

## DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN DİJİTAL KÜLTÜRE DÖNÜŞMESİ: NETLESSFOBİ

Büşra GÜNEY  
İstanbul Aydın Üniversitesi  
[busuu.7@hotmail.com](mailto:busuu.7@hotmail.com)

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de dijital bağımlılığın ve bunun sonucunda oluşan netlessfobi kavramının oluşmasının, nereye gittiği ve nelere yol açtığıın boyutlarını, etkileşim kuramı bağlamında incelemek ve yorumlamaktır. Dijitalliğin ortaya çıkış süreci, insan ve toplum üzerindeki birey ve bireylerin, içinde barındırdıkları duyguların açığa çıkarmanın ve farkındalığa ulaştırmanın, bireyin diğer bir bireyden etkilenip, belirtme konusunda bilgilendirme amaçlanmaktadır. Dijitalleşme, internet ve birey arasındaki bağı vurgulamak, bu iki kavramın birbirine bağlı olduğunu gün geçtikçe de bir hastalık haline dönüştüğünü gözler önüne sermektedir. Bu çalışmada öncelikle sosyal medya, internet bağımlılığı ve bunun oluşturduğu yeni kavram olan netlessfobinin ne olduğu ve nasıl ortaya çıktığı hakkında bilgiler verilmiş, daha sonrada ne gibi ortamlarda ve nasıl yayıldığı hakkında örnekler verilmektedir. Geçmişten günümüze doğru önem kazanan sosyal medya, dijitalleşme ve netlessfobi olgusu içinde bireyin nasıl olduğu, ve bireysel gerek toplumsal açıdan örnekler sunulmuştur. Bu örneklerden yola çıkarak netlessfobi, kavramının, toplumsal anlayışın, toplumsal normların ve bireyin psikolojisi hakkında nasıl değişiklik gösterdiği anlatılmıştır. Amacını aşan internet medya kullanımının korunması ve sosyal medyadaki bireylerin bağımlılığının sonuçları okuyuculara sunulmuştur. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, internet kullanıcılarının, kullandıkları internetlerini kendilerine farkında olmadan yükledikleri bu yükleri, göz ardı etmeyip, psikolojik ve her açıdan önüne geçilmesi için neler yapılması gerektiği aktarılmaya çalışılmıştır.

*Anahtar kelimeler: internet, netlessfobi, bireyin bağımlılığı, dijitalleşme, dijital kültür*

## DIGITAL CULTURE TRANSITION IN DIGITAL ADDICTION: NETLESSPHOBIA

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine and interpret the extent to which the concept of netlessphobia, the result of digital incoherence in Turkey, and where it is going and what it leads to in the context of interaction theory. The process of the emergence of digitization is aimed at informing people and individuals in society and individuals about being exposed and aware of the emotions they are in, being influenced and expressed by the individual. Emphasizing the link between digitalization, the Internet and the individual, it is evident that these two concepts are interconnected and become an illness day by day. In this study, social media, internet addiction and the new concept that NetlessFobin, which is a new concept it has created, are given and information about how it emerged, and then examples are given about what kind of environment and how it spreads. Social media, which is gaining importance from the past to the present day, how the individual is in the case of digitization and netlessphobia, and individual and social examples are presented. From these examples netlessphobia has been explained how the concept, social understanding, social norms and individual's psychology change. The readers were presented with the results of protecting the use of internet media beyond their purposes and the dependence of individuals on social media. In this context, the aim of this study was to try to convey what should be done to prevent internet users from uploading their internet without being aware of them.

*Keywords: internet, netlessphobia, individual dependency, digitalization, digital culture*

## GİRİŞ

Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerleyip, gelişmesi ve yayılması sonucunda internetin kullanım oranı ve kullanım alanı artmış bulunmaktadır. Bununla birlikte hayatımıza “*Sosyal Medya*” kavramı girmiştir. Bazı insanlar sosyal medya konusunda istekli ve aktif kullanıcı odaklı olduklarını bu araçları fazlaca kullanarak, ve bu araçların büyümesine kapıldıkları ve doyumuna ulaşmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Hızla gelişen internet araçları ve ağları sonucunda sosyal medya günümüzde en önemli iletişim araçlarından birisi olmuştur. Hızla toplumdaki yaşamamızda bireylerin arasındaki farkındalık yaratması sonucu ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Yaşadığımız zamandaki hızla gelişen teknoloji sayesinde iletişim teknolojileri hızla gelişmiş ve bu gelişme bireylerin internet ve sosyal medya araçlarını daha fazla kullanması ile son bulmuştur. Günümüz iletişim araçlarındaki ilerlemeler yeni iletişim araçlarını, yeni medya, internet, sosyal medya, sosyal ağlar, internet oyunları, gibi bir çok yeni kavramı medya sözlüğüne sokmuştur. Bu oluşan yeni kavramlar sosyolojik, psikolojik, kültürel, küresel, endüstri ve ekonomik alanda da farklılaşmanın yolunu açmıştır. İletişim araçlarının sonunda daha çok bireylerin psikolojik açıdan değişimi görülür. Toplumda ve bireyde meydana gelen değişimler sonucunda bireylerde farkında olunmadan bağımlılığa hatta daha ileri boyutlara gitmektedir. Bu internete olan bağımlılık internet iletişiminin daha yoğun bir şekilde kullanılması sonucu internetin son yıllarda birçok insana yayılarak, ağlar oluşturmuş ve hayatın çokça alanında kullanılarak, sosyal ağların popülerliğinin yükselişe geçtiği ve her türlü iletişimin bu ağlar üzerinden yaşamak istenmeye başlanması, yeni sosyalleşme süreci olarak değerlendirilmektedir. Bireyler bunun sonucunda, kendilerine kazandırdıkları baskıyı popülerlik diye algılayarak aslında birey birer bağımlı bir meta haline dönüşebilmektedir. Yaşanan bu gelişmeler toplumdaki benzer bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini, diğer insanlarla olan söz alışverişlerini, ve sosyalleşme adı altında toplandıkları ortak alanlarla olan etkileşimlerini sağlamaktadır. Teknoloji de oluşan yenilikler insanlar üzerinde sosyal değişiklik, toplumda değişiklik, ekonomide değişiklikler ortaya çıkarmaktadır. Bu değişiklikler bireylerde bir fayda kazandırırken aslında zaman geçtikçe birer zarara dönüşmektedir. Bu zarar olan durum ise normalden fazla ileri sebeplere kadar gitmektedir. Özellikle iletişim araçları, bireylerin alışkanlıklarında, sosyolojik olgularında, kültürel birikimlerinde, iş hayatlarındaki sosyallığe ve eğitim anlayışlarında değişimler yaratmaktadır. Birçok bireyin yaşamında yeni bir kavram olan medya ve internet bireyler üzerinde yarattığı değişimlere ortak olan bağımlılık güdülerini arttıran bir ‘Dijital Uyuşturucu’ olarak insan beynine girme görevini üstlenmişlerdir. Bireyler internetin bulunmadığı yerlerde daha gergin daha sıkılgan kendilerini daha eksik görebilmektedirler. Bunun sonunda ise günümüzde yeni kavram olarak ‘Netlessfobi’ kavramı karşımıza çıkmaktadır.

## DİJİTAL YAŞAM

Dijital teknolojinin günden güne gelişmesiyle beraber artık her kullanıcı bir dijital kimliğe sahiptir. Belki de dijital hayatın bu kadar sevilip kısa sürede benimsenmesinin en büyük faktörlerinden bir tanesi, kişinin düşüncelerini rahat ve özgür bir şekilde sosyal medya gibi platformlarda ifade edebilmesidir. Dijital yaşamın bu kadar yaygın olmasının ana sebeplerinden biri de çoğunlukla psikolojik nedenlerle kullanılmasına sosyal medya öncülük eder. Bireyler aslında teknolojik bir araca bağımlı değil, internet aracılığıyla bu araçları teknolojik olarak konumlandırarak ve onları yöneten yapıya bağımlıdırlar. Dijital kapitalizm böylelikle bir taşla iki kuş vurmak deyimini kendilerine uydurmuş bulunmaktadırlar. Dijital yaşamı bağımlılık haline getiren bazı özellikler bulunmaktadır(Nilüfer, 2003). Katılımcılar; sosyal medyadaki katılımcılar birbirlerini cesaretlendirir, toplumda kabul görmemiş insanları dahi önemli bir birey konumuna alarak geri bildirim sağlar. İnsanın toplumda beğenilme ve kabul görme güdüsünü okşamaktadır. Bununla birlikte kişinin bu sebepten dolayı bağımlılığı bağımlı hale dönüşebilmektedir. Açıklık; en fazla sosyal medya araçları geribildirim ve kişilere açıktır. Bu araçlar beğenme, yorum yapma ve bilgi paylaşımında bulunma gibi konularda birbirlerine en büyük destekçi olurlar. Bu kişiler az bir şekilde duvarlarını örler. Konuşma; geleneksel medyanın çatısı altında bulunan, dinleyicilerine ya da izleyicilerine bilgi aktarımında bulunanlara karşın, yeni medya bünyesinde barınan sosyal medya, sosyal ağlar gibi teknolojilerde iki yönlü iletişime olanak sağlamaktadır. Kişiler kullandıkları sosyal medya sayesinde tanıdığı ya da tanımadığı kişilerle karşılıklı iletişim kurmuş ve geribildirimini aldığı için bir doyumuna ve bunun sonucunda bir mutluluğa erişebilirler. Buda bireyde hoş giden bir durum söz konusudur. Birey bunu sürekli tekrar etmek ve devam ettirmek istediği sürece her zaman bir diğerinden daha bağımlı bir hale gelecektir. Toplum; sosyal medya ağları toplum ve topluluklara yeni bir oluşum kendi

ifade etme olanağı sağlar. Toplumlari oluşturan bireyler de ilgilendikleri alanlarla ilgili bir takım bazı şeyler paylaşarak, siyasal değerlerini, en sevdiği TV şovlarını, favori fotoğrafları gibi kendilerini iyi hissettikleri şeyleri paylaşırlar. Bağlantılılık; sosyal ağların çoğu, birbirlerine bağlantılıdır. Bir sosyal ağdan diğer sosyal bir ağa geçişini çok kolay sağlayabilmektedir. Çünkü birey internette geçirdiği zamanın akışını anlamamasının bir diğer sebebinin bu neden kaynaklandığını anlayabilmelidir. Bir link diğer bir linki önümüze serer, ya da bir sosyal medya hesabında dolaşırken, bir diğer kişinin sosyal medya hesabında dolaştığımızı gösterebilir. Erişim; geleneksel medya ve günümüzdeki medya içinde bulunmuş olduğumuz teknolojilerin tüketilmesine sadece belirli kitlelere değil, birçok kitleye hatta herkesin erişebilmesine yardımcı olur. Erişilebilirlik; geleneksel medya belirli bir kitle tarafından üretilen daha çok özel kurum ve özel bireylerinde sahipliğindeyken, yeni medya bu olanakları tersine çevirmiş toplumdaki tüm bireyler ayırt etmeden içine almıştır. Kullanılabilirlik; geleneksel medya üretimi, çoğunlukla uzmanlaşmış yetenekler ve eğitim gerektirmektedir. Çoğu sosyal medya için bu geçerli değildir, yani herkes üretimde bulunabilir. Yenilik; geleneksel medya iletişimi uzun soluklu olabilmekteydi. Fakat yeni medyanın sosyal ağları sayesinde bu tersine çevrilir ve medya iletişimleri kısa soluklu olarak yerini alır. Çünkü burada birçok tepkilere, katılımcılar istediği zaman karar verilmektedir. Kalıcılık; geleneksel medya bir ürün haline geldikten sonra değiştirilemez (bir dergi makalesi ya da bir gazetede ki köşe yazısı basıldıktan sonra aynı makale ve köşe yazısı üzerinde değişiklik yapılamaz). Yeni medyanın sosyal ağlarında ise yorumlarını, beğenilerini, medyaya sundukları ürünlerini yeniden düzenleyerek istediği gibi ve istediği zaman düzeltebilir. Diğer bir bakımdan sosyal medya toplumdaki insanların davranışlarını etkiler. Buna geribildirimlerin hızlı elde edilmesini örnek verebiliriz. Bu özelliklere bakılacak olursa dijitalleşmenin nedenleri açıkça ortaya serilmiştir. Kişiler kendilerini daha önemli, daha popüler, daha tanınmış hissettikleri için bu bağımlılık haline gelmiştir. Bireylerin hepsi gerçek yaşamında sevilen sayılan ve popüler olan insanlar olarak adlandırılmaz. Kişilerdeki bu eksik yanları dolduran internet sosyal medya, bu kişilere bir uyuşturucu görevi görmektedir(Kılıçbay, 2005, s.15-31).

### **İNTERNET BAĞIMLILIĞI**

İnternet bağımlılığı dediğimiz yeni nesil burjuva hastalığı, internetin başında çok uzun vakitler geçirme değildir, internet kullanımının kişinin kendi elinde olmaması ve kontrolünü sağlayamaması şeklinde ifade edilmektedir. İnternet kullanımının bağımlılık olarak ifade edilmesi ve tanımlanması için en belirgin verisi, bireyin internet başında farkında olmadan aşırıya kaçan ve birçok süre zarfı içerisinde aşırı zaman harcamasından meydana geldiği bağımlılığı açıklar niteliktedir. İnternet bağımlılığı bireyin sosyalleşme, kendini iyi hissetme, belirli bir gruba dahil olabilme yetisini, beğenilme iç güdülerinin ihtiyacını karşılar nitelikte olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaç, kişinin reel hayatında elde edemediği ya da kazanamadığı sosyalleşmenin, reel olmayan yani sanal ortamda bu ihtiyaçlarını gidermek istemesi şeklinde düşünülebilir. Birey elektronik postalar, instagram, facebook, twitter ve internet oyunları aracılığıyla, reel hayatta ulaşamadığı sosyalleşmeye bu ağlar sayesinde sosyalleşmeye çalışmakta ve kendini tatmin ve doyuma ulaştırmaktadır. Aksine sanal ortamda etkileşim kurmak isteyen birey, reel bir ortamda karşıdaki kişiyle karşılıklı iletişim kurmaktan haz etmemektedir. Bireyler gerçek yaşamlarında bulamadıkları mutluluğu internette sosyalleşerek ararlar ve internete psikolojik, sosyal, kültürel bir destek bulmak amaçlı yönelirler. Bu yönelme sonucu birey istediğini istediği zaman elde ettiği sürece hep daha fazlasını istedikçe internete bağımlılığı gün geçtikçe artacak ve birey bulunmuş olduğu toplumdan ve toplumun diğer bireylerinden uzaklaşmak isteyecek ve kendini soyutlamış olacaktır. Aynı zamanda bağımlı olan bireylerin interneti kullanmadığı zamanlarda yada internetsiz kaldıkları ortamlarda bireyde depresyon, pesimist bir hal gözlenilmektedir. Depresyon, mutsuzluk, psikolojik bir takım sıkıntılar, yalnızlık, bunalımda olma, sosyal çevre, aile çevresi, kültürel birikim gibi kavramların da internete olan bağımlılığı artırır.

### **Bağımlılık**

Bağımlılık İnternet başında gereğinden fazla, gereksiz zaman harcama olarak tanımlanır. Bu bağımlılık kavramı kişilerde, ruhsal, bedensel, kişisel, toplumsal, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyerek, bağımlılığı artırır. Yüz yüze iletişimi değil, sanal ortamdaki karakterize edilmiş bir iletişimi savunucusudurlar. İnternete bağlı iken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak ve zaman kavramını unutmak, bireye sorulduğunda ise; bireyin bunu inkar etmesi veya yalanlarla geçiştirmesi,

bilgisayarın başında fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyma ve gerçek hayatta yapılabilecek işlerden geri kalındığı düşüncesi içerisinde vicdan yapmak, sosyal medya hesaplarının sürekli takip edilmesi, sosyal medya takipçilerinin yükseltilmesi için çabalanması, herkese sosyal medya hesaplarının adlarının verilmesi, internetten, telefondan, sosyal medya hesaplarından uzak kalındığında sürekli internete girmek istenilmesinin arzulanması, sinirlilik, mutsuzluk, agresiflik halleri içerisinde bulunulması, kullanılan sosyal medya hesaplarını sürekli aktif bir şekilde kontrol edilmesi, gelecek bildirimlerin düşünülmesi, bireyin sosyal hayatındaki çevresel faaliyetlerinin azalması, çevresindekiler tarafından anlaşılama duygusuna kapılarak içine kapanılması, kişinin hayatında yaptığı faaliyetlerden uzaklaşmak istemesi, bireyin okuldaki başarısızlığının kötü yönde etkilenmesi ve çalışma azminin isteğinin düşmesi, sürekli uykusuz kalınması ve yorgunluk hissi(Öztürk:2015,Cilt.8,s.631). Günlük yaşamdaki kişilerin, sanal yaşama engel olduğu düşüncesi. Sanal ortam üzerinden iletişimde bulunmayı karşılıklı konuşmaktan daha kolay ve ulaşılabilir bulmak. Bütün bu sayılanlar sonucunda internet üzerinde geçirilen niteliksiz zaman günde 8 saati geçiyorsa bireyler 'İnternet Bağımlısı' olarak nitelendirilebilir(Öztürk:2015, Cilt.8, s.631). İnternet kullanıcıları sosyal hesaplarında aktif olmasalar bile bir sonraki aktif olacakları zamanı düşünürler. İnternette zaman geçirdiklerinde daha mutlu olurlar bunun sonunda da internette zaman geçirme vaktini uzatmak için çabalarlar, internete giremediklerinde ya da internetsiz ortamlarda kaldıklarında ise; karamsarlık, mutsuzluk, sıkıntı, depresif ruh hali görülmektedir(Öztürk:2015, Cilt.8, s.631-632). Bireyleri bu şekilde yaşamaya iten ve düşündüren, çekici İnternet olgusu kendini her süre zarfı içinde aratmaktadır. Büyük şehirlerdeki insanlar arasındaki ilişkilerin ve iletişimin azalması sonucu, tanımadıkları kişilerle rahatça iletişim içinde olabilmelerini sosyal medya olgusuyla gözlemlenebilir. Birey özgür düşüncelerini, isteklerini ve duygularını utanmadan sıkılmadan ifade eder. Aynı zamanda bireyler kendilerinde karşı tarafa göstermek istedikleri, hayatlarını, yaşamlarını abartarak abartılı bir biçimde karşı tarafa aktarabilmektedirler. Bu da internete ve sanal yaşama bağımlılığı arttıran en önemli etkenler arasında birinci yerini almaktadır.

## **DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN SONUNDA OLUŞAN YENİ YAKLAŞIM: NETLESSFOBİ KAVRAMI**

'Özgürlük' kavramı senelerdir birçok insanın tüm hayatı boyunca amaçladığı ve istediği bir kavram olmuştur. İnsan duygusal bir varlıktır ve bunu kendini ne kadar özgür, rahat, baskı altında hissetmeden ve tek başına hür olmak istemesi sonucu kişilerin en büyük verdiği mücadelelerdendir. Bu toplumdaki insanların özgürlüklerini ve kendilerini buldukları, yine kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlayan internet olarak karşımıza çıkan özgürlükçü kavram son derece önemli olmakla birlikte, adını ve yerini insan beyninde en üst katmanda yerleştirir. Bu dijital iletişim hayatının sağladığı özgürlükçü boyut, toplumun tüm bireyleri için geçerlidir(StuartHall, 1995, s.199-245). İnternetin özgürlükçü bir ortam yaratmasıyla insan ve toplum hayatına en derinden etki eden, toplumları hızlı bir şekilde değiştirebilen ve ışık hızında yayılabilen benzersiz bir buluştur. İnternet, kurum ve kuruluşların hayatlarını sürdürebilmeleri için de kurum hayatına gerekli olan bir yardım stratejisidir. İnternetin ve sosyal ağların yaygınlaşması ve çoğalması, bireylere ve toplumlara tek bir mekan değil, tek bir zaman değil bunun tam tersine zamanın ve mekanın her saatinde, her yerinde bulunmalarını ve bağımsız bir iletişim yaşatmasını sağlar. Kişiler bu sayede tek bir şeye bağlı olmadıkları gibi, birçok şeyle aralarında bağımsız bir iletişim ortamı yaşamaktadırlar(John Fiske, 2003, s.50-70). İnternet ve sosyal ağ kavramları bireylerin artık günlük hayattaki konumlarını ve statülerini etkilemekle birlikte bunları şekillendirme görevini üstlenirler. İnternetin 2000 yıllarında ilk, 2000-2010 yılları arasında orta, 2010-2015 yılları arasında lise, 2016 yılı sonrasının da ise üniversite öğrenimi döneminde olduğu söylenebilir. İnternetin ilk yaygınlaşma ve kullanılma zamanlarından bu yana dönem dönem geliştiği göz önüne alınırsa, kullanım amaçları ve sürelerinin gün geçtikçe fazlaştığını söylemek mümkün olur. İnternet kullanımı yerküre üzerinde yaygınlaşmış ve dünya nüfusunun yarısının internete erişiminin olduğu görülmektedir. İnternet kullanımı çıktığı ilk yıllara göre kuşkusuz ortalama yarı yarıya artış göstermiştir. Bu artışın nedenleri arasında gösterebileceğimiz en önemli ana maddeleri internetin birçok toplumlar tarafından kullanılması, internet erişiminin kolay ve ucuz yönlü olması, internetin döneminin teknolojik ve bilgi ağı altında anılması etkenleri, bu maddeleri oluşturmada etkili diyebiliriz. Dünya genelinde internet kullanımı yeni medyanın oluşumunu, hızını, etkinliğini ve etkinlik alanlarını ortaya koymaktadır. İnternet ağları, sosyal ağlar olmak üzere insanların hayatlarını tamamen sarmaktadır. Neredeyse tüm işlemler artık internet üzerinden gerçek reel hayattan daha

kolay, hızlı ve ucuza yapılmaktadır. İnternet olgusu artık doğu batı demeden birçok yeni teknolojilerle tüm toplumları ve insanları kapsamaktadır. Alışılan ve insanların hayatlarında neredeyse yaşamlarının en önemli yerine koydukları internet günümüz insanının kendinden bir parça haline bürünmüştür. İnternetin bu konuma gelmesi bağımlılık hissine birçok anlamlar katmış ve beraberinde bu parçalarından yoksun kalma korkusuna maruz kalmışlardır. Ve bu olgu zamanın katmış olduğu dönüşümün başlamasıyla mantıksal bir döngü oluşturmuştur. İnsanoğlu kendini fazlaca özgür sanarken, aslında bu dijital araçlar insanları daha çok birer esir haline getirmiştir(John Fiske, 2003, s.50-70). Bütün teknolojik sosyal ağlar, sanal ortamdaki alışveriş olanakları, sanal bankacılık, sanal iletişim ortamları gibi kişilerin hayatına giren teknolojiler günümüz toplumundaki insanların internete ve teknolojik ağlara olan bağımlılığını artırmaktadır. Toplumdaki bireylerin artık sosyalleşme olarak algıladıkları yeni moda internetteki sanal iletişim olanaklarını devamlı bunu kullanma arzusu içerisinde olması, bazen de tam tersi, kişilerin birbirleriyle yüz yüze kurduğu reel hayattaki iletişimlerden uzaklaşmak istemesi, kişiliğini ve kendi benliğini saklamak amacıyla ortak bir ortam olan internete sığınmak isterler. Bu da insanları internetsiz kalmamaya ve internetsiz bir ortamda olamamaya itmektedir. İngilizce “Being NetlessFobia” olan, “İnternetsiz Kalma Korkusu” anlamında kullanılan Netlessfobi kavramı bir benzetmelerden ve varsayımlardan yola çıkarak belirli yönleriyle fobik özellikler göstermiş, kişilerdeki ruhsal ve psikolojik bir sıkıntıları açıklamak için ortaya konulmuş bir kavram olmuştur. Netlessfobi kavramını bir fobi olarak sunmak pek mümkün görünmemektedir. Fakat “internet Bağımlılığı” ve “Nomofobi” ile ele alındığında bu iki kavram birbirlerini tamamlayıcı ve bütünleyici bir görev üstlendikleri söylenebilir. İnternet bağımlılığında yer alan gereğinden fazla internet kullanımı, internet tüketiminden daha öte bireyin internetsiz ortamlarda kalamaması ve bu durumdan fazla rahatsız olması, fazla endişe içinde bulunmasıdır(Öztürk:2015, Cilt.8, s.633). Normal bir şekilde internet kullanmanın yanı sıra netlessfobiyi bir kavram haline getiren ana unsur bu kullanımdan farklı olarak, internette yoğun zaman geçirilmesi olarak konumlandırılır. Netlessfobi farkını ve anlaşılabilirliğini bu unsurla öne sermektedir. Birçok ülkede olduğu gibi kendi ülkemizde de bu durum farklı olarak konumlandırılmaz. Sosyal medya, sosyal medya hesapları, kablolu ya da kablosuz tüm veriler kısacası internet olgusu, dünyayı küçültmektedir. McLuhan’ın üzerinde durduğu ‘küresel köy’ kavramı ile ilişkilendirildiğinde, bu boyutta kitle iletişim araçlarının kullanılmasının toplumlar yönünden hızlı bir şekilde yayılacağını ve bu olay sonucunda dünyanın büyük ve ulaşılamazlığının aksine küçük küresel bir köy haline bürünen durumu ile konumlandırılabilir.

Teknoloji ve internet ise sonuç olarak bireyler üzerinde uyuşturucu bir madde görevi görmekle nitelendirilebilir. Gün geçtikçe insanlar teknolojiye hep bir adım daha ileri gidilmesini bekler durumdadır. Çünkü bireyler sevdikleri ve kendi parçalarından saydıkları sosyal medya hesapları ya da ilgilendikleri sosyal ağları her zaman ve her yerde sınırsız ulaşabilmeyi diliyorlar. Bireyler sadece ev veya işyeri gibi alanlarla kendilerini internet bağlamında sınırlandırmak istemezler. Onlar sınır tanımadan istedikleri süre zarfında özgür olabilmek isterler. Böylelikle masaüstü bilgisayarlar yerini daha kullanışlı taşınabilir cihazlara bırakmıştır. Teknoloji onu da geride bırakıp, bireylerin daha mobilize olmaları ve her zaman bağlantıda kalabilmeleri isteği olduğu için insanlara yenilikler sunmaktadır. Bu beklentilere bağlantılı olarak tabletler, minibooklar, akıllı telefonlar daha fazla tercih edilmektedir. Bu durum insan ve makine arasında farklı bir etkileşime kapı açmıştır(George, 1995;77-127). Bu noktada teknolojinin en büyük hediyesi netlessfobikler için düşünülürse akıllı telefonlar olmuştur. Netlessfobikler böylece günün her saati açık ve bağlantıda olabiliyorlar. 2004 yılında yapılan bir araştırma sonucunda Türkiye’de ve burada yaşayan gençlerin internet kullanım oranının diğer ülkelere karşın çok daha fazla bir oran olduğunu, Türkiye’de yaşayan insanların daha online ve aktif bir profil sergiledikleri görülmüştür. Bu nedenle netlessfobi kavramı ülkemiz ve toplumda yaşayan birçok bireyler için gerçek bir tehdit oluşturmaktadır.

### **Netlessfobinin Belirtileri**

Bireyin “Netlessfobik“ olarak kabul görmesi için sadece internet araçları ve sosyal medya araçlarıyla günlük birçok zamanının geçirmesini veya sürekli internette aktif olmaları, akıllı telefon, mobil veriler, taşınabilir tabletler gibi birçok teknolojik aygıtları yanında bulundurması yeterli değildir. Bireyin internetsiz ortamlarda büyük sıkıntı içinde olması, internetsiz ortamlarda bireyin fiziksel ve ruhsal tepkimelerde bulunması, her zaman ve her yerde internette olabilmek için sebepler üretmesi,

aklında her zaman kendi sosyal medya hesaplarını güncelleme ya da beğenilere, takip ettiği kişilerin sayfalarına bakma isteğinde olması gerekir. Sonuç olarak gözlenen Netlessfobi kavramının belirtileri sıralanırsa; Bireyin kendisinin kullanımını için 3'den fazla internete bağlı olan bilgisayar, taşınabilir tablet, akıllı telefon gibi teknolojik aygıtları bir arada kullanmak, sosyal hayatında gezdiği oturduğu mekanları interneti olan yerleri tercih etmeleri, günde 8 saatten fazla aktif olmaları, internete bağlanamadıklarında ya da kesintiye uğradığında hayatın durduğunu hissetmeleri, İnternet kesildiğinde çevresindeki insanların ya da takipte buldukları insanların hayatlarından bir şeyleri kaçırdıkları diğer insanlardan geride kalacaklarını düşünmeleri, internetin sahipliğini yaptığı akıllı cihazları uyuyor dahi olsalar kendilerinin rahat ulaşabilecekleri yerlerde bulundurmaları, Sosyal medya hesaplarına gelen bildiri, mesaj, beğeni sesinden ve görüntülerinden haz almaları, internette kısa süre dahi uzak kalamamaları, kendi güçleri yerine sürekli olarak internet ve onun aygıtlarının gücünü tercih etmek, kendi çaba sarf etmek yerine parmaklarının çaba sarf etmesini istemek, gibi başlıca belirtiler netlessfobi kavramı için sıralanabilir(Öztürk:2015, Cilt.8, s.634).Daha kapsamlı bir araştırma ve netlessfobi üzerine çalışmalar yapıp yorumlanmadığı için kesin olarak bu belirtilerden söz edemeyiz. Netlessfobinin toplumsal, ruhsal, sosyal, psikolojik yansımalarını doğru analizde bulunmalı netlessfobi belirtileri ve bu konuda erken tanının koyulması, yapılan bu tanıyı bir pozitif olguya çevirmeliyiz. İnterneti sık kullananlar açısından fazla internet ve bilgisayar kullananların tatmin olması, oluşan duygusal ve ruhsal bağıllık, destekleyici toplum, bireyin haz alma ve tatmin olması sonucu oluşan memnuniyeti internetin kullanım amaçları ve sık kullanımı açısından başarılı olduğu gözlenmiştir. Toplumsal konularda ise, çok sık internet kullananların, zorlayıcı işlerde bulunması, bireyin sosyal yaşamdaki çevresi ve kendi yaşam tarzı, bazı sorumlulukları alamamak, okul ya da iş hayatındaki kalitesini düşürmektedir. Bu boyutta sık internet kullanmakla, interneti ne nitelikte kullanıldığı konusu farklılık göstermektedir. İnterneti az sıklıkla ve belirli bir amaç doğrultusunda kullanan bireylerin kendi yaşamlarında daha nitelikli ürünler sunduğu belirlenebilirken, interneti çok sıklıkla kullanan ve belirli bir amaca yönelmeyen bireylerin kendi yaşamlarında daha niteliksiz ürünler ortaya koyduğu görülebilmektedir. Bununla birlikte interneti psikolojik açıdan kullanan bireyler netlessfobi kavramına örnek gösterebileceğimiz bireyler olabilmektedirler. Netlessfobisi olan birey kendi isteklerinin doğrultusunda olmasa bile, iş hayatı, okul hayatı ya da sosyal çevresinde, gerek bilgisayar gerekse cep telefonu ya da taşınabilir her türlü iletişim aygıtlarıyla istem dışı internete girerek sanal hayatını sürdürmek isteyecektir. Sanal hayata bağımlılık bir kurum ya da, ders çalışma saatleri içerisinde, çalıştığı kurum ya da kuruluşun, yine çalışmakta olduğu ders zamanı internet bağlantısını kendi istekleri doğrultusunda, kişisel amaçlarına odaklı yönelmesi ve kullanması ancak bireyin kendi iş ya da okul hayatında başarısızlığına neden olarak görülebilmektedir. Belirtmek istenen ise kişi bir amaca yönelik oluşturduğu işlerini bir süre zarfı içinde konumlandırırken, bu belirlemiş olduğu süre zarfı içerisinde eğer belirlediği amaç doğrultusunda değil aksine bu amaçtan farklı yollara sapıyor ve bu sapma bireyin kendi isteklerinin doğrultusunda oluşmuyor ise sanal hayata bağıllığının bağımlılık aşamasına gelmiş olduğunu gösterir. Bu bağımlılık internetsiz ortamlarda gene kişideki ruhsal sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Kişinin mutsuz olması ve kendini yalnız hissetmesi sonucu bulunduğu ortamdan ya da amaçtan sapması çok olağan bir durum olarak görülür. Medya içeriği incelendiğinde sanal yaşamın üç türünden söz edebiliriz. Bunlar, bireyin interneti gereğinden fazla kullanması ve hep daha fazla kullanmak istemesi, kendine verdiği zarara yol açar. Bireyler kendi yaşamlarında boş zamanlarını internet başında geçirmek isterler. Kişiler kimi zaman nitelikli zamanlar geçirdiklerini varsayarken çoğu zaman niteliksiz zamanlar geçirmiş olurlar. Bir diğeri ise, internet başında zaman harcamanın olumsuz olduğu kadar olumlu yönlerinin de var olduğunu ortaya serer. Bunlar çok uzakta olan kişilerin ya da uzakta olan ailelerin iletişimden kopmamasını sağlaması, araştırma kaynaklı projelerde internetin yardımı gibi birçok şeyi sıralayabileceğimiz olumlu yönlerini oluşturmaktadır. Ancak ifade edildiği gibi netlessfobiden kaynaklanan sanal hayata olan ilgi, farklı sonuçları beraberinde getirecektir. Ve bu sanal hayatın faaliyetlerini kısa ve öz bir ifadeyle açıklanacak olunursa, netlessfobiden kaynaklanan, sanal hayatın çekiciliğinin boyutları önemli ve önemsiz boyutlar olarak iki ana basamakta incelenebilir. Önemsiz sayılan boyutta kişi, kendisi ile ilgili olmayan varsayımları kontrol etmek, kendisine gelen ya da gönderilen epostaları kontrol etmek, haber, spor, oyun sitelerini aktif bir şekilde takip etmek, kişinin ya da ilgilendikleri kişilerin sosyal medya hesaplarını ziyaret etmeleri, internette alışverişte bulunmaları gibi faaliyetleri içerir. Diğer yandan önemli sayılacak boyut, araştırma yapmak, müzik indirmek, gerekli hesaplarda aktif olma gibi faaliyetlerde bulunmak olarak açıklanabilir. Diğer

bir anlamda netlessfobi, bireyin gerçek yaşamda davranışının istenmeyen ve diğer bir yüzünü göstermektedir. Sanal hayatın temeli üzerinden bile düşünüldüğünde hem toplumsal hem fiziksel hem de kişisel negatif olan verilere sahip olacaktır. Bu verilerin getirilerini ve katmış olduğu önemi anlamak için öncelikli olarak netlessfobinin sonuçlarını ve topluma nasıl yansıdığı yönünde ortam yaratır(Başaran: 2005, 32).

## SONUÇ

Teknoloji; insani bir amacı yerine getiren bir araç, uygulamalar ve bileşenler topluluğu ve bir kültürün elinde bulunan aletler ve mühendislik uygulamaları toplamıdır. Kısaca teknoloji olguların amaçlarımız doğrultusunda programlandırılmasıdır(Yengin,2014,s.70). Bunlar sonucunda teknoloji, pozitif bir kavram olarak bireylere aktarılır. Bireyler bu kavramı sorgulamadan kabul ederler ve kullanırlar. Kısacası teknoloji bir toplumu etkileyecek bir güce sahiptir. Teknoloji ile bir bireyin yaşamı arasında bağ vardır. Bunlar biyolojik ve teknolojik olarak adlandırılır. Bu konuda ise değinilen biyolojik evrim boyutudur, çünkü bireyin yaşadığı ortamları kurmuş olduğu ilişki doğrultusunda gerçekleşmektedir. İletişim kuramlarından etkileşim kuramına da örnek verebileceğimiz gibi kişiler toplumda yer alan bireylerin birbirlerini etkilemelerini, karşılıklı ilişkilerini nasıl gerçekleştirmek istedikleri ve nasıl algılanılmak istenildiği sonucunda kişinin kendisinde bir farkındalık oluşturmak istemesi sonucu ortaya fazla sosyal medya ağı, internet ağı, teknolojik araçlar kullanmak istemesi gerçekleşmektedir. Çünkü bireylerdeki bir gruba ait olma ve kendini kabullendirme içgüdüleri diğer bireylerden eksik kalmamak, geride kalmamak, hep bir adım önde olmak istemeleri bireyin kendi bilinçaltında oluşturduğu bir ütopyadır. Birey kendi bilicinde kurduğu bu ütopyaları sonucunda, teknolojiye ve dijital hayatın daha modern daha popüler olduğunu düşünür ve insanlar arasında fark yaracağı kanısına varmaktadır. Günümüzde bakacak olursak bu varılan kanı pek yalan da sayılmamaktadır. Çünkü günümüzde bu araçlara sahip olmamak kişideki bir eksiklik olarak görülmektedir. Bu düşünceyle yola çıkan bireyler dijital araçlarına kendi yemeklerinden evlerinden uykularından daha değer vermekte, hayatlarının en önemli parçası haline getirmektedirler. Bunun sonucunda ise bireyde bağımlılık durumu ortaya çıkmaktadır. İnternet kullanmak bir bağımlılık olmasa da bunu çok abartı kullanmak bireyde çıkılmaz yollara kadar gitmektedir. Bu çıkılmaz yollar ise netlessfobi olarak karşımıza çıkan internetsiz ortamda psikolojik olarak rahatsızlanan bireyleri ortaya koymaktadır. Birey artık bu dijital toplumda kendini ne kadar özgür hissetse de, aslında iki katı daha kapana sıkışmış haldedir. Bu durumun negatif getirileri ise, netlessfobi kavramını reelleyen, bireyleri bir ürün, sanal insanlar olarak damgalamıştır.

## KAYNAKÇA

- Aksoy, A.(2007). *İnternet bağımlılığının dünyada ve Türkiye'de durumu*, İstanbul.
- Aydın. U. (1998). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi*,Ankara, Dost Yayınevi.
- Başaran, F. (2005). *İnternetin Ekonomi Politikası, İnternet Toplum Kültür*,Ankara, Epos Yayınları.
- Fiske, J. (2003). *İletişim Çalışmalarına Giriş*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları.
- Hall, S. (1999). *Yeni Zamanlar: 1990'larda Politikanın Değişen Çehresi*, İstanbul Ayrıntı Yayınları
- Hall, S.(1999). *Kültür, Medya ve İdeolojik Etki, Medya İktidar, İdeoloji içinde*, Ankara, Pharmakon Yayınevi.
- Kevin, R. (1995). *İdeoloji ve Kültürel Kimlik*, İstanbul, Sarmal Yayınevi.
- Kılıçbay, B.(2005) *Bir Teknoloji Söyleminden Parçalar: Enformasyon ve İletişim Teknolojileri Kuramlarına Tarihsel Bakış, İnternet Toplum Kültür*, Ankara, Epos Yayınları.
- Larrain,G. (1995). *İdeolojinin Yeniden Keşfi: Medya Çalışmalarında Baskı Altında Tutulanın Geri Dönüşü*, Ankara, Ark Yayınevi.
- Maigret, E. (2002). *Medya ve İletişim Sosyolojisi*,İstanbul, İletişim Yayınları.
- Nilüfer.(2003). *Sanal Cemaat Örüntüleri*,<http://medyakronik.com> Timisi.
- Öztürk U. (2015) *Bağlantıda Kalmak Yada Kalmamak İşte Tüm Korku Bu, İnternetsiz Kalma Korkusu Ve Örgütsel Yansımaları, Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt:8, Sayı:37, Nisan*.
- Polat, N.(2002). *Kimlik Mekanları*, İstanbul, Ayrıntı Yayınları.
- Robins, K.(1999).*Sanal Dünyada Duyusal Doyum, İletişim*, sayı 16.
- Türkoğlu,N.(2001) *İmaj Görmenin Kültür ve Politikası*, İstanbul, Ayrıntı Yayınları.
- Yengin, D.(2014). *Yeni Medya Ve Dokunmatik Toplum*, İstanbul, Derin Yayınları.