığı; hem sosyotelizmin hem de gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal dışlanma üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Parmaksız'ın (2021) yürüttüğü çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm davranışı arasında bir ilişki saptanmamışken medeni durumun etkileri olduğu görülmüştür. Bekarların sosyotelizm davranışını daha fazla sergiledikleri görülmüştür. Bilinçli farkındalığı yüksek olan katılımcıların teknoloji kullanımından kaynaklanan sorunlara karşı farkındalıkları ve baş etme stratejileri daha gelişmiş olduğundan sosyotelizm davranışını da daha az sergiledikleri ifade edilebilir. Bunun yanı sıra sosyal kaygı düzeyi ile sosyotelizm davranışı arasında da olumlu ve anlamlı bir ilişki vardır. Bilinçli farkındalığın yüksek olması hissedilen sosyal kaygı düzeyini de azalttığından sosyotelizm davranışının da azalmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygının sosyotelizm ve bilinçli farkındalık arasında aracı role sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Erten ve Özdemir (2020), dijital tükenmişlik seviyesini ölçmek için bir ölçek geliştirme çalışması yürütmüş ve dijital tükenme, dijital yıpranma, dijital yoksunluk olmak üzere üç alt boyut ve 24 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve bireylerin dijital tükenmişlik seviyelerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Gökbulut ve Dindaş (2022), öğretmenlerle yaptıkları araştırmada öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile teknostres seviyeleri arasındaki ilişkiyi ele almış; teknostres ve mesleki tükenmişlik arasında pozitif yönlü ancak orta düzeyde bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bozkurt (2022) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, öğretmenlerin dijital tükenmişlik seviyelerinin düşük olduğu; duygusal emek ile dijital tükenmişlik arasında

bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin hissettikleri duygusal emek yükü arttıkça, yaşanan dijital tükenmişlik seviyesinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Şirin, Eratlı Şirin ve Can (2022), beden eğitimi öğretmenleri ile yaptıkları çalışmada, pandemi sürecinde öğretmenlerin dijital tükenmişlik seviyelerinin arttığı, dijital ortamlarda kişilerin kendilerini stres altında hissetmeleri durumunda yaşanan dijital tükenmişliğin de arttığı; internet kullanım süresi ile dijital tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle pandemi döneminde uzaktan eğitim uygulamaları nedeniyle internet kullanım süresinin artması dijital tükenmişliğin de artmasına neden olmuştur.

Durmuş, Gülnar ve Özveren (2022), hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, beş saatten fazla çevrimiçi zaman geçiren öğrencilerin dijital tükenmişlik düzeylerinin arttığını görmüştür. Özellikle pandemi döneminde çevrimiçi eğitim uygulamaları nedeniyle yoğun stres altında olmanın da dijital tükenmişlikle ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Göldağ (2022) tarafından, 925 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin dijital tükenmişlik düzeyleri ile algılanan stres seviyeleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Öğrencilerin dijital tükenmişlik seviyeleri ortalamanın üzerinde bulunmuşken; algılanan stres seviyeleri orta düzeydedir. İnternete bağlanmak için bilgisayar ya da tablet yerine telefonu tercih eden öğrencilerin dijital tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu ve internet kullanım süresi arttıkça dijital tükenmişlik ve algılanan stres düzeyinin arttığı görülmüştür. Algılanan stres düzeyi ile dijital tükenmişlik arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki bulunmuştur. Dijital tükenmişlik seviyesi arttıkça algılanan stres seviyesinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Alanyazında yer alan çalışmalar, sosyotelizm davranışının nedenlerini, sonuçlarını ve ilişkili olduğu faktörleri saptamaya yöneliktir. Dijital tükenmişlik de benzer şekilde neden sonuç ilişkileri bağlamında ele alınmaktadır. Alanyazında sosyotelizm davranışı ile dijital tükenmişliği bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamaktadır.

### 3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın yöntemi ile ilgili detaylı bilgi sunulmaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

“Araştırma amacına uygun ve ekonomik olarak verilerin toplanması ve çözümlenebilmesi için gerekli koşulların düzenlenmesi” (Karasar, 2012: 76) olarak tanımlanan araştırma modelinde söz konusu koşulların düzenlenmesinde deneme ve tarama olarak iki temel yaklaşım bulunmaktadır. “Geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı” (Karasar, 2012: 77) olarak tanımlanan; betimsel bir araştırma modeli olan tarama modeli Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin sosyotelizm davranışlarının ve sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlik ile olan ilişkisinin ortaya çıkarılıp tanımlanabilmesi için kullanılacak araştırma yöntemidir.

#### 3.2. Çalışma Kümesi

Sosyotelizm davranışını ve bu davranışın dijital tükenmişlikle bağlantısını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmanın evrenini Anadolu Üniversitesi’nde örgün eğitime devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Bu çalışma için seçilen bilgi toplama aracı olan Sosyotelizm Ölçeği (Karadağ vd., 2015) ve Dijital Tükenmişlik Ölçeği (Erten ve Özdemir, 2020) Anadolu Üniversitesi öğrencilerinden seçilen bir örneklem üzerinde uygulanmıştır. Olasılıksız örnekleme türlerinden amaçlı örnekleme yöntemi ile araştırmanın amacına en uygun katılımcıların seçilmesi (Balcı, 2018, s. 105) amaçlanmıştır. Bu nedenle, araştırmanın örnekleme örgün eğitim veren fakülte ve yüksekokullar dahil edilmiştir. Bu araştırma, yüz yüze iletişim sırasında telefon ile meşgul olma durumu olarak tanımlanan sosyotelizm davranışının akademik ortamdaki yansımalarını konu edindiğinden Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, İktisat Fakültesi ve İşletme Fakültesi yüz yüze eğitim vermediklerinden araştırmanın örnekleme dahil edilmemiştir.

Araştırmada ölçme aracının uygulanacağı öğrencileri belirlemek amacıyla Anadolu Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına başvurulmuştur. Anadolu Üniversitesi bünyesinde yer alan fakülte ve yüksekokullarda 2021-2022 eğitim öğretim yılında kayıtlı olan güncel öğrenci sayıları ve bu fakültelerden anket formuna dönüş sağlayan öğrenci sayıları tablo 3.1’de görülmektedir. Anket formuna dönüş sağlayan



öğrenci sayısı 1235'tir. Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak çarpık veriler temizlenmiş ve bunun sonucunda 1235 olan katılımcı sayısı 1050 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.1. Katılımcı Sayısı**

<i>Fakülte</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Örneklem Sayısı</i>	<i>Yüzde</i>
Eğitim Fakültesi	3528	179	17,0
İktisadi İdari Bilimler F.	3818	181	17,2
İletişim Bilimleri Fakültesi	1632	277	26,4
Edebiyat Fakültesi	2020	105	10,0
Sağlık Bilimleri Fak.	559	25	2,4
Güzel Sanatlar Fakültesi	784	83	7,9
Hukuk Fakültesi	1613	35	3,3
Eczacılık Fakültesi	817	65	6,2
Turizm Fakültesi	799	92	8,8
Devlet Konservatuvarı	264	8	,8
<i>Toplam</i>	<i>15834</i>	<i>1050</i>	<i>100</i>

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları tablo 3.2.'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.2. Cinsiyet Dağılım Tablosu**

<i>Cinsiyet</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Yüzde</i>
Kadın	588	44,0
Erkek	462	56,0
<i>Toplam</i>	<i>1050</i>	<i>100</i>

Katılımcıların eğitim gördükleri sınıflara göre dağılımı tablo 3.3.'te verilmiştir.

**Tablo 3.3. Katılımcıların Sınıf Düzeyleri**

<i>Sınıf</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Yüzde</i>
1. Sınıf	257	24,5
2. Sınıf	175	16,7
3. Sınıf	123	11,7
4. Sınıf	130	12,4
Hazırlık	365	34,8
<i>Toplam</i>	<i>1050</i>	<i>100</i>

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımını hesaplayabilmek için Visual Bining yöntemi kullanılmıştır. Bu sayede veri, kendi içerisinde iki gruba bölünmüştür.

**Tablo 3.4. Katılımcıların Yaşlara Göre Dağılımı**

<i>Yaş</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Yüzde</i>
20 yaş altı	626	59,6
21 yaş üstü	424	40,4
<i>Toplam</i>	<i>1050</i>	<i>100</i>

Demografik bilgi formunda katılımcıların telefon kullanım alışkanlıklarına dair sorulan sorular yer almaktadır. Tablo 3.5'te katılımcıların bildirim gelmemesine rağmen telefonu kontrol etme davranışlarına dair veriler bulunmaktadır.

**Tablo 3.5. Katılımcıların Bildirimleri Kontrol Etme Sıklığı**

<i>Bildirimleri Kontrol Etme</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Yüzde</i>
10-15 dakikada bir	415	39,5
20-30 dakikada bir	359	34,2
Saatte bir	187	17,8
Günde birkaç kez	89	8,5
<i>Toplam</i>	<i>1050</i>	<i>100</i>

Demografik bilgi formunda katılımcılara telefonu en çok hangi sebeple kullandıkları sorulmuştur. Bu soruya dair veriler tablo 3.6' da bulunmaktadır.

**Tablo 3.6.** *Katılımcıların Telefonu Kullanma Sebepleri*

<i>Telefonu Kullanma Sebebi</i>	<i>Öğrenci Sayısı</i>	<i>Yüzde</i>
Sosyal medya	573	54,6
Mesajlaşma	233	22,2
Arama yapma	51	4,9
Fotoğraf/ video çekme	9	,9
İnternette gezinme	153	14,6
Oyun	12	1,2
Diğer (iş/eğitim vb.)	18	1,7
<i>Toplam</i>	<i>1050</i>	<i>100</i>

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmada veri toplamak amacıyla üç bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde demografik bilgiler yer alırken ikinci bölüm sosyotelizm davranışını ölçmeye; üçüncü bölüm ise dijital tükenmişlik düzeyini ölçmeye yönelik anket formu bulunmaktadır. Anket formu için gereken izinler alınmış olup 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz döneminde Anadolu Üniveristesinde örgün eğitime devam eden fakülte ve yüksekokul öğrencilerine uygulanmıştır.

Araştırmada, sosyotelizm davranışının ortaya çıkarılması amacıyla Karadağ vd. tarafından 2015 yılında geliştirilen sosyotelizm, internet bağımlılığı, telefon bağımlılığı, SMS bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı kategorilerinde sorular içeren 5'li Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Sosyotelizm ile ilgili ölçek 10 adet 5'li Likert tipi soru içermektedir ve sorular iletişim bozukluğu ve telefon tutkusu olmak üzere iki alt faktörde toplanmıştır. İletişim bozukluğu faktörünün Cronbach Alpha katsayısı .87; telefon tutkusu alt faktörünün Cronbach Alpha kat sayısı .85'tir. Telefon bağımlılığı ile ilgili 15 sorudan oluşan ölçekte üç alt faktör bulunmaktadır: Yoksunluk (Cronbach Alpha değeri .840), kontrol güçlüğü (Cronbach Alpha değeri .78); uygulama (Cronbach Alpha değeri .85). SMS bağımlılığı ölçeğinde 6 madde bulunmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alpha değeri .755 olarak bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği 10 sorudan

oluşmaktadır ve ölçeğin paylaşım alt faktörünün Cronbach Alpha değeri .793; kontrol alt faktörünün Cronbach Alpha değeri .79'dur. İnternet bağımlılığı ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır ve .774 Cronbach Alpha değerine sahiptir. Oyun bağımlılığı ölçeğini oluşturan 8 maddenin Cronbach Alpha değeri .907 olarak hesaplanmıştır.

Dijital tükenmişlik ölçeği Erten ve Özdemir (2020) tarafından geliştirilmiş olup 24 madde ve 3 alt faktörden oluşan 5'li Likert tipi ölçektir. Dijital yıpranma .848, dijital yoksunluk .840 ve dijital tükenme .811 alt faktörlerinden oluşan ölçeğin Cronbach Alpha değeri .946'dır. .70 üzeri değerler kabul edilebilir değerler olduğundan araştırmada kullanılan ölçeklerin kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmektedir.

Veri toplamak amacıyla üç bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır. İlk bölümde demografik bilgilere dair bilgi formu; ikinci bölümde sosyotelizm ölçeği; üçüncü bölümde dijital tükenmişlik ölçeğinin yer aldığı anket formu Anadolu Üniversitesi Kurumsal İletişim Koordinatörlüğü aracılığıyla Anadolu Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında örgün eğitime devam eden tüm öğrencilere e-mail yoluyla ulaştırılmıştır. Pandemi koşulları nedeniyle derslerin hibrit yürütülmesi, yüz yüze derse katılan öğrenci sayısının az olması ve pandemi tedbirleri nedeniyle veri toplama süreci çevrimiçi hazırlanan bir anket formu aracılığıyla yürütülmüştür.

### **3.4. Verilerin Çözümlemesi**

Çalışmada yer alan katılımcılara Karadağ vd. (2015) tarafından geliştirilen Sosyotelizm Ölçeği ile Erten ve Özdemir (2020) tarafından geliştirilen Dijital Tükenmişlik Ölçeği ve demografik özelliklerin saptanması amacı ile bilgi formu dağıtılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

## **4. BULGULAR VE YORUM**

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sorularına yönelik yapılan analizlere ve elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Araştırmada ele alınan faktörlerin, demografik değişkenler açısından ne tür ilişkilere sahip olduğunu değerlendirmek amacıyla MANOVA uygulanmıştır. Bu aşamada tek tek ANOVA uygulamanın Tip 1 hataya neden olacağı değerlendirildiğinden ilişkili olduğu düşünülen bağımlılık faktörleri ve sonrasında yine ilgili olduğu düşünülen dijital tükenmişlik faktörleri kendi içlerinde bir araya getirilerek demografik değişkenlerle birlikte analize tabi tutulmuştur.

#### 4.1. Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm davranışı arasında ilişki var mıdır?

Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkiye dair veriler cinsiyet değişkeni ile bağımlılık türleri arasındaki ilişkiye dair verilerle bir arada tablolastırılmıştır.

#### 4.2. Cinsiyet değişkeninin bağımlılık türleri (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) ile ilişkisi var mıdır?

**Tablo 4.1.** Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları

	Cinsiyet	Ortalama	Standart sapma	N
<b>Sosyotelizm</b>	Erkek	2,5450	,74211	462
	Kadın	2,7898	,77158	588
	Total	2,6821	,76807	1050
<b>Telefon bağımlılığı</b>	Erkek	2,9639	,67502	462
	Kadın	3,1034	,67617	588
	Total	3,0420	,67889	1050
<b>İnternet bağımlılığı</b>	Erkek	2,7146	,87508	462
	Kadın	2,8450	,87675	588
	Total	2,7876	,87799	1050
<b>Sosyal medya bağımlılığı</b>	Erkek	2,9147	,74260	462
	Kadın	3,1697	,75684	588
	Total	3,0575	,76087	1050
<b>Oyun bağımlılığı</b>	Erkek	2,7110	1,00005	462
	Kadın	2,0204	1,03413	588
	Total	2,3243	1,07498	1050
<b>SMS bağımlılığı</b>	Erkek	2,5624	,86244	462
	Kadın	2,8770	,94681	588
	Total	2,7386	,92354	1050

İlk olarak cinsiyet değişkeninin sosyotelizm ve bağımlılık alt faktörleri açısından anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Tablo 4.1’de faktörlerin cinsiyete göre ortalamaları görülmektedir. Kadınların oyun bağımlılığı hariç her faktörde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığına bakmadan önce varyans ihlalinin gerçekleşip gerçekleşmediğini anlamak için Box’s testi sonuçlarına bakılmış ve ihlal edilmediği görülmüştür.

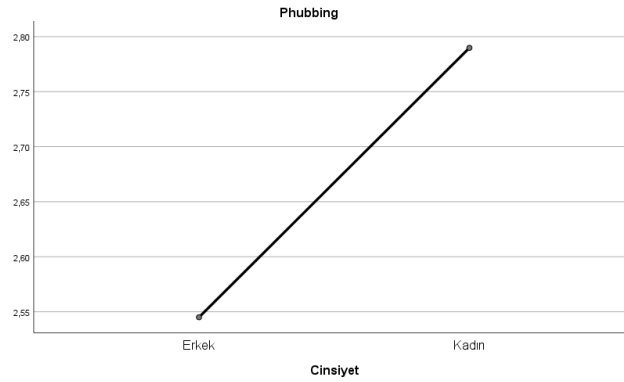
Çok değişkenli testler ve gruplar arası etki testlerinin sonuçları Tablo 4.2’de yer almaktadır.

**Tablo 4.2.** Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA sonuçları

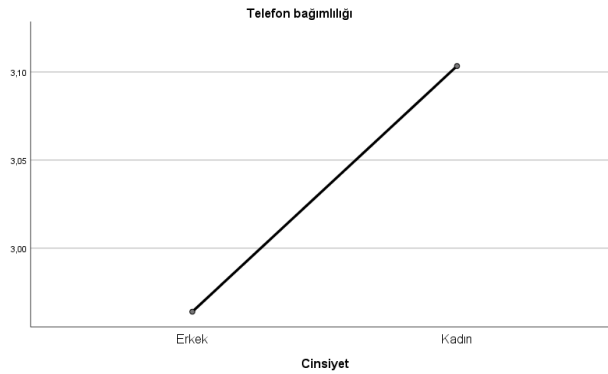
	Çok değişkenli Testler		Gruplar arası etki testi			
	Wilks' Lambda	Kısmi eta kare	Ortalama kare	F	Anlamlılık (sig)	Kısmi eta kare
Sosyotelizm			15,501	26,925	,000	,025
Telefon bağımlılığı			5,033	11,025	,001	,010
İnternet bağımlılığı	.000	.182	4,393	5,725	,017	,005
Sosyal medya bağımlılığı			16,824	29,862	,000	,028
Oyun bağımlılığı			123,402	118,777	,000	,102

Cinsiyet ile bağımlılık faktörleri arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu MANOVA sonuçlarında görülmektedir [ $F(6,1043) = 38,634$ ,  $p=.000$ , Wilks' Lambda=.818,  $\eta_p^2=.182$ ]. Bu noktada Tip 1 hatadan kaçınmak için Bonferroni ayarlaması yapılmış ve 0.05 olan anlamlılık değeri 0.008 olarak kabul edilmiştir. Bağımlı değişkenler tek tek ele alındığında faktörlerdeki cinsiyet açısından ortalama farklarının anlamlı

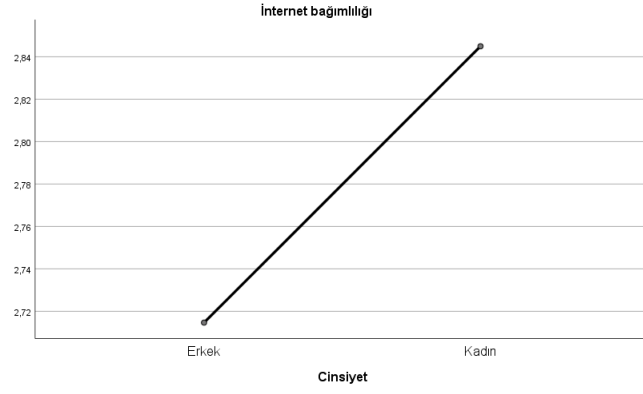
olduğu gruplar arası etki testi sonuçlarında da görülmektedir. Sosyotelizm [ $F(1, 1048) = 26,925, p=.000, n_p^2=.025$ ], telefon bağımlılığı [ $F(1,1048) = 11,025, p=.001, n_p^2=.010$ ], internet bağımlılığı [ $F(1, 1048) = 5,725, p=.017, n_p^2=.005$ ], sosyal medya bağımlılığı [ $F(1, 1048) = 29,862, p=.000, n_p^2=.028$ ], oyun bağımlılığı [ $F(1, 1048) = 118,777, p=.000, n_p^2=.102$ ], SMS bağımlılığı [ $F(1, 1048) = 30,872, p=.000, n_p^2=.029$ ] faktörlerinde cinsiyet farklılıklarının açıklayıcı olduğu değerler ise bu şekildedir. Cinsiyete göre internet bağımlılığı dışındaki diğer değişkenler anlamlı sonuçlara sahiptir ( $p<.008$ ). Her boyutta kadınlar erkeklere göre daha yüksek ve anlamlı bağımlılık ortalamalarına sahipken, sadece oyun bağımlılığı boyutunda bu ortalamalar erkeklerde daha fazladır. İnternet bağımlılığı açısından ise .008 düzeyinde ele alındığında sonuçlar anlamlı değildir. Aşağıda yer alan grafikler de bahsedilen sonuçların görselleştirilmesinde yararlı olacaktır.



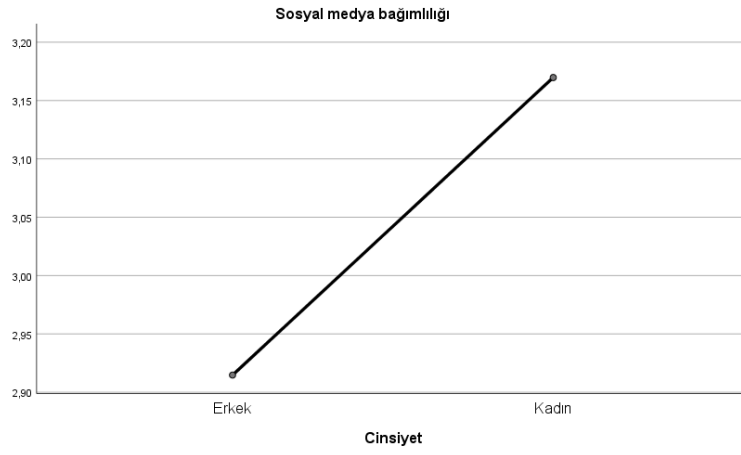
**Grafik 1:** Sosyotelizm ve cinsiyet değişkeni



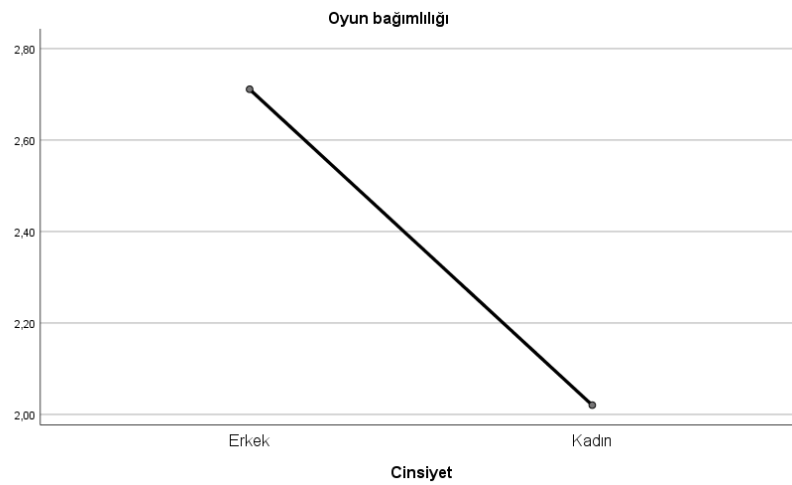
**Grafik 2:** Telefon bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni



**Grafik 3:** *İnternet bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni*

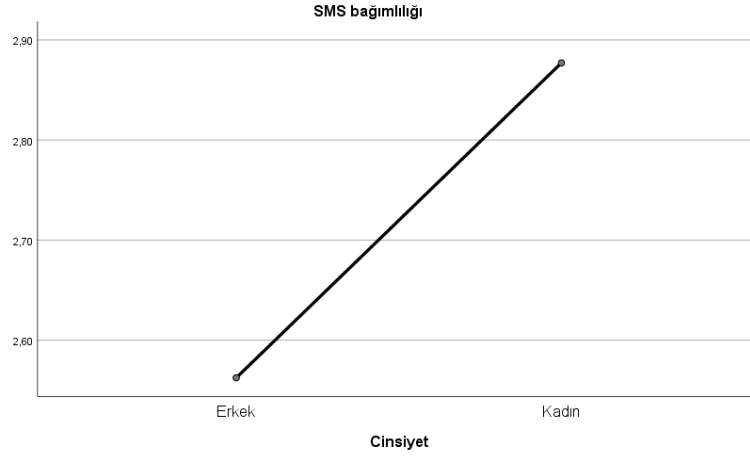


**Grafik 4:** *Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni*



**Grafik 5:** *Oyun bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni*





**Grafik 6:** SMS bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni

#### 4.3 Cinsiyet değişkeninin dijital tükenmişlik ile ilişkisi var mıdır?

**Tablo 4.3.** Cinsiyet değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları

	Cinsiyet	Ortalama	Std. Sapma	N
Yıpranma	Erkek	2,6566	,78471	462
	Kadın	2,9084	,78575	588
	Total	2,7976	,79483	1050
Yoksunluk	Erkek	2,3651	,92047	462
	Kadın	2,6704	,97709	588
	Total	2,5360	,96414	1050
Tükenme	Erkek	2,7612	,92381	462
	Kadın	2,9393	,99221	588
	Total	2,8610	,96632	1050

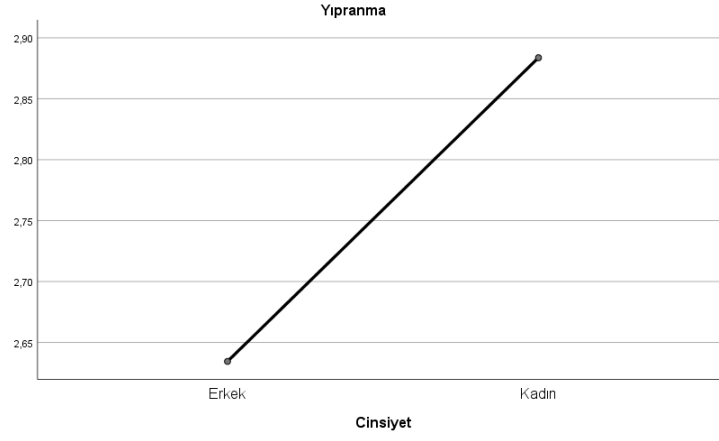
Tablo 4.3'te faktörlerin cinsiyete göre ortalamaları görülmektedir. Kadınların her faktörde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığına bakmadan önce varyans ihlalinin gerçekleşip gerçekleşmediğini tespit etmek için Box's testi sonuçlarına bakılmış ve ihlal edilmediği görülmüştür. Çok değişkenli testler ve gruplar arası etki testlerinin sonuçları Tablo 4.4'te yer almaktadır.

**Tablo 4.4.** *Cinsiyet değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA sonuçları*

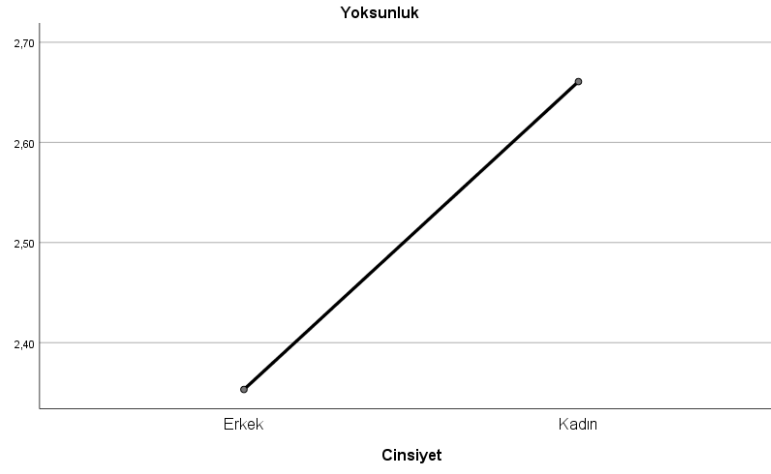
	Çok değişkenli Testler			Gruplar arası etki testi		
	Wilks' Lambda	Kısmi eta kare	Ortalama kare	F	Anlamlılık (Sig.)	Kısmi eta kare
Yıpranma			16,414	26,617	,000	,025
Yoksunluk	.000	.036	24,110	26,570	,000	,025
Tükenme			8,212	8,860	,003	,008

Cinsiyet ile dijital tükenmişlik faktörleri arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu MANOVA sonuçlarında görölmektedir [ $F(3,1046) = 12,885$ ,  $p=.000$ , Wilks' Lambda=.964,  $\eta_p^2=.036$ ]. Bu noktada Tip 1 hatadan kaçınmak için Bonferroni ayarlaması yapılmış ve 0.05 olan anlamlılık değeri 0.016 olarak kabul edilmiştir. Bağımlı değişkenler tek tek ele alındığında faktörlerdeki cinsiyet açısından ortalama farklarının anlamlı olduğu gruplar arası etki testi sonuçlarında da görölmektedir.

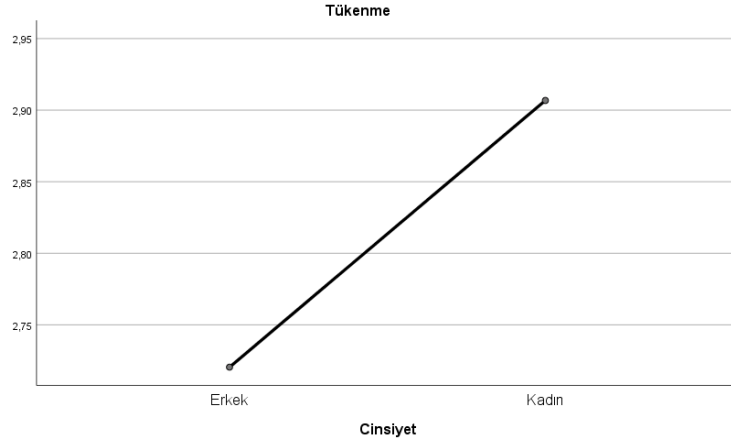
Yıpranma [ $F(1,1048) = 26,617$ ,  $p=.000$ ,  $\eta_p^2=.025$ ], yoksunluk [ $F(1, 1048) = 26,570$ ,  $p=.000$ ,  $\eta_p^2=.025$ ], tükenme [ $F(1, 1048) = 8,860$ ,  $p=.003$ ,  $\eta_p^2=.008$ ] faktörlerinde cinsiyet farklılıklarının açıklayıcı olduğu değerler ise bu şekildedir. Cinsiyet değişkeni açısından tüm faktörler anlamlı sonuçlara sahiptir ( $p<.016$ ). Her boyutta kadınlar erkeklere göre daha yüksek ve anlamlı ortalamalara sahiptir. Aşağıda yer alan grafikler de bahsedilen sonuçların görselleştirilmesinde yararlı olacaktır.



**Grafik 7:** *Yıpranma boyutu ve cinsiyet değişkeni*



**Grafik 8:** *Yoksunluk boyutu ve cinsiyet değişkeni*



**Grafik 9:** Tükenme boyutu ve cinsiyet değişkeni

#### 4.4. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm davranışı arasında ilişki var mıdır?

Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkiye dair veriler bağımlılık türleri ile bir arada tablolandırılmıştır.

#### 4.5 Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile bağımlılık türleri (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

**Tablo 4.5.** Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları

	Bildirim	Mean	Std. Deviation	N
Sosyotelizm	10-15 dakikada bir	3,0436	,72171	415
	20-30 dk dakikada bir	2,5964	,64172	359
	Saatte bir	2,3513	,68661	187
	Gunde birkac kez	2,0371	,78137	89
	Total	2,6821	,76807	1050
Telefon bağımlılığı	10-15 dakikada bir	3,2965	,64056	415
	20-30 dk dakikada bir	2,9918	,64346	359
	Saatte bir	2,7893	,59903	187
	Gunde birkac kez	2,5888	,67937	89
	Total	3,0420	,67889	1050

[Tablo 4.5 (Devam) *Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçları*]

İnternet bağımlılığı	10-15 dakikada bir	3,0349	,81183	415
	20-30 dk dakikada bir	2,7168	,84294	359
	Saatte bir	2,4750	,87459	187
	Günde birkaç kez	2,5768	1,00976	89
	Total	2,7876	,87799	1050
Sosyal medya bağımlılığı	10-15 dakikada bir	3,3265	,69485	415
	20-30 dk dakikada bir	3,0379	,69805	359
	Saatte bir	2,7524	,75622	187
	Günde birkaç kez	2,5236	,78074	89
	Total	3,0575	,76087	1050
Oyun bağımlılığı	10-15 dakikada bir	2,3443	1,08950	415
	20-30 dk dakikada bir	2,3207	1,04232	359
	Saatte bir	2,2440	1,08705	187
	Günde birkaç kez	2,4143	1,11781	89
	Total	2,3243	1,07498	1050
SMS bağımlılığı	10-15 dakikada bir	3,0731	,88844	415
	20-30 dk dakikada bir	2,7103	,85889	359
	Saatte bir	2,3752	,83039	187
	Günde birkaç kez	2,0562	,84423	89
	Total	2,7386	,92354	1050

İlk olarak bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeninin sosyotelizm ve bağımlılık alt faktörleri açısından anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Tablo 4.5’ te faktörlerin bildirim kontrol etme sıklığına göre ortalamaları görülmektedir. Bildirimleri kontrol etme sıklığına bağlı olarak değişen bağımlılık türlerine ilişkin ortalamalar yer almaktadır. Burada gruplar arasında ortalama farklarının olduğu görülmektedir ve bu farkın anlamlı olup olmadığına bakmadan önce varyans ihlalinin gerçekleşip gerçekleşmediğini tespit etmek için Box’s testi sonuçlarına bakılmış ve ihlal edilmediği görülmüştür. Çok değişkenli testler ve gruplar arası etki testlerinin sonuçları Tablo 4.6’ da yer almaktadır.

**Tablo 4.6.** Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri MANOVA sonuçları

	Çok değişkenli Testler		Gruplar arası etki testi			
	Wilks' Lambda	Kısmi eta kare	Ortalama kare	F	Anlamlılık (Sig.)	Kısmi eta kare
Sosyotelizm			38,121	79,041	,000	,185
Telefon bağımlılığı			19,339	47,546	,000	,120
İnternet bağımlılığı			16,471	22,692	,000	,061
Sosyal medya bağımlılığı	.000	.085	24,315	47,598	,000	,120
Oyun bağımlılığı			0,699	0,604	,612	,002
SMS bağımlılığı			37,620	50,329	,000	,126

Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu MANOVA sonuçlarında görülmektedir [F(18,2944) = 16,152, p=.000, Wilks' Lambda=.766,  $n_p^2$ =.085]. Bu noktada Tip 1 hatadan kaçınmak için Bonferroni ayarlaması yapılmış ve 0.05 olan anlamlılık değeri 0.008 olarak kabul edilmiştir. Bağımlı değişkenler tek tek ele alındığında bildirim kontrol etme sıklığı açısından faktörlerdeki ortalama farklarının, oyun bağımlılığı dışında anlamlı olduğu gruplar arası etki testi sonuçlarında da görülmektedir. Sosyotelizm [F(3,1046) = 79,041, p=.000,  $n_p^2$ =.185], telefon bağımlılığı [F(3, 1046) = 47,546, p=.000,  $n_p^2$ =.120], internet bağımlılığı [F(3, 1046) = 22,692 p=.000,  $n_p^2$ =.061], sosyal medya bağımlılığı [F(3, 1046) = 47,598, p=.000,  $n_p^2$ =.120], oyun bağımlılığı [F(3, 1046) = 0,604, p=.612,  $n_p^2$ =.002], SMS bağımlılığı [F(3, 1046) = 50,329, p=.000,  $n_p^2$ =.126] faktörlerinde bildirim kontrol etme sıklığı farklılıklarının açıklayıcı olduğu değerler ise bu şekildedir. Bildirimleri kontrol etme sıklığına göre ortalama farkları da Tablo 4.7'de görülmektedir. Oyun

bağımlılığı ve internet bağımlılığının bazı alt grupları hariç diğer faktörler anlamlı sonuçlara sahiptir ( $p<.008$ ). Bildirimleri kontrol etme sıklığı arttıkça bağımlılık ortalamaları da artış göstermektedir. Detaylı sonuçlar için Tablo 4.7' ye bakmak mümkündür.

**Tablo 4.7.** Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri karşılaştırmalar tablosu

Bağımlı Değişken	(I) Bildirim	(J) Bildirim	Ortalama	Std. Hata	Anlamlılık
			Fark (I-J)		
Sosyotelizm	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,447*	,050	,000
		Saatte bir	,692*	,061	,000
		Gunde birkaç kez	1,007*	,081	,000
	20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,447*	,050	,000
		Saatte bir	,245*	,063	,001
		Gunde birkaç kez	,559*	,082	,000
	Saatte bir	10-15 dakikada bir	-,692*	,061	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,245*	,063	,001
		Gunde birkaç kez	,314*	,089	,003
	Gunde birkaç kez	10-15 dakikada bir	-1,007*	,081	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,559*	,082	,000
		Saatte bir	-,314*	,089	,003
Telefon bağımlılığı	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,305*	,046	,000
		Saatte bir	,507*	,056	,000
		Gunde birkaç kez	,708*	,074	,000
	20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,305*	,046	,000
		Saatte bir	,203*	,058	,003
		Gunde birkaç kez	,403*	,076	,000
	Saatte bir	10-15 dakikada bir	-,507*	,056	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,203*	,058	,003
		Gunde birkaç kez	,201	,082	,089
	Gunde birkaç kez	10-15 dakikada bir	-,708*	,074	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,403*	,076	,000
		Saatte bir	-,201	,082	,089
İnternet bağımlılığı	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,318*	,061	,000
		Saatte bir	,560*	,075	,000
		Gunde birkaç kez	,458*	,100	,000
	20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,318*	,061	,000

[**Tablo 4.7.** (Devam) *Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri karşılaştırmalar tablosu*]

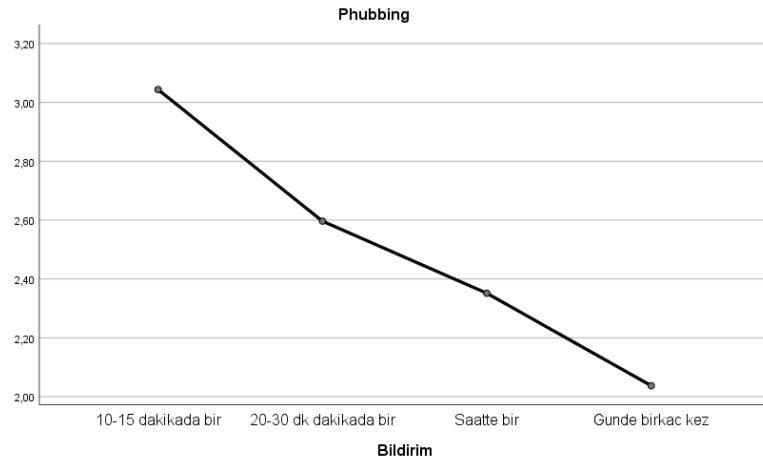
		Saatte bir	,242*	,077	,010
		Gunde birkac kez	,140	,101	,993
Saatte bir	10-15 dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,560*	,075	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,242*	,077	,010
Gunde birkac kez	10-15 dakikada bir	Gunde birkac kez	-,102	,110	1,000
		10-15 dakikada bir	-,458*	,100	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,140	,101	,993
		Saatte bir	,102	,110	1,000
Sosyal medya bağımlılığı	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,289*	,052	,000
		Saatte bir	,574*	,063	,000
		Gunde birkac kez	,803*	,083	,000
20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,289*	,052	,000
		Saatte bir	,285*	,064	,000
		Gunde birkac kez	,514*	,085	,000
Saatte bir	10-15 dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,574*	,063	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,285*	,064	,000
		Gunde birkac kez	,229	,092	,078
Gunde birkac kez	10-15 dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,803*	,083	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,514*	,085	,000
		Saatte bir	-,229	,092	,078
Oyun bağımlılığı	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,024	,078	1,000
		Saatte bir	,100	,095	1,000
		Gunde birkac kez	-,070	,126	1,000
20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,024	,078	1,000
		Saatte bir	,077	,097	1,000
		Gunde birkac kez	-,094	,127	1,000
Saatte bir	10-15 dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,100	,095	1,000
		20-30 dk dakikada bir	-,077	,097	1,000
		Gunde birkac kez	-,170	,139	1,000
		10-15 dakikada bir	,070	,126	1,000
Gunde birkac kez	20-30 dk dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,094	,127	1,000
		Saatte bir	,170	,139	1,000
10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,363*	,062	,000
		Saatte bir	,698*	,076	,000
		Gunde birkac kez	1,017*	,101	,000
SMS bağımlılığı	20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,363*	,062	,000
		Saatte bir	,335*	,078	,000
		Gunde birkac kez	,654*	,102	,000



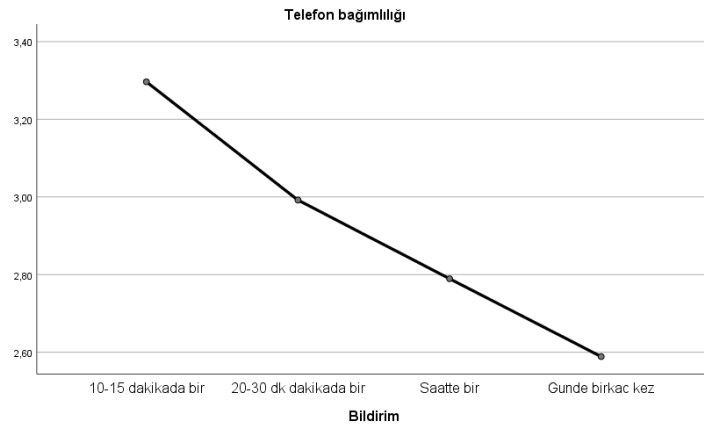
[**Tablo 4.7.** (Devam) *Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm ve bağımlılık faktörleri karşılaştırmalar tablosu*]

Saatte bir	10-15 dakikada bir	-,698*	,076	,000
	20-30 dk dakikada bir	-,335*	,078	,000
	Gunde birkac kez	,319*	,111	,025
Gunde birkac kez	10-15 dakikada bir	-1,017*	,101	,000
	20-30 dk dakikada bir	-,654*	,102	,000
	Saatte bir	-,319*	,111	,025

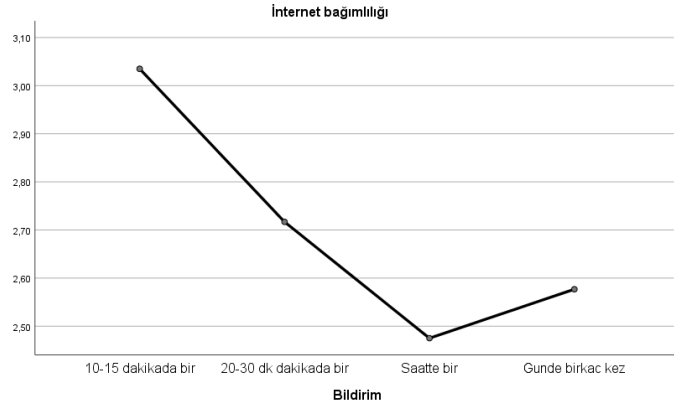
Aşağıda yer alan grafikler de bahsedilen sonuçların görselleştirilmesinde yararlı olacaktır.



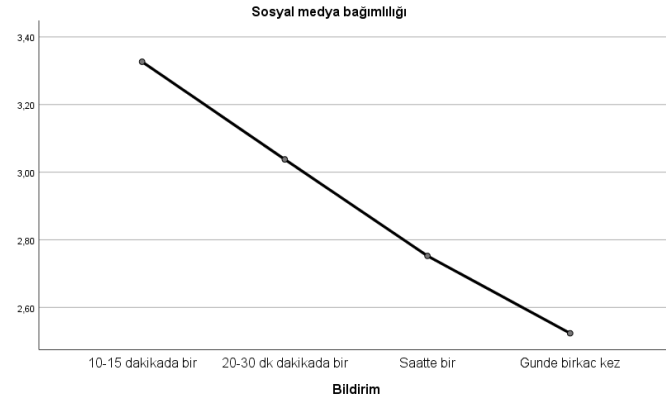
**Grafik 10:** *Sosyotelizm ve bildirimleri kontrol etmek sıklığı*



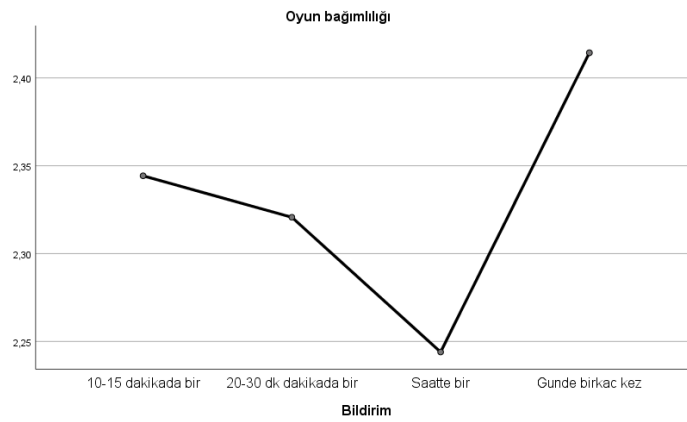
**Grafik 11:** *Telefon bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*



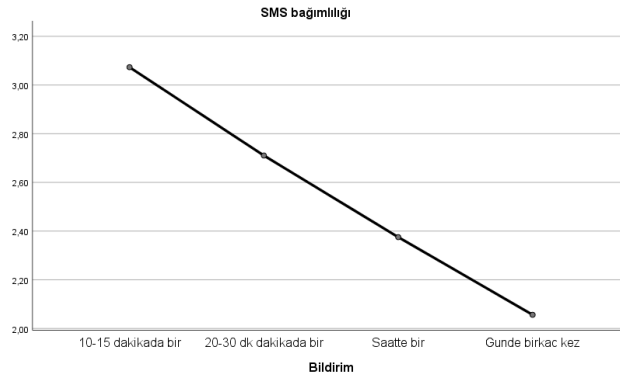
**Grafik 12:** *İnternet bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*



**Grafik 13:** *Sosyal medya bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*



**Grafik 14:** *Oyun bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*



**Grafik 15:** *SMS bağımlılığı ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*

#### 4.6. Telefona gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile dijital tükenmişlik arasında ilişki var mıdır?

**Tablo 4.8.** *Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA tanımlayıcı sonuçlar*

	Bildirim	Ortalama	Std. Sapma	N
Yıpranma	10-15 dakikada bir	2,9580	,78684	415
	20-30 dk dakikada bir	2,7544	,78369	359
	Saatte bir	2,6497	,71515	187
	Gunde birkac kez	2,5346	,89054	89
	Total	2,7976	,79483	1050
Yoksunluk	10-15 dakikada bir	2,9257	,95878	415
	20-30 dk dakikada bir	2,4285	,86844	359
	Saatte bir	2,1168	,83862	187
	Gunde birkac kez	2,0337	,89970	89
	Total	2,5360	,96414	1050
Tükenme	10-15 dakikada bir	2,9948	1,01156	415
	20-30 dk dakikada bir	2,8175	,93241	359
	Saatte bir	2,7353	,92274	187
	Gunde birkac kez	2,6760	,90571	89
	Total	2,8610	,96632	1050

Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeninin tükenmişlik alt faktörleri açısından anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir. Tablo 4.8’ de faktörlerin bildirimleri kontrol etme sıklığına göre ortalamaları görülmektedir. Bildirimleri kontrol etme sıklığına bağlı olarak değişen dijital tükenmişlik boyutlarına ilişkin ortalamalar yer almaktadır. Burada gruplar arasında ortalama farklarının olduğu görülmektedir ve bu farkın anlamlı olup olmadığına bakmadan önce varyans ihlalinin gerçekleşip gerçekleşmediğini tespit etmek için Box’s testi sonuçlarına bakılmış ve ihlal edilmediği görülmüştür. Çok değişkenli testler ve gruplar arası etki testlerinin sonuçları Tablo 4.9’da yer almaktadır.

**Tablo 4.9.** Bildirimleri kontrol etme sıklığı değişkeni ve dijital tükenmişlik faktörleri MANOVA sonuçları

	Çok değişkenli Testler			Gruplar arası etki testi		
	Wilks' Lambda	Kısmi eta kare	Ortalama kare	F	Anlamlılık (sig.)	Kısmi eta kare
Yıpranma			7,198	11,744	,000	,033
Yoksunluk	.000	.045	40,832	50,094	,000	,126
Tükenme			4,702	5,094	,002	,014

Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile dijital tükenmişlik faktörleri arasındaki farklılıkların anlamlı olduğu MANOVA sonuçlarında görülmektedir [ $F(9,2540) = 19,713$ ,  $p < .001$ , Wilks’ Lambda = .872,  $\eta_p^2 = .045$ ]. Bu noktada Tip 1 hatadan kaçınmak için Bonferroni ayarlaması yapılmış ve 0.05 olan anlamlılık değeri 0.016 olarak kabul edilmiştir. Bağımlı değişkenler tek tek ele alındığında faktörlerdeki bildirimleri kontrol etme sıklığı açısından ortalama farklarının anlamlı olduğu gruplar arası etki testi sonuçlarında da görülmektedir. Yıpranma [ $F(3,1046) = 11,744$ ,  $p = .000$ ,  $\eta_p^2 = .033$ ], yoksunluk [ $F(3, 1046) = 50,094$ ,  $p = .000$ ,  $\eta_p^2 = .126$ ], tükenme [ $F(3, 1046) = 5,094$ ,  $p = .002$ ,

$n_p^2=.014$ ] faktörlerinde bildirim kontrol etme sıklığı farklılıklarının açıklayıcı olduğu değerler ise bu şekildedir.

Bildirimleri kontrol etme sıklığına göre ortalama farkları da Tablo 10’da görülmektedir ve bazı alt gruplar anlamlı sonuçlara sahiptir ( $p<.016$ ). Bildirimleri kontrol etme sıklığı arttıkça dijital tükenmişlik ortalamaları da artış göstermektedir. Detaylı sonuçlar için Tablo 4.10’a bakmak mümkündür.

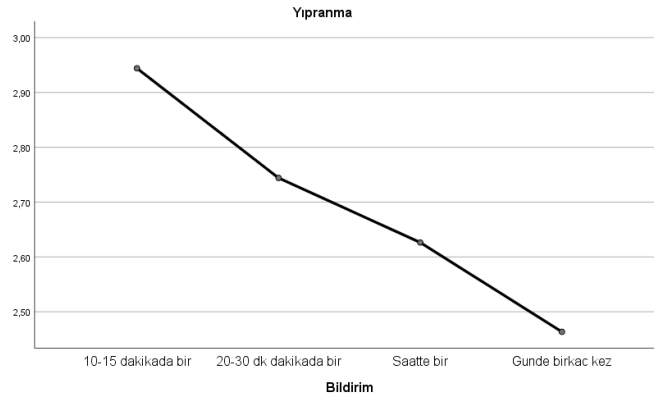
**Tablo 4.10.** *Bildirimleri kontrol etme sıklığı ve dijital tükenmişlik faktörleri karşılaştırmalar tablosu*

Bağımlı Değişken	(I) Bildirim	(J) Bildirim	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	Anlamlılık
Yıpranma	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,2036*	,05643	,002
		Saatte bir	,3083*	,06895	,000
		Gunde birkac kez	,4234*	,09145	,000
	20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,2036*	,05643	,002
		Saatte bir	,1047	,07060	,448
		Gunde birkac kez	,2198	,09270	,083
	Saatte bir	10-15 dakikada bir	-,3083*	,06895	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,1047	,07060	,448
		Gunde birkac kez	,1151	,10082	,664
	Gunde birkac kez	10-15 dakikada bir	-,4234*	,09145	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,2198	,09270	,083
		Saatte bir	-,1151	,10082	,664
Yoksunluk	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,4972*	,06507	,000
		Saatte bir	,8089*	,07952	,000
		Gunde birkac kez	,8920*	,10546	,000
	20-30 dk dakikada bir	10-15 dakikada bir	-,4972*	,06507	,000
		Saatte bir	,3117*	,08142	,001
		Gunde birkac kez	,3948*	,10691	,001
	Saatte bir	10-15 dakikada bir	-,8089*	,07952	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,3117*	,08142	,001
		Gunde birkac kez	,0830	,11626	,891
	Gunde birkac kez	10-15 dakikada bir	-,8920*	,10546	,000
		20-30 dk dakikada bir	-,3948*	,10691	,001
		Saatte bir	-,0830	,11626	,891
Tükenme	10-15 dakikada bir	20-30 dk dakikada bir	,1772	,06925	,052
		Saatte bir	,2595*	,08462	,012
		Gunde birkac kez	,3187*	,11223	,024

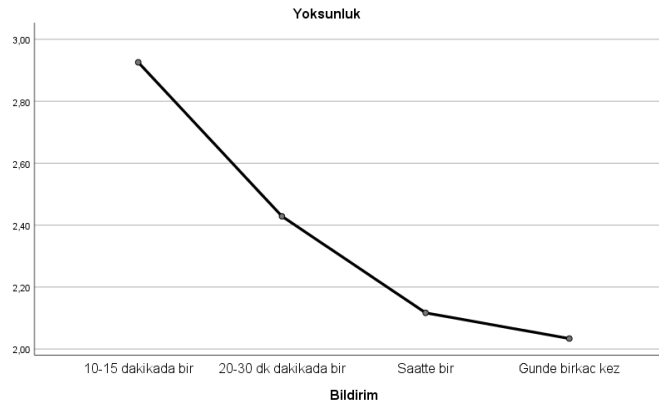
**Tablo 4.10.** (Devam) *Bildirimleri kontrol etme sıklığı ve dijital tükenmişlik faktörleri karşılaştırmalar tablosu*

	10-15 dakikada bir	-,1772	,06925	,052
	Saatte bir	,0823	,08664	,778
20-30 dk dakikada bir	Gunde birkac kez	,1415	,11376	,599
Saatte bir	10-15 dakikada bir	-,2595*	,08462	,012
	20-30 dk dakikada bir	-,0823	,08664	,778
	Gunde birkac kez	,0593	,12372	,964
Gunde birkac kez	10-15 dakikada bir	-,3187*	,11223	,024
	20-30 dk dakikada bir	-,1415	,11376	,599
	Saatte bir	-,0593	,12372	,964

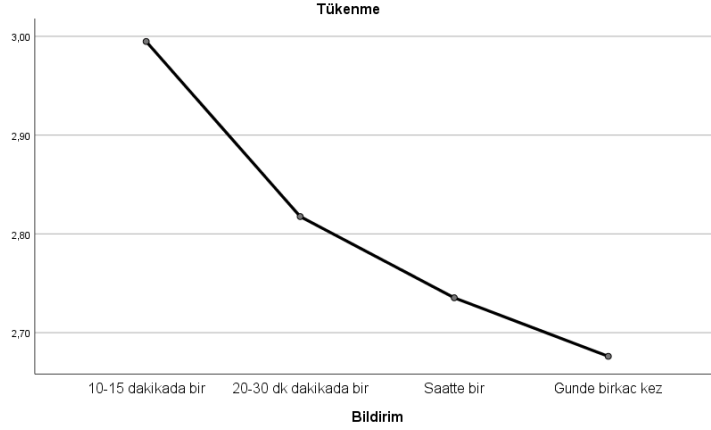
Aşağıda yer alan grafikler de bahsedilen sonuçların görselleştirilmesinde yararlı olacaktır.



**Grafik 16:** *Yıpranma ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*



**Grafik 17:** *Yoksunluk ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*



**Grafik 18:** *Tükenme ve bildirimleri kontrol etme sıklığı*

#### **4.7. Bağımlılık türlerinin (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı) sosyotelizm davranışı ile ilişkisi var mıdır?**

Araştırmada bağımlılık türlerini ölçmeye yönelik beş bağımlılık faktörü (telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı); sosyotelizm faktörü ve dijital tükenmişliği ölçmeye yönelik üç faktör bulunmaktadır. Araştırmaya yönelik ortaya atılan hipotezlerde bu beş bağımlılık türünün sosyotelizm üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğuna yönelik görüş sunulmuştur. Bunu test etmek amacıyla “Genel Doğrusal Modeller” analizlerinden tek değişkenli ve çok değişkenli analiz uygulanmıştır. Bu sayede birden fazla bağımlı değişkenin olduğu analizler yapılabilmektedir.

İlk olarak telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, SMS bağımlılığı faktörlerinin sosyotelizm üzerinde nasıl etkilerinin olduğu ele alınmıştır. İlk olarak gruplar arası etki testi sonuçlarına bakıldığında etki gücünün anlamlı olduğu görülmektedir. Burada katsayı değerlerini ele alabilmek için parametre kestirimleri sonuçlarına bakılmıştır.

**Tablo 4.11.** Bağımlılık türlerinin sosyotelizm değişkeni üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik GLM testi sonuçları

Parametre	B	Std. Hata	t	Anlamlılı k	Kısmi Eta Kare	Noncent. Parameter	Observed Power <sup>a</sup>
Intercept	,123	,077	1,590	,112	-,029	,274	,002
Telefon bağımlılığı	,426	,035	12,028	,000	,356	,495	,122
İnternet bağımlılığı	,195	,025	7,795	,000	,146	,244	,055
Sosyal medya bağımlılığı	,142	,030	4,786	,000	,084	,200	,021
Oyun bağımlılığı	-,035	,016	-2,196	,028	-,066	-,004	,005
SMS bağımlılığı	,134	,023	5,925	,000	,090	,179	,033

Sonuçlara bakıldığında sosyotelizmi en güçlü etkileyen bağımlılık türünün telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. Telefon bağımlılığı sosyotelizm üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ( $\beta$ : .426;  $p$ =.000;  $t$ :12,028;  $n_p^2$ : 0.356). Telefon bağımlılığına sahip olan bireylerin bu bağımlılıkları onların sosyotelizme de sahip olmasına neden olmaktadır. Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %35 olduğu da görülmektedir.

İnternet bağımlılığı ise bir sonraki bağımlılık türüdür. Onun da sosyotelizm üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisinin olduğu Tablo 4.11’ de görülmektedir ( $\beta$ : .195;  $p$ =.000;  $t$ :7,795;  $n_p^2$ : 0.146). Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %14 olduğu da görülmektedir. Aralarındaki etki ilişkisi her ne kadar olumlu olsa da bu etkinin gücü sınırlı bir şekildedir.

Sosyal medya bağımlılığının sosyotelizm üzerindeki etkisi olumlu ve anlamlıdır ( $\beta$ : .142;  $p$ =.000;  $t$ :4,786;  $n_p^2$ : 0.084). Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %8 olduğu da görülmektedir. Aralarındaki etki ilişkisi her ne kadar olumlu olsa da bu etkinin gücü sınırlı bir şekildedir.

Araştırmada etkisi ölçülen diğer bir bağımlılık türü oyun bağımlılığıdır. Sonuçlara bakıldığında sosyotelizm üzerinde olumlu etkisi olmayan tek türdür ve etkinin yönü



olumsuzdur. Yani oyun bağımlılığındaki artış sosyotelizmi azaltmaktadır ( $\beta$ : -.035;  $p$ =.028;  $t$ :-2,196;  $n_p^2$ : -0.066). Ama kısmi eta kare sonuçlarında bu etkinin oldukça düşük olduğu da görülmektedir.

Etkisi ölçülen son bağımlılık türü ise SMS bağımlılığıdır. Sosyotelizm üzerinde anlamlı ve olumlu bir etki saptanmıştır ( $\beta$ : .134;  $p$ =.000;  $t$ :5,925;  $n_p^2$ : 0.090). Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %9 olduğu da görülmektedir.

#### 4.8. Sosyotelizm davranışı ile dijital tükenmişlik arasında ilişki var mıdır?

Araştırmada ortaya atılan hipotezlerde sosyotelizmin dijital tükenmişlikle ilişkili olacağı, kullanıcıların dijital tükenmişlik seviyelerini arttıracacağı savunulmuştur. Bunu ölçebilmek amacıyla Genel Doğrusal Model analizi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak gruplar arası etki testi sonuçlarına bakıldığında etki gücünün anlamlı olduğu görülmektedir. Burada katsayı değerlerini ele alabilmek için parametre kestirimleri sonuçlarına bakılmıştır.

**Tablo 4.12.** Sosyotelizm değişkeninin dijital tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik GLM testi sonuçları

	Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	Partial Eta Squared	Noncent. Parameter	Observed Power <sup>a</sup>
Yıpranma	Intercept	1,666	,081	20,457	,000	1,506	1,825	,285
	sosyotelizm	,422	,029	14,460	,000	,365	,479	,166
Yoksunluk	Intercept	,424	,084	5,033	,000	,259	,589	,024
	sosyotelizm	,787	,030	26,077	,000	,728	,847	,394
Tükenme	Intercept	1,523	,100	15,303	,000	1,328	1,719	,183
	sosyotelizm	,499	,036	13,979	,000	,429	,569	,157

a. Computed using alpha = ,05

Sonuçlara bakıldığında sosyotelizmin etkisinin ölçüldüğü değişkenler “yıpranma, yoksunluk ve tükenme” olarak analiz edilmiştir. Sosyotelizm, üç bağımlı değişken üzerinde de anlamlı etkiye sahiptir.

Sosyotelizmin yıpranma üzerindeki etkisinin ( $\beta$ : .422;  $p$ =.000;  $t$ :14,460;  $n_p^2$ : 0.365) olduğu bulunmuştur. Bu anlamlı ve olumlu bir ilişkiyi göstermektedir. Sosyotelizm değişkeninde yaşanan artış, bireylerin yıpranma durumlarını da

artırmaktadır. Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %36 olduğu da görülmektedir.

Sosyotelizmin etkileyebileceği diğer bir değişken ise yoksunluktur. Etkinin olumlu ve anlamlı olduğu Tablo 4.12' de görülmektedir ( $\beta$ : .787;  $p$ =.000;  $t$ :26,077;  $n_p^2$ : 0.728). Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %70 olduğu görülmektedir. Bu sosyotelizmin etkisinin en güçlü olduğu bağımlı değişkendir. Sosyotelizimde yaşanan artış, bireylerin yoksunluk duymalarında da önemli bir artışa neden olmaktadır.

Sosyotelizmin etkide bulunacağı kestirilen diğer bir bağımlı değişken ise tükenmedir. Sosyotelizmin etkisi olumlu ve anlamlıdır ( $\beta$ : .499;  $p$ =.000;  $t$ :13,979;  $n_p^2$ : 0.429). Kısmi eta kare sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %42 olduğu da görülmektedir. Bu olumlu yönlü ilişki de sosyotelizmdeki artışın bireylerin tükenme hislerini artırdığını ortaya koymaktadır.

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

### 5.1. Sonuç

Bu araştırma, yaygınlaşan akıllı telefon kullanımı neticesinde kullanılmaya başlanılan sosyotelizm kavramını ele almaktadır. Üniversite öğrencilerinin sosyotelizm davranışı, cinsiyet, telefonlara gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı, bağımlılık faktörleri ile sosyotelizm davranışı ve dijital tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiştir.

- Anadolu Üniversitesinde örgün eğitime devam eden üniversite öğrencilerine demografik bilgi formu, sosyotelizm ölçeği ve dijital tükenmişlik ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşan bir anket formu ulaştırılmış ve 1050 öğrenciden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Araştırmaya katılanları %44'ü kadınlardan, %56'sı erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %59,6'sı 20 yaş altındaki bireylerden oluşurken %40,4'ü 20 yaş üzerindeki bireylerdir. Araştırmaya katılan 1050 öğrencinin 415'i (%39,5) telefonlarına bildirim gelmesi dahi 10-15 dakikada bir telefon ekranını kontrol ettiklerini; 359'u (%34,2) 20-30 dakikada bir; 187'si (%17,8) saatte bir; 89'u (%8,5) ise günde birkaç kez telefon ekranını kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların telefonu en çok hangi sebeple kullandığına bakıldığında 54,6 (573 öğrenci) ile sosyal medya kullanımında bir

yığılma olduğu görülmektedir. Bunu takip eden oranlar ise %22,2 (233 öğrenci) ile mesajlaşma; %14,6 (153 öğrenci) ile internette gezinme; %4,9 (51 öğrenci) ile arama yapma; %1,7 ile iş, eğitim vb. diğer nedenler; %1,9 ile oyun oynama ve %0,9 ile fotoğraf ve video çekme olduğu görülmektedir.

- Cinsiyet değişkeni ile sosyotelizm davranışı, bağımlılık faktörleri ve dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiye bakıldığında araştırmaya katılan kadınların sosyotelizm davranışı açısından ve oyun bağımlılığı haricindeki tüm bağımlılık türleri açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların anlamlılık düzeyine bakıldığında internet bağımlılığı açısından bu farklılığın anlamlı olmadığı söylenebilir. Oyun bağımlılığı açısından ise erkeklerin anlamlı düzeyde daha yüksek oranlara sahip oldukları görülmektedir. Kadınların dijital tükenmişlik açısından da her faktörde daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Dijital tükenmişliğin yıpranma, yoksunluk ve tükenmişlik alt faktörleri açısından ele alındığında kadınların sahip oldukları ortalamaların anlamlı değerler oldukları sonucuna varılmaktadır.
- Telefonlara gelen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile sosyotelizm davranışı ve bağımlılık faktörleri arasındaki ilişki ele alındığında faktörlerdeki ortalamaların oyun bağımlılığı dışında anlamlı olduğu görülmektedir. Bildirimleri kontrol etme sıklığı arttıkça, sosyotelizm ve bağımlılık ortalamalarının arttığı söylenebilir. Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiye bakıldığında farklılıkların anlamlı olduğu; bildirimleri kontrol etmek sıklığı arttıkça dijital tükenmişlik ortalamalarının da arttığı görülmektedir.
- Bağımlılık türleri ile sosyotelizm davranışı arasındaki ilişkiye bakıldığında telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı olmak üzere araştırmada ele alınan beş bağımlılık türünden oyun bağımlılığı haricindeki diğer tüm bağımlılık türlerinin sosyotelizm davranışı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran en güçlü bağımlılık türünün akıllı telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına neden olduğu ve bu ilişkinin açıklayıcılığının %35 olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı da sosyotelizm davranışı üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahiptir ancak bu etki gücünün %14 ile sınırlı olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı da sosyotelizm davranışını ortaya

çıkaran bağımlılık türleri arasında yer almaktadır. Aralarındaki ilişki her ne kadar anlamlı ve olumlu olsa da etki gücünün %8 ile sınırlı olduğu görülmektedir. SMS bağımlılığı da etki gücü %9 ile sınırlı olan ve sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran anlamlı ortalamalara sahiptir. Bağımlılık türleri arasından yalnızca oyun bağımlılığının sosyotelizm üzerinde olumlu bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Oyun bağımlılığının sosyotelizm davranışına etkisi olumsuzdur. Oyun bağımlılığı arttıkça sosyotelizm davranışı daha az görülmektedir ancak bu etki gücünün de oldukça düşük olduğu görülmektedir.

- Sosyotelizm davranışı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiye bakıldığında dijital tükenmişlik faktörleri olan yıpranma, yoksunluk ve tükenme üzerinde sosyotelizm davranışının anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Sosyotelizm davranışında yaşanan artış bireylerin yıpranma durumlarında da artışa neden olmaktadır. İlişkinin yönü anlamlı ve açıklayıcılığı %36'dır. Sosyotelizm etkisinin en güçlü olduğu değişken yoksunluktur. Buradaki ilişki de anlamlı ve etki boyutu %70'tir. Sosyotelizm ve tükenme faktörü arasındaki ilişki de anlamlı ortalamalara sahiptir. Sosyotelizm davranışının kişinin tükenme durumunda artışa neden olduğu görülmektedir. İlişkinin açıklayıcılığı %42 olarak bulunmuştur.

## **5.2. Tartışma**

### **5.2.1. Cinsiyet Değişkeni, Sosyotelizm Davranışı ve Bağımlılık Türleri Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma**

Cinsiyet faktörünün sosyotelizm davranışı ve bağımlılık türleri üzerinde etkisi olup olmadığına dair ortaya atılan araştırma soruları için elde edilen bulgularda, kız öğrencilerin oyun bağımlılığı haricindeki diğer bağımlılık türlerinde ve sosyotelizm davranışında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Gruplar arası etki testi sonucunda internet bağımlılığı haricindeki diğer bağımlılık türlerinde ve sosyotelizm davranışında bu farkın anlamlı olduğu görülmüştür.

Karadağ vd. (2015); Chotpitayasunondh ve Douglas (2016); Blachnio ve Przepiorka (2018); Balta vd. (2020) kadınların erkeklerden daha fazla sosyotelizm davranışı gösterdiğini bulmuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar alandaki bu çalışmalarla paralellik göstermektedir. Sosyotelizmle ilgili araştırmalara bakıldığında cinsiyet faktörünün sosyotelizm davranışı açısından farklı bulguları destekleyen

çalışmalar da mevcuttur. Abramova vd. (2017); Al-Saggaf, MacCulloch ve Wiener (2019); Parmaksız (2019); Aydoğdu ve Çevik (2020); Aykaç ve Yıldırım (2021); Parmaksız (2021) yürüttükleri çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında sosyotelizm davranışının görülme sıklığı açısından anlamlı bir farklılık bulamazken; Büyükbodur ve Uğurlu (2021) erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyotelist davranış özellikleri gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, sosyotelizm davranışının kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık göstermediğini; kadınların daha fazla sosyotelist olduklarını ve erkeklerin daha fazla sosyotelist olduklarını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bu nedenle, bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular kadınların sosyotelizm davranışını daha fazla gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalardaki bulguları destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek ve anlamlı ortalama farklılıklara sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, alan yazında var olan bazı çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Billieux, Van der Linden ve Rochat (2008); Chotpitayasunondh ve Douglas (2016); Lee vd. (2016); Bal ve Balcı (2020) da benzer şekilde kadınların telefon bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Öğrencilerle gerçekleştirilen bu tez çalışmasında, Özer (2020)'in bulgularına benzer şekilde kız öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının daha fazla görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların telefonu daha fazla sosyalleşmek için kullanması (Bianchi ve Phillips, 2005) öğrenciler arasında da geçerli bir neden olarak kabul edilebilir. Sosyal medya, alışveriş siteleri ya da uygulamalarının kız öğrenciler için daha çekici içerikleri olması telefon kullanımının artmasına neden olmaktadır şeklinde bir yorum getirmek mümkündür. Van Deursen vd. (2015), kadınların daha fazla akıllı telefon bağımlılığı göstermelerinin sebepleri olarak daha fazla sosyal stres altında hissetmelerini, topluluk önünde ya da bir grubun içinde konuşmaktan dolayı daha fazla sosyal kaygı yaşamalarını ve erkeklere oranla sosyal etkileşimlerini devam ettirmek için daha fazla telefon kullanmalarını göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde kız öğrencilerin sosyal etkileşimlerini devam ettirme ve sanal ortamda kendilerini daha rahat hissetme şansı bulmaları nedeniyle daha fazla telefon kullandıkları ve bağımlılık geliştirmeye yatkın oldukları düşünülebilir.

Göymen ve Ayas (2019), kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının erkek öğrencilerden daha fazla olduğunu; akıllı telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığının da ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu iki bağımlılık türü arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur: Oyun bağımlılığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefon bağımlılığı arttıkça da oyun bağımlılığı artmaktadır.

Alan yazında cinsiyet ile telefon bağımlılığına dair farklı bulgulara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Bianchi ve Phillips (2005); Matar Boumosleh ve Jaalouk (2017); Güngör ve Koçak (2020); Levent (2020); Ivanavo vd. (2020) problemlı telefon kullanımı davranışında cinsiyetin belirleyici bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşırken; erkeklerin daha fazla akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Şar, 2013).

Cinsiyet faktörü ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında her ne kadar kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olsa da etki testi sonucunda bunun anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kim vd. (2006); Balcı ve Gülnar (2009); Kumcağız (2019) da cinsiyet değişkenin internet bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını ifade etmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyet faktörünün etkisine dair farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmada olduğu gibi cinsiyetin etkisi olmadığını ortaya koyan çalışmalar olduğu gibi erkeklerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Ghamari vd., 2011; Avşar Arık ve Kütük, 2020; Mo vd., 2020). İnternetin her an her yerden ulaşılabilir olması, akıllı telefonlardan internete bağlanılabilmesi, kampüs, kafe, kütüphane vb. ortamlarda internet erişiminin olması hem kız hem de erkek öğrenciler için internet erişimini kolaylaştırmaktadır. Bu sebeple cinsiyet faktörünün internet erişimi bağlamında farklılık yaratmadığı düşünülebilir.

Bir diğer bağımlılık faktörü olan sosyal medya bağımlılığında kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla bağımlı oldukları görülmektedir. Guazzini vd. (2021) de kadınların sosyal medya bağımlılığı ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Deniz ve Gürültü (2018), sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet karşılaştırmasında sosyal medyanın meşguliyet alt boyutunda kız öğrencilerin daha yüksek sosyal medya bağımlılığı ortalamalarına sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmada elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar

ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Tutgun Ünal (2015); Aktan (2018); Büyükgebiz Koca (2018); Demir ve Kumcağız (2019) sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet faktörü arasında herhangi bir ilişki saptayamamıştır. Araştırmaların farklı bağlamlarda, farklı özelliklere sahip katılımcılarla gerçekleştirilmesi, sosyal medyanın hem kadın hem de erkekler tarafından en çok kullanılan uygulamalar olması cinsiyet ve bağımlılık değişkenleri açısından farklı sonuçlara ulaşılmasına neden olmaktadır.

Cinsiyet değişkeni ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ele alındığında erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilerin bağımlılık düzeyinden daha fazla olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar, erkek öğrencilerin oyun bağımlılığına kızlardan daha yatkın olduğunu destekleyen diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir (Dursun ve Eraslan Çapan, 2018; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Şahin ve Tuğrul, 2012; Çakır, Ayas ve Horzum, 2011). Erkek öğrencilerin oyun ile geçirdikleri zamanın da kız öğrencilerden daha fazla olduğu ve bu sürenin pandemi sürecinde arttığı görülmüştür (Aktaş ve Daştan, 2021). Davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan oyun bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, kişinin bağımlılık yaratan maddeye ulaşması ile rahatlama yaşamasına, yokluğunda ise yoksunluk hissi yaşamasına neden olmaktadır. Kimyasal maddeye olan bağımlılıklarda kişinin madde kullanımına bağlı olarak beyinde oluşan ödül, haz, arzu ve duygularla ilgili aktivasyonların oyun bağımlılığı durumunda da gerçekleştiği ve bu aktivasyonun erkeklerde daha fazla olduğu yapılan beyin görüntüleme çalışmaları sırasında gözlemlenmiştir (Kuss ve Griffiths, 2012b). Bunun yanı sıra erkek öğrencilerin oyun oynamak için ayırdıkları sürenin kız öğrencilere göre daha fazla olduğu, özellikle pandemi döneminde bu sürenin uzadığı görülmüştür (Aktaş ve Daştan, 2021). Bu nedenlere bağlı olarak erkek öğrencilerin daha fazla bağımlılık geliştirmeye yatkın oldukları, oyun bağımlılığının cinsiyet ile ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

Son olarak cinsiyet faktörü ile SMS bağımlılığı arasındaki ilişki ele alınmış ve etki testleri sonucunda kız öğrencilerin SMS bağımlılığı ortalamalarının anlamlı şekilde erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla mesaj göndermesi ve mesaj alması (Tossel vd., 2012) SMS ya da diğer mesajlaşma uygulamalarını daha fazla kullandıkları anlamına gelmektedir. Bağımlılık gelişmesi için yoğun ve fazla miktarda kimyasal madde alımı ya da davranışsal bağımlılıklar için davranış tekrarı söz konusu olduğundan araştırmada elde edilen

bulgunun literatürle uyumlu sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Kız öğrencilerin daha fazla mesajlaşma uygulamaları kullanması, onların daha fazla bağımlılık geliştirmesine neden olmaktadır. Kız öğrencilerin WhatsApp uygulamasını erkek öğrencilerden daha fazla kullandıkları görülmüştür (Appiah, 2016). Ancak literatürde farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Kadınların ve erkeklerin yolladığı mesaj sayısına bakılarak yapılan çalışmada cinsiyet faktörünün bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak problemlili ya da dürtüsel kullanım olarak ifade edilen mesaj kullanımında kadınların bu davranışı göstermeye daha yatkın oldukları bulunmuştur (Lister-Landman, Domoff ve Dubow, 2017). WhatsApp uygulamasının erkekler tarafından daha fazla kullanıldığı ve uygulamanın bağımlılık yaptığı sonucuna ulaşılmış ancak çalışmada erkek öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ölçülmemiştir (Irfan ve Dhimmar, 2019). Erkeklerin daha fazla mesaj gönderdiklerini ve aldıklarını ifade eden çalışmada da erkeklerin SMS'i daha fazla kullandıkları ancak cinsiyet değişkeni ile bağımlılık arasında bir ilişki saptanmadığı görülmektedir (Perry ve Lee, 2007).

### **5.2.2. Cinsiyet Değişkeni ve Dijital Tükenmişlik Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma**

Cinsiyet değişkeni ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde dijital tükenmişliğin yıpranma, yoksunluk ve tükenme boyutlarının her üçünde de kız öğrencilerin erkeklere oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Teknolojiye fazla maruz kalma sonucu ortaya çıkan durum, alan yazında dijital tükenmişlik, dijital yorgunluk, teknostres (burnout, fatigue, exhaustion, technostress) gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir. Her ne kadar ifade değişse de hepsinin aynı soruna atıfta bulunduğunu söylemek mümkündür. Öğretmenlerin teknostres düzeylerini belirlemek için yapılan çalışmada, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla daha fazla teknostres yaşadıkları görülmüştür (Gökbulut ve Dindaş, 2022). Bu durumda, araştırmada elde edilen bulguların bu açıdan benzerlik gösterdiği söylenebilir. Şirin, Eratlı Şirin ve Can (2021) tarafından öğretmenlerin dijital tükenmişlik seviyelerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada ise cinsiyet faktörünün dijital tükenmişlik üzerinde belirleyici olmadığı; belirleyici faktörün kişilerin dijital ortamlarda kendilerini stres altında hissetmeleri olduğu görülmüştür. Dijital ortamda yaşanan stres başka bir deyişle teknostres dijital tükenmişlik açısından belirleyici durumdadır. Sözü edilen her iki çalışmada da dijital tükenmişlik açısından vurgulanan dijital ortamlardan ya da teknoloji maruziyetinden kaynaklanan teknostrestir. Tükenmişlik, mesleki tükenmişlik



açısından çok çalışılan bir konu olmasına rağmen, teknoloji kullanımından kaynaklanan dijital tükenmişlik nispeten yeni bir çalışma konusudur ve özellikle pandemi sonrası daha fazla ön plana çıkmaktadır. Çalışmalarda genellikle odaklanılan ise cinsiyet faktörü değil, dijital tükenmişliği, yorgunluğu, stresi ortaya çıkaran faktörler ve sonuçlarıdır.

### **5.2.3. Telefonlara Gelen Bildirimleri Kontrol Etme Sıklığı ile Sosyotelizm Davranışı, Bağımlılık Faktörleri ve Dijital Tükenmişlik İlişkisi ile İlgili Tartışma**

Araştırmanın demografik bilgi formunda öğrencilerin akıllı telefon kullanma alışkanlıklarını ortaya çıkarmak adına telefonlarına bildirim gelmemesine rağmen telefonu kontrol etme sıklıkları sorulmuş ve araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplar arasında frekansı en yüksek olan %39,5 ile 10-15 dakikada bir kontrol seçeneğidir. Telefonları kontrol etme sıklığının sosyotelizm davranışı, bağımlılık türleri ve dijital tükenmişlikle olan ilgisine bakıldığında ise oyun bağımlılığı haricindeki tüm faktörlerde ortalamaların yüksek olduğu görülmektedir.

Yüz yüze iletişim sırasında telefonla meşgul olmak anlamına gelen sosyotelizm davranışının, telefonu kontrol etme sıklığı arttıkça arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, telefonla meşguliyet arttıkça kişi yüz yüze iletişimden kopmakta ve sosyotelizm davranışını göstermektedir şeklinde yorumlanabilir. Bildirimleri kontrol etme sıklığı arttıkça kişi daha fazla telefon ile muhatap olmaktadır. Telefonu kullanma süresi sosyotelizm davranışı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Ergün, Göksu ve Sakız, 2020). Bu durumda telefon ekranına bakma sıklığı arttıkça sosyotelizm davranışı da artış göstermektedir. Akademik ortamda sosyotelizm davranışının yaygın olduğu bilinmektedir (Abramova vd., 2017). Sosyotelizm davranışının akademik ortama yansımaları düşünüldüğünde öğrencilerin dikkat ve konsantrasyonlarının bundan etkilenmesi söz konusudur. Telefona bakma sıklığı arttıkça yani sosyotelizm arttıkça öğrencilerin görsel ve işitsel dikkatleri bundan olumsuz etkilenmektedir (Abramova vd., 2017). İşitsel ve görsel öğrenme yöntemini kullanan öğrencilerin sosyotelizm davranışı nedeniyle öğrenmede sorun yaşamaları kaçınılmaz olacaktır.

Akıllı telefonlar artık bilgisayarların yerini almış durumdadır. İnternete bağlanmak, sosyal medyada zaman geçirmek, çevrimiçi ya da çevrimdışı oyunlar oynamak vb. birçok farklı etkinliği gerçekleştirme imkanı vermektedir. Akıllı telefonların ulaşılabilirliği kullanımını da arttırmaktadır. Bu nedenle akıllı telefon kullanım alışkanlıkları; internet, sosyal medya, oyun oynama alışkanlıkları gibi pek çok farklı

davranış üzerinde de etkili olmaktadır. Bildirim gelememesine rağmen telefonu kontrol etme ihtiyacı dürtüsel bir davranış olarak değerlendirilebilir. Dürtüsellüğün artması ise kişinin telefon bağımlılığı geliştirmesine neden olmaktadır (Billieux, Van der Linden ve Rochat, 2008). Lee vd. (2016); Bal ve Balcı (2020); Güngör ve Koçak (2020), telefonla geçirilen süre arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Lee vd. (2016), telefonun kullanım amacının bağımlılık üzerinde etkili olduğunu; sosyal medya, internette gezinme ya da eğlence amaçlı kullanılması ile bağımlılık düzeyinin arttığını ifade etmektedirler. Bu araştırmanın demografik bilgi formunda öğrencilere yöneltilen telefonu hangi sebeple kullandıkları sorusuna verilen cevapların da eğlence kategorisinde yer alan sosyal medya, internette gezinme vb. seçenekler ön plana çıkmaktadır. Bu durumda, araştırmada elde edilen bildirimleri kontrol etme sıklığı ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi de doğrulayan bulgulara ulaşıldığı söylenebilir. Güngör ve Koçak (2020) da akıllı telefon kullanım süresinin artmasını bağımlılık düzeyinin artmasının nedeni olarak bulmuşlardır.

Kişinin yüz yüze iletişim sırasında telefonu ile ilgilenmesi iletişim kalitesini düşüren bir unsur olarak görülmektedir (Vanden Abeele, Antheunis ve Schouten, 2016). Bu durumda telefon ekranını sık sık kontrol etmek, telefonla daha fazla ilgilenmek anlamına geleceğinden iletişim kalitesi de olumsuz etkilenecektir.

İnternette geçirilen sürenin artması, kişinin sosyal medya bağımlılığı geliştirmesi riskini de arttırmaktadır (Deniz ve Gürültü, 2018). Bu durumda, sosyal medya bağımlılığının internet kullanımı ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığında bir diğer ele alınana değişken ise sosyal medyayı kullanma sıklığıdır. Sosyal medya hesaplarını saatte en az bir kez kontrol ettiğini ifade eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılık ölçeğinden de daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Koç, Gökler ve Bilgehan, 2020). Bu durumda, telefona bildirim gelmese dahi telefonu kontrol etme sıklığının 10-15 dakikada bir olduğu görülen bu çalışmanın katılımcılarının akıllı telefonlarını, sosyal medyayı, interneti daha fazla kullandıkları öngörülebilir. Aktan (2018), sosyal medya bağımlılığının kişilerin gün içindeki sosyal medya kullanım süreleri ile ilişkili olduğunu; kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeyinin de arttığını ifade etmektedir. Sosyal medya aktif olarak geçirilen sürenin artması, bağımlılık düzeyinin de artmasına neden olmaktadır (Bilgili, 2018; Demir ve Kumcağız, 2019). Bu noktada

araştırmada ele alınan bildirimleri kontrol etmek sıklığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki de doğrulanmaktadır.

İnternet bağımlısı olarak değerlendirilen kişilerin internet kullanım sıklıklarına bakıldığında, normal kullanım alışkanlığına sahip olanlara göre internette daha uzun süre geçirdikleri, internet kullanılan süre arttıkça kişilerin daha fazla bağımlılık yaşadıkları bilinmektedir (Chou ve Hsiao, 2000). Sosyal medya kullanımının arttığı durumlarda internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar da artmaktadır (Avşar Arık ve Kütük, 2020). İnterneti kullanım sıklığı da bağımlılık üzerinde etkilidir. Bağımlı ya da bağımlılık için riskli grupta değerlendirilenlerin interneti, diğer gruplara göre daha sık kullandıkları görülmüştür (Balcı ve Gülnar, 2009). İnternette geçirilen sürenin artması internet bağımlılığının artışına yol açmaktadır. Bu noktada internette geçirilen sürenin nasıl geğirildiği de önemlidir. Sosyal medya, film/ dizi izlemek, müzik dinlemek, video seyretmek gibi eğlence odaklı etkinliklerle vakit geçirmek bağımlılık için daha büyük risk faktörü oluşurmaktadır (Durmaz ve Ertaş, 2021). Özellikle pandemi döneminde çevrimiçi eğitime geçilmesi ve kapanmalar nedeniyle evde ve internette geçirilen zaman artmıştır. Bu nedenle, alan yazındaki çalışmalardan elde edilen verilere de dayanarak pandemi ile birlikte bağımlılık türlerinde bir artış olması muhtemeldir. İnternette geçirilen sürenin artması ise kişilerin dijital tükenmişlik düzeylerini de arttırmaktadır (şirin, Eratlı şirin ve Can, 2021).

Karadağ vd. (2015), gün içinde yollanan SMS sayısının SMS bağımlılığı üzerinde etkisi olduğunu; SMS kullanımı arttıkça bağımlılığın da arttığını ifade etmektedir. Bildirimleri kontrol etme sıklığı ile SMS bağımlılığı arasındaki ilişki de bu noktada doğrulanmaktadır.

Oyun bağımlılığı ile bildirimleri kontrol etme sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında, bazı alt boyutlar haricinde aralarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak literatürde oyun bağımlılığı ile ilgili odaklanılan nokta daha çok oyunla geçirilen zaman, oyun oynama süresidir. Aktaş ve Daştan (2021), özellikle pandemi döneminde oyun oynamak için harcanan sürenin arttığını ifade etmektedir. Oyun oynayarak geçirilen sürenin kontrol edilememesi, uzun süreler oyun oynayarak geçirilmesi kişinin bağımlılık düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Aleksic, 2017). Oyun oynama sıklığı ve oyun oynama süresi bağımlılığa yol açan nedenlerken; oyun videoları da oyuncular için cezbedici olmaktadır. Bazı oyuncular, oyun oynamaktan çok

farklı platformlardaki oyunun oynanış videolarını izlemektedir (Doğan Keskin, 2019). Kişilerin sahip olduğu maddi imkanlar ile oyun bağımlılığı arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Gelir düzeyi oyun bağımlılığında artışa neden olmaktadır çünkü oyun içi satın alımlarda harcama yapma imkanı artmakta ve kişi oyuna kendini daha fazla kaptırmaktadır (Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016). Oyun bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığına neden olduğu (Abbasi vd., 2021); telefon bağımlılığının da oyun bağımlılığına neden olduğu bilinmektedir (Bülbül ve Tunç, 2018; Göymen ve Ayas, 2019). Burada iki bağımlılık türünün arasında da bir ilişki olduğu görülmektedir.

İletişim teknolojileri hayatın her alanına yayılmış durumdadır ve insan hayatını kolaylaştıran özellikler sunmaktadır. İletişim teknolojileri acılığıyla yoğun bir bilgi akışı devam etmektedir ve bu nedenle de iletişim teknolojilerinden kaynaklanan bir teknoloji yükü oluşmaktadır. Hayatı kolaylaştırdığı düşünölen iletişim teknolojileri bu açıdan ele alındığında bir handikap yaratmaktadır. Teknoloji yükünü, bilgi yükü, iletişim yükü ve sistemin kendisinden kaynaklanan yük olmak üzere üç boyut ile açıklamak mümkündür (Karr-Wisniewski ve Lu, 2010). Bugün en yaygın kullanılan iletişim teknolojileri arasında yer alan sosyal medyada kullanıcılar ilgi alanları olan ya da olmayan, haber, dedikodu, siyaset, sanat, spor, kişisel bilgiler, fotoğraf ve videolar başta olmak üzere pek çok farklı içerik ile karşılaşmaktadır. Sürekli yenilenen bilgi akışına maruz kalmak, sosyal medyada uzun süreler geçirmek de bir yük oluşmasına neden olmakta ve sosyal medya yorgunluğu yaratmaktadır (Lee, Son ve Kim, 2016). Sürekli bilgi akışı kişiyi sosyal medyada aktif olmaya zorlamakta, kişinin çevresine ya da diğer ilgilendiği şeylere ilgisini verememesine neden olmaktadır. Tüm bu nedenlerle sosyal medya yorgunluğunu dijital tükenmişlik başlığı altında incelemek mümkündür. Dijital teknoloji kullanıcıları kullandıkları aracın kendilerini bir şekilde çektiğini, buna karşı koyamadıklarını ifade etmektedir (Aagard, 2020). Akıllı telefonların en ulaşılabilir ve en yaygın araçlardan biri olduğu düşünöldüğünde ve telefonun sık sık kontrol edilmesi durumunda kişinin hissettiği tükenmişlik seviyesinde de artış beklenecektir. Araştırmanın hipotezlerinde ortaya atılan bildirimleri kontrol etmek sıklığı ile dijital tükenmişlik arasındaki olumlu ve anlamlı ilişki de bu sonuca ulaşmamızı sağlamaktadır.

#### **5.2.4. Bağımlılık türlerinin sosyotelizm davranışı üzerindeki etkilerine yönelik bulguların tartışması**

Araştırmada ortaya atılan hipotezlerde telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve SMS bağımlılığı olmak üzere bu beş bağımlılık türünün sosyotelizm üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğuna yönelik görüş sunulmuştur. Bunu test etmek amacıyla “Genel Doğrusal Modeller” analizlerinden tek değişkenli ve çok değişkenli analizler uygulanmıştır ve gruplar arası etki testi sonuçlarına bakıldığında etki gücünün anlamlı olduğu görülmektedir. Yapılan analizler sonucunda, sosyotelizmi en güçlü etkileyen bağımlılık türünün telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. Telefon bağımlılığına sahip olan bireylerin bu bağımlılıkları onların sosyotelizme de sahip olmasına neden olmaktadır. Analiz sonuçlarına bakıldığında ilişkinin açıklayıcılığının %35 olduğu görülmektedir. Alan yazında benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Karadağ vd. (2015); sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına etki eden en önemli faktörün akıllı telefon bağımlılığı olduğunu ve diğer bağımlılık faktörlerinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) da akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran en önemli neden olduğunu tespit etmiş ve internet bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun akıllı telefon bağımlılığına sebep olan etkenler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda bağımlılık türlerinin hem doğrudan hem de bir diğer bağımlılık türüne yol açması nedeniyle dolaylı olarak sosyotelizme neden olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Guazzini vd. (2019), sosyotelizm davranışında en belirleyici bağımlılık türünün akıllı telefon bağımlılığı olduğunu ifade etmektedir. Problemlerli telefon kullanımına sahip olan kişilerin sosyotelizm davranışına daha yatkın oldukları (Allred, 2020); akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sosyotelizm davranışının da arttığı görülmektedir (Ivanavo, 2020). Anlık mesajlaşma bağımlılığı (SMS bağımlılığı), oyun bağımlılığı ve mobil internet bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörler olduğu; akıllı telefon bağımlılığının ise sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran en önemli etken olduğu görülmektedir (Chatterjee, 2020).

İnternet bağımlılığı, araştırmanın hipotezlerinde sosyotelizm ile ilişkisi test edilen bir başka bağımlılık türüdür. Onun da sosyotelizm üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalarda, Benvenuti vd. (2020); Blanca ve Bendeyan (2018); Rahman, Duradoni ve Guazzini

(2022) de internet bağımlılığının, sosyotelizme neden olduğunu ifade etmektedir. İnternet bağımlılığının sosyotelizm davranışının en önemli belirleyicisi olduğu görülmektedir (Ting, Ho ve Low, 2018). Davey vd. (2018) internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran en önemli faktörler olduğunu; internet bağımlılığının etki boyutu ile diğer faktörlerden daha belirleyici olduğunu belirtmektedir. Koca (2019), yaptığı alan yazın taraması sonucunda sosyotelizm davranışını tetikleyen en önemli nedenlerin internet ve sosyal medya bağımlılığı olduğu sonucuna varmıştır.

Telefon ve mobil internet, her an her yerde ilk baş vurulan zaman değerlendirme ya da zaman geçirme etkinlikleridir. İnsanlar, telefon ile meşgul olarak stres atıklarını ifade etmektedirler (Toker ve Tuncay, 2020). Telefon ve internetin kullanım alanı sınır tanımayan boyutlara ulaşmış, her an her yerde kullanılabilir hale gelmiştir. Öyle ki, araştırmada şimdiye kadar ele alınan bulgular ve alan yazındaki diğer çalışmalar da bunu destekler niteliktedir. Telefon ve internetin yüz yüze iletişimde kullanılması burada odaklanılan problemdir ve problemi yaşayan mağdur da bir süre sonra problemin kaynağı haline gelmektedir. Sosyotelizme maruz kalma durumu arttıkça sosyotelizm davranışı da artmaktadır (Aydoğdu ve Çevik, 2020). Sosyotelizm mağduru, yeni sosyotelist olarak karşımıza yeniden çıkmaktadır. Bu durumda, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığının bir sonucu olarak karşılaşılan sosyotelizm davranışının bir diğer nedeni de davranışın kendisi olmaktadır.

Sosyotelizm davranışının tanımında dahi telefon ve internetle olan bağlantısı açıktır ancak alan yazında telefon ve internet bağımlılığı ile sosyotelizm davranışını arasında bir ilişki olmadığını gösteren bir çalışma da mevcuttur (Verma, Kumar ve Yadav, 2019). Çalışmada, alan yazından farklı sonuçlar elde edilmesinin muhtemel nedeni çalışmaya katılan grubun sahip olduğu özellikler ve veri toplama şekilleridir. Çalışmanın verileri, çalışma hayatının içinde en büyük paydaya sahip yaş grubu ile ve ikincil kaynaklar olarak ifade edilen yazı, makale vb. kaynakların da taranması ile elde edilmiştir. Bu açıdan farklı sonuçlara ulaşıldığı düşünülebilir.

Sosyal medya bağımlılığının sosyotelizm üzerindeki etkisi olumlu ve anlamlıdır. Sosyotelizm davranışına maruz kalmak kişilerde bir çeşit sosyal dışlanmışlık hissi uyandırmakta ve kişi bu histen kurtulup yine kabul görebilmek adına ona bunu sunan sosyal medyaya yönelmektedir. Sosyal medya sosyotelizm davranışını ortaya çıkaran

nedenlerden biri olmanın yanında sosyotelizm davranışının sonucu olarak da görülmektedir (David ve Roberts, 2017). Facebook sosyal medya platformu özelinde yapılan çalışmalarda da sosyal medyanın sosyotelizm davranışına neden olduğu ortaya çıkmıştır (Blachnio ve Przepiorka, 2018; Blanca ve Bendeyan, 2018). Karadağ vd. (2015), bir grup üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada sosyotelizmin nedenlerinden birinin de sosyal medya bağımlılığı olduğunu görmüşlerdir. Bu çalışmanın veri toplama aşamasında örneklem hakkında elde edilen verilerde telefonun en çok hangi nedenle kullanıldığına bakılmış ve sosyal medya seçeneğinde bir yığılma olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin %54,6'sı telefonlarını en çok sosyal medya için kullandıklarını ifade etmişlerdir. Rahman, Duradoni ve Guazzini (2022), sosyal medya kullanım sıklığını da sosyotelizm davranışının nedenleri arasına koymaktadır. Bu noktada bağımlılık türleri arasında da karşılıklı bir ilişki olduğunu da söylemek gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığının sosyotelizme neden olduğu hem bu çalışma sonucunda hem de bahsi geçen çalışmalarda ortaya konmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal medya bağımlılığının akıllı telefon bağımlılığına yol açtığı ve akıllı telefon ile geçirilen sürenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu da bilinmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili tartışma kısmında akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizme neden olduğuna değinildi. Bu durumda bağımlılık türlerinin doğrudan ya da bir başka bağımlılık türünü tetiklemek yoluyla, dolaylı olarak sosyotelizme etki ettiği sonucuna varmak mümkündür. Sosyal medya ile birlikte ele alınması gereken bir diğer faktör de gelişmeleri kaçırma korkusudur. Kişinin, sanal dünyada olan bitenlerden geri kalma, bihaber kalma korkusu olarak açıklanabilen gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya kullanımına ve sosyotelizm davranışına hem doğrudan etki etmekte hem de problemlili sosyal medya kullanımına neden olduğundan dolaylı olarak sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Fang vd., 2020). Gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle kişi, sosyal medya hesaplarını kontrol etmekte ve hatta bu nedenle sosyal medya bağımlılığı geliştirmekte; kişi hem gelişmeleri kaçırma korkusu hem de sosyal medya bağımlılığı nedeniyle sosyotelizm davranışını göstermektedir (Blanca ve Bendeyan, 2018).

Araştırmada etkisi ölçülen diğer bir bağımlılık türü oyun bağımlılığıdır. Sonuçlara bakıldığında sosyotelizm üzerinde olumlu etkisi olmayan tek türdür ve etkinin yönü olumsuzdur. Yani oyun bağımlılığındaki artış sosyotelizmi azaltmaktadır. Guazzini vd. (2019) de, bu çalışmadaki sonuçlara benzer şekilde, en belirleyici bağımlılık türünün

akıllı telefon bağımlılığı olduğunu, onu takip eden diğer belirleyici bağımlılık türlerinin ise sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı ve SMS bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Oyun bağımlılığı belirleyici faktör olarak görülmemiştir. Ancak alan yazındaki diğer çalışmalara bakıldığında oyun bağımlılığının sosyotelizm üzerinde etkisi olduğu yönündeki sonuçların da var olduğu görülmektedir (Karadağ vd., 2015; Verma, Kumar ve Yadav, 2019).

Etkisi ölçülen son bağımlılık türü ise SMS bağımlılığıdır. Sosyotelizm üzerinde anlamlı ve olumlu bir etki saptanmıştır. Rahman, Duradoni ve Guazzini (2022), SMS bağımlılığını sosyotelizmin nedenlerinden biri olarak kabul etmektedir. Karadağ vd. (2015), gün içinde yollanan SMS sayısının SMS bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu, SMS kullanımı arttıkça bağımlılığın da arttığını ifade etmekte ve SMS bağımlılığını da sosyotelizmin nedeni olarak görmektedir. Verma, Kumar ve Yadav (2019), yaptıkları çalışmada sosyotelizmin en önemli etkenin SMS/WhatsApp bağımlılığı olduğunu ifade etmektedir.

Bu çalışmanın ulaştığı bulgular ışığında, bağımlılık faktörleri ile sosyotelizm arasındaki ilişkiye bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve SMS bağımlılığı türlerinde, sosyotelizm ile bağımlılık faktörleri arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığında bu etkinin belirleyici olduğu ancak diğer bağımlılık türlerinde sınırlı bir etki olduğu söylenebilir. Oyun bağımlılığında ise etkinin yönünün ters olduğu, sosyotelizm üzerinde olumlu etkisi olmadığı görülmektedir.

### **5.2.5. Sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlik üzerindeki etkisine yönelik bulguların tartışması**

Araştırma hipotezlerinde sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlikle ilişkili olduğu; sosyotelizm davranışı gösteren kişilerin dijital tükenmişlik seviyelerinin artacağı öne sürülmüştür. Bunu test etmek amacıyla gerçekleştirilen Genel Doğrusal Model analizleri neticesinde sosyotelizm davranışının, dijital tükenmişliğin her üç alt boyutu üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Problemlerli telefon kullanımı ve tükenmişlik konuları farklı alanlarda oldukça fazla çalışılan konulardır. Ancak spesifik olarak sosyotelizm davranışı ve dijital tükenmişlik konuları alan yazında yeni sayılabilecek konular arasındadır. Sosyotelizm nispeten yeni



çalışılan bir konu olduğundan yapılan çalışmalar genelde sebeplerini ve sonuçlarını ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bunun dışında, bu davranışın ilişkili olduğu kişilik özellikleri, psikolojik faktörler gibi farklı değişkenler açısından da ele alındığı görülmektedir. Tükenmişlik, özellikle mesleki tükenmişlik adı altında geniş bir yelpazede çalışılmış bir konudur ancak dijital tükenmişlikle ilgili çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Alan yazında, bu çalışmadan elde edilen bulguları doğrudan destekleyecek çalışmalar bulunmamaktadır. Bu nedenle, sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlikle ilişkisine yönelik tartışma, sosyotelizm davranışını yordayan internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi teknoloji tabanlı faktörler açısından ele alınabilecektir. Bu çalışma, sosyotelizm davranışı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışma olması açısından alan yazına katkıda bulunacağı umulmaktadır.

Erten ve Özdemir (2020), günlük hayatta dijital teknolojilerin kullanılmasından kaynaklanan dijital tükenmişlik düzeyini üç ana başlık altında ölçmüştür:

- Dijital yıpranma (kişinin fiziksel ve duygusal olarak hissettiği belirtiler),
- Dijital yoksunluk (bağımlı olunan maddenin az olması ya da olmaması durumunda ortaya çıkan yoksunluk belirtilerine benzer şekilde kişinin dijital teknolojilerden uzak kaldığında yaşadıkları)
- Duygusal tükenme (kişinin sanal ve dijital ortamlar nedeniyle yaşadığı tükenmişlik belirtileri)

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, sosyotelizm davranışının dijital tükenmişliğin her üç alt boyutunda da anlamlı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bağımlılık faktörleri ile ilgili olan sosyotelizm davranışının, bağımlılık söz konusu olduğunda ortaya çıkan dijital tükenmişlik ölçeğinin yoksunluk alt boyutunda en büyük orandaki açıklayıcılığa (%70) sahip olduğu görülmektedir. Bağımlılık faktörleri ile adı bir arada anılan sosyotelist için, yani yüz yüze iletişim sırasında telefonla meşgul olan kişi için, telefondan uzak kalma yoksunluk hissine neden olmaktadır. Bu, madde bağımlıların maddedin yokluğu durumunda hissettikleri duruma benzer bir durumdur.

Göldağ (2022), internete bağlanmak için diğer teknolojik araçlar yerine cep telefonlarını tercih eden öğrencilerin dijital tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğunu ve internette geçirilen süre arttıkça dijital tükenmişlik düzeyinin de arttığını

ifade etmektedir. Sosyotelizm davranışının doğasında akıllı telefon kullanımı söz konusudur ve demografik bulgularda öğrencilerin telefon kullanma sebeplerinin sosyal medya (%54,6), mesajlaşma (%22,2) ve internette gezinme (%14,6) gibi internet tabanlı kullanımlar olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %73,7'si her 30 dakikada en az bir kez cep telefonlarını bildirim gelmesi dahi kontrol etmektedir. Araştırmada elde edilen sosyotelizm davranışının dijital tükenmişliğe sebep olduğuna dair bulgu bu açıdan değerlendirildiğinde Göldağ (2022)'ın çalışması ile uyumludur.

İnternet bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir ve bağımlılık unsurundan yoksun kalındığında gözlemlenen etkiler bu bağımlılık türünde de görülmektedir (Young, 2004). İnternet bağımlılığına sahip olanların, sinirlilik, huzursuzluk gibi olumsuz duygulara sahip oldukları, çatışma yaşadıkları (Hsiao, 2000); kalp damar sisteminde problemler, konsantrasyon eksikliği, baş ağrısı, görme problemleri, kas ağrısı gibi fiziksel etkiler ve düşük üretkenlik, sosyal ve boş zaman etkinliklerinin terk edilmesi gibi sosyal etkileri gösterdikleri bilinmektedir (Sally, 2006). Akademik başarının düşmesi, akademik olarak başarılı olmak için istek duyulmaması ise akademik yaşama olan yansımalarıdır (Nie, Zhang ve Liu, 2017; Mo vd., 2020). İnternet kullanımı aşırı olan bireylerin duygusal tükenmişlik ve depresyon gibi bazı sorunlar yaşadıkları görülmüştür (Peterka-Bonetta vd., 2019). Bu durumda, ele alınan çalışmalara bakılarak internet bağımlılığına sahip sosyotelistlerin de benzer etkiler deneyimleyebileceği ve bunların dijital tükenmişliğin alt boyutları ile uyumlu olduğu sonucuna varılabilir. Sözü edilen çalışmalar, sosyotelizmin dijital tükenmişliğe sebep olduğu bulgusunu destekler niteliktedir.

Sosyal medya ve diğer teknolojik araçları kullanmak, kişilerin yorgunluk, bunalmışlık ve tükenmişlik gibi hisler yaşamasına neden olmaktadır (Tohlang, 2019). İnternette, sosyal medyadan, diğer dijital araçlardan gelen yoğun enformasyon ile başa çıkamamak dijital tükenmişlik olarak ifade edilmekte ve stres kaynaklı bir problemi işaret etmektedir (Sharma, 2020). Sosyal medyadaki hızlı akışı takip etme çabası stresle sonuçlanmakta ve bu stres de tükenmişlik hissine neden olmaktadır (Reinecke vd., 2017). Sosyal medya bağımlılığından kaynaklanan sosyotelizm davranışı ele alındığında, sosyotelistlerin de benzer şekilde dijital tükenmişlik bulguları gösterdikleri görülmektedir.

Sosyal medya aracılığıyla dijital dünyada uzun zaman geçirmek ve teknolojiye uzun süre maruz kalmak, yorgunluk ve tükenme belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Hietajarvi vd., 2019). Sosyotelizm davranışının altında yatan nedenlere bakıldığında, sosyal medya, akıllı telefon, internet, SMS gibi teknoloji tabanlı uygulamalar ve bağımlılıklar olduğu ve tüm bu faktörlerin sosyotelizm davranışını ortaya çıkardığı görülmektedir. Tüm bu sebeplerden sosyotelizm davranışı dijital tükenmişlik yaşanmasına neden olmaktadır. Benzer şekilde Geçgel ve Taşgın (2022) da dijital araçlarla geçirilen süre arttığında, kişilerin psikolojik, zihinsel ve fiziksel olarak hissettikleri yorgunluk düzeylerinin de arttığı ve dijital tükenmişlik yaşandığı sonucuna varmışlardır.

Dijital teknolojilerin yoğun kullanımı sonucu ortaya çıkan dijital tükenmişlik (Quill, 2017) en yaygın kullanılan dijital teknoloji olan akıllı telefonların bağımlılığı ile de ilişkilidir. İnternet bağımlılığına ve akıllı telefon bağımlılığına sahip olanların, zihinsel, duygusal ve fiziksel alt boyutlarda ölçülen yorgunluk ölçeğinden daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (2019). Uzun ekran süresinin dijital tükenmişliğe neden olduğu bulgusu (Durmuş, Gülnar ve Özveren, 2022) ve internette geçirilen süre uzadıkça dijital tükenmişlik seviyesinin de arttığını gösteren bulgu (Şirin, Eratlı Şirin ve Can, 2021), akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle ortaya çıkan sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlikle olan ilişkisini desteklemektedir. Sosyotelizm davranışı ekran süresini uzatmakta, dijital tükenmişliğe sebep olmaktadır.

Dijital tükenmişlik kavramı ile benzer bir noktaya atıfta bulunan teknostresin; teknolojik araçların sahip olduğu bazı özellikler (örneğin kullanışlılığı, güvenilirliği karmaşıklığı); dinamik yapıları (güncelleme ve hızlı değişim, yenilenme özellikleri) ve müdahaleci yapıları (her zaman ulaşılabilir olmayı sağlamaları) ile ilişkili olduğu görülmektedir (Ayyagair, Grover ve Purvis, 2011). En yaygın kullanılan teknolojik araçlardan biri olan akıllı telefonlar, pek çok teknolojik aracın sahip olduğu özellikleri bünyesinde barındırmaktadır. Bu nedenle akıllı telefonun kendisinin de bir teknostres kaynağı olduğunu söylemek mümkündür. Teknoloji kullanım süresinin artması, kişinin hissettiği teknostres seviyesinin de artmasına neden olmaktadır (Yalçın ve Beğenirbaş, 2021) ve dijital teknolojilerin yoğun kullanımının dijital yorgunluk (Adı geçen çalışmada dijital yorgunluk ve tükenmişlik aynı anlamda kullanılmıştır.) yaşanmasının sebebi olduğu; fiziksel ve duygusal olarak tükenmişlik hissini doğurduğu görülmüştür

(Chiparausha, 2022). Dijital ortamda olmanın yarattığı stresi daha az hisseden kullanıcıların da dijital tükenmişlik düzeyleri; stresi yoğun hissedenlere göre daha düşüktür (Şirin, Eratlı Şirin ve Can, 2021). Bu tez çalışmasında odaklanılan teknolojik cihaz olan akıllı telefonların sosyotelizm davranışı ile ilişkili olduğu bulgusuna erişilmiş ve bu bulgu alan yazındaki diğer çalışmalarla desteklenmiştir. Bu nedenle, bahsi geçen çalışmalarda teknolojik araçların kullanımının dijital tükenmişliğe sebep olduğu bulgusu ile paralel olarak, akıllı telefon kullanımı neticesinde ortaya çıkan sosyotelizm davranışının da dijital tükenmişliğe sebep olduğu görülmektedir. Pandemi döneminde yaşanan kapanmalar, özellikle taşınabilir nitelikleri olan akıllı telefon gibi cihazların kullanım süresinin uzamasına ve bundan kaynaklanan dijital tükenmişliğin artmasına neden olmuştur (Sharma vd., 2020).

Teknoloji kullanımından kaynaklanan stres ve teknolojideki hızlı değişimin getirdiği yorgunluk alt boyutları ile ele alınan teknoloji yorgunluğunun öğretmenler arasında orta düzeyde olduğu; yüz yüze ya da çevrimiçi ders vermekten bağımsız olduğu görülmüştür. Derslerin, çevrimiçi ya da yüz yüze yapılmasının öğretmenlerin teknoloji yorgunluğu seviyelerinde herhangi bir farklılık yaratmadığı sonucuna varılmıştır. Yüzyüze derslerde de teknolojinin derse entegre edilmesi, teknolojinin sağladığı ulaşılabilirlik nedeniyle işten, okuldan uzak kalamama, e-posta vb. iletişim kanallarının sürekli kontrol edilmesi gerekliliği, ders yönetim sistemleri ve sosyal medya teknoloji yorgunluğunun nedenleri olarak ifade edilmiştir (Halupa ve Bolliger, 2020). Tüm bu işlemlerin artık cep telefonları aracılığıyla gerçekleştirilebiliyor olması akıllı telefonlar ve dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Yaşanan yorgunluk düzeyinin çevrimiçi ya da yüz yüze öğrenme ortamlarında değişmemesinin nedenini ise bir başka çalışmanın bulguları ile desteklemek mümkündür. Kişisel nedenlerle kullanılan teknolojilerden kaynaklanan stres, iş nedeni ile kullanılan teknolojilerden kaynaklanan strese göre daha fazla teknoloji yorgunluğuna neden olmaktadır (Singh vd., 2022). Kişisel bir tercih olan sosyotelizm davranışının dijital tükenmişliğin ortaya çıkmasına etki ettiği bulgusu bu çalışmalarla uyumludur.

Dijital tükenmişlik, teknolojik araçların doğal yapısı ile basitçe şu şekilde açıklanabilir: Dijital araçlar aracılığıyla etkileşimde bulunmak daha fazla odaklanmaya ve aşırı uyarılmaya neden olarak beynin daha fazla çalışmasına ve yorgunluk yaşamasına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra, ekranlardan yayılan mavi ışık ve ekranla geçirilen

sürede fiziksel aktivitenin azlığı da yorgunluk düzeyini arttırmaktadır ve bunun sonucunda dijital tükenmişlik yaşanmaktadır (http-14). Sosyotelizm davranışı bu bağlamda değerlendirildiğinde tüm kriterlerle uyum sağladığı görülmektedir: Ekran nedeniyle mavi ışığa maruz kalmak, hareketsiz kalmak ve içerik nedeniyle beynin aşırı uyarılması söz konusudur ve sonuç olarak sosyotelizm davranışı dijital tükenmişlik yaşanmasına neden olmaktadır.

### 5.3. Öneriler

- Bu çalışma, Anadolu Üniversitesinde eğitimlerine devam eden lisans öğrencileri ile yürütülmüştür. Öğrencilerin bağlı oldukları fakülte ve bölümleri değişkenler arasında incelenmemiştir. Yapılacak başka çalışmalarda, öğrencilerin okudukları bölüm ve/ veya fakültenin sosyotelizm davranışı ve dijital tükenmişlik üzerinde etkisi olup olmadığı incelenebilir. Araştırmacılar, alanlara göre bir ayrıma giderek fen bilimleri, sosyal bilimler, güzel sanatlar ve yetenek gibi bölümler arasında sosyotelizm davranışının ve dijital tükenmişliğin farklılaşıp farklılaşmadığına bakabilir.
- Sosyotelizm davranışı, sosyal ve kültürel açıdan ele alınmalı; kültürün davranışları belirleme ve normları oluşturma özelliği göz önüne alınarak konuya farklı açılardan yaklaşılmalı. Sadece telefon kullanımı olarak düşünmeyip farklı şekillerde desenlenmiş çalışmalarda sosyolojik olarak incelenebilir.
- İletişim kalitesini düşüren ve dijital tükenmişliğe yol açan bu davranışın karanlık tarafına dair bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı. Okullarda medya okur yazarlığı dersleri gibi teknoloji okur yazarlığı, bilinçli teknoloji kullanımı gibi dersler de yer almalı, teknoloji kullanımının fiziksel, zihinsel, davranışsal, psikolojik ve sosyal sonuçlarına odaklanılarak bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı.
- Kulüpler, rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri ortak çalışarak teknolojinin aşırı kullanılmasından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik sorunların neler olduğu ya da olabileceği ile ilgili çeşitli workshop ya da eğitimler düzenlemeli; bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı.
- Tükenmişlik ve bağımlılık aniden ortaya çıkan durumlar değildir. Tükenmişlik sendromu yavaş ilerleyen bir süreç sonucunda ortaya çıkar. Bu nedenle de tükenmişliğin belirtileri konusunda dikkatli olmak tükenmişlik sendromu ortaya çıkmadan tedbir alarak bunu önlemeye ya da erken müdahaleye yardımcı olabilir.

Teknoloji tabanlı bağımlılıkların da bağımlılık boyutuna ulaşmadan tespit edilerek önlenmesi mümkündür. Tükenmişliğin ve bağımlılığın ne olduğu, neden ortaya çıktığı, belirtilerinin neler olduğu konusunda bilinçli olmak bu süreci daha kolay atlatmaya yardımcı olacaktır.

- Sosyotelizm davranışının dijital tükenmişlikle ilişkisinin yanısıra bunun derse, ders verene yansımaları da ele alınabilir.
- Çalışma genişletilerek ülkenin farklı bölgelerine göre davranışın yapısı ve dijital tükenmişlikle ilişkisi ele alınabilir. Farklı sosyo-kültürel ve coğrafi özelliklere sahip olan bölgelerin sosyotelizm davranışı açısından farklılaşıp farklılaşmadığına, üniversiteler arasında bir farklılık olup olmadığına bakılabilir.
- Teknoloji dünyasının içine doğan ve teknoloji ile çevrelenmiş bir ortamda yetişen dijital yerlilerin teknolojinin olmadığı bir ortamı düşünmesi pek mümkün değildir. Bu nedenle ders dışı teknoloji kullanımını azaltmak; dikkatin ve konsantrasyonun dağılmamasını sağlamak için teknoloji derslere entegre edilerek öğrencinin ilgisi ve beklentisine uygun içerik sunulabilir.
- Zaman yönetimi konusunda farkındalık kazanmak hem sosyotelizm davranışı için hem de bunun sonucunda ortaya çıkan tükenmişlik hissini önlenmesi için önemlidir. Kişinin neye ne kadar zaman ayıracağını bilmesi, yapması gerekenler konusunda zamanını iyi yönetmesi sosyotelizm davranışı önlemek açısından faydalı olacaktır. Telefonu ne zaman ve ne kadar kullanacağını bilmek, bu konuda kararlı olmak; iş, ders, sosyal etkinlikler, dijital ortamlar için gerekli ve yeterli zamanı ayırmak ve bu zaman dilimi hangi aktivite için ayrıldıysa onunla meşgul olmak sosyotelizm davranışının önüne geçmek için etkili bir yöntem olabilir.

## KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 35(1), 237-244.
- Abbasi, G. A., Jagaveeran, M., Goh, Y. N., Tariq, B. (2021). The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technology in Society*, 64, 1-11.
- Abel, J. P., Buff, C. L. and Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14 (1), 33-44.
- Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H., Lessman, S. (2017). To phub or not to phub: Understanding off-task smartphone usage and its consequences in the academic environment. Paper presented at the 25th European Conference on Information Systems (ECIS), Guimaraes, Portugal, 1984-1989. [http://aisel.aisnet.org/ecis2017\\_rp/127](http://aisel.aisnet.org/ecis2017_rp/127) (Erişim tarihi: 18.10.2021)
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 405-421.
- Aktaş, B. ve Daştan, N. B. (2021). Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerindeki Oyun Bağımlılığı Düzeyleri ve Pandeminin Dijital Oyun Oynama Durumlarına Etkisi. *Bağımluluk Dergisi*, 22 (2), 129-138.
- Aleksic, V. (2017). Early adolescents digital gameplay preferences, habits and addiction. *Croatian Journal of Education*, 20 (2), 463-500.
- Al-Saggaf, Y. and MacCulloch, R. (2019). Phubbing and social relationships: Results from an Australian sample. *Journal of Relationships Research*, 10, 1-10.
- Al-Saggaf, y., MacCulloch, R. and Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4 (3), 245-252.
- Alkın, S., Bardakcı, S. and İlhan, T. (2020). An investigation of the associations between the quality of social relationships and smartphone addiction in high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7 (1), 29-40.

- Allred, R. (2020). *Cell Phone Presence, Phubbing and Rejection: Antecedents and Effects of Cell Phone Usage During Face-to-face Communication*. Doctoral Dissertations. The USA: University of Connecticut.
- Altundağ, Y., ve Bulut, S. (2017). Aday sınıf öğretmenlerinde problemlili akıllı telefon kullanımının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (4), 1670-1682.
- Appiah, M. K. (2016). Influence of WhatsApp on study habit of university students in Ghana. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences*, 6 (3), 280-292.
- Arslan, Y. (2016). An Investigation on Changing Behaviours of University Students Switching from Using Classical Cell Phones to Smartphones. *Journal of Education and Training Studies*, 4 (6), 199-206.
- Avşar Arık, I. ve Kütük, B. Ş. (2020). Y Kuşağında Sosyal Medya Kullanımı ve İnternet Bağımlılığı. *Gençlik ve Dijital Çağ*, 21-35.
- Ayar, D., Gerçekler, G. Ö., Özdemir, E. Z., Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36 (12), 589-595.
- Aydın, H. (2018). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) İçgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı ile Açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17, 415-426.
- Aydoğdu, F. Ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyelist davranışlarının sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2 (3), 219-230.
- Aykaç, S. ve Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen Dünyada Nomofobi ve Sosyotelist Olma-Sosyotelizme Maruz Kalmanın Etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 243-256.
- Ayyagari, R., Grover, V. and Purvis, R. (2011). Techostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 831-858.
- Bai, Q., Bai, S., Lei, L., Wang, P. (2020). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 155, 1-7.



- Bai, Q., Lei, L., Hsueh, F. H., Yu, X., Hu, H., Wang, P. (2020). Parenadolescent congruence in phubbing and adolescents' depressive symptoms: A moderated polynomial regression with response surface analyses. *Journal of Affective Disorders*, 275, 127-135.
- Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7 (1), 369-394.
- Balcı, A. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18 (3), 628-639.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Benvenuti, M., Blachnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M., Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging results: The phubbing phenomenon. *The Psychology and Dynamics behind Social Media Interactions*, 164-187.
- Beukeboom, C. J. and Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, 1-11.
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
- Bianchi, A. and Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Bilgili, H. A. S. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (4), 351-369.

- Billieux, J., Van der Linden, M. and Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 22 (9), 1195-1210.
- Błachnio, A. and Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry research*, 259, 514-519.
- Błachnio, A. and Przepiórka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review*, 37 (2), 270-278.
- Blanca, M. J. and Bendayan, R. (2018). Spanish version of the Phubbing Scale: Internet addiction, Facebook intrusion, and fear of missing out as correlates. *Psicothema*, 30 (4), 449-454.
- Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., Gendron, M. (2010). Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers and Education*, 54 (4), 927-931.
- Bozkurt, B. (2022). The relationship between teachers' emotional labor and digital burnout during the covid-19 pandemic process. *International Online Journal of Educational Sciences*, 14 (4), 977-988.
- Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (8), 2963-2986.
- Busch, P. A. and McCarthy, S. (2020). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 1-47.
- Bülbül, H. ve Tunç, T. (2018). Telefon ve Oyun Bağımlılığı: Ölçek İncelemesi, Başlama Yaşı ve Başarıyla İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9 (21), 1-13.
- Büyükbodur, A. Ç. ve Uğurlu, Z. (2021). Sosyotelist Davranış Eğilimleri ile Aile Rol Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*. 32 (4), 1325-1350.

- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cameron, A. F., Webster, J., Barki, H., De Guinea, A. O. (2016). Four common multicommuting misconceptions. *European Journal of Information Systems*, 25 (5), 465-471.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18 (5), 553-575.
- Ceyhan, E. (2010). Predictiveness of Identity Status, Main Internet Use Purposes and Gender on University Students' the Problematic Internet Use. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10 (3), 1343-1355.
- Ceyhan, A. A. (2011). University Students' Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11 (1), 69-77.
- Ceyhan, A. A. ve Yelpaze, İ. (2017). Genç Yetişkinlerin Facebook Kullanım Davranışları ve Algılanan İletişim Becerileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Dergisi*. 44, 152-168.
- Chang, D. (2016). Digital Burnout: The new, invisible threat to business. Flux Trends. <http://www.fluxtrends.com/digital-burnout-the-new-invisible-threat-to-businesses/> (Erişim tarihi: 02.10.2022).
- Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of systems and Information Technology*, 22 (2), 161-178.
- Chen, Z., Gong, Y. and Xie, J. (2021). From phubee to phubber: the transmission of phone snubbing behavior between marital partners. *Information Technology & People*, 1-18. <https://www.emerald.com/insight/0959-3845.htm> (Erişim: 26.12.2021).
- Chiparasha, B. (2022). Digital Fatigue: are librarians at university in Zimbabwe spared?. *Library Philosophy and Practice* (e-journal). 6826. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/6826>

- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18.
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5-17.
- Chotpitayasunondh, V. and Douglas, K. M. (2018b). The effects of phubbing on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48 (6), 304-316.
- Chou, C. and Hsiao, M.C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students’ case. *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.
- Chu, X., Ji, S., Wang, X., Yu, J., Chen, Y., Lei, L. (2021). Peer phubbing and social networking site addiction: the mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.
- Church, K. and De Oliveira, R. (2013). What's up with WhatsApp? Comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS. In *Proceedings of the 15th international conference on Human-computer interaction with mobile devices and services*, 352-361.
- Coskun, S. and Muslu, G. K. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55 (6), 1004-1014.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 44 (2), 95-117.
- Çakır, Ö., ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 418-429.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 265-289.

- Çelik, F. ve Diker, E. (2021). Covid-19 Sürecinde Depresyon, Stres, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Zorlayıcı Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8 (1), 17-43.
- Çetinkaya, L. (2017). The Impact of Whatsapp Use on Success in Education Process. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 18 (7), 59-74.
- Çınar, Ç. Y. ve Mutlu, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcıları. *Current Addiction Research*, 2 (2), 47-53.
- Çizmeçi, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7 (2), 364-375.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., Przepiorkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family&Community Medicine*, 25 (1), 35-42.
- David, M. E. and 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.
- Dayapoğlu, N., Kavurmacı, M. and Karaman, S. (2016). The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, 9 (2), 647-652.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (52), 23-42.
- Demirci, K., Akgönül, M. and Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4 (2), 85-92.
- Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (2), 355-367.

- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Doğan, S. ve Erkan, İ. (2019). Z kuşağının sosyal medyaya yönelik algılarının metafor analizi yoluyla incelenmesi. *Journal of Yaşar University*, 14, 146-155.
- Doğan Keskin, A. (2019). *Oyun bağımlılığ müdahale programının oyun bağımlılığı ve oyun motivasyonu ile duygusal davranışsal sorunlarına ve annelerin düşüncelerine etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi: Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Durmaz, A. ve Ertaş, E. (2021). Covid-19 pandemisi sürecinde ebelik öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin internet kullanım alışkanlıkları ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (3), 561-574.
- Durmuş, S. Ç., Gülnar, E. and Özveren, H. (2022). Determining digital burnout in nursing students: A descriptive research study. *Nurse Education Today*, 11, 1-7.
- Dursun, A., & Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 128-140.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298.
- Erciş, A., Deligöz, K., ve Mutlu, M. (2021). Öğrencilerin Fomo ve Plansız Satın Alma Davranışları Üzerine Bir Uygulama. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35 (1), 219-243.
- Ergün, N., Göksu, İ. and Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, 123 (5), 1578-1613.
- Erten, P. ve Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 668-683.

- Erzen, E., Odaci, H. and Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review*, 39 (1), 56-69.
- Evers, K., Chen, S., Rothmann, S., Dhir, A., Pallasen, S. (2020). Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of Adolescence*, 84, 156-164.
- Ezoe, S. and Toda, M. (2013). Relationships of loneliness and mobile phone dependence with Internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of preventive medicine*, 3 (6), 407-412.
- Fang, J., Wang, X., Wenc, Z., Zhoua, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, 1-7.
- Fırat, S., Gül, H., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., Kılıç, B. G. (2018). The relationship between problematic smartphone use and psychiatric symptoms among adolescents who applied to psychiatry clinics. *Psychiatry Research*, 270, 97-103.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (10), 1-18.
- Frangos, C. C., Frangos, K. C. and Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3 (1), 49-74.
- Gao, T., Xiang, Y. T., Zhang, H., Zhang, Z., Mei, S. (2017). Neuroticism and quality of life: Multiple mediating effects of smartphone addiction and depression. *Psychiatry Research*, 258, 457-461.
- Garmy, P. and Ward, T. M. (2018). Sleep habits and nighttime texting among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 34 (2), 121-127.
- Geçgel, H. (2020). Investigation of smartphone addiction levels of Turkish pre-service teachers with regards to various variables. *Dil ve Dilbilimi Çalışmaları Dergisi*, 16 (3), 1415-1442.
- Geçgel, H. ve Taşgın, Y. (2022). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Dijital Tükenmişlik Düzeyleri.

[https://www.researchgate.net/publication/361420503\\_TURKCE\\_OGRETmeni\\_ADAYLA\\_RININ\\_DIJITAL\\_TUKENMISLIK\\_DUZEYLERI](https://www.researchgate.net/publication/361420503_TURKCE_OGRETmeni_ADAYLA_RININ_DIJITAL_TUKENMISLIK_DUZEYLERI) (Erişim: 03.12.2022).

- Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J., Wang, P. (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: A two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121, 1-8.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonaklı, O., Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8 (17), 156-168.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4 (2), 358-374.
- Ghamari, F., Mohammadbeigi, A., Mohammadsalehi, N., Hashiani, A. A. (2011). Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian journal of psychological medicine*, 33 (2), 158-162.
- Giddens, A. (2000). *Elimizden Kaçıp Giden Dünya*. (Çev: O. Akınhay). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. *Child and Adolescent Mental Health*, 141-163.
- Gökbulut, B. ve Dindaş, S. (2022). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve teknostres düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13 (47), 42-59.
- Gökçearsan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17 (1), 52-59.
- Göldağ, B. (2022). An Investigation of the Relationship between University Students' digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7 (1), 90-98.



- Göymen, R. ve Ayas T. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6 (2), 36-52.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36 (5), 233-241.
- Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246-250.
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. and Meringola, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11 (21), 1-13.
- Guazzini, a., Raimondi, T., Biagini, B., Bagnoli, F., Duradoni, M. (2021). Phubber's Emotional Activations: The association between PANAS and phubbing behavior. *Future Internet*, 13 (12), 311-322.
- Güngör, A. B. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 397-419.
- Halupa, C. and Bolliger, D. U. (2020). Technology fatigue of faculty in higher education. *Technology*, 11 (18), 16-26.
- Hao, L., Liu, D., Yin, J., Lib, B., Zhang, X, Jiang, Q. (2021). Peer phubbing and selfie liking: The roles of attention seeking and gender. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49 (7), 1-13.
- Hawi, N. S. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28 (3), 1044-1053.
- Hietajarvi, L., Salmela-Aro, K., Tuominen, H., Hakkarainen, K., Lonka, K. (2019). Beyonds screen time: Multidimensionality of socio-digital participation and relations to academic well-being in three educational phrases. *Computers in Human Behavior*, 93, 13-24.
- Hoffman, R. (2020). *Associations between pphubbing and intimacy in monogamous romantic relationships*. Widener University, 28260250. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/associations-between-pphubbing-intimacy/docview/2470706827/se-2?accountid=7181>. (Erişim: 01.01.2022).

- Horzum, M.B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159), 56-68.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3 (17), 213-223.
- Huang, A. H., Hung, S. Y. and Yen, D. C. (2007). An exploratory investigation of two internet-based communication modes. *Computer Standards & Interfaces*, 29 (2), 238-243.
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in human behavior*, 48, 706-713.
- Ippolito, M. (2020). *Phubbing, being phubbed and relationship satisfaction*. Grand Canyon University, 28095567. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/phubbing-being-phubbed-relationship-satisfaction/docview/2451377069/se-2> (Erişim:30.12.2021).
- Irfan, M. and Dhimmar, S. (2019). Impact of WhatsApp messenger on the university level students: a psychological study. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6 (1), 572-586.
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7 (2), 695-717.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Blachnio, A., Przepiorka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: a moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91 (3), 655-668.
- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V., Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media & Communication*, 6 (3), 331-349.

- Kahyaoğlu Süt, H., Kurt, S., Uzal, Ö., Özdilek, S. (2016). Effects Of Smartphone Addiction Level On Social And Educational Life In Health Sciences Students. *Euras J Fam Med*, 5 (1), 13-19.
- Kaplan, A. M. and Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53 (1), 59-68.
- Kaplan, A. M. and Haenlein, M. (2012). Social media: back to the roots and back to the future. *Journal of Systems and Information Technology*, 14 (2), 101-104.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., Babadağ, B. (2015). Determinants of Phubbing, Which is The Sum Of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal Of Behavioral Addictions*, 4 (2), 60–74.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3 (2), 250-269.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Baskı). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 1182-1192.
- Kates, A. W., Wu, H. and Coryn, C. L. (2018). The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Computers & Education*, 127, 107-112.
- Kaya, A. and Dalgıç, A. İ. (2021). How does internet addiction affect adolescent lifestyles? Results from a school-based study in the Mediterranean region of Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 59, 38-43.
- Khan, M. N., Shahzad, K. and Bartels, J. (2021). Examining boss phubbing and employee outcomes through the lens of affective events theory. *Aslib Journal of Information Management*, 1-24.
- Kırcaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7 (1), 158-170.

- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43 (2), 185-192.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9 (2), 184-186.
- Koç, A., Gökler, M. E. ve Bilgehan, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı öz çekim davranışının sosssal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *Yeni Symposium*, 57 (4), 15-20.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among Generation Y users. *In Paper presented at European Conference in Information Systems*. İstanbul: Türkiye.
- Kumcağız, H. (2019). Examination of Turkish university students' Internet addiction in relation to their parental attachment styles and sociodemographics. *SAGE Open*, 9 (2), 1-11.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y. ve Demir, Y. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Akademik Başarı ve Arkadaşlık İlişkilerine Etkisi. *International Journal of Social Science Research*, 8 (2), 1-17.
- Kuss, D. J. (2013). Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychology Research and Behavior Management*, 6, 125-137.
- Kuss, D. J. and Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8 (9), 3528-3552.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012a). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International journal of mental health and addiction*, 10 (2), 278-296.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2012b). Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2 (3), 347-374.

- Kuznekoff, J. H., Munz, S. and Titsworth, S. (2015). Mobile phones in the classroom: Examining the effects of texting, Twitter, and message content on student learning. *Communication Education*, 64 (3), 344-365.
- Lazzaro, R. (2004). Why we play games: 4 keys to more emotion. In *Proc. Game Developers Conference 2004*. [http://xeodesign.com/xeodesign\\_whyweplaygames.pdf](http://xeodesign.com/xeodesign_whyweplaygames.pdf). (Erişim Tarihi: 19.11.2021).
- Lee, A. R., Son, S. M. and Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61.
- Lee, K. E., Kim, S. H., Ha, T. Y., Yoo, Y. M., Han, J. J., Jung, J. H., Jang, J. Y. (2016). Dependency on smartphone use and its association with anxiety in Korea. *Public Health Reports*, 131 (3), 411-419.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12 (1), 77-95.
- Lents, N. H. Ve Cifuentes, O. E. (2010). Increasing student-teacher interactions at an urban commuter campus through instant messaging and online office hours. *Electronic Journal of Science Education*, 14 (1), 1-13.
- Lerman, K. (2007). Social information processing in news aggregation. *IEEE Internet Computing*, 11 (6), 16-28.
- Levent, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Lepp, A., Barkley, J. E. and Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Lister-Landman, K. M., Domoff, S. E. and Dubow, E. F. (2017). The role of compulsive texting in adolescents' academic functioning. *Psychology of Popular Media Culture*, 6 (4), 311-326.
- Liu, C. H., Lin, S. H., Pan, Y. C., Lin, Y. H. (2016). Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction. *Medicine*, 95 (28), 1-4.

- Liu, R. D., Wang, J., Gu, D., Ding, Y., Oei, T. P., Hong, W., Li, Y. M. (2019). The Effect of Parental Phubbing on Teenager's Mobile Phone Dependency Behaviors: The Mediation Role of Subjective Norm and Dependency Intention. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 1059-1069.
- Liu, K., Chen, W., Wang, H., Geng, J., Lei, L. (2021). Parental phubbing linking to adolescent life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and the moderating role of attachment styles. *Child: Care, Health and Development*, 47 (2), 281-289.
- Longstreet, P., Brooks, S. and Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76-85.
- Mantere, E., Savela, N. and Oksanen, A. (2021). Phubbing and Social Intelligence: Role-Playing Experiment on Bystander Inaccessibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (9), 1-13.
- Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory. C. P. Zalaquett ve R. J. Wood (Editörler), *Evaluating Stress: A Book of Resources* içinde (s. 191-218). Scarecrow Education.
- Maslach, C. (2017). Burnout: A Multidimensional Perspective. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek, T. Routledge (Editörler), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* içinde (s. 19-33). New York: CRC Press.
- Maslach, C. and Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. C. L. Cooper ve J. C. Quick (Editörler), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* içinde (s. 36–56). New Jersey: Wiley Blackwell.
- Matar Boumosleh, J. and Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *Plos One*, 12 (8), 1-14.
- Mayfield, A. (2008). What is social media? iCrossing, e-book, 1-36. [https://icrossing.co.uk/ideas/fileadmin/uploads/ebooks/what\\_is\\_social\\_media\\_icrossing\\_ebook.pdf](https://icrossing.co.uk/ideas/fileadmin/uploads/ebooks/what_is_social_media_icrossing_ebook.pdf). (Erişim: 21.05.2021.)
- Mayfield III, T. D. (2010). The Impact of Social Media on the Nature of Conflict, and a Commander's Strategy for Social Media. <http://offcampus.anadolu.edu.tr:2359/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=4677b04f-1acd-47af-8fd7-5311031f9959%40sdc-v-sessmgr01> (Erişim: 30.05.2021)
- Mayfield III, T. D. (2011). A Commander's Strategy for Social Media. *JFQ*, 60, 79-128.

- McDaniel, B. T. and Wesselmann, E. (2021). "You phubbed me for that?" Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3 (3), 413-422.
- McDaniel, B. T. and Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5 (1), 85-98.
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M. and Drouin, M. (2021). Daily technoference, technology use during couple leisure time, and relationship quality. *Media Psychology*, 24 (5), 637-665.
- Mead, N. L., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., Rawn, C. D., Vohs, K. D. (2011). Social exclusion causes people to spend and consume strategically in the service of affiliation. *Journal of consumer research*, 37 (5), 902-919.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Wang, X., Lau, J. T. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*, 155, 1-9.
- Morahan-Matin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13-29.
- Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M., Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6 (5), 1-8.
- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19 (3), 51-58.
- Nazir, T. and Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3 (4), 175-182.
- Nazir, T. (2017). Attitude and emotional response among university students of Ankara towards phubbing. *Internatioanl Journal of Multidisciplinay Educational Research*, 6 (11), 143-152.
- Nazir, T. (2020). Impact of classroom phubbing on teachers who face phubbing during lectures. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1 (1), 41-47.

- Nie, J., Zhang, W. and Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 114-120.
- Niemz, K., Griffiths, M. and Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 1-7.
- Nunez, T. R., Radtke, T. and Eimler, S. C. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress and derogatory attitudes. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14 (3), 1-22.
- Nyland, R. and Near, C. (2007). Jesus is my friend: Religiosity as a mediating factor in Internet social networking use. *AEJMC Midwinter Conference'ta sunulan bildiri*. Nevada: Brigham Young University.
- Ou, C. X. and Davison, R. M. (2011). Interactive or interruptive? Instant messaging at work. *Decision Support Systems*, 52 (1), 61-72.
- Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? Sosyotelizmin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (1), 64-77.
- Özdemir, S. ve Erdem, R. (2021). Yönetici Nezaketsizliği Sosyal Dışlanmayı Nasıl Etkiler: Yönetici Sosyotelizmi ve Yöneticiye Güvenin Rolü. *İktisadi İdari Siyasal Araştırmalar Dergisi*, 6 (14), 103-116.
- Özer, Ö. (2020). Smartphone Addiction and Fear of Missing out: Does Smartphone Use Matter for Students' Academic Performance?. *Journal of Computer and Education Research*, 8 (15), 344-355.
- Pala, F. K. ve Erdem, M. (2011). Dijital oyun tercihi ve oyun tercih nedeni ile Cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenme stili arasındaki ilişkiler üzerine bir çalışma. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 53-71.



- Pancani, L., Gui, T., Gui, M., Riva, P. (2021). “Mom, dad, look at me”: The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social Personal Relationships*, 38 (2), 435-458.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. R. Ling ve P.E. Pedersen (Editörler). *Mobile Communications* içinde (s. 253–272). London: Springer.
- Parmaksız, İ. (2019). Relationship of Phubbing, a Behavioral Problem, with Assertiveness and Passiveness: A Study on Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11 (3), 34-45.
- Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve İlişkilerde Phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24 (2), 359-372.
- Parmaksız, İ. (2021). Sosyotelizm (phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolü. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2), 1387-1420.
- Parus, M. S., Adu, A. ve Keraf, M. A. (2021). Phubbig Behavior and Quality of Friendship in Faculty of Public Health, Nusa Cendana University. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3 (1), 13-23.
- Perry, S. D. And Lee, K. C. (2007). Mobile phone text messaing overuse among developing World university students. *Communicatio*, 33 (2), 63-79,
- Peterka-Bonetta, J., Sindermann, C., Sha, P., Zhou, M. and Montag, C. (2019). The relationship between internet use disorder, depression and burnout among Chinese and German college students. *Addictive Behaviors*, 89, 188-199.
- Polezoes, S. (2017). *Attachment as a moderator between smartphone interference and relationship satisfaction in adult couples*. Purdue University, 10272380. Retrieved from: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/attachment-as-moderator-between-smartphone/docview/1952703211/se-2?accountid=7181> (Erişim: 02.01.2022).
- Postman, N. (2006). Teknopoli: Yeni Dünya Düzeni. (Çev: M. E. Yılmaz). İstanbul: Paradigma.
- Przybylski, A. K. and Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 237–246.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4), 1841-1848.
- Quill, M. (2017). The harmful effects of digital burnout on organizational effectiveness. TMS Consulting. <http://www.tmsconsulting.com.au/harmful-effects-digital-burnout-organisational-effectiveness/> (Erişim tarihi: 01.10.2022).
- Rachman, A. (2021). The effect of social media addiction on students phubbing behavior. *International Journal of Arts and Social Science*, 4 (3), 113-117.
- Rachman, A., Rusandi, M. A. and Setiawan, M. A. (2019). The Effect of Phubbing on Students' Academic Procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8 (1), 1-5.
- Rahaded, U., Puspitasari, E. and Hidayati, D. (2020). The impact of Whatsapp toward uad undergraduate students' behavior in learning process. *International Journal of Educational Management and Innovation*, 1 (1), 55-68.
- Rahman, M. A., Duradoni, M. and Guazzini, A. (2022). Identification and prediction of phubbing behavior: A data-driven approach. *Neural Computing and Applications*, 34 (5), 3885-3894.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: the effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20 (1), 90-115.
- Rencken, N. (2020). Modern Love: A qualitative study to determine the correlation between partner phubbing and relationship satisfaction in South African marriages. South Africa: The Independent Institute of Education.
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217.
- Roberts, J. A. and David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences*, 155, 1-8.

- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., Scott, G. G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education*, 140, 1-7.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 1-9.
- Ruddy, N. (2017). *The impact of work engagement and work dedication on digital burnout among highly educated employees within the research industry*. Doctoral Thesis. South Africa: University of Pretoria.
- Ruddy, N. (2017). *The impact of work engagement and work dedication on digital burnout among highly educated employees within the research industry*. Doctoral dissertation, University of Pretoria.
- Sahrani, R. and Heng, P. H. (2020). Academic Burnout in Digital Era: Examining the Role of Problematic Smartphone Use, Core Self-Evaluations and Academic Achievement Burnout among Medical Students. *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities*, May, 2019, TICASH'19 (586-590). Atlantic Press.
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Nedenlerine İlişkin Nitel Bir Çalışma". *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32, 485-504.
- Sally, L. P. M. (2006). *Prediction of internet addiction for undergraduates in Hong Kong*. Hong Kong: Baptist University, UMI Dissertation Information Service.
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M. and Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 27 (1), 39-47.
- Schellen, M., Lin, L. and Bigenho, C. (2017). Effect of texting with friends during video lectures on high school students' learning. *Journal of Educational Technology Development and Exchange (JETDE)*, 10 (1), 1- 9.
- Seok, H. J., Lee, J. M., Park, C. Y. (2018). Understanding internet gaming among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94, 35-42.

- Sert, H., Taşkın Yılmaz, F., Karakoç Kumsar, A., Aygün, D. (2019). Effect of technology addiction on academic success and fatigue among Turkish university students. *Fatigue: Biomedicine, Health and Behavior*, 7 (1), 41-51.
- Sharma, M. K., Anand, N., Ahuja, S., Thakur, P. C., Mondal, I., Singh, P., Kohli, T. and Venkateshan, S. (2020). Digital burnout: Covid-19 lockdown mediates excessive technology use stress. *World Social Psychiatry*, 2 (2), 171-172.
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150-157.
- Singh, N., Chopra, N. Ve Kaur, J. (2014). A study to analyze relationship between psychological behavioral factors on WhatsApp addiction among youth in Jalandar District in Punjab. *European Journal of Business and Management*, 6 (37), 269-274.
- Singh, P., Bala, H., Dey, B. L., Filieri, R. (2022). Enforced remote working: The impact of digital platform-induced stress and remote working experience on technology exhaustion and subjective well-being. *Journal of Business Research*, 151, 269-286.
- Stiles, D. L. (2019). *Personality, cell phone use, and romantic relationships within an adult sample: Predictors and implications*. Saint Louis University, 13901388. <https://search.proquest.com/dissertations-theses/personality-cell-phone-use-romantic-relationships/docview/2284639187/se-2?accountid=7181> (Erişim tarihi: 08.12.2020)
- Soule, L. C., Shell, L. W. and Kleen, B. A. (2003). Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy Internet users. *Journal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73.
- Sultan, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51 (1), 57-69.
- Sun, J. and Samp, J. A. (2021). “Phubbing is happening to you”: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour and Information Technology*, 41 (12), 2691-2704.

- Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 4 (3), 115-130.
- Şar, A. H. (2013). Examination of loneliness and mobile phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6 (2), 1207-1220.
- Şirin, T., Eratlı Şirin, Y. ve Can, B. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Dijital Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Social Humanities and Administrative Sciences*, 7 (42), 1236-1245.
- Tanrıverdi, H. Ve Sağır, S. (2014). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Kullanım Amaçlarının ve Sosyal Ağları Benimseme Düzeylerinin Öğrenci Başarısına Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 775-822.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., Ragu-Nathan T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24 (1), 301-328.
- Tarhan, N. (2016). Beyin ve Bağımlılık. *Psikohayat*, 7, 16-20.
- Ting, S. T., Ho, K. H. and Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7 (2), 159-190.
- Tohlang, S. F. (2019). Social Networking Burnout: Digital Fatigue. <http://www.fluxtrends.com/social-networking-burnout-digital-fatigue/> (Erişim tarihi: 11.10.2022).
- Tozkoparan, S. B. ve Kuzu, A. (2019). Öğretmen adaylarının gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) düzeyleri ve siberaylaklık davranışları arasındaki ilişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9 (1), 87-110.
- Turel, O. and Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21 (5), 512-528.
- Topal, M. ve Aydın, F. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilgisayarda oyun oynama alışkanlıkları ve bilgisayar oyun tercihlerinin incelenmesi: Sakarya Üniversitesi örneği. *ERPA 2018*, 203-210.

- Tossell, C. C., Kortum, P., Shepard, C., Barg-Walkow, L. H., Rahmati, A., Zhong, L. (2012). A longitudinal study of emoticon use in text messaging from smartphones. *Computers in Human Behavior*, 28 (2), 659-663.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: *Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutgun Ünal, A. ve Deniz, L. (2020). Sosyal Medya Kuşaklarının sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 15 (22), 1289-1329.
- Uğur, N. G. and Koç, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B. and Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (1), 37-50.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-15.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., Komers, P. A. (2015). Modeling habitual addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Vanden Abeele, M. M., Antheunis, M. L. and Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569.
- Vanden Abeele, M. M. and Postma-Nilsenova, M. (2018). More Than Just Gaze: An Experimental Vignette Study Examining How Phone-Gazing and Newspaper-Gazing and Phubbing-While-Speaking and Phubbing-While-Listening Compare in Their Effect on Affiliation, *Communication Research Reports*, 35 (4), 303-313.
- Vanden Abeele, M. M., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M., Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100, 35-47

- Verma, S., Kumar, R. and Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: a millenials perspective. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8 (125), 806-812.
- Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 5 (20), 3348-3382.
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27 (2), 128-137.
- Yalçın, R. C. ve Beğenirbaş, M. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Teknostres ve İş-aile Çatışması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11 (2), 701-730.
- Yam, F. C. and Kumcağız, H. (2020). Adaptation of general phubbing scale to Turkish culture and investigation of phubbing levels of university students in terms of various variables. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7 (1), 48-60.
- Yazıcı, Z. N. ve Kumcağız, H. (2021). The relationship between problematic online game usage, depression, and life satisfaction among university students. *Educational Process: International Journal*. EDUPIJ, 10 (1), 27-45.
- Yeboah, J. and Ewur, G. D. (2014). The impact of WhatsApp messenger usage on students performance in Tertiary Institutions in Ghana. *Journal of Education and practice*, 5 (6), 157-164.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyber Psychology and Behavior*, 9 (6), 772-775.
- Yıldırım, O. ve Ünalın, D. (2020). Dijital Yerlilerin Sosyotelizm (Phubbing) Eğilimlerinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8 (1), 276-297.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A new phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402-415.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37 (5), 355-372.

- Zhang, Y., Qin, X. and Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89, 299-307.
- Zhao, J., Ye, B. and Yu, L. (2021). Peer Phubbing and Chinese College Students' Smartphone addiction during COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Boredom Proneness and the Moderating Role of Refusal Self-Efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1725-1736.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17.
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49 (2), 427-437.
- Wang, X., Zhao, F. and Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology*, 40 (7), 3365-3375.
- Weinstein, A. and Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36 (5), 277-283.
- Karr-Wisniewski, P. and Lu, Y. (2010). When more is too much: operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity. *Computers in Human Behavior*, 26 (5), 1061-1072.
- Xie, X. and Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43-52.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105, 1-8.

### **İnternet Kaynakları**

**http-1:** <https://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/phubbing.html>. (Erişim tarihi: 07.12.2020)



- http-2:** <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html> (Erişim tarihi: 16.12.2020)
- http-3:** <http://doyouknowbonobo.co.uk/digital-burnout-what-is-it-and-how-can-it-be-avoided> (Erişim tarihi: 16.12.2020)
- http-4:** <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> (Erişim Tarihi: 01.05.2021)
- http-5:** <https://dijilopedi.com/2020-turkiye-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> (Erişim Tarihi: 07.04.2021)
- http-6:** <https://dijilopedi.com/2019-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/> (Erişim Tarihi: 07.04.2021)
- http-7:** <https://www.asurion.com/about/press-releases/americans-check-their-phones-96-times-a-day/#:~:text=Despite%20our%20attempts%20to%20curb,tech%20care%20company%20Asurion1.> (Erişim Tarihi: 10.04.2021)
- http-8:** <https://socialnomics.net/2009/08/11/statistics-show-social-media-is-bigger-than-you-think/> (Erişim: 22.05.2021)
- http-9:** <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/> (Erişim: 22.05.2021)
- http-10:** <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/> (Erişim: 27.05.2021)
- http-11:** <https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/kovid-19-surecinde-bireylerin-dijital-yasami-inceledi-41517378> (Erişim: 14.11.2021).
- http-12:** [https://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T\\_Tg48015.wF](https://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF) (Erişim: 04.09.2022).
- http-13:** Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) (Erişim: 02.12.2021).

**http-14:** <https://lixar.com/lixar-blog/community/managing-digital-fatigue-balance-benefits-struggles-digital-day-day/> (Erişim: 03.12.2022).

## EKLER

### Ölçek Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Tasarımı ve Yönetimi programı, doktora tez çalışması için yapılmaktadır.

Çalışmanın amacı yüz yüze iletişim esnasında telefon kullanımı anlamına gelen sosyotelizm davranışının ve teknolojiye fazla maruz kalma sonucu ortaya çıkan dijital tükenmişlik düzeylerinin tespiti ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Ekte bu konuyla ilgili demografik bilgilerinizi içeren bir bilgi formu ve sosyotelizm davranış ölçeği ile dijital tükenmişlik ölçeği bulunmaktadır. Ölçeklerde yer alan ifadeleri dikkatlice okuyarak sizin için en uygun olduğunu düşündüğünüz ifadeyi (x) işareti ile işaretleyiniz.

Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak ve tamamen gizli kalacaktır. Araştırmaya katılımınız için teşekkür ederim.

Öğr. Gör. Nilgün KAHRAMAN Tez Danışmanı: Prof. Dr. Erhan EROĞLU

### BÖLÜM 1-Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : ( ) Kadın ( ) Erkek

2. Öğrenim Gördüğünüz Fakülte : 3. Öğrenim Gördüğünüz Bölüm :

4. Sınıf : \_\_\_\_\_ 5. Yaşınız : \_\_\_\_\_

6. Bildirim GELMEMESİNE RAĞMEN telefonu kontrol etme sıklığınız:  
( ) 10-15 dakikada bir ( ) 20-30 dakikada bir ( ) saatte bir ( ) günde birkaç kez

7. Telefonu EN ÇOK hangi sebeple kullanıyorsunuz?

( ) Sosyal Medya ( ) Mesajlaşma ( ) Arama yapma

( ) Fotoğraf/ Video Çekme ( ) İnternette gezinme ( ) Oyun

( ) Diğer (lütfen belirtiniz): \_\_\_\_\_

## BÖLÜM 2 SOSYOTELİZM ÖLÇEĞİ


Aşağıda yer alan ifadeler sosyotelizm eğiliminizi ölçmeye yöneliktir. Sizin için en uygun cevabı (x) işareti ile işaretleyiniz.					
1- Kesinlikle Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<b>Soru Grubu 1</b>					
1	Başkaları ile birlikteyken gözüm telefona gider.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Arkadaşlarımla bir ortamda bulunduğumda cep telefonumla ilgilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	İnsanlar cep telefonumla ilgilenmemden şikayet eder.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Tanıdıklarımın yemek yerken cep telefonumla ilgilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Cep telefonumla ilgilenirken karşımdaki kişiyi rahatsız etmediğimi düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	Telefonum sürekli elimin altındadır.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
7	Sabah uyanıldığında ilk önce telefonumdaki mesajları kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
8	Telefonsuz kendimi eksik hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
9	Her geçen gün telefon kullanımım artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
10	Telefonum yüzünden sosyal, iş ve kişisel aktivitelere ayırdığım zaman azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
<b>Soru Grubu 2</b>					
1	Her fırsatta cep telefonumun ekranını (mesaj, çağrı vb.) kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Cep telefonum yanımda olmazsa kendimi huzursuz hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	Cep telefonumu hiç kapatmam.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Mesaj yazarken ya da oyun oynarken başka hiçbir şeye konsantre olamam.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Cep telefonu ile meşgul olduğum ve zamanın nasıl geçtiğini anlamadığım olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	Cep telefonunun olmadığı bir hayat düşünemem.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
7	Cep telefonu ile çok meşgul olduğum için yapılması gerekenleri unuttuğum zamanlar olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
8	Cep telefonu kullanırken kendimi güvende hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
9	Çevremdeki insanlar cep telefonu ile çok fazla zaman geçirdiğini söyler.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
10	Uyurken telefonumu elimle uzanabileceğim mesafeye koyarım.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
11	Yeni çıkan telefon uygulamalarını takip ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
12	Cep telefonu seçerken uygulamaları ne kadar desteklediğini dikkate alırım.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
13	Arkadaşlarımla cep telefonlarında hangi uygulamaları kullandıkları ile ilgilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
14	Telefonumdaki uygulamaları güncelleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
15	Telefonumdaki uygulamalar günlük işlerimi kolaylaştırır.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
<b>Soru Grubu 3</b>					
1	Planladığımdan daha fazla süre internette kalırım.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Çevremdeki insanlar internette çok fazla zaman geçirdiğini söyler.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	İnternetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette zaman geçirmeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Uzun süre internete giremediğimde internete girmek için sabırsızlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	İnternete erişemediğimde kendimi huzursuz hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
<b>Soru Grubu 4</b>					
1	Yapmam gereken başka bir şey varken sosyal medya (twitter, facebook gibi) hesaplarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Her fırsatta/uyanır uyanmaz sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	Yaptığım şeyleri, hayatımda olup bitenleri ve anlık olayları sosyal medyada paylaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Etkinlikleri, anlık olayları, popüler videoları ve trend konuları sosyal medyada takip ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Sosyal medyada tanıdığım insanların hesaplarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	Sosyal medyada tanıdığım insanların hesaplarını kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
7	Arkadaşlarımla yüzyüze görüşmek yerine sosyal medya aracılığı ile iletişim kururum.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
8	Arkadaşlarımla, yolladığım mesajları okuyup okumadığını merak ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
9	Güncel olay ve gelişmeleri sosyal paylaşım ağlarından takip ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
10	Sosyal medyayı televizyona tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
<b>Soru Grubu 5</b>					
1	Kaybettiğim bir oyunu kazanmak için tekrar oyun oynamaya ihtiyacı hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Oyun oynamadığım zamanlarda, oyun oynayacağım zamanları hayal ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	Oyun bittikten sonra oyunda yaptığım hataları düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Oyun oynamaya doyamam.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	Oynadığım oyunu bitirmek için yemek yemeyi geciktiririm.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
7	Oyun oynadığım zaman uyku saatlerimi erteleyim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
8	Oyun oynamayı bırakmak istememe rağmen bırakmam.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
<b>Soru Grubu 6</b>					
1	Yeni mesajlarımın (sms) olup olmadığının her fırsatta kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
2	Gece geç saate kadar mesajlaştığım için uykusuz kaldığım olur.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
3	Mesajlarıma hemen cevap vermem gerektiğini hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
4	Mesaj uygulamalarını sürekli açık tutarım.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
5	Gece gelen mesajlara cevap vermek için uykumdan uyandığım olur.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)
6	Biriyle konuşmaktansa o kişiye mesaj yazmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4) (5)


## BÖLÜM 3 DİJİTAL TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeler dijital tükenmişlik seviyenizi ölçmeye yöneliktir. Sizin için en uygun cevabı (x) ile işaretleyiniz. 1- Kesinlikle Katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Kararsızım 4-Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<b>Soru Grubu 1</b>						
1	Dikkat sorunu çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Bir gün aklıma kaçıracağımı düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Bazen zihnimin bulanıklaştığını hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Kendimi stres altında hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Devamlı mesaj yazmaktan ve kontrol etmekten elim ya da vücudum ağrıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Depresyon belirtileri gösterdiğimi düşünmeye başladım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Yalnızlık duygusu hakim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Statü karmaşası yaşamaktayım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Kendimi kısıtlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Gerçek dünya ile sanal dünya/ yaşam arasında dengeyi kuramıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Sanal alemde ve dijital araçlarla çok uzun süre vakit geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Daha az konuşup daha az bakıyorum etrafıma.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>Soru Grubu 2</b>						
1	Bağlantım olmadığında/ çevrimdışı olduğumda kendimi huzursuz hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Ne mesaj geldi, ne oldu diye bir an aklımdan çıkmıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Yanımda dijital araçlarım (telefon, tablet bilgisayar...) olmadığında kendimi çıplak gibi düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Her an tweet'lerimi, facebook adresimi, e-mail'lerimi, mesajlarımı kontrol ederim; etmezsem kendimi huzursuz hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Bağlantım olmadığında/ çevrimdışı olduğumda gücümü yitirmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	En çok, cep telefonumu kaybetmekten, unutmaktan korkuyor ve rahatsız oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
<b>Soru Grubu 3</b>						
1	Sanal ve dijital ortamlardan dolayı tükendiğimi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Etraftaki olaylara ve durumlara karşı olabildiğince ilgilim/ isteğim azaldı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Etrafımdaki kişilere karşı tahammülüm azaldı/ duyarsızlaştım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Sabırsızlaştım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Çabuk öfkelenir oldum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Kişilerarası iletişimin/ iletişimimin zayıfladığını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

# Ölçek İzni

Ölçek İzin Ricası

 **ŞULE BETÜL TOSUNTAŞ** <sbtosuntas@uludag.edu.tr>  
1.04.2021 (Per), 00:23  
Nilgün KAHRAMAN

 Ölçme Aracı\_TR.docx  
19 KB

İndir

Merhaba Hocam,


Elbette ölçeklerimizi tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçeklerin Türkçe formunda yer alan maddeler, açıklama ve kaynakları bulabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.


Saygılarımla

Dr. Şule Betül Tosuntaş  
Bursa Uludağ Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Eğitim Programları ve Öğretim Araştırma Dalı  
Görsel Yayıncılık, 16059  
Bursa / TÜRKİYE

Sipariş Taar Kategoriler Geri al

Dijital Tükenmişlik Ölçeği

 **oguzhanfiraticin** <oguzhanfiraticin@gmail.com>  
26.11.2020 (Per), 22:40  
Nilgün KAHRAMAN

 Ölçek-yayın-formu(1862...  
16 KB

İndir

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar

Galaxy cihazımdan gönderildi