

## Post Internet Addiction: Netlessfobia and Virtualized Identity

### İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik

Furkan ARI<sup>(1)</sup>

**Cited/Atıf:** Arı, F. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 85-96

#### ABSTRACT

*Internet addiction has emerged with the spread of the Internet and increased usage. Internet addiction has left individuals confronted with Netlessfobia. With the problem of netlessfobia, individuals increase their internet usage and become virtualized identities. With the virtualization of the identity of individuals, there is a disconnection in social relations. The disconnection in social relations is tried to be met with virtual environments. In this case, the virtual environments also make individuals more isolated, causing them to break away from society. In this study, it has been emphasized that the individuals who are faced with the internet addiction and Netlessfobia problem and that this problem virtualizes the identity of the individuals, and that the identities that are virtualized are alienated from the social life. In addition, it was aimed to focus on the internet addiction and the negative effects of Netlessfobia on individuals. The hypothesis of the study is that "Internet addiction, Netlessfobia causes the identity to be virtualized" and "Virtualized identity is isolated from society and feels a sense of loneliness." In the study, the compilation method was used and the concepts of internet addiction, netlessphobia, virtual identities and virtual socialization were explained and the subject was discussed within the framework of the determined hypotheses.*

#### ÖZET

*İnternetin yaygınlaşması ve kullanımının artması ile internet bağımlılığı ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığı bireyleri Netlessfobi (internetsiz kalma korkusu) ile karşı karşıya bırakmıştır. Netlessfobi sorunu ile bireyler, internet kullanımlarını daha da artırarak sanallaşan kimlikler olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin kimliklerinin sanallaşması sonucunda toplumsal ilişkilerde kopukluk yaşanmaktadır. Toplumsal ilişkilerde yaşanan kopukluk sanal ortamlar ile karşılanmaya çalışılmaktadır. Bu durumda da sanal ortamlar bireyleri daha da yalnızlaştırarak toplumdaki kopmalarına neden olmaktadır. Bu çalışmada bireylerin internet bağımlılığı ve Netlessfobi sorunu ile karşı karşıya kaldıkları ve bu sorunun bireylerin kimliklerini sanallaştırdığı üzerinde durularak sanallaşan kimliklerin bireylerin sosyal yaşamdan uzaklaşarak yalnızlaştıkları üzerinde durulmuştur. Ayrıca çalışmada internet bağımlılığının ve Netlessfobinin bireyler üzerindeki olumsuzlukları üzerinde durulması amaçlanmıştır. Çalışmanın hipotezleri ise "İnternet bağımlılığı, Netlessfobiyi tetikleyerek kimliği sanallaştırır" ve "Sanallaşan kimlik toplumdaki izole olarak yalnızlaşır" olarak belirlenmiştir. Çalışmada derleme yöntemi kullanılmış olup internet bağımlılığı, netlessfobi, sanal kimlikler ve sanal sosyalleşme kavramları açıklanarak belirlenen hipotezler çerçevesinde konu ele alınmıştır.*

#### ARTICLE HISTORY

Received :01.11.2021  
Accepted :13.12.2021  
Published :30.03.2022

#### KEYWORDS

*Internet addiction, Netlessfobia, Virtual Identity, Virtual Socialization, Social Work*

#### MAKALE TARİHİ

Geliş :01.11.2021  
Kabul :13.12.2021  
Yayımlama :30.03.2022

#### ANAHTAR KELİMELER

*İnternet Bağımlılığı, Netlessfobi, Sanal Kimlik, Sanal Sosyalleşme, Sosyal Hizmet*

## GİRİŞ

İnternet, mekân ve zaman engelini ortadan kaldırarak bireylerin yaşamlarını kolaylaştırmaktadır. İnternetin bireylere sunmuş olduğu imkânlar ile kullanımı yaygınlaşmaktadır. Günlük hayatta birçok işin internet üzerinden daha hızlı bir şekilde yapılması ile internete olan ihtiyaç artış göstermektedir. İnternetin bireylerin hayatlarını kolaylaştırmasının yanında bazı olumsuzlukları da vardır. İnternetin hayatın her alanına yayılmasından dolayı artan internet kullanımı bireylerde "problemlili internet kullanımına" yol

<sup>1</sup> Doktorand, Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, furkanari1616@gmail.com, 0000-0002-3021-6668

açmaktadır. Problemlerli internet kullanımını ise internete olan bağımlılığı arttırmaktadır. İnternet bağımlılığı da diğere bağımlılık türleri gibi davranışsal sorunlara yol açmaktadır.

İnternetin yoğun kullanımının ileriki safhası ise Netlessfobidir (internetsiz kalma korkusu). Akıllı telefonlar ve taşınabilir cihazlar ile internete her an her yerden hızlı bir şekilde bağlanma imkânı Netlessfobi kavramının ortaya çıkmasına ve tartışılmasına neden olmuştur. Netlessfobi, internet bağımlılığından ayrı düşünülecek bir kavram değildir. İnternet bağımlılığının vermiş olduğu psikolojik rahatsızlıklar Netlessfobi ile vücut bularak gün yüzüne çıkmaktadır (Öztürk, 2015:633). Netlessfobi sorununa sahip bireyler internetten uzak kalamamaktadır. Bu bireylerde internet kullanımına olan istek daha da artmaktadır. Netlessfobik olarak tanımlanan bireyler günlük yaşamda kendilerini gergin hissettiklerinden dolayı internet üzerinden sanal kimlikler kurgulayarak sosyalleşmeye çalışmaktadır. Bireylerin bu çabaları sonucunda ise "sanal kimlik" ve "sanallaşan sosyalleşme" olgusu ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmada yeni bir kavram olarak ortaya çıkan "Netlessfobi"nin internet bağımlılığı ile arasındaki ilişkisi irdelenerek "Netlessfobi" kavramının ne gibi olumsuzluklar doğurduğuna dikkat çekmek amaçlanmaktadır. Çalışmanın hipotezleri ise "İnternet bağımlılığı, Netlessfobiyi tetikleyerek kimliği sanallaştırır" ve "Sanallaşan kimlik toplumdan izole olarak yalnızlaşır" olarak belirlenmiştir. Belirlenen hipotezler kapsamında internet bağımlılığı, netlessfobi kavramı, sanal kimlik ve sanal sosyalleşme kavramları derleme yöntemi ile açıklanarak internet bağımlılığı ve Netlessfobinin etkisiyle sanallaşan kimliklerin toplumsal hayattan uzaklaşarak topluma yabancılaştıkları ve yalnızlaştıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet, İngilizce "International network" kelimelerinin birleştirilmesi ile oluşturulan ve "uluslararası ağ" anlamına gelen bir sözcüktür (URL 1, 2021). İnternet, dünya üzerinde bulunan birçok bilgisayar ile bağlantı kurabilen ve mekânların mesafe engellerini ortadan kaldırarak insanların birbirleriyle iletişim kurmalarına imkân sağlayan bir iletişim ağı sistemidir (Cömert ve Kayıran,2010:166). İnternet, zamandan ve mekândan bağımsız olarak bireylerin bilgi paylaşımı ve etkileşimlerine olanak vermektedir.

İnternet, ödev yapmak, bilgi ve belge amaçlı araştırmalar yapmak, arkadaşlarla iletişim sağlamak, sosyal ağlarda vakit geçirmek, haberleri takip etmek, alışveriş yapmak, müzik dinlemek, çevrimiçi mecralarda video ve film izlemek, oyun oynamak, belge ve film, müzik, video vb. indirmek, bankacılık faaliyetlerini gerçekleştirmek ve şans oyunları oynamak gibi pek çok farklı kullanım olanağı sunmaktadır (Gençer,2011:11). İnternetin sağlamış olduğu bu olanaklardan dolayı 2021 yılında dünya genelinde 4,66 milyar kişi internet kullanıcıdır. Bu sayıda dünya nüfusunun %59'una ulaşmıştır. Sosyal medya kullanımında ise 2016 yılında 2,31 milyar sosyal medya kullanıcısı varken 2021 yılında bu oran %82'lik bir artış göstererek 4,2 milyar kullanıcıya ulaşmıştır. (URL 2, 2021). Türkiye'de internet kullanan kişi sayısı 62,07 milyondur. Bu oran Türkiye nüfusunun %72'sini oluşturmaktadır. Türkiye'de aktif sosyal medya kullanan kişi sayısı 54 milyondur. Aktif sosyal medya kullanan kişi sayısının Türkiye nüfusuna oranı ise %64'ü oluşturmaktadır (URL 3, 2021). Dünya üzerinde ve Türkiye'de internet ve sosyal medya kullanan kişi sayısının nüfusa oranla yüksek olması hem dünyada hem de Türkiye' de internet kullanımının giderek yaygınlaştığını göstermektedir.

İnternet, izole kişilikler, bağımlılık gibi çağrışımlarla bireyler üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Bireylerin internette uzun zaman geçirmesi yadsınamaz bir durumdur (Yalçın,2003:85). İnternet kullanımının giderek yaygınlaşması ve birçok alanda insanların hayatını kolaylaştırmasından dolayı internet, bağımlılığa neden olmaktadır (Sözer,2021:7).

Bağımlılık çok çeşitli kavramlara sahiptir. Genel itibarıyla "bağımlılık, bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin güdümü altına girme durumu" olarak açıklanmaktadır (Derin,2013:12). Bağımlılık kavramı daha çok alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kimyasal madde kullanımı olarak bilinmektedir. Kumar, seks, televizyon izleme, alışveriş yapmak, bilgisayar oyunları oynama gibi durumlar da kimyasal madde

kullanımının yol açtığı bağımlılık gibi sonuçlara neden olarak davranışsal bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır (Bozkurt, vd,2016:236). Davranışsal bağımlılıklar, kimyasal madde bağımlılıklarına göre "iyi niyetli" olarak görülmektedir. Fakat davranışsal bağımlılıklar da kimyasal madde bağımlılıklarının ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) göstermektedir (Griffiths,1996:32).

Alkol ve madde bağımlılıklarının yanında teknolojiden kaynaklı yeni bağımlılıklar da ortaya çıkmaktadır. Özellikle teknolojik gelişmelerden dolayı internete olan talep, yaşamın her alanında internetin yoğun kullanımına yol açmıştır. Bu durumun sonucunda da yanlış internet kullanımından kaynaklanan internet bağımlılığı kavramı ortaya çıkarak bağımlılık literatürüne yeni bir alan açılmıştır (Gencer,2017:7).

İnternet bağımlılığına öncü olan ilk çalışma 1991 yılında Shotton tarafından İngiltere'de yapılmıştır. 1996 yılında ise Griffiths tarafından teknoloji bağımlılığı alanında çalışmalar sürdürülmüştür (Young,2004:403). Shotton ve Griffiths'in öncü olduğu çalışmaların ardından Ivan Goldberg tarafından ilk kez internet bağımlılığı terimi kullanılmıştır (Taylan ve Agallija,2016:3). Ivan Goldberg'in çalışmalarını Young (1996) takip ederek internet bağımlılığı kavramını geliştirmiştir.

İnternet bağımlılığı, internetin aşırı kullanımının engellenememesi, internet kullanılırken zamanın önemini yitirmesi, kişisel ve ailevi problemler olarak tanımlanmaktadır (Young,1996:2). Young (2004) internet bağımlılığını, diğer bağımlılık türleri gibi herhangi sarhoş eden ve haz veren bir maddenin etkisinde oluşmayan bir bağımlılık olarak tanımlamasının yanında geliştirmiş olduğu sekiz soru üzerinden internet bağımlılığının tespit edilmesini amaçlamaktadır. İnternet bağımlılığının varlığının tespiti amacıyla geliştirilmiş olan sorular sırasıyla;

1. İnternetin sürekli olarak zihninizi meşgul ettiğini hissediyor musunuz? (Önceki çevrimiçi aktivitelerinizi düşünüyor musunuz veya ileride yapılacak çevrimiçi etkinliklerin hayalini kuruyor musunuz?)
2. Rahatlamak için uzun süreli internet kullanımına ihtiyaç duyuyor musunuz?
3. İnternet kullanımınızı azaltma, yavaşlatma veya durdurma durumlarında zorluklar yaşadınız mı?
4. İnternet kullanımınızı azalttığınız zaman kendinizi huzursuz, sinirli, huysuz veya mutsuz hissediyor musunuz?
5. İnternette, planladığınızdan daha fazla zaman harcıyorsunuz?
6. Ciddi bir ilişkinizi, iş veya kariyer fırsatınızı yoğun internet kullanımından dolayı tehlikeye attınız mı?
7. İnternette geçirdiğiniz zamanı gizlemek için ailenize, terapistinize veya başka kişilere yalan söylemek durumunda kaldınız mı?
8. İnterneti, problemlerinizi uzaklaşmak veya üzüntülü ruh halinizi unutmak amacıyla kullandınız mı?

İnternet bağımlılığının tespiti için sorulan bu sorular sadece amaçsız internet kullanımı (iş dışı ve akademik olmayan kullanım) üzerine odaklanmaktadır. 6 aylık bir dönem içerisinde bu soruların 5 veya daha fazlasına "evet" cevabı verilmesi durumunda internet bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Young,2004:404).

Young (2000), internet bağımlılığı tanımını yaparken bu tanıma çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları çerçevesinde özelleştirerek 5 kategoriye ayırmıştır. Bu internet bağımlılıkları:

1. Sanal cinsel bağımlılık: Yetişkinlere yönelik sohbet odalarına ya da pornografiye bağımlılık,
2. Sanal ilişkisel bağımlılık: İnternet arkadaşlıklarına aşırı bağlanma,
3. İnternet zorunluluğu: İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret,
4. Fazla bilgi yükleme: Aşırı şekilde internette dolaşma veya veri araştırmaları,
5. Bilgisayar bağımlılığı: Aşırı bilgisayar oyunu oynama (Young vd.,2000:477).

İnternet üzerinde geçirilen sürenin artmasıyla beraber internet bağımlılığı yerine “patolojik internet kullanımı”, “internet davranış bağımlılığı” ve “problemlerli internet kullanımı” gibi kavramlar da kullanılmaya başlamıştır (Türkoğlu,2013:14). İnternet bağımlılığı genel anlamda psiko/davranışsal sonuçlar ve psişik rahatsızlıklara neden olabilmektedir. İnternet bağımlılığının en temel sorunları ailevi, finansal, mesleki durum veya sosyal ilişkilerden kaynaklanabilmektedir. İnternet bağımlısı bireyler sosyal ilişkilerden uzaklaşarak sanal ilişkileri tercih etmektedir. İnternet bağımlılığı, dengeli bir sosyal yaşamın oluşmasını engelleyerek bireyleri, internet üzerinde kurmuş oldukları sonsuz sanal bağlantılar ve ilişkiler içerisine hapsetmektedir. İnternet bağımlılığı, bireylerin kontrol edemediği bir durum olmanın yanında amaçsız ve uzun süre internet kullanımı da bireylerin zihinlerini yönlendirmektedir. İnternet, bağımlılığa neden olmasının yanında bireylerin günlük yaşamdaki sorunlarından uzaklaşarak rahatladığı ve kimliklerinden sıyrıldığı bir ortam oluşturmaktadır (Saliceti,2014:1373).

İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan internet bağımlılığı birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Diğer bağımlılık türlerinde maddeye maruz kalındığı gibi internet bağımlıları da internete kendilerini maruz bırakarak bir nevi psikolojik tatmin sağlamaktadır. İnternet bağımlılığında, maruz kalınan internetin yoksunluğu dikkat eksikliği bozukluğu, sosyal fobi, anksiyete ve depresyon gibi sorunlara neden olmaktadır (Günay vd., 2018: 80).

İnternet, birçok bireyin yaşamında yeni olmasına rağmen yarattığı bağımlılık ile bir nevi “Dijital Uyuşturucu” işlevi görerek internete erişimin mümkün olmadığı zamanlarda kendilerini daha sıkılgan, gergin ve eksik hissederek “Netlessfobi (internetsiz kalma korkusu)” ile karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır (Güney,2017: 208).

## 2. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖTESİ: NETLESSFOBİ

Bireyler, toplum içerisinde sahip oldukları sosyal ilişkilerini internet üzerinden kendi benlik ve kişiliklerini saklayarak daha kolay gerçekleştirmektedir. İnternet, bir nevi insanların günlük hayat içerisinde zorunlu olarak kurulan sosyal ilişkilerden bir kaçış kapısı olarak görülmektedir. Kaçış kapısı olan internet, bireyler üzerinde bağımlılığını artırarak bireylerin internetsiz kalmak istememelerine ve internetsiz bir ortamda bulunmaya katlanamamalarına yol açmaktadır. İngilizce, “Being NetlessFobia” şeklinde kullanılan ve “İnternetsiz Kalma Korkusu” anlamına gelen Netlessfobi, korku ve endişe hissi oluşturarak bireylerde ruhsal ve psikolojik çöküntülere sebebiyet veren bir kavramdır (Güney,2017:211). Netlessfobi kavramı, “İnternet Bağımlılığı” ve “Nomofobi” kavramları ile kullanıldığında daha açıklayıcı ve tanımlayıcı olmaktadır. Netlessfobi, internet bağımlılığının tanımlanmasında kullanılan “Yoğun İnternet Kullanımı” ve “Patolojik İnternet Kullanımı” gibi kavramlarında ötesinde “Bireylerin internet bağlantısı olmayan ortamlarda bulunamama durumu ve bu durumdan kaynaklı yoğun kaygı ve gerginlik hissetmesi” olarak tanımlanmaktadır (Öztürk,2015: 633). Bilgisayar teknolojilerinin hızlı bir şekilde gelişmesi sonucu masaüstü bilgisayarların yerini taşınabilir akıllı telefonlar, tabletler, taşınabilir cihazlar ve dizüstü bilgisayarların alması ile birlikte internete olan gereksinim daha çok artmıştır. Bilgisayar teknolojisinde yaşanan bu hızlı dönüşüm de Nomofobi kavramını ortaya çıkarmıştır. Netlessfobi kavramını daha anlamlı hale getiren Nomofobi “bir akıllı telefon veya İnternet üzerinden iletişim kuramama korkusu” olarak tanımlanmaktadır (Çağlar:2014,8). Connecticut Üniversitesi araştırmacısı David Greenfield bu bağımlılığı İngilizce’de No Mobile Phone kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen Nomophobia (Nomofobi) kelimesi ile tanımlamıştır (Öz,2018:11).

Nomofobi, bireylerin sürekli telefonlarını kontrol etme dürtüsüne neden olmaktadır. Nomofobikler, telefonları daima yanlarında bulundurma istediği içerisinde. Telefonun yanında bulundurulma isteğinin bir ileri akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır (Sülüngür, 2020:9).

Nomofobi, yeni bir kavram olduğundan Nomofobi üzerinde yeterli araştırmalar yapılmamıştır. Her ne kadar yeni bir fobi türü olarak adlandırılrsa da Nomofobinin başlıca belirtileri mevcuttur. Bu belirtiler:

1. Telefonu kapatamama ve telefonla sürekli oynama isteği,
2. Cep telefonunu kaybetme korkusu ve telefonun sinyalinin olmamasından kaynaklanan rahatsızlık hissi,
3. Cep telefonunun azalan şarj ve sinyal seviyesine karşı kişide gelişen yoğun bir tepki,
4. Mobil cihazların ve cep telefonunun kişinin yanında olup olmadığının takıntılı bir şekilde sürekli kontrol edilmesi durumu,
5. Telefonsuz kalma fobisinin uzun süre devam etmesi ve bireyin sağlığını tehdit etmesi veya günlük rutinlerini olumsuz etkilemesi (URL 4, 2021) şeklinde sıralanmaktadır.

Nomofobinin belirtileri olduğu gibi Netlessfobi'nin de bireyler üzerinde çeşitli belirtileri vardır. Bir kişinin Netlessfobik olarak adlandırılması için akıllı telefon üzerinden internet kullanması ve zamanının çoğunu internette geçirmesi yeterli değildir. İnternetsiz ortamlarda huzursuz olunması, internetsizliğe karşı fiziksel direnç gösterilmesi, internete bağlanabilmenin yollarını arama, sürekli hesaplarının güncellenmesi ve kontrol edilmesi isteği gibi durumlar görülen bireyler Netlessfobik olarak adlandırılabilir. Netlessfobi'nin açıkça gözlemlenebilecek belirtileri şunlardır;

1. İş amaçlı kullanım dışında internet bağlantısı olan 3 adetten fazla bilgisayar altyapılı cihazları eş zamanlı şekilde beraber kullanmak,
2. Wifi bağlantısı olan mekânları veya sosyal ortamları tercih etmek,
3. İnternet kullanımının günlük 10 saati aşması,
4. İnternet bağlantısının olmadığı durumlarda hayatın durduğuna inanmak,
5. İnternete ulaşamama durumlarında bazı şeyleri kaçırma ve takip edememe korkusuna kapılmak,
6. Uyku halindeyken internet bağlantısına sahip cihazlara ulaşabilmek için yakın mesafede bulundurmamak,
7. Mesaj ve bildirim seslerinden hoşnut olmak,
8. İnternetsiz 1 saatten fazla zaman geçirememek,
9. Günde 20'den fazla sosyal medya paylaşımı ve gönderisi yapmak,
10. Alışveriş yapmak, fatura ödemek, yemek siparişi gibi günlük rutinleri internet üzerinden gerçekleştirmek,
11. İnterneti bağımlılık derecesinde aşırı kullanmak ve telefonsuz kalma korkusuna (Nomofobik) kapılmak (Öztürk,2015:634).

Problemlerli internet kullanımı ve internet bağımlılığının nomofobiye neden olduğu birçok araştırmada kanıtlanmıştır. Ayar ve ark. (2018)'in 755 lisans hemşirelik bölümü öğrencisinin katılımıyla yapmış oldukları çalışmada problemlerli internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüm kaygısının öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları hemşirelik öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile problemlerli internet kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya kullanımı değişkenleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Güllüce vd.(2019)'nın nomofobi ve öznel iyi olma (mutluluk) arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışma 395 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden 3-4 yıldır akıllı telefon kullananların 1 yıldan daha az akıllı telefon kullananlara göre bağlantıyı kaybetme korkusu ile nomofobi düzeyleri daha yüksektir. Araştırmanın sonucu akıllı telefon kullanım süresinin artmasının nomofobi düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Hindistan'da Mengi vd. (2020) tarafından yürütülen araştırma ise Netlessfobinin nomofobiye dönüştüğünde bireylerin hayatlarını olumsuz etkilediğini göstermiştir. 600 tıp fakültesi öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen nomofobinin uyku kalitesi ile akademik başarıya etkisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin %40'ünün nomofobik olduğu belirlenmiştir. Nomofobik öğrenciler de ders çalışmaya ilginin düşmesi, konsantrasyon düşüklüğü, derslere geç kalma gibi durumlar gözlemlenmiştir.

Netlessfobiye sahip bireyler, kendi iradeleri dışında sosyal çevrelerinde, iş yaşamında veya okul yaşamında bile hem bilgisayar hem de cep telefonu gibi taşınabilir tüm iletişim cihazları üzerinden internete bağlanarak oluşturdukları sanal hayat içerisinde sürekli kalmak

istemektedir. İnternet bağımlılığı sonucunda oluşan Netlessfobi ile sanal hayata olan bağımlılık artmaktadır. Sanallaşan bireyler, günlük yaşamlarında gerçekleştirmiş oldukları görevlerini yerine getirmekte zorlanarak kişisel amaçlarına odaklanamayarak yaşamda başarısız olabilmektedir (Güney,2017:212). İnternet bağımlılığı ile birlikte “Netlessfobik” olarak tanımlanan bireyler, kendi kimliklerini internet üzerinden sunarak sosyal yaşamdaki kimliklerini sanallaştırmaktadır.

### 3. KİMLİĞİN SANALLAŞMASI

İnternetin yaygınlaşması ve kullanımının artması sonucunda sanal kimlikler ortaya çıkmıştır. İnternet teknolojileri ile kullanılmaya başlayan ve yeni bir kavram olan sanal kimlik kavramından önce “kimlik” ve “sanal” kavramları üzerinde durulması gerekmektedir. Kimlik ve sanal kavramlarının açıklanmasının ardından kimliğin sanallaşması olgusu daha kolay ifade edilecektir.

Kimlik, TDK sözlüğüne göre, “Toplumsal bir varlık olarak insanın nasıl bir kimse olduğunu gösteren belirti, nitelik ve özelliklerin bütünü” olarak tanımlanmaktadır (URL 5, 2021). Kimlik, geniş kavrama sahip olup sosyolojik, psikolojik ve felsefik boyutları da içermektedir (Kaya,2015:15).

*“Sosyolojik kimlik, toplumsal cinsiyet ve sınıf belirlemelerinde kullanılan bir kavram olup, bireyin sosyal durumunu ifade eder. Psikolojik kimlik, bireyi, diğer bireylerden ayırt eden tutarlı ve yapılanmış göstergeler olarak tanımlanır. Felsefik kimlik ise öznenin varoluşunun ontik, epistemik, etik ve estetik gibi belirlemeleri sonucu oluşmuş olan gerçekliklerdir” (Aşkın, 2007: 214).*

Kimlik, bireylerin yaşamlarını kategorize ederek toplum içerisindeki konum ve statülerini belirleyen değer yargıları, tutum ve inançlarla şekil alan bir semboller bütünüdür. Kimlik, toplumsal yaşamın ayrılmaz bir unsurudur (Akkaş,2013:40). Bireyler, toplum içerisinde kimlikleriyle var olmaktadır. Kimlik, bireylerin insan olma durumunun gereği olan bir kavram olarak görülmektedir. Kimlik kavramının iki önemli unsuru bulunmaktadır. Bunlardan birincisi bireyin kişisel ve ruhsal durumlarını belirtir. İkincisi ise bireyin cinsiyeti, mesleği, memleketi, aile yapısı gibi toplumsal tanımlamaları içerir (Kaya,2015:21). Bireyin, bir topluluk içerisinde kendisini toplumsal ve bireysel olarak tanımlaması ihtiyacı ise sosyal kimlik kavramı ile açıklanmaktadır. Sosyal kimlik, kişinin toplum içerisinde bir sosyal gruba ait olma bilinci ve içerisinde bulunduğu o sosyal grubun değer yargıları ile duygusal yakınlıktan oluşmaktadır (Tajfel,1982:2).

Sanal kelimesi İngilizce’de kullanılan “virtual” kelimesinin karşılığıdır. Virtual kelimesi ise, gerçekte var olmamasına rağmen zihin tarafından varmış gibi tasarlanan ve hissedilen şekilde tanımlanmaktadır (Çavuşoğlu, 2004: 318). Sanal kelimesi diğer bir ifade ile siber uzay veya siber alan olarak tanımlanarak “fiziksel olmadığı bir yer” (Denizci,2009:51) olarak açıklanmaktadır. Sanal ortam, fiziksel olmadığından dolayı tüm dünya üzerindeki sınırları kaldırarak dünyadaki tüm insanların mekândan ve zamandan bağımsız olarak etkileşim halinde olmalarına imkân sağlamıştır. Sanal ortamda bireyler fiziksel engellerden kurtularak bir rüyadaymış gibi istediği alan ve kişiye ulaşma imkânına sahiptir. Sanal ortamda olan kişi kendini özgür hissetmektedir.

*“Siber uzayın (sanal) psikolojik bir alan olduğu, internete giren veya e-mail yazan kişilerin bir dizi amaç ve anlam ile dolu bir mekâna girdikleri bilinmektedir. İnternette bir yere gider, gezinir, yolculuk ya da ‘sörf’ yapılır, mekânsal metaforlar (siteler, yerleşimler, dünyalar, odalar, alanlar) kişilerin etkinliklerini tanımlarken sıklıkla yararlanılan ifadelerdir. Daha derin bir psikolojik düzlemde, kullanıcılar bilgisayarlarını kendi zihin ve kişiliklerinin bir uzantısı olarak değerlendirirler; ancak bu uzantı yoluyla düşünce, tutum ve zevkler sanal mekâna aktarılabilir. Bir başkasının e-postasını okurken veya onunla sanal ortamda yazışırken, onunla gerçekten bulduğumuz, gerçekten karşılıklı sohbet ettiğimiz yanılışmasına*

*kapılabilmek mümkündür. Siber alan bir kez zihnimizin bir uzantısı, bizimle öteki arasında bir geçiş mekânı hüviyetine bürününce, düşlemler, aktarım tepkileri yoğunluklu olarak buraya boca edilir” (Denizci,2009:51).*

İnternet teknolojisinin getirmiş olduğu sanallaşma imkânı ile kimlik, bireylerin üzerine giydirilen bir kıyafet veya bir statü olmaktan çıkarak sanal ortamda tekrardan inşa edilebilen bir yapıya dönüşerek sanal kimlik olarak ortaya çıkmaktadır. Sanal kimlik, bireyin gerçek yaşamda sahip olduğu kimliğini internetin etkisiyle tekrardan tasarlayarak sanal dünyaya uyum sağlamasının ardından oluşan bir kavramdır. (Dursun ve Barut,2016:537). Sanal kimlik, bireylerin gerçek kimliklerini değiştirerek ve gizleyerek farklı bir kimliğe bürünmesini sağlamaktadır. Sanal kimlikler, internet üzerinden oluşturulan yazılı ve görsel içerikler ile şekillenmektedir. İnternet kullanıcısı olan her bireyin bir sanal kimliği mevcuttur. Sanal ortamlarda sosyal medya hesapları üzerinden paylaşılan yazılı ve görsel içerikler ile bireyler kendi sanal kimliklerini sunmaktadır.

İnternet, bir iletişim aracı olmasının yanı sıra toplumsal bir alana da sahiptir. Bu toplumsal alanda toplumsal ilişkiler başka bir boyuta geçerek “sanal mekân” üzerinden gerçekleşmektedir. İnternet üzerinden kurulan bu iletişime gerçek kimliklerin tekrardan inşa edilerek sanallaşması sonucunda ortaya çıkan “sanal kimlik” ler imkân sağlamaktadır. Yeniden inşa edilerek oluşturulan sanal kimlikler, bireye kendini gizleme ve farklı kimlikler ile sunma imkânı vererek “anonim” kimlik oluşumuna neden olmaktadır (Biçer,2014:63). Anonim kimlik ise bireyi sanal ortamda kimliksizleştirmektedir. Anonim kimlik, bireyi kendini gerçek yaşamdan daha iyi bir şekilde sunmasına olanak sağladığından dolayı gerçek ortamda iletişim kurmanın zorlukları sanal ortamda yoktur. Sanal ortam, kişilerin daha rahat sosyal ilişkiler kurmalarına imkân verdiği için dolayı sanal kimlikler ile bireyler kendilerini daha rahat hissederek gerçek ortamda olmayan özelliklerini varmış gibi göstererek sanal ve anonim kimliğin arkasına gizlenerek sunmaktadır. Sosyal ilişkilerin daha rahat gerçekleştiği sanal ortamda “sanal sosyalleşme” ortaya çıkmaktadır.

#### **4. SANALLAŞAN SOSYALLEŞME**

İnternet aracılığıyla sosyal paylaşım ağları sosyalleşmenin de algısını değiştirmiştir. Sosyal paylaşım ağları sosyalleşmenin en etkin aracı konumuna gelmiştir. Bireyler, modern hayatın ve gündelik yaşamın yoruculuğunda zayıflayan sosyal ilişkilerini sosyal paylaşım ağları vasıtasıyla sürdürebilmektedir. Sosyal ağlar, bireye toplum içerisinde kendini yeniden konumlandırma imkânı veren ortamlar sağlamaktadır. Sosyal ağlar, bireylere kendi gerçekliklerinden uzaklaşma imkânı verdiği için dolayı çok fazla kullanıcıya sahiptir (Dilmen ve Ögüt,2010:240).

Sanal ortam, bireylere sahip oldukları sanal kimlikler ile diğer sanal kimliklerle irtibata geçme imkânı sağlamaktadır. Gerçek ortamda olduğu gibi sanal ortamda da bireyler buldukları grubun veya topluluğun bir üyesi olmanın yanında o gruba veya topluluğa aidiyet duygusu geliştirerek diğer gruplar ve sanal kimlikler ile ayrışma ve çatışma durumunda kalmaktadır (Armağan,2013:80).

Sanal ortamda sosyal ağların sahip olduğu karşılıklı iletişim ile sanal kimlikler aidiyet veya ayrışma hissederek sosyalleşme ya da yalnızlaşma ile karşılaşmaktadır. Sanal kimliklerin sanal ortamda sosyalleşmesinin ardından gelişen yalnızlaşma bireylerde olumsuz etkilere neden olmaktadır (Dursun ve Barut,2016:542).

Sosyal ağlar üzerinden (Facebook, Twitter, Instagram vb.) durum güncellemek, beğeniler yapmak-almak, gruplara üye olmak, yorumlar yapmak gibi sanal kimlikler ile yapılan tüm bu sanal faaliyetler bireylerin sanal sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (Özdemir,2015:121). Armağan (2013), sanal ortamda aktif bulunan bireylerin farklı alt grupların üyesi olarak sosyalleşme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bireyler kimliklerini idealize ederek çevrenin gerçek kimliklerine karşı yapacağı olumsuz etkileri azaltmaya yönelik farklı iletişim taktikleri kullanarak bu sanal gruplar içerisinde kabul edilen bireyler olmayı amaçlamaktadır. Sanal kimliklerini yeterince idealize edemeyerek sosyal ağlarda kendini ifade edemeyen kişiler sanal ortamın oluşturmuş olduğu sosyal gruplardan dışlanarak “sanal izolasyon” yaşamaktadır.

Sanal izolasyona maruz kalan yeterince sanallaşamayan kimlikler ayrılık ve dışlanma duygusuna kapılabilmektedir (Dursun ve Barut,2016:542).

Uygur ve Dilmaç (2021)'ın 2019-2020 yılları boyunca İstanbul'un farklı bölgelerinde yaşayan öğrenci ve çalışan 531 birey üzerinde yapmış oldukları araştırmada genç yetişkinlerin internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığı arttıkça sosyal uyum düzeylerinin azaldığı ve sosyal uyum düzeyi ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Gazo ve ark (2020) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise Haşimi Üniversitesinde eğitimlerine devam eden 618 öğrencinin sosyal öz yeterlilik, yalnızlık ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri orta seviyede olduğu görülürken yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Yapılan araştırmalarda da görüldüğü gibi internetin yoğun bir şekilde kullanımıyla sanal sosyalleşme ile bireyler sosyal hayattan ve sosyal ilişkilerden koparak kendi iç dünyalarına yönelmektedir. Daha da içine kapanan bireyler internete bağlanan bilgisayar ve akıllı telefonlar ile yaşamını devam ettirerek sosyal çevresine ve ailesine karşı olan sorumlulukları yerine getirememektedir. Sanallaşma ile sosyal ilişkileri zayıflayarak toplumdaki kopan bireyler asosyalleşmektedir. Sanallaşmanın etkisi ile asosyalleşen bireylerin toplumsal dayanışma ve aidiyet duyguları da giderek zayıflamaktadır (Demircioğlu,2017:622). Sosyal ilişkilerini sanallık üzerinden inşa eden bireyler topluma aidiyet duygusu hissedemediklerinden dolayı çevresine ve topluma yabancılaşmaktadır. İnternet bağımlılığı düzeyine ulaşan "problemlili internet kullanıcıları" bireyler yeni bir dünya keşfederek ve gerçek dünyalarında bulamadıkları pek çok şeyle sanal alemde karşılaşmaktadır. Sanal ile gerçek hayat arasındaki farklılıklar bireylerin "kaygılanma, çatışma yaşama, gerçek dünyalarından tatmin olamama, kendi hayatlarından hoşnutsuzluk ve huzursuzluk hissetme gibi stresli ve psikolojik bir durum ile karşılaşmalarına sebep olmaktadır. Yoğun strese yol açan bu psikolojik durumun devam etmesi bireyin yabancılaşma sürecini hızlandırmaktadır. İnternet bağımlılığının yol açtığı sanallık ile toplumdaki kopuk bir şekilde hayatını devam ettirmeye çalışan bireylerde kimlik bunalımı ve kimliksizleşme de ortaya çıkmaktadır. Sanal ortamda sosyalleşmeye çalışan topluma yabancılaşmış bireyler gerçek yaşamda bulamadıkları sıcak iletişim ve ilişkiler ağının yoksunluğunu çekerek sanal kimlikleri arasında kaybolmaktadır. Sanal kimliklerin yol açtığı bu durumda kimlik bunalımına düşen bireylerin kimliksizleşmesine neden olmaktadır (Karadal,2009:69-70).

## 5. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

İnternetin bireylere sunmuş olduğu kolaylıklardan dolayı kullanımı ve yaygınlığı artmaktadır. Son yıllarda internetin her alana hâkim olduğu görülmektedir. İnternetin birçok alanda faaliyet göstermesinden dolayı internete olan talep, artış göstermektedir. İnternetin pek çok alanda hayatı kolaylaştırmasından dolayı yoğun internet kullanımı da ortaya çıkmaktadır. Yoğun internet kullanımı kontrol altına alınmadığında problemlili internet kullanımı ortaya çıkarak bireyin internet bağımlısı olmasına neden olmaktadır. İnternet bağımlılığı da diğer bağımlılık türleri gibi bireye sıkıntı vermekle birlikte davranış bozukluklarına da yol açar. Taşınabilir cihazlar ve akıllı telefonlar ile internete daha kolay ulaşılmaktadır. Her an ve her dakika internete ulaşma imkânı bireyleri daha da internete bağımlı yapmaktadır. İnternet bağımlılığının sonucu olarak ise bireylerde Netlessfobi (internetsiz kalma korkusu) ortaya çıkmıştır. Netlessfobinin daha çok akıllı telefonlar ve taşınabilir cihazlar ile tetiklendiği söylenebilir.

İnternet bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi profesyonel destek ile tedavi edilebilmektedir. Yoğun internet kullanımı olan bireylere psikolojik destek sağlanmalıdır. İnternet bağımlısı bireylere yönelik grup terapileri düzenlenerek aynı sorunla baş etmek durumunda kalan kişilerin kendi bağımlılıklarını fark etmeleri ve bağımlılıktan kurtulmaya karar vermelerine



yönelik farkındalık oluşturulmalıdır. Anasınıfından başlayarak ortaöğretimin sonuna kadar dijital okur yazarlık dersleri verilmelidir. Bu dersler kapsamında bilinçli sosyal medya ve internet kullanımı uygulamalı olarak gösterilmelidir. Bağımlılık alanında faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşları da internet bağımlılığına yönelik atölyeler düzenlemelidir.

İnternetin yoğun ve problemlili kullanımından dolayı netlessfobik ve nomofobik olan bireylerin özgüvenleri düşük düzeydedir. Bu bireylerin güçlendirilmesine ve sosyal ilişkilerinin arttırılmasına yönelik belediyelerin ilgili birimleri tarafından hobi amaçlı kurslar ve etkinlikler düzenlenmelidir. Sportif ve kültürel faaliyetlere ağırlık verilerek internet bağımlısı bireylerin internet kullanım sürelerinin azaltılması hedeflenmelidir. Artan internet üzerinden alışveriş yerine bireylerin market, mağaza veya pazar gibi yerlerden alışveriş yapmalarına yönelik teşvik edici çalışmalar yapılmalıdır.

Netlessfobik bireyler internete sürekli bağlı olduklarından dolayı kimliklerinde sanallaşma söz konusudur. Sanal kimlikler ile internet üzerinden kendilerini saklama imkânına sahip olan internet bağımlısı Netlessfobik bireyler bir süre sonra kimliklerini yitirmektedir. Sosyal ağlar ile bağlantı kuran ve sanal sosyallik yaşayan kimliksizleşmiş Netlessfobik bireyler çevrelerinden ve toplumdan koparak yabancılaşmaktadır. Çevrelerine ve topluma karşı duyarsızlaşan bireylerde yalnızlık duygusu artar. Bu bireylerin yalnızlık duygularının azaltılması için aile ve yakın arkadaş çevresi ile etkinliklere katılması sağlanmalıdır. İnternet bağımlılığı sonucu ortaya çıkan Netlessfobi sorunu ile karşı karşıya kalan bireylerin sanal ilişkilerden dolayı yalnızlaşması özgüven ve sorumluluk duygularını azaltır. Sosyal özgüven ve sorumluluk duygusu zayıflayan netlessfobik ve nomofobik bireylerin özellikle STK'ların ve özel sektörün desteklediği gönüllülük faaliyetlerine dahil edilmelerine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Kendilerine sanal bir dünya kuran Netlessfobik bireylerin gerçek dünyanın sorumlulukları ile baş edemedikleri görülmektedir. Sanallaşan bireyler iş, okul, aile, sosyal ve duygusal ilişkilerde başarısızlıklarla karşı karşıya kalmaktadır. Sanallaşan bireylerin aile ilişkilerinde de birçok sorun yaşadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla sanallaşan bireylerin Netlessfobi sorunu yaşamamasından dolayı daha fazla internette olma isteği aile ile geçirilen zamanın azalması ve bunun sonucu olarak aile bireylerinin birbirine olan sevgi ve saygısının da azalması ile aile içerisindeki rollerinde kaybolmasına neden olmaktadır. Sanallaşan kimliklerin aile ilişkilerinin yanında diğer sosyal ilişkilerinde de problem yaşadığı görülür. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından geliştirilecek projeler kapsamında netlessfobik ve nomofobik bireylere aile danışmanlığı hizmetleri verilmelidir. Bu danışmanlık hizmetleri kapsamında gün içerisinde belirli zaman dilimlerinde çevrimdışı saatler oluşturularak internet bağlantısı kapatılmalı, bilgisayar ve cep telefonu bireylerin kolay ulaşamayacağı yerlere konularak gerek ebeveynler arasında gerekse tüm aile bireylerinin katılımıyla kitap okuma, çevrimdışı oyunlar oynama, fiziksel veya sosyal aktiviteler yapılarak aile içerisindeki sevgi ve saygı bağlarının tekrardan inşa edilmesi amaçlanmalıdır.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve RTÜK işbirliğinde internet bağımlılığının zararlarına yönelik çizgi film ve diziler televizyon kanalları üzerinden yayınlanmalıdır. Netlessfobik ve nomofobik eğilimlerin daha bebek yaşta başladığı göz önüne alınarak ebeveynlere yönelik bilgilendirici kamu spotları oluşturulmalıdır. Yetişkin bireylerin sanallaşmasının ve internet bağımlılığının önlenmesine yönelik kamu politikaları geliştirilebilir. Bu kamu politikaları kapsamında internet kullanımı mesai saatleri dışında sınırlandırılabilir. Mesai saatleri dışında internet kullanımına ek ücret veya vergilendirme yapılabilir.

Gelişen teknoloji ile birlikte internetin hayatın her alanına girmiş olması, internetsiz bir dünyanın hayal edilmesini mümkün kılmamaktadır. Yukarıda geliştirilen öneriler bireylerin internet kullanımını tamamen engelleyecek kapsamda olmayıp internet bağımlılığı, netlessfobi, nomofobi ve sanallaşma sorunlarına yönelik farkındalık oluşturmaya yardımcı olmaktadır.

## 6. ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Bu çalışmanın etik kurul izni gerektirmeyen çalışmalar arasında yer aldığını beyan ederiz.

## 7. ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akkaş, İ. (2013). Çok yüzlü ilişkiler ağında kimlikler ve sanal cemaatler. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 37-53.
- Armağan, A. (2013). Gençlerin sanal alanı kullanım tercihleri ve kendilerini sunum taktikleri: bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(27), 78-92.
- Aşkın, M. (2007). Kimlik ve giydirilmiş kimlikler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(02), 213-220.
- Ayar, D., Özalp-Gerçeker, G., Özdemir, E. Z. & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN Comput. Inform. Nurs.*, 36, 589-595.
- Bıçer, S. (2014). Akademisyenlerin sosyal ağlarda bulunma motivasyonları: facebook örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40), 59-80.
- Bozkurt, H., Şahin, S. & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3). 235-247.
- Cömert, I. & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.
- Çağlar, Y. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. (Master Of Science), Iowa State University, Iowa.
- Çavuşoğlu, M. (2004). Sanal organizasyonlar ve elektronik ticaret. *Marmara Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(1) , 317-334.
- Demircioğlu, Z. (2017). İnternet kullanımının toplumsal ilişkilerin dönüşümü üzerine etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 621-627.
- Denizci, Ö., M. (2009). Bilişim toplumu bağlamında internet olgusu ve sosyopsikolojik etkileri. *Marmara İletişim Dergisi*, (15), 47-63.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dilmen, E. & Ögüt, S. (2010). Sosyalleşmenin yeni yüzü: sosyal paylaşım ağları. *2nd International Conference on New Media and Interactivity*, İstanbul.
- Dursun, Ö.Ö. & Barut Tuğtekin, E. (2016). Sosyal medyanın yeni sorunsalı: sanal kimlikler. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 1, 535-552.
- Gazo, A., M., Mahasneh, A., M., Abood, M., H. & Muhediat, F., A. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among Hashemite University students. *International Journal of Higher Education*, 9(2), 144-155.
- Gencer, H. (2017). *Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık davranışları ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Isparta.
- Griffiths, M. (1996). Internet "addiction:" an issue for clinical psychology?, *Clinical Psychology Forum* (97), Nottingham Trent University.
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E. & Börekçi, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674.

- Günay, O., Öztürk A., Ergün-Arslantaş E., & Sevinç N. (2018). Internet addiction and depression levels in erciyes university students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: netlessfobi. *İstanbul Aydın Üniversitesi Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 207-213.
- Karadal, Ö. (2009). *Kitle iletişim araçlarından internetin silifke ortaöğretim gençliği üzerindeki etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Kaya, O. (2015). *Kimlik gücü, kimlik işlevleri ile kolektif eylem arasındaki ilişkide sosyal adaletin rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Mengi, A., Singh, A. & Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family and Medicine Primary Care*, 9(5), 2303-2308.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Z. (2015). Sosyal medyada kimlik inşasında yeni akım: özçekim kullanımı. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 112-131.
- Öztürk, U. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629-639.
- Saliceti, F. (2015). Internet addiction disorder (iad). *Procedia - Social and Behavioral Science*, 191, 1372 – 1376.
- Sözer, E., E., (2021). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sülüngür, M., A., O., (2020). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin, korku düzeyleri ve obsesif kompulsif yakınmalarının türü ve şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine karşılaştırmalı bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tajfel, H. (1982). Social psychology of intergroup relations. *Annual Review Of Psychology*, 33, 1-39.
- Taylan, H., H. & Agallija, N. (2016). Arnavutluk'ta gençlerde internet bağımlılığı. *International Journal of Academic Value Studies*, 2(3), 1-12.
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- URL 1, (2021). İnternet Nedir, Nasıl Çalışır? [https://www.bilisimterimleri.com/bilgisayar\\_bilgisi/bilgi/1.html](https://www.bilisimterimleri.com/bilgisayar_bilgisi/bilgi/1.html) .Erişim: 04.12.2021.
- URL 2, (2021). 2021 Dünya İnternet, Sosyal Medya ve Mobil Kullanım İstatistikleri <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri>. Erişim: 05.12.2021.
- URL 3, Türkiye'de Kaç Kişinin, Ne Kadar ve Hangi Amaçla İnternet Kullandığı Açıklandı <https://www.webtekno.com/turkiye-de-kac-kisinin-ne-kadar-ve-hangi-amacla-internet-kullandigi-aciklandi-h107112.html>. Erişim: 05.12.2021.
- URL 4, Nomofobi Nedir Belirtileri Nelerdir? <https://www.kimpsikoloji.com/nomofobi-nedir-belirtileri-nelerdir> Erişim: 05.12.2021.
- URL 5, Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr>. Erişim: 08.12.2021.
- Uygur, Y. & Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.
- Young, K., S. (1996). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31.

Young, K., S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*,48(4), 402-415.

Young, K.,S., Pistner, M., O'Mara, J. & Buchanan, J. (2000). Cyber-disorders: the mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.