Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 56, Şubat 2022, s. 206-223

ISSN: 2149-0821 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.57643>

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Elif ÇAYCI

İstanbul Ticaret Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve İletişim Bölümü,
aekaragulle@ticaret.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Berk ÇAYCI

İstanbul Ticaret Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve İletişim Bölümü,
bcayci@ticaret.edu.tr

İNTERNETE BAĞIMLI YAŞAMLAR: İNTERNETİN GETİRDİĞİ YENİ BAĞIMLILIKLAR

Özet

İnternet'in gündelik yaşantılarımızın merkez noktasında yer alması ve mobil iletişim araçlarının yaygın biçimde kullanılmaya başlaması, dünyanın dört bir yanındaki popülasyonlar üzerinde birtakım olumsuz etkiler yaratmaktadır. İnternet, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının farklı alanlarda birçok fayda sağlamanın, yaşam pratiklerini hızlı bir biçimde gerçekleştirmeyi sağlamanın yanı sıra; gerek fiziksel gerek psikolojik açıdan teknoloji kaynaklı sorunların baş göstermesine de sebep olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, aşırı İnternet ve sosyal medya platformlarının kullanımına bağlı ortaya çıkan kavramları ortaya koymaktır. Bu noktadan hareketle her şeyin aşırı kullanımında olduğu gibi, İnternet, sosyal medya ve akıllı telefonun aşırı kullanımının devam etmesi halinde, zaman içerisinde tedavi gerektiren meşru bir klinik bozukluk halini almaktadır. Bilhassa gençlerin bu teknolojileri aşırı kullanması, gerçek hayattaki ilişkiler yerine sanal ilişkilere yönelmelerine sebep olmaktadır. Teknoloji bağımlılığının bir neticesi olarak ortaya çıkan İnternet bağımlılığı, literatürde FoMO olarak yer alan gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığı, İnternetsiz kalma korkusu, akıllı telefonsuz kalma korkusu, online narsizm, siberhondrik, selfitis gibi yeni davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bahsi geçen bu sorunların azaltılması için hem çevrimiçi hem de bireyler ve toplumlar üzerindeki etkileri daha iyi anlamamız gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Mobil İletişim Teknolojileri, Sosyal Medya, Davranış Bozuklukları

LIFES ADDICTED TO THE INTERNET: NEW ADDICTIONS WITH THE ADVENT OF THE INTERNET

Abstract

The Internet at the center of our daily lives and the widespread use of mobile communication devices lead to some negative consequences in the societies all over the world. Aside from providing many benefits in different areas of life and speeding up daily practices; the use of internet, social media, and smart phones lead to both physical and psychological technologybased problems. The purpose of this study is to reveal the concepts that arise from excessive use of the Internet and social media platforms. As with excessive use of anything, the excessive use of the Internet, social media, and smart phones becomes a legitimate clinical disorder that requires treatment if it persists. With the excessive use of these technologies, young people in particular gravitate towards virtual relationships rather than real-life relationships. Internet addiction, which is a result of technology addiction, has led to new behavioral disorders such as fear of missing out on activities, which is called FoMO in the literature, smart phone addiction, fear of not having access to the Internet, fear of not having access to smart phone, online narcissism, cyberchondria, and selfitis. In order to mitigate these problems, we need to better understand both the online effects and the effects on individuals and societies.

Keywords: Internet Addiction, Mobile Communication Technologies, Social Media, Behavioral Disorders

GİRİŞ

Herkes için İnternet'in, gündelik yaşantılarımızın önemli bir parçası haline geldiği su götürmez bir gerçektir. Bireylerin çoğu için İnternet sosyalleşmek, eğitim, çeşitli sıkıntılardan uzaklaşmak, alışveriş yapmak, eğlence ve önemli bir bilgi kaynağı olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda İnternet, kullanıcıların refah seviyesini ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Diğer taraftan her şeyin aşırı kullanımında olduğu gibi, İnternet'in aşırı kullanımında da, klinik açıdan davranışsal veya psikolojik bir sendrom olarak tanımlanan bir zihinsel bozukluğun ortaya çıkması söz konusudur. Kontrolsüz İnternet kullanımıyla ortaya çıkan "İnternet bağımlılığı" kavramı, ilk kez Dr. Kimberly Young tarafından, 1996 yılında yayınlanan vaka raporunda ele alınmıştır. Dr. Young'ın raporunda bahsi geçen hastası, 43 yaşında, mutlu bir ev hayatı olan, teknoloji odaklı olmayan, önceden herhangi bir bağımlılığı veya psikiyatrik geçmişi olmayan bir ev hanımıydı. Bu durumun aksine, sohbet odalarını keşfettikten sonraki üç ay içerisinde, haftada 60 saate varana dek, çevrimiçi ortamlarda vakit geçiren bir kullanıcı haline gelmişti. Dr. Young raporunda, hastanın bilgisayar önünde heyecanlı hissettiğini, oturumu kapatacağı zaman ise disforik¹ ve sinirli olduğunu bildirmektedir. Buna göre tıpkı alkol bağımlısı birinin alkole duyduğu istekte olduğu gibi çevrimiçi ortama karşı bir bağımlılık gelişmektedir. Dr. Young'ın raporundan bu yana, İnternet bağımlılığı konusu farklı disiplinler açısından araştırma konusu

¹ Saldırganlık, huzursuzluk, artmış güdü, aksilik, memnuniyetsizlik, süre gelen rahatsızlık hissinin yanı sıra depresif belirtileri de içeren bir durumdur (Lesser, 2021).

haline gelmiştir. Elde edilen veriler, İnternet'in psikolojik zarara neden olma potansiyeli olduğuna vurgu yapmaktadır (Young & Abreu, 2011, s. 16).

Teknoloji, insanların yaşadığı sorunların doğasını ve bu sorunlarla baş etme biçimlerini değiştirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nin 2021 yılı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım araştırmasına göre, bir önceki yıl %90,7 olan evden İnternet'e erişim imkanının, 2021 yılında %92,0 olduğu gözlemlenmiştir. İnternet kullanım oranının farklı yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, 2021 yılında 16-74 yaş arasındaki bireylerde %82,6 olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Dolayısıyla İnternet'in hızlı bir biçimde evlere, okullara, iş yerlerine ve işletmelere taşındığını söylemek mümkündür. Her geçen yıl İnternet kullanım oranının arttığı göz önünde bulundurulursa, İnternet kullanıcısı olan bireylerin önemli bir çoğunluğunun İnternet bağımlılığından mustarip olduğunu söylemek mümkündür (Greenfield, 1999). İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar (Kuss D. J., Rooij, Shorter, Griffiths, & Mheen, 2013) (Cash, 2012) (Young K. , 2004) (Mark, 1999) bu durumun sosyal, ailevi ve mesleki bozukluklardan kaynaklandığını ileri sürmektedir. İnternet bağımlılığı sürekli İnternet'le meşgul olma, İnternet kullanımını kontrol edememe, bu davranışı gizleme veya yalan söyleme, davranışın sonuçlarına rağmen, aşırı kullanmaya devam etme semptomları şeklinde ortaya çıkmaktadır (Young K. S., 2007, s. 3). İnternet bağımlılığı olarak adlandırılan, aşırı İnternet kullanımı durumu devam ettikçe, zaman içerisinde genellikle tedavi gerektiren bir klinik bozukluk halini almaktadır (Young K. , 2004, s. 405). Özellikle mobil iletişim teknolojilerinin yaygın bir biçimde kullanılmaya başlanması, İnternet'in zaman ve mekândan bağımsız bir biçimde iletişim kurulmasına imkân tanıyan yapısı ve sosyal medya platformlarının kullanım oranındaki artış İnternet bağımlılığını tetiklemektedir. Gençlerin yoğun bir biçimde İnternet ve teknolojilerini kullanması, gerçek ilişkiler yerini sanal ilişkilerin almasıyla sonuçlanmaktadır (Chengfu, Li, & Zhang, 2015).

Dijital teknolojilerin günlük hayata dahil edilmesi yalnızca gençlerin ve yetişkinlerin yaşamlarına değil, aynı zamanda gençlerin yaşamlarına da büyük ölçüde etki etmektedir. İçinde bulunduğumuz korona virüs (COVID-19) pandemi sürecinde uzaktan eğitim ve evde geçirilen sürenin artmasıyla beraber, gençlerin ekran süresi artış göstermiştir. Teknolojinin bir öğrenme aracı olarak kullanılması ve vadettikleri göz önünde bulundurulduğunda, dijital teknolojilerin hatalı kullanımı ters etki yapabilmektedir. Bu bakımdan İnternet bağımlılığının gençlerin yaşamlarındaki olumsuz etkilerini görmek zor değildir. Gençlerin %92'si her gün çevrimiçi olmakta ve %24'ü sürekli çevrimiçi olduklarını ifade etmektedir. 2019 baharından itibaren Snapchat, Instagram'ı geride bırakarak Amerika Birleşik Devletleri'ndeki (ABD) gençler arasında en sevilen sosyal medya platformu olmuştur. Ocak 2019'da ABD'deki Z Kuşağı İnternet kullanıcılarıyla gerçekleştirilen anket çalışmasının sonuçlarına göre, gençlerin %65'inin günlük olarak Instagram'a eriştiğini ortaya koymaktadır. Youtube %63 günlük kullanım oranıyla ikinci sırada yer almaktadır. Gençler sosyal medyayı kullanırken daha az yalnız hissettiklerini bildirirken, buna ek olarak %21'i sosyal medya platformlarını kullanırken daha popüler hissettiklerini bildirmiştir. Bununla birlikte, sosyal-duygusal açıdan kötü durumda olan gençlerin %70'i sosyal medyayı kullanırken dışlanmış hissettiklerini bildirirken, yüksek sosyal-duygusal iyiliğe sahip gençlerin sadece %29'u sosyal medyayı kullandıklarını bildirmektedir (Johnson, 2021). İnternet bağımlılığı, normal yaşama müdahale etmektedir. Aile, arkadaşlar, yakın çevre ve kişinin çalışma ortamı üzerinde strese sebep olmaktadır. Bu çalışmanın amacı; kontrolsüz İnternet kullanımının, gençler üzerindeki olumsuz sonuçlarını ortaya koymaktır. Bu bağlamda İnternet bağımlılığı, sosyalleşme, öz şefkat, dürtüsellik kavramlarına değindikten

sonra, İnternet bağımlılığı üzerine gerçekleştirilmiş araştırmalara ve sonuçlarına değinilmektedir.

İnternet Bağımlılığı Kavramı ve Tanı Kriterleri

Yeni medyanın gündelik yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesiyle beraber, İnternet bağımlılığı özellikle gençler için potansiyel bir sorun haline gelmiştir. Konuyla alakalı çalışmalar, İnternet bağımlılığının olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dikkat çekmekle beraber, profesyonel müdahale gerektirebilecek önemli sorunlara yol açabileceğini gözler önüne sermektedir. Bu bağlamda, çevrimiçi oyun oynayan ve sosyal medya platformlarını aktif bir biçimde kullanan gençler potansiyel birer İnternet bağımlısı olarak kabul edilmektedir. Çünkü bu çevrimiçi uygulamalar İnternet bağımlılığı riskini büyük ölçüde arttırmaktadır (Kuss D. J., Rooij, Shorter, Griffiths, & Mheen, 2013, s. 1987).

İnsanların önemli bir çoğunluğu, İnternet'i iletişim, alışveriş, eğitim, bankacılık ve eğlence gibi nedenlerle kullanmaktadırlar. Bu çevrimiçi olma durumu, gün geçtikçe hayatın birçok alanına entegre olmaktadır. Pew Araştırma Merkezi'nin teknoloji uzmanlarının görüşlerine göre; İnternet, yakın gelecekte bireysel ve sosyal yaşamın neredeyse her alanına yerleşeceğini ileri sürmektedirler. Dolayısıyla İnternet'e erişmek o denli kolay olacak ki, bu elektrige erişmek kadar kolay hale geleceği düşünülmektedir (Pew Research Center , 2014).

Günümüz dijital iletişim çağında özellikle çocuklar ve gençler, çeşitli medya içeriklerine maruz kalmaktadır. Çocuklar ve gençler medya yakınsaması (convergence) sayesinde radyo, televizyon ve gazetelerdeki içeriklere tek bir mobil iletişim aracı vasıtasıyla zaman ve mekâna bağlı kalmadan özgürce ulaşabilmektedirler. Ancak dijital dünyada, teknoloji kullanımı ile kötüye kullanım arasında önemli bir ayrım olduğunu göz ardı etmemek gerekir. Önemli bir çoğunluğun İnternet kullanım alışkanlıkları aşırı görülebilir. Bu aşırı kullanım: yastığının altına akıllı telefon koyarak uyumak, biriyle yüz yüze sohbet ederken diğer taraftan başka biriyle mesajlaşmak veya cenazedekeyken tweet atmak şeklinde vuku bulmaktadır. Fakat insanların bir kısmı için İnternet kullanımı ve İnternet'in kötüye kullanımı, İnternet bağımlılığına giderek bu ince çizginin sınırlarını silikleştirebilmektedir (Perdew, 2014, s. 25). Ancak İnternet'in bu sorunlu kullanımı: İnternet bağımlılığı, İnternet'in sorunlu kullanımı, kompulsif İnternet kullanımı, sanal bağımlılık, patolojik İnternet kullanımı ve İnternet'i kötüye kullanıma gibi farklı isimlerle anılmaktadır (Carlisle, Robert M. Carlisle, & Goodman-Scott, 2016).

İnternet bağımlılığı kavramı, son yıllarda psikolojik bir rahatsızlık olarak kabul edilen ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak görülmektedir (Young K. S., 2007, s. 674). İnternet bağımlılığı bozukluğu semptomları, İnternet kullanımı nedeniyle sosyal yaşamdan ve faaliyetlerden vazgeçme, İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız sonuçlanan birtakım çabalar şeklinde kendini göstermektedir (Nakaya, 2015, s. 20). Bu nedenle İnternet bağımlılığı için ayakta tedavi hizmetleri sunan hastaneler ve klinikler ortaya çıkmış, bağımlılık rehabilitasyon merkezleri İnternet bağımlısı vakaları kabul etmeye başlamıştır.

İnternet bağımlılığı üzerine ilk araştırmalar 1996 yılında, bir psikolog ve İnternet bağımlılığı bozukluğu konusunda uzman olan Dr. Kimberly Young tarafından gerçekleştirilmiştir. Günümüzden 23 yıl kadar önce, İnternet'in televizyon ve telefon kadar hayatımıza gireceği ve toplum üzerinde önemli dönüşümlere yol açacağı Young tarafından ön görülmüştür. Young, İnternet bağımlılığını belirleme noktasında 8 kriterden söz etmektedir. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız deneyimler yaşanması; daha az İnternet

kullanımının sonucunda öfke ve huzursuzluk gibi duyguların ortaya çıkması; İnternet’te geçirilen zamanın yönetimi hususunda problemlerin yaşanması; İnternet’in aşırı kullanımı neticesinde sosyal yaşantıda problemlerin yaşanması; İnternet’te harcanan zaman konusunda yakın çevreye yalan söylenmesi; sosyal yaşamda yaşanan problemlerden kaçınmak için İnternet kullanımına yönelmesidir. İnternet kullanıcısının bu kriterlerden 5 tanesini ya da daha fazlasını karşılıyor olması, kişinin İnternet bağımlısı olma riski taşıdığını ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığı semptomlarının ortak noktası; ruh halindeki değişiklikler, İnternet ve sosyal medyayla meşgul olma durumu, dijital teknolojilerle etkileşim kurma noktasında harcanan zamanın miktarını kontrol edememe, arzu edilen bir ruh hali elde etmek için daha fazla zamana veya bir oyuna ihtiyaç duyma, iletişim teknolojilerinden ve İnternet’ten uzak kalındığında yoksunluk belirtileri gösterme şeklinde tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığı üzerine çalışan araştırmacılar, bu bağımlılık türü için tek tip tanı kriteri geliştirilmesi gerektiği konusunda fikir birliğine varmışlardır (Cash, 2012, s. 292).

İnternet bağımlılığı beraberinde sosyal, bilişsel ve mesleki açıdan önemli bozulmalara sebebiyet vermesi nedeniyle psikiyatrik bir problem olarak kabul edilmiş ve bağımlılık olarak tanımlanmıştır. Aşırı İnternet kullanımına müdahalelerin amacı İnternet kullanımından tamamen uzak durma değildir. Bunun yerine problemlili uygulamalardan uzak durulması, kontrollü ve dengeli bir İnternet kullanımının sağlanmasıdır. İnternet bağımlılığı belirtilerine ek olarak, gençlerin herhangi bir problemle karşılaştıklarında ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular yaşadıklarında İnternet ve bilgisayar oyunlarını daha fazla kullanmaya başlamaktadırlar (Lim, Bae, & Kim, 2004). İnternet bağımlılığı olan gençler Leung tarafından “net-jenerasyon” olarak adlandırılmıştır. Leung’ın araştırmalarının sonuçlarına göre; İnternet bağımlılığı olmayan gençler, İnternet’i bilgi kaynağı olarak kullanırken, net-jenerasyon olarak adlandırılan bireyler gerçek yaşamdan uzaklaşmak amacıyla sohbet odalarında mesajlaşmak ve oyun oynamak için kullanılmaktadırlar (Leung, 2004, s. 334). İnternet kullanımı kriterlerinin araştırıldığı çalışmalarda, İnternet bağımlılarının hissettikleri olumsuz duygulardan uzaklaşmak için İnternet kullandıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte özellikle genç bireyler çevrimiçi olduklarında zaman çarpıtması, daha hızlı samimiyet kurma ve çevrimiçiyken kendini sınırsız hissettiklerini belirtmektedirler (Young K. S., 1998, s. 49).

Ivan Goldberg ise, İnternet bağımlılığını tanımlama noktasında DSM-IV²’deki “madde bağımlılığı” ifadesini kullanmıştır. Buna göre; internet bağımlılığı, bir yıl gibi bir zaman dilimi içerisinde kendini gösteren, tanı kriterlerinden en az üç belirtiyi taşıyan, klinik açıdan kişinin sıkıntılar yaşamasına sebebiyet veren aşırı İnternet kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Bu kriterler şöyle sıralanmaktadır: İnternet kullanım oranındaki sürekli artış ya da aynı sürede İnternet kullanım neticesinde alınan keyfin azalması; uzun süre İnternet kullanımının sonucunda yoksunluk belirtilerinin baş göstermesi; İnternet kullanımı noktasında planlanan süreden daha fazla İnternet’te zaman harcanması; aşırı İnternet kullanımını sınırlandırmaya yönelik teşebbüslerin başarısızlıkla sonuçlanması; İnternet kullanımına bağlı olarak gündelik hayattaki aktivitelerden uzaklaşma ve toplumsal etkinliklerde azalma; gündelik hayattaki sorunların göz ardı edilmesi ve aşırı İnternet kullanımına devam edilmesi (Goldberg, 1996).

Griffiths, İnternet bağımlılığını teknoloji bağımlılığının bir neticesi olarak tanımlamaktadır. Griffiths, bağımlılığın gerçekleşmesi için altı özellik sıralamıştır. Bunlar:

² The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olarak sıralanmaktadır (Mark, 1999, s. 247). İnternet bağımlılığının cinsiyete, yaşa ve kişiliğe göre değişebilen bazı nedenleri bulunmaktadır. Sosyal ağlar, İnternet bağımlılığının en yaygın nedenlerinden biridir (Kuss & Griffiths, 2011, s. 3532). İnternet bağımlılığı olan bir kişi, kimi zaman dijital ortamdaki hayatını gerçekmiş gibi hisseder ve çevrimiçi arkadaşlarla ve hatta çevrimiçi randevularla son derece duygusal bağlantılar gerçekleştirebilir. Sosyal ağlar aracılığıyla kurulan sanal ilişkiler, İnternet bağımlılığının bir diğer sebebi olarak karşımıza çıkmaktadır (Leung & Lee, 2012, s. 9).

Bazı kişisel özelliklere sahip bireyler, tıpkı alkol bağımlılığına yatkın olabileceği gibi çevrimiçi bağımlılıklara da yatkın olabilmektedir (Echeburua & Corral, 2010, s. 92). İnternet bağımlılığında da tıpkı madde bağımlılığına benzer bir durum söz konusudur. İnternet, bağımlı bireylerde uyuşturucuya benzer bir öfori³ duygusu açığa çıkarır. Bu nedenle bağımlı kişiler bu coşkulu duyguyu normale döndürmek için siber alana bağımlı hale gelmektedirler. Bu duruma ek olarak, bir İnternet bağımlısı kendini sersemlemiş, stresli, depresif ve endişeli hissettiğinde, rahatlamak için İnternet'e başvurmaktadır. Araştırmalar, depresyon sorunu olan bireylerin İnternet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Ha, ve diğerleri, 2007) (Young & Rogers, 1998) (Kim, ve diğerleri, 2006) (Lee, Lee, Paik, Kim, & Shin, 2001). Bununla birlikte İnternet bağımlılığıyla ilgili araştırmalar, genetik yatkınlığın bağımlılık yapan davranışların ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Lin, ve diğerleri, 1998) (Grant, Brewer, & Potenza, 2006). Burada sözü geçen genetik yatkınlık, bazı kişilerde yeterli miktarda dopamin/serotonin reseptörünün olmaması ya da yetersiz miktarda salgılanmasından kaynaklanmaktadır. Bu durumun neticesinde bu kişiler, çoğu insanın ödüllendirici bulacağı olaylardan normal düzeyde zevk alırlar (Beard, 2005, s. 9). Zevk düzeyini arttırmak için, İnternet gibi kendilerini ödüllendirmelerini sağlayan, ancak aynı zamanda kendilerini daha yüksek bağımlılık riskine sokan bu tür davranışlar sergilemeye meyillidirler.

İnternet bağımlıları, depresyon ve anksiyete ile ilişkili bozukluklar da dahil olmak üzere, duygusal sorunlardan muzdarip olduklarını ve İnternet'i kendisini rahatsız eden duygulardan uzaklaşmak ya da stresli durumlardan psikolojik olarak kaçmak için kullandıklarını belirtmektedirler (Young K. , 2009). Buna ek olarak İnternet bağımlıları da tıpkı uyuşturucu, alkol, tütün, seks, kumar, aşırı yeme vb. gibi bağımlılardır. Kontrol edilemez biçimde İnternet kullanımı şeklinde kendini gösteren, İnternet bağımlılığı, Paltoniemi (Peltoniemi, 2002) tarafından şöyle kategorize edilmiştir:

- Çevrimiçi seks bağımlılığı
- Sohbet bağımlılığı
- İnternet ağı ilişki bağımlılığı
- İnternet ağı oyun bağımlılığı
- İnternet ağı kumar bağımlılığı
- Gezinti bağımlılığı
- Bilgisayar ve bilgi iletişim teknolojisi bağımlılığı

Farklı disiplinlerden araştırmacılar, kontrol edilemeyen İnternet kullanımının, beyin yapısında morfolojik mutasyonlar üretebileceğini ileri sürmektedirler. Haftada 6 gün ve günde

³ Aşırı mutluluk (Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2007).

yaklaşık 10 saat bilgisayar kullanan Çinli üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, beynin çeşitli kısımlarının boyutlarında azalma olduğunu ortaya koymaktadır (Yuan, ve diğerleri, 2011, s. 6). Kavrama ilişkin bir diğer araştırmaya göre, İnternet kullanıcılarının çoğunun genç bireyler olduğu, özellikle üniversite mezunları olduğu sonucuna varılmaktadır (Jones & Madden, 2002). İnternet kullanıcılarının yetişkinlerden daha genç yaşta olduğu ve ağırlıklı olarak 19-24 yaş grubunun İnternet bağımlılığı açısından yüksek risk grubu olarak kabul edildiğini ortaya koymaktadır (Koo & Kwon, 2014). Bir diğer araştırmanın sonucuna göre ise, üniversite öğrencilerinin daha fazla boş zaman, ebeveynlerden uzak kalma isteği ve bazen de zorlu üniversite rutinlerinden uzaklaşma çabaları nedeniyle İnternet bağımlısı olma riskinin daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Soule, Shell, & Kleen, 2016, s. 71).

Dijital İletişim ve Yeni Bağımlılıklar

İletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler sebebiyle İnternet kullanım oranındaki artış aşırı boyutlara ulaştığında, kontrolün kaybedilmesiyle birlikte bireyde patolojik birtakım problemlerin meydana gelmesine neden olabilmektedir. Özellikle İnternet'in mobil iletişim araçları vasıtasıyla kullanılması, tıpkı madde kullanımında görüldüğü gibi, kişide aşırı uyarıcı etki meydana getirmekte ve eksikliğinde bazı yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Tıpkı madde bağımlılığında görülen belirtiler gibi davranışsal bağımlılıklar da yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Kalip & Çöl, 2020, s. 319).

Dijital bağımlılıkların ortaya çıkmasında önemli bir etken olan akıllı telefonlar doğru kullanıldığında, sosyalleşmek için aracı olabilir; farkındalık yaratabilir, coğrafi açıdan uzak olan bireyleri veya sosyal açıdan ayrılmış insanları bir araya getirmeye yardımcı olabilir. Mobil teknolojilerin sağladığı olanakları göz önünde bulundurduğumuzda, bu cihazları toplumda meydana gelen teknoloji temelli hastalıklar için suçlayamayız. Bu noktada dijital teknolojileri nasıl doğru bir şekilde kullanacağımız konusunda toplumun bilgilendirilmesi önem arz etmektedir. Teknolojinin birey üzerindeki etkisinin iyi mi kötü mü olduğu kullanıcıya bağlı bir durumdur. Bu noktada teknolojinin kölesi olmak yerine; sadece hayatımızı kolaylaştıran, bize yardımcı olan yönlerinden faydalanmalıyız. Ancak her şeyin aşırı tüketiminde olduğu gibi, hayatlarımızı bu denli kolaylaştıran teknolojinin aşırı kullanılması da kaçınılmaz olarak önemli bazı sorunları beraberinde getirebilmektedir.

Herhangi bir sorunu çözmenin ilk adımı, öncelikle onun bir sorun olduğunu kabul etmektir. Bu bakımdan öncelikle akıllı telefonların ve İnternet'in aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılık türlerine değinmek gerekmektedir. “Bağımlılık” kelimesi günümüzde o kadar yaygın bir biçimde kullanılmaktadır ki, bu kavramın önemini yitirmesine neden olmaktadır. Bağımlılık, bir maddenin kullanımına veya ödüllendirici etkilerinin zararlı sonuçlarına rağmen, davranışı tekrar tekrar sürdürmeye teşvik ettiği bir girişim olarak tanımlanmaktadır. Aşırı İnternet ya da akıllı telefon kullanımının tehlikelerine odaklanan akademik çalışmaların önemli bir bölümü, bu durumu bağımlılık olarak nitelendirmektedir. Bu sebeple akademik çalışmalar, bu durumla başa çıkmanın veya yönetmenin çözümünü, bu teknolojilerden uzak durmakta bulmaktadırlar. Ancak, akıllı telefonların aşırı ve takıntılı kullanımının bağımlılık olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı halen araştırılan bir konudur. Yeni bir davranış bozukluğu olarak akademik araştırmalara konu olan, akıllı telefon ve İnternet bağımlılığı, DSM-5 (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı)'teki dürtü bozukluklarının standart sınıflandırmasına göre kolaylıkla sınıflandırılmaz. DSM-5, davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıkları arasında net bir sınır çizmektedir. Ancak akıllı

telefon ya da İnternet bağımlılığıyla alakalı belirtiler hakkında net bir sınıflandırma yapılamamaktadır (Burke, 2019, s. 28).

Dscout'un 2016 raporuna göre, sıradan bir cep telefonu kullanıcısı her gün telefonuna 2.617 kez dokunmaktadır (Winnick, 2016). Common Sense Media'nın mobil cihaz kullanımıyla ilgili 2017 yılında gerçekleştirdiği anket çalışmasının sonuçlarına göre, ABD'li gençlerin %50'si mobil cihazlarına bağımlılık hissettiklerini itiraf etmiştir. Bağımlılık derecesinde akıllı telefon kullanımı çoğu zaman kullanıcıların hayatlarını tehlikeye atmalarına, hatta ölümle sonuçlanabilecek kazalarla karşı karşıya kalmalarına sebebiyet vermektedir. Araç kullanırken cep telefonu ya da navigasyon sistemlerinin kullanımına bağlı olarak meydana gelen dikkatsizlik, alkollüken araç kullanmaktan daha ölümcül kazaların meydana gelmesine neden olabilmektedir. Allianz Teknoloji Merkezi (AZT) tarafından gerçekleştirilen Yol Güvenliği Araştırması'na göre, kaza yapan sürücülerin %60'ının kaza esnasında cep telefonu kullandıkları tespit edilmiştir (Turan, 2017). Akıllı telefon kullanımına bağlı ölümlerin yaşanmasında bir diğer etken öz çekimlerdir. Birleşik Krallık risk ve güvenlik değerlendirme firması Rhino Safety tarafından sunulan rapora göre, 2008 yılından itibaren 379 kişi öz çekim (selfie) nedeniyle hayatını kaybetmiştir. Selfie sebebiyle meydana gelen ölümlerin yaşanmasında en yaygın sebep düşmelerdir. Sosyal medya, kendini sosyal açıdan dezavantajlı hisseden, yalnız ve özgüvensiz kişiler için ödüllendirici bir ortam olarak görülmektedir. Bu noktada fotoğraflara gelen beğeni ve yorumlar, kullanıcılar için ödül mekanizmasını çalıştırır niteliktedir. Sürekli selfie paylaşan kişiler, genellikle narsist ya da zevksiz olmakla suçlanmaktadır (Weigold, 2016). Türkiye'de Deloitte tarafından gerçekleştirilen kapsamlı araştırmaya göre, 18-50 yaş aralığındaki 1000 kişi üzerinde gerçekleştirilen araştırmaya göre, akıllı telefon kullanıcıları günde 70 kez yani 15 dakikada bir cep telefonuna bakmaktadır. Bununla birlikte her iki kullanıcıdan biri sosyal medyada günlük fotoğraf paylaşımı gerçekleştirmektedir. Araştırmaya göre, akıllı telefon bağımlısı olarak adlandırılan kesim, toplam akıllı telefon kullanıcılarının %22'sini oluşturmakta ve uygulamalar için ayda 7,5 TL ödemektedir. Her on kişiden biri sabah uyandıktan sonra 15 dakika içerisinde akıllı telefonunu kontrol ettiğini belirtmektedir. Kullanıcıların %20'si karşıdan karşıya geçerken ve taşıt kullanırken mobil cihazlarını kullandıklarını belirtmektedir. 18-25 yaş aralığındakiler, 45-50 yaş aralığındakilere oranla iki kat daha fazla telefon kullanmaktadır (Deloitte, 2016).

Akıllı telefonlar, madde bağımlılığındakine benzer nörolojik refleksi harekete geçirmeleri sebebiyle bağımlılık yaratmaktadır. Kullanıcı, sosyal medyada ürettiği bir içerik beğenildiğinde ya da yorum yapıldığında, beynin ödül merkezindeki nöronlar dopamin salgılamakta ve kişi kendini iyi hissetmektedir. Bu ödülü tetikleyen davranış tekrarlandığında, dopamin seviyesi daha da yükselebilir ve beyne bunun iyi bir aktivite olduğu, davranışı tekrarlamaya devam et mesajı gönderilir. Akıllı telefon kullanımının kullanıcının çok zamanını alması ve gündelik yaşamında kısıtlayıcı olması buz dağının görünen kısmıdır. Akıllı telefonlar, İnternet'e erişim için en çok kullanılan cihazlar olması nedeniyle; pornografik içeriklerin tüketilmesi, kumar ve alışveriş bağımlılığı gibi sorunların meydana gelmesinde önemli rol oynamaktadır (Burke, 2019, s. 39). Akıllı telefon bağımlılığının tedavi edilebilmesi için ilk adım, kullanıcının kendisini izole ve içinde bulunduğu durumdan hoşnutsuz hissetmesi gerekmektedir. Dopamin hayatta kalmak için gereklidir ve insan ırkı için önemli bir evrimsel amaca hizmet etmektedir. Bu sayede beynimiz, genlerimizi aktarmamızı sağlayan bir eş belirlediği, besin kaynakları bulduğu, sosyal bağlantılar oluşturduğu ve topluluklarımızda kabul gördüğü için ödüllendirilmiştir. Bir tür olarak tüm bunları tekrar tekrar yapmayı öğrendik, böylece

yeteneklerimizi güçlendirdik ve hayatta kalmayı başardık. Akıllı telefonlarla ilgili karşımıza çıkan zorluk; potansiyel açıdan aşırı yüklenmiş olmamız ve hangileri bizim için gerekli hangileri gereksiz ayırt etmekte zorlanmamızdır. Dopamin ödül sistemi, binlerce yıl önce kıtlık karşısında yemek, hatta eş bulmak için uzun mesafeler kat etmemiz gerektiğinde ortaya çıkmıştır. Ama günümüzde beynimiz o denli dopamin kaynağıyla bombalanmaktadır ki, akıllı telefonlarımızda yer alan dopamin kaynaklarından daha yoğun isabetlere ihtiyaç duymaktayız. Bu bağımlılık eğilimi, belirli sosyal medya platformları tarafından kolaylıkla belirlenebilir ve hatta ölçülebilir. Örneğin; kullanıcılar Instagram ya da Facebook'a ilk üye olduklarında ve fotoğraf paylaşmaya başladıklarında, başlangıçta on beğeniyle mutlu olurlar; ama bir süre sonra elli beğeniden aşağısı önemsiz gelmeye başlamaktadır. Dolayısıyla daha fazla gönderi paylaşmaya başlar, aynı etkiyi elde etmek için kullanıcı kişisel zamanından ve alanından daha fazla fedakârlık etmeye başlar. Bu durum madde bağımlılığı olan birinin uyuşturucu madde için yaptığına benzemektedir. Bununla birlikte, uyuşturucu maddeden farklı olarak, akıllı telefon kullanımı sosyal olarak da onaylanmıştır; artık bütün ailelerin kullandığı, birbirinden kopuk ama tekdüze bir şekilde bağlı olduğuyla karşı karşıya kalmış bulunmaktayız.

Siberhondrik, Online Narsisizm ve Selfitis

Günümüzde her türlü bilgiye erişmek için ilk başvuru yeri İnternet'tir. Çünkü bilgi İnternet vasıtasıyla çok hızlı bir biçimde parmaklarımızın ucuna gelmektedir. İnsanların önemli bir bölümü için İnternet, sağlıkla ilgili kaliteli ve doğru bilgiler içeren büyük bir sağlık bilimleri ansiklopedisi olarak kabul görmektedir. İnternet'te yer alan doğru bilgiler ve yanlış bilgiler, kullanıcıların sağlık endişelerini makul olmayan bir şekilde arttırabilir. Kontrolsüz İnternet kullanımı, sağlık bilgileri için çevrimiçi aramaların yol açtığı sağlıkla ilgili kaygılar ve siberhondrinin bir göstergesi olarak sağlıkla ilgili endişelerin artmasına neden olabilmektedir. Kullanıcıların gerçek yaşam aktiviteleri yerine artan miktarda çevrimiçi zaman geçirme eğilimi vardır. İnsanlar İnternet'i sadece eğlence, iletişim ya da alışveriş yapmak amacıyla kullanmakla kalmaz; aynı zamanda sağlık da dahil olmak üzere bir bilgi kaynağı olarak kullanılmaktadır. İnternet'in sağlıkla ilgili bilgilere erişmek için kullanıldığı durumda, çevrimiçi ortamda yer alan bilgilerin tamamı güvenilir ve doğru bilgiler olmadığından, bu durum dezenformasyona, kafa karışıklığına ve endişeye yol açabilmektedir. Bu nedenle İnternet bağımlılığıyla doğrudan ilişkili bir kavram olan siberhondri kavramını tanımlamak gerekmektedir.

Siberhondri, bilişsel-davranışçı yaklaşım açısından, ciddi bir hastalığa sahip olmaya yönelik bedensel duyuların ve farklı kaynaklardan gelen sağlık bilgilerinin hatalı yorumlanması eğilimiyle ilişkili akut bir sağlık kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Salkovskis, Rimes, Warwick, & Clark, 2002, s. 844). Bu görüş, sağlık kaygısıyla ilgili bilgileri çürüten bilgilerin varlığına rağmen, sağlıkla ilgili endişeleri harekete geçiren işlevsiz bilişlerle açıklanmaktadır. Sağlık kaygısı, patolojik bulguların yokluğunda kişisel sağlık açısından gereksiz endişeler veya önemsiz bir sağlık sorunu olduğunda aşırı endişe duyma olarak tanımlanmaktadır (Singh, Fox, & Brown, 2016). Yüksek sağlık kaygısı yaşayan kişiler, çevrimiçi sağlık bilgileri aramak gibi stratejiler uygulayarak endişelerini azaltmaya çalışmaktadırlar. Endişeli insanlar, İnternet'te buldukları rahatsız edici bilgilere odaklandıkları ve olumlu ya da önemli olmayan açıklamaları bütünleştiremedikleri için, niyetlerinin aksine kaygılarının artmasına neden olmaktadır. İnternet bir yandan sosyal destek ve bilgi sağlayan değerli bir araçtır; ancak diğer taraftan İnternet'te yer alan anonim bilgiler kişinin kaygısı üzerinde zararlı bir etkiye neden olabilmektedir. Yanlış bilgiler, kullanıcıları kendi kendine

teşhis koymaya veya iddia edilen durumu için bir tedaviye karar vermeye itebilir. Ybarra ve Suman (Ybarra & Suman, 2006, s. 36), her beş katılımcıdan ikisinin İnternet'i kullanarak kendilerine teşhis koymaya çalıştığını ve her üç kişiden birinin İnternet'te okuduktan sonra bir sağlık sorununu tedavi etmeye çalıştığını tespit etmiştir. Araştırmalar, insanların İnternet'te bilgi ararken nadiren kelimelerin kombinasyonunu kullandıklarını ve bunun da daha az doğru ve göreceli sonuçlara yol açtığını doğrulamaktadır. Genellikle, insanlar ilk sonuçların bazılarını tıklar, arama kelimelerini farklı sözcüklerle ifade eder ve nadiren sonuçların ikinci sayfasına bakmaktadır. Sağlıkla ilgili bir bilgiye ulaşırken en yaygın kullanılan arama motorları Google, Yahoo!, Live Search, Bing gibi arama motorları ve sağlık portallarıdır (Eysenbach & Köhler, 2002, s. 575). Sık kullanılan arama motorlarını kullanmanın dezavantajı; doğruluk, güvenilirlik ve alaka düzeyine göre değil, genellikle belirli bir anahtar kelimeyle yapılan bir aramanın ardından tıklanma sayısına göre düzenlenmiş güvenilir ya da güvensiz sonuçlar üretmelerinden kaynaklanmaktadır. Netice itibarıyla, İnternet kullanıcılarının önemli bir bölümü aramalarının konusunu değiştirmekte ve dikkatlerini ilk semptomla ilişkili bazı ciddi hastalıklara yöneltmektedirler. İnsanlar doğal olarak sağlıklarıyla ilgili kaygılarını arttırabilecek, yaşamı tehdit eden kronik durumlar hakkında aşırı bilgi bombardımanına maruz kalmaktadırlar.

İnternet bağımlılığı ve aşırı sosyal medya kullanımı neticesinde ortaya çıkabilecek bir diğer davranış bozukluğu çevrimiçi narssizmdir. Bu konuya değinmeden önce Özdenetim kavramından söz etmek yerinde olacaktır. Özdenetim, bir kişinin hedefe yönelik davranışını engelleyebilecek otomatik, alışılmış veya içgüdüsel eylemleri, arzuları, duyguları veya istekleri yakalama, hükmetme veya kısıtlama eğilimidir. Kendi kendini kontrol etme, benliğin davranışsal eylemler ve koşullar üzerinde kontrol sahibi olma yeteneği olarak ifade edilebilir (Baumeister, 1994, s. 32). Kendi kendimizi denetlememiz, uyumsuz davranışsal eylemleri uyumlu olanlarla değiştirmemizi sağlamaktadır. Bu davranışsal tepkiler, araya giren obsesyonları ve dürtü kontrolünü içerebilmektedir. Öz kontrol, belirlenmiş hedeflere ve standartlara ulaşmak için dikkat, duygu ve davranışı kontrol etmenin bilinçli eylemini ifade etmektedir (Duckworth, Quinn, & Tsukayama, 2012, s. 440). Narsist bireylerin kendileri hakkında abartılı bir benlik imajı vardır ve diğer insanlarla daha az empati kurmaktadır. Narsist kişiler, kendilerine ilişkin görüşleri konusunda gerçekçi değildirler. Narsistik kişilik bozukluğu olan bireylerin özelliklerinden bahsetmek gerekirse; bu kişiler bencil, kibirli, kendini diğerlerinden üstün gören, kendine takıntılı ve kendini övme ve başkalarına karşı empati gösterememe olarak tanımlamak mümkündür (Hepper, Hart, & Sedikides, 2014, s. 2). Son yıllarda İnternet ve sosyal medya kullanımının dünyanın birçok ülkesinde gittikçe daha popüler bir boş zaman etkinliği haline gelmesi, bireylerin sosyal medya platformlarını oyun oynamak, iletişim kurmak, hoşça vakit geçirmek, sosyalleşmek ve fotoğraf paylaşmak gibi birçok farklı eğlence ve sosyal aktiviteye katılmak için kullanmasıyla sonuçlanmaktadır. Sosyal medyanın potansiyel bağımlılık yapıcı kullanımına ilişkin endişeler göz önünde bulundurulduğunda, bu tür bir aşırı kullanım, gerçek yaşam alanlarında önemli problemlerin yaşanmasına sebep olmaktadır (Andreassen & Pallesen, 2014, s. 4054). Son yıllarda narsisizm ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar, gençlerin önceki nesillere nazaran daha narsist olduğunu ortaya koymaktadır. Facebook ve Twitter gibi sosyal medya platformlarının kullanıcılar tarafından benimsenmesi ve yaygın bir biçimde kullanılmaya başlanması, çevrimiçi ortamlarla gerçek dünyada yaşanan narsisizmin birbirinden farklı olduğunu göstermektedir. Çünkü narsisizm, sosyal medya için farklı motivasyonlar ve kullanım kalıpları ile ilişkili olma eğilimindedir (Bergman, Fearington, Davenport, & Bergman, 2011, s. 707). Sosyal medya ve narsisizm ile ilgili gerçekleştirilen ilk

çalışmalar öncelikle Facebook'a odaklanmış ve narsisizm ile Facebook kullanılarak geçirilen zaman, Facebook'taki arkadaş sayısı, fotoğraf sayısı ve belirli profil fotoğraflarının seçimi ve durum güncellemeleri arasında önemli korelasyonlar olduğunu ortaya koymaktadır (Buffardi & Campbell, 2008, s. 1306).

Son zamanlarda, sosyal medya ve mobil iletişim araçlarının kullanım oranındaki artışla birlikte, akademik araştırmalar öz çekim paylaşımlarıyla ilgili ampirik çalışmalara odaklanmaktadır. Öz çekim paylaşımı, özellikle gençler arasında popüler olan etkinliklerden biridir. Artan bu ilginin nedeni; kimlik oluşumu, benlik imajı ve sosyal etkileşimlerle ilgili bir dönemde benliği güçlü bir biçimde temsil eden ve benlik saygısı üzerinde etkisi olan bu uygulamaların altında yatan nedenler önem arz etmektedir (Sung, Lee, Kim, & Choi, 2016, s. 262). Öz çekimler, fotoğraf düzenlemeye olanak tanıyan dijital uygulamalar kullanılarak, kullanıcılar tarafından nasıl görünmek istediklerine göre manipüle edilebilir ve böylelikle beğeni olarak geri bildirim alınmasını sağlayabilmektedir. Bu tarz bir manipülasyon, İnternet'in ve sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımının başlaması ve sürdürülmesi gibi çeşitli davranış bozukluklarına ve sorunlu çevrimiçi davranışlara yol açabilmektedir (Monacis, Griffiths, Limone, Sinatra, & Servidio, 2020, s. 10). Selfitis kavramı ilk defa Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) (Pinoy, 2014) yeni bir davranış bozukluğu, obsesif kompulsif bir bozukluk olarak tanımlanan bir makalede kullanılmıştır. Özgüven eksikliğini gidermenin ve ruhsal boşluğu doldurmanın bir yolu olarak sosyal medyada öz çekim paylaşımı gerçekleştirilebilmektedir. Kontrolsüz öz çekim paylaşımı davranışının üç seviyesi vardır: bireylerin ne sıklıkla öz çekim gerçekleştirip sosyal medyada paylaştığına bağlı olarak sınırdan, akut ve kronik selfitis olarak sıralanmaktadır. Balakrishnan ve Griffiths (Balakrishnan & Griffiths, 2018) tarafından, 2018 yılında gerçekleştirilen ampirik çalışmayla selfitis, teknolojiyle ilişkili zihinsel bir davranış bozukluğu olarak kabul edilmiştir. Öz çekimler paylaşmak, bireylerin kendileri hakkındaki eylemleri ifade etmelerine ve bireyselliklerini belirlemelerine imkân tanısa da, diğer psiko-sosyal çevresel faktörlerin farklı öz çekim davranışları üretebileceği söylenebilmektedir. İyi hissetmek, gösteriş yapmak, sosyal medyada daha fazla beğeni almak, dikkat çekmek, duygu durum bozukluğu durumunda iyi hissetmek için, kendine güven, bir sosyal gruba ya da yakın çevreye uyum sağlamak için öz çekim yayımlamak söz konusu olmaktadır. Kişilik özellikleri, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımının başlaması, geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı'nı benimseyen çalışmalar (Katz & Gurevitch, 1974), sosyal medya kullanıcılarının davranışsal niyetlerini tahmin etmede itici güçler farklı niyet ve doyumlarla açıklanmaktadır. Sosyal doyumların kaynağına bakıldığında, sosyal medyanın daha fazla sorunlu kullanıma yol açabilecek narsistik dürtülerden kaynaklandığı görülmektedir.

FoMO (Fearing of Missing Out)

FoMO, ilk kez JWT Intellige tarafından yayınlanan raporda, Dan Herman tarafından kullanılmıştır. İnsanlık, ilkel atalarımızdan itibaren bir sosyal gruba dahil olma arzusu içerisinde olmuştur. Dijital iletişim teknolojilerinin yaşantılarımızın odak noktasında yer almasıyla birlikte, fiziki anlamda bir sosyal gruba dahil olmaya ek olarak, şekil değiştirmiş ve sanal sosyal grupların meydana gelmesine ortam hazırlamıştır. Dolayısıyla fiziksel hayattaki sosyalleşme, dijital ortamda yeniden tanımlanmıştır (Aydın, 2018). FoMO olgusu Patrick McGinnis tarafından, Harvard Business School tarafından yayınlanan dergide kullanılmıştır (McGinnis, 2020, s. 27). Halk arasında kaçırma korkusu olarak bilinen FoMO, sosyal medyanın kullanım

oranındaki artışla birlikte sık kullanılan bir kavram haline gelmiştir. Facebook, Twittre ve Instagram gibi, FoMO olgusunun güçlenmesine yardımcı olan sosyal medya platformlarının varlığından önce de, insanlar FoMO'ya benzer bir durum yaşamaktadır. Bu duygu, kişinin nerede olursa olsun ya da ne yaparsa yapsın, başka bir yerde daha iyi bir şeyin olduğuna dair duyulan bir endişe olarak tanımlanabilmektedir (McGinnis, 2020, s. 26).

Son yıllarda akademik literatürde yaygın olarak yer alan FoMO, teknolojik gelişmelerin hayatlarımıza getirmiş olduğu olumsuz durumlardan biri olarak değerlendirilebilmektedir. İngilizce "Fearing of missing out" olarak açıklanan FoMO, Türkçe'ye gelişmeleri kaçırma korkusu olarak çevrilmektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013, s. 1842). Burada birey tarafından aslında hissedilen; bireyin bir şeye sahip olmadığında, diğerinin ona sahip olması ve mutlu olmasıdır. Dolayısıyla eksiklik duygusu yaşayan kişi, sürekli olarak eksikliğini duyduğu şeyin peşinden gitme eğilimi göstermektedir.

Fiziksel ve dijital dünyada FoMO, kişinin arkadaşlarının veya yakın çevresinin ne yaptığını öğrenmek için sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme dürtüsüdür. Snapchat, bir süre sonra kaybolan hikâye özelliğini ilk kez başlattıktan sonra, diğer sosyal medya platformları da, insanlarda FoMO'yu tetikleyecek bu özelliği kullanarak, insanların doğuştan gelen kaybetme korkusunu gün yüzüne çıkaracak mesajlar oluşturmak için kullanmaya başlamışlardır. FoMo'su yüksek olan kişiler, sürekli olarak başkalarıyla bağlantı kurmak ve diğerlerinin ne yaptığını haberdar olmak isterler. Ait olma, başkalarına yakın ve bağlı hissetme ihtiyacı, insan olarak davranışlarımızı yönlendiren temel bir psikolojik ihtiyaçtır. Kişinin psikolojik açıdan duyduğu bir eksiklik, bireyde FoMO'nun artışını tetikleyebilmektedir. Buna karşılık, artan FoMO, sosyal medyada kullanıcıların akran gruplarıyla sürekli iletişim halinde kalmak isteme durumuna yol açmaktadır (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013, s. 1843). Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı ile de tutarlı olarak, FoMO'su yüksek bir bireyin akıllı telefonunu sosyal ağlarıyla bağlantıda kalmak için ya da sosyal amaçlar için kullanma olasılığı daha yüksek görülmektedir. Makki, DeCook, Kadylak ve Lee tarafından gerçekleştirilen, Snapchat'le alakalı bir araştırmaya göre, sosyal medya platformlarını kullanmak; bireylerin doğuştan gelen kabul edilme, bağlanma ve başkalarıyla bağlantı kurma arzusuyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığına ilişkin çalışmalarda, İnternet bağımlılığının aile içi iletişimi ve arkadaş ilişkilerini zayıflatıcı bir etkide bulunduğu yani bireyin aidiyet duygusuna zarar verdiği sonucuna ulaşılmıştır (Gazo, Mahasneh, Abood, & Muhediat, 2020) (Demir & Buğa, 2019) (Traş, 2019).

Sosyal medya kullanıcıları, gelişmeleri kaçırmaktan ve gelişmelerden haberdar olamamaktan endişe duymaları nedeniyle, sosyal ağlarda uzun saatler zaman harcamaktadır. Bu durum da internet bağımlılığının yeni bir şekli olan FoMO kavramıyla ifade edilmektedir. Son yıllarda İnternet bağlantısının mobil iletişim araçları vasıtasıyla sağlanması sebebiyle, FoMO'nun akıllı telefon bağımlılığını da tetiklediği görülmektedir (Alt, 2015) (Clayton, 2015) (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). İnternet bağımlılığı ve FoMO ile ilgili araştırmalar, FoMO'nun sosyal medya bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Son yıllarda İnternet bağımlılığı, farklı disiplinler tarafından önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Konuya ilişkin araştırmaların önemli bir bölümünde, İnternet bağımlılığı, davranış bozukluğu ya da psikolojik bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığıyla alakalı araştırmaların ortak noktasında; kontrolsüz İnternet kullanımının psikolojik zarara neden olma potansiyeli olduğudur. İnternet kullanım oranı göz önünde bulundurduğumuzda, her geçen yıl dünyada ve Türkiye özelinde, İnternet kullanım oranında hızlı bir artış olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Dolayısıyla evde, işte, okulda, işletmelerde İnternet kullanımının kaçınılmaz olmasına bağlı olarak, İnternet kullanan bireylerin önemli bir çoğunluğunun İnternet bağımlılığından mustarip olduğu söylenebilir. Bu davranış bozukluğunun kaynağı araştırıldığında, bu durumun sosyal, ailevi ve mesleki bozukluklardan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu noktada üzerinde hassasiyetle durulması gereken nokta; İnternet kullanımının olumsuz etkiler ortaya çıkaran bir teknolojiymiş gibi gösterilmekten ziyade, İnternet okuryazarlığının kullanıcılara kazandırılması olmalıdır.

İnternet bağımlılığı olarak tanımlanan, kontrolsüz ve aşırı İnternet kullanımı süregeldikçe, zaman içerisinde sıklıkla tedavi edilmesi gereken klinik bir bozukluk haline gelmektedir (Young K. , 2004, s. 405). Özellikle İnternet erişimine imkan tanıyan mobil iletişim araçlarının daha sık bir biçimde kullanılmaya başlanması; sosyal medya platformlarının kullanım oranındaki artış; geleneksel televizyon izleme davranışında yaşanan değişimler; içinde bulunduğumuz korona virüs pandemisinin (COVID 19) sonucu olarak iletişim, eğitim, alışveriş, eğlence, sağlık gibi ihtiyaçların önemli bir bölümünün İnternet aracılığıyla giderilmesi gibi nedenler kullanıcıların ekran süresinde artış yaşanmasına sebebiyet vermiştir. İnternet'in aşırı kullanımı; yastığın altına telefon koyarak uyumak, yüz yüze iletişim kurarken diğer taraftan başka biriyle mesajlaşmak, değişen izleme alışkanlıklarının bir sonucu olarak bir dizinin tüm sezonunu bitirmeden uyumamak şeklinde gerçekleşmektedir. Günümüzde tedavi edilmesi gereken bir psikolojik rahatsızlık ve davranış bozukluğu olarak kabul edilen İnternet bağımlılığının belirtileri; İnternet kullanımını azaltmaya ya da bırakmaya yönelik başarısız denemelerde bulunulması; İnternet kullanımının azaltıldığı durumlarda öfke ve huzursuzluk hissinin ortaya çıkması; İnternet'te harcanan zaman konusunda problemlerin yaşanması; çevrimiçi ortamda geçirilen süre konusunda yakın çevreye yalan söylenmesi; sosyal yaşamda yaşanan problemlerden kaçınmak için İnternet kullanımına yönelmek olarak sıralanmaktadır (Cash, 2012, s. 292). İnternet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının bir sonucudur. Bağımlılığın ortaya çıkması için: dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olarak sıralanan altı özellikten söz edilmektedir (Mark, 1999, s. 247). Bununla birlikte İnternet bağımlılığının cinsiyete, yaşa ve kişiliğe göre değişebilen nedenleri de bulunmaktadır. İnternet bağımlılığından mustarip bir kişi, çevrimiçi ortamda yaşadığı her şeyin gerçek olduğuna inanır ve duygusal bağlantılar gerçekleştirir. Sosyal ağlar vasıtasıyla kurulan ilişkiler, İnternet bağımlılığının bir diğer sebebi olarak kabul edilmektedir.

Dijital bağımlılıkların ortaya çıkmasında önemli bir etken olan mobil iletişim araçlar, doğru kullanıldığı takdirde sosyalleşmek için aracı olabilir; farkındalık yaratılmak istenen konularda kullanılabilir, zaman ve mekânın önemini ortadan kaldırarak dünyanın bir diğer ucundaki kullanıcılarla iletişim kurulmasını sağlayabilmektedir. Daha sıralanabilecek birçok faydası olan mobil iletişim teknolojilerini sağladığı olanaklar ve yaşam kolaylaştırıcı etkileri

göz önünde bulundurulduğunda, toplumda meydana gelen teknoloji temelli rahatsızlıklar için salt bu teknolojileri sorgulayamayız. Teknolojinin iyi ya da kötü etki yaratması kullanıcıya bağlı bir durum olarak değerlendirilmelidir. Netice itibariyle teknolojinin esiri olmaksızın, yaşantılarımızı kolaylaştıran ve hızlandıran yönlerine odaklanmak gerekmektedir.

Mobil iletişim teknolojilerine bağımlılık geliştirmek, sadece davranış bozukluklarına ve hastalıklara yol açmakla kalmamaktadır. Aynı zamanda kullanıcıların hayatlarını tehlikeye atmalarına yol açan, hatta ölümle sonuçlanabilen kazalar geçirmelerine neden olabilmektedir. İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında bir diğer sebep, İnternet'in bilgi kaynağı olarak kullanılmasıdır. İnternet, insanların önemli bir bölümü için doğru ve kaliteli bilgilerin yer aldığı bir ortam olarak kabul edilmektedir. Bu bakımdan kullanıcılar İnternet'i sağlıklarıyla alakalı bir sorun yaşadıklarında ya da endişe duyduklarında, İnternet'i tıpkı bir sağlık ansiklopedisi gibi kullanılmaktadırlar. Bu da kullanıcıların sağlıklarıyla ilgili endişelerini arttırabilmektedirler. Bu da siberhondrinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Sonuç olarak kontrolsüz İnternet kullanımı, kullanıcıların hastalıklarla ilgili semptomları araştırırken, arama motorlarında karşısına çıkan ilk sonuçları dikkate almalarına, dolayısıyla kendilerini ciddi bir hastalık yaşadıklarına inandırabilmektedir.

İnternet ve iletişim teknolojilerinin kullanımı, içinde yaşadığımız dijital iletişim çağı için son derece normal bir durumdur. İnternet'in her gün ve sıklıkla kullanılması, yeni bir yaşam biçiminin de göstergesidir. Sanal ilişkiler, çevrimiçi hisse senedi ticareti, bilgi sörfü ve bilgisayar oyunları gibi çeşitli uygulamalar İnternet bağımlılığı alt türleri kapsamında değerlendirilmektedir. Dolayısıyla buradaki sorun tek bir kavramın farklı davranış kategorilerini tanımlamak için kullanılmasıdır (Jaffe, 1990, s. 1428). Aynı zamanda İnternet bağımlılığını konu edinen çalışmalar sadece belirli popülasyonlarla ilgili sorunları içerdiği için yetersiz kalmaktadır. Bu bakımdan çeşitli etnik gruplar, gelir düzeyleri, çeşitli ruhsal bozuklukları olan bireyler, ergen ve çocuklar gibi farklılıklar dikkate alınması gereken hususlardır. Young, İnternet ve bağımlılıkla ilgili çalışmalar konusunda uzun vadeli çalışmalar yapılmasının gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Bu, İnternet bağımlılığına teşvik eden belirli kişilik özelliklerini, aile dinamiklerini, sosyal desteği veya iletişim becerilerini ortaya çıkarabilir. Bütün bunlara ek olarak, yeni ve eski kullanıcılar arasında keşfedilmemiş farklılıklar olabilmektedir. İnternet'in kullanıcı dostu bir ekosistemi olması sebebiyle, İnternet bağımlısı olarak değerlendirilebilecek kullanıcıların kişilik özellikler farklılık göstermektedir.

İnternet bağımlılığı konusundaki gelecekteki araştırmaların özel olarak çocuk ve ergenlerin İnternetle ilgili olarak bağımlılık yapan şeyin ne olduğuna odaklanması gerekmektedir. İnternet bağımlısı kendi başına İnternet'e bağımlı olmayabilir; ancak kullanılan uygulamaya, duygusal duruma veya çevrimiçi davranışlardan alınan zihinsel tepkiye bağımlı olunabileceğine dikkat çekmek gerekmektedir. Bu etkenlere göre İnternet bağımlılık yapmayabilir; ancak nasıl kullanıldığı bu teknolojinin bağımlılık yapan yönü olabilir. Bununla birlikte çevrimiçi uygulamaların bağımlılık yapıp yapmadığının belirlenmesinde kişisel özelliklerin ne denli önemli olduğunu göz önünde bulundurmak gerekmektedir. İnternet bağımlılığıyla alakalı farklı disiplinler tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, çevrimdışı aktivitelerin çevrimiçi davranışlardan daha sağlıklı olduğunu vurgulamaktadırlar. Ancak bu konuda gerçekleştirilmiş ampirik çalışmaların yetersiz kaldığını söylemek mümkündür.

Yeni teknolojilerin faydalı amaçlar için kullanılması; aynı zamanda insanların zihinsel, sosyal, fiziksel yönleri üzerinde olumsuz etkilerine karşı koymak için toplumun bu konuda okur

yazar olmasının sağlanması gerekmektedir. İnternet'e zararlı bir biçimde bağımlılık geliştiren çocuk ve gençler çoğunluktadır; fakat her şey takıntılı hale geldiğinde bağımlılık yapabilmektedir. Kontrolsüz İnternet kullanımının İnternet'in kendisinden mi kaynaklandığına bakılmaksızın, çocuk ve gençlerin İnternet'i kullanma şekillerinde bir sorun olduğu ve bu kullanıcılara yardımcı olmak için adımlar atılması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 111-119.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 4053-4061.
- Aydın, H. (2018). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun(Fomo) İçgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı ile Açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 415-426.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2018). An Exploratory Study of “Selfitis” and the Development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 722-736.
- Baumeister, R. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. . San Diego: Academic Press.
- Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology&Behavior*, 7-14.
- Bergman, S. M., Fearing, M. E., Davenport, S. W., & Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 706-711.
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1303-1314.
- Burke, H. (2019). *The Phone Addiction Workbook*. Berkeley: Ulysses Press.
- Carlisle, K. L., Robert M. Carlisle, G. B., & Goodman-Scott, E. (2016). Exploring Internet Addiction as a Process Addiction. *Journal of Mental Health Counseling*, 170-182.
- Cash, H. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 4(8), 292-298.
- Chengfu, Y., Li, X., & Zhang, W. (2015). Predicting adolescent problematic online game use from teacher autonomy support, basic needs satisfaction, and school engagement: a 2-year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 228-233.
- Clayton, R. B. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 119-135.
- Deloitte. (2016, Mayıs 2). *Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2015*. İstanbul.
- Demir, S., & Buğa, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve İnternet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 859-875.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. . *J Educ Psychol*, 439-451.
- Echeburua, E., & Corral, P. D. (2010). Addiction to New Technologies And To Online Social Networking In Young People: A New Challenge. *Palma De Mallorca*, 91-96.
- Eysenbach, G., & Köhler, C. (2002). How do consumers search for and appraise health information on the world wide web? Qualitative study using focus groups, usability tests, and in-depth interviews. *BMJ*, 573-577.
- Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M. H., & Muhedat, F. A. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and Internet addiction among Hashemite University Students. *International Journal of Higher Education*, 144-155.

- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder.
- Grant, J. E., Brewer, J., & Potenza, M. (2006). The Neurobiology of Substance and Behavioral Addictions. *CNS spectrums*, 924-930.
- Greenfield, D. (1999). Internet Addiction: Disinhibition, accelerated intimacy and other theoretical considerations. 107th annual meeting of the American Psychological Association . Boston.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., . . . Cho, S. C. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, 424-430.
- Hepper, E. G., Hart, C. M., & Sedikides, C. (2014). Moving Narcissus: Can Narcissists Be Empathic?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1-13.
- Jaffe, J. H. (1990). Trivializing dependence. *British Journal of Addiction*, 1425-1427.
- Johnson, J. (2021, Nisan 29). Internet usage of teenagers in the United States - Statistics & Facts. Eylül 5, 2021 tarihinde <https://www.statista.com/topics/2016/teenagers-internet-usage-in-the-us/> adresinden alındı
- Jones, S., & Madden, M. (2002, Eylül 15). The Internet Goes to College: How Students Are Living in the Future with Today's Technology. Ocak 27, 2022 tarihinde Research Gate: https://www.researchgate.net/publication/240317878_The_Internet_Goes_to_College_How_Students_Are_Living_in_the_Future_with_Today%27s_Technology adresinden alındı
- Kalip, K., & Çöl, M. (2020). Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 318-333.
- Katz, E., & Gurevitch, J. G. (1974). M. Utilization of mass communication by the individual. In *The Uses of Mass Communication: Current Perspectives on Gratifications Research*. E. Katz, & J. G. Gurevitch içinde, *The uses of mass communications : current perspectives on gratifications research*. (s. 19-32). California: Sage.
- 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*, 185-192.
- Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi. (2007, Mart 14). Türkçe Tıp Dili Kılavuzu. Kocaeli. Ocak 27, 2021 tarihinde http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/ttdk_2007.pdf adresinden alındı
- Koo, H. J., & Kwon, J.-H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 1691-1711.
- Kuss, D. J., Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Mheen, D. v. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 1987-1996.
- Kuss, D. J., Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Mheen, D. V. (2013). Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Computer in Human* .
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3528-3552.
- Lee, S. B., Lee, K.-K., Paik, K.-C., Kim, H.-W., & Shin, S.-K. (2001). Relationship between Internet Addiction and Anxiety, Depression, and Self Efficacy in Middle and High School Students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*., 1174-1184.
- Lesser, B. (2021, Mayıs 22). Understanding Dysphoric Mania . Şubat 12, 2022 tarihinde <https://dualdiagnosis.org/mental-health-and-addiction/what-is-dysphoric-mania/> adresinden alındı
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychol Behavior*, 333-348.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance. *Social Science Computer Review*, 403-418.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Impact of Internet Literacy, Internet Addiction Symptoms, and Internet Activities on Academic Performance. *Social Science Computer Review*, 1-16.

- Lim, J. S., Bae, Y. K., & Kim, S. S. (2004). A learning system for internet addiction prevention. Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies. International Conference on Advanced Learning Technologies (s. 836-837). Finlandiya: IEEE Computer Society University of Joensuu.
- Lin, A. A., Lyons, M. J., Scherrer, J. F., Griffith, K., True, W. R., Goldberg, J., & Tsuang, M. T. (1998). Familial Influences on Gambling Behavior: An Analysis of 3359 Twin Pairs. *Addiction*, 1375-1384.
- Mark, G. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 246-250.
- McGinnis, P. J. (2020). Fear of Missing Out. Illionis: Sourcebooks.
- Monacis, L., Griffiths, M. D., Limone, P., Sinatra, M., & Servidio, R. (2020). Selfitis Behavior: Assessing the Italian Version of the Selfitis Behavior Scale and Its Mediating Role in the Relationship of Dark Traits with Social Media Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-17.
- Nakaya, A. C. (2015). Internet and Social Media Addiction. San Diego: Reference Point Press.
- Peltoniemi, T. (2002). Net Addiction in Finland. First Prevent Conference of Telematics in Addiction Prevention. Atina.
- Perdew, L. (2014). Internet Addiction . Minnesota: Essential Library.
- Pew Research Center . (2014, Mart 11). Digital Life in 2025: Experts Predict the Internet will Become 'Like Electricity'—Less Visible, Yet More Deeply Embedded in People's Lives for Good and Ill. Eylül 10, 2021 tarihinde www.pewinternet.org adresinden alındı
- Pinoy, P. (2014, Mart 31). AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION MAKES IT OFFICIAL: 'SELFIE' A MENTAL DISORDER. Şubat 3, 2022 tarihinde <https://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makes-it-official-selfie-a-mental-disorder/> adresinden alındı
- 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*, 1841-1848.
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H., & Clark, D. M. (2002). The Health Anxiety Inventory: development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. . *Psychological Medicine*, 843-853.
- Singh, K., Fox, J. R., & Brown, R. J. (2016, Mayıs 7). Health anxiety and Internet use: A thematic analysis. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. <http://homepage.mac.com/psychresearch/Sites/site2/publications/manuscripts/HealthAnxiety-MJB.pdf>. adresinden alındı
- Soule, L. C., Shell, L. W., & Kleen, B. A. (2016). Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereo Types of Heavy Internet Users. *Journal of Computer Information Systems*, 64-73.
- Sung, Y., Lee, J. A., Kim, E., & Choi, S. M. (2016). Why we post selfies: Understanding motivations for posting pictures of oneself. *Personality and Individual Differences*, 260-265.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021, 08 26). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021.
- Traş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of Internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, 465-473.
- Turan, M. (2017, Ocak 19). Trafik kazalarının yüzde 60'ı cep telefonu kullanımından kaynaklanıyor. Ocak 31, 2022 tarihinde <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/finans/trafik-kazalarinin-yuzde-60i-cep-telefonu-kullanimindan-kaynaklaniyor/635846> adresinden alındı
- Weigold, M. (2016, Mart 24). Why do people risk their lives for the perfect selfie? Ocak 27, 2022 tarihinde <https://theconversation.com/why-do-people-risk-their-lives-for-the-perfect-selfie-55937> adresinden alındı

- Winnick, M. (2016, Haziran 16). Putting a Finger on Our Phone Obsession . Ocak 31, 2022 tarihinde <https://blog.dscout.com/mobile-touches>. adresinden alındı
- Ybarra, M., & Suman, M. (2006). Help seeking behavior and the Internet: A national survey. *International Journal of Medical Informatics*, 29-41.
- Young, K. (2004). Internet Addiction: The Consequences of A New Clinical Phenomena. *American Behavioral Scientist*, 402-415.
- Young, K. (2009). Issues for Internet Addiction as a New Diagnosis in the DSM-V. Ocak 27, 2022 tarihinde *American Psychological Association*: <http://dx.doi.org/10.1037/e625212009-001> adresinden alındı
- Young, K. S. (1998). Caught in the Net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. . New York: Wiley.
- Young, K. S. (2007). Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology & Behavior*, 5(10), 671-679.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. . *CyberPsychology & Behavior*, 25-28.
- Young, K., & Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada: John Wiley&Sons.
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., . . . Tian, J. (2011). Microstructure Abnormalities in Adolescents with Internet Addiction Disorder. *Plos One*, 1-8.