

# ÇAĞIN TEKNOLOJİK BAĞIMLILIĞI: SOSYOTELİZM (KAVRAMSAL BİR BAKIŞ)

Cansu Çaka<sup>1</sup>

## Özet

Web teknolojilerinde meydana gelen gelişmelerle birlikte akıllı telefonlar, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelirken; kullanıcılara farklı amaç ve gereksinimler için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Bununla birlikte söz konusu teknolojilerin neden olabileceği sorunlar ve bireyler üzerindeki olumsuz etkileri çeşitlilik göstermekte olup, sosyotelizm tüm bu sorun durumları ile birlikte ele alındığında tamamlayıcı ve sorunları daha bütünsel ortaya koyan, çağın teknolojik bağımlılığı olarak ifade edilebilecek bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Sosyotelizm, sosyal bir etkileşim sırasında cep telefonlarının aşırı kullanımı ile ilişkilendirilmektedir. Sosyotelizmin yordayıcıları ve bireyler üzerinde ne gibi etkilere neden olabileceği incelendiğinde çarpıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Cep telefonlarının aşırı kullanımı, göz temasını azaltırken diğer bireylerle bağlantı kurmayı zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla kişiler arası ilişkileri olumsuz etkileyerek sosyal ilişkilere zarar vermektedir. Her geçen gün daha fazla bireyin birer problemlili cep telefonu kullanıcısı haline gelmesinin, bu durumun olası sonuçları hakkında birtakım endişeleri ortaya çıkarması kaçınılmazdır. Bu bağlamda sosyotelizm, önemle ele alınması gereken görece yeni bir kavramdır. Bu çalışmada bu kavramı daha derinlemesine tanımlamak ve olası etkilerini ortaya koymak amacıyla sosyotelizm üzerine değerlendirmelerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Cep Telefonu Bağımlılığı, Sosyotelizm, Teknoloji Bağımlılığı

# THE TECHNOLOGICAL ADDICTION OF THE ERA: PHUBBING (A CONCEPTUAL OVERVIEW)

## Abstract

With the developments in web technologies, mobile phones have become an integral part of daily life and also offer users various opportunities for different purposes and needs. However, the problems that these technologies can cause and their negative effects on individuals vary, and when phubbing is considered together with all these situations, it has emerged as a concept that can be expressed as the technological addiction of the era, which is complementary and reveals the problems more holistically. Phubbing is associated with the excessive use of mobile phones during a social interaction. When the predictors of phubbing and its effects on individuals are examined, striking results emerge. Excessive use of mobile phones reduces eye contact and makes it difficult to connect with other individuals. Therefore, it negatively affects interpersonal relations and harms social relations. It is inevitable that more and more individuals become problematic mobile phone users, raising some concerns about the possible consequences of this situation. In this context, phubbing is a relatively new concept that needs to be taken seriously. In this study, evaluations on phubbing were also made in order to define this concept in more depth and to reveal its possible effect.

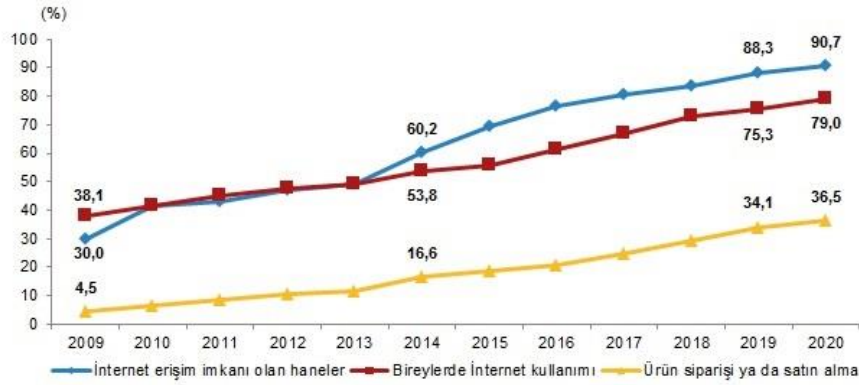
**Keywords:** Cell Phone Addiction, Phubbing, Technology Addiction

---

<sup>1</sup> Araş. Gör. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, [cansucaka@mu.edu.tr](mailto:cansucaka@mu.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-9110-2544>

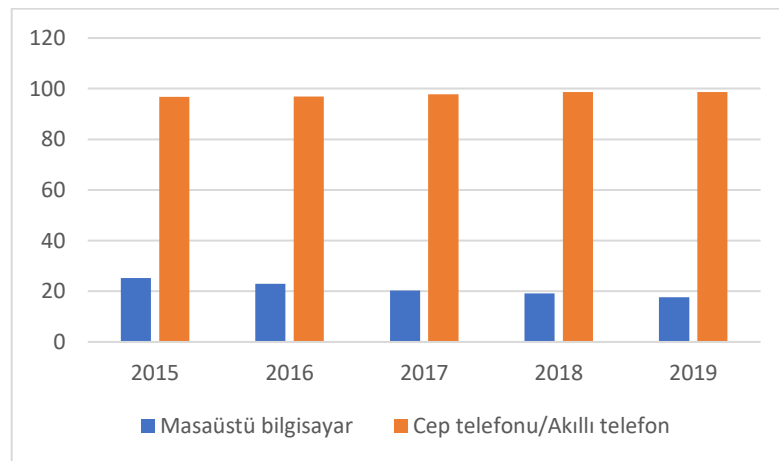
## 1. GİRİŞ

Endüstri 4.0 ile birlikte teknoloji, yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelirken iletişim kurma yöntemlerimizi de değiştirmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler, iletişim sürecinde sosyal medya ve internetin baskın olduğu bir dönüşüm sürecini desteklemektedir. Bu süreçte özellikle akıllı telefonlar artık günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelirken (Jones, 2014); bireylerde bilgisayar yerine akıllı telefon tercih etme eğilimi gözlenmektedir (Ofcom, 2015). Bu çerçevede Türkiye İstatistik Kurumu'nun [TÜİK] bilgi toplumu istatistiklerine ilişkin güncel verilerine Şekil 1'de yer verilmiştir.



Şekil 1. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması (TÜİK, 2020)

Hanehalkı BT kullanım araştırması bulgularına göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı bir önceki yıl %75,3 iken 2020 yılında %79'a yükselmiştir. Bir diğer dikkat çeken bulgu ise hanelerin %90,7'sinin evden internet erişim imkanına sahip olmasıdır. Bu bağlamda artık görece düşük maliyet ve kolay erişim ile birlikte teknolojinin hemen hemen her eve girdiğini söylemek mümkündür. Hanelerde tercih edilen teknolojik cihazlara ilişkin istatistiklere ise Şekil 2'de yer verilmiştir.



Şekil 2. Hanelerde Bilişim Teknolojileri Bulunma Oranı (TÜİK, 2019)

Hanelerde bulunan bilişim teknolojileri oranı incelendiğinde hanelerin %98,7'sinde cep telefonu/akıllı telefon bulunmaktadır. Mevcut bilişim teknolojilerinin yıllar içindeki değişim süreci incelendiğinde görece daha büyük boyutlu masaüstü bilgisayar gibi teknolojilerin düşük kullanım oranlarına karşın mobil

cihazların yüksek kullanım oranları dikkat çekmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonlar artık günlük yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiş olup hayatın her alanında kullanılmaktadır.

Akıllı telefonlar kullanıcılara diğer bireylerle iletişim kurma (Andreassen & Pallesen, 2014), oyun oynama (Cheok, Sreekumar, Lei, & Thang, 2006), eğlence (Zhang, Chen, & Lee, 2014), eğitim (Cummiskey, 2011) ve araştırma (Raento, Oulasvirta, & Eagle, 2009) gibi farklı amaç ve gereksinimler için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Diğer yandan söz konusu teknolojilerin mevcut iyi yönleri kadar birtakım olumsuz etkileri de söz konusu olabilmektedir. İnternet, bilgisayar ve mobil cihazların yaygın kullanımı ile birlikte bağımlılık durumları ortaya çıkarken; yoksunluk durumunda ise bireylerde ciddi fizyolojik ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına kadar varan bir tablo ile karşı karşıya kalınmaktadır. Araştırmacılar son yıllarda teknoloji kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri üzerinde durmaya başlamışlardır (Baron & Campbell, 2012; Chóliz, 2010). Akıllı telefonların fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki zararlı etkilerini ortaya koyan araştırmalar her geçen gün artmaktadır (Chóliz, 2010; Ha vd., 2008; Khan, 2008). Bu bağlamda alanyazında akıllı telefonların aşırı kullanımı ile ilişkili olarak baş ve boyun ağrısı, uykusuzluk, bağımlılık gibi sağlık sorunları ile kronik hastalıklara ve nöropsikiyatrik bozukluklara neden olan faktörlere vurgu yapılmaktadır (Bianchi, Schonfeld, & Laurent, 2014). Yine internet bağımlılığı, cep telefonundan ayrı kalma korkusu olarak ifade edilen nomofobi, internetsiz kalma korkusu olarak ifade edilen netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu da ortaya çıkan sorunlar arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalara göre akıllı telefon bağımlılığının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri, internet ve oyun bağımlılığının etkileri ile benzerlik göstermektedir (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009; Lee, Ko, & Chou, 2015; Verma, Kumar, & Yadav, 2019). Diğer yandan akıllı telefon bağımlılığının davranışsal bir bağımlılık olup olmadığına ilişkin farklı görüşler söz konusu olmakla birlikte (Billieux, Van Der Linden, & Rochat, 2008; De-Sola Gutiérrez, de Fonseca, & Rubio, 2016); yaygın görüş problemlili akıllı telefon kullanımının davranışsal bağımlılık belirtileri ile benzerlik gösterdiği yönündedir (Chóliz, 2010; Leung, 2008; Lin vd., 2016; Yen vd., 2009).

Her geçen gün daha fazla bireyin birer problemlili cep telefonu kullanıcısı haline gelmesinin aşırı akıllı telefon kullanımının olası sonuçları hakkında birtakım endişeleri ortaya çıkarması kaçınılmaz olmuştur (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009). Tüm bu sorun durumları ile ele alındığında sosyotelizm, tamamlayıcı ve sorunları daha bütüncül ortaya koyan bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Görece yeni bir kavram olan çağımızın teknolojik bağımlılığı olarak sosyotelizmin nedenleri ve bireyler üzerinde ne gibi etkilere neden olabileceği önemle ele alınmalıdır. Bu çerçevede bu çalışmada sosyotelizm kavramsal olarak ele alınmış ve sosyotelizmin olası etkilerinin ortaya koymaya yönelik değerlendirmelerde bulunulmuştur.

## **2. MODERN ÇAĞIN TEKNOLOJİK BAĞIMLILIĞI: SOSYOTELİZM**

Akıllı telefonların yaşamımızın her alanında yaygın kullanımı, akıllı telefonlara olan bağımlılığı artırırken; bireylerin birbirleriyle yüz yüze iletişim halindeyken bile akıllı telefonlarıyla etkileşime girmelerine neden olabilmektedir (Al-Saggaf, MacCulloch, & Wiener, 2019). Rene ve Zickuhr (2015) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların %90'ı sosyal aktivitelerinde akıllı telefonlarını kullandıklarını ifade etmişlerdir. Sosyotelizm olarak ifade edilen bu durum, başkalarıyla iletişim halindeyken aşırı akıllı telefon kullanımı

ile ilişkilendirilmektedir. Sosyal bir etkileşim sırasında dikkatini diğer bireylere vermek yerine akıllı telefonu ile ilgilenen kişiler sosyotelist olarak adlandırılmaktadır (Chopitayasunondh & Douglas, 2016).

Alanyazına göre sosyotelist bireyler sosyal dışlanma yaşamakta ve bu dışlanma hissini azaltmak için sosyal medya vb kullanımına yönelmektedirler. Dolayısıyla sosyotelizmin yalnızlık ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Blachnio & Przepiorka, 2019; David & Roberts, 2017). Sosyotelizmin diğer yordayıcıları incelendiğinde ise internet bağımlılığı, öz denetim eksikliği (Benvenuti vd., 2020), gelişmeleri kaçırma korkusu (Chopitayasunondh & Douglas, 2016; Davey vd., 2018; Franchina vd., 2018), akıllı telefon bağımlılığı, SMS bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklar (Davey vd., 2018; T'ng, Ho, & Low, 2018), nevrozizm ve sosyal kaygı (Guazzini, Duradoni, Capelli, & Meringolo, 2019) gibi kavramlara vurgu yapıldığı görülmektedir. Yalnızlık ve endişe durumlarında yardımcı bir araç olarak cep telefonu kullanımı zamanla bağımlılık haline gelebilmektedir. Bu bağlamda Oduor vd. (2016) tarafından yürütülen nitel bir çalışmada sosyotelizm ile can sıkıntısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan düşük düzeyde öz denetim sahibi bireylerin yüksek düzeyde internet bağımlılığı yaşama eğiliminde olduğu ifade edilmektedir (Benvenuti vd., 2020). Chopitayasunondh ve Douglas'a göre (2016) ise internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığına neden olurken sosyotelizmi de tetiklemektedir. Çoklu görev kavramı sosyotelizmin bir diğer nedeni olarak ifade edilmektedir. Akıllı telefonlar çoklu görevi destekleyerek yüz yüze iletişim halindeyken aynı zamanda akıllı telefonla etkileşime girmeyi yani sosyotelizmi teşvik edebilmektedir (Miller-Ott & Kelly, 2017).

Sosyotelizmin bireyler tarafından nasıl algılandığı, dikkate alınması gereken bir diğer önemli nokta olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna ilişkin yapılan çalışma sayısı ise oldukça sınırlıdır. Sosyotelizm genellikle sosyal açıdan uygun olmayan, kaba (Miller-Ott & Kelly, 2017; Vanden, Abeele, Antheunis, & Schouten, 2016) ve saygısız (T'ng, Ho, & Low, 2018) bir davranış olarak algılanmaktadır. Bireylerin büyük çoğunluğu sosyotelizmin kabul edilemez olduğu konusunda hemfikir olmakla birlikte bu farkındalık durumu söz konusu davranışın yaygın bir şekilde sergilenmesinin önüne geçememektedir. 3500 katılımcıyla yapılan bir anket çarpıcı sonuçlar ortaya koymaktadır. Anket verilerinden elde edilen bulgulara göre katılımcıların %59'u sosyotelizm davranışını desteklemektedir (Stop Phubbing, 2019). Benzer şekilde bir diğer çalışma kapsamında genç katılımcılar, bu tür davranışları sinir bozucu ve saygısız şeklinde değerlendirmekle birlikte sosyotelizm davranışını sergilediklerini kabul etmektedirler (Aagaard, 2019). Diğer yandan yaşça daha büyük yetişkin katılımcılar ise sosyotelizmi nezaket kurallarına aykırı bir davranış biçimi olarak tanımlarken daha az kabul edilebilir bir durum olarak değerlendirmektedirler (Kadylak vd., 2018). Dolayısıyla yaşça daha büyük bireylerin sosyotelizm davranışına karşı daha az toleranslı olduğunu söylemek mümkündür.

### 3. SOSYOTELİZM VE OLASI ETKİLERİ

Sosyotelizm davranışı, bir yandan iletişim normlarını değiştirirken diğer yandan bireyler üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Teknoloji, yaşamı kolaylaştırıp sosyal gelişime ve modernleşmeye katkı sağlarken; aşırı kullanım ile karakterize edilen yeni birtakım davranışsal sorunların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Sosyotelizm, bireyler üzerinde neden olduğu psikolojik, sosyal ve fiziksel etkilerle birlikte öne çıkan bir kavram haline gelmiştir (Ang, Teo, Ong, & Siak, 2019; Chopitayasunondh & Douglas, 2016).

Sınırlı olmakla birlikte sosyotelizmin bireyler üzerindeki etkilerine odaklanan mevcut çalışmalar vardır (Aagaard, 2019; Al-Saggaf, MacCulloch, & Wiener, 2019; Ang, Teo, Ong, & Siak, 2019; Blachnio & Przepiorka, 2019; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Davey vd., 2018; David & Roberts, 2017; Franchina vd., 2018; Guazzini, Duradoni, Capelli, & Meringolo, 2019; T'ng, Ho, & Low, 2018; Verma, Kumar, & Yadav, 2019).

### 3.1. Sosyotelizmin Psikolojik Etkileri

Mobil cihazlarla çok fazla zaman geçirmek, çeşitli psikolojik sorunları beraberinde getirebilmektedir. Sosyotelizm, ruh sağlığı ile yakından ilişkili olup bireyler üzerindeki psikolojik etkileri incelendiğinde yapılan araştırmalarda psikolojik sorunlar ve psikiyatrik bozukluklar (Sánchez-Martínez & Otero, 2009), özellikle de depresyon (Davey vd., 2018; Roberts & David, 2016; Wang vd., 2017) ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Cinsiyet araştırmalarına göre kadınların sosyotelizm davranışları cep telefonu, SMS ve sosyal medya bağımlılıkları ile ilişkiliyken, erkeklerin sosyotelizm davranışları internet ve oyun bağımlılığı ile ilişkilidir. Yine kadın katılımcılarda sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2015; Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Depresif belirtiler gösteren bireyler çeşitli bağımlılıklardan daha mustarip olup bu çerçevede depresyon ile sosyal ağ bağımlılığı (Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2015), cep telefonu bağımlılığı (Augner & Hacker, 2012) ve sosyotelizm (Davey vd., 2018; Roberts & David, 2015; Wang vd., 2017) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon ile yalnızlık duygusunun ilişkili olup; sosyotelizmin yaşam doyumu ve psikolojik iyi olma durumu ile negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Roberts & Davis, 2017; Wang vd., 2017).

Sosyotelizmin psikolojik etkileri incelendiğinde ele alınan bir diğer yön sosyotelizmin özellikle romantik ilişkiler üzerindeki etkisidir (Ranie & Zickuhr, 2015). Bu çerçevede alanyazında tartışılan başlıca etkiler, kıskançlık duygusunun artması (Krasnova, Abramova, Notter, & Baumann, 2016) ve düşük ilişki memnuniyeti (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Halpern & Katz, 2017; McDaniel & Coyne, 2016; Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018; Roberts & David, 2016; X. Wang vd., 2017) olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla sosyotelizm, partnerler arasındaki kıskançlık ve depresyon düzeyini arttırırken bağlılığı ve ilişki memnuniyetini azaltmaktadır. Diğer yandan sosyotelizm davranışı alanyazında narsisizm ile de ilişkilendirilmektedir. Akıllı telefon ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıkların sosyotelizmin yordayıcıları olarak kabul edildiği düşünüldüğünde narsistik özelliklerin teknolojik bağımlılıklarla ilişkili olması kaçınılmazdır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

### 3.2. Sosyotelizmin Sosyal Etkileri

Akıllı telefon kullanımı, zaman ve mekândan bağımsız her zaman her yerde iletişimi olanaklı kılmaktadır. Bununla birlikte aşırı cep telefonu kullanımının günlük yaşamda sosyal etkileşimi azaltabileceğine ilişkin endişeler söz konusudur (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Gençlerin %87'si yüz yüze iletişim kurmak yerine mesajlaşmayı tercih etmektedir (Stop Phubbing, 2019). Aşırı cep telefonu kullanımı, göz temasını azaltırken diğer bireylerle bağlantı kurmayı zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla kişiler arası ilişkileri olumsuz yönde etkileyerek sosyal ilişkilere zarar vermektedir. Sosyotelizme maruz kalan bireyler iletişim sürecinde dikkatlerinin dağıldığını ve iletişimden daha az keyif aldıklarını ifade etmektedirler (Dwyer,

Kushlev, & Dunn, 2018). Akıllı telefonlar, akıllı telefon kullanımı sırasında sosyal çevreden dışlanma hissini arttırmaktadır. Bu çerçevede sosyotelizmin günlük yaşamda bireyler üzerindeki potansiyel etkileri erteleme davranışı, dikkat eksikliği, zayıf kişiler arası iletişim ve düşük sosyal beceriler olarak sıralanabilir (Afdal vd., 2019). Diğer yandan sosyotelizmin iş yaşamındaki etkileri incelendiğinde ise çalışan bağlılığı üzerinde etkileri olduğu ifade edilmektedir (Roberts & David, 2017). Sosyotelizmin konuşma kalitesi ve empati üzerinde olumsuz etkisi olup sosyotelist bireyler iş arkadaşları tarafından kaba ve daha az güvenilir olarak algılanmaktadır (Cameron & Webster, 2011; Misra, Cheng, Genevie, & Yuan, 2016; Przybylski & Weinstein, 2013). Dolayısıyla sosyal ve mesleki alanlarda sosyal izolasyon, ailevi sorunlar, düşük iş performansı ve verimsiz zaman yönetimi, sosyotelizim kaynaklı olası etkiler olarak karşımıza çıkabilmektedir.

### **3.3. Sosyotelizmin Fiziksel Etkileri**

Mobil teknolojilerin aşırı kullanımı, bireylerde baş ağrısı, görme bozukluğu, uyku bozuklukları, obezite, yorgunluk, sırt ağrısı ve duruş bozuklukları (Dol, 2016; Ong & Tan, 2014) ile fiziksel aktivitede azalma, hareketsiz yaşamda artış ve yeme bozuklukları (Lepp vd., 2013) gibi birtakım fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

### **3.4. Öğrenme-Öğretmen Sürecinde Sosyotelizim ve Olası Etkileri**

Eğitsel İletişim ve Teknoloji Birliği (AECT)' ne göre (2007), eğitim teknolojisi, uygun teknolojik süreçlerin ve kaynakların oluşturulması, kullanılması ve yönetilmesi yoluyla öğrenmeyi kolaylaştıran ve performansı arttıran çalışmalar ve etik uygulamalardır. Eğitim teknolojisindeki gelişmeler, öğrenmeyi geliştirmek ve öğrenme ortamını iyileştirmek için sınıflarda modern teknoloji kullanımı teşvik etmiştir. Bu çerçevede akıllı telefonlar, sınıf içi ve sınıf dışı tüm eğitim kademelerinde gerek öğretmenler gerekse öğrenciler için işlevsel teknolojik araçlardan birisidir (Merma-Molina, Gavilán-Martín, & Álvarez-Herrero, 2021). Mobil teknolojilerdeki gelişmeler ve internet erişimindeki gelişmeler, bireyler arasında mobil cihaz kullanım tercihinde önemli bir artışa neden olmuştur (Revilla vd., 2016). Sosyotelizmin aile ve iş hayatında olduğu gibi eğitim hayatına yansımalarının olması kaçınılmazdır. Bu fenomen, günümüzde artık çok yaygın olup; öğretmen, öğrenci gibi tüm paydaşların yanı sıra öğrenme ortamlarını da etkilemektedir. Geleneksel sınıf ortamlarının aksine sınıflar artık başta akıllı telefonlar olmak üzere taşınabilir elektronik cihazlarla dolu olup sosyotelizim konusu, eğitim alanında ele alındığında daha da karmaşık bir hal almaktadır. Alanyazın incelendiğinde sosyotelizmin öğrenme sürecine etkilerine ilişkin yapılmış araştırmalara pek rastlanmamaktadır. Dolayısıyla sosyotelizim ile ilişkili akıllı telefon bağımlılığı etkisi de dikkate alınarak sosyotelizmin öğrenme-öğretme sürecine olan olası etkilerine biraz da olsa ışık tutabilmek mümkündür.

İnternet kullanımının etkileri üzerine yapılan çok sayıda araştırmanın aksine akıllı telefon ve bireyler üzerindeki etkileri hakkında daha az şey bilinmektedir (Jackson vd., 2011). Mobil teknolojilerin eğitim alanında öğrenme çıktıları (Crompton, Burke, & Gregory, 2017; Vázquez-Cano & Sevillano-García, 2018), bilginin inşası (Daher, 2010) ve öğrenci motivasyon ve bağlılığı (Miller & Cuevas, 2017) üzerinde olumlu etkileri olmakla birlikte; aşırı kullanımı bireylerde hem kişisel ve ailevi hem de akademik ve sosyal yaşam üzerinde birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Gi Seo, Park, Kyung Kim, & Park, 2016). Akıllı telefon kullanımının akademik başarı üzerindeki etkilerini keşfetmeye yönelik araştırmalara artan bir ilgi

vardır (Kates vd., 2018). Aksini ifade eden araştırmalar olmakla birlikte (Ishii, 2011); çoğu araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında olumsuz bir ilişki olduğu önermesini desteklemektedir (Aman vd., 2015; Elder, 2013; Gupta, Garg, & Arora, 2016; Lin & Chiang, 2017; Rashid & Asghar, 2016; Samaha & Hawi, 2016). Diğer yandan sosyotelizm ile ilişkili olarak öğrencilerin sürekli telefonlarıyla meşgul olmalarının, öğrencilerin akıllı telefon kullanımları ve çalışma alışkanlıkları üzerinde yeterince kontrol sahibi olmadıklarının bir göstergesi olduğu ifade edilmektedir (Toker & Tuncay, 2020).

Özetlemek gerekirse sosyotelizmin bireyler üzerindeki tüm psikolojik ve sosyal etkileri çerçevesinde bireyler tarafından nasıl algılandığı incelendiğinde sosyoteliiste olan güvenin azaldığı (Roberts & David, 2017), iletişimin kalitesinde ve ilişki memnuniyetinde düşüşe neden olduğu (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Wang vd., 2017) ve sosyotelist tarafından değersizleştirilme hissi yaşandığı (Vanden Abeele, 2018) ifade edilmektedir. Yüz yüze görüşmeler sırasında akıllı telefon kullanımı dikkat dağınıklığı ve psikolojik mesafeye işaret ederken iletişim kalitesini bozmakta (Miller-Ott & Kelly, 2015; Vanden Abeele, 2018); yakınlık hissi ve kişiler arası güven düzeyini azaltmaktadır (Misra, Cheng, Genevie, & Yuan, 2016). Diğer yandan sosyotelistler akıllı telefonlarını kullanamadıklarında meraklı, endişeli, mutsuz ve depresif hale gelmekte olup bu durum nedeniyle sosyotelizmi sinir bozucu ve saygısız bir davranış olarak tanımlamakla birlikte yine de bu davranışı gösterme eğiliminde olduklarını ifade etmektedirler (Aagaard, 2019).

#### 4. SONUÇ

Web teknolojilerinde meydana gelen gelişmelerin etkisiyle mobil teknolojilerin işlevselliği ve kapasitesi gün geçtikçe artmaktadır. Bu süreçte özellikle akıllı telefonlar artık günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelirken (Jones, 2014); bireylerde bilgisayar yerine akıllı telefon tercih etme eğilimi gözlenmektedir (Ofcom, 2015). Akıllı telefonlar kullanıcılara diğer bireylerle iletişim kurma (Andreassen & Pallesen, 2014), oyun oynama (Cheok, Sreekumar, Lei, & Thang, 2006), eğlence (Zhang, Chen, & Lee, 2014); eğitim (Cummiskey, 2011) ve araştırma (Raento, Oulasvirta, & Eagle, 2009) gibi farklı amaç ve gereksinimler için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Bununla birlikte söz konusu teknolojilerin neden olabileceği sorunlar ve bireyler üzerindeki olumsuz etkileri çeşitlilik göstermektedir. İnternet, bilgisayar ve mobil cihazların yaygın kullanımı ile birlikte bağımlılık durumları ortaya çıkarken; yoksunluk durumunda ise bireylerde ciddi fizyolojik ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına kadar varan bir tablo ile karşı karşıya kalınmaktadır. İnternet bağımlılığı, cep telefonundan ayrı kalma korkusu, internetsiz kalma korkusu, gelişmeleri kaçırma korkusu bu sorunlara örnektir.

Akıllı telefonların yaşamımızın her alanında yaygın kullanımı, akıllı telefonlara olan bağımlılığı artırırken; bireylerin birbirleriyle yüz yüze iletişim halindeyken bile akıllı telefonlarıyla etkileşime girmelerine neden olabilmektedir (Al-Saggaf, MacCulloch, & Wiener, 2019). Sosyotelizm tüm bu sorun durumları ile birlikte ele alındığında tamamlayıcı ve sorunları daha bütüncül ortaya koyan bir kavram olarak ortaya çıkmış olup başkalarıyla iletişim halindeyken aşırı akıllı telefon kullanımı ile ilişkilendirilmektedir. Bu çerçevede sosyal bir etkileşim sırasında dikkatini diğer bireylere vermek yerine akıllı telefonu ile ilgilenen kişiler sosyotelist olarak adlandırılmaktadır (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Bu bölümde alanyazın ışığında yapılan araştırmalardan yola çıkarak sosyotelizm ve bireyler üzerindeki olası etkilerine yer verilmiştir. Görece yeni bir kavram olan çağımızın teknolojik bağımlılığı sosyotelizmin nedenleri ve bireyler üzerinde ne gibi etkilere neden olabileceği incelendiğinde çarpıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Aşırı cep telefonu kullanımı, göz temasını azaltırken diğer bireylerle bağlantı kurmayı zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla kişiler arası ilişkileri olumsuz etkileyerek sosyal ilişkilere zarar vermektedir (Dwyer, Kushlev, & Dunn, 2018). Sosyotelizmin bireyler üzerindeki potansiyel etkileri erteleme davranışı, düşük akademik başarı, dikkat eksikliği, zayıf kişiler arası iletişim ve düşük sosyal beceriler olarak ifade edilmektedir (Afdal vd., 2019).

Sonuç olarak mobil teknolojilerin gelişimine paralel olarak bireyler üzerindeki tehdit unsurları da çeşitlilik göstermekte olup sosyotelizm bu çerçevede ortaya çıkan bir kavramdır. Bireylerin sosyal faaliyetlerinin kalitesini ve kişiler arası iletişimini önemli ölçüde engelleyen ve azaltan bu tür davranışların artan teknolojik gelişmelerle daha yaygın hale gelebileceği düşünüldüğünde teknoloji okuryazarlığı eğitime ve farkındalık çalışmalarına daha fazla gereksinim duyulmaktadır. Her geçen gün daha fazla bireyin birer problemlili akıllı telefon kullanıcısı haline gelmesinin, aşırı akıllı telefon kullanımının olası sonuçları hakkında birtakım endişeleri ortaya çıkarması kaçınılmaz olmuştur (Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009). Bu bağlamda sosyotelizm, önemle ele alınması gereken güncel bir kavramdır. Ancak özellikle ulusal alanyazında sosyotelizm temelli yapılmış çalışmalar oldukça sınırlı olup; sosyotelizm ve etkilerini daha kapsamlı, çok boyutlu ve bütüncül ortaya koymaya yönelik yapılabilecek araştırmalar, bu konuya ilişkin farkındalık oluştururken alanyazına da büyük ölçüde katkı sağlayarak yol gösterici olacaktır. Diğer yandan sosyotelizmin neden olabileceği olumsuz durumların önüne geçmeye yönelik olarak özellikle yetişkinlerin bu konuda bilinçli olmaları son derece önemlidir. Bireyler bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımına yönelik olarak öz denetim ve kontrol mekanizmalarına sahip olmalı, yüz yüze iletişim kurmaya dolayısıyla da sosyalleşmeye gereken önemi vermelidirler. Teknoloji yalnızca bir araç olarak dikkate alınmalı ve söz konusu teknolojik araçlara onları birer amaç haline getiren farklı ve abartılı bir değer atfedilmemelidir. Teknolojinin gücünden ve sunmuş olduğu olanaklardan bireysel ve akademik gelişime katkı sağlayacak şekilde yararlanılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Aagaard, J. (2019). Digital akrasia: a qualitative study of phubbing. *AI & Society*, 35, 237-244.
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., & Syahputra, Y. (2019). An analysis of phubbing behaviour: preliminary research from counseling perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 295, 270-273.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4, 245-252.
- Aman, T., Shah, N., Hussain, A., Khan, A., Asif, S., & Qazi, A. (2015). Effects of mobile phone use on the social and academic performance students of a public sector medical college in Khyber Pakhtunkhwa Pakistan. *Khyber Journal of Medical Sciences*, 8(1), 99-103.
- Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.



- Ang, C. S., Teo, K. M., Ong, Y. L., & Siak, S. L. (2019). Investigation of a preliminary mixed method of phubbing and social connectedness in adolescents. *Addiction & Health, 11*, 1-10.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health, 57*(2), 437-441.
- Baron, N. S. & Campbell, E. M. (2012). Gender and mobile phones in cross-national context. *Language Sciences, 34*(1), 13-27.
- Benvenuti, M., Blachnio, A., Przepiorka, A. M., Daskalova, V. M., & Mazzoni, E. (2020). Factors related to phone snubbing behavior in emerging adults: the phubbing phenomenon. M. Desjarlais (Ed.), *The psychology and dynamics behind social media interactions* içinde, (s. 164-187). Hershey, PA: IGI Global.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: the role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior, 25*(5), 1182-1187.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2014). Is burnout a depressive? A reexamination with special focus on atypical depression. *International Journal of Stress Management, 21*(4), 307-324.
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology, 22*(9), 1195-1210.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook instruction, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry, 30*(6), 681-684.
- Blachnio, A. & Przepiorka, A. (2019). Be aware! If you start using Facebook problematically you will feel lonely: phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook instruction. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review, 37*, 270-278.
- Cameron, A-F. & Webster, J. (2011). Relational outcomes of multicomputing: integrating incivility and social exchange perspectives. *Organizing Science, 22*(3), 754-771.
- Cheok, A. D., Sreekumar, A., Lei, C., & Thang, L. N. (2006). Capture the flag: mixed-reality social gaming with smart phones. *IEEE Pervasive Computing, 5*, 62-69.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction, 105*(2), 373-375.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences, 2*(1), 33-44.
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedents and consequences of snubbing. *Computers in Human Behavior, 63*, 9-18.
- Crompton, H., Burke, D., & Gregory, K. H. (2017). The use of mobile learning in PK-12 education: A systematic review. *Computers in Education, 110*, 51-63.
- Cummiskey, M. (2011). There’s an app for that smartphone use in health and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 82*(8), 24-30.
- Daher, W. (2010). Building mathematical knowledge in an authentic mobile phone environment. *Australasian Journal of Educational Technology, 26*(1), 85-104.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S., Singh, J., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2018). Predictors and consequences of “phubbing” among adolescents and youth in India: an impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine, 25*(1), 35-42.

- David, M. E. & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- De-Sola Gutiérrez, J., de Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1-15.
- Dol, K. S. (2016). Fatigue and pain related to internet usage among university students. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(4), 1233-1237.
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233-239.
- Elder, A. D. (2013). College students' cell phone use, beliefs, and effects on their learning. *College Student Journal*, 47(4), 585-592.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1-18.
- Gi Seo, D., Park, Y., Kyung Kim, M., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282-292.
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, 11(1), 1-13.
- Gupta, N., Garg, S., & Arora, K. (2016). Pattern of mobile phone usage and its effects on psychological health, sleep, and academic performance in students of a medical university. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(2), 132-139.
- Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 783-784.
- Halpern, D. & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: a crossed-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394.
- Ishii, K. (2011). Examining the adverse effects of mobile phone use among Japanese adolescents. *Keio Communication Review*, 27(1), 599-604.
- Jackson, L. A., Von Eye, A., Fitzgerald, H. E., Witt, E. A., & Zhao, Y. (2011). Internet use, videogame playing and cell phone use as predictors of children's body mass index (BMI), body weight, academic performance, and social and overall self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 599-604.
- Jones, T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 5(1), 74-80.
- Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V, & Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media and Communication*, 6, 331-349.
- Khan, M. M. (2008). Adverse effects of excessive mobile phone use. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 21(4), 289-293.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationships: understanding the role of smartphone jealousy among "generation" Y users. *The*

*Twenty-Fourth European Conference on Information Systems (ECIS).*  
[https://aisel.aisnet.org/ecis2016\\_rp/109](https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109)

- Lee, Y. H., Ko, C. H., & Chou, C. (2015). Re-visiting internet addiction among Taiwanese students: a cross-sectional comparison of students' expectations, online gaming, and online social interaction. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*, 589-599.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, *10*, 79-87.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, *2*(2), 93-113.
- Lin, Y-H., Chiang, C-L., Lin, P-H., Chang, L-R., Ko, C-H., Lee, Y-H., & Lin, S-H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PLoS ONE*, *11*(11), 1-11.
- Lin, T. T. C. & Chiang, Y. H. (2017). Investigating predictors of smartphone dependency symptoms and effects on academic performance, improper phone use and perceived sociability. *International Journal of Mobile Communications*, *15*(6), 655.
- McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": the interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, *5*, 85-98.
- Merma-Molina, G., Gavilán-Martín, D., & Álvarez-Herrero, J. F. (2021). Education for sustainable development: The impact of the values in mobile phone addiction. *Sustainability*, *13*, 1479-1496.
- Miller, H. B. & Cuevas, J. A. (2017). Mobile learning and its effects on academic achievement and student motivation in middle grades students. *International Journal for Scholarship of Technology Enhanced Learning*, *1*(2), 91-110.
- Miller-Ott, A. E. & Kelly, L. (2015). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions: an expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, *80*(4), 253-270.
- Miller-Ott, A. E. & Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, *68*(2), 190-207.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iphone effect: the quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, *48*(2), 275-298.
- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. *ACM Conference on Designing Interactive Systems (DIS)*. <https://doi.org/10.1145/2901790.2901809>
- Ofcom. (2015). The communication market report. [Online]: <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sectorresearch/cmr/cmr15#Communications%20Market%20Report%202015>  
<https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/multi-sectorresearch/cmr/cmr15#Communications%20Market%20Report%202015> tarihinde erişilmiştir.
- Ong, S. H. & Tan, Y. R. (2014). Internet addiction in young people. *Annals of the Academy of Medicine*, *43*(7), 378-382.

- Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246.
- Raento, M., Oulasvirta, A. & Eagle, N. (2009). Smartphones an emerging tool for social scientists. *Sociological Methods & Research*, 37(3), 426-454.
- Ranie, L. & Zickuhr, K. (2015). Americans' views on mobile etiquette. [Online]: <http://www.pewinternet.org/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette> 15.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Rashid, T. & Asghar, H. M. (2016). Technology use, self-directed learning, student engagement and academic performance: Examining the interrelations. *Computers in Human Behavior*, 63, 604-612.
- Revilla, M., Cornilleau, A., Cousteaux, A. S., Legleye, S., & de Pedraza, P. (2016). What is the gain in a probability-based online panel of providing internet access to sampling units who previously had no access?. *Social Science Computer Review*, 34, 479-496.
- Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.
- Roberts, J. A. & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: how boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior*, 75, 206-217.
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325
- Sánchez-Martínez, M. & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 131-137.
- Stop Phubbing. (2019). Definition and disturbing phubbing stats. [Online]: <http://stopphubbing.com> adresinden 15.12.2020 tarihinde erişilmiştir.
- T'ng, S. T., Ho, K. H. & Low, S. K. (2018). Are you "phubbing" me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7, 159-190.
- Toker, B. & Tuncay, N. (2020). Statistical analysis of Turkish speaking students' phubbing behaviors. *Journal of Computer and Education Research*, 8(16), 526-544.
- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569.
- Vanden Abeele, M. M. P. & Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: an experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Communication Research Reports*, 35, 303-313.

- Vázquez-Cano, E. & Sevillano-García, M. L. (2018). Ubiquitous educational use of mobile digital devices. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7(2), 105-115.
- Verma, S., Kumar, R. & Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: a millenials perspective. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8(12), 806-812.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P. & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: the roles of relationship satisfaction and relationship lenght. *Personality and Individual Differences*, 110, 12-17.
- Yen, C-F., Tang, T-C., Yen, J-Y., Lin, H-C., Huang, C-F., Liu, S-C., & Ko, C-H. (2008). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873.
- Zhang, K. Z. K., Chen, C., & Lee, M. K. (2014). Understanding the role of motives in smartphone addiction. *Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS)*. <https://aisel.aisnet.org/pacis2014/131>