

Makale Bilgisi: Çağırkan, B. (2025). Sanal Gerçeklik, Gerçek Bağımlılık: Teknolojinin Toplumsal Etkileri. DEÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi, Cilt:12, Sayı:1, ss.417-434	Article Info: Çağırkan, B. (2025). Virtual Reality, Real Addiction: Social Effects Of Technology. DEU Journal of Humanities, Volume:12, Issue:1, pp.417-434
Kategori: Araştırma Makalesi	Category: Research Article
DOI: 10.69878/deuefad.1616022	DOI: 10.69878/deuefad.1616022
Gönderildiği Tarih: 08.01.2025	Date Submitted: 08.01.2025
Kabul Edildiği Tarih: 10.02.2025	Date Accepted: 10.02.2025

SANAL GERÇEKLİK, GERÇEK BAĞIMLILIK: TEKNOLOJİNİN TOPLUMSAL ETKİLERİ

Barış Çağırkan*

ÖZ

Modern toplumun dijital dönüşümü, bilgisayarların icadıyla başlayıp internetin yaygınlaşması, mobil teknolojilerin benimsenmesi ve yapay zeka ile büyük veri analitiğinin gelişmesiyle devam etmektedir. Bu süreç, bilgiye erişim, iletişim, ticaret ve günlük yaşamda köklü değişikliklere yol açmıştır. 1950'li ve 1960'lı yıllarda elektronik bilgisayarların geliştirilmesiyle başlayan bu dönüşüm, internetin sivil kullanımına açılmasını ile daha da hızlanmıştır. 2000'li yıllarda mobil telefonların yaygınlaşması dijital dönüşümde önemli bir dönüm noktası olmuştur. Mobil teknolojiler, internetin sürekli erişilebilir olmasını sağlamış ve kullanıcı deneyimini köklü bir şekilde değiştirmiştir. 2004 yılında Facebook'un kurulması, sosyal medya platformlarının kullanılmaya başlanmasını tetiklemiş ve bireylerin sosyal etkileşim süreçlerini dijital ortama taşınmasına yol açmıştır. Sosyal medya, bireylerin iletişim kurma ve bilgi paylaşma biçimlerini de değiştirmiştir. 2010'lardan itibaren büyük veri analitiği ve yapay zekanın kullanıma başlaması ile dijital dönüşümde yeni bir dönem başlamıştır. Bu teknolojiler, veri işleme ve analiz kapasitelerini artırarak daha akıllı ve etkili sistemlerin geliştirilmesine olanak tanımıştır. Akıllı telefon, internet ve sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı davranışsal bir bağımlılık haline gelebilir. Bu problemleri kullanım, kullanıcıların sosyal etkileşimlerini zayıflatarak sosyal izolasyon, depresyon, uyku düzeninin bozulması, sosyal etkileşimlerin azalması ve yalnızlık duygularını artırabilmektedir. Bazı araştırmalar, problemleri akıllı telefon kullanımının karmaşıklığını göz önünde bulundurarak alternatif terminolojiler önermektedir. Sanal gerçeklik, problemleri akıllı telefon kullanımına potansiyel bir çözüm sunabilirken, yeni sorunların ortaya çıkmasına da yol açabilir. Bu nedenle, bu teknolojilerin toplumsal etkilerini anlamak ve bilinçli bir şekilde kullanmak, dijital çağda sağlıklı bir toplumsal yapının sürdürülebilmesi için kritik öneme sahiptir.

Anahtar Sözcükler: sanal gerçeklik, dijital dönüşüm, problemleri akıllı telefon kullanımı, teknoloji.

* Doç. Dr., İzmir Demokrasi Üniversitesi, bcagirkan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0013-1831

VIRTUAL REALITY, REAL ADDICTION: SOCIAL EFFECTS OF TECHNOLOGY

ABSTRACT

The digital transformation of modern society began with the invention of computers and continues with the spread of the internet, the adoption of mobile technologies, and the development of artificial intelligence and big data analytics. This process has led to radical changes in access to information, communication, trade, and daily life. This transformation, which began with the development of electronic computers in the 1950s and 1960s, further accelerated with the opening of the internet to civilian use. The spread of mobile phones in the 2000s was an important turning point in digital transformation. Mobile technologies have made the internet constantly accessible and have radically changed the user experience. The establishment of Facebook in 2004 triggered the use of social media platforms and led individuals to move their social interaction processes to the digital environment. Social media has also changed the way individuals communicate and share information. A new era has begun in digital transformation since the 2010s with the use of big data analytics and artificial intelligence. These technologies have enabled the development of smarter and more effective systems by increasing the data processing and analysis capacities. Excessive use of smartphones, the internet, and social media platforms can become a behavioral addiction. This problematic use can weaken users' social interactions, leading to social isolation, depression, sleep disruption, decreased social interactions, and feelings of loneliness. Some studies have suggested alternative terminologies considering the complexity of problematic phone use. While virtual reality may offer a potential solution to problematic phone use, it can also lead to the emergence of new problems. Therefore, understanding the social impacts of these technologies and their conscious use is critical for maintaining a healthy social structure in the digital age.

Keywords: virtual reality, digital transformation, problematic smartphone use, technology.

1. GİRİŞ

Modern toplumun dijital dönüşümü, bilgisayarların icadıyla başlayıp internetin yaygınlaşması, mobil teknolojilerin benimsenmesi ve son olarak yapay zeka ile büyük veri analitiğinin gelişmesiyle devam eden dinamik bir süreçtir. Bu dönüşüm, bilgiye erişim, iletişim, ticaret ve günlük yaşam üzerinde köklü değişikliklere yol açmış ve halen sürmektedir. 1950'ler ve 1960'larda elektronik bilgisayarların geliştirilip kullanıma sunulmasıyla dijitalleşmenin ilk adımları atılmıştır. 1969 yılında ARPANET'in kurulmasıyla modern internetin temelleri atılmış ve dijital dönüşüm süreci hız kazanmıştır. 1991'de Tim Berners-Lee'nin Dünya Çapında Ağ'ı (World Wide Web) icat etmesiyle internet, sivil kullanıma açılmış ve geniş kitlelerin erişimine sunulmuştur (Leiner ve diğerleri, 2009).

2000'li yılların başlarında mobil telefon kullanımının yaygınlaşması, özellikle 2007 yılında iPhone'un piyasaya sürülmesi, dijital dönüşümde önemli bir dönüm noktası oluşturmuştur. Mobil teknolojiler, internetin sürekli erişilebilir hale gelmesini sağlamış ve kullanıcı deneyimini köklü biçimde

değiştirmiştir (Castells, 2001). 2004 yılında Facebook'un kurulması ise sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasını tetikleyerek, sosyal etkileşimlerin dijital ortamlara taşınmasına neden olmuştur. Sosyal medya, bireylerin iletişim kurma ve bilgi paylaşma biçimlerini köklü bir şekilde değiştirirken, sosyoloji, psikoloji, ekonomi ve hukuk gibi birçok disiplinin araştırma alanına girmiş ve genellikle sosyal içerikli web sitelerini ifade etmek için kullanılan bir kavram haline gelmiştir (Boyd ve Ellison, 2007; Konuk, 2019, s. 794). 2010'lu yılların başlarından itibaren büyük veri analitiği ve yapay zekanın kullanımının yaygınlaşması, dijital dönüşüm sürecine yeni bir boyut katmıştır. Bu teknolojiler, veri işleme ve analiz kapasitelerini artırarak daha akıllı ve etkili sistemlerin geliştirilmesine olanak tanımıştır. Yapay zeka ve büyük veri, dijital dönüşümün en son aşamasını temsil etmekte olup, sanal gerçeklik gibi teknolojilerin daha da etkili ve daldırıcı hale gelmesine katkı sağlamaktadır (Brynjolfsson ve McAfee, 2014).

Teknolojinin hızlı gelişimi, sanal gerçeklik ve akıllı telefonlar, modern toplumun dijital dönüşümünde önemli bir rol oynamış ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Her geçen gün daha da gelişen bu teknolojiler, sosyal aktörlerin günlük yaşamlarında sosyal etkileşimlerini yeniden şekillendirmekte ve bireyler arası yüz yüze etkileşim düzeylerini azaltmaktadır. Bununla birlikte, internet ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla kitle iletişim teknolojilerinin günlük kullanım süresinin artması endişe verici bir hale gelmektedir. Özellikle akıllı telefon, internet ve sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı, davranışsal bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir. Birçok araştırmacı tarafından bağımlılık olarak da tanımlanan bu durum, dünya genelinde ve özellikle genç yetişkinler arasında önemli bir sorun teşkil etmektedir. Aşırı kullanımın yarattığı problemli kullanım, bireylerin sosyal etkileşimlerinden uyku düzenlerine ve genel yaşam kalitelerine kadar pek çok alanda olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Elhai ve diğerleri, 2017).

Günlük yaşamda akıllı telefonların sürekli kullanımı, bireylerin gerçek dünyadaki sosyal bağlarını zayıflatarak izolasyon, depresyon ve yalnızlık duygularını artırabilmektedir (Twenge, 2017). Farklı çalışmalar, problemli akıllı telefon¹ kullanımı konusunda çeşitli değerlendirmeler yaparak bu durum için farklı kriterler ve kullanım süreleri belirlemektedir. Bu kapsamda, akıllı telefonların aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz etkiler, bireysel ve toplumsal düzeyde dikkatle ele alınması gereken bir mesele haline gelmiştir.

Problemli akıllı telefon kullanımı üzerine yapılan literatür incelemelerinde birkaç önemli bulgu öne çıkmaktadır. Öncelikle, bu bağımlılığın tanısına yönelik standartlaştırılmış ve kesin kriterlerin eksikliği dikkat çekmektedir. Ayrıca, akıllı telefon kullanımının gerçekten bağımlılık

¹Bu çalışmada, Dünya Sağlık Örgütü'nün akıllı telefon bağımlılığını resmi bir bağımlılık olarak tanımlamaması nedeniyle, makale boyunca "problemli akıllı telefon kullanımı" ifadesi tercih edilecektir.

olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceğine dair eleştirel analizlerin sınırlı olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar, bu konunun karmaşıklığını göz önünde bulundurarak “bağımlılık” terimi yerine, “sorunlu” veya “problemli” telefon kullanımı vb. gibi terminolojilerin tercih edilmesini önermektedir (Panova ve Carbonell, 2018; Chan, Yeo ve Handayani, 2023). Dahası, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), akıllı telefon bağımlılığını resmi olarak ayrı bir bozukluk olarak tanımlamamıştır (WHO, 2018). Ancak, akıllı telefonlar ve benzeri elektronik cihazların aşırı kullanımının halk sağlığı üzerindeki olası etkilerine dikkat çekmekte ve internet, bilgisayar, akıllı telefon ve diğer iletişim platformlarının aşırı kullanımına bağlı sağlık sorunlarına ilişkin endişeleri vurgulamaktadır. Bu bağlamda mevcut araştırmalar ve WHO’nun yaklaşımı, akıllı telefon kullanımının bağımlılık çerçevesinde ele alınmasından ziyade, daha geniş ve esnek bir perspektifle değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sanal gerçeklik ve sorunlu akıllı telefon kullanımı, modern toplumun karşı karşıya olduğu temel dijital sorunlar arasında yer almaktadır. Bu iki olgu, bireylerin günlük yaşamlarını ve sosyal etkileşimlerini etkileyerek toplumsal yapıda değişimlere yol açmaktadır. Sanal gerçeklik, problemli akıllı telefon kullanımına olası bir çözüm sunma potansiyeline sahip olmakla birlikte, aynı zamanda yeni türlerinin ortaya çıkmasına da neden olabilir. Bu araştırma, günümüzde hızla gelişen dijital iletişim teknolojilerinin gündelik yaşam üzerindeki etkilerini, sanal gerçeklik ve akıllı telefon kullanımı bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır.

2. Problemli Akıllı Telefon Kullanımı

Akıllı telefonlar, modern toplumun dijital dönüşüm sürecinde önemli bir rol oynamakta ve bu sürecin hızlanmasında kilit bir cihaz olarak öne çıkmaktadır. Sağladığı erişilebilirlik ve bağlantı imkânları sayesinde, bireylerin her an ve her yerde çevrimiçi olmasını mümkün kılmıştır. Bu cihazlar, mobil geniş bant internet erişimi sunarak dijital uçurumun daralmasına katkıda bulunmuştur (Castells, 2001). Özellikle sosyal medya uygulamalarının akıllı telefonlar üzerinden yaygın olarak kullanılması, sosyal aktörler arasındaki iletişim biçimlerinde önemli değişikliklere yol açmıştır. Sosyal medya, dijital içerik üretimi ve paylaşımı için güçlü bir araç haline gelmiş ve toplumsal etkileşimlerin giderek dijitalleşmesine zemin hazırlamıştır (Boyd ve Ellison, 2007). Bununla birlikte, akıllı telefon kullanımının olumsuz etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. Problemli kullanım ve veri güvenliği, bu etkiler arasında öne çıkan başlıca sorunlardır. Akıllı telefon kullanımına ilişkin problemli davranışlar, birey ile teknoloji arasında gerçekleşen çok yönlü etkileşimleri içermektedir. Bu davranışlar yalnızca sözlü ve yazılı iletişimle sınırlı kalmayıp dijital oyun oynama, çevrimiçi şans oyunları, sosyal ağ kurma ve çevrimiçi alışveriş gibi çeşitli faaliyetleri de kapsamaktadır.

Akıllı telefon kullanımının, yaş, ilişki durumu, meslek ve önemli yaşam olayları gibi bağlamsal ve sosyal değişkenlere bağlı olarak önemli ölçüde farklılık gösterdiği ve bu değişkenlerin kullanım süresini etkilediği

belirtilmektedir (Billieux ve diğerleri, 2015a; Ma ve diğerleri, 2023; Ma ve diğerleri, 2016). Akıllı telefonların yaygın kullanımı, sıklıkla yüz yüze etkileşimleri, akademik performansı ve genel refahı olumsuz etkileyen, cihazı kontrol etme ve kullanma konusunda zorlayıcı bir ihtiyaçla tanımlanan yeni bir problemlili kullanım biçiminin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Billieux ve diğerleri, 2015a). Bu problemlili kullanım, bireylerin akıllı telefon ile aşırı zaman geçirmesi, akıllı telefon kullanımını diğer faaliyetlere öncelik vermesi, uyku bozuklukları yaşaması ve depresyon gibi ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerle kendini gösterebilmektedir. Ayrıca, sabah uyandıktan sonra akıllı telefonu ilk kez kullanma süresi, bireyin akıllı telefon kullanım nedenleri ve toplam kullanım süresi gibi faktörler, problemlili akıllı telefon kullanımının belirtileri olarak değerlendirilmektedir (Lin ve diğerleri, 2014, 2015; Roberts ve diğerleri, 2014; Smetaniuk, 2014; Lee ve diğerleri, 2014).

Literatürde, problemlili akıllı telefon kullanımının bağımlılık olarak kabul edilip edilemeyeceği tartışılmakla birlikte, birçok araştırma problemlili akıllı telefon kullanımının bağımlılık türleriyle benzer özelliklere sahip olduğunu vurgulamaktadır (Billieux ve diğerleri, 2015b; İslam ve diğerleri, 2019; Hitcham, Jackson ve James, 2023). Bu özellikler arasında, kullanım üzerinde kontrol kaybı, cihazla sürekli meşgul olma ve zararlı sonuçlara rağmen kullanımı sürdürme gibi davranışlar yer almaktadır. Akıllı telefonlar, sosyal medya ve sanal oyunlar gibi cazip uygulamalara erişimi son derece kolaylaştırmıştır. Özellikle, sosyal medya uygulamaları, kullanıcıların platformlarda daha fazla zaman geçirmesini sağlamak amacıyla, “keşfet” gibi özelliklerle tasarlanmıştır. Bu tasarım yaklaşımı, Shoshana Zuboff’un (2023) tanımladığı “gözetim kapitalizmi” kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Gözetim kapitalizmi, büyük teknoloji şirketlerinin ekonomik modelini tanımlamak için kullanılan bir terimdir ve kişisel verilerin kapsamlı bir şekilde toplanmasını ve bu verilerin değerli bir metaya dönüştürülmesini ifade eder. Bu veriler; çevrimiçi aramalar, tarama geçmişi, konum bilgisi, sosyal medya kullanımı ve satın alma alışkanlıkları gibi çeşitli kaynaklardan elde edilmektedir (Henrickson, 2023). Toplanan veriler, kullanıcıların sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmesi için bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu durum, aşırı akıllı telefon kullanımını tetikleyerek zamanla problemlili bir hal almasına neden olabilmektedir.

Akıllı telefonların bildirim özellikleri, kullanıcıların dikkatini sürekli çekerek sorunlu kullanımın oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bildirimler; sosyal medya güncellemeleri, mesajlar, e-postalar ve diğer uygulama uyarılarını anında ileterek kullanıcıların telefonlarını sık sık kontrol etmelerine yol açmaktadır (Yüksel, 2019). 2009 yılından itibaren, sosyal medya platformları başta olmak üzere birçok online alışveriş sitesi ve dijital oyun, akıllı telefon uygulamalarına dönüşerek bireylerin her an erişebileceği hale gelmiştir. Bu uygulamalar, kullanıcılarına anlık bildirim ve uyarılar göndererek onların dikkatini dağıtmakta ve akıllı telefona yönelmelerine neden olmaktadır. Bu durum, bireylerin o an odaklandıkları işten ya da dahil oldukları sohbetten uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Özellikle bireyin ilgisini

çeken içeriklerden gelen bildirimler, bu dikkat dağınıklığı etkisini daha da artırmaktadır. Bildirimlere yanıt verildiğinde, beynin otomatik olarak dopamin salgıladığı ve bu durumun bireyde kısa süreli bir mutluluk hissi yarattığı bilinmektedir (Kim ve diğerleri, 2016). Dopamin, keyif ve ödül ile ilişkilendirilen bir nörotransmitter olduğu için, bildirimlere yanıt verme davranışı beyindeki ödül mekanizmasını harekete geçirmektedir. Bu süreç, bağımlılık döngüsünü besleyerek bireylerin bildirimlere yanıt verme alışkanlıklarını pekiştirmektedir (Haynes, 2021; Upshaw ve diğerleri, 2022).

Sosyal medya, kullanıcıların içerik oluşturmaya, paylaşmaya, etkileşimde bulunmaya ve bilgi, düşünce, fotoğraf, video gibi multimedya içeriklerini yorumlamaya olanak tanıyan dijital platformlardır (Çağırkan, 2017). Ancak, bu platformlar genellikle bireylerin hayatlarının yalnızca seçilmiş ve idealize edilmiş anlarını sundukları bir alan haline gelmiştir. Sosyal medya kullanıcıları, genellikle olumlu deneyimlerini, başarılarını ve beğenilen içerikleri paylaşma eğiliminde olup, kişisel mücadelelerini veya başarısızlıklarını gizlemeyi tercih eder (Çağırkan ve Tekindal, 2022). Bu durum hem içerikleri paylaşan bireylerin hem de bu içeriklere maruz kalan diğer bireylerin zihninde çarpıtılmış bir gerçeklik algısı yaratmaktadır. Özellikle, sosyal medyada gördükleri içerikleri idealize eden bireyler, başkalarının hayatlarının daha heyecanlı, ilginç veya tatmin edici olduğunu düşünebilir. Bu da kendi yaşamlarının bu deneyimlerden yoksun olduğunu hissederek “bir şeyleri kaçırmış” ya da “yetersiz kalmış” duygusuna kapılmalarına neden olabilir.

Fırsat kaçırma korkusu (FOMO), sosyal medya ve sosyal ağ platformları gibi çeşitli bağlamlarda ortaya çıkan karmaşık ve çok yönlü bir olgudur. Bu korku, bireylerde sürekli sosyal medya platformlarını kontrol etme ihtiyacı, başkalarının paylaşımlarını kıskanma, kendi yaşamını yetersiz bulma, yalnızlık, sosyal izolasyon hissi, düşük benlik saygısı, anksiyete ve depresyon gibi birçok olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (McCartney, 2017; Müller ve diğerleri, 2020). Haarigan ve arkadaşları (2021), FOMO’nun özellikle bağlantı ve kopukluk ile dahil olma ve dışlanma arasında bir gerilim yaşayan genç yetişkinler arasında son derece yaygın bir durum olduğunu belirtmektedir. FOMO, bireylerin sosyal medya akışlarında daha fazla zaman geçirmesine, bildirimleri sürekli kontrol etmesine ve başkalarının paylaşımlarıyla sıkça etkileşime girmesine neden olarak aşırı sosyal medya kullanımını ve akıllı telefon kullanımını tetiklemektedir.

Akıllı telefonlar, günümüzde gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir ve modern toplumun dijital dönüşüm sürecinde bireylerin yaşam biçimlerini kökten değiştirmiştir. Bu teknolojiler, bilgiye erişim ve iletişim olanaklarını artırırken, problemli kullanım, sosyal izolasyon, dikkat dağınıklığı ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler gibi önemli sorunları da beraberinde getirmiştir. Sosyal medya platformlarının cazip tasarımları ve akıllı telefonların bildirim özellikleri, bireylerin sürekli çevrimiçi kalma ihtiyacını pekiştirmiş ve FOMO gibi olguların

yaygınlaşmasına neden olmuştur. Özellikle genç yetişkinler, bu dijital dünyanın getirdiği fırsatlar kadar, risklere de daha açık bir grup haline gelmiştir (De Silva ve diğerleri, 2021). Bu bağlamda, dijital teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmak, bireysel refahı artırmak ve toplum üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri en aza indirmek için bir gereklilik haline gelmiştir.

3. Genç Yetişkinlerin Dijital Teknoloji Kullanımı

Dijital çağ, teknoloji ve internetin günlük yaşama entegrasyonunu ifade eder ve özellikle genç yetişkinler üzerinde etkiler yaratmaktadır. Bu dönemin etkileri; sosyal ilişkiler, eğitim, iş hayatı ve ruh sağlığı gibi pek çok alanda kendini göstermektedir. Genç yetişkinler, dijital çağın sunduğu teknolojik imkanları; sosyal etkileşimlerini sürdürmek, eğitim, kariyer fırsatlarını değerlendirmek ve kişisel gelişimlerini desteklemek gibi farklı amaçlarla kullanmaktadır. Ancak, yoğun teknoloji kullanımı, beraberinde çeşitli zorluklar ve olumsuz sonuçlar da getirmektedir. Sosyal ilişkilerin yüz yüze iletişimden dijital platformlara kayması, mahremiyetin azalması veya tamamen ortadan kalkması, sürekli çevrimiçi olma baskısı ve problemli kullanım gibi sorunlar bu olumsuz etkiler arasında gösterilmektedir. Bu nedenle, dijital çağın genç yetişkinler üzerindeki etkileri, sunduğu fırsatlar kadar yarattığı tehditler de kapsamlı bir şekilde değerlendirilmelidir.

Dijital çağ, genç yetişkinlerin iş arama süreçlerini, kariyer yönetimi yöntemlerini ve çalışma biçimlerini köklü bir şekilde değiştirmiştir. Günümüzde, LinkedIn, kariyer.net vb. gibi profesyonel sanal ağlar, genç yetişkinlerin iş arama ve kariyer yönetim süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Weiner, 2016; Ma ve Fang, 2024). Ayrıca, uzaktan çalışma gibi esnek çalışma modelleri hem çalışıp hem de dünyayı gezme ideali taşıyan genç yetişkinler arasında yaygınlaşmış ve bu çalışma modellerinin daha popüler hale gelmesine katkıda bulunmuştur (Bennett ve diğerleri, 2008). Dijital çağ, aynı zamanda genç yetişkinlerin eğitim deneyimlerini de dönüştürmüştür. Zaman ve mekân sınırlamalarını ortadan kaldıran dijital iletişim araçları, online kurslar, e-öğrenme platformları ve dijital kaynaklar sayesinde öğrenimi herkes için daha erişilebilir hale getirmiştir (Hashim, 2018). Ancak, bu dijital kaynakların sürekli kullanımı, dikkat dağınıklığı ve bilgiye yüzeysel erişim gibi sorunları da beraberinde getirmektedir (Kuh, 2001). Dijital araçlar genç yetişkinlere büyük fırsatlar sunarken, aynı zamanda bu fırsatların bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir.

Genç yetişkinler arasında akıllı telefon kullanımı, özellikle son yıllarda önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Akıllı telefon kullanımından kaynaklanan anlık ödülleri ve uyarılar, sürekli etkileşim arayışı içinde olan genç yetişkinler arasında bağımlılık yaratabilecek davranışlara yol açmaktadır. Araştırmalar, genç yetişkinler (özellikle üniversite öğrencileri) arasında problemli akıllı telefon kullanımının oldukça yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Ratan ve arkadaşları (2022), genç yetişkinlerin %61.4'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğunu ve bu bağımlılığın fiziksel aktivite eksikliği, uykusuzluk, fazla kilo veya obezite gibi

sağlık sorunlarıyla ilişkilendirildiğini tespit etmiştir. Ayrıca, bu bağımlılığın yürürken veya araba kullanırken akıllı telefon kullanımı gibi riskli davranışlara neden olduğu da belirlenmiştir (Kim ve diğerleri, 2017). Benzer şekilde, Pew Research Center'ın 2021 yılında yaptığı bir araştırma, Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 13-17 yaş arasındaki bireylerin %46'sının akıllı telefonlarına bağımlı olduğunu ortaya koymuştur. ABD'de gençlerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının ne kadar yaygın ve yoğun olduğunu açıkça göstermektedir.

Toronto Mississauga Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, 24 ülkeden toplanan veriler ışığında 123 farklı çalışmayı inceleyerek küresel problemli akıllı telefon kullanımı kalıplarını ortaya koymuştur (Zandieh, 2024). Bu meta-analiz çalışmasının bulgularına göre, akıllı telefon kullanımının sorunlu hale gelme olasılığı artık yalnızca ülkeler bazında (gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler) değil, küresel ölçekte bir sorun haline gelmiştir. Özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında problemli akıllı telefon kullanımı daha yaygın bir şekilde görülmektedir (Olson ve diğerleri, 2022). Araştırma, üniversite öğrencileri arasında coğrafi farklılıkların da etkili olduğunu göstermektedir. Güneydoğu Asya'da eğitim gören üniversite öğrencilerinin, diğer bölgelerde eğitim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek oranlarda problemli akıllı telefon kullanımı sergilediği bulunmuştur. İsviçre'de yapılan bir başka araştırma ise yaş, eğitim düzeyi, fiziksel aktivite ve stres seviyeleri gibi demografik faktörlerin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkilerini incelemiştir (Haug ve diğerleri, 2015). Araştırmanın bulgularına göre, düşük fiziksel aktivite düzeyi ve yüksek stres seviyeleri, problemli akıllı telefon kullanımı riskini artırmaktadır. Olson ve arkadaşlarının (2022) çalışması ise problemli akıllı telefon kullanımının ülkelere göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. En yüksek problemli kullanım puanları Çin, Suudi Arabistan ve Malezya'da görülürken, Almanya ve Fransa en düşük skorları göstermiştir. Bu farklılıklar, kolektivizm ve sosyal normlara uyum gibi kültürel faktörlerle açıklanabilir.

Problemli akıllı telefon kullanımı, benzer şekilde Türkiye'de genç yetişkinler arasında da yaygın ve önemli bir sorun olarak dikkat çekmektedir. TÜİK'in 2022 yılında hazırladığı rapora göre, Türkiye'de 18-24 yaş arası gençlerin %57'si akıllı telefon bağımlısıdır (TÜİK, 2022). Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada ise katılımcıların %48'inden fazlasının yüksek düzeyde problemli akıllı telefon kullanımı riski taşıdığı belirlenmiştir (Dikeç ve Kebapçı, 2018). Ayrıca, yapılan çeşitli araştırmalar erkeklerin problemli akıllı telefon kullanımına daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır (Bisen ve Deshpande, 2016; Bağcı ve Horzum, 2022). Erkeklerin bu bağımlılığa daha yatkın olmasının, toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyal normlar gibi faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Genç yetişkinler arasında, akıllı telefon kullanım sürelerini fazla görmeyen bireylerin bağımlı olma olasılığının, kullanım süresini fazla bulan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir (Çağırkan ve Tekindal, 2022; Chen ve diğerleri, 2017). Bu durumun, genç yetişkinler arasında problemli akıllı

telefon kullanımı farkındalığının düşük olması ve kullanım alışkanlıklarını kontrol edememekten kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu problemli kullanım, genç yetişkinlerin günlük yaşamlarını, akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve genel sağlık durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

E-ticaretin yükselişi, alışveriş davranışlarında önemli değişimlere yol açmış ve çevrimiçi alışverişin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Akıllı telefonlar, bireylerin alışveriş bilgilerine erişim, bu bilgileri saklama ve işleme süreçlerini kolaylaştırarak alışveriş alışkanlıklarını değiştirmektedir (Fuentes ve Svingstedt, 2017). Ürün ve markaların sosyal medya platformlarına ve mobil uygulamalara entegrasyonu, bu değişimi daha da hızlandırmıştır. Hedefe yönelik reklamlar, kişiselleştirilmiş öneriler, sosyal medya etkisi ve sorunsuz ödeme süreçleri gibi faktörler, çevrimiçi alışverişini genç yetişkinler arasında oldukça popüler hale getirmiştir (Pantano ve Priporas, 2016; Nyrhinen ve diğerleri, 2023). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmaya göre, 18-29 yaş arasındaki bireylerin %70'inden fazlası ayda en az bir kez çevrimiçi alışveriş yapmaktadır (Statista, 2023). Bu durum, mobil uyumlu e-ticaret sitelerinin yaygın kullanımını artırmakla kalmayıp, farklı amaçlarla akıllı telefon kullanan genç yetişkinlerin ekran başında geçirdiği süreyi de uzatmaktadır. Mobil e-ticaret uygulamaların problemli akıllı telefon kullanımı ile birleşmesi durumunda özellikle genç yetişkinler arasında dürtüsel satın alma davranışlarını tetikleyebilmektedir (Müller ve diğerleri, 2019). Bu durum, e-ticaretin kolaylık sağlama yönünün yanı sıra, bireylerin alışveriş alışkanlıklarında kontrolsüz davranışlara da yol açabileceğini göstermektedir.

COVID-19 pandemisi, genç yetişkinlerin dijital teknoloji kullanımında belirgin bir artışa yol açmıştır. Pandemi nedeniyle uygulanan karantina ve sosyal mesafe önlemleri, genç yetişkinlerin eğitim, iş ve sosyal etkileşimlerini dijital platformlar üzerinden sürdürmelerini zorunlu hale getirmiştir. Bu süreçte, akıllı telefonlar, sosyal medya platformları, video konferans uygulamaları ve çevrimiçi eğlence platformları vb. gibi dijital teknolojilerin kullanımını önemli ölçüde artırmıştır (Serra ve diğerleri, 2021). Artan dijital teknoloji kullanımı, sorunlu/problemli akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasına yol açmış ve sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı, özellikle genç yetişkinlerde olumsuz etkiler (insomnia, göz bozuklukları, mental yorgunluklar vb. gibi) yaratmıştır (Lin ve diğerleri, 2016). Örneğin, ABD'de yapılan bir araştırmada, pandeminin ilk dalgasında çocukların günlük ekran süresinin pandemi öncesine göre ortalama 75 dakika arttığı tespit edilmiştir (Panjeti-Madan ve Ranganathan, 2023). Bu artışın, karantina önlemleri nedeniyle bireylerin evde daha fazla zaman geçirmesi ve çevrimiçi eğitime geçişle bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Pandemi döneminde artan akıllı telefon kullanımı, pandeminin sona ermesiyle birlikte azalmamış (Fidancı ve diğerleri, 2021); aksine, problemli kullanımın artmasına neden olmuştur.

3. Sanal Gerçeklik ve Bağımlılık

Dijital teknolojilerin ortaya çıkışı, toplumsal aktörlerin çevreleriyle ve birbirleriyle olan sosyal etkileşim biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Sanal gerçeklik terimi ilk kez 1986 yılında VPL Corporation'ın kurucusu Jaron Lanier tarafından kullanılmıştır (Berntsen ve diğerleri, 2016). Lanier, bu terimi ortaya koyarak sanal gerçeklik teknolojisini adını ve kavramsal çerçevesini oluşturmuş, günümüzde eğitim, sağlık ve oyun gibi birçok alanda devrim niteliğinde yeniliklere yol açan VR teknolojilerinin temelini atmıştır. Sanal gerçeklik, birincil duyuşal girdilerin bilgisayar tarafından üretilen verilerle değiştirilmesi yoluyla kullanıcıları aslında başka bir yerde olduklarına inandıran bir teknolojidir (Heim, 1998, s. 220-221). Bu teknoloji, kullanıcıların gerçek dünyadan ayrılarak tamamen yapay, bilgisayar tarafından oluşturulmuş üç boyutlu bir ortama dahil olmalarını sağlar. Sanal gerçeklik genellikle başa takılan bir ekran (Head-Mounted Display - HMD) ve çeşitli duyuşal geri bildirim cihazları (örneğin el kontrol cihazları, eldivenler) aracılığıyla kullanıcıya bulunma/mevcudiyet, etkileşim ve daldırma (immersive) deneyimi sunmaktadır (Burdea ve Coiffet, 2003). Sanal gerçeklikte mevcudiyet, kullanıcının fiziksel olarak bulunduğu yerden farklı bir yerde olma hissini ifade ederken; etkileşim, kullanıcıların sanal ortamları gerçek zamanlı olarak ne ölçüde manipüle edebildiklerini gösterir.

Sanal gerçeklik, kullanıcıların fiziksel olarak bir arada olmasalar bile sanal ortamlar aracılığıyla etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Bu teknoloji, özellikle uzaktan çalışma ve küresel işbirliği bağlamında sanal toplantılar ve etkinlikler için katılımcılara fiziksel varlık hissi sunmaktadır (McVeigh-Schultz ve Baym, 2015). Sanal gerçeklik teknolojisi, kullanıcıların tamamen yapay, bilgisayar tarafından oluşturulmuş üç boyutlu ortamlara dahil olmasını sağlayarak gerçek dünya ile sanal dünya arasında bir köprü kurar. Kullanıcılar, gerçek dünyanın fiziksel sınırlarının ötesine geçerek, normalde deneyimlenmesi mümkün olmayan ortamları ve hisleri keşfetme fırsatı bulur. Sanal dünya endüstrisi, gelişmiş grafikler, yapay zeka ve sanal gerçeklik teknolojileri sayesinde sürekli evrimleşmekte ve kullanıcıların dijital oyun dünyasına daha derin ve sürükleyici bir şekilde dalmalarını sağlamaktadır. Sanal gerçeklik oyunları, oyunculara daha etkileşimli ve yoğun deneyimler sunarak daha fazla oyun oynama isteği uyandırmaktadır (Cummings ve Bailenson, 2016). Bu sürükleyici dünya, kullanıcıların sanal dünyada daha fazla zaman geçirmesine neden olmakta ve dijital cihazlara bağımlılık riskini artırmaktadır. Sanal gerçekliğin bu yönü, yeni bir problemlili kullanım türünün gelişme riskini de beraberinde getirmektedir (Burdea ve Coiffet, 2003).

Sanal gerçeklik, bireylerin yeni dünyaları keşfetme, merak ve özgün arayışlarının gelişmiş dijital teknolojilerle birleşmesiyle, simülasyon ortamlarını kullanıcılar ve uygulayıcılarla buluşturarak hızla benimsenmiştir (Aydoğan ve Kaplanoğlu, 2020). Bu teknoloji, sunduğu benzersiz deneyimlerle eğitim, sağlık, iş dünyası ve sosyal etkileşim gibi pek çok alanda kullanıcıların dikkatini çekmektedir. Aynı zamanda, kullanıcılar gerçek

dünyadaki stres ve anksiyeteden uzaklaşmak amacıyla da sanal dünyada daha fazla zaman geçirme eğilimi göstermektedir. Ancak, bu durum diğer problemleri kullarımlarda olduğu gibi tolerans gelişimine yol açmakta ve sanal gerçeklik kullanım süresini giderek artırmaktadır (Kıraly ve diğeri, 2014; Billieux ve diğeri, 2015c). Sanal gerçekliğin sunduğu sürükleyici ve etkileyici deneyimler, kullanıcılar için son derece çekici olmakla birlikte, bu özellikler sanal ortamlarda geçirilen zamanı kontrol etmeyi zorlaştırmaktadır. Bu da kullanıcıların sanal gerçeklik teknolojilerini problemleri kullanım riskini artırmaktadır.

Sanal gerçeklik, kullanıcılara gerçek hayattan tamamen farklı ve sürükleyici (immersive) deneyimler sunarak eğitim, sağlık ve eğlence gibi pek çok alanda önemli bir kullanım potansiyeli taşımaktadır. Örneğin, eğitimde daha etkili öğrenme ortamları yaratabilirken, sağlık alanında terapi süreçlerini destekleyebilir (Freeman ve diğeri, 2017). Görece yeni bir teknoloji olan sanal gerçeklik, yaygın ve farklı kullanım alanlarıyla birlikte problemleri kullanım yaratıcı özelliklere de sahiptir. Bu potansiyel, sanal gerçekliğin kullanım amacına göre farklılık göstermektedir. Kullanıcıların sanal gerçeklik ortamlarında aşırı zaman geçirmesi, gerçek dünya ile bağlarını zayıflatabilir ve hatta kopararak yeni bir problemleri kullanım türüne yol açabilir (Bailenson, 2018). Bu bağlamda, sanal gerçeklik, eğitim ve sağlık gibi alanlarda büyük potansiyel sunarken, aşırı/problemleri kullanımı toplumsal aktörlerin gerçek dünyadan kopmasına ve dijital bağımlılığı artırmasına yol açabilecek riskler taşımaktadır.

Sosyolojik bir perspektiften bakıldığında, sanal gerçeklik ve akıllı telefonlar bireylerin sosyal etkileşimlerini ve benlik algılarını etkileyen önemli araçlardır. Akıllı telefonlar, bireylerin sürekli bağlantıda kalmasına ve sosyal medya uygulamalarında zaman geçirmesine neden olurken; sanal gerçeklik, bu bağlantının niteliğini değiştirerek gerçekliğin ötesine geçen, daha daldırıcı ve etkileşimli bir kullanım sunmaktadır. Manuel Castells'in 'Ağ Toplumu' kavramına atıfta bulunarak dijital teknolojiler, bireyler arası etkileşimleri ve toplumsal yapıları sınırsız/sonsuz bir şekilde dönüştürmektedir (Castells, 2009). Bu dönüşüm, bireylerin sürekli çevrimiçi kalma ve sanal ortamlarda var olma ihtiyacını karşılamaktadır. Sanal gerçeklik, bu etkileşimleri daha derin ve sürükleyici hale getirerek bireylerin gerçeklikten tamamen uzak, alternatif bir sosyal gerçeklikte yaşamalarına neden olabilir. Bu durum, kullanıcıların kendilerini gerçek dünyadan soyutlamasına yol açarak sosyal izolasyon ve problemleri kullanım riskini artırmaktadır.

4. SONUÇ

Problemleri akıllı telefon kullanımı, modern toplumun dijital dönüşümünde önemli bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Genç yetişkinler, sosyal medya, eğlence, bilgi edinme ve alışveriş gibi çeşitli amaçlarla akıllı telefonlarını yoğun bir şekilde kullanmakta, bu da bağımlılığın yaygınlaşmasına yol açmaktadır. Pandemi sürecinde artan dijital cihazların kullanımı, problemleri

akıllı telefon kullanımını tetikleyerek bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir. Sosyal medya platformlarının tasarımları, kullanıcıların dikkatini çekmek ve daha fazla zaman geçirmelerini sağlamak için ödüllendirme sistemleri ve bildirim mekanizmaları kullanarak problemli kullanım riskini daha da artırmaktadır. Bu durum, bireylerin sürekli çevrimiçi olma ihtiyacını pekiştirmekte ve sosyal, akademik ve mesleki yaşamlarına zarar vermektedir. Ayrıca, problemli akıllı telefon kullanımı; uyku düzeni bozuklukları, depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına da yol açabilmektedir.

Benzer şekilde, sanal gerçeklik teknolojisi, modern toplumun dijital dönüşümünde önemli dönüm noktasıdır. Ancak, tıpkı problemli akıllı telefon kullanımında olduğu gibi, sanal gerçeklik kullanıcılarının gerçek dünyadaki stres ve anksiyeteden kaçma amacıyla sanal dünyada aşırı zaman geçirmelerine yol açarak; kullanıcıların sanal ortamlarda sürekli tatmin arayışı içinde daha fazla zaman geçirmesine ve tolerans geliştirmelerine neden olabilir. Sanal gerçeklik teknolojisinin sürükleyici doğası, kullanıcıların sanal dünyada geçirdikleri zamanı kontrol etmelerini zorlaştırarak, uzun vadede potansiyel olarak daha fazla olumsuz etkiler yaratabilir. Sanal gerçeklik bağımlılığı ve bunun uzun vadeli etkileri üzerine yapılan araştırmaların henüz başlangıç aşamasında olması, bu konuda yeterli bilgiye sahip olunmamasına ve belirsizliklerin artmasına neden olmaktadır. Bu durum, sanal gerçeklik teknolojisinin olası zararlarını tam olarak anlamayı zorlaştırmakta ve kullanıcıların bu teknolojiyi dikkatli bir şekilde kullanmalarını sağlamanın önemini vurgulamaktadır. Ancak, doğru ve bilinçli bir şekilde kullanıldığında, sanal gerçeklik teknolojisinin eğitimden sağlığa kadar birçok alanda devrim niteliğinde değişiklikler yaratma potansiyeline sahip olduğu açıktır.

Sonuç olarak, akıllı telefonlar ve sanal gerçeklik teknolojileri, modern toplumun dijital dönüşümünde hem büyük fırsatlar hem de ciddi riskler barındıran iki önemli unsur olarak öne çıkmaktadır. Akıllı telefonlar, sosyal medya, eğlence, bilgi edinme ve alışveriş gibi günlük hayatın pek çok alanında vazgeçilmez hale gelirken, problemli kullanım riskini artırarak fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Benzer şekilde, sanal gerçeklik teknolojisi de eğitim ve sağlık gibi alanlarda devrim niteliğinde yenilikler sunma potansiyeline sahip olmakla birlikte, aşırı kullanım durumunda kullanıcıların gerçek dünyadan kopmasına ve yeni bir problemli kullanım türünün gelişmesine neden olabilmektedir. Her iki teknolojinin de taşıdığı bu riskler, kullanımın bilinçli ve kontrollü bir şekilde yönlendirilmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Teknolojilerin sunduğu imkanlardan en iyi şekilde yararlanırken, olumsuz etkilerini en aza indirmek, dijital dönüşüm sürecinde bireyler ve toplum için sürdürülebilir bir gelecek inşa etmek adına büyük önem taşımaktadır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazarların herhangi bir çıkara dayalı ilişkisi bulunmamaktadır.

ETİK ONAY/KATILIMCI ONAMI

Makale kapsamında katılımcı kullanılmadığı için ilgili onaya yer verilmemiştir.

MADDİ DESTEK

Çalışma için herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

YAZAR KATKILARI

Bu araştırma ve araştırma ile ilgili tüm aşamalar tek yazar tarafından yürütülmüştür.

KAYNAKÇA

- Aydoğan, D., & Kaplanoğlu, L. (2020). Toplum, sanat ve sanal gerçeklik. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(2), 79-88.
- Bağcı, H., & Horzum, M. B. (2022). The relationship of smartphone addiction with chronotype and personality structures in university students. *Biological Rhythm Research*, 53(12), 1917-1931.
- Bailenson, J. (2018). *Experience on demand: What virtual reality is, how it works, and what it can do*. WW Norton & Company.
- Bennett, S., Maton, K., & Kervin, L. (2008). The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39(5), 775-786.
- Berntsen, K., Palacios, R. C., & Herranz, E. (2016). Virtual reality and its uses: A systematic literature review. *Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality* (s. 435-439) içinde. Salamanca, Spain.
- Billieux, J., Deleuze, J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2015c). Internet gaming addiction: The case of massively multiplayer online roleplaying games. *Textbook of Addiction Treatment: International Perspectives* (s. 1515-1525) içinde. Springer International Publishing.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015a). Can disordered mobile phone use be considered a behavioural addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015b). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-123.
- Bisen, S., & Deshpande, Y. (2016). An analytical study of smartphone addiction among engineering students: A gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 70-83.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. WW Norton & Company.
- Burdea, G. C., & Coiffet, P. (2003). *Virtual reality technology*. John Wiley & Sons.
- Castells, M. (2001). *The internet galaxy: Reflections on the internet, business, and society*. Oxford University Press.
- Castells, M. (2009). *The rise of the network society* (2nd Ed.). Wiley Blackwell Publishing.
- Chan, S. J., Yeo, K. J., & Handayani, L. (2023). Types of smartphone usage and problematic smartphone use among adolescents: A review of literature. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(2), 563-570.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17, 1-9.
- Cummings, J. J., & Bailenson, J. N. (2016). How immersive is enough? A meta-analysis of the effect of immersive technology on user presence. *Media Psychology*, 19(2), 272-309.

- Çağıl, A. (2017). *Sosyal medya ile dijital pazarlama*. Dikeyksen Yayıncılık.
- Çağırkan, B., & Tekindal, M. A. (2022). Smartphone addiction and awareness of university students during the pandemic period: The case of Bitlis Eren University. *New Media*, 12, 79-96.
- De Silva, G. H. B. A., Sandanayaka, T. C., & Firdhous, M. F. M. (2021). Exploring unorthodox predictors of smartphone addiction during the COVID-19 Outbreak. *6th International Conference on Information Technology Research (ICITR)* (p. 1-8), Moratuwa, Sri Lanka. Doi: 10.1109/ICITR54349.2021.9657409.
- Dikeç, G., & Kebapçı, A. (2018). Smartphone Addiction level among a group of university students. *Journal of Addiction*, 19(1), 1-9.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook friends: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Fidancı, İ., Aksoy, H., Taci, D. Y., Başer, D. A., & Cankurtaran, M. (2021). Effect of COVID-19 restrictions on nomophobia and smartphone addiction levels. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 395-402.
- Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393-2400.
- Fuentes, C., & Svingstedt, A. (2017). Mobile phones and the practice of shopping: A study of how young adults use smartphones to shop. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 38, 137-146.
- Hashim, H. (2018). Application of technology in the digital era education. *International Journal of Research in Counselling and Education*, 1(2), 1-5.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.
- Haynes, T. (2018). Dopamine, smartphones & you: A battle for your time. Harvard University: Harvard Science in the News. Erişim adresi: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>
- Heim, M. (1998). *Virtual realism*. Oxford University Press.
- Henrickson, L. (2023). What is a digital footprint? your online identity. Erişim adresi: <https://www.identity.com/what-is-a-digital-footprint/>
- Hitcham, L., Jackson, H., & James, R. J. (2023). The relationship between smartphone use and smartphone addiction: An examination of logged and self-reported behavior in a pre-registered, two-wave sample. *Computers in Human Behavior*, 146, 107822.
- Islam, M. S., Karia, N., Fouji, M. H., Khalid, J., Khaleel, M., & Fauzi, F. A. (2019). Smartphone addiction: proposing ethical codes for minimizing addiction risk at academic institutions. *Journal of Business*, 4(1), 9-16.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Kim, H. J., & Min, K. B. (2017). Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 699-707.

- Kim, S. K., Kim, S. Y., & Kang, H. B. (2016). An analysis of the effects of smartphone push notifications on task performance with regard to smartphone overuse using ERP. *Computational intelligence and neuroscience*, 2016(1), 1-8.
- Kiraly, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Problematic Online Gaming. *Addiction*, 109(9), 1564-1573.
- Konuk, N. (2019). Sosyal medya kullanımının toplumsal etkileri. Z. Gölen & H. Babacan (Ed.), *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimlerde Akademik Çalışmalar-2019/2* (s. 793-817) içinde. İvpe Yayınevi.
- Kuh, G. D. (2001). Assessing what really matters to student learning: Inside the National Survey of Student Engagement. *Change: The Magazine of Higher Learning*, 33(3), 10-17.
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., ... & Wolff, S. (2009). A brief history of the Internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, 39(5), 22-31.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.
- Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., ... & Kuo, T. B. (2016). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139-145.
- Ma, K., & Fang, B. (2024). Exploring Generation Z's expectations at future work: the impact of digital technology on job searching. *European Journal of Training and Development*, 48(9), 933-953.
- Ma, Q., Chan, A. H., & Chen, K. (2016). Personal and other factors affecting acceptance of smartphone technology by older Chinese adults. *Applied ergonomics*, 54, 62-71.
- Ma, W., Owusu-Sekyere, E., Zheng, H., & Owusu, V. (2023). Factors influencing smartphone usage of rural farmers: Empirical analysis of five selected provinces in China. *Information Development*, 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1177/02666669231201828>
- McCartney, M. (2017). Fear of missing out on conferences. *BMJ*, 359. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1136/bmj.j4515>
- McVeigh-Schultz, J., & Baym, N. K. (2015). Thinking of you: Vernacular affordance in the context of the microsocial relationship app, Couple. *Social Media+ Society*, 1(2), 2056305115604649.
- Müller, A., Brand, M., Claes, L., Demetrovics, Z., De Zwaan, M., Fernández-Aranda, F., ... & Kyrios, M. (2019). Buying-shopping disorder—is there enough evidence to support its inclusion in ICD-11?. *CNS Spectrums*, 24(4), 374-379.
- Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296.
- Nyrhinen, J., Lonka, K., Sirola, A., Ranta, M., & Wilska, T. A. (2023). Young adults' online shopping addiction: The role of self-regulation and smartphone use. *International Journal of Consumer Studies*, 47(5), 1871-1884.

- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, E. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., ... & Veissiere, S. P. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138.
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), 52.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.
- Pantano, E., & Priporas, C. V. (2016). The effect of mobile retailing on consumers' purchasing experiences: A dynamic perspective. *Computers in Human Behavior*, 61, 548-555.
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its association with sociodemographic, physical and mental well-being: A cross-sectional study among the young adults of Bangladesh. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(24), 16583.
- Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Serra, G., Lo Scalzo, L., Giuffre, M., Ferrara, P., & Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 150.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioural Addictions*, 3(1), 41-53.
- Statista. (2023). Gen Z online shopping behavior – statistics & facts. Erişim adresi: <https://www.statista.com/topics/11087/gen-z-online-shopping-behavior/#topicOverview>
- Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Upshaw, J. D., Stevens Jr, C. E., Ganis, G., & Zabelina, D. L. (2022). The hidden cost of a smartphone: The effects of smartphone notifications on cognitive control from a behavioral and electrophysiological perspective. *PloS One*, 17(11), e0277220.
- Weiner, W. (2016). The Influence Of Social Media On Job Seekers in The Digital Age. *Career Planning & Adult Development Journal*, 32(3), 26-31.
- World Health Organisation (WHO). (2018). *Public health implications of excessive use of the Internet and other communication and gaming platforms*. Erişim adresi: <https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms>
- Yüksel, M. A. (2019). Akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik bilinçli-farkındalık temelli tasarım. *Tasarım Enformatiği*, 1(2), 67-77.
- Zandieh, S., Abdollahzadeh, S. M., Sadeghirad, B., Wang, L., McCabe, R. E., Yao, L., ... & Busse, J. W. (2024). Therapist-guided remote versus in-person cognitive behavioural therapy: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *CMAJ*, 196(10), E327-E340.

Zuboff, S. (2023). *The age of surveillance capitalism*. W. Longhofer & D. Winchester (Ed.), *Social Theory Re-Wired: New Connections to Classical and Contemporary Perspectives* (s. 203-213) içinde. Routledge.