

# AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINI AZALTMAYA YÖNELİK BİLİNÇLİ-FARKINDALIK TEMELLİ TASARIM

Mediha Aysen Yüksel  
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Enformatik Bölümü  
e-posta:medihaysen@gmail.com

## ÖZET

Akıllı telefonlar ile geçirilen sürenin uzunluğu ve uygunsuz durumlarda kullanımı tehlikeli sonuçlara ve sağlık problemlerine sebep olmaktadır. Kullanıcıların akıllı telefonu sağlıklı kullanmaları için bilinçlendirilmesi ve kendilerini kontrol edebilmeleri amacıyla çeşitli çarelere başvurulmaktadır. Bunlardan biri olan bilinçli-farkındalık kavramı; anı yaşama, şimdiye odaklanma, düşüncelerin farkında olma vb. gibi insanı olumluya yönlendiren düşünme biçimleridir. Bu makalede, kullanıcıların sayısal iyi olma durumunun iyileştirilmesi için teknolojinin yardımı ile piyasaya sürülen bilinçli-farkındalık temelli uygulamalar incelenerek, bilinçli sayısal tüketimi teşvik eden bir dizi tasarım önerileri sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı telefon; bağımlılık; bilinçli-farkındalık; kullanıcı deneyimi; telefon uygulamaları.

## ABSTRACT

Excessive use of smartphones and using them in inappropriate situations cause dangerous consequences and unhealthy conditions. Various remedies are used to raise awareness and help people to control themselves to use smart phones in a healthy way. One of these is the concept of mindfulness; live in the moment, focus on now, awareness of thoughts, etc. are people's way of thinking that leads to positive. In this article, conscious-awareness based applications introduced with the help of technology in order to improve the digital well-being of the users are examined and a series of design proposals that promote conscious digital consumption are presented.

## 1. GİRİŞ

Akıllı telefonların uzun zaman, sıklıkla ve uygunsuz zamanlarda kullanılmasıyla ortaya çıkan psikolojik, sosyal, fiziksel ve kitlesel sorunlar insanlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Ding ve Li, 2017). Akıllı telefon bağımlılığı hakkında henüz diğer bağımlılıklar kadar farkındalık oluşturulamamışsa da ortaya çıkan sorunlara yönelik araştırmacılar ve kuruluşlar tarafından çeşitli yayınlar ve duyurular yapılmakta olup bu zararlar açıklanmaktadır (Andrew-Gee, 2018). Buna ek olarak, telefon bağımlılığına yönelik araştırmalar psikologlar tarafından da uzun yıllar sürdürülmüş, aşırı telefon kullanımını azaltmaya yönelik bilinçli-farkındalık temelli bilişsel terapi gibi çeşitli psikoterapi tedavi yöntemleri önerilmiştir (Ding ve Li, 2017). Diğer bağımlılıklarla mücadelede başarılı sonuçlar veren Bilinçli-farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-based Stress Reduction) programlarıyla akıllı telefon bağımlılığının da önüne geçilebileceği iddia edilmiştir (Kim vd., 2018).

Bununla birlikte, ortaya çıkan ihtiyaç ve yönlendirmeler sonucu akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik çeşitli telefon uygulamaları yapılmakta ve yayılmaktadır: Quality Time (2020), Checky (2020), Moment (2020) vb. bu uygulamalar, kullanıcıların ekran karşısında geçirdikleri süre hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamaktadır.

Son olarak, akıllı telefon üreticileri de pazarlama stratejilerindeki değişikliklerle, kullanıcıların ekranda geçirdikleri süreleri azaltma ve uygunsuz durumlarda kullanmanın önüne geçmek için birtakım araçlar ve yeni tasarımlar ortaya koymuştur. Bunlara örnek olarak, kullanıcıların sayısal iyi olma durumunu teşvik etmek amacıyla Google Digital Wellbeing (Digital Wellbeing, 2020) "İyi teknoloji hayatı geliştirmelidir, ondan koparmamalıdır." sloganıyla piyasaya sürülmüştür. Hatta, akıllı telefona antitez olarak üretilen The Light Phone (2020) ile tamamen yeni bir akıllı telefon kavramı üretilmiştir (Edenius, 2018). Bu tasarımların ve uygulamaların temelinde ise bilinçli-farkındalık (mindfulness) kavramıyla ortaya çıkan yaşadığımız anın farkında olmak, şimdiye odaklanmak, dikkati sadece önemli olan tek bir işe

yoğunlaştırmak vb. gibi pratikler yatmaktadır. Ayrıca bu tür uygulamalar ve araçlar ile kullanıcıların telefonda geçirdikleri vaktin bilincinde olmaları ve bilinçli işlemler yapmaları hedeflenmektedir (Kim vd., 2018).

## 2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Akıllı telefonlarla gelen kolaylık ve faydalar sayılamayacak kadar çok olsa da aşırı telefon kullanımı ile çok ciddi sorunlar da yaşanmaktadır. Bu makalede problemlili telefon kullanımı ifadesi uzun zaman, sıklıkla ve uygunsuz zamanlarda telefonun kullanılması anlamındadır.

Demirci vd. (2015) yaptığı araştırmada aşırı telefon kullanımı depresyon, kaygı bozukluğu ve bununla gelen uyku problemleriyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlarla beraber, sosyal hayatta da insanları gerçeklikten uzaklaştırmakta, aile ve insanlar arasındaki ilişkilere zarar vermektedir. Bu durum psikolojik olarak insanları olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, günlük hayatı da olumsuz olarak etkilemektedir. Üretkenliği azaltmakta, dikkatin çabuk dağılmasına ve zaman algısının yitirilmesine sebep olmaktadır (Kim vd., 2014). Aynı zamanda problemlili telefon kullanımı ciddi kazalara sebebiyet vererek, toplumu olumsuz şartlara ve ölümlere doğru sürüklemektedir (Kuss vd., 2018).

Bağımlılık, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin "Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı" tarafından "önemli bir psikolojik bozukluğa yol açan uyumsuz bir madde kullanımı" olarak tanımlanmaktadır (Bian ve Leung, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı kavramı günümüzde sıklıkla kullanılıyor olsa da literatürde bir bağımlılık çeşidi olarak geçmemektedir. Ancak, aşırı telefon kullanımı sonucu insanlarda kumar bağımlılığına çok benzeyen semptomlar gözlenmektedir (Kim vd., 2018):

*"Akıllı telefonu daha fazla kullanmayı istemek, daha az kullanmak için sarf edilen çabaların başarısızlığı, endişe ve depresyon halinde telefon kullanma isteği, aşırı kullanımla gelen zaman farkındalığını yitirme (smartphone effect), aşırı kullanım yüzünden iş yerinde ve ilişkilerde sorunlar, en yeni telefonları ve uygulamaları kullanma isteği, telefona ulaşamadığı zaman etkinlikten vazgeçme durumu. "*

Bunun gibi sürekli telefon kullanma isteğiyle ortaya çıkan problemler kullanıcıları istemsiz olarak telefona bağımlı hale getirmektedir. Balhara vd. (2018) ekran bağımlılığını çeşitli ekran etkinliklerine saptantılı ve problemlili bir şekilde katılımı diye tanımlamışlardır. Bu nedenle, ekranlara bağımlılık, ekran kullanımını düzenlemede kontrol

kaybı, sürekli ihtiyaç duyma, ekran aktiviteleriyle ilgili zihinsel uğraş/zorlama, ekran etkinliklerine katılmadığı zaman vazgeçiş ve olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olabildiği belirtilmiştir. Ayrıca araştırmalar, İnternet bağımlılığıyla madde bağımlılığının benzer nörobiyolojik mekanizmaları

paylaştığını ortaya koymuştur (Sang vd., 2011). Bunun sonucu olarak, sigara bağımlılığında da görülen tolerans, vazgeçme, özlem, dürtü gibi benzer klinik semptomlar görülmektedir (Shapira vd., 2000). Problemlili telefon kullanımının doğurduğu olumsuzlukların bazıları aşağıda anlatılacaktır.

### 2.1. Sayısal Bunama (Digital Dementia)

Telefonun günlük kullanımında her anda ulaşılabilir olmasıyla birlikte insanların artık ezberlemeye ihtiyaç duymaması, küçük hesaplamaların dahi telefonda yapılması, herhangi bir bilgiyi hatırlamak için hemen internete başvurulmasıyla insan beyninde kısa süreli belleğin kullanım ihtiyacı gittikçe azalmaktadır. Bunun sonucunda bilişsel becerilerde gerilemelerin başladığı sinirbilimci Spitzer tarafından ortaya konmuştur. Bu durumla birlikte, aşırı telefon kullanımı alışkanlığının sonucu Sayısal Bunama (Digital Dementia) rahatsızlığının insanlarda görülmeye başladığı öne sürülmüştür (Spitzer, 2012).

### 2.2. Problemlili telefon kullanımında duruş bozukluğundan kaynaklanan fizyolojik sıkıntılar

Uzun süreli telefon kullanımı sonucu insan vücudunda ağırlı semptomlar görülmeye başlanmıştır. Seong-Yeo ve Sung-Ja (2016) problemlili telefon kullanımında duruş bozukluğundan kaynaklanan boyun ve sırt ağrılarının sebebini, telefon kullanımında belirli kasların tekrar tekrar ve aynı şekilde uzun süreli kullanımı olduğunu belirtmişlerdir. Bununla beraber, telefon kullanımının bilgisayar kullanımından daha fazla boyun ve sırttaki kaslara yük bindirmekte olduğunu telefona bakmak için başın aşağıya eğilmesinden ve bu duruş bozukluğunu uzun süre kalmasından dolayı kas liflerinde yırtılmalar ve yıpranmaların en sık boyun ve omuzda görülmekte olduğunu açıklamışlardır. Ayrıca, aşırı telefon kullanım sonucu baş ağrısı, elde titremeler (hand tremor) ve parmaklarda rahatsızlıkların da görüldüğünü belirtmişlerdir.

Son beş yılda, akıllı telefon kullananların %43'ünün baş parmakta ağrı ve kramplar yaşadığı belirtilmektedir. Kol kaslarının içinden geçen kubital ve elde karpal tünelde oluşan ağrı ve uyuşukluk sendromları, bilekte de De Quervain hastalığı gibi rahatsızlıklar aşırı telefon kullanımı

sonucunda risk grubunda daha fazla görülmeye sebep olmuştur (Powell, 2018 ve Nisa vd., 2016).

### 2.3. Telefonu kontrol etme ihtiyacı ve edilemediğinde yaşanan stres (FOMO)

Gündelik hayatı kaçırmaya korkusu olarak adlandırılan bu endişe durumu problemleri telefon kullanımıyla ilişkilendirilmektedir. Depresyon ve kaygı durumu, kişinin sosyal medyada takip ettikleri insanların ne yaptığını öğrenemediği zaman ortaya çıkmaktadır. Bu da insanlara sürekli “bağlı” olma ihtiyacı hissettirmektedir (Shapira vd., 2000). Beyens, Frison ve Eggermont (2016), FOMO ve Facebook (2020) kullanımı arasındaki ilişki üzerine bir çalışma yürütmüştür. Kaçırmaya korkusunun Facebook (2020) kullanımı ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kaçırmaya korkusu fazla olan ergenlerde Facebook (2020) kullanımının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. American Psychological Association (2018) tarafından yapılan bir anket sonucunda düzenli telefon kontrolü yapan gençlerdeki stres oranının yapmayanlara göre çok daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak, birtakım kullanıcılarda sanrılar da görülmektedir (Phantom Vibration Syndrome). Bu sanrılar telefon etrafta olmamasına rağmen gerçekten olmayan bildirim titreşimini hissetmelerine ve telefonun çaldığını sanmaya sebep olmaktadır (Kruger ve Djerf, 2017). Son olarak, Gallup ekibinin yaptığı araştırma ile Amerikalı yetişkinlerin yüzde 72’sinin her saat başı telefonlarını kontrol ettikleri; 18-29 yaş genç yetişkinlerin yüzde 22’sinin birkaç dakikada bir ve kalan yüzde 51 çoğunluğun ise her saat başı telefonlarını kontrol ettiği ortaya çıkmıştır (Newport, 2015).

### 2.4. Bilinçsiz telefon kullanımı

Bilinçsiz telefon kullanımı (mindless smartphone use) günlük yaşamı olumsuz yönde etkilemektedir. Bilinçsiz kullanım araştırmasında negatif aktiviteler olarak şunlar kaydedilmiştir (Kim vd., 2018):

*“Şimdiki zamana odaklanmada güçlük çekiyorum.  
Yaptığım işleri farkında olmadan «otomatik» yapıyorum.  
Aktiviteleri gerçekten katılım göstermeden geçiriyorum.  
Sonuca çok fazla odaklandığım için şu anda ne yaptığımın ilişkimi kaybediyorum.  
Dikkatimi yaptığım işlere veremiyorum.  
Kullanabildiğim her zaman telefonu kullanırım.  
Başkalarıyla birlikte yemek yerken veya konuşurken dahi telefona bakarım.  
Belli bir zaman diliminde telefonumu kullanabilirsem rahatlarım.”*

Akıllı telefon bağımlılığının bir başka önemli sonucu da kişide dikkatin azalmasıdır. Marty-Dugas vd. (2017), akıllı telefon kullanımı ve günlük dikkatsizlik arasındaki ilişkiyi analiz etmiş, akıllı telefonu sık kullananlarda dört dikkat ölçüsünde ihmalin arttığını fark etmiştir: Dikkatle ilgili bilişsel hataların artışı, bilinçli dikkat duyarlılığının azalması, doğaçlama akıl yürütmede azalma ve sabit bir konu üzerinde düşünememek. Böylelikle, dalgınlık ile akıllı telefon kullanımı sıklığı arasında doğrudan bir ilişkili olduğunu göstermiş ve bu durumun sıradan bir dalgınlıktan daha fazla dikkatsizliğe sebep olduğunu belirtmiştir.

### 2.5. Kazalar

Araba sürerken akıllı telefon kullanımı sonucu trafik kazaları meydana gelmektedir. Amerika Birleşik Devletleri’nde her 4 kazadan 1’i araç sürerken yapılan telefon görüşmeleri yüzünden gerçekleşmektedir (The National Safety Council, 2014). Telefon kullanırken yaşanan dikkat dağınıklığı ve çevre algısının yitimi ile yayaların trafik kazalarına uğrama riski oldukça fazla olmaktadır. ABD’de 2010 yılında yaklaşık 2 milyon yayanın telefon kullanımına bağlı olarak yaralanmalar yaşadığı belirlenmiştir (Nasar ve Troyer, 2013).

## 3. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINI AZALTMADA BİLİNÇLİ-FARKINDALIĞIN ETKİSİ

Telefon bağımlılığının zararlı etkileri konusunda insanlarda farkındalık uyandırmak için çeşitli duyurular ve haberler yapılmaktadır (Andrew-Gee, 2018). Aşırı ve uygunsuz telefon kullanımının doğurduğu zararlara rağmen insanlar kendilerini kontrol etmede yetersiz kalmakta, farkında olmadan saatlerini ekran karşısında geçirmektedirler. Kullanıcıların bilinçsizlik düzeyinin telefona bağımlı olmaya olumsuz etkisi olduğunu Kim vd. (2018) ifade etmiştir. Ayrıca bir kısır döngü olarak, bilinçsizliğin sosyal medya gibi sağlıksız aktiviteleri kullanmaya devam ettikçe artmakta olduğunu da ortaya koymuştur (Kim vd., 2018).

### 3.1. Bilinçsiz davranış

Bilinçsiz davranışın teorik açıklaması dört adımla açıklanmaktadır (Kim vd., 2018). İlk olarak, bilişsel iki temel işlem insanın davranışını belirlemektedir: Kontrollü/bilinçli/sistemik veya farkında olmadan/bilinçsiz/otomatik işlemler. Otomatik işlemler kontrollü işlemlerin aksine düşünülmeden, çaba gösterilmeden, niyetsiz ve idrak dışında yapılmaktadır (Bargh ve Chartrand, 1999 alıntılan Kim vd., 2018). İkinci olarak, bir uyarıcı eşliğinde,

kişinin bilinçsiz aklı aktive edilir ve geçmişte öğrendiği huy ve alışkanlıklar otomatik olarak yapılır (Kim vd., 2018). Zaltman (2003) kitabında, insanlar davranışlarının yüzde 95'ini bilinçsiz akılla yaptığını yazmıştır. Üçüncü olarak, bilinçli yaptığımız davranışlar da bilinçsiz aklın etkisi altında kalmaktadırlar. Çünkü eski deneyimlerden yola çıkarak kişide güçlü nöron bağlantılarıyla beğenme-beğenmeme duyguları gelişmiştir, bu da bilinçli aklın seçeneklerini sınırlamaktadır (Bargh ve Chartrand, 1999, alıntılanan Kim vd. 2018). Son olarak, stres insanda bilişsel becerileri ve başa çıkma becerilerini törpülemekte, otomatik davranışlar geliştirmemize ve sağlıklı dışavurumları gerçekleştirmemize sebep olmaktadır. (Muraven and Baumeister, 2000, alıntılanan Kim vd., 2018). Son olarak, Kim vd. (2018) makalesinde, sağlıklı başa çıkma yöntemlerinin stresi arttırdığını ve kişinin bir kısır döngüye girdiğini açıklamaktadır. Bu işlem, kontrolsüz telefon kullanımında, dışsal bir etkenle bilinçsiz aklın aktivite edilmesiyle başladığını göstermektedir. Kişi telefonu bilinçli bir şekilde eline alsa da daha sonra bilinçsiz aklı onu daha eğlenceli aktivitelere yönlendirecektir. Stres ve kaygı durumunda telefonu nasıl ve ne zaman kullanılması üzerine bilinçli bir seçim yapmak da zorlaşacaktır.

### 3.2. Bilinçli-farkındalık

Bilinçli-farkındalık kavramı Pali dilindeki “Sati” kelimesine dayanmaktadır. Bu da “hafıza” veya “açık farkındalık” anlamına gelmektedir (Bodhi, 2011). Bilinçlilik durumu, ya da “saf dikkat” veya “şimdi-merkezli farkındalık” ile tutarlı ve yargısız bir şekilde kişinin yaşadığı anı katılımcı olarak şimdi ve burada şeklinde kendini bilmesi olarak açıklanabilir (Sharf, 2015). Bishop vd. (2004), ise dikkatin sürekli olarak devam etmesi (sustained attention), dikkat değişimi (attention switch), düşünce ve duygulara dalmanın engellemesi (inhibit elaborative processing of thoughts or feelings) ve farkındalığın kabulü (accepting awareness) şeklinde açıklamaktadır. Baer vd. (2004), bilinçli farkındalığı dört adımda açıklamıştır: Gözlem, tanımlama, farkındalıkla hareket ve yargısız kabul etme. Bu, kişinin bulunduğu durumda kendi duygu ve düşüncelerini yargısız bir şekilde fark etmesi, anlaması, yani bilincinin bilincinde olması ve buna göre davranışlarını düzenlemesi şeklinde açıklanabilir.

Her ne kadar insanlarda bilinçli-farkındalığın sürdürülebilirliğinde tutarsızlıklar yaşansa da psikolojik iyi olma durumu ile bilinçli olma becerisi arasında bir ilişki olduğu açık bir şekilde görülmektedir. Bilinçli olma becerisi özellikle, olumsuz düşünceler, hoşnut olunmayan anılar ve

sevilmeyen duygular ortaya çıktığı zaman daha çok önem kazanmaktadır (Woodlief, 2017). Kabat-Zinn (2013) psikolojik ve genel sağlığı iyileştirmek, yaşam kalitesini arttırmak için vücut ve

zihin üzerinde bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programını geliştirmiştir. Bilinçli-farkındalık ile otomatik davranışlar üzerinde kontrol sağlayarak yeni bilinçli davranışlar geliştirenlerde eski nöron bağlarının zayıflatılabildiği ortaya konmuştur (Hölzel vd., 2011 ve Sharp, 2011, alıntılanan Kim vd., 2018). Bu sayede insanların eski düşüncelerine bağlı kalmadan, başka ihtimalleri değerlendirmeleri ve yeni seçeneklere açık olmaları sağlanabilmektedir (Kim vd., 2018).

### 3.3. Bilinçli farkındalık ile bağımlılıklarla mücadele

Bilinçli-farkındalık terapileri ile bağımlı kullanıcılar, kendi duygu durumları, düşünceleri, tepkileri üzerinde farkındalık sahibi olmaları sayesinde tedavi edilebilmektedir. Bilinçli-farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), kişilerdeki tepki alışkanlığı sonucu oluşan patolojinin tedavisi için, kişilerin alışkanlıklarının farkında olmalarını sağlar (Tırışkan vd., 2015). Bu terapide, kişilerin farkındalığı sağlandıktan sonra, kendilerinde bilişsel davranışçı terapi tekniklerini nasıl uygulayacaklarını öğrenmektedirler. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık egzersizleri (MT) ile psikiyatrik bozukluklar, kaygı bozuklukları, depresyon gibi sağlık sorunlarının da tedavisinde gösterdiği faydalar bilinmektedir (Brewer vd., 2011). Brewer vd.’nin (2011) sigara bağımlılığı üzerinde yaptığı araştırmada, standart tedavilere göre bilinçli-farkındalık egzersizlerinin beş kat daha etkili olduğu ortaya konmuştur. Buna ek olarak makalede, beden ve akıl durumlarındaki rahatsızlıkların farkındalığı sayesinde, kişinin davranışlarını kendi kendine düzenlemesinin önünü açarak, olumsuz alışkanlıkların üstesinden gelmeye yardımcı olabileceği belirtilmiştir.

## 4. AKILLI TELEFONDA KULLANICI DENEYİMİ

### 4.1. Kullanıcı deneyimi

Kullanıcı deneyimi (UX), son kullanıcının bir şirketle, onun hizmet ve ürünleriyle etkileşiminin tüm yönlerini kapsamaktadır (Norman ve Nielsen, 2020). Kullanıcı arayüzü (UI), kullanıcı ve bir bilgisayar sisteminin, özellikle giriş cihazlarının ve yazılımın kullanımı ile etkileşime girme araçlarıdır (Lexico, 2020). Kısaca bir ürünün, son kullanıcı tarafından kolaylıkla ve hoşlanarak kullanılabilirliği kullanıcı deneyimi olarak adlandırılırken, kullanıcı arayüz tasarımı ürünün görünüşü ve estetiği üzerinde



yoğunlaşmaktadır (Pranam, 2018). Kullanıcı deneyimi olmadan bir ürünün son kullanıcı tarafından etkili bir şekilde kullanıp kullanılmadığı bilinemez. Buna göre, üreticiler tarafından bir dizi prensipler, testler ve maskeler (persona) oluşturularak, ürünün son kullanıcının arzu ettiği sonuçları vermesi sağlanır. Pranam, akıllı telefonlar gibi ürünler için bu prensipleri sıralarken öncelik olarak “Kullanıcıyı düşündürme” maddesini belirtmiştir. Buna göre, kullanıcının bir anlık kafa karışıklığı, bir anlık duraksaması, üründe yanlış giden bir şeylerin olduğunu göstermektedir (Pranam, 2018). Bu durumda, üretici ve tasarımcılar kullanıcının ürünü terk etmemesi için önlemler almalıdır. Buna ek olarak, kullanıcı arayüzünü “Basit, aptal tut” maddesi ile kullanıcının akıştan kopmaması için fazlalık sayılacak herhangi bir sekmenin, ekstra pencerenin, kullanıcı tarafından fazla girdi olmamasının elzem olduğunu belirtmiştir. Kullanıcıyı tembel ve sabırsız olarak niteleyerek, ekranın dolmasını beklemekten, uzun süren kayıt formlarından bıkararak ürünü terk edeceğinden bahsetmiştir. Kullanıcı dikkatinin bir para birimi olduğunu ve şirketlerin ürünlerine kullanıcıları geri döndürmek için her şeyi yaptıklarını açıklamıştır.

Don't Make Me Think kitabında ise yazar bir web ürününün kullanıcı deneyiminde başarılı olması için, kullanıcı tarafından tıklamaların bilinçsizce yapılması gerektiğini belirtmiştir (Krug, 2005). Buna göre herhangi bir uygulamada en yaygın şekilde kullanılan eylemlerden biri tıklamadır. Tıklama herhangi bir düşünce gerektirmeyecek şekilde bilinçsiz ve belirsiz olduğu sürece kullanıcılar tarafından önemsenmemektedir. Tıklamaların bilinçsizce yapılması için, eylemin kullanıcıyı yönlendireceği bir şekilde tasarlamak yeterlidir. Yazar, bunu 'Bilgi Kokusu' olarak adlandırır: Kullanıcıya, belirli bir işlemin nereye yönlendirileceğini söyler, kullanıcı hedefe ulaşacağından eminse tıklama sayısını önemsemez, tıklamaya devam eder ve sonunda hedefe ulaşır.

#### 4.2. Kullanıcıyı ekrana bağlamak

Günümüzdeki teknolojilerde tasarımlar, şirketlerin kâr etme amacına yönelik olarak gerçekleştirilmektedir. Apple'ın (2020) icra kurulu başkanı Tim Cook “Çoğu iş modeli, kullanıcı deneyimi yerine kişisel ilgiye odaklandı.” (Pranam, 2018) açıklamasında bulunmuştur. Kâr amacıyla hareket eden bu şirketler, kullanıcıların beyin nöronlarını kendi avantajları ve kullanıcıların aleyhine bir şekilde etkilemekten çekinmemektedirler. Apple'ın (2020) iPhone telefonlarında bildirim teknolojisini geliştirmede yardımcı olan Chris Marcellino, The Guardian (2020) gazetesinde verdiği demeçte, akıllı telefonların kumar ve uyuşturucu bağımlılığında

etkilenen aynı beyin nöron yollarını kullandığını açıklamıştır (Andrew-Gee, 2018). Facebook'un (2020) eski başkanı Sean Parker, dünyanın en çok kullanılan sosyal medya platformunun, beyin bir ödül beklediğinde ya da yeni bir bilgi edindiğinde saldırdığı karmaşık bir nörotransmit olan dopamini salgılatmak için tasarlandığını söylemiştir. “İnsan psikolojisindeki güvenlik açığından yararlanıyorsun, [Mucitler] bunun farkındaydılar ve biz yine de yaptık.” (Andrew-Gee, 2018). Facebook'un kullanıcı artışından sorumlu eski başkan yardımcısı Chamath Palihapitiya "Kendimi çok suçlu hissediyorum, bence hepimiz içimizden biliyorduk... kötü bir şey olabilir. Kısa süreli, yarattığımız dopamin odaklı geri bildirim döngüleri, toplumu tahrip ediyor, insanların davranış şeklinin temellerini aşındırıyor.” (Andrew-Gee, 2018). Google'da (2020) eski bir ürün yöneticisi olan Tristan Harris, tüketicilerde dikkat ekonomisinin tehlikeleri konusunda farkındalık yaratmayı ve teknoloji dünyasını ürünlerini daha etik olarak tasarlamaya ikna etmeye çalışmaktadır. Harris, “Akıllı telefonlar, sizi beslemek için tam anlamıyla milyar dolarlık bilgisayarların gücünü kullanıyor, bu yüzden uzağa bakamıyorsun” demiştir (Andrew-Gee, 2018).

#### 4.3. Sosyal davranış değişimine göre tasarımda yenilikler

Tasarım her zaman insan davranışı üzerinde önemli bir role sahip olmuştur (Niedderer, 2013). Örnek olarak mobil telefonlar ilişkilerde sosyal etkileşimimizi ve bağıllık beklentilerimizi değiştirdi. Ancak son on yılda insan davranışındaki değişimlere göre tasarım değişikliğine gidildiğini de görebiliyoruz (Niedderer, 2013). Teknoloji tasarımı alanında son yirmi yılda, duyu tasarımı –kullanıcı deneyimi üzerindeki etkisine odaklanma– ve ikna edici tasarım, yazılım tasarımı bağlamında tutumların değiştirilmesi üzerinde odaklanılmıştır. Bu zamana kadar insan davranış değişimi sürdürülebilirlik sorunlarını gidermek üzere kullanılmıştır. Ancak, son zamanlardaki “sosyal yenilik” anlayışıyla tutum değişiminin sosyal uygulamalardaki tasarıma etkisi canlandırıldı (Niedderer, 2013). Örnek olarak, toplumlarda sağlıklı yaşam üzerindeki farkındalığın artmasıyla, telefonlarda sağlık, fitness, diyet vb. uygulamalar ve araçlar geliştirildi. Diğer bir örnek olarak, çevre kirliliği hakkındaki farkındalık artışı ile araba endüstrisinde çevreci ve geri dönüşümlü araçlar üretilmeye başlandı (Niedderer, 2013).

İnsan davranışı güvenlik tasarımı da etkiler. Güvenlik tasarımında insan hatasını önlemek amacıyla davranışını yönlendirmek için bilgisayarlarda bildirimler çıkararak bilinçli ve sorumluluk alınarak işlem yapılmasını sağlar. Örnek

olarak, emri tamamlamak için ek bir işlem yapmanız bilgisayar tarafından istenir: Kaydet/Kaydetme/İptal et vb. gibi (Niedderer, 2013). Bilgisayarlar hastanelerden, atom reaktörlerinin kontrolüne kadar çeşitli pek çok disiplinde kullanıldığından, tehlikeli işlerde kişinin bilinç farkındalığı ile işlemleri yapması için birden fazla uyarılar da çıkabilir. Bu gibi örneklerden yola çıkarak, bilinçli tasarım kavramı, nesnelerin, içinde kullanıldığı fiziksel ve sosyal eylemlerin ve bu eylemlerin sonuçlarına dikkat edilerek kullanılması için tasarlanması, olarak tanımlanabilir (Niedderer, 2013). Bilinçli tasarım (mindful design) nesneyi kullanıcıların daha dikkatli kullanması için kullanıcılarda uyanıklığı artırır. Buna göre, bilgisayardaki kullanıcı arayüz tasarımı da kullanıcıların bilgisayarlarla olan etkileşimini her zaman daha uyanık olarak yapmaları mümkündür.

## 5. AKILLI TELEFON UYGULAMALARI VE ARAYÜZ TASARIMINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK

### 5.1. Günümüzdeki bilinçli-farkındalık temelli telefon tasarımları

The Light Phone (2020) bilinçli-farkındalık oluşturmak üzere, akıllı telefona antitez olarak, olabildiğince az kullanılacak bir telefon olmak amacıyla tasarlanmıştır. Marka “Size gerçekten saygı duyan bir telefon” mottosuna sahiptir. Telefonda sadece dört özellik bulunmaktadır: alarm kurulabilir bir saat, insanları arayabilmek için bir rehber, tuş takımı ve mesajlaşma. Şekil 1.’deki gibi telefon ekranı dokunmatik, e-mürekkep teknolojisine sahip, çok az fonksiyon bulundurduğu için oldukça minimal bir tasarıma sahip ve neredeyse hiçbir dikkat dağıtıcı unsuru bulunmamaktadır.



Şekil 1. The Light Phone (Webrazzi, 2018)

The Light Phone’un (2020) kurucu ortağı bu telefonu tasarlamaındaki amacı şu şekilde açıklamıştır (Biggs, 2015):

*“Bunu oluşturmaya başladık çünkü gerçek mutluluğun anda var olmak anlamına geldiği çok açıktı. ... Günlerimizin çoğu birbirine bağlı olarak ve birçok durumda bu varlığı kaybettiğimiz ekranlara bakarak geçiyor. Light Phone’u insanların bağlantılarıyla dengeyi bulmalarının bir yolu olarak yaptık. İnsanların bir daha asla bağlantı kurmamalarını düşünmüyoruz, sadece bir ara vermek, kelimenin tam anlamıyla son derece sağlıklı”.*

Google Digital Wellbeing (Digital Wellbeing, 2020) şu an için Pixel marka akıllı telefonlarda kullanılan bir dizi araçlar olarak piyasaya sürülmüştür. Google (2020) “Bugünün her zaman açık dünyasında bağlantıyı kesmek zor olabilir. Bir dizi üründe, duraklamanız için daha fazla fırsat yaratıyoruz, böylece doğru dengeyi sağlayabilirsiniz.” duyarlılığıyla hareket ederek, kullanıcıların akıllı telefonlarla gerektiğinde tüm bağlantıları kesmeye, kullanıcıların sahip oldukları en önemli şeye odaklanmalarına ve sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olmaya çalıştıklarını ifade etmektedir.

*“Herkes, kendi dijital iyi olma durumu anlayışını geliştirmek için ihtiyaç duydukları araçları sağlamayı taahhüt ediyoruz. Böylece hayat, içindeki teknoloji değil, önde ve merkezde kalır.”*

Bu doğrultuda ortaya çıkan araçlar, kullanıcıların telefon uygulamalarında geçirdikleri süreleri görebilmelerini, uygulama kullanımında kendilerine bir sınır belirleyebilmelerini ve bu sınır aşıldığı takdirde telefonda “... süreni aştın, bir ara vermek ister misin?” uyarısı gibi kullanıcıların ekran karşısında geçirdiği vaktin farkında olmalarını sağlar. Ayrıca, telefonla etkileşim ses ile sağlanabilmekte, bu sayede kullanıcı araba sürerken gelen çağrı ve mesajlara ses ile cevap verebilmekte, gözünü yoldan ayırmaya gerek olmadan navigasyona direktif verebilmektedir. Son olarak, kullanıcılar alışkanlıklarını belirleyerek hangi saat aralıklarında telefonun sessiz olması gerektiğini belirtebilmektedir.

Apple Screen Time (2020) özelliği ile kullanıcıların ekran karşısında geçirdikleri vakte limit koymalarına yardımcı olmaktadır. Bu düzenlemelerle limit aşımı yapıldığı takdirde uygulama butonu kararır ve tıklandığı zaman “...’da limite ulaştın” penceresi çıkmaktadır. Kullanıcı “limiti göz ardı et” butonuna tıkladığında, iki seçenek sunulmaktadır: Bugün için limiti geçersiz kıl veya 15 dakika sonra tekrar hatırlat. Ayrıca, kullanıcının belirlediği belli bir saat diliminde, telefon izin verilen uygulamalar dışında diğer uygulamalar erişilmez olmaktadır. Bu saat dilimine yaklaşmadan beş dakika önce kullanıcı uyarı ile bilgilendirilmektedir. Ancak limit göz ardı

edildiği sürece uygulamalar kullanılabilir. Ayrıca, Sağlık uygulamasında kullanıcının bilinçli-farkındalık ile geçirdiği zamanın istatistiğini tutmaktadır.

Forest App (2020), “Odaklan, anda ol.” mottosuyla piyasaya sürülmüştür. Bu uygulama kullanıcının telefonda uzak olmak istediği zaman uygulamada sanal bir ağaç büyütmeğe başlar, süre dolana kadar kullanıcı başka bir uygulamaya geçerse, ağaç ölmektedir. Ağacı yeterli olgunluğa ulaştığı zaman, uygulama sanal ormana ağacı eklemektedir. Belli ağaç sayısına ulaşıldığı takdirde sponsorlar tarafından kullanıcı adına gerçek bir ağaç fidanı dikilebilmektedir.

Flipd (2020) uygulaması “Anda ol, odaklan, Flipd ile ne önemliyse ona bağlan” sloganına sahiptir. Bu uygulama, kullanıcının tercihiyle, belli bir süre için telefonda oyun, sosyal medya, tarayıcı uygulamalarını telefonda görünmez yapmaktadır. Uygulamanın kendisi de görünmez olduğu için kullanıcı sürenin bitişini beklemek zorundadır.

Quality Time (2020), Checky (2020), Moment (2020), E-diyet (2020) gibi uygulamalarla kullanıcılar telefonda yapılan aktivitelerin süre dağılımlarını görebilmekte, süre sınırlamaları koyabilmektedir. Sınır aşımında uygulamalar tarafından kullanıcıya uyarı yapılmaktadır.

## 5.2. Bilinçli-farkındalık temelli telefon tasarımlarına öneriler

Bilinçli sayısal alışkanlıkların (mindful digital habits) kazanımının sağlanması için sayısal tasarımın beş temel özelliğini Krishnaswamy (2018) şu şekilde belirlemiştir: 1. Niyetleri belirle, 2. Sınırları belirle, 3. Esnek ol, 4. Analog aktivitelere teşvik et, 5. Huzur sağla.

İlk olarak, sistem ile etkileşime geçmeden önce kullanıcının niyetini belirlemesine teşvik edilmelidir. Kullanım sırasında, sistem sürekli olarak kullanıcı hareketlerini yansıtır ve niyetlerin yeniden doğrulanmasını ister. Eylemlere veya görevlere belirli niyetlerle başlamak, kullanıcıların hedeflerine odaklanmalarını; dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ve bilinçsiz faaliyetlere nasıl başladıklarını anlamalarını; dikkat dağınıklığı konusunda bilinçli-farkındalık sahibi olmalarını sağlar (Krishnaswamy, 2018).

Ekrandaki araçları ve bilgileri, hedefe dayalı bölümlere ayırarak farklı sayısal etkinlikler arasında sınırlar oluşturmalıdır. Bir bölüm içindeki etkinliklerin yapılması kolay, bu bölüm dışındaki etkinlikler daha zor hale getirilmelidir. Cihaz üzerinde mevcut olan araçların ve bilgilerin

gruplandırılması, ortaya çıkan bilgi miktarını azaltarak aşırı bilgiden kaynaklanan dikkat dağıtıcı sebepler ortadan kalkar ve bilişsel yük azalır. Böylece bir hedefe odaklanmak kolaylaşır (Krishnaswamy, 2018).

Akıllı telefon arayüz tasarımında, sayısal cihazlardaki bilinçli etkinliklerin uzun vadeli olabilmesi için acil durumlar haricinde yumuşak kurallar kullanılmalıdır. Bunu yapmak için, sistem kullanıcı tarafından gerçekleştirilen işin doğasını ve ilişkili iş akışlarını, kullanıcıların hedeflerine ulaşmalarını engellediği durumları anlamalıdır. İnsanların öncelikleri değişebildiği için uzun vadeli hedefler ile acil hedefler çatışabilir. Kullanıcıya bildirim yapılacak anlar dikkatlice seçilirse, kullanıcının verimli sayısal alışkanlıkları benimseme ihtimali artar (Krishnaswamy, 2018).

Uygun olduğunda, kullanıcılar analog etkinliklere yönlendirmelidir. Örnek olarak, hiçbir yorumda bulunmayan ancak kullanıcının ekran başında geçirdiği süreyi gösteren uygulamalar, kullanıcıyı çevrimdışı zihinsel molalara teşvik edebilir. Tekrarlanan işlemlerle kullanıcılar analog dünyaya geçişi daha kolay bir şekilde yapabilir ve uzun vadede sayısal alışkanlıklarına dahil edebilirler (Krishnaswamy, 2018).

Bilinçli teknoloji tüketimi bir süreç ile elde edilmektedir. Bundan dolayı, kullanıcıların bu sürece dahil olmaları için başlangıç noktaları oluşturulmalıdır. Kullanıcılara deneyimlerini kişiselleştirme ve alışkanlıklarında aşamalı değişiklikler yapma yeteneği sağlayarak bir rahatlık hissi verilmelidir. Sayısal alışkanlıklarını değiştirme düşüncesi kullanıcılar için korkutucu ve rahatsız edici olabilir. Farklı başlangıç noktaları ve kontrollerin oluşturulması, kullanıcıların alışkanlıklarını geliştirirken kendilerini rahat ve güvende hissetmeleri için gereklidir. Sonuçta, kullanıcıların sayısal alışkanlıklarındaki değişikliklerin, kendilerini çevreleyen insanların beklentileri üzerinde de etkileri vardır (Krishnaswamy, 2018).

Yukarıdaki beş temel tasarım ilkelerine dayanarak, bilinçli sayısal alışkanlıkların kazanılmasında, akıllı telefon arayüz, uygulama ve özellik tasarımı üzerine bir dizi öneriler sunulmuştur.

### 5.2.1. Sürüklemeye sınırlamalar

Bilinçsiz davranışlarda etken olan stres faktörü ve kısır döngü sonucu bilinçsiz davranışın başa çıkma mekanizması olarak kullanılmaya devam etmesi (Kim vd., 2018), sonsuz sayfa sürüklemesinin (endless scroll) de etkisiyle, içinden çıkılmaz bir şekilde, sosyal medya kullanımının sağlıksız

boyutlara ulaşmasına neden olmuştur (Krishnaswamy, 2018). Sonsuz sürüklenme uygulamalarda sınırlanırsa -örneğin 25 gönderi-, kullanıcı uygulamaları daha az ve sağlıklı kullanılabilir. Ayrıca, kullanıcının takip ettiği ve görmek istediği kişiler tarafından yapılan gönderiler, sınırlamadaki sayı adedince tamamlandıktan sonra uygulama butonu aktif hale getirilirse, kullanıcı günün her saati sürekli yeni gönderi kontrolü yapılmaktan vazgeçebilir. Toplu bir şekilde günlük gönderiler kontrol edildiğinde, dikkat dağılması da engellenir.

### 5.2.2. Bildirim düzenlemeleri

Kullanıcıların sürekli telefon kontrolü mesajlaşma uygulamalarında yeni mesaj gelip gelmediğini merak ettiği zamanlarda ortaya çıkmakta veya kullanıcıların dikkati bir bildirim sesiyle dağılabilmektedir. Bu durumda telefonun bildirimlerinin belli zamanlarda sessiz ve görselsiz olması, bu durumlarda ise karşı taraftakine kullanıcının bildirimlerini geçici süreliğine almadığı bildirilir. Bu durumda, karşılıklı ilişkilerin zarar görmesi de engellenir. Ancak acil çağrılar telefon sessize alındığı zaman kaçırılacağından, karşıdaki kişi acil durum için yönlendirilir. Acil durum bildirisi üzerine telefon normal bildirimler ve sesli çağrılar yapabilir. Kullanıcılar fiziksel dünyadaki işlerini, görüşmelerini ve önemli anlarını bitirdikten sonra bildirimlere dönüş yapabilirler. Önemli olarak işaretlenen kişilerin çağrıları ise her zaman sesli ve görsel olarak bildirilirse, kullanıcı bildirim almadığı sürece önemli bir durumun yaşanmadığını düşünecektir.

### 5.2.3. GPS yardımı

Kullanıcılar Küresel Konumlama Sistemi (GPS) ile sanal haritada konumları işaretleyebilmektedir. Bu işaretlere göre kullanıcı okul, ev, iş, restoran vb. gibi binalarda bulunduğu zaman telefonda konuma özel mesajlar ile kişide bilinçli-farkındalık oluşturulur. Örnek olarak, bir kişi okul içinde sosyal medya kanallarını kullanmak istediğinde telefon uygulamaları açmayabilir ve "Okulda sosyalleşmek seni daha iyi hissettirecek." veya bir oyun açtığında "Öğretmenin bilmen gereken bir konuyu anlatıyor." gibi uyarılar çıkarabilir. Ya da iş yerinde "İşe odaklanmalısın.", evde "Ailenle vakit geçirmek seni mutlu edecek." gibi yapıcı ve doğruya yönelik tetiklemeler kullanıcıda farkındalık uyandırabilir. Park, bahçe gibi alanlarda telefon kullanımında, kişiye "Şu an ... parkındasın, etrafındaki güzellikleri fark et." gibi kişiye insancıl ve akıllı uyarılarda bulunabilir.

### 5.2.4 Pedometre yardımı

Telefonlar pedometre sayesinde kişinin yürüdüğünü bilmekte ve adımlarını hesaplayabilmektedir. Bu sayede, kullanıcının yürüme, koşma ve merdiven çıkma esnasında telefonla ilgilenmeleri engellenebilir. Telefon ekranı açılmayabilir veya acil durumlar için sadece telefon ve mesajlaşma uygulamaları açılır. Ekranda "Önüne bak!" gibi kısa ve uyarıcı bir mesaj ile kişide farkındalık oluşabilir. Kullanıcı durduğu takdirde uygulamalar aktif hale dönebilir.

### 5.2.5. Takvim yardımı

Kullanıcı bir etkinliği telefon takvimine işaretlediği zaman, telefon bu etkinliklerin gerçekleştiği zaman diliminde kullanıcıların telefon kullanımını kısıtlayabilir ve kişi kullanmak istediği zaman etkinlik türüne göre bir mesaj çıkarabilir, mesela "Yeni insanlarla tanışmak için bu doğum günü partisi güzel bir fırsat." gibi.

### 5.2.6. Bilinçli tasarım

Son olarak, telefon tasarımı tek bir işe göre düzenlenebilir. Telefon ekranı açıldığı zaman kullanıcıya "telefonu ne için eline aldığım" sorabilir, bu kişide "ne için almıştım?" sorusunu ve farkındalığını tetikler. Kullanıcı gerçekten ihtiyacı için kullanacaksa, açmak istediği uygulama için direktifi sesli verilir, böylece bilinçsiz bir el alışkanlığı olarak uygulamaların açılmasının önüne geçilir. Yapılan iş ve görüşme bittiğinde, uygulamanın kapatılması üzerine telefon "Bitirdin mi?" uyarısı çıkarabilir. Kullanıcı işini bitirmesiyle bilinçsiz bir şekilde diğer eğlenceli uygulamalara otomatik yönelmesini engellemek amacıyla evet veya hayır cevabıyla telefon tekrar ne yapmak istediğini sorabilir. Böylece kullanıcı her aktiviteden önce düşünmek zorunda kalır.

Yukarıdaki bu örnekler kullanıcıların telefon kullanımını azaltması için kullanıcının onayıyla yapılır. Kullanıcıların bu bilinç düzeyine ulaşması için telefon tarafından bu özellikleri denemesi aşamalı olarak teklif edilir. Kullanıcı odaklı ve kullanıcı özelliklerine göre, kendi tercihlerini belirleyebileceği bir tasarım yapılmalıdır.

## 6. SONUÇ

Akıllı telefon kullanımı insanların günlük hayatının bir parçası, hatta oldukça büyük paya sahip bir parçası olmaya devam etmektedir. Kullanıcılar, her gün kayda değer zamanlarını ekran karşısında geçirmekte, problemleri telefon kullanımına devam etmektedirler. Ergonomik olmayan telefon kullanımı sonucu ortaya çıkan sağlık sorunları, problemleri kullanım sonucu bağımlılık düzeyinde incelenecek



kadar ciddi sıkıntılarla beden ve akıl sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu anlaşılmıştır. Kullanıcıların akıllı telefonları iş ve hayatlarındaki gelişmeleri düzenlemek amacıyla kullanmalarından dolayı, akıllı telefonun hayattan çıkarmak mümkün görünmediğinden, telefonlarda iyileştirmeler yapılarak az ve öz kullanımı sağlamak, ortaya çıkan problemleri indirgemek mümkün olabilir. Ancak, telefon üreticileri ve yazılım şirketleri kullanıcı dikkatini sürekli ürünler üzerinde toplamak amacıyla telefonları tasarlamaktadırlar. İnsan psikolojisi ve nörobiyolojisinin manipüle edilmesiyle, kullanıcılar sağlıksız bir şekilde telefonlarını kullanmaya devam etmektedirler. Bu durum, kullanıcıların bilinçli-farkındalığının arttırılmasıyla önlenebilir. Bu doğrultuda, teknolojinin de yardımıyla, insanların bu farkındalık düzeyine ulaşmaları için destek verilmektedir. Günümüzdeki bazı teknoloji firmalarının kullanıcı merkezli ve kullanıcıya değer veren politikaları sayesinde bazı iyileştirmeler görülmektedir.

Sayısal etkinliklerde bilinçli-farkındalık, kullanıcılarda tekrarlanan işlemler sayesinde kazanılabilmektedir. Tekrarlı işlemleri kullanıcılarda alışkanlıklara çevirebilen sayısal teknoloji sayesinde, kullanıcılarda bilinçli teknoloji tüketimini destekleyen araçların tasarlanması, teknolojinin yine kendini kültürünü desteklemesi ile mümkündür. Bu makalede, kullanıcıların sayısal iyi olma durumunun iyileştirilmesine katkı sağlamak ve sonraki çalışmalara ışık tutmak amacıyla bilinçli-farkındalık temelli bir dizi tasarım önerileri sunulmuştur.

## 7. KAYNAKLAR

American Psychological Association, 2018. Stress in America: Generation Z. Stress, *America™ Survey*.

Andrew-Gee, E., 2018. Your smartphone is making you stupid, antisocial and unhealthy. So why can't you put it down!? *The Globe and Mail*. URL: <https://www.theglobeandmail.com/technology/your-smartphone-is-making-you-stupid/article37511900/> Erişim: 2020.

Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K., B., 2004. Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206.

Bahl, S., Milne, G. R., Ross, S. M., Mick, D. G., Grier, S. A., Chugani, S. K., Chan, S., Gould, S., Cho, Y. N., Dorsey, J. D., Schindler, R. M., Murdock, M. R., Boesen-Mariani, S., 2016. Mindfulness: the transformative potential for consumer, societal, and environmental well-being,

*Journal of Public Policy & Marketing*, Vol. 35 No. 2, pp. 198-210.

Balhara, Y. P., Verma, K., Bhargava, R., 2018. Screen time and screen addiction: Beyond gaming, social media and pornography– A case report. *Asian Journal of Psychiatry*, 35, 77-78.

Bargh, J. A., Chartrand, T. L., 1999. The unbearable automaticity of being, *American Psychologist*, Vol. 54 No. 7, pp. 462-479.

Beyens, I., Frison, E., Eggermont, S., 2016. “I don't want to miss a thing”: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. Retrieved August 2, 2018.

Bian, M., Leung, L., 2015,. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>

Biggs, J., 2015. *The Light Phone is the anti-smartphone*. TechCrunch, URL: <https://techcrunch.com/2015/05/18/the-light-phone-is-the-anti-smartphone/> Erişim: 2020.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G., 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–41.

Bodhi, B., 2011. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. doi:10.1080/14639947.2011.564813

Brewer, J. A., Mallik, S., Babuscio, T. A., Nich, C., Johnson, H.E., Deleone, C.M., Minnix-Cotton, C. A., Byrne, S. A., Kober, H., Weinstein, A. J., Carroll, K. M., Rounsaville, B. J., 2011. Mindfulness training for smoking cessation: results from a randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, Vol. 119 Nos 1/2, pp. 72-80.

Demirci, K., Akgonul, M., Akpınar, A., 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict* 4: 85-92.

Ding, D., Li, J., 2017. Smartphone Overuse – A Growing Public Health Issue. *J Psychol Psychother* 7:289. doi:10.4172/2161-0487.1000289

- Edenius, C., T., M., 2018. Digital Disconnect and Assemblages of Power: Exploring Technology Non-use in the Age of the Post-digital. *Comunicazioni sociali*, (1), 68-79.
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R. and Ott, U., 2011. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 6 No. 6, pp. 537-559.
- Kabat-Zinn, J., 2013. Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. *Random House Publishing Group*, Sep 24, 2013
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., Chung, Y. 2014. Development of Korean Smartphone addiction proneness scale for youth. *PloS one*, 9(5), e97920. doi:10.1371/journal.pone.0097920
- Kim, K., Milne, G., Bahl, S. 2018. Smart phone addiction and mindfulness: An intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*. 12. 00-00. 10.1108/IJPHM-08-2016-0044.
- Krishnaswamy, M., 2018. Cultivating Mindful Digital Habits. *Carnegie Mellon University*.
- Krug, S., 2005. Don't Make Me Think: A Common Sense Approach to Web Usability. *New Riders*.
- Kruger, D. J., Djerf, J. M., 2017. Bad vibrations? Cell phone dependency predicts phantom communication experiences. *Computers in Human Behavior*, 70, 360-364.
- Kuss, D. J., Harkin L., Kanjo E., Billieux J., 2018. Problematic Smartphone Use: Investigating Contemporary Experiences Using a Convergent Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 15, Iss 1, p 142, (1):142.
- Marty-Dugas, J., Ralph, B. C. W., Oakman, J. M., Smilek, D., 2018. The relation between smartphone use and everyday inattention. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(1), 46-62.
- Muraven, M., Baumeister, R.F., 2000. Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, Vol. 126 No. 2, pp. 247-259.
- Nasar, J., L., Troyer, D., 2013. Pedestrian injuries due to mobile phone use in public places, *Accident Analysis & Prevention*, Volume 57, Pages 91-95, ISSN 0001-4575.
- Newport, F., 2015. Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly. *Gallup, Inc.* URL: <https://news.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx>
- Niederer, K., (2013). Mindful Design as a Driver for Social Behaviour Change. *Consilience and Innovation in Design*.
- Nisa, Z., Umer B., Hassan T., 2016. Prevalence of De Quervain's Syndrome Among Young Mobile Phone Users. *Journal of Riphah College of Rehabilitation Sciences*, 4(1): 22-24.
- Powell, R., 2018. Effects of smartphones on our fingers, hands and elbows. *The Orthopaedic Institut*.
- Pranam, A., 2018. Mindful UX. In: *Product Management Essentials*. Apress, Berkeley, CA
- Sang, K., Sang-Hyun, B., Park, S., Kim, C., Kim, J., Choi, S., 2011. Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport*. 22. 407-11.
- Seong-Yeo, K., Sung-Ja, K., 2016. Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 28. 1669-1672. 10.1589/jpts.28.1669.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla U.E., McElroy S.L., 2000. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, Volume 57, Issues 1–3, Pages 267-272, ISSN 0165-0327.
- Sharf, R. H., 2014. Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). the *Transcult Psychiatry*, Aug; 52(4):470-84.
- Sharp, P., 2011. Buddhist enlightenment and the destruction of attractor networks: a neuroscientific speculation on the buddhist path from everyday consciousness to buddha-awakening, *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 18 Nos 3/1, pp. 137-169.
- Spitzer, M., 2012. Digitale demenz. *München: Droemer*, 7.
- Tırışkan, M., Onnar, N., Aksu Çetin, Y., Tarı Cömert, I., 2015. The Importance of Mindfulness in

Preventing Substance-Abuse Relapse: A Literature Review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.

Woodlief, D., T., 2017. Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of a Hypothesized Connection.

Zaltman, G., 2003. How Customers Think: Essential Insights Into the Mind of the Market. *Harvard Business Press*.

### İnternet Kaynakları

Apple, 2020. URL : <https://www.apple.com> Erişim: 2020.

Apple Screen Time, Apple, 2020.  
URL : <https://support.apple.com/en-us/HT208982>  
Erişim: 2020.

Checky, 2020. URL : <http://www.checkyapp.com/>  
Erişim: 2020.

Digital Wellbeing, Google, 2020.  
URL: <https://wellbeing.google/> Erişim: 2020.

E-diyet, 2020. URL: <http://e-diyet.net/> Erişim: 2020.

Facebook, 2020. URL: <https://www.facebook.com/>  
Erişim: 2020.

Flipd, 2020. URL: <http://www.flipdapp.co/> Erişim: 2020.

Forest App, 2020. URL:  
<https://www.forestapp.cc/en/> Erişim: 2020.

Google, 2020. URL: <https://google.com> Erişim: 2020.

Lexico, Oxford, 2020.  
URL:[https://www.lexico.com/en/definition/user\\_interface](https://www.lexico.com/en/definition/user_interface) Erişim: 2020.

Moment, 2020. URL : <https://inthemoment.io/>  
Erişim: 2020.

Norman, D., Nielsen, J., 2020.  
URL:<https://www.nngroup.com/articles/definition-user-experience/> Erişim: 2020.

Quality Time, 2020. URL:  
<http://www.qualitytimeapp.com/> Erişim: 2020.

The Guardian, 2020.  
URL: <https://www.theguardian.com/us> Erişim: 2020.

The Light Phone, 2020.  
URL: <https://www.thelightphone.com> Erişim: 2020.

The National Safety Council, 2014. URL:  
<https://www.nsc.org/Portals/0/Documents/NewsDocuments/2014-Press-Release-Archive/3-25-2014-Injury-Facts-release.pdf> Erişim: 2020.

Webrazzi, 2018. URL:  
<https://webrazzi.com/2018/03/02/the-light-phone-2-alarm-mesajlasma-ozelligi-ile-geliyor/> Erişim: 2020.