

Akıllı Telefon-Teknoloji Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler

İbrahim Topuz¹

Ayşe Topuz²

Özet

Günümüzde akıllı telefon olarak isimlendirilen mobil cihazlar gündelik yaşamın önemli bir bölümü konumuna erişmiştir. Kolay taşınabilirlik, geniş ekranlı olma ve internete erişebilme gibi özellikleriyle öğrenciler akıllı telefonları sosyal medyaya erişimde yoğun biçimde kullanmakta ve bu durum cihazların problemlili kullanımına ve gereğinden fazla zaman harcamasına sebep olabilmektedir. Kişisel bilgisayarlar (personal computer-PC), mobil cihazlar ve konsolları da içermesi üzerine modern oyun platformlarında ve farklı türlerde bulunan, öncelikle internet, başka bir bilgisayar ağı aracılığıyla ya da kısmen oynatılan bir video oyunu çevrimiçi oyunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. İçten gelen hislere bağlı olarak endişe, depresyon şeklinde psikolojik semptomlarla ilişkilendirilen alışveriş bağımlılığı bir davranış bağımlılığı olmakla beraber bireylerin kontrol etmekte güçlük çektiği ciddi bir bağımlılık türü olduğu ifade edilmektedir. Genellikle uygun olmayan hisler, stresli durumlar, gerginlik ve deneyim hallerinde aşırı satın alma davranışı ortaya çıkmaktadır. Instagram, Facebook, Twitter, Youtube, Tumblr ve LinkedIn gibi paylaşım siteleri oldukça popüler olan ve yaşamımıza giren sosyal medya ağlarından biri olmakla birlikte dünyada ve Türkiye’de birçok insan tarafından uzun süredir kullanılmaktadır. Özellikle genç popülasyonda yer alan bireyler sosyal medyaya giriş için internet teknolojisini kullanmaktadır. Bağımlılığa yol açan durum, fiil çeşitleri bireylerin kullanım sürelerini arttırmaktadır. Bu kapsamda kullanım sürelerinde ve oranlarında azalmanın aksine hızla artış olacağı öngörülmektedir.

- 1 Öğr. Grv., Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, ibrahimtopuz_38gs@hotmail.com, Orcid: 0000-0003-0540-2095
- 2 Öğr. Grv., Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü Diyaliz Programı, aysetopuz@kmu.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6049-8611

Giriş

Mobil telefonlar gelişmiş teknik özellikleriyle ilk başta kısa mesajla iletişime geçme ile sesli görüşme imkanı verirken günümüzde çeşitli hizmetler sunabilmektedir. İnternete mekan ve zamandan bağımsız olarak erişebilme fırsatı sunmasının yanında fotoğraf çekme, dokunmatik kullanım ve müzik dinleme özellikleri ile birlikte mobil telefonların kullanımı hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır (Öztürk, 2021). Günümüzde akıllı telefon olarak isimlendirilen mobil cihazlar gündelik yaşamın önemli bir bölümü konumuna erişmiştir (Deng, Ku ve Kong, 2019). Akıllı telefonlarla alışveriş yapma, film izleme, sosyal medyayı kullanma, bankacılık işlemleri, oyun oynama, görüntülü konuşma ile çevrimiçi bilgilere erişme kapsamındaki işlevler gerçekleştirilebilmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018). Kolay taşınabilirlik, geniş ekranlı olma ve internete erişebilme gibi özellikleriyle öğrenciler akıllı telefonları sosyal medyaya erişimde yoğun biçimde kullanmakta ve bu durum cihazların problemlili kullanımına ve gereğinden fazla zaman harcamasına sebep olabilmektedir (Davidovitch ve Yavich, 2018). Dünyada ve Türkiye’de giderek yaygınlaşan internet kullanımı ve sosyal medyaya bireyler neredeyse günlük iki buçuk saat zaman ayırmaktadır (Işık ve Kaptangil, 2018). Öğrencilerin akıllı telefonla arkadaşları ile içerikler paylaşabilme, bilgiye erişebilme, teknik ve akademik yardım alabilme olanağı bulunmaktadır. Bu kapsamda akıllı telefonlardan uygunsuz ve aşırı yararlanma, akıllı telefonlardan ayrı olduğunda üzülmeye, bağımlılık, kaygılanma ya da sinirlenme şeklinde dezavantajları vardır (Liu ve ark., 2017).

Yalnızca gençler değil yetişkinlerin de neredeyse tamamı ellerinden düşürmedikleri akıllı telefonlar ile internete kolaylıkla bağlanabilmekte, mesaj gönderebilmekte, müzik dinleyebilmekte, çeşitli uygulamaları indirip kullanabilmekte, film-video izleyebilmekte, maillerini kontrol edebilmekte, sosyal paylaşım sitelerine erişebilmekte, oyun oynayabilmekte, alışveriş yapabilmekte, internette gezinti yapabilmekte, yemek siparişi verebilmekte ve ek olarak fotoğraf çekebilme şeklinde pek çok olanağa ulaşabilmektedir. Bu biçimdeki özellikleri sebebiyle akıllı telefonlar hayatımızda önemli bir konumda yer almaktadır ve kullanım oranları git gide yükselmektedir (Hoşgör ve Tandoğan, 2017). Günümüzde teknoloji ve bilim alanındaki ilerlemelerde hızlı bir artış söz konusudur. İnternete dayalı akıllı araçların son sistem güncellenmesi, teknolojik gelişmelerdeki ilerleme bilginin kapsamındaki ilerleme ile birlikte toplumlarda zirve yapan ilerlemelere sebeptir (Yalçın ve ark., 2017).

Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) yaptığı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” kapsamında Türkiye’de ulaşılan internet hesaplarının cep telefonu ve akıllı telefon aracılığıyla internete erişme

düzeyinin 2015 yılı için %74.4 (TÜİK, 2015), 2014 yılı için %48, 2013 yılı için %41.1 (TÜİK, 2013), 2012 yılı için %23.7 (TÜİK, 2012) olduğu saptanmıştır. Bu araştırmaya göre bireylerin evlerinde sabit telefon bulunma oranı %29.6 iken %96.8'inin akıllı telefon ya da mobil telefona sahip olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2015). Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte geleneksel telefonlar dönüşümle işlevsellik kazanarak telefonla konuşmanın haricinde birçok gereksinimimizi karşılar duruma ilerlemiştir (Yusufoğlu, 2017). Sosyal eğlenceden iletişime, bankacılık işlemlerinden navigasyona kadar türlü pek çok alanda yararlanan akıllı telefonlar artık gündelik hayatın parçası haline gelmiştir (Li ve Lin, 2019). Hayatı daha kolay biçime büürdüren yükselen fonksiyonları ile birlikte cep telefonlarının hem kullanıcı sayıları hem de kullanım süreleri altın oran bir artış yansıtmıştır (Fidan, 2016).

Dünya genelinde neredeyse dört milyar kişi gündelik gereksinimlerinin büyük bir bölümünü akıllı telefon aracılığıyla karşılamakta ve akıllı telefon kullanmaktadır (We Are Social, Digital in 2018). Akıllı telefonların kullanılmasına ilişkin riskler araştırmacıların dikkatini çekmiş ve akıllı telefon bağımlılığı alan yazında çalışılan gündem maddeleri arasında yer almıştır (Öztürk, 2021). Gerçekleştirilen araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığının çoğunlukla sosyo-demografik parametreler (cinsiyet, yaş gibi) sosyal medya ve akıllı telefonu kullanma hedefleriyle ilişkili biçimde değerlendirildiği bildirilmektedir (Öztürk, 2021). Akıllı telefonlar pek çok özelliğın ilave edilmesiyle kullanımı giderek artan ve sürekli olarak gelişen bir teknolojidir. Ek olarak cep telefonuna bağı internet kullanımı da hızlı bir şekilde yaygınlaşmaktadır (Öztürk, 2021). Akıllı telefonların, insanın gereksinimi olan pek çok alanda kolaylıklar göstermesi artan kullanımından dolayı ortaya çıkan problemleri de birlikte sunmuştur. Günümüzde en yaygın bağımlılık türlerinden biri akıllı telefon bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018).

Akıllı telefon bağımlılıklarını; temel işlevi kişiler arası iletişim olan akıllı telefonlarda kısa mesajlaşma yoluyla gerçekleşen fonksiyonlar, diğeri kişilerle görüntülü veya sesli görüşme yükseltebilmektedir (Takao, Takahashi ve Kitamura, 2009). Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların gündelik hayatı negatif etkileyebilecek ve hızlı ruhsal gelişimlere sebep olabilecek biçimde kontrolsüz ve aşırı kullanımıdır (Yang ve ark., 2019). Akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefona karşı takıntılı düşünceler içerisinde olma (ayrı kaldığında özlemek), ekonomik olarak yüksek maliyetlerine rağmen akıllı telefonlarla daha fazla zaman harcama (tolerans göstermek), akıllı telefon kullanımını kontrol edememe, eğlenceli olabilecek başka rollerle ilgilenmeme gibi durumları, akıllı telefon kullanmadığında kaygı duymayı (geri çekilme) kapsa-

maktadır (Kim, Seo ve David, 2015). Gerçekleştirilen çalışmalarda akıllı telefonların kullanımı, eğlence, bilgi arama ve kişiler arası iletişim olmak üzere üç kısma bölünmektedir (Hao ve ark., 2019).

İnsanlar bilgiye akıllı telefonları ile daha rahat ulaşmaya başlamış, özellikle 3G teknolojisi ile birlikte 3G teknolojisinde yaşanan gelişmeler yeni medyada çok büyük değişimlerin yaşanmasına yol açmış ve bu durum akıllı telefonların kişilerin yaşamlarının bir bölümü haline dönüşmesine neden olmuştur. Bireylerin akıllı telefonlarının gündelik hayatlarının bir bölümü olması akıllı telefonları ile öylesine bütünleşmiştir ki akıllı telefonları kıyafetleri ile neredeyse aynı oranda kullanmaya başlamışlardır (Kuyucu, 2017). İletişim teknolojilerinde gerçekleşen gelişmeler akıllı telefonların günlük hayat içerisinde daha fazla yer edinmesine sebep olmaktadır ve akıllı telefonların kapasitelerinin artmasıyla birlikte kullanım alanlarının sınırını da geliştirmektedir. 2002 yılında mobil teknolojileri ana akım medya ile bütünleşmeye başlamış, 2G ve 3G ile birlikte bilgiye hızlı ulaşma evresi ortaya çıkmıştır (Akçay, 2013). Bu durum beraberinde birçok sorunlara da sebep olmaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının ruhsal ile fiziksel sorunlara sebep olabildiği durumuna dikkat kesilmiş ve bu durumun özellikle gençlerin ruhsal durum ilerlemelerine olan etkilenimi üzerine odak noktasına getirmiştir. Gelişen bir bağımlılık türü olarak akıllı telefon kullanım sıklığına bağlı olarak önemli bir tartışma ve araştırma konusu haline gelen akıllı telefon bağımlılığının psikiyatri camiasında henüz net bir tanımlanmamıştır. Buradan hareketle çalışmada literatür kapsamında akıllı telefon bağımlılığı ve ilişkisel faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çevrim-İçi Oyun Bağımlılığı

Yaşamda kalma oyunları, gerçek zamanlı üç boyutlu macera oyunları, spor oyunları (yarış oyunları, futbol-basketbol oyunları gibi), çevrimiçi birinci birey ateş etme oyunları (Çevrimiçi FPS), çevrimiçi çok oyunculu savaş arenası oyunları (MOBA), aksiyon (platform oyunları, savaş oyunları gibi), devasa çevrimiçi rol yapma oyunları (MMORPG), rol yapma oyunları (RPG), tur tabanlı strateji oyunları, simülasyon oyunları (taşıt kullanma simülasyonları, gerçek yaşam simülasyonları gibi), kule savunması oyunları ("Tower Defense Games"), macera oyunları (interaktif film oyunları, yazı-grafik tabanlı macera oyunları), strateji oyunları (RTS) çevrimiçi oyun türleri arasında sayılabilir (Quandt ve Kröger, 2014). PC'ler, mobil cihazlar ve konsolları da içermesi üzerine modern oyun platformlarında ve farklı türlerde bulunan, öncelikle internet, başka bir bilgisayar ağı aracılığıyla ya da kısmen oynatılan bir video oyunu çevrimiçi oyunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. İçsel ağla

sınırlı olan internet oyunlarından biri de 1980'lerde ArpaNet'e bağlanmadan önce ortaya çıkan rol yapma oyunlarıdır. Çevrim içi oyunların geçmişinin ilk örneklerinden biri 1978'de yaratılan MUD1 ve MUD ("Multi User Dungeon") olmakla beraber bu oyunların geçmişi 1970'lerde paket tabanlı bilgisayar ağlarının ilk günlerine kadar uzanmaktadır (Mulligan ve Patrovsky, 2003).

Çevrim içi oyunların dil becerilerini geliştirme, temel matematik becerilerini geliştirme, okuma becerilerini geliştirme, hedef belirleme gibi eğitimi kolaylaştırıcı yararları; kaybetmeyi ve bununla başa çıkmayı öğrenme ve başarı ve sonuca ulaşma motivasyonunu artırma gibi motivasyonel yararları; bireyin modunu yükseltme, pozitif duyguları geliştirme, özgüveni artırma, rahatlama sağlama ve endişeyi düşürme gibi duygusal yararları; bir grubu idare etme becerisi kazanma, sosyal beceriler edinme ve ortak ilgi alanları olan kişileri bulma gibi toplumsal yararları; dikkati artırma, problem çözme becerilerini geliştirme, tepki süresini hızlandırma, üç boyutlu zihinde çevirmeyi kolaylaştırma, strateji geliştirme ve görsel algıyı hızlandırma gibi bilişsel yararlarının olduğu ifade edilmektedir. Gelişen ve değişen teknoloji ile birlikte oyunlar sanal ortamlara taşınmıştır. Bazı video oyunlarının bilişsel, motivasyonel, sosyal ve duygusal yararları bulunmaktadır (Granic, Lobel ve Engles, 2014).

2004 yılında İngiltere'de 540 MMORPG ("Massively Multiplayer Online Role Playing Game") adlı "Everquest" oyununu oynayan çocuk ve ergen (n=88) ile yetişkinlerde (n=437) gerçekleştirilen bir çalışmada çocuk ve ergenlerin 24.7 ay, yetişkinlerin ortalama 27.5 aydır bu oyunu oynadıkları ifade edilmiştir. Yetişkinlerin haftalık ortalama oyun oynama süreleri 25.3 saat iken çocuk ve ergenlerin haftalık oyun oynama süreleri 26.3 saattir. Ek olarak yetişkinlerin %48.4'ü üniversite ve üzeri eğitim almış, %0.5'i hiçbir eğitim almamış, %51.1'i ise lise ve altı düzeyde eğitim almıştır. Erişkinlerin %20.4'ü kadın iken %79.6'sı erkek, çocuk ve ergenlerin %93.2'si erkek iken %6.8'i kadındır. İlave olarak çocuk ve ergenlerin %2.3'ü ise hiçbir eğitim almamakta iken %15.9'u üniversite ve üzeri eğitim almakta ve %81.8'i lise ve altı eğitim almaktadır. Şiddetten haz duymak (ikili çevrimiçi karşılıklı savaş ve bire bir savaş), oyuna esas özellikler (sonu olmayan oyun tecrübesi, rol yapmak ile büyü yapmak), sosyal nedenlerden ötürü oyun oynamak (başkalarına yardım etmek, başkaları ile iletişime geçmek ve bir toplumun üyesi haline gelmek), ve tek başına oyun oynayabilmek diğer nedenlerle birlikte (keşfetme, stratejik düşünme ve karakter yaratma) oyun oynamanın nedenleri arasında gösterilmektedir. Ergenlerin/çocukların %21,6'sı ve yetişkin oyuncuların %21,1'i bu oyunu oynamak için hobilerinden vazgeçme davranışla-

rında buldukları, ergenlerin/çocukların %22,7'si ve yetişkin oyuncuların %7,3'ü bu oyunu oynamak için eğitim ve işlerinden vazgeçme davranışlarında buldukları, ergenlerin/çocukların %12,5'i ve yetişkin oyuncuların %20,8'i bu oyunu oynamak için arkadaşlar ve aile ile sosyalleşmekten vazgeçme davranışlarında buldukları, ergenlerin/çocukların %19,3'ü ve yetişkin oyuncuların %27,5'i bu oyunu oynamak için yaşamlarından hiç bir şeyden vazgeçmediklerini, ergenlerin/çocukların %19,3'ü ve yetişkin oyuncuların %18,5'i bu oyunu oynamak için uykularından vazgeçme davranışlarında buldukları saptanmıştır (Griffiths ve ark., 2004).

Çevrim içi içerik ürünleri internet ve teknolojik olanakların gelişmesi ile beraber insanların hizmetine sunulmaya, gelişmeye başlamıştır. Kişiler bu çevrim içi ürünlerle hem bazı eğitsel süreçlere dahil olabilmekte hem de eğlenceli vakitler geçirebilmektedirler. Bir şeyler öğretirken eğlendiren oyunlar teknolojinin ilerlemesi ile beraber türü ve içerik açısından farklı bir tarafa doğru yön değiştirmeye başlamıştır (Yam ve İlhan, 2020). Giderek sanal ortamdan karşılanan oyun oynama ihtiyacı ile birlikte oyun bağımlılığı olarak adlandırılan yeni bir problem alanı gündeme gelmiştir (Ayas ve Horzum, 2017). Oyun oynayarak sanal dünyada geçirilen süredeki artışlar bu durumun olumsuz bir şekil almasına yol açmıştır (Aydoğdu Karaaslan, 2015). Teknoloji bağımlılığının getirmiş olduğu bir bağımlılık türü olan oyun bağımlılığı; daha önceleri gerçekleştirilen çalışmalarda internet bağımlılığının bir çeşidi olarak ifade edilmekteydi (Yam ve İlhan, 2020). Gündelik zamanının çoğunu internette oyun oynayarak geçiren bir kişi devamlı olarak çevrim içi oyun oynamayı düşlemekte ve bu durum kişilerin sosyal temaslarını olumsuz etkilemektedir (Andreassen ve ark., 2016). Oyun ile internet bağımlılığı birbiriyle devamlı temas durumundadır (Günüç, 2015).

Kişilerde takıntılara neden olan (Andreassen ve ark., 2016), depresyonu yükselten ve akademik başarıyı düşüren oyun bağımlılığı (Yam ve İlhan, 2020); bu bağımlılığa sahip kişilerde öfke nezninde davranışların geliştiği, prososyal davranışlarında düşmelerin ortaya çıktığı ve dikkat eksikliğinin olduğu belirlenmiştir (Yam ve İlhan, 2020). Benzer şekilde bir diğer çalışmada da bilgisayar oyunlarının aşırı oynanmasının bireylerde psikolojik travmalara sebep olduğu saptanmıştır. Çok fazla negatif tepkiler oluşturduğu bilinen iki durum çevrim içi oyun ve aşırı bilgisayar oynamaktır (Yam ve İlhan, 2020).

Çin'de 8-15 yaş arası çocukla (34'ü video oyunu bağımlısı, 34'ü kontrol grubu) gerçekleştirilen bir araştırmada çocukların ruh sağlıkları, hareket sorunları ve aile içerisindeki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda video oyunu bağımlısı çocuklar, video oyunu bağımlısı olmayan çocuklara göre daha fazla ruhsal ve davranışsal sorunlar gösterdiği, video oyunu bağımlısı

bu çocukların çekilme, depresyon, kaygı şeklinde sorunlar yaşadıkları, sosyal yaşamlarında ve okulda sorunları olduğu ve bu sorunların da aile bağlarının daha güçsüz olması ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle video oyun bağımlısı çocukların daha fazla sorunlu aile ortamlarının olduğu ve davranış sorunları geliştiği ifade edilmiştir. Video oyunu bağımlılığı olan çocukların aileleriyle daha az iletişime geçtiği, ailelerinin çocukları ile daha az samimi ilişkiler kurduğu, video oyunu bağımlılığı olmayan çocukların ailelerine göre daha fazla aile içi çatışmaların olduğu saptanmıştır (Yanguo, Xiyang ve Xinsheng, 2003). 2004 yılında Tayvan'da 1228 ortaokul öğrencisi (5. ve 8. sınıf arası) ile gerçekleştirilen çalışmada video oyunlarının aile içi sorunlara sebep olduğu, akademik başarıyı negatif yönde etkilediği ve düşmanlığa sebep olduğu bildirilmiştir. İlave olarak çoğunlukla sıkıldıklarını belirten bireylerin, çeşitli durum arayışı içerisinde olan çocukların ve erkeklerin oyun bağımlılığına meyilli oldukları saptanmıştır (Chiu, Lee ve Huang, 2004).

Günlük hayattan alınan doyum ve özgüveni video oyunu oynayan çocuklarda bağımlılığın derecesine göre negatif yönde etkilendiği ifade edilmektedir (Ko ve ark., 2005). Bir diğer çalışmada video oyunu oynayan çocuklarda stresle baş etme stratejileri aşırı ödül arayışı odaklı davranış sebebiyle azaldığı gözlemlenmiştir (Grüsser ve ark., 2005). Özellikle kız çocukların erkek çocuklardan daha az oyunlara bağımlı oldukları literatürde yaygın bir bilgidir (Johansson ve Gotestam, 2004; Yang, 2005). Çevrim içi oyun oynayan çocukların sosyal anksiyetelerinin arttığı ve kişiler arası iletişim kalitelerinin düştüğü bildirilmektedir (Griffiths, 2010). 6-11 yaşları arasındaki 1143 pediatrik popülasyonla Japonya'da gerçekleştirilen bir ilişki-korelasyon çalışmasında çevrim içi video oyunu oynama durumunun çocukların %6'sıyla %20'si arasında fiziksel semptomlara yol açtığı belirlenmiştir. Erkeklerin kız çocuklarından daha çok göz altı torbalarının bulunduğu, kız çocuklarının erkek çocuklarına oranla daha az oyun oynadığı ve kas krampları şikayetlerinin olduğu saptanmıştır. Yukarıda bahsi geçen fiziksel şikayetlerin oyun oynama saatleri ile korele olduğu ve bu iki durumda çocukların günde bir saatten fazla çevrim içi oyun oynadıkları belirtilmiştir. Ek olarak uyku düzensizliği de belirtilen şikayetlerdendir (Tazawa ve Okada, 2001).

Çevrim içi video oyunlarının zararları

1. Psikolojik açıdan: çabuk sıkılma, gerçek hayata duyulan ilginin azalması, kişiliklerinin olumsuz yönde etkilenmesi, kaygı düzeylerinde artış ve ilgi kaybı, takıntılar, antisosyal davranışlar geliştirme, his ve duygularda değişiklikler, agresif davranışlarda bulunma, hayal ve gerçek dünya arasındaki geçişlerde karmaşa yaşama;

2. Fizyolojik açıdan: çocuklarda erken olgunlaşma, öz bakımda azalma, hiperaktif davranışlar, sağlıksız kilo kaybetme ya da alma, görme problemleri, sürekli yorgun olma, el-omuz-omurga problemleri, baş ağrıları;
3. Sosyal açıdan: bireyler arası iletişimin olumsuz etkilenmesi, oyun oynamaktan dolayı yerine getirmesi gereken görevleri yapmama, yalan söyleme davranışı geliştirme, okul başarısında gerileme ile oyunu sosyal aktivitelere tercih etme eğilimi olarak ifade edilebilir (Karaca ve ark., 2016).

Çevrim İçi Alışveriş Bağımlılığı

İçten gelen hislere bağlı olarak endişe, depresyon şeklinde psikolojik semptomlarla ilişkilendirilen alışveriş bağımlılığı bir davranış bağımlılığı olmakla beraber bireylerin kontrol etmekte güçlük çektiği ciddi bir bağımlılık türü olduğu ifade edilmektedir (Ayazoğlu ve ark., 2019). Genellikle uygun olmayan hisler, stresli durumlar, gerginlik ve deneyim hallerinde aşırı satın alma davranışı ortaya çıkmaktadır (Müller, 2007). Kapitalist bir toplumda yaşamın temeli paradır. BSD (satın alma-alışveriş bozukluğu) ya da alışveriş bağımlılığı, henüz bağımsız bir klinik tablo elektronik duruma evrilen alışveriş biçimi geçmişte genel olarak yazılı ve yüz yüze yöntemle dayanmaktaydı (Civek ve Ulusoy, 2020). Bu sebeple genellikle alışveriş bağımlıları aynı konum ve yerlerden alışveriş yapmaktadır (Steiger ve Müller, 2010). Bunların çoğunluğu, alışveriş yaparken aşırı mutluluk noktasına vuran dikkat, övgü, tanınma, memnuniyet ve pozitif hisleri etkileyerek kısa sürede telafi edilir ya da azaltılır (Müller, 2007).

Günümüz dünyasında tüketim davranışlarında farklılaşmalara neden olarak sunulan teknolojik kolaylıklar, çevrim içi anlık satın alma davranışı ve çevrim içi kompulsif şeklinde kavramları gündeme getirerek hislere bağlı satın alma davranışlarının internet ortamında yaşanmasına yol açmıştır (Yakın ve AYTEKİN, 2019). Çevrim içi satın alma ya da alışveriş yapma sebepleri olarak; çeşitlilik, zaman, iyi bir fiyat, eğlence, arama kolaylığı, promosyon, dürtü, kullanışlılık gibi faktörler ortaya konulabilmektedir (GÜNÜNÇ ve KESKİN, 2016). Çevrim içi alışveriş, alışveriş bağımlılığına yeni ve tehlikeli bir taraf sunmuştur (Yakın ve AYTEKİN, 2019). Alışveriş bağımlılıktan ötürü yapan bireyler için çevrim içi alışveriş çılgınlığı dükkanda olan alışverişten çok daha fazla riskli gelebilmektedir. Çevrim içi alışveriş yapmanın hızlıca, her yerde ve her zaman olması riski daha da artıran sebeplerden birisidir (Bal ve OKKAY, 2022). Hem özel hem de profesyonel alanlarda internet giderek daha da önemli hale gelmekte, internette alışverişin git gide yaygınlık kazandığı

bildirilmektedir (Gününç ve Keskin, 2016). Sanal ortamın yapısı gereği, tekrar düşünmek için zamanı ortadan kaldıracılabilmektedir, alınan ürünü sepete ya da elle götürememek, ürüne dokunamamak, alınan ürünün çokluğunu duyumsamada problem yaratabilmektedir. İnternette alışveriş, zaman ve yer farkı gözetmeksizin sipariş verebilme imkanı sunmaktadır. Hemen hemen her yerden erişim sağlanabilen online mağazalar günün her saatinde açıktır ve ruh hali satın alma olanlar için herhangi bir zaman ya da yer sınırı bulunmamaktadır. Yalnızca birkaç ya da tek tıklama ile malzemelerin doğrudan eve teslim edilebilmesi sağlanabilmektedir (Bal ve Okkay, 2022).

Davranışsal bağımlılık çerçevesinde çevrim içi (online) alışveriş bağımlılığı düşünülebilmektedir. Özellikle gençler arasında kabul gören, günün her saatinde, neredeyse her yerde çevrim içi alışveriş gerçekleştirilebilir durumu git gide yaygınlaşmıştır. Akıllı cep telefonları, bilgisayarlar ve tabletler aracılığıyla kişileri tüketim çılgınlığına hazırlayan çevrim içi alışveriş yapabilmek olanağıdır. Globalleşen dünyanın etkisiyle internet tabanlı alışveriş mağazaları ve gelişen bilgisayar teknolojileri bireylerin alışveriş yapabilmesinde mekan ve zamanın anlamını kaybetmesine sebeptir. Günümüzde kıyafetler, kozmetik ürünler, elektronik eşya, mobilya gibi neredeyse pek çok şey internet üzerinden alışverişe izin vermektedir. Tüketim ve alışveriş kavramının bütünleşmesiyle birlikte arzu edilen ürünlerin alışverişi, ihtiyaç olan ürünlerin alışverişine tercih edilmeye başlanmıştır. Bu kapsamda çevrim içi alışverişin temeli ortaya konmuştur. Bu kapsamda internet üzerinde alışverişle ilgili özellikle kişilerin daha fazla zaman harcamalarına ve bağımlılığına neden olmaktadır (Akkaş, 2021).

Özellikle akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar aracılığıyla her yerde ve her an olabilmek olanağı birtakım negatif bulgulara neden olmaktadır. Her yaş grubundan toplumdaki bireyin dahil edilebileceği bir bağımlılık türü olan alışveriş bağımlılığı özellikle gençler arasında yaygın görülmektedir. Covid-19 pandemisi döneminde internet üzerinden alışveriş yapma davranışı daha da artmakta, bir kez daha gözler önüne serilmekte ve çevrim içi alışveriş bağımlılığı kavramını gündeme taşımaktadır. Kapıda ödeme, banka kartı ya da kredi kartı yöntemi sayesinde çevrim içi alışveriş bağımlılığı kargo firmalarının da servisleriyle neredeyse ayağınıza kadar gelen ürünlerle daha zahmetsiz ve daha kolay biçimde alışveriş bağımlılığını arttırmaktadır. Yeni bağımlılık türleri insanları bağımlılığın geleneksel anlamının dışında daha hızlı ve derin biçimde etkisi altına almaktadır. Bu kapsamda yeni bağımlılıklar teknoloji ve internete bağlı olarak gündeme gelebilmektedir. İnsanların mekan ve zaman kavramlarının dışında da neredeyse her yerde ve her an bahsi geçen bağımlılıklardan muzdarip olabilmek olanağı ortaya çıkmaktadır.

Bağımlılıkla ilgili araştırmalara göz gezdirildiğinde; teknoloji bağımlılığı, kumar ve oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda yaygınlık gözlemlenmektedir. Ancak kişilerin birçoğu ya alışveriş bağımlısı olduklarını görmezden gelmekte ya da alışveriş bağımlısı olduğunun farkında değildirler (Akkaş, 2021).

Sıklıkla uygulanan indirim kampanyaları müşterileri satın almaya yönlendirmektedir. Çevrim içi alışverişinde tüketicinin fiyat karşılaştırma imkanı bulunmakta ve fiyatlar genelde daha uygun olmaktadır. Tüketicilerin yaptıkları dijital olarak gözetlenebilmekte, internetin yapısından dolayı tüketicinin/potansiyel tüketicinin ilgi alanına göre kişiselleştirilmiş biçimde düzenlenen çevrim içi bu reklamlar genellikle işlevseldir. Sosyal mecralarda ve çevrim içi web sitelerinde de reklamlara maruz kalılabilmektedir. Tipik biçimde pozitif ve negatif his olarak iki dikey boyutta sınıflandırılır. Tüketici kararlarını sunmada önemli bir etmen; ruh hali ve etkilemeyi kapsayan histir (Bal ve Okkay, 2022).

Kredi kartı ekstresi ya da fatura, kredi kartına bağlı olarak ya da çevrimiçi mağazanın sağlayıcısına genellikle birkaç ay, gün ya da hafta sonra ulaşmaktadır. Genellikle internet alışverişinde iadeler ile teslimat belirli bir siparişten sonra bedavadır. Bu durum ürünün beklentisini artırabilir. Çevrimiçi siparişinizi takip edebilirsiniz. Mutluluk hormonları çevrimiçi satın alırken başlangıçta bir tüketim malzemesinin satın alınması ile birlikte, ikinci olarak teslimatla ve üçüncü olarak yeni satın alınan hizmet / ürün için arkadaşlar ya da aileden övme davranışları ortaya çıkıyorsa salılabilmektedir. Genellikle çevrim içi alışveriş yapanlar nakit ödeme yapmamaktadırlar. Ön ödeme ya da kredi kartı ile ödeme yapıyorsanız, artık alınan malzemeler karşılığında, bilinçli bir hareketle vermeniz gereken paraya gerek bulunmamaktadır. Bireylerin ellerinden anında nakit çıkmadığı için ödemenin bütçelerine ne gibi zararları olacağını düşünme ihtimali azalmaktadır. Bu durumda daha da riskli olan kredi kartı gibi ödeme yöntemleri kullanılmaktadır. Genellikle taksitli ödeme mümkün olmaktadır (Bal ve Okkay, 2022).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Bireyler internet sayesinde gündelik pek çok işlevini en az maliyet ve fiziksel güçle kısa bir süre içinde gerçekleştirebilmektedir. Günümüzde bu durum tüm bu pozitif özelliklerinin yanı sıra yeni bir bağımlılık konusu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda iş ile birey hayatı kolaylaşmaktadır. Pozitif birçok özelliğe sahip olan internet teknolojisi; pek çok bireyin vazgeçilmez konumundadır ve her geçen zaman gelişen ve değişen bir yapıdadır. İnsan yaşamının vazgeçilmez bir bölümü konumunda olan internet yeni bilgisayar

teknolojilerinden biridir ve bireylere zamandan tasarruf etme avantajı sağladığı, birey hayatını kolaylaştırdığı, bilgi edinmeyi hızlandırdığı ve kolaylaştırdığı için faydalıdır (Çiftçi, 2018).

Instagram, Facebook, Twitter, Youtube, Tumblr ve LinkedIn gibi paylaşım siteleri oldukça popüler olan ve yaşamımıza giren sosyal medya ağlarından biridir ve dünyada ve Türkiye’de birçok insan tarafından uzun süredir kullanılmaktadır. Özellikle genç popülasyonda yer alan bireyler sosyal medyaya giriş için internet teknolojisini kullanmaktadır. Bağımlılığa yol açan durum, fiil çeşitleri bireylerin kullanım sürelerini arttırmaktadır. Bu kapsamda kullanım sürelerinde ve oranlarında azalmanın aksine hızla artış olacağı öngörülmektedir. Bireyler özgürce ifade edemediklerini, gerçek hayatta elde edemediklerini sanal ortamlarda ifade edebilmekte ve aramaktadırlar. Kullanım miktarlarının ve sürelerinin yüksek düzeyde olması “bağımlılık” kavramını gündeme taşımaktadır. Adölesanların negatif içeriklerle karşılaşması ve bu içeriklerden etkilenme olasılığı sosyal medya kullanımlarında ebeveyn, öğretmen denetimi olmadığı durumlarda fazladır. Konuyla ilgili araştırmacıların gerçekleştirdikleri çalışmalar bu kanıyı güçlendirmektedir (Deniz ve Gürültü, 2018; Gül ve Diken, 2018). Enformasyon yığından yararlı bilgileri süzmenin zorluğu, bireysel mahremiyetin tehlikeye girmesi, yalan haberlerin/manipülasyonların hızlı biçimde gündeme girmesi gibi negatif etkilerle birlikte toplumsal hayattan izole yaşam tarzları, sosyal medya bağımlılığı ile kol kola yürümekte ve ani gelişen birer problem olarak gündeme gelmektedir. Teknolojilerin zaman-mekan sınırlarını aşarak iletişim kurma, gündelik yaşamı kolaylaştırma, enformasyona kolay ve hızlı şekilde ulaşma gibi yararlarının yanı sıra madalyonun öteki yüzü de vardır (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Sosyal medya ve internet önceleri sosyal yaşamda kendini ifade edebilme, eğlence ve giderilen iletişim gibi gereksinimlerin sanal ortama aktarılması, bireylerin toplumsal yaşamdan izole bir şekilde yaşayarak bazı ruhsal problemler yaşamalarına ve sosyal medyaya olan bağımlılığı tetikleyebilmekte, bu durumlara sebebiyet verebilmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Alternatif bir iletişim mecrası olarak sosyal medya ve internet gündeme gelirken, özellikle kamusal alanda/sosyal çevrede kendini ifade etmekte güçlük yaşayan kişiler için bir fırsat olarak ortaya çıkmıştır (Papacharissi ve Rubin, 2000). Özellikle gençlerin toplumsal ve politik konularda düşüncelerini ortaya koyarak demokratik katılımlarını arttırmaları, seslerini duyurabilmeleri, içerik üretmeleri ve kendisi ile aynı fikirlere sahip bireylerle bir araya gelerek ağlar oluşturabilmeleri gibi imkanlar sunan sosyal ağlar bu kapsamda pozitif etkiler de göstermiştir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

İnternet özel alanlarda ve kamu alanında sosyal iletişim için bir olanak sunmaktadır. Veriler küresel çapta kitlelere internet kullanımı aracılığıyla ulaşabilmektedir. Çağımızın sanal ortam kullanıcıları tarafından adeta bir bağımlılık haline gelen sosyal medya kullanımı bu ortama eleştiride bulunanların temel hedefinde yer alırken her kültürden ve kesimden geniş kitlelerin, sosyal taleplerine cevap vermesiyle de ön plana çıkmaktadır. Her kesimden bilgi iletişim teknolojilerine olan ilginin yükselmesi, yeni iletişim ortamlarının gelişmesi, sosyal medyanın gücüne güç katmakta, sosyalleşme kavramına da yeni bir boyut kazandırmaktadır. Sosyal medya ile internet insanların yaşamlarına değinmekte ve dokunmaktadır. Adeta sosyal medya ile altın çağını geçiren internet, her geçen zaman yeni güncellemelerle karşımıza çıkmaktadır (Sağbaşı, Ballı ve Şen, 2016). Sosyal medya, insanların zamanlarını; alışveriş yapmak istemelerinden eğlence adına geçirmelerine kadar pek çok yönden etkisi altına almaktadır. En çok sosyal medya bölümünde internet kullanımı gerçekleşmektedir. Sosyal medya eğitim, haber, arkadaş takibi, iletişim, bilgi paylaşımı gibi çeşitli dallarda ilgi uyandırmaktadır. Bireylere düşüncelerini ve edinimlerini diğer bireylerle paylaşabilecekleri bir alan ortaya koyan araç sosyal medyadır (Baz, 2018).

Bireyler başka kişilerin yazılarına yorum yazmak, ne paylaştığına bakmak ve beğenmek için dört gözle beklemektedirler. Sosyal medya bağımlılığını tıp camiası resmi hastalık olarak ifade etmektedir. Telefonlarına bakamama sürelerinin uzaması ve sosyal medya bağımlılığı; bireyler okulda ders esnasında iken ya da toplantıda iken, trafikte araç kullanırken bireylerde huzursuzluğa yol açabilmektedir (Çiftçi, 2018). Bu kapsamda Kasım 2011'den beri Türkiye'nin ilk internet bağımlılığı polikliniği Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde hizmet sunmaktadır (Aydeniz, 2011). Kendi arasında iletişime geçme yerine aile ilişkileri, evlilik, arkadaşlıklarda kişiler buldukları ortamlarda sosyal hesaplarında gezinmektedir. Araştırmacılar çalışmalarında bu teoriyi desteklemiş ve konuya geniş yer vermiştir. Bireyler akıllı telefonlarını evlerinde unuttuklarında ve evlerinden dışarı çıktıklarında endişeli olmakta, kendilerini güvensiz hissetmektedirler. İletişim bozukluklarının esas sebebi bu davranış biçimi ile meydana gelmektedir. Sabah uyanınca ilk baktığımız sosyal hesaplarımız olmakta iken akşam uyumadan önce son baktığımız da internetteki sosyal hesaplarımızdır (Gümüş, 2018; Özener ve ark., 2002).

Bireylerin %36'sı günde 5 saat ve üzerinde, %36'sı ise günde 3-5 saat aralığında internet kullanmaktadır. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının incelendiği tanımlayıcı karşılaştırmalı bir araştırmada; eğitim, cinsiyet ve yaş durumu internet kullanım sıklıkları, sosyal medya bağımlılı-

ğında oldukça belirleyici bir işlev üstlenmektedir. Bireyler bilgi amaçlı interneti kullanmaktadırlar. Araştırmaya katılan bireyler sosyal medyaya girişi en fazla cep telefonları ile sağlamaktadır. Ek olarak bağımlılık seviyesi eğitim düzeyine paralel bir şekilde yükselmektedir. Kızlar erkeklerden daha az bağımlıdır, erkeklerin kendileriyle çatışma halinde oldukları ve erkeklerin kızlara göre daha kontrolsüz davranmakta oldukları saptanmıştır (Çiftçi, 2018). Türkiye’de ise RTÜK ve MEB anlaşması ile krizin oluşmaması için proaktif bir vakit kullanılmaktadır. Herhangi bir kliniğe yatırılarak bu travmalardan kurtulmak dünyadaki tedavi örnekleri arasındadır. Travmatik durumların azaltılabilmesinde bu süreç okullarda doğru biçimde uygulanabilirse ilerleme kaydedilebilir. Bu süreç medya okuryazarlığı eğitimidir (Çiftçi, 2018).

763 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen benzer bir diğer çalışmada ise bireyler sosyal medyayı en az bireysel sunum, bireylere ulaşmak, insanları daha iyi tanımak ve bilgi paylaşmak için; en fazla iletişim, eğlence ile gündemi takip etmek amacıyla kullanılmaktadırlar. Diğer yandan, gündemi takip etmek, müzik dinlemek, bilgiye erişmek ve iletişim ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı da belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde ise; boş zaman değerlendirmek, insanları daha iyi tanımak, kişilere ulaşmak, fikir alışverişinde bulunmak, bilgi paylaşmak ve mesajlaşmak, kişisel sunum, eğlence amaçlı kullanmak ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak çalışma sonucunda sosyal medyada gençlerin günde ortalama 4 saat 16 dakika harcadıkları saptanmıştır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Farklı bölümlerden 186 öğrenci ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada; öğrencilerin sosyal medya kullanıcısı olduğu fakat bağımlılık seviyesinde yaşanılmayan sosyal medya kaynaklı sorunları olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada sosyal medya bağımlılığı konusunda öğrenci görüşlerinin aylık harcama miktarı, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve yaş gibi değişkenler yönünden önemli farklılıklar ortaya konmamıştır (Baz, 2018).

Sonuç

Akıllı telefon-teknoloji bağımlılıkları öğrenciler ve gençler arasında çok yaygındır. Literatür incelendiğinde konuya ilişkin olarak en fazla üniversite öğrencileri ile çalışma gerçekleştirildiği görülmüştür. Patolojik duruma dönüşen çevrim içi alışveriş, çevrim içi oyun oynama ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde düşünülmesi gereken konular arasında yer almaktadır. Teknoloji çağının ilerlemesi ve teknolojik gelişmelerde yaşanan pozitif yöndeki ilerlemeler bireylerde çeşitli bağımlılık davranışlarına sebep olabilmektedir. Daha

fazla örneklem üzerinde (yaşları farklı gruplar olabilir) benzer bağımlılık konularının çalışılması bağımlılığa götüren etmenlerin daha iyi tanımlanması ve bunun üzerine eğilinilmesine yararlı olacağından önemli görülmektedir.

Kaynakça

1. Öztürk, M. (2021) Öğrencilerin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İnterneti Kullanma Durumlarının İncelenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 23(41), 266-278.
2. Deng, L., Ku, K. Y. L. ve Kong, Q. (2019). Examining Predictive Factors And Effects Of In-Class Multitasking With Mobile Phones. *Interactive Technology and Smart Education*. 16 (1), 49-58.
3. Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2), 695-717.
4. Davidovitch, N. ve Yavich, R. (2018). Usage of Mobile Phone Applications and Its Impact on Teaching and Learning. *International Journal of Higher Education*, 7(1), 1-9.
5. Liu, Q. Q., Zhou, Z. K., Yang, X. J., Kong, F. C., Niu, G. F. ve Fan, C. Y. (2017). Mobile Phone Addiction And Sleep Quality Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, 72, 108-114.
6. Yalçın C, Demirel M, Demirel DH, Çolakoğlu T. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boş Zamanın Anlamı İle Akıllı Telefon Bağımlılıklarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilim Derg.* 2017;7(1):1-11.
7. Hoşgör H, Tandoğan Ö. Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi. *Akad Sos Araştırmalar Derg.* 2017;46(May):573-95.
8. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması; 2012 [Internet]. 2012 [cited 2017 Oct 9]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10880>
9. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2013 [Internet]. 2013 [cited 2017 Oct 9]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569>
10. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması; 2015 [Internet]. 2015 [cited 2017 Oct 9]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>
11. Yusufoğlu, Ö. Ş. “Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar Ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2414-2434, 2017.
12. Li L., Lin C. T. T., “Over-Connected? A Qualitative Exploration Of Smartphone Addiction Among Working Adults İn China”, *Bmc Psychiatry*, 19(186), 1-10, 2019.

13. Fidan H., “Mobil Bağımlılık Ölçeği’nin Geliştirilmesi Ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı”, *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(3), 433-469, 2016.
14. We Are Social, *Digital in 2018, Essential Insights Into Internet, Social Media, Mobile, And Ecommerce Use Around The World*, 2018.
15. Yıldırım, S. Kışoğlu, A. N. “Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fak. Dergisi*, 25(4), 473-480, 2018.
16. Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q. ve Fan, C. (2019). Mobile Phone Addiction And Adolescents’ Anxiety And Depression: The Moderating Role Of Mindfulness. *Journal of child and family studies*, 28(3), 822-830.
17. Kim, J. H., Seo, M. ve David, P. (2015). Alleviating Depression Only To Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-To-Face Communication Be The Antidote?. *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447.
18. Hao, Z., Jin, L., Li, Y., Akram, H. R., Saeed, M. F., Ma, J., ve Huang, J. (2019). Alexithymia And Mobile Phone Addiction In Chinese Undergraduate Students: The Roles Of Mobile Phone Use Patterns. *Computers in Human Behavior*, 97, 51-59.
19. Takao, M., Takahashi, S. ve Kitamura, M. (2009). Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *CyberPsychology and Behavior*, 12(5), 501-507
20. Akçay, D. (2013). The effects of interaction design in mobile publishing: Research on Newspaper Webpages Compality to Mobile Devices. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
21. Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
22. Quandt, T. ve Kröger, S. (2014). *Multiplayer*. Londra, İngiltere: Routledge.
23. Mulligan, J. ve Patrovsky, B. (2003). *Developing online games: an insider’s guide*. Indiana, IN:New Riders Publ.
24. Granic, I., Lobel, A. ve Engels, R. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. doi:10.1037/a0034857
25. Griffiths, M., Davies, M. ve Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal Of Adolescence*, 27(1), 87-96. doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.007
26. Yam, F. C., & İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing ve dinamikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 1-1.
27. Aydoğdu Karaaslan İ (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36):806-818.

28. Ayas T, Horzum MB (2017) Teknolojinin Olumsuz Etkileri. Ankara, Vize Yayıncılık.
29. Güniç S (2015) Relationships and associations between video game and internet addictions: is tolerance a symptom seen in all conditions. *Comput Human Behav*, 49:517–525
30. Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z., Mazzone E et al. (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*, 30:252-262.
31. Chiu, S., Lee, J. ve Huang, D. (2004). Video Game Addiction in Children and Teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 571-581. doi:10.1089/cpb.2004.7.571
32. Yanguo, F, Xiyang, J. ve Xinsheng, G. (2003). Behavior Problem and Family Environment of Children with Video Games Dependence. *Chinese Mental Health Journal*, 6. 125-132.
33. Tazawa, Y. ve Okada, K. (2001). Physical signs associated with excessive television-game playing and sleep deprivation. *Pediatrics International*, 43, 647-650. doi:10.1046/j.1440-1819.2002.00983.x
34. Johansson, A. ve Gotestam, K. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal Of Psychology*, 45(3), 223-229. doi:10.1111/j.1467-9450.2004.00398.x
35. Yang, Z. (2005). Research on the correlation between life events and video game addiction in junior middle school students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13(2), 192-193.
36. Grüsser, S., Thalemann, R., Albrecht, U. ve Thalemann, C. (2005). Excessive computer usage in adolescents – a psychometric evaluation. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 117(5-6), 188-195. doi:10.1007/s00508-005-0339-6
37. Ko, C., Yen, C., Yen, C., Yen, J., Chen, C. ve Chen, S. (2005). Screening for Internet Addiction: An Empirical Study on Cut-off Points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal Of Medical Sciences*, 21(12), 545-551. doi:10.1016/s1607-551x(09)70206-2
38. Griffiths, M. D. (2010). Online video gaming: What should educational psychologists know? *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35-40.
39. Karaca, S. , Gök, C. , Kalay, E. , Başbuğ, M. , Hekim, M. , Onan, N. ve Ünsal Barlas, G . (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
40. Ayazoğlu BA, Aksu M, Ünübol H et al. Alışveriş bağımlılığı. *Etkileşim* 2019; 4: 44-64.

41. Müller A. Weit verbreitet, wenig erforscht. *Ärzteblatt* 2007; 10(7): 468-469.
42. Steiger J, Müller A. Pathologisches kaufen. *Psychotherapeut* 2010; 55: 429- 440.
43. Civek F, Ulusoy G. X ve Y Kuşağı tüketicilerin nomofobik eğilimlerinin çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ile olan ilişkisinin belirlenmesi. *Turkish Studies* 2020; 15(1): 141-156.
44. Yakın V, Aytekin P. İnternet bağımlılığının online kompulsif ve online anlık satın alma davranışlarına etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi* 2019; 20(1): 199-222.
45. Gününç S, Keskin AD. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı: Belirtiler, nedenler ve etkiler. *Addicta* 2016; 3(3): 339-364.
46. Bal F, Okkay İ. (2022). İnternet tabanlı sorunlu alışveriş davranışı: Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 111-120.
47. Akkaş, İ. Çevrim içi (online) alışveriş bağımlılığı üzerine araştırma: Erzinçan Binali Yıldırım Üniversitesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 236-256.
48. Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
49. Deniz, L. & Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
50. Gül, Ş. & Diken, E.H. (2018). Fen Bilgisi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılıklarının İncelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 41-50.
51. Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
52. Papacharissi, Z. & Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44, 175-196.
53. Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295.
54. Sağbaş, E. A., Ballı, S., ve Şen, F. (2016). Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri. *Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi.*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 153-163.
55. Gümüş, N. (2018). Sosyal Medya Pazarlamaya Yönelik Tüketici Algılarının İncelenmesi: Kırgızistan Üzerinde Bir Araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 391-413

56. Özener, O.; Pak, B. & Erdem, A. (2002). Mimari Etkinlik Alanı Olarak İnternet ve Yeni Perspektifler. VIII. "Türkiye'de İnternet" Konferansı 19-21 Aralık 2002, Erişim: [http:// inet-tr.org.tr/](http://inet-tr.org.tr/)
57. Aydeniz, H. (2011). Bilinçli Medya Kullanımı. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları