

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI VE SOSYOTELİZM ÜZERİNE BİR YAZIN TARAMASI¹

Dr. Eda BÜYÜKGEBİZ KOCA²

ÖZET

Gelişen ve değişen teknoloji ile birlikte bireylerin davranışları, değer yargıları ve öncelikleri de değişmektedir. Teknoloji, bireyleri birbirlerine yaklaştırır gibi görünürken aslında bireylerin arasına fark edilmeyen duvarlar örebilmektedir. Birbirlerinin sorunlarını dinlerken dahi istemsizce elleri cep telefonlarına giden bireyler karşlarındaki kişiyi dinlermiş gibi görünürken aslında farklı şeylerle meşgul olabilmektedir ve bu durum sosyotelizm (phubbing) olarak adlandırılmaktadır. Aslında sosyotelizmi telefon bağımlılığı tetiklemektedir ve sosyotelizm telefon bağımlılığının bir alt dalı olarak görülebilmektedir. Sadece gelen bir bildirim ya da saate bakmak için telefonunu eline alan birey sonrasında farkında olmadan kendisini telefonuna kaptırmaktadır. Bireyler başkaları ile aynı ortamdayken cep telefonu kullanımına ara veremedikleri durumlarda etrafındaki bireylerle iletişime ara vermektedir. Sosyotelizm, günümüzde her bireyin yaşadığı ama fark etmediği bir durum haline gelmiştir. Bu çalışmada yerli ve yabancı akademik dergilerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine yapılmış çalışmalara ilişkin bir yazın taraması gerçekleştirilmiştir. Yazın taraması neticesinde sosyotelizmin en büyük tetikleyicisinin internet ve sosyal medya bağımlılığı olduğu, sosyotelizm davranışının bu davranışa maruz kalan kişilerce saygısızlık olarak nitelendirildiği ve sosyotelizmin kişilerarası ilişkilere ciddi zararlar verebildiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyotelizm, İnternet bağımlılığı, Akıllı telefon bağımlılığı, Sosyal medya bağımlılığı

A LITERATURE REVIEW ON SMARTPHONE ADDICTION AND PHUBBING

ABSTRACT

Within the developing and changing technology, the behaviors, value judgments and priorities of the individuals change. While technology seems to bring individuals closer to each other, they can actually build invisible walls among them. While listening to each other's problems, people may involuntarily take their smartphones into their hands and engage in different things, which is called phubbing. In fact, smartphone addiction triggers the phubbing, and phubbing can be seen as a sub-branch of smartphone addiction. The person who receives his/her phone to just check notifications or time unwittingly immerse themselves in their smartphones. When individuals are in the same environment with others and cannot stop themselves from engaging with their smartphones, they stop to communicate with others. Phubbing has become a situation where every individual experience but does not notice. In this study, a literature review on smartphone addiction and phubbing was conducted in national and international academic journals. As a result of the literature review, it has been concluded that the biggest trigger of the phubbing is the internet and social media addiction, phubbing behavior is considered to be disrespectful to the people exposed to this behavior (phubbees) and phubbing can cause serious harm to interpersonal relations.

Keywords: Phubbing, Internet addiction, Smartphone addiction, Social media addiction

¹ Bu makale 27-29 Nisan 2019 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen V. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu'nda sunulan bildiriden geliştirilmiştir.

² eda_buyukgebiz@hotmail.com

GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen ve bilimsel gelişmelere belki de tarihte hiç olmadığı büyüklükte bir ivme kazandırıp yaşamın her alanına fayda ve kolaylıklar getiren teknoloji, insan alışkanlıklarında, davranışlarında ve değer yargılarında köklü değişimlere neden olabilmektedir. Örneğin bir yandan bireylerin daha hızlı iletişim kurabilmesine olanak sağlayan teknoloji diğer yandan bireyler arasına fark edilmeyen duvarlar örebilmektedir. Birbirlerine karşı yakın görünen bireyler aslında teknoloji yüzünden birbirlerinden uzaklaşabilmektedirler. Bunların temelinde ise teknolojinin hayatlarımıza soktuğu internet, sosyal medya, bilgisayar veya akıllı telefon gibi kavram ya da araçların aşırı kullanımının insan hayatlarında yol açtığı bağımlılık, davranış bozukluğu, uykusuzluk vb. sorunlar yatmaktadır. Bu sorunlara son yıllarda bir yenisi daha eklenmiştir: sosyotelizm (phubbing).

Sosyotelizm, bireylerin diğer bireylerle aynı ortamda iletişim hâlindeyken dikkatlerini bireye değil de akıllı telefona vermesi, karşısındakini dinlemek yerine akıllı telefonla ilgilenmesi ve algılarını kişilerarası iletişimden kaçırmaması olarak adlandırılmaktadır (Karadağ vd., 2016: 224). Sosyotelizm davranışına, bu davranışı gerçekleştiren (sosyotelist) kişilere ve sosyotelizme maruz kalanlara günümüz modern toplumunda hemen her yerde rastlanılmaktadır (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016:11). Çiftler arasındaki ilişkilerde (Roberts ve David, 2016; Wang vd., 2017), işyerlerindeki ast-üst ilişkilerinde (Roberts ve David, 2017), okul sınıflarında (Ugur ve Koc, 2015) ve öğrenciler arasında (Karadağ vd., 2016) sıklıkla görülen sosyotelizm davranışı kişiler arası ilişkilere ciddi zararlar verebilmektedir.

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile oldukça yeni bir kavram olan sosyotelizm hakkında yerli ve yabancı yazın incelenerek bireyleri sosyotelizm davranışına iten nedenler, sosyotelizme uğrayan bireylerin hissettikleri ve sosyotelizmin neden olduğu sorunların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Akıllı telefonların mevcut yapısı nedeniyle sosyotelizm cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi birçok bağımlılığı bünyesinde barındırabilmektedir (Karadağ vd., 2016). Bu sebeple çalışmada öncelikle bağımlılık kavramına değinilecek olup sonrasında ise internet ve sosyal medya bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığına yer verilecektir. Takip eden bölümde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm ile ilgili yazın taramasına yer verilmiştir. Çalışmaya ait bulgular ve yorumlar ise sonuç kısmında verilmiştir.

1. Bağımlılık ve Bağımlılık Türleri

Bu bölümde bağımlılık kavramı üzerinde durulacak olup sosyotelizm ile ilgisi olduğu düşünülen bağımlılık türlerinden internet ve sosyal medya bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılıkları incelenecektir.

1.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bilişsel bozukluğun neticesinde oluşan olumsuz eylemlerin ya da sonuçların neden olduğu hatalı bir irade hastalığıdır (Campbell, 2003: 672). Bağımlılık, bireylerin maddeye erişemediği zamanlarda fiziksel veya ruhsal semptomlara yol açan, tedavi edilebilen bir hastalıktır (Sezgin vd., 2010: 129). Bağımlılık durumunda bireyler kullanmış oldukları madde ya da maddeleri çoğu kez bırakma girişiminde bulunmalarına rağmen bu madde ya da maddeleri bırakamamaktadırlar. Hatta bireyler kullandıkları madde ya da maddelerin dozunu zaman içerisinde arttırmakta, kullanmayı bıraktıkları zaman ise yoksunluk belirtileri yaşamaktadırlar (Ögel ve Erol, 2005: 24). Bağımlılıkta zaman ve mekân tanımaksızın bağımlılık hissedilen maddenin kullanılabilmesi amacıyla karşı konulamayan bir istek içinde olunması, sürekli artan bir şekilde kullanılmakta olan doz miktarının artırılması hissi altında olunup bunun bir zorunlulukmuş gibi hissedilmesi ve kullanılmakta olan

maddenin etkilerinden doğan yoksunluk belirtileri yaşanması gibi üç ana öğeden oluşmaktadır (Şahin, 2007: 5).

Bağımlılık maddesel ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Kontrol altına alınamayan madde kullanımı, bilişsel davranış bozuklukları ve fizyolojik belirtilerin mevcudiyeti madde bağımlılığının temel özelliklerini oluşturmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2013: 155). Bağımlılık sadece maddeye duyulan tutku değildir; kimi zaman bu bir insan, oyun, kumar, yeme, seks, spor ya da elektronik alete duyulan bağımlılık da olabilmektedir. Bu tür bağımlılıklar madde dışı olan bağımlılıklar şeklinde sınıflandırılırken bu bağımlılık türleri ise davranışsal (olgusal) bağımlılıklar olarak ifade edilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar insan/ilişki bağımlılığı, bilgisayar/oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı, yeme bağımlılığı, cinsel bağımlılık/seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, elektronik alet bağımlılığı ve internet bağımlılığı şeklinde ele alınmaktadır (Ögel, 2001: 59).

1.2. İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı

“İnternet Bağımlılığı” terimi ilk olarak Goldberg (1996) tarafından Türkçe’ye Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olarak çevrilen Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (APA, 1994) adlı yayında yer alan patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinin internet bağımlılığı için uyarlanmasıyla ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı internetin kontrol edilemeyen, zararlı ve aşırı miktarda kullanımı olarak görülmektedir (Caplan, 2002: 553). İnternet bağımlılığı ayrıca bireyin interneti aşırı bir şekilde kullanma isteğine engel olamaması, internete bağlanmadan geçirilen zamanı anlamsız olarak görmesi, internete erişemediği zamanlarda aşırı sinirli ve saldırgan bir ruh hali içinde olması durumu olarak da tanımlanmaktadır (Young, 2004: 403). İnternet kullanımının düzeyi düşükten yükseğe doğru aşamalar izlemektedir. Bu aşamalar; internetin ihtiyaç duyulduğunda kullanımı, sık ve düzenli internet kullanımı, sorunlu internet kullanımı ve internet bağımlılığı şeklinde sıralanmaktadır (Ögel, 2012: 102-103).

İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya kavramı insanların hayatına girmiştir. Sosyal medya, insanların fotoğraf, video, müzik, içgörü ve algılarını içeren görüş ve deneyimlerini birbirleriyle paylaşmak için kullandıkları çevrimiçi platformları ve araçları ifade eder (Lai ve Turban, 2008:389). Katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantısallık özellikleriyle öne çıkan (Gürsakal, 2009:23-24) sosyal medya platformlarına bağlı olma ile bağımlı olma arasındaki sınır günümüzde birbirine karışmış ve bireyler bağımlı olma evresine doğru geçiş yapmışlardır (Yengin, 2019: 130). Sosyal medya ve internetin yaygınlaşması ve mobil telefonların değişip gelişmesiyle birlikte bireylerin akıllı telefon kullanımlarında artış gözlenmektedir.

1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Cep telefonları piyasaya çıktığı ilk zamanlarda yalnızca haberleşme için kullanılmaktayken zaman içerisinde değişen ve gelişen cep telefonlarının yerini akıllı telefonlar almıştır. Akıllı telefonlar kullanıcılara çeşitli uygulama olanakları sağlamaktadır (Tuncer, 2013: 17). Bireyler akıllı telefonları üzerinden iş ile ilgili takipleri yapabilmeye, gelen e-postalarını kontrol edebilmeye, alışveriş yapabilmeye, mesajlaşma, görüntülü konuşma, oyun oynama, sosyal ağları takip etme, müzik dinleme ve film ya da dizi izleme imkânlarına sahiptirler. Akıllı telefonlar hem fonksiyonel olarak hem de duygusal olarak bireylerin ihtiyaçlarına hitap edebilmektedir (Jin vd., 2013:563). Akıllı telefonlar sunduğu imkânlar sayesinde birçok birey tarafından tercih edildiğinden dolayı bireyler için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir (Alfawareh ve Jusoh, 2014:321).

Akıllı telefonların gittikçe artan kullanımı zaman içerisinde bağımlılık şekline dönüşmesi ruhsal, klinik ve toplumsal sorunlara yol açmıştır (Bian ve Leung, 2015:61-79). Bu

sorunlar; akıllı telefonda mahrum kalma korkusu (nomophobia) (DailyMail, 2008), gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out -FOMO) (Przybylski vd., 2013), internetsiz kalma korkusu (netlessphobia) (Güney, 2017), şarjın bitme korkusu (plagomani) ve sosyotelizm adı altında ele alınmaktadır. Akıllı telefon kullanımının cazip hale gelip zamanla kullanıcılarda bağımlılığa sebep olmasında ve doyum hissi vermesindeki ana özellikler; kimlik ve statü sembolü, sosyal statü, sosyal ağ, hoşnutluk, aygıtsal fonksiyon, bağımsızlık ve eğlence olarak öngörülmektedir (Carbonell ve ark, 2013:902-904).

Akıllı telefon kullanım oranlarının artması ve telefonlar üzerindeki uygulamaların çeşitlenmesi sayesinde bireyler gerçek yaşamlarında tecrübe ettikleri olayları sosyal medya sitelerinde paylaşmaya ve arkadaş çevrelerinin yapmış olduğu paylaşımları takip etmeye özen göstermektedirler. Fakat bu durum bireyin okul, iş ya da özel hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyler, aile bireyleri ve sosyal çevrelerindeki bireylerle iletişimlerini azalmakta ve çevrelerinde olan olaylara karşı duyarsız kalabilmektedirler. Bu durumlar ise sosyotelizmin temellerinin atılmasına sebebiyet vermektedir. Her geçen gün yeni bir uygulama ya da popüler bir platformun ortaya çıkmasıyla birlikte bireyler akıllı telefonlarını artık ellerinden bırakmamakta ve her bir birey sosyotelist adayı olmaktadır.

2. Yazın Taraması

Bu bölümde yurtiçi ve yurtdışı kaynaklı dergilerde sosyotelizm üzerinde yapılmış çalışmalara ilişkin bir tarama gerçekleştirilmiştir. Yeni bir konu olan sosyotelizm hakkında yurtiçi kaynaklı dergilerde sadece bir yayına rastlanılmıştır. Bu yüzden yurtiçi kaynaklı dergilerde 2016-2019 yılları arasında akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan yayınlar da taranmıştır. Bu amaçla, yurtiçinde DergiPark veri tabanı ile yurtdışında Cambridge, Elsevier (Science Direct), Emerald, Oxford, Sage, Springer, Taylor & Francis, ve Wiley yayınevleri tarafından yayınlanan süreli, hakemli ve uluslararası indeksler tarafından taranan dergiler araştırma kapsamında incelemeye dâhil edilmiştir. İlgili dergilerin yayınlanan sayılarında yer alan makalelerin başlık, özet ya da anahtar kelimelerden en az ikisi içerisinde yurtiçi kaynaklı yayınlar için “Akıllı Telefon Bağımlılığı” ve yurtdışı kaynaklı yayınlar için ise “Sosyotelizm” (“Phubbing”) ifadesi yer alan makaleler öncelikle tespit edilmiştir. Ardından, ilgili makaleler incelenerek akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine yapılan çalışmalar bu taramanın evrenini oluşturmuştur. Birden fazla indekste yer alan dergilerde yer alan makalelerin filtrelenme sürecini kolaylaştırmak amacıyla taramanın indeksler üzerinden değil, belli başlı yayınevlerinin veri tabanları üzerinden gerçekleştirilmesi çalışmanın bir kısıtını oluşturmaktadır. Çalışmanın bir diğer kısıtı ise kitaplar, kitap bölümleri, konferans bildirileri ve tezlerin taramaya dâhil edilmemesidir.

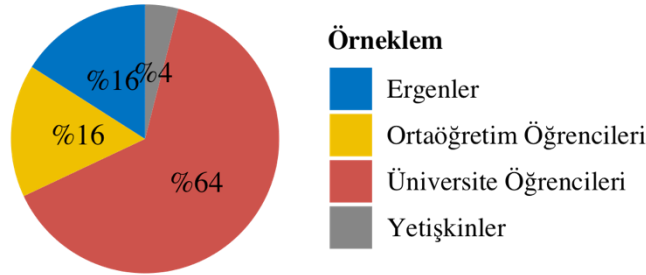
Tablo 1’de yurtiçinde akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılmış çalışmaların dergilere göre dağılımları yer alırken Şekil 1’de yurtiçi kaynaklı dergilerde akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan yayınların çalışma örneklemlerine göre dağılımları verilmiştir. Yurtiçinde yapılan çalışmalar örneklemlerinin %64’ünü üniversite öğrencileri oluştururken ergenler %16’sını, ortaöğretim öğrencileri %16’sını ve yetişkinler ise %4’ünü oluşturmaktadır. Tablo 2’de yurtdışı kaynaklı dergilerde yer alan sosyotelizm üzerine yapılmış çalışmaların dergilere göre dağılımları yer alırken Şekil 2’de ise yurtdışı kaynaklı dergilerde sosyotelizm üzerine yapılan yayınların çalışma örneklemlerine göre dağılımları verilmiştir. Şekil 2’ye göre yurtdışında yapılan çalışmaların örnekleminin %21’ini üniversite öğrencileri, %21’ini ergenler, %16’sını yetişkinler oluşturmaktadır. Tüm yaş gruplarını içeren çalışmalar örneklemin %26’sını oluştururken yayınların %9’unda doktorlar, evli çiftler vb. gruplar ele alınmıştır. Yazın taraması olarak yapılan yayınların oranı ise %7’dir.

Tablo 1. Yurtiçi kaynaklı dergilerde yer alan ve akıllı telefon bağımlılığını inceleyen yayınların dergilere göre dağılımı

Dergi Adı	Yayın Sayısı
Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi	1
Addicta	1
Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi	1
Bağımlılık Dergisi	2
Bilişim Teknolojileri Dergisi	1
Cukurova Medical Journal	1
Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi	1
Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama	2
Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi	2
e-Journal of New Media	1
International Journal of Social Sciences and Education Research	1
İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi	1
İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi	1
İşletme Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi	1
Journal of Continuing Medical Education	1
Journal of Dependence	1
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi	1
Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi	1
Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying	2
OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi	1
Sakarya Tıp Dergisi	1
SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi	1

Şekil 1. Yurtiçi kaynaklı dergilerde yer alan ve akıllı telefon bağımlılığını inceleyen yayınların çalışma örneklemlerine göre dağılımı

Çalışma Örneklemleri

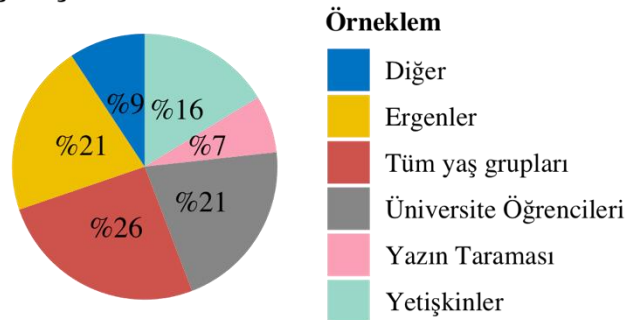


Tablo 2. Yurtiçi ve yurtdışı kaynaklı dergilerde yer alan ve sosyotelizmi inceleyen yayınların dergilere göre dağılımı

Dergi Adı	Yayın Sayısı
Addicta	1
AI & SOCIETY	1
Communication Research Reports	1
Communication Studies	1
Compare: A Journal of Comparative and International Education	1
Computers and Composition	3
Computers in Human Behavior	8
Computers in the Schools	1
Cultural Studies	1
Current Psychology	1
Human Behavior and Emerging Technologies	1
Int J Ment Health Addiction	1
International Journal of Human-Computer Interaction	1
International Journal of Sustainable Transportation	1
Journal of Adolescence	1
Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing	1
Journal of Applied Social Psychology	1
Journal of Behavioral Addictions	1
Journal of Technology in Behavioral Science	1
Mobil Media & Communication	1
New Media& Society	1
Patient Education and Counseling	1
Personality and Individual Differences	2
Procedia - Social and Behavioral Sciences	1
Safundi The Journal of South African and American Studies	1
Social Science Computer Review	1
Social Semiotics	1
The American Journal of Family Therapy	1
The Indian Journal of Pediatrics	1
The International Journal of Indian Psychology	1
The Journal of Social Psychology	1
The Journal of Speculative Philosophy	1
Western Journal of Communication	1
Young	1

Şekil 2. Yurtiçi ve yurtdışı kaynaklı dergilerde yer alan ve sosyotelizmi inceleyen yayınların çalışma örneklemlerine göre dağılımı

Çalışma Örneklemi



Aşağıda, yurtiçinde akıllı telefon bağımlılığı ile yurtiçi ve yurtdışında sosyotelizm üzerine yapılan çalışmalar arasından seçilen bazı araştırmaların kapsam ve bulguları kronolojik olarak yer almaktadır:

Karadağ vd. (2015) sosyotelizm davranışının belirleyicilerini inceledikleri çalışmalarında cinsiyet, akıllı telefon sahipliği ve sosyal medya üyeliğinin sosyotelizm üzerinde etkisi olup olmadığı araştırmak için 409 üniversite öğrencisi ile araştırma yapmışlardır. Araştırmada sosyotelizm, cep telefonu bağımlılığı, SMS bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi ölçeklerle test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sosyotelizm davranışının en önemli belirleyicilerinin cep telefonu, SMS, sosyal medya ve internet bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ugur ve Koc (2015) üniversite sınıflarında öğrencilerin cep telefonu kullanımlarının neden olduğu sorunları ortaya çıkarmak amacıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin - yasaklanmış olsa dahi- sınıflarda cep telefonu kullanımından vazgeçemediklerini ve sınıf arkadaşlarının dikkatini dağıttıklarının farkında olmadıklarını belirtmişlerdir.

Karadağ vd. (2016) sosyotelizm davranışı sergilemekte olan genç yetişkinlerin sosyotelizm bağımlılığının nedenlerini ve yaşamlarındaki etkilerini analiz etmek için eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan ve ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilen 9 genç yetişkine yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulamışlardır. Çalışma sonucuna göre akıllı telefon kullanımının kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilediği, sosyotelistlerin iletişim becerisi açısından yetersizlik yaşadıkları, akıllı telefonuyla ilgilenirken karşıdaki kişi ile göz teması kurmada zorlandıkları, anlatılanları eksik anladıkları, bir kısmının kendisini çevresinde olup bitenlere tamamen kapattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) bazı psikolojik öncüllerin ve sosyotelizm davranışının sonuçlarını incelemek için 18-66 yaş arasında 276 katılımcı üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre İnternet bağımlılığının, eksiklikten korkmanın ve kendi kendini kontrol etmenin akıllı telefon bağımlılığını etkilediğini ve bu durumun da sosyotelizme yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nazir ve Pişkin (2016) sosyotelizm ve akıllı telefon kullanımının bireyler üzerindeki etkileriyle ilgili bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada yüz yüze sohbet esnasında bireyin gözlerini sıklıkla telefonuna kaçırmasının karşı taraftaki bireyin kendisinin önemsenmediği ya da sohbete yeterince önem gösterilmediği şeklinde algılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Roberts ve Meredith (2017) iş yerlerinde üstlerin astları ile ilişkilerinde sosyotelizmin etkisini araştırdıkları çalışmalarında üstlerin astları varken dikkati dağıtacak ölçüde telefon kullanmalarının çalışanların güven ve katılımı için gerekli psikolojik koşullar üzerindeki olumsuz etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Wang vd. (2017) 243 Çinli evli çift üzerinde yaptığı araştırmada çiftlerin birbirleriyle iletişim halindeyken dikkatlerini cep telefonlarına vermelerinin (partner phubbing) ilişki tatmini üzerinde ters yönlü bir etkisinin olduğunu belirtirken, ilişki tatmininin ise depresyon üzerinde yine ters yönlü bir etkisinin olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada çiftlerin iletişim halindeyken dikkatlerini cep telefonlarına vermelerinin depresyon üzerinde ilişki tatmini üzerinden dolaylı olarak bir etkisinin olduğu ve bu etkinin yedi yıldan daha uzun süredir evli olan çiftlerde daha çok görüldüğü belirtilmiştir.

Işık ve Kaptangil (2018) Bitlis Eren Üniversitesinde öğrenim gören 343 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve sosyal medya kullanımlarını Beş Faktör Kişilik özelliği ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin kişilik özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya kullanımları arasında istatistikî açıdan anlamlı ilişkiler

bulunurken sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mert ve Özdemir (2018) yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisini araştırmak amacıyla Uşak ili genelinde kamunun çeşitli kuramlarda çalışan ve Uşak ilindeki üniversitede okuyan öğrenciler olmak üzere 300 kişiye uyguladıkları anket sonucunda yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Sözbilir (2018) Z kuşağında yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının ve kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığı eğilimi üzerindeki etkisini incelemek için Artvin Çoruh Üniversitesi Hopa İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 214 öğrenciden anket yoluyla sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı algılarına ilişkin veriler toplamıştır. Analiz sonucunda sosyal medya kullanımının ve kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığı eğilimini anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Dikeç ve Kebapçı (2018) İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerdeki 265 öğrencinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek için yaptıkları araştırma sonucunda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puan ortalamasının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Keskin vd. (2018) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisini belirlemek için farklı bölümlerde aktif öğrenim gören 200 üniversite öğrencisi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puanları, önceki çalışmalara oranla daha yüksek bulunurken kadınlarda Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının baş ağrısı şiddeti, süresi ve sıklığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Kadylak vd. (2018) Michigan eyaletinde ikamet eden yaşlı yetişkinlerin yüz yüze etkileşimleri ve sosyal toplantılar sırasında cep telefonu kullanımına bakış algılarını incelemek için bir çalışma yapmışlardır. Sosyoekonomik durum açısından heterojen olan hem kentsel hem de kırsal alanlarda 9 yarı yapılandırılmış odak grupları oluşturulmuştur. Bu çalışma ile daha yaşlı yetişkinler ile etkileşim kuran genç aile üyeleri aile toplantıları sırasında cep telefonları ile ilgilenmekte ve geleneksel görgü ve kurallara aykırı davranmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Al-Saggaf vd. (2018) can sıkıntısı ve sosyotelizm arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için 352 akıllı telefon kullanıcısı ile çevrimiçi bir anket araştırması yapmışlardır. Araştırma sonucuna göre can sıkıntısının yaş ve coğrafi konum için kontrol edildiğinde sosyotelizm ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Balta vd. (2018) 14-21 yaşları arasında 423 birey üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Çalışma nevrotiliğin, dolaylı kaygının doğrudan ve dolaylı ilişkilerini, kaygısız durumdan kaçınma korkusunu ve sorunlu Instagram kullanımı korkusu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgular sonucunda kadınların kaybedilme korkusu, sorunlu Instagram kullanımı, sürekli kaygı ve nevrotilizma puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bu durumlar sosyotelizm ile ilişkilendirilmiştir.

Vanden Abeele ve Postma-Nilsenova (2018) cep telefonlarının *sanal öteki*yi temsil etmesinden dolayı kişiler arası etkileşim sırasında cep telefonu ile ilgilenilmesinin ilişkilere başka bir nesneyle ilgilenilmesinden daha fazla zarar verdiğini belirtmişlerdir.

Al-Saggaf ve O'Donnel (2019) sosyotelizm ile ilgili algıları ve sosyotelizmin ardındaki nedenleri araştırdıkları çalışmalarında; sosyotelizmin çiftler aralarındaki kıskançlık

duygusunu artırdığını, ilişki tatmin duygusunu azalttığını ve depresyonu artırdığını belirtmişlerdir. Çalışmada ayrıca sosyotelizmin kaba, kırıcı ve toplumsal normların ihlali olarak algılandığı, empatik ilgi, yakınlık, kişilerarası güven ve sohbet kalitesi algılarına zarar verdiği belirtilmiştir.

Aagaard (2019) Danimarka'daki bir işletme kolejinde çeşitli sınıflarda öğrenim gören öğrencileri altı ay izledikten sonra gönüllü olan 25 öğrenci ile röportaj yapmıştır. Öğrencilerle yapılan röportajlara dayanarak, gençlerin sosyotelizmi hem sinir bozucu hem de saygısızlık olarak açık bir şekilde kınamalarına rağmen, diğer kişilerle iletişim kurarken sosyotelizm davranışı sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Błachnio ve Przepiorka (2019) sosyotelizm hakkında daha fazla bilgi edinebilmek amacıyla 597 Polonyalı cep telefonu kullanıcısına iletişim bozukluğunu ve telefon takıntısını dikkate alarak sosyotelizm ölçeği, Facebook saldırı ölçeği, yalnızlık ölçeği, yaşamla memnuniyet ölçeği ve benlik saygısı ölçeğini uygulamışlardır. Çalışma sonucunda yalnızlık ve Facebook kullanımının sosyotelizmin bir nedeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Günel ve Pekçetin (2019) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısı arasındaki ilişkiyi araştırmak için bir devlet üniversitesinde Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na devam eden 187 gönüllü öğrencinin cep telefonu kullanım sürelerini kaydetmişlerdir. Cep telefonu bağımlılık düzeyleri akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa form ile, servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısı ise visual analog skalası ile değerlendirilmiştir. Günlük ortalama cep telefonu kullanım süresi ile cep telefonu bağımlılığı, servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SONUÇ

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve sosyotelizm üzerine yapılmış çalışmalara yönelik bir yazın taraması sunulmuştur. Yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde sosyotelizm ile ilgili çalışmalardan ziyade internet, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Sosyotelizmin temelleri akıllı telefon bağımlılığına dayandığı için çalışmaya akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılmış çalışmalar dâhil edilmiştir. Sosyotelizm davranışının en önemli belirleyicilerinin cep telefonu, SMS, sosyal medya ve internet bağımlılığı olması (Karadağ vd., 2015), sosyotelizm davranışının nedenleri arasında iletişim kurmakta zorlanan bireylerin daha çok akıllı telefonları ile vakit geçirmeyi tercih etmesi (Karadağ vd., 2016), bireylerin can sıkıntısı veya kaygı yaşaması (Al-Saggaf vd., 2018), internet ve sosyal medya bağımlılığı (Işık ve Kaptangil, 2018) sosyotelizmin ana nedenleri olarak görülmüştür. Sosyotelizm davranışı sergileyen bireylerin bu davranışlarının sosyotelizme maruz kalan bireylerce saygısızlık olarak nitelendirilmektedir (Aagaard, 2019). Sosyotelizmin kişiler arasındaki ilişkilere zarar verdiği, ilişki tatminini azalttığı ve depresyona neden olduğu bazı çalışmalarca ortaya konulmuştur (Wang vd., 2017; Al-Saggaf ve O'Donnell, 2019). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği (Mert ve Özdemir, 2018), yalnızlık duygusunun sosyotelizmi tetiklediği (Błachnio ve Przepiorka, 2019), sosyotelizmin geleneksel görgü ve kurallara aykırı davranış olarak kabul edildiği (Kadylak vd., 2018), herhangi bir etkileşimi sırasında telefonla ilgilenmenin bireyi diğer unsurlardan daha fazla zedelediği (Vanden Abeele ve Postma-Nilsenova, 2018) sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyotelist olan patronlar çalışanlarının anlattığı konuya ya da soruna odaklanamamaktadır (Roberts ve David, 2017). Bu bulgular ışığında, gelecekte bireylerin hayatlarını fazlasıyla etkileyebilecek düzeyde akıllı telefon kullanımlarını tetikleyen faktörler tespit edilmeli ve bu faktörlerin önüne geçilmeye çalışılmalıdır. Ayrıca, yurtiçinde sosyotelizm üzerine yapılmış çalışmaların ve araştırmaların sınırlı sayıda olması sebebiyle

gelecek çalışmalarda sosyotelizm ve etkilerine yoğunlaşmak bireylerin yaşamlarındaki olumsuz etkilerini en aza indirmek için farkındalık oluşturmak gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Aagaard, J. (2019). Digital Akrasia: A Qualitative Study Of Phubbing. *AI & SOCIETY*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>

Alfawareh, H.M. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones Usage Among University Students: Najran University Case, *International Journal of Academic Research*, Vol. 6. No. 2, pp.321-326.

Al-Saggaf, Y., ve O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, Reasons Behind, Predictors, and Impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>

Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., ve Wiener, K. (2018). Trait Boredom is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., ve Griffiths, M. D. (2018). 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*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>

Bian, M., ve Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, And Patterns Of Smartphone Use To Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>

Błachnio, A., ve Przepiorka, 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. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>

Büyükgelibiz, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Uygulama, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Campbell, W.G. (2003). Addiction: A Disease of Volition Caused by Cognitive Impairment, *The Canadian Journal of Psychiatry*, c. 48, S. 10, s. 669-674. <https://www1.cpa-apc.org/Publications/Archives/CJP/2003/november/campbell.asp>

Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet Use And Psychological Well-Being: Development Of A Theory-Based Cognitive- Behavioral Measurement Instrument, *Computers in Human Behavior*, c. 18, s. 553-75.

Carbonell, X., Oberst, U., ve Beranuy, M. (2013). The Cell Phone in the Twenty-First Century: A Risk for Addiction or a Necessary Tool?. In: Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders. Elsevier Inc., San Diego: Academic Press, s. 901-909.

Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2016). How “Phubbing” Becomes The Norm: The Antecedents and Consequences Of Snubbing via Smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Dikeç, G., ve Kebapçı, A. (2018). Smartphone Addiction Level among a Group of University Students (Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri) *Bağımlılık Dergisi*, 19(1), 1-9. <http://dergipark.org.tr/bagimli/issue/35809/407360>

Goldberg, I., (1996). “Goldberg's message”, <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>

Günel, A., ve Pekçetin, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Servikal Bölge Ve Üst Ekstremitte Ağrısı Arasındaki İlişki. *STED / Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28 (2), 114-119. <https://doi.org/10.17942/sted.381207>

Güney, B. (2017). “Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi”, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, ss. 207-213.

Gürsakal, N. (2009). “*Sosyal Ağ Analizi*”, Dora Yayıncılık: Bursa.

Işık, M., ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği İle İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 695-717. <https://doi.org/10.15869/itobiad.361081>

Jin, B.S., Yoon, S.H. ve Ji, Y.G. (2013). Development of a Continuous Usage Model for the Adoption and Continuous Usage of a Smartphone, *Intl. Journal of Human-Computer Interaction*, 29(9), 563-581. <https://doi.org/10.1080/10447318.2012.729997>

Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V., ve 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. <https://doi.org/10.1177/2050157918758129>

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., ... Babadağ, B. (2016). Sanal Dünyanın Kronolojik Bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, 223-269. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... ve 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Keskin, T., Ergan, M., Başkurt, F., ve Başkurt, Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ve Baş Ağrısı İlişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 864-873. <https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.428223>

Köknel, Ö. (1998). “Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı”, İstanbul. Altın Kitaplar.

Lai, L.S.L., ve Turban, E. (2008). Groups Formation And Operations in The Web 2.0 Environment and Social Networks. *Group Decision and Negotiation*, 17(5), 387-402. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10726-008-9113-2.pdf>

Mert, A., ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>

Nazir, T., ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans Tehseen,“. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 39-46.

Nomophobia fear mobile phone contact <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>

Ögel, K. (2001). “Madde Bağımlılarına Yaklaşım Ve Tedavi”, İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Ögel, K. (2012). “İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak”, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K., ve Erol B. (2005). “Çocuklarda Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı”, 7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi, Morpo Kültür Yayınları, İstanbul.

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C. R., ve Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Roberts, J.A., ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

Roberts, J. A., ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>

Sezgin, E., Evren, C., Çınar, Ö.G., Küçükgöncü, S., ve Bayram, M.K. (2010). Antiepileptik Barbeksaklon (maliasin®) Bağımlılığı Olan İki Olgu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 128-132. DOI: 10.5350/DAJPN2010230208

Sözbilir, F. (2018). Bilişim Teknolojileri ve Örgütlerin Potansiyel İnsan Kaynağına Etkisi: Bir Alan Araştırması. *İşletme Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*,1(2), 31-48. <http://dergipark.org.tr/baybem/issue/38082/421469>

Şahin, M. (2007). “Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’ De Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme”, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Eğitimi Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2013). “Bağımlılık: Sanal veya Gerçek”. İstanbul: Timaş Yayınları, 2.Baskı, İstanbul.

Tuncer, A.S. (2013). “Sosyal Medyanın Gelişim”, Sosyal Medya, (Ed, Özata, F.Z). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Yayınları, 2-26.

Ugur, N. G., ve Koc, T. (2015). Time For Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>

Vanden Abeele, M.M., ve 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. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911>

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>

Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9 (2), 130-144. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/tojdac/issue/44330/547789>

Young, K.S. (2004). "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences", *American Behavioral Scientist*, c.48, S. 4, s. 402-415.