

Dijital Çağın Sebep Olduğu Duygu ve Davranış Bozuklukları

Emotional and Behavioral Disorders Caused by the Digital Age

Fatma Nuray KUŞCU¹, Ali GÖDE²

¹Öğr. Gör., Hatay Mustafa Kemal
Üniversitesi, Türkiye

Mail: nuraykuscu@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0003-2657-6174>

²Öğr. Gör., Hatay Mustafa Kemal
Üniversitesi, Türkiye

E-Mail: alig.sy31@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6865-6298>

<https://doi.org/10.58724/assam.1489942>

Özet

Dijital çağ, hayatımıza getirdiği yeniliklerin yanı sıra çeşitli duygu ve davranış bozukluklarına sebep olmaktadır. Sürekli çevrimiçi olma arzusu, bireylerde "nomofobi" (telefonsuz kalma korkusu) ve "fomo" (gelişmeleri kaçırma korkusu) gibi istenmeyen durumlara yol açmaktadır. Sosyal medya ve dijital platformlardaki sürekli etkileşim, bireylerin gerçek dünya ile bağlarını zayıflatmakta, "aleksitimi" (duyguları ifade etme zorluğu) ve "netlessfobi" (internetsiz kalma korkusu) gibi yeni bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Dijital bağımlılık, bireylerin günlük işlevlerini yerine getirmekte zorlanmalarına, sosyal izolasyona, depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı, uyku problemlerine, göz yorgunluğuna ve genel fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Dijital cihazların sürekli kullanımı, insanların fiziksel aktivitelerini azaltmakta ve hareketsiz bir yaşam tarzını teşvik etmektedir. Bu durum, obezite, kas ve iskelet sistemi problemleri gibi sağlık sorunlarına davetiye çıkarmaktadır. Sonuç olarak, dijital çağın getirdiği bu duygu ve davranış bozuklukları, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını tehdit etmektedir. Sağlıklı bir dijital kullanım alışkanlığı geliştirmek ve dijital bağımlılığın farkında olmak, bu problemlerle durumların önlenmesi ve yönetilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bireylerin dijital cihazları bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaları, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri ve fiziksel aktivitelerini artırmaları, dijital çağın olumsuz etkilerini azaltmada yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: *Dijitalleşme, Dijital Bağımlılık, Davranış Bozukluğu, Sağlık*

Abstract

The digital age, in addition to the innovations it brings to our lives, causes various emotional and behavioral disorders. The desire to be constantly online leads to unwanted situations such as "nomophobia" (fear of being without a phone) and "fomo" (fear of missing out). Continuous interaction on social media and digital platforms weakens individuals' ties with the real world, and new disorders such as "alexithymia" (difficulty expressing emotions) and "netlessphobia" (fear of being without the internet) emerge. Digital addiction can cause individuals to have difficulty performing their daily functions, cause social isolation, and cause serious psychological disorders such as depression and anxiety. Long-term screen use leads to sleep problems, eye strain, and general physical health problems. The constant use of digital devices reduces people's physical activity and encourages a sedentary lifestyle. This situation invites health problems such as obesity and musculoskeletal problems. As a result, these emotional and behavioral disorders brought about by the digital age threaten both the psychological and physical health of individuals. Developing healthy digital usage habits and being aware of digital addiction are of great importance in preventing and managing these problematic situations. Individuals using digital devices consciously and in a balanced manner, strengthening their social relationships and increasing their physical activity will help reduce the negative effects of the digital age.

Keywords: *Digitalization, Digital Addiction, Behavioral Disorder, Health*

Makale Türü

Article Type

Derleme Makalesi
Review Article

Geliş Tarihi

Application Date

25/05/2024

Kabul Tarihi

Admission Date

01/07/2024

1. GİRİŞ

Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler, insanların yaşama, bilgiyle etkileşim kurma ve bilgiyi tüketme biçimini çarpıcı oranda değiştirmiştir. “INTERnatilion” ve “NETwork” kelimelerinin kısaltılması ile oluşan internet, tüm Dünya’da küresel olarak kullanılan, akıllı makineler kanalı ile bilgi paylaşmayı sağlayan ağa verilen isimdir. Bu ağ, bilgiye en kısa sürede ulaşabilmeyi sağlarken sunduğu iletişim seçenekleri sayesinde de hayatımızın vazgeçilemez bir modülü haline gelmiştir (Paktin, 2024). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin, işlevselliği aracılığı ile insan hayatının her anını etkilediği, kişisel ve toplumsal anlamda değişim ve dönüşümlere sebep olduğu aşikârdır. Akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi ekranlarına dokunarak neredeyse bütün aktivitelerin gerçekleştirilebildiği dijital çağda pek çok alanda köklü değişiklikler yaşanmaktadır. Hızlı ve kolay bir şekilde her çeşit bilgiye ulaşmak artık mümkündür. Durumun böyle olması ile internet ve sosyal platformlar aracılığı ile tek tıkla her şeye ulaşabilen dokunmatik toplumlar oluşmaya başlamıştır (Tuna et al., 2023).

Dijital kullanım insanların günlük aktiviteleriyle ilgili her türlü bilgiyi arama ihtiyacından, sosyal medyadaki tartışmalara katılma ve sağlıklarıyla ilgili bilgilere ulaşma isteklerine kadar geniş bir yelpazededir. Bu isteklerin yanı sıra Z kuşağının artık yetişkin ve internet anlamında donanımlı olması, ülkede yakın geçmişte küresel salgının ve benzeri olumsuz koşulların yaşanmış olması, aksayan sosyal yaşantıyı daha keyifli hale getirmek arzusu sıklıkla internet kullanımı ile sonuçlanmıştır. Kısıtlanan sosyal aktiviteler, sosyalleşmenin belki de tek yolu olarak insanları internet kullanımına mecbur bırakmıştır. İletişimi sağlayan, zaman ve mekândan bağımsız, çevrimiçi olmayı sağlayan sosyal ağlar, sosyal ve kültürel gereksinimlerin beraberinde, akıllı telefon veya bilgisayar kullanarak sosyal faaliyetlerde bulunulmasına, sanal topluluklardaki faaliyetlerini takip edilmesine ve diğer insanlarla etkileşime girilmesine olanak tanımaktadır. Dijital cihazların sunduğu olanaklar sayesinde sosyal etkileşimler sanala kaymış ve yüz yüze olanlar tercih edilmemeye başlanmıştır (Şan et al., 2024).

Son yıllarda popülerite kazanmış olmasına rağmen aslında ilk olarak 1996 yılında kullanılmış olan dijital bağımlılık kavramı sosyal yaşantıyı elimine ederek kendi içerisinde yeni sosyal oluşturmuştur. Bir rapora göre insanların %32’si, düşüncelerini paylaşmak, kendisine bir imaj oluşturmak için, %31’i meydana gelen olayları takip edebilmek için, %22’si ise kendi ortamında edinemediği sosyalliği sanal ortamlarda edinebilmek amacı ile dijital cihazları kullanmaktadır. Uzun dönemli ve kontrol edilmesi mümkün olmayan dijital temas, dijital okuryazarlığı geliştirebilirken öte yandan da dijital bağımlılığa dönüşme riskini barındırmaktadır (Güldemir, 2023; Rodríguez-Fernández et al., 2022).

Dijital bağımlılık, internet, oyun ve sosyal medya bağımlılığı veya diğer dijital medya bağımlılıkları ile ilgili yeni ortaya çıkan konunun alt türlerini içeren bir şemsiye terimdir. Dijital bağımlılık, dijital cihazların sürekli ve tekrarlayan kullanımını ve davranışsal bağımlılık sınıfına girmektedir. Bu bağımlılığın en önemli özelliği, dijital platformlardaki etkinliklerin (kumar, çevrimiçi oyun ve alışveriş gibi) doğası gereği sahip olduğu psikolojik öğrenme ve bu etkinliklere tekrar tekrar katılmaya yönelik karşı konulmaz bir dürtü olmasıdır (Meng et al., 2022). Dijital araçlar kullanılmadığı anlarda gerginlik, sosyal ortamlardan daha da uzaklaşma, başka bir şey düşünememe/yapamama, çevre ile tüm bağı koparma ve hatta kişinin kendinden kopması-uzaklaşması söz konusu olabilmektedir. Temas devam ettirildiğinde ise zamanla depresif bozukluklar, anksiyete, uyku problemleri, kişisel bakım ihmali, fiziksel ve psikolojik sağlık bütünlüğünün bozulması ve sosyal ilişkilerde önemli bozulmalar görülebilmektedir (Güldemir, 2023).

Günümüzde dijital cihazlara olan bağımlılık artık önlenemez bir hal almış durumdadır. Durum böyle iken kavramın kapsamı da oldukça genişlemiştir. Bu yazıda dijital çağın sorunları olan nomofobi, aleksitimi, netlessfobi, fomo (gelişmeleri kaçırma korkusu), sanal kaytarma kavramlarına yer verilmektedir.

2. NOMOFOBİ

Çağdaş dünyada cep telefonu, insanlar için en önemli ve yaygın olarak kullanılan cihaz haline gelmiştir. Bu cihazların modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiği ve günlük alışkanlıklarda

ve eylemlerde davranış değişiklikleri üretmeye başladığı tartışılmazdır. Her yerde bulunan doğası ve dünya nüfusunun yaklaşık %87'sinin cep telefonu kullanıcısı olduğu göz önünde bulundurulur ise kullanıcılar arasında bu kadar popüler olmasının nedenleri arasında aile ve tanıdıklarla yer ve zaman fark etmeden iletişim kurmak, tıbbi hizmet almak, fotoğraf çekmek, müzik dinlemek, belge düzenlemek, çevrimiçi ödeme yapmak, oyun oynamak, film izlemek ve bunlardan fazla bir çok aktivite dahil olmak üzere günlük hayatta kolaylık sağlaması sayılabilmektedir (Sun et al., 2024).

Yaygın kullanımı ile birlikte bazı kişiler aşırı veya problemlili telefon kullanım davranışlarına yönelmektedir. Bu durum ciddi olumsuz sonuçları olan önemli bir sorundur. Bu kavram aşırı cep telefonu kullanımıyla ilişkili bireyin cep telefonuna olan, kompulsif veya uygunsuz kullanım davranışıyla sonuçlanabilecek ve günlük yaşamı etkileyebilecek psikolojik bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Problemlili telefon kullanımı, aşırı cep telefonu kullanımından kaynaklanan fiziksel, zihinsel ve sosyal işlev bozukluğunu vurgularken, nomofobi ise kişinin cep telefonuna erişimini kaybettiğinde yaşadığı sıkıntı, korku veya kaygı olarak tanımlanmaktadır (Ren et al., 2023; Yorulmaz et al., 2018).

Kökenini İngiltere'den alan ve ilk kez 2008 yılında kullanılan nomofobi terimi yirmi birinci yüzyılın hastalığı olarak kabul edilmekte "mobil olmayan" ve "fobi"nin birleşiminden, yani herhangi bir zamanda bir mobil cihazın bulunmamasından veya herhangi bir mobil cihaza erişememekten kaynaklanan mantıksız korku, kaygı, rahatsızlık hissi anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle nomofobi, dijital dünyadan kopuk hissetme korkusudur (Gurbuz & Ozkan, 2020; Wen et al., 2023).

Birinin nomofobik olduğuna karar verilebilmesi için taşınması gereken bazı kriterler bulunmaktadır. Örneğin kişinin;

- Şarj aletini yanından ayırmaması,
- Birkaç tane cep telefonunun olması, cep telefonu ile sürekli olarak ilgilenmesi,
- Şebekenin olmadığı ya da telefonu ile ilgilenemeyeceği yerlerde bulunmak istememesi, bu tip yerlerde minimum sürede bulunması, süre uzar ise de gergin ve huzursuz hissetmesi,
- Devamlı olarak yeni bildirim olduğunu ve kontrol etme ihtiyacı hissetmesi,
- Daima telefonu açık bulundurmak, uyurken bile bildirimlerin sesini kapatmamak,
- İnsanları sosyotelizme maruz bırakarak yüz yüze diyalog kurmaktan imtina etmek suretiyle cep telefonu ile ilgilenmeyi tercih etmek
- Cep telefonu ya da hakkındaki aşırı masraflara yüksünmeden katlanmak ve hatta bu uğurda borca girmesi bu kriterlerden bazılarıdır (Güngör Bağlıcakoğlu, 2023).

Nomofobinin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlardan ilki "iletişim kuramamak"tır. Bu özellik kişinin herhangi bir sebepten ötürü anlık olarak başkaları ile iletişime girememeye korkusudur. Kişi bu imkanı herhangi bir sebepten elde edemediğinde strese girmektedir. İkinci alt boyut bağlanamayacak olmanın verdiği korku ve sıkıntıdır. Yani kişinin cep telefonunun pilinin bitmesi ya da kapsama alanı dışında olması gibi nedenlerden dolayı iletişim kuramayacak, çevrimiçi olamayacak olmasının verdiği sıkıntıyı yaşamasıdır. Üçüncü alt boyut, bilgiye erişemeyecek olmanın verdiği korkudur. İstenilen anda istenilen bilgiye ulaşılabilirliğinin verdiği rahatlık kaybedilmek istenmeyecek bir duygudur. O veya bu sebeple koşullar el vermediği için bilgiye ulaşamayacağını bilen birey gerginlik yaşamaktadır. Son alt boyut ise mevcut konfordan olma korkusudur. Günümüzde telefonların gerçekleştirdiği işlevler sayesinde bireyler pek çok işi onunla yapabiliyor olmanın rahatlığını hissetmektedir. Telefonun yokluğunda onun sağladığı bu kolaylıklardan mahrum kalma korkusu kişide stres yaratmaktadır. Örneğin bataryanın bozulması, şarjın bitmesi, şebekenin olmaması bu korkunun yaşanma sebeplerinden bazılarıdır (Rodríguez-García et al., 2020).

Nomofobik kişilerin akıllı telefonlarına gösterdikleri takıntı, insanların günlük davranışlarını olumsuz etkileyecek boyutlara ulaşabilmektedir. Nomofobi bireylerde zihinsel, kişisel ve bedensel bir takım bozukluklar oluşmasına neden olabilmektedir. Nomofobikler gün içerisinde bulunması gereken okul, iş yeri gibi yerlerde telefonları ile yeterince vakit geçiremediklerinden dolayı eve geldiklerinde

adeta telefon ile baş başa kalmak istemektedir. Araştırmalar bu durumun aile içi ilişkilerin zarar görmesine, kopmasına ve kişinin yalnızlaşmasına neden olmaktadır (Öz, 2018).

Nomofobinin oluşturduğu bedensel problemlere bakıldığında gözlerde yanma, sulanma, boyun-sırt ağrısı, titreme, bazı ergonomik problemler, uyku bozuklukları, fitik, bağ dönmesi ve ağrısı, fazla kilo alımı, yetersiz fiziksel aktivite, kalp çarpıntısı, uzun süre müzik dinleniyorsa bir takım işitme problemleri yaşanabilmektedir (Polat, 2017). Ruhsal etkilerine bakıldığında ise telefonu ile ilgilenirken kendini bütün hissedenler ayrı kaldıklarında kendilerini adeta çıplak ve savunmasız hissederek özgüvenlerinin yitirmektedirler. Telefonla ilgilenmek için neredeyse hiçbir sosyal aktiviteye katılmadıklarından yalnızlaşmaları oldukça mümkündür. Çevresinde ve kendilerinde olup bitenlerden bihaber olduklarından gerçek dünyadan kopmalar sonucunda depresyon, anksiyete, dürtü kontrol bozukluğu, saldırganlık, sinirlilik, obsesyon, aleksitimi nomofobik davranışların istenmeyen sonuçlarından bazılarıdır (Buiza-Aguado et al., 2017; González-Cabrera et al., 2017; Gentina et al., 2018).

3. ALEKSİTİMİ

Yunanca'da "duygulara karşılık gelen kelimelerin olmaması" anlamına gelen aleksitimi, " a " (olmayan) ön eki " lexis " (kelime) ve " thymos " (duygu) sözcüklerinin birleşmesinden oluşmuştur. Aleksitimi, ilk kez 1970'lerde Nemiah ve Sifneos tarafından psikosomatik bozukluğu olan hastalarda sıklıkla gözlemlenen bir grup duygu işleme bozukluğunu tanımlamak için ortaya atılmıştır. Öznel duyguları tanımlama, ayırt etme ve tanımlamadaki zorluklarla karakterize edilen bilişsel ve duygusal bir özelliktir (Théorêt et al., 2024).

Aleksitimi, duyguları tanımlama ve tanımlama yeteneğinde bir eksiklik ve aynı zamanda duygularla fiziksel duyumlar arasında ayırım yapma gücünü ile karakterizedir. Bu zorlukların yanı sıra aleksitimi olan bireyler sıklıkla dışa dönük bir düşünme stili ve sınırlı bir hayal gücü kapasitesi sergilemektedirler. Bu terimin anksiyete ya da travma gibi psikolojik sorunların, felç gibi fiziksel bir hastalığın ya da madde kullanımı sonucu olarak gelişebilmesinin yanı sıra mobil cihazlar ile fazla iç içe olmanın da aleksitimiye neden olduğu yönünde literatürde pek çok çalışma mevcuttur (Iskric et al., 2020; Akay & Kayılı, 2023; Budak & Işıkoğlu, 2023; Bal et al., 2023; Akkuş & Avşar, 2024; Preece et al., 2024).

Çeşitli zihinsel bozukluklarda yaygın fakat tam olarak anlaşılabilen bir duygusal eksiklik olan aleksitimi iki boyuttan oluşmaktadır. Birincisi, kişinin duygularını tanımlama sözlü ifade etme veya analiz etme yetersizliğini içeren bilişsel aleksitimidir. İkincisi ise, hayal kurma (hayal kurma/yaratıcı düşüncelere katılma) ve duygusallaştırma (kişinin duygusal olaylarda uyarılma yetersizliğini) içeren duygusal aleksitimidir (Strang et al., 2024).

Alektimiklerin kişilik özelliklerine bakıldığında bazı ortak özelliklere rastlamak mümkündür. Bunlar; duyguları ve bedensel duyumları tanımlama ve ayırt etmedeki zorluk; duyguları başkalarına açıklama ve iletmede zorluk; somut ve dışarıya yönelik bir düşünme tarzı, yani dış dünyaya daha fazla odaklanma ve içsel durumlarla ilgili her şeyden kaçınma eğilimiyle karakterize edilen bilişsel bir tarz; ve geleceğe dair umutsuzluk beslenmesidir. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler duygularını düzenlemede, empati kurabilmede, sağlıklı ve yakın bağlar kurmada zorluk yaşamaktadır. Ayrıca saldırgan davranışlara daha yatkındırlar (Mendia et al., 2024).

Aleksitimiyi psikanalitik, davranışçı-sosyokültürel, nörolojik, bilişsel kuramlar ile desteklemek mümkündür (Hacıoğlu Kabak, 2024):

□ Psikanalitik Kurama göre; bireylerin çocukluk çağlarında anne babaları ile duygularını ve hayal gücünü geliştirmenin tam olarak desteklenmemesi ve paylaşılmaması aleksitimiye neden olmaktadır. Benlik kavramının çocukta tam olarak gelişmemiş olması, anne-çocuk iletişimde ve ilişkisinde kopuklukların ve mesafenin olması, çocuğun yuvasında kendini ifade etmeyi öğrenememiş olması ya da ifade ettiğinde olumsuz karşılama gibi durumların aleksitimik bireylerin yetişmesinin temel nedeni olarak kabul edilmektedir (Dereboy, 1990).

□ Davranışçı-Sosyokültürel Kurama göre; davranışlar öğrenme sonucunda oluşmaktadır. Duygu körlüğü davranışı ya da hissi de bu şekilde çevreden görerek ve öğrenilerek edinilmektedir.

Kişi aile ve yakınlarından duyguları dile getirmemeyi, bastırmayı, yok saymayı öğrendi ise ve zaten bu olumsuzlukların yaşandığı ama kanıksandığı bir kültürde yetiştirildi ise zamanla kendisi de bu davranışları yapmaya ve bunu normal karşılamaya başlamaktadır (Sanlı, 2019).

□ Nörolojik Kurama göre; aleksitimi insanlarda beynin ol ve sağ lobları arasında işlevsel ilişkide bir kopukluk yaşandığı için gelişmektedir. Gerçekleşen bu kopmalar sonucunda da kişinin duygularını şekillendirmesi, anlamlandırması ve ifade etmesinde problemler yaşanmaktadır. Yani durumun tamamen biyolojik olduğu kabul edilmektedir (Dereboy, 1990).

□ Bilişsel Kurama göre; bireyler geliştikçe duygu düzenleme becerileri de gelişmektedir. Kişinin gelişim evresinde sorun yaşaması hayatının geri kalanına aleksitimik olarak devam edebileceği anlamını taşımaktadır. Yani bireyin bilişsel aşamalarında işlevsel yetersizlik yaşandığında duygularını tanımadada güçlük gelişmektedir (Dereboy, 1990).

Aleksitimik bireylerin ortak özelliklerini ise aşağıdaki gibi toparlamak mümkündür:

• En temel özellikleri duygularını açıklamada zorlanmalarıdır. İçinde buldukları duyguları “mutlu oldum” ya da “rahatsız oldum” gibi genel geçer ve yüzeysel bir şekilde ifade etmeleridir. Yaşanan olumlu ya da olumsuz durumları ifade ederken duygularını açıklamak yerine “şunu-bunu yaptım” gibi olay örgüsünü anlatmayı tercih etmektedirler. Israrla duyguları sorulduğunda ise sessiz kalmayı yeğlemektedirler (Şaşıoğlu et al., 2013).

• Duygularını ifade edemedikleri için sohbetleri genel olarak bedensel şikâyetlerini açıklamak üzerinedir. Duygu ifade etmekte zorluk yaşadıkları için canlı olmayan bir surat ifadesine sahiptirler (Yiğitbaş & Deveci, 2018).

• Hayal kurmayı tercih etmezler. Çünkü ulaşamayacaklarını ve bunun onlara sadece zaman kaybettireceğini düşünmektedirler. Hayal kursalar bile renksiz ve basit hayaller kurarlar (Yiğitbaş & Deveci, 2018).

• Genel olarak duygularını ifade etmeyip sessiz kalmayı tercih ettikleri için çevredeki insanlar tarafından uyumlu bireyler olarak nitelendirilirler. Basit, sade, gözden uzak ve sakin sessiz bir yaşamı tercih etmektedirler. Hayatlarındaki sorunların temelini inmek yerine mevcut durumu kurtarmaya çalıştıkları için aynı sorunla tekrar tekrar karşılaşmaktan kurtulamazlar (İzci, 2016).

• Aslında oldukça zekilerdir. Tüm zekalarını da duygularını saklamak ve çok uyumlu imiş gibi görünmek için kullanmaktadırlar. Sosyal çevrelerinden duygularını sakladıkları için dışlanmamak adına ellerinden geleni yapmaktadırlar (Güler & Aydın, 2020).

• Empati kurmakta oldukça yetersizlerdir. Anlayışsızlardır, nazik yapıları değildir. İstekleri konusunda fazlası ile ısrarcıdır.

• Duyguları sözlü olarak ifade edemediklerinden aşırı derecede ağlayarak açıklamaya çalışırlar. Duyguları hariç başka konularda ise nerdeyse hiç ağlamazlar (Yiğitbaş & Deveci, 2018).

Pek çok ayırt edici özelliği olmasına rağmen bir bireyin aleksitimik olduğunun yargısına varılması oldukça zordur. Bu nedenle aleksitimiye neden olabilecek davranışları elimine edip net bir şekilde şu kişide bu özellik mevcut ya da değil diye düşünmek yerine aleksitimikliğinin seviyesinden bahsetmek daha sağlıklı bir yaklaşımdır (Aydemir & Akdoğan, 2022).

Aleksitimili bireyleri damgalamak ve dışlamak yerine belirlenen seviyeye göre bir takım yaklaşımlarda bulunmak gerekmektedir. Örneğin sağlığa kavuşmada eğitimler veya kendini ifade etme biçimlerine yönelik eğitimler verilebilir, konu ile ilgili daha fazla çalışma yapılabilir, toplum bilinçlenmesi sağlanabilir. Ailede ilk ortamı ile tanışan çocuğun konuşmasına, dil gelişimine özen gösterilmeli, kendini ifade etmesine müsaade edilmeli, sözü kesilmemelidir. Hayal dünyasını geliştirmek için hikayeler, masallar okunmalı ya da okuması sağlanmalıdır. Buldukları her ortamda duygularını ifade etmesi hoşgörü ile karşılanıp teşvik edilmelidir. Aleksitimiye sebep olan şey eğer bir dijital bağımlılık ise bu durum için de sonuç bölümünde verilen öneriler dikkate alınmalıdır.

4. NETLESSFOBİ

Dijital çağ, yaşı, statüsü ya da hiçbir demografik değişkeni fark etmeksizin herkesi etkisi altına almakta ve dönüşen yaşam şekli, bu yeni normale uyum sağlayan bireylerde yeni ve daha önce duyulmamış korku ve kaygıların oluşmasına sebep olmaktadır. İnternette beslenen yeni çağda internetsiz kalma ihtimali adeta besinsiz kalmak gibi insanlarda korku ve paniğe neden olabilmektedir (Sarıbay & Durgun, 2020).

İnternetin fonksiyonelliğini ve kolaylığını özümledikten sonra insanlar artık her an internete bağlı olduklarını bilmek istemekte, internete bağlanamayacakları yerlerde bulunmak istememektedirler. Siber uzaydan kopmamak amacı ile büyük bir gayret harcamaktadırlar. Bir yere gidilip gidilmeyeceğine karar verirken bu kadar belirleyici olan internette uzak kalmak insanlar için yoksunluk sendromuna neden olabilmektedir. Bu korkunun, sendromun ismi netlessfobidir. Bu durum kişinin sürekli olarak internet kullanacağından ziyade, internetin bulunmadığı bir alanlarda bulunmak istememesi, muhtemel internetsizliğin kişide sebep olduğu korku ve endişedir (Güney, 2017).

İnternet çağı olarak adlandırılan günümüzde ona olan bağımlılık artık tehlikeli noktalara ulaşmış durumdadır. Bu bağımlılık ABD, Tayvan, Güney Kore gibi ülkelerde ulusal çapta bir sorun olarak ilan etmişlerdir. Bu kapsamda 2006 yılında Pekin’de internet bağımlısı tanısı konan bireyler için ilk defa yataklı tedavi merkezi hizmete açılmıştır. Ivan Goldberg, 1995 senesinde internet bağımlılığını “Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı”nda madde bağımlılığı ile ilişkisini kurarak tanımlamıştır. Davranışsal bağımlılık kategorisinde nitelendirilen internet bağımlılığının yokluğunda, yoksunluk belirtilerinin yaşanabileceği ifade edilmiştir (Şayir, 2023).

Bireyin taşınabilir tüm dijital cihazlara sahip olması “Netlessfobik” olarak görmek için yeterli değildir, aynı zamanda gününün çoğunu internette ve sosyal medyada geçirmesi gerekmektedir. Birey internetin zayıf olduğu veya olmadığı yerlerde sıkıntılanmalı, sosyal platformlarda sürekli olarak takip ettiği kişilerin gönderilerini kontrol edebilmeli ve internetin olmadığı yerlerde terleme, titreme, huzursuzluk hali gibi fiziksel ve odaklanamama, ortamdaki kopma gibi bazı zihinsel tepkiler göstermelidir (Kanbay et al., 2022).

Daha detaylı incelemek gerekirse bireyin netlessfobik olup olmadığına karar verebilmek için taşınması gereken bazı belirtiler bulunmaktadır (Yıldırım & Kışioğlu, 2018):

- Gündelik hayatta yemek yiyeceği, oturacağı kısacası bulunacağı tüm mekânlarda ilk sorusu wifinin olup olmadığı,
- Bir gün içinde ortalama olarak 8 saat boyunca çevrimiçi olmaları,
- Bireyin internete bağlanabildiği en az 3 akıllı makineyi birlikte kullanması,
- İnternetin olmadığı yerlerde bir hayatın da olmadığını düşünmesi,
- İnternetin olmadığı yerlerde sosyal medya uygulamalarını takip edemediği için çok önemli şeyleri kaçırdığının kaygısını yaşamaması,
- Çok kısa bir zaman dilimi için bile internetinden uzak kalamaması,
- Uyumlu de internete bağlı olması, ya da bağlanma imkanının kolay olduğundan emin olmak istemesi,
- Sosyal medyada, kendisine gelen beğeni, yorum, mesaj gibi uyarıcılar karşısında çok mutlu olması ve bunların netlessfobik için büyük anlamlar taşınması,
- Gün içerisinde sosyalleşme adı altında ortalama olarak 20 gönderi paylaşması,
- Gün içerisinde yemek, alışveriş, fatura gibi pek çok faaliyeti internet üzerinden gerçekleştirmesi (Yıldırım & Kışioğlu, 2018).

Uzun dönemli internet kullanımı sonrası, aşağıda verilen belirtilerden en az iki tanesini yaşamamasının bireyin yoksunluk geliştirdiğinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Yengin & Bayındır, 2019):

- Tutarsız davranışlar,
- Sürekli bir bunalma hali,
- Bu bunalmadan kurtulmak için internete erişmek için fırsat kollama,
- Devamlı olarak internette neler olup bittiğinin düşünülmesi,
- İnternette olacağını anları hayallini kurmak,
- Elinde ya da önünde bir cihaz yokken dahi istemsizce tuşlara basıyormuş gibi yapmak.

Amerikan Psikiyatri Birliği, bireyin internet bağımlılığı gösterdiğinin tespitine yönelik bazı ölçütler yayınlamıştır. İlk ölçüt gün içerisinde daima teknolojik cihazları düşünerek zihni onlarla meşgul etmektir. İkinci ölçüt geri çekilme ya da kişinin internet erişiminin engellendiği anda kızgınlık yaşamasıdır. İnternette zaman geçirdikçe her geçen gün daha fazla çevrimiçi kalmak istemesi, doyumsuzlaşması üçüncü ölçüttür, yani zamanın kontrolünü kaybetmesidir. Bunun üzerine, fark ettiğinde önlem almak için girişimlerde bulunsa da başarısız olması da ölçütün bir parçasıdır. Bu esnada bağımlı kişi aile ve sosyal çevresinden hoşna gitmeyecek birçok tepki alsa da bu davranışını bırakamaz. Böylece bağımlı, çevresindeki insanları yavaş yavaş kaybeder ve hayatında merkezde internette olmaktan başka önemli bir aktivite kalmaz. Bu durum da kendisini üzer ve unutmak için hep daha fazla çevrimiçi kalır. Öyle ki, iş görüşmeleri, eğitim faaliyetleri ya da ilişki mevzularını hep erteler ve kendisi için dönüm noktası olabilecek pek çok şeyi ertelediği için günün sonunda elinde kalan tek şey interneti olur. Bu kısır döngü netlessfobinin yaşamında devrim niteliğinde yardım ya da önlem almadığı sürece devam etmektedir (Aydın, 2022).

Netlessfobinin varlığı bireyin hayatında ve sağlığında pek çok bozukluğa neden olmaktadır. Depresyon, duygu bozuklukları, anksiyete, hiperaktivite, panik atak, stres bozukluğu, dikkat eksikliği netlessfobinin neden olduğu ruhsal bozukluklara örneklerden bazılarıdır. Özgüven düşüklüğü, utangaçlık, sosyal kaygı, reddedilme kaygısı, yalnızlık, alkol gibi madde kullanımı kişisel bozukluklar kategorisinde değerlendirilirken, düşük uyku kalitesi, yeme bozuklukları, baş-boyun-göz ağrısı, göz sulanması ve bozulması, sırt ağrıları ve duruş bozuklukları, aşırı kilo alımı ya da verimi, düşük fiziksel aktivite, sağlıksız görünüm, kas ve eklem ağrıları netlessfobinin neden olduğu fiziksel bozukluklardandır (Yıldız et al., 2020; Tanır, 2021; Berdida & Grande, 2023; Önal et al., 2023; Tuna et al. 2023; Durmuş Sarıkahya et al., 2024).

Netlessfobinin tedavisinin tek başına gerçekleştirilmesi oldukça zordur. Çünkü zaten ortaya çıkarken de bazı eşlikçi rahatsızlıklarla görülmektedir. Örneğin alkol bağımlılığı ile veya anksiyete ile birlikte görülmesi muhtemeldir. Böyle bir durumda birlikte görüldüğü diğer rahatsızlıklarla birlikte değerlendirilmeli, duruma göre de bir tedavi planı oluşturulmalıdır. İnternet bağımlılığı ile ilişki içerisinde olan her şey örneğin psikiyatrik bozukluklar iki kavram arasındaki ilişki tespit edilerek bir tedavi yapılmalıdır (Arısoy, 2009).

Yine de internet bağımlılığı olan bireyler için tavsiye adımları (Arısoy, 2009; Davis, 2001):

1. Bireyi internetten ayırarak uzağında kalıp kalamayacağını tespit edilmesi gerekmektedir.
2. İnternette hiçbir bağımlı kurulmayacağı tatil günleri belirlenmeli ve buna sadık kalınmalıdır.
3. Çeşitli spor etkinliklerine katılım gösterilmelidir.
4. Bazı rolfin hareketleri ile gerginlik giderilmeye çalışılmalıdır.
5. Yakın çevresi ile internet bağımlılığı konusundaki sorununu açıkça dile getirmelidir.
6. İnternette yoğun olarak bulunulan saatler alışlagelenin tersi saatlere çevrilmelidir.
7. Günde kaç saat internette olduğuna dair kayıt tutulmalıdır.
8. Eğer bilgisayar herkesten uzak bir yerde ise yeri değiştirilerek, diğer aile üyelerinin bulunduğu bir noktaya taşınmalıdır.

9. Alarm kurmak ya da planlı bir işin hemen öncesini internete bağlanma saati olarak belirlenmelidir. Böylece planlı işin saati geldiğinde mecburen internetten çıkılmak zorunda kalınacaktır.

10. Mümkün olduğunda en çok zaman harcanan uygulamalardan uzak kalmak, zaman kısıtlamasına gitmek gerekmektedir.

11. Özellikle yalnız yaşayan kişiler, yalnızlıktan dolayı bağımlı olma gibi durumları söz konusu ise kendileri ile benzer problemi yaşayan kişilerle tanıştırılmalı, ortak aktiviteler planlanmalıdır.

12. Bağımlı kişiyi bu davranış bozukluğu konusunda suçlanmak, eleştirmek yerine ona yardım etmeye çalışılmalıdır.

13. Kuvvetli bir aile yardımı sorunun daha kolay bir şekilde çözümlenmesini sağlayabilir.

5. FOMO (FIRSATLARI KAÇIRMA KORKUSU)

Popülerliği yüksek bir terim olan İngilizce Fear of Missing Out (FoMO), insanın var olduğu günden bugüne, bazı şeylerden mahrum/ uzak kalma olasılığının oluşturduğu korku ve kaygının, 21. yüzyıldaki yeni ismidir. Alan yazınında son yıllarda çalışılan bir konu olmasına karşın özünde FoMO iletişim teknolojileri henüz yokken bile var olan bir kavramdır. Bir çeşit korku olması sebebi ile korkuyu tanımlamak gerekirse korku, hayatı riske atan olaylar karşısında yaşamak için gelişmiş sisteme verilen addır ve hayatta kalma odaklı bir dürtü olduğundan bazı zamanlarda kolayca devreye girebilmektedir. Beyindeki korteks ve amigdala arasında mekik dokuyan korku bağlantıları riskli bir durum oluştuğunda, mantığı ekarte etmektedir ve korku duygusu mantıktan daha elzem bir hale gelmektedir (Civelek, 2022).

FoMO'nun yeni bir terim olmadığını vurgulayan Andrew K. Przybylski et al., (2013) yeni olan şeyin sosyal medyanın fenomen hale gelmesi ve onun sayesinde insanların başkalarının hayatlarını an be an takip edebilme şansının doğmuş olmasıdır. 21. yüzyılda internetin hayatımızdaki vazgeçilemez yeri sayesinde popüler olan FoMO kavramı, sosyal medya kullanıcılarının, başkalarının çevrimiçi alanda kendileriyle bağlantıda olmadıklarında daha tatmin edici deneyimler yaşayabileceklerine dair sürekli endişelerini temsil etmektedir. Bu endişe, diğer insanların, özellikle de arkadaşlarının neyle meşgul olduğu konusunda güncel kalma arzusuyla karakterize edilmektedir (Przybylski et al., 2013).

FoMO bir çeşit "geride bırakılma" kaygısıdır. Bu nedenle insanlar, benlik kavramlarına yönelik bir risk teşkil eden bu "geride bırakılma" hissinden kaçınmak için bilgi sahibi olmayı ve diğer insanların deneyimleriyle bağlantıda kalmayı arzulamaktadırlar. Böylece FoMO, kullanıcıları sürekli olarak çevrimiçi platformlara bağlı kalmaya teşvik ederek aşırı kullanıma ve buna bağlı olumsuz davranışlara yol açmaktadır. FoMO'yu, kullanıcıların teknolojik cihazlarla etkileşime giremedikleri zaman hissettikleri rahatsızlığı temsil eden bir tür "teknolojik kaygı" olarak düşünmek mümkündür. FoMO, doğası gereği sosyal medya ve benzer ağ platformlarının kullanımıyla ilişkilendirilen bireyin ilişki ve bağlantı arama ihtiyacının bir ifadesi olarak da nitelendirilebilmektedir. (Stead & Bibby, 2017; Yin et al., 2023)

Bireylerin sosyalleşme kanalı olarak kabul ettiği sosyal medya internet kullanımının önde gelen sebeplerinden biridir. Ancak bazen sosyal medya kullanıcıları "Bir şeyi mi kaçırdım?", "Bir şeyden eksik mi kaldım?", "Şu anda kim neyi paylaştı?" ve "Olayların dışında mı kaldım?" diye düşünerek kaygılanmakta ve sonrasında kaçırdıklarını yakalama gayretine girerek sosyal medyada daha fazla zaman geçirmeye başlamaktadır. Sosyal mecralarda olanlar hakkında haberleri kaçırma korkusunun hissedilmesi ve devamlı olarak sayfanın güncellenmesiyle karakterize olan bir durum olan FoMO, son zamanlarda bir bağımlılık türü olarak alan yazınında yerini almaktadır (Hattingh et al., 2022).

Bu kavrama göre birey çevrimiçi mecradan her ayrıldığında kendince önemli olan her bilgiden yoksun kalmaktan çok korkmaktadır. Kaçırdığı bu bilgiler kendisinde hayal kırıklığı, eksiklik hissi, huzursuzluk, kaygı ve stres yaratmaktadır. Yüksek seviyede FoMO, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını

olumsuz şekilde etkileyerek fonksiyonsuz başa çıkma taktiklerine başvurmasına sebep olabilmektedir. Bu tür taktiklerden bir tanesi sorunlu sosyal medya kullanımına katılmaktır. Bu durum kısa dönemde olumlu duygular geliştirip, gelişmeleri yakaladığı rahatlığını yaratsa da uzun dönemde, sosyal medya ile arada geliştirilmiş olan duygusal bağ nedeni ile uzun süre ondan kopulamayacağından takıntılı bir durumun oluşmasına neden olabilmektedir (Brailovskaia & Margraf, 2024).

Son yıllarda FoMO, özellikle problemlili sosyal medya platformları kullanımı ile ilgili konularda hem çevrimdışı kişisel psikolojik davranışları hem de çevrimiçi davranışları kapsamına alarak yükselen bir ilgi görmüştür. FoMO çevre ile olan ilişkilerle de ilgili olması sebebiyle, insanın öğrenmesinin çevresinde olup bitenleri gözlemlemesi ve çevredekilerin yaptıklarını taklit etmesi ile ilgili olmasını kabul eden Sosyal Öğrenme Teorisi ile de ilişkilidir. Bu kapsamda FoMO, başkalarına benzerlik içerdiği için özgünlüğü, öz yeterliliği ve öz denetimi azaltıcı şekilde etkilemektedir (Saritepeci & Kurnaz, 2024). Yalnızlık ve depresyon, anksiyete, kötü uyku kalitesi ve alkol tüketimi gibi psikopatolojik semptomlar FoMO'nun sebep olduğu diğer olumsuz sonuçlardan bazılarıdır (Adams et al., 2016; Dhir et al., 2018; Reer et al., 2019; Chashmi et al., 2023).

Pek çok olumsuz sonucu olan FoMO'dan bilimin ışığındaki verilerden yararlanarak kurtulmaya çalışmak gerekmektedir. Bir araştırma göre, bireyler aslında sosyal medyada çok da bulunmak istememektedir hatta zaman zaman üyeliğinin olmasından rahatsız duyup bunun kendilerini yordugunu düşünseler de bir türlü bu alışkanlıktan vazgeçememektedirler. Bunun altında yatan temel sebep sosyal medyanın verdiği huzur ve mutluluk değil davranışsal bağımlılıktır. Bu bağımlılık ise boş zamanların nasıl daha anlamlı geçirileceğinin planının yapılmamış olmasından ve her boş kaldığında el atında daima hâlihazırda bulunan sosyal medyaya başvurulmasından kaynaklanmaktadır. Bu durumda FoMO'nun oluşum şekli bilindiğine göre eğer boş zamanlarda uygulamak üzere erişimi kolay ve zevk alınabilecek başka aktiviteler bulunursa sosyal medya maruziyeti azalacaktır (Newport, 2021). Ayrıca Newport (2021) istisnasız 30 gün süresince sosyal medyaya girilmediğinde aslında onuz hiç de bir şey kaçırılmadığının görüleceği savunmaktadır.

Gottberg (2017) ise FoMO'yu yenmek için yapılması gerekenleri şöyle sıralamıştır:

1. Sosyal medyanın yalanlar üzerine kurulu olduğunu bilin. Çünkü hiç kimse mutsuz anlarını başkalarına göstermek istemez. Eğer sürekli mutlu ve güzel paylaşımlar görüyorsanız bile tüm günün bu şekilde geçtiğine inanmayınız.

2. Teknolojik cihazları mecbur olduğunuz kadar kullanın ve gün içerisinde kendinize onlarsız yaşam alanları oluşturunuz.

3. Sosyal platformları tek bilgi kaynağı olarak kullanmak doğru değildir. Bilgi kaynağı olarak sosyal platformları kullanmak ayrıca bağımlılık için sebeptir. Bu nedenlerle farklı bilgi kaynakları ve bilgi edinme şekilleri kullanınız.

4. Meditasyon veya yoga gibi dinlendirici ve ruhunuza iyi gelecek aktiviteler yapmayı öğreniniz ve düzenli olarak uygulayınız.

5. FoMO'ya karşı bilinçli olunuz. Sizi FoMO'ya teşvik eden öğeleri keşfedip, onlardan uzaklaşmanın yöntemlerini bulunuz.

6. SANAL KAYTARMA

Teknoloji, iş ve yaşam arasındaki ilişkiyi temelden değiştirmiş durumdadır. İnsanların her an internete bağlı olmaları ve mobil cihazların her yerde bulunması, iş ile yaşam arasındaki sınırları bulanıklaştırmıştır. Çalışanların iş ve yaşam arasındaki geçişleri hızlanmış ve kolaylaşmıştır. Çalışanların yalnızca mesai saatleri içerisinde çalışıp, mesai saatleri dışında kişisel iş ve işlemlerini yapıyor olmaları teknoloji bu kadar yakınımızda iken artık söz konusu değildir. Aksine, insanların hem evde hem de işte kişisel ve iş rolleri arasında anlık olarak geçişler yaptığı görülmektedir. Bu rolleri kesin bir çizgi ile ayırmak artık mümkün değildir. Bu tür geçişler teknolojinin sağladığı büyük esneklik ve özgürlük sayesinde gerçekleşmektedir (Tsai, 2023).

İnternet bugün işyerlerinde, çalışanların anlık olarak iş ile ilgili bilgilere ulaşması ve meslektaşları ile haberleşebilmesinde akla gelen ilk araçtır. İnternet çalışanlara iş ile ilgili

faaliyetlerinde kullanabilmeleri böylece daha verimli çalışmalarını için sunulmakta iken, çalışanlar mesai saatleri içerisinde sosyal medyada gezinmek/ paylaşımında bulunmak, alışveriş, oyun oynama, dizi/film izleme gibi iş ile alakası bulunmayan aktivitelerinde de kullanılmaktadırlar (Lieberman et al., 2011). Mesai süresi içerisinde iken bu şekilde işle ilgisi olmayan şeyler için internetin kullanılması “siber aylaklık” denilmektedir. İlk kez 2002 senesinde Lim (2002) tarafından tanımlanan terim, uluslararası alan yazınında “cyberbludging”, “cyberloafing” ve “cyberslacking” şeklinde kullanılırken, Türkiye’deki araştırmalarda da “sanal kaytarma”, “siber kaytarma” ve “siber aylaklık” şeklinde kullanılmaktadır (Örücü & Yıldız, 2014).

Sanal kaytarmanın nedenleri incelendiğinde işle ilgili, örgüt ile ilgili ve şahsi nedenler olmak üzere üç kategoriye ayırmak mümkündür. Çalışanın işine yüklediği anlam, işinden aldığı ya da alamadığı zevk, kurum içerisindeki pozisyonu (alt kademeler boşluk ve değersizlik hissinden üst kademeler ise bir anlığına iş stresinden uzaklaşıp rahatlamak maksadı ile), çok uzun yıllardır aynı kurumda ise ve artık işler ezbere yapılıyorsa fazlaca boş zamanın kalması gibi nedenler sanal kaytarmanın iş ile ilgili nedenlerinden bazılarıdır (Ugrin et al., 2007). Örgütsel nedenlere bakıldığında ise kurumun interneti ne kadar süre ile hangi sınırlarda kullanılabilmesine dair bir politikasının olmaması ya da yanlış anlaşılması, kişilerin internette ne yaptığının izlendiğinden haberinin olmaması veya izlenmemesinin verdiği rahatlık, işle ilgili mesai esnekliğinin olmaması yani aslında yapılacak tüm işlerin bitmiş olmasına rağmen mesainin saat olarak dolmaması sanal kaytarmanın örgüt bazında öne çıkan nedenlerindedir (Henle & Blanchard, 2008). Dışa dönüklüğü yüksek, sosyal aktivitelerden hoşlanan, işinden hoşlanmayıp zaman öldürmeye çalışan, düşük seviyede iş ahlaklılığı, tembel ya da özensiz olmak, ilişki kurma arayışı, tek çevrenin sosyal medyadan ibaret olması nedeni ile çevre edinmeye çalışmak, örgütsel bağlılığın düşük olması sanal kaytarmanın şahsi nedenlerinden bazılarıdır (Jia et al., 2013).

Sanal kaytarma, kurum için finansal ve verimlilik kayıplarını arttırması, yasal yükümlülük ihlali ve potansiyel bilgi ihlalleri, artan çalışan yorgunluğu gibi zararlı sonuçlara yol açabilmesi nedeni ile kurumlar için bir endişe kaynağıdır. İş yerlerinde büyük bir zorluk haline gelmiş olup, çalışanların sanal kaytarma yapması sonucunda birçok kuruluşun günlük faaliyetlerini tamamlayamamaktadır. Sanal kaytarma, işyerinde büyük bir üretkenlik öldürücü olarak kabul edilmektedir (Peng et al., 2023). Bir çalışmaya göre çalışanların günde yaklaşık iki saatini sanal kaytarma davranışlarına harcıyor olduğu ve bu da organizasyonlara yılda neredeyse 85 milyar dolara mal olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, çoğu çağdaş kuruluş siber aylaklığı caydırmakta ve yasaklamaktadır (Wu et al., 2020). Başka bir çalışma, ABD çalışanlarının %62'sinin çalışma saatleri içinde sosyal ağ sitelerinde önemli miktarda zaman harcadığını göstermiştir (Reizer et al., 2022). Diğer bir çalışmada sanal kaytarmanın şirketlere yıllık 54 milyar dolara kadar maliyet getirebileceği ve çalışan verimliliğini %40'a kadar azaltabileceği tahmin edilmektedir. Çalışanların sanal kaytarma faaliyetleri, zararlı örgütsel etkilerinin yanı sıra psikolojik strese de yol açabilmekte, olumsuz duyguları tetikleyebilmekte ve işe bağlılığı azaltabilmektedir (Wu et al., 2020).

Literatürde sanal kaytarmanın bazen olumlu sonuçları olduğuna da değinilmektedir. Örneğin, bir takım meta-analitik kanıtlar, yaygın olarak kabul edilen varsayımların aksine, siber aylaklığın çalışanların iş performansını olumsuz yönde etkilemediğini göstermiştir (Wu et al., 2020). Diğer araştırmacılar daha da ileri giderek sanal kaytarmanın çalışanların ruh hallerini iyileştirmek ve çalışanların işe bağlılığını arttırmak gibi olumlu etkileri olabileceğini saptamıştır (Henle & Blanchard, 2008). Mevcut çalışmaya paralel olarak araştırmacılar, çalışanların stresli çalışma koşullarına yanıt olarak sanal kaytarmaya giriştiklerini de bulmuşlardır. Böylece iş stresinin azaldığı savunulmaktadır (Andel et al., 2019).

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu yazıda dijital çağın neden olduğu bazı duygu ve davranış bozukluklarından bahsedilmiştir. Teknoloji ile bağlantılı ve olumsuz olan bu kavramlara yaşam içerisinde kısıtlama getirilmezse ve üzerinde kontrol sağlanamazsa yukarıda detaylıca açıklanan istenmeyen etkiler hızla yaygınlaşacaktır. Gelecek neslin yeni hastalıklarının kökeninde hep akıllı cihazlar yer alacaktır. Geleceğimizin sağlığı açısından bu durum kontrol altına alınmalıdır. Anadan doğduklarından itibaren telefon gibi akıllı

cihazlara maruz kalan çocukların otizm ve daha nice hastalıklardan korumak bir aşamaya kadar yetişkinlerin kontrolindedir.

Söz konusu çocuk, genç, yaşlı kim olursa olsun aşırı maruziyetin olduğu durumlarda alınabilecek bir takım önlemler bulunmaktadır. Öncelikle ilk yapılması gereken ne kadar süre ekrana (bilgisayar, telefon, televizyon gibi bir ekrana bakılan tüm cihazların ekranı) bakıldığına tespit ve takip edilmesi sonra da aşamalı bir şekilde bir kısıtlamaya gidilmesi gerekmektedir. Bir takım öz denetim mekanizmaları ile örneğin akıllı cihazı gözden uzak ve erişimi zor bir yere koymak, bildirimleri kapatmak, özellikle uyurken sesini kapatmak, farklı hobiler edinmek, zorunluluk dışındaki bozulmaları hemen yaptırmamak yararlı olabilecektir. Olumsuz, üzücü haberleri takip etmek psikoloji bozacağından yeteri düzeyde bilgi edindikten sonra takip etmemek de önerilebilir. Hangi uygulamada ne kadar zaman geçirildiği ile ilgili bildirimde bulunan sağlık uygulamaları kullanılabilir böylece farkındalığın artması sağlanabilir. Kişinin zaman ve maddi anlamda ekrandan yapacağı işlemler için örneğin alışveriş için bir limit belirlemeli, bu limit gittikçe düşürülmeli ve konulan kurallara mutlaka mutabık kalınmalıdır. Akıllı cihazlar yerine duvar saati, kol saati, gazete okuma, çalar saat kullanma gibi yöntemlere geri dönüşün sağlanması da ekran maruziyetinin azaltabilecek davranışlardır. Çünkü saate bakmak amacı ile cep telefonun ele alınması sonrasında farklı uygulamalara girilmesine neden olabilir. Anlık saate bakmak istemişken, telefonda saatler harcanabilir. Sanal arkadaşlıklar ya da gruplar yerine mesafelere rağmen yüz yüze iletişimin gerçekleştirileceği fiziki ortamlar oluşturulmalıdır. Örneğin aynı ilde bulunan bir arkadaş ile görüntülü konuşmak yerine buluşma tercih edilebilir ya da sanal oyunlar yerine karşılıklı aynı ortamda oynanabilecek diğer oyunlar tercih edilebilir. Bu şekilde sosyalleşmeye bağlı olarak yalnızlık duygusu elimine edilebilir.

Tüm bunlar ve hatta daha fazlası yapılmaya çalışıldı yapıldı ancak halen başarılı olunamadı ise de sağlık profesyonellerinden yardım almak gerekmektedir. Tele-sağlık danışma hatları da kullanılabilir. Önemli olan erken evrelerde olunmakta olan aşırılık ya da bağımlılığın fark edilip önleme amacı ile gayrette bulunulmasıdır. Alışkanlık haline dönüşmeden müdahale etmek hızlı şekilde çözüme kavuşulmasına yardımcı olacaktır.

Etik Kurul Onayı Hakkında Bilgi: Etik kurulu onayına ihtiyaç duyulmamıştır.

Information About Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was not required.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde ASSAM UHAD'ın hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk çalışmanın yazarlarına aittir.

Research And Publication Ethics Statement: The authors declare that the ethical rules are followed in all preparation processes of this study. In the event of a contrary situation, the ASSAM International Refereed Journal has no responsibility and all responsibility belongs to the author of the study.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar ya da herhangi bir kurum/ kuruluş arasında çıkar çatışması yoktur.

Conflict Of Interest Statement: There is no conflict of interest among the authors and/or any institution.

Katkı Oranı Beyanı: Fatma Nuray KUŞÇU ve Ali GÖDE, çalışmanın tüm bölümlerinde ve aşamalarında katkı sağlamışlardır. Yazarlar esere eşit oranda katkı sunmuştur.

Contribution Rate Statement: Fatma Nuray KUŞÇU and Ali GÖDE, have contributed to all parts and stages of the study. The authors contributed equally to the study.

KAYNAKÇA

Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2016). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>

- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindick, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behavior*, 101, 124–130. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2019.07.013>
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55–67.
- Aydemir, C., & Akdoğan, A. A. (2022). Örgütsel yaşamda aleksitimi (Duygular için söz yokluğu) ve iş performansı üzerindeki etkisi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 17(65), 315–328.
- Aydın, K. (2022). Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve netlessfobi düzeylerinin ilişkisel desen ile incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi*.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150, 107984. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2023.107984>
- Buiza-Aguado, C., García-Calero, A., Alonso-Cánovas, A., Ortiz-Soto, P., Guerrero-Díaz, M., González-Molinier, M., & Hernández-Medrano, I. (2017). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*, 23(2), 129–136. <https://doi.org/10.1016/J.PSE.2017.05.001>
- Chashmi, S. J. E., Aruguete, M., Sadri, M., Montag, C., & Shahrajabian, F. (2023). Psychometric properties of the fear of missing out (FOMO) Scale in iranian students: Reliability, validity, factor structure, and measurement invariance. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100066. <https://doi.org/10.1016/J.TELER.2023.100066>
- Civelek, A. (2022). Fomo'nun Satın Alma Davranışlarına Etkisi ve Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi*.
- Davis, R. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Dereboy, F. (1990). Aleksitimi öz-bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi*.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152.
- Durmuş Sarıkahya, S., Akçam, A., Kanbay, Y., Özbay, Ö., & Çınar Özbay, S. (2024). Predictive effects of nomophobia, netlessphobia, and sleepiness on fatigue. *The Turkish Journal On Addictions*, 11(1), 44–50.
- Gentina, E., Tang, T. L. P., & Dancoine, P. F. (2018). Does gen Z's emotional intelligence promote iCheating (cheating with iPhone) yet curb iCheating through reduced nomophobia? *Computers & Education*, 126, 231–247. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2018.07.011>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137–144.
- Gottberg, K. (2017). Simple Living—A Cure For FOMO (Fear Of Missing Out).
- Güldemir, E. (2023). Öğretmen adaylarının dijital bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi*.
- Güler, H., & Aydın, F. (2020). Erişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikososyodemografik değişkenlerin aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17(2), 98–116.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *E-Journal of New Media*, 1(2), 207–213.
- Güngör Bağlıcağoğlu, E. (2023). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi açısından sağlıklı ergenlerle karşılaştırılması. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi*.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/10.1007/S10597-019-00541-2/TABLES/4>
- Hacıoğlu Kabak, K. (2024). Diyet polikliniğine başvuran bireylerin aleksitimik özellikleri ile duygusal yeme durumları ve yeme farkındalıkları ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi*.

- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122099. <https://doi.org/10.1016/J.TECHFORE.2022.122099>
- Henle, C., & Blanchard, A. (2008). The interaction of work stressors and organizational sanctions on cyberloafing. *Journal of Managerial Issues*, 20(3), 383–400.
- Iskric, A., Ceniti, A. K., Bergmans, Y., McInerney, S., & Rizvi, S. J. (2020). Alexithymia and self-harm: A review of nonsuicidal self-injury, suicidal ideation, and suicide attempts. *Psychiatry Research*, 288, 112920. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112920>
- İzci, F. (2016). Epilepsi hastalarında aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 64–75.
- Jia, H., Karau, S., & Jia, R. (2013). Cyberloafing and personality: The impact of the big five traits and workplace situational factors. *Journal Of Leadership&Organizational Studies*, 20(3), 358–365.
- Kanbay, Y., Fırat, M., Akçam, A., Çınar, S., & Özbay, Ö. (2022). Development of firat netlessphobia scale and investigation of its psychometric properties. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1258–1266. <https://doi.org/10.1111/PPC.12924>
- Liberman, B., Seidman, G., McKenna, K. Y. A., & Buffardi, L. E. (2011). Employee job attitudes and organizational characteristics as predictors of cyberloafing. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2192–2199. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2011.06.015>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/JOB.161>
- Mendia, J., Zumeta, L. N., Cusi, O., Pascual, A., Alonso-Arbiol, I., Díaz, V., & Páez, D. (2024). Gender differences in alexithymia: Insights from an Updated Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 227, 112710. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2024.112710>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2022.102128>
- Newport, C. (2021). Dijital Minimalizm (O. Öztürk,). Metropolis Yayıncılık.
- Önal, Ö., Çoban, B., Kalaycı, Ö., Kaçmaz, E., Kışioğlu, A. N., & Uskun, E. (2023). The effect of technology-dependent behavioral disorders, including nomophobia, phubbing, fear of missing out, and netlessphobia, on quality of life and life satisfaction in desk-workers. In *Journal of Experimental and Clinical Medicine* (Vol. 40, Issue 3, pp. 542–549). <https://doi.org/10.52142/omujecm.40.3.20>
- Örücü, E., & Yıldız, H. (2014). İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: Sanal kaytarma. *Ege Akademik Bakış*, 14(1), 99–114.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Paktin, A. (2024). Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Peng, J., Nie, Q., & Chen, X. (2023). Managing hospitality employee cyberloafing: The role of empowering leadership. *International Journal of Hospitality Management*, 108, 103349. <https://doi.org/10.1016/J.IJHM.2022.103349>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *E-Journal of New Media*, 1(2), 164–172.
- Preece, D. A., Petrova, K., Mehta, A., Sikka, P., & Gross, J. J. (2024). Alexithymia or general psychological distress? Discriminant validity of the Toronto Alexithymia Scale and the Perth Alexithymia Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 352, 140–145. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2024.01.271>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>
- 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.

- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media and Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reizer, A., Galperin, B. L., Chavan, M., Behl, A., & Pereira, V. (2022). Examining the relationship between fear of COVID-19, intolerance for uncertainty, and cyberloafing: A mediational model. *Journal of Business Research*, 145, 660–670. <https://doi.org/10.1016/J.JBUSRES.2022.03.037>
- Ren, S., Liu, T., Zhao, X., Yang, H., & Elhai, J. D. (2023). Is nomophobia problematic or functional? A perspective from bifactor structure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–20. <https://doi.org/10.1007/S11469-023-01030-0/TABLES/5>
- Rodríguez-Fernández, A., Fernández-Zabala, A., Goñi-Palacios, E., & Zwilling, M. (2022). The impact of nomophobia, stress, and loneliness on smartphone addiction among young adults during and after the COVID-19 Pandemic: An Israeli case analysis. *Sustainability*, 14(6), 3229. <https://doi.org/10.3390/SU14063229>
- Rodríguez-García, A. M., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 580, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17020580>
- Şan, İ., Orhan Karsak, H. G., İzci, E., & Öncül, K. (2024). Internet addiction of university students in the Covid-19 process. *Heliyon*, 10(8), e29135. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2024.E29135>
- Sanlı, R. (2019). Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygü düzenleme gücünün arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Saritepeci, M., & Kurnaz, M. F. (2024). Antecedents and consequences of FoMO for neuroticism, openness and social influence: Investigating the moderating effect. *Personality and Individual Differences*, 225, 112657. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2024.112657>
- Sarıbay, B., & Durgun, G. (2020). Dokunmatik toplumların fobileri: Netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Journal of Yaşar University*, 15, 280–294.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507–527.
- Şayir, O. (2023). İnternet gazeteciliğinde editörlerin haber üretim süreçlerinde yaşadıkları dijital hastalıklar. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.08.016>
- Strang, M., Macmillan, C. M., Brown, C. M., Hooley, M., & Stokes, M. A. (2024). The relationship between alexithymia and self-esteem in autistic adolescents. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 112, 102334. <https://doi.org/10.1016/J.RASD.2024.102334>
- Sun, Y., Yang, J., Li, M., & Liu, T. (2024). The association between neuroticism and nomophobia: Chain mediating effect of attachment and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(1), 685–702. <https://doi.org/10.1007/S11469-022-00897-9/FIGURES/9>
- Tanır, G. (2021). Fiziksel aktivitenin teknoloji çağı hastalıkları netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Théorêt, V., Hébert, É., & Hébert, M. (2024). Investigating the role of alexithymia in the association between cumulative childhood maltreatment and teen dating violence victimization. *Journal of Psychiatric Research*, 173, 192–199. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2024.03.030>
- Tsai, H. Y. (2023). Do you feel like being proactive day? How Daily Cyberloafing Influences Creativity and Proactive Behavior: The Moderating Roles of Work Environment. *Computers in Human Behavior*, 138, 107470. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2022.107470>
- Tuna, R., Alan, H., Saritas, M., & Bacaksız, F. E. (2023). Touch-operated world of teenagers in the distance education process: A cross-sectional study on nomophobia, netlessphobia and fear of missing out in nursing students. *Nurse Education in Practice*, 71, 103728. <https://doi.org/10.1016/J.NEPR.2023.103728>

- Ugrin, J., Pearson, J., & Odom, M. (2007). Profiling cyber-slackers in the workplace: Demographic, cultural and workplace factors. *Journal of Internet Commerce*, 6(3), 75–89.
- Wen, J., Huang, Y., Liu, G., & Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network perspective. *Telematics and Informatics*, 82, 102011. <https://doi.org/10.1016/J.TELE.2023.102011>
- Wu, J., Mei, W., Liu, L., & Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research*, 112, 56–64. <https://doi.org/10.1016/J.JBUSRES.2020.02.043>
- Yengin, D., & Bayındır, B. (2019). Dijital hastalıklar (dijital bağ(ım)lı). ss.85-115. (Karadağ, G. H. Ed.). Der Yayınları.
- Yiğitbaş, Ç., & Deveci, S. . (2018). Yaşlılık ve aleksitimi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 80–87.
- Yin, Y., Cai, X., Ouyang, M., Li, S., Li, X., & Wang, P. (2023). FoMO and the brain: Loneliness and problematic social networking site use mediate the association between the topology of the resting-state EEG brain network and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 141, 107624. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2022.107624>
- Yıldırım, S., & Kışioğlu, A. . (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, F-fomo. *SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4), 473–480.
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kınık, A. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321–338. <https://doi.org/10.18026/CBAYARSOS.669601>
- Yorulmaz, M., Kırac, R., & Sabırlı, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(27), 2988–2996.