



**ERGENLERDE NOMOFOBİNİN YORDANMASINDA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİNİN ROLÜ**

Damla Meral

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

EYLÜL, 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren üç (3) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Damla

Soyadı : Meral

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Ergenlerde Nomofobinin Yordanmasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitiminin Rolü

İngilizce Adı: The Role of Fear of Missing Out, Social Media Addiction and Alexithymia in the prediction of Nomophobia in Adolescents

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Damla Meral
İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Damla Meral tarafından hazırlanan “Ergenlerde Nomofobinin Yordanmasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitiminin Rolü” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Kemal Öztemel

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Zeliha Traş

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Kemal Baytemir

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 15/09/2022

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Hayatın, sonu olmayan bir büyüme ve gelişme yolculuğu olduğuna inanıyorum. Bu yüzden kendime katıp ilerleyebildiğim her bir değer benim için çok kıymetli. Tek başına çıkılan her yol çok güzel ve kıymetlidir elbet, ancak benim yoluma eşlik edip yolumu güzelleştiren, bazen de değiştiren kıymetli insanlar oldu. İyi ki de oldu.

Doğası gereği stresli ve zor bir süreç olan tez yazım sürecimde bana destek olan, ufkumu genişleten ve önümde yeni yollar açan danışman hocam Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL'e emekleri ve desteği için teşekkür ederim.

Bağımlılık konusu hep çok önemsedığım ve ilgimi çeken bir konu oldu. Bu alanda bilimsel çalışmalara verdiği değer ile bilinen ve bağımlılık konusundaki mücadelede öncü olan Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne tezime sunduğu destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Tez yazım dönemi boyunca danışman hocamızın ortaklığı ile başlayan tez yazma maratonumuzda benimle aynı yolda yürüyen, saat kaç olursa olsun telefonun ucunda olduğunu bildiğim motivasyon kaynağım tez arkadaşım Mehmet'e teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisansa başlamamda psikolojik olarak bana destek olan, durmak bilmeyen bilinç akışımda nefes alıp kendim hakkında yeni şeyler keşfedebilmemi benim için kolaylaştıran, 'ama'ların yerine 'çünkü'leri hayatıma entegre edebilmemde bana yardımcı olan hocam Doç. Dr. Safiye SARICI BULUT'a güler yüzü, anlayışı ve şefkati için teşekkür ederim.

Yüksek lisans yolculuğumda yolumuzun kesişmesinden hep memnuniyet duyduğum hocalarım; Prof. Dr. Feride BACANLI, Doç. Dr. Behire KUYUMCU, Prof. Dr. Galip

YÜKSEL ve Prof. Dr. Şerife IŞIK’a tecrübelerini benimle cömertçe paylaştıkları için teşekkür ederim.

Hayat bizlerin iyi ve kötü olarak nitelendirdiği yüzlerce an’dan oluşuyor. Bu anların iyisinde kötüsünde yanımda olan, kilometrelerce öteden desteğini hissedebildiğim, lisans hayatımın ilk gününden beri hayatımda olan dostum Sevde’ye, bana uzaklığın sadece kilometrelerle ifade edilen bir kelimedenden ibaret olduğunu hissettiren Serra’ya, saatlerce varoluşsal sancılarımızı paylaşıp derinlere dalabildiğimiz motivasyon kaynağım canım Aslıhan’a ve tez dönemimde duygudaşlığını, desteğini hep hissettiğim değerli arkadaşlarım Ecem ve Tilbenur’a çok teşekkür ederim.

Şanslıyım ki akademik hayatım boyunca karşıma hep değerli hocalar çıktı. O değerli hocalar hep hayatıma dokundu; tıpkı Sue ve Necmi gibi. Tüm destekleri için minnettarım, iyi ki varlar.

Ve canım ailem... Okuma, araştırma, kendimi arama aşkımı hep destekleyen, ışığımı söndürmek yerine hep daha da parlatan, bana alan tanıyan ancak hep yanıbaşımdaya olduğunu hissettirmeyi başaran hayattaki en büyük desteğim ve yol arkadaşım Alican MERAL’e hayatımı güzelleştirdiği, tez dönemimde de her zaman olduğu gibi yanımda olduğu, nazımı çektiği için çok teşekkür ederim. Bazen diğer insanların anlamlandıramayacağı kadar derin ve anlamlı bir duygudaşlığı bana hissettirdiği, bazen de gözlerime baktığında hiç konuşmadan her şeyi anladığını bildiğim için benim gözümde bir köpekten çok daha fazlası olan kızım Dora’ya varlığı için teşekkür ederim. Beni dünyaya getirdikleri ve destek oldukları için çekirdek aileme, abime ve her an yeni bir şeyler için çabalama güdümü takdir eden, beni hep destekleyen Gülten anneme çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız!

**ERGENLERDE NOMOFOBİNİN YORDANMASINDA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI VE ALEKSİTİMİNİN ROLÜ
(Yüksek Lisans Tezi)**

Damla Meral
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Eylül 2022

ÖZ

Bu araştırmanın amacı ergenlerde nomofobiye yordamada gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin rolünü incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 559 lise öğrencisine kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Çalışma grubununun %70,8'ini kız, %29,2'sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılara ait veriler kişisel bilgi formu, Nomofobi Ölçeği (NMP-Q), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ), Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına göre sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi değişkenleri nomofobiye istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamıştır. Üç bağımsız değişkenin nomofobiye açıklama oranı %8 olarak bulunmuştur. Araştırmada ayrıca kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon ile günlük geçirilen süre ve akıllı telefonda kullanılan

uygulama sayısı arttıkça nomofobi seviyesinin artış gösterdiği görülmüştür. Buna karşılık öğrencilerin sınıf düzeyine göre nomofobi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Elde edilen tüm sonuçlar ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.



Anahtar Kelimeler: nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, aleksitimi, ergenler

Sayfa Adedi: xx+150

Danışman: Prof. Dr. Kemal Öztemel

**THE ROLE OF FEAR OF MISSING OUT, SOCIAL MEDIA
ADDICTION AND ALEXITHYMIA IN THE PREDICTION OF
NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS**

(M.S. Thesis)

Damla Meral

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

September 2022

ABSTRACT

This research aims to examine the role of fear of missing out, social media addiction and alexithymia in predicting nomophobia amongst teenagers. To this end, the correlational survey model has been utilized. The 559 high school students that comprise the study group were selected through convenience sampling. 70.8% of the study group consists of female students, and 29.2% is male. Participant data was collected using a personal information form, Nomophobia Questionnaire, The Fear of Missing Out in Social Environments Scale, Social Media Addiction Scale for Adolescents and the Toronto Alexithymia Scale. The data was analyzed through independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis. Multiple linear regression analysis findings show that the fear of missing out in social environments, social media addiction and alexithymia variables are able to predict nomophobia in a statistically significant way. The total variance explanation rate of the three independent variables is 8%. Furthermore, it was concluded that nomophobia levels for female students were significantly higher than those for male students. Daily smartphone usage duration and the number of applications used on smartphones was also directly correlated with increased nomophobia levels. However, there was no statistically

significant difference in nomophobia levels relative to the grade level of students. All obtained results have been discussed in light of the relevant literature and suggestions presented.



Key Words: nomophobia, FoMO, social media addiction, alexithymia, adolescents

Page Number: xx+150

Supervisor: Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZ	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	11
Araştırmanın Alt Problemleri	11
Araştırmanın Önemi	11
Sayıtlar	13
Sınırlılıklar	13
Tanımlar	14
BÖLÜM II	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
Nomofobi	15
Nomofobinin alt boyutları.	19
Bağımlılık kapsamında nomofobi.	21

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)	27
Gelişmeleri kaçırma korkusunun belirtileri.	31
Gelişmeleri kaçırma korkusunun olumsuz etkileri.	33
Sosyal Medya Bağımlılığı.....	34
Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı.....	37
Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkileri.	41
Aleksitimi.....	43
Aleksitimik bireylerin özellikleri.....	44
Aleksitimi ve bağımlılık ilişkisi.....	49
Nomofobi ile İlgili Araştırmalar	50
Yurt içinde nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalar.	50
Yurt dışında nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalar.....	54
BÖLÜM III.....	57
YÖNTEM	57
Araştırma Modeli	57
Çalışma Grubu	58
Verilerin Toplanması	60
Veri Toplama Araçları.....	60
Kişisel Bilgi Formu.....	61
Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)	61
Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ)	62
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)	63
Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	64
Verilerin Analizi	65
BÖLÜM IV	67
BULGULAR.....	67
Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	67
“Ergenlerin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden aldıkları toplam puanları yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular	69

“Ergenlerin Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyete, sınıf düzeyine, akıllı telefon ile geçirilen günlük süreye ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	71
BÖLÜM V	85
TARTIŞMA VE YORUM.....	85
“Ergenlerin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden aldıkları toplam puanları yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	85
“Ergenlerin Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyete, sınıf düzeyine, akıllı telefon ile geçirilen günlük süreye ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	94
SONUÇ VE ÖNERİLER	101
Sonuçlar	101
Öneriler	102
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	102
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	103
KAYNAKLAR	105
EKLER	136
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	137
EK 2. Nomofobi Ölçeği Örnek Maddeler	139
EK 3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler .	140
EK 4. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeler	141
EK 5. Aleksitimi Ölçeği Örnek Maddeler	142
EK 6. Ölçeklerin Kullanım İzinleri	143
a. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni.....	143
b.Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni..	143
c. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni.....	144
d. Aleksitimi Ölçeği Kullanım İzni.....	144

EK 7. Etik İzin Formu	145
EK 8. Millî Eğitim İzni.....	146
EK 9. Bilgilendirilmiş Onam Formu	147
EK 10. Veli Bilgilendirme Formu	149



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	59
Tablo 2. Nomofobi Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	68
Tablo 3. Nomofobi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi Ölçeğinden Alınan Puanlar, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar	69
Tablo 4. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Nomofobi Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri, Cohen's d ve t Testi sonuçları	72
Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	74
Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	75
Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefon ile Geçirilen Günlük Süreye Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	76
Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	78

Tablo 10. *Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefonda Kullanılan Uygulama Sayısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri* . 81

Tablo 11. *Lise Öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Akıllı Telefonda Kullanılan Uygulama Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları* 82



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

FoMO: Fear of Missing Out

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

NMP-Q: Nomofobi Ölçeği

SOGKKÖ: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

ESMBÖ: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ¹

Problem Durumu

Günümüzde bilişim ve haberleşme teknolojilerinin hızlı gelişimi ve ilerleyişi insanların haberleşme alışkanlıklarının da değişmesine ortam hazırlamıştır. İnternet, haberleşme ve iletişim yönünden insanların oldukça sık kullandığı bir kanal haline gelmiştir. İnternet kullanımının oldukça yaygınlaşması ve hayatın hemen hemen her alanında yer alması, internet kullanımına bağlı teknolojilerin gelişmesini de kaçınılmaz kılmıştır. Bu teknolojilerden olan mobil telefonlar ve akıllı telefonlar çağın getirdiği en önemli gelişmelerden biridir. Mobil İnternet Bağlantı Durumu (GSMA, 2021) raporuna göre dünyada 4 milyar mobil internet kullanıcısı bulunmaktadır. Bu oran dünya nüfusunun yarıdan fazlasını oluşturmaktadır. 2022 yılında dünyada internete bağlı cihazların %59,72'sini ise akıllı telefonlar oluşturmaktadır (We Are Social, 2022). Türkiye’de internet kullanımına bakılacak olursa, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2022) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranının 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında %85’e yükseldiğini ortaya koymaktadır. İnternet kullanımının yanı sıra Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri

¹ Bu çalışma, Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından (2021/09 kapsamında) finansal olarak desteklenmiştir.

İş İnsanları Derneği (MOBİSAD, 2020) raporuna göre 2019 yılı yılsonu itibari ile Türkiye’de yetişkin nüfusun %98’i cep telefonu kullanırken, bu nüfusun %77’lik kısmının akıllı telefon kullanıcısı olduğu görülmektedir. Ayrıca internet kullanıcılarının %62’sinin mobil telefonlarından internete erişim sağladığı da raporun bulguları arasındadır. We Are Social ve Hootsuite (2020) tarafından yapılan bir araştırmada Türkiye nüfusunun %94’ünün internet kullanımında mobil cihazları tercih ettiği raporlanmıştır. Yapılan tüm bu araştırmalar, Türkiye’de mobil telefon kullanım oranının, dünyadaki kullanım oranının oldukça üstünde olduğunu göstermektedir. Bu kullanım oranının gün geçtikçe yükseleceği tahmin edilmektedir. Akıllı telefonlar normal telefonların sağladığı telefon görüşmeleri, mesajlaşma gibi imkanların yanı sıra birçok alanda kullanıcılarına farklı seçenekler sunmaktadır. İnternete kolayca erişilebilmesi, anında mesajlaşma, görsel içerikler sunan platformlara erişim, sosyal medya uygulamalarına ve oyun uygulamalarına erişim gibi özellikler akıllı telefonların kullanıcılarına sunduğu bazı seçeneklerdir (Çakır ve Oğuz, 2017). Ayrıca akıllı telefonlara maddi olarak ulaşım imkanlarının kolaylaşması, bu cihazlara gün geçtikçe eklenen yeni özellikler, akıllı telefonların sayıca artışı ve bu cihazların cebe sığacak kadar küçülmesi akıllı telefonların tercih edilme nedenleri arasında yer almaktadır (Devran-Muharremoglu, 2020). Ancak bu kadar işlevsel ve pratik olmasının yanı sıra son zamanlarda anne babaların çocuklarıyla çatışma nedenleri arasında akıllı telefon kullanımı ilk sıralarda yer almaktadır (Yıldırım, 2019). Bu kadar geniş olanaklar sunan akıllı telefonların sık ve aşırı kullanımı bazı sorunlara yol açabilmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojileri her geçen gün geliştikçe ebeveynler ve öğretmenler, ergenlerin ve çocukların gelişen bu teknolojileri aşırı veya uygun olmayan şekilde kullanmalarının doğurabileceği olumsuz sonuçlar karşısında daha çok endişelenmektedir (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand ve Chamarro, 2017). Genç nüfusun halihazırdaki akıllı telefonları bu kadar yüksek oranda kullanıyor olması genç nesil için yeni bir tehlike olarak ortaya çıkmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016). Yaşanan bu teknoloji çağında genç nesillerin mobil telefonları oldukça sık ve kontrolsüz kullanması aynı zamanda bazı duygusal ve

davranışsal bozukluklara da yol açabilmektedir. Bu bozukluklardan biri de nomofobidir. Bazı araştırmacılar NO MOBILE PHOne PhoBIA veya kısaltılmış hali ile ‘‘Nomofobi’’ terimini insanların cep telefonu bağlantısından kopma korkusu yaşadıkları psikolojik bir durumu tanımlamak için kullanırken (Bhattacharya, Bashar, Srivastava ve Singh, 2019) bazı araştırmacılar daha genel bir ifadeyle nomofobi kavramının tanımını cep telefonuyla ya da bilgisayarla olan bağlantıdan uzak kalındığında yaşanan rahatsızlık ve kaygı durumu olarak ifade etmiştir (King, Valena ve Nardi, 2010). Nomofobik olan kişi eğer telefonunun bağlantı alanının dışındaysa, şebeke çekmiyorsa veya telefonunun sarjı bitiyorsa kaygı duyar ve bu kaygı kişinin başka işlere odaklanmasını zorlaştırır (Dixit vd., 2010). Nomofobi ilk defa 2008 yılında İngiltere’de bir posta idaresinde 2163 kişiyle yapılan bir araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre cep telefonu kullanıcılarının %53’ nomofobik davranışlar göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları, erkeklerin %58 oranla kadınlara göre (%48) nomofobiye daha yatkın olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bir başka çıktısı da araştırmaya katılanların yarıdan fazlasının gün içinde akıllı telefonlarını açık tutarak her beş dakikada bir telefonlarını kontrol etmeleridir. (Dailymail, 2008). İnce-elik ve elik-Beklevi (2022) tarafından yapılan bir araştırmada araştırmaya katılan öğrencilerin %92,5’i COVID-19 pandemi döneminde akıllı telefon kullanım sresinde artış olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın yapıldığı dönem itibariyle özellikle genç bireylerin karantina sebebiyle uzaktan eğitime devam etmelerinin de akıllı telefonla geçirdikleri süre üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Literatürde nomofobinin genellikle genç bireyler arasında yoğun olarak görüldüğünü gösteren araştırmalar (Dixit vd., 2010; King vd., 2013; Sethia vd., 2018; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015) mevcuttur. Yaş ve internet teknolojileri kullanımı konusunda literatür incelendiğinde ise kişinin yaşı küçüldükçe internet teknolojilerine uyum sağlamasının kolaylaştığı, yaş büyüdükçe internet kullanımının da buna paralel olarak azaldığını gösteren araştırmalar olduğu (Atkin, Jeffres, ve Neuendorf, 1998; Kraut vd., 1998) grlmştir. İnternet kullanımının artması buna bağlı olarak mobil internet kullanımını da

arttırmaktadır. Artan mobil internet kullanımı da nomofobi artışını güçlendirmektedir (Gezgin ve akır, 2016). Araştırma sonuçlarına paralel olarak mobil cihazlarla ve akıllı telefonlarla sürekli iletişim kuran ergenlerin ve genç nüfusun risk altında olduğu açıktır (Kaleli, 2020). Çünkü ağımızın genç bireyleri sürekli yaptıkları telefon görüşmeleri, metin mesajları ve anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmaları, cep telefonlarını kişiselleştirmeleri gibi çok çeşitli kullanım alanlarında her zaman akıllı telefonlarıyla meşgul olmaları sebebiyle yeni teknolojilerin çağımızdaki tüketicileri olarak görülmektedir (Bivin Preeti, Praveen ve Jinto, 2013). X, Y ve Z kuşağından 60 katılımcı ile derinlemesine görüşme yöntemi ile yapılan bir araştırmada 2000 yılı sonrasında doğan ve Z kuşağı olarak adlandırılan genç kuşağın nomofobi belirtileri; yüz yüze iletişim kurmak yerine akıllı cihazlarla iletişim kurma, şarj aletlerini sürekli yanında bulundurma, gün içerisinde akıllı telefonlarını sürekli açık tutma ve uyurken telefonu yanında bulundurma, akıllı telefonlarını sürekli kontrol etme, mesaj veya arama olup olmadığını kontrol etme, akıllı telefonunun şarjı veya kontrnn bitmesi gibi durumlarda büyük endişe duyma şeklinde belirtilmiştir (Bak, 2019). Ayrıca gençler arasında uyku bozuklukları, dikkat eksikliği, parmakların yapısal olarak bozulması, stres ve yabancılaşma, kaygı bozuklukları gibi olumsuz sonuçlara yol aması da nomofobinin genç nesiller için ciddi bir tehdit olduğunu gösteren problemler arasında yer almaktadır (Kocabaş ve Korucu, 2018). Günümüzde ergenlerin mobil telefon kullanımının oldukça yaygın olduğu göz önüne alındığında bunun içinde bulunulan zaman ve gelecek için birçok tehdit oluşturabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde nomofobi kavramının en çok niversite öğrencileri açısından ele alındığı ve araştırmaların ağırlıklı olarak niversite öğrencileri ile yapıldığı görülmüştür (Adnan ve Gezgin, 2016; Akıllı ve Gezgin, 2016; Apak ve Yaman, 2019; Büyükçolpan, 2019; Erdem, Kalkın, Tren ve Deniz, 2016; Sharma vd., 2015; Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobiye yatkınlık bakımından risk grubunda olan ergenler ile yapılan çalışmaların oldukça az olması dikkat çekmektedir. Bu durum lise öğrencileri ile yapılan ve yapılacak olan nomofobi konulu çalışmaların oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Ergenlik dönemi, bir yere ait olma duygusu, kimlik gelişimi ve değişimi, bilişsel gelişim gibi geleceğe birçok önemli yansıması olan alanın, sürekli gelişim ve değişim gösterdiği bir dönemdir (Derman, 2008). Bu nedenle bu dönemde karşılaşılan sorunların geleceğe yansıması oldukça önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmanın çalışma grubunu lise (ortaöğretim) kademesindeki öğrenciler oluşturmaktadır.

Son yıllarda özellikle genç bireyler sosyal ağlar sayesinde çeşitli olaylar, etkinlikler, iletişim kurma gibi gerçek hayattaki aktivitelere çok hızlı ve kolay bir yolla erişim sağlama imkânı bulmaktadır (Fox ve Moreland, 2015). Bu akış içerisinde genç bireylerin çoğu günlerini sosyal ağlarda bilgi paylaşmakla, arkadaşlarının durum güncellemelerini kontrol etmekle ve gündemi takip etmekle geçirebilmektedir. Bunu besleyen sosyal ağlar sürekli bir güncelleme ve izleme davranışı yaratmaktadır. Sosyal ağlarda çok fazla zaman geçirilmesi, kişilerin bu ağlardaki gelişmeleri kontrol edememesine ve bu durumun kişide bir endişeye yol açmasına sebebiyet vermektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013). Bu durum ABD’li bilim insanları tarafından tüm dünyada FoMO (Fear of Missing Out) olarak tanımlanmış (Dossey, 2014; Hato, 2013; Przybylski vd., 2013) ve Türkçe’ye “gelişmeleri kaçırma korkusu” (GKK) şeklinde çevrilmiştir. Alt (2015) gelişmeleri kaçırma korkusu kavramını, bireyin kendisinin bulunmadığı bir ortamda diğerlerinin kendisinden bağımsız olarak eğlendiği konusunda endişe duyması ve rahatsız olması, çevresindeki insanların sürekli olarak ne yaptığı ile ilgili haber almak istemesi olarak açıklamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, her ne kadar sosyal medya kullanıcılarına özel bir olgu olmasa da bu korkuya sahip bireyler sosyal medyayı daha sık takip etme ihtiyacı ve isteği duyabilirler (Oberst vd., 2017). Sosyal ağlarda kendisinin ve başkalarının güncellemelerini izleyemeyen gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip bireyler ciddi derecede rahatsız olurlar (Hato, 2013; Przybylski vd., 2013). Bu güncellemeleri izleyememe ve gelişmeleri kaçırma korkusu bu bireylerin telefonları ile daha fazla vakit geçirmesine ve telefonlarını daha sık kontrol etmelerine yol açmaktadır. Bu durum sosyal ağ kullanımının gelişmeleri kaçırma korkusunu etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Literatürde sosyal ağ kullanımı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler saptamış çalışmalar mevcuttur (Alt, 2017; Hoşgör, Koç-Tütüncü, Gündüz-Hoşgör ve Tandoğan, 2017; Kartol ve Peker, 2020; Kovan ve Ormancı, 2021). Bireyler diğer insanlarla iletişim kurma yolu olarak yüz yüze iletişim yerine sosyal medya yoluyla iletişimi tercih ettikleri için bu durum izolasyon hislerinin de derinleşmesine neden olmaktadır (Dossey, 2014). Bireylerin sosyalleşme ihtiyacını gündemi yakından takip ederek gidermeye çalışması bu bireylerin nomofobi belirtilerine de sahip olduğunu düşündürmektedir. Bragazzi ve Puente (2014) nomofobik bireylerin tanımlanmasında bazı kriterler olduğunu belirtmiştir. Bu kriterlerden birkaçı; akıllı telefon ekranının sürekli olarak mesaj veya çağrı bakımından kontrol edilmesi, gün boyu akıllı telefonun kapatılmaması ve uyurken kişinin sürekli telefonunu yanında bulundurması, akıllı telefonların kapsama alanı dışında bulunmasından endişe duyulması ve kişinin sürekli akıllı telefonunu yanında bulundurması olarak sıralanabilir. Bu kriterler nomofobik bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna da sahip olabileceğini akla getirmektedir.

Alan yazın incelendiğinde nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Arslan, Tozkoparan ve Kurt, 2019; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin, Gemikonaklı, 2018; Sarıbay ve Durgun, 2019; Yıldız, Kurnaz ve Kırık, 2020). Yapılan çalışmalardan ve bu iki kavram arasında kurulan neden-sonuç ilişkilerinden yola çıkılarak gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı da nomofobinin bir yordayıcısı olması bakımından bu çalışmada ele alınan değişkenlerden birisidir.

Çağın bir getirisi olarak akıllı telefonlar, internet ağı ve sosyal medya birbirinden ayrı düşünülemeyecek kadar iç içe geçmiş halkalardır (Eren vd., 2020). Çalışma grubunu oluşturan lise düzeyindeki öğrenciler yaşları itibariyle sosyal medyayı oldukça fazla ve aktif kullanmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı sosyal ağlarla karakterize olan bir gelişmeleri kaçırma korkusu olması sebebiyle sosyal medya bağımlılığını da akla

getirmektedir. Özellikle genç bireylerin akıllı telefonlar ve tablet bilgisayarlar sayesinde kolaylıkla internete ve sosyal medya platformlarına erişilebilmesi, sosyal medya kullanımını günümüzde toplumu endişelendiren bir boyuta getirmiştir (Gezgin, 2019). Günlük hayatta kurulan iletişimin işlevselliğinde bozulmalara yol açan, günlük hayatın kalitesini düşüren bu tarz yineleyici örüntüler bağımlılık adı altında değerlendirilmelidir (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010). Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar literatürde davranışsal bağımlılıklar olarak değerlendirilmektedir. Bu bağımlılıklar da temelinde yineleyici davranış örüntüleri içermektedir. (Griffiths, 2013; Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016; Noyan, Enez-Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Yeşilay (2017) tarafından yayınlanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nda ergenlerin sosyal medya bağımlısı sayılabileceği durumlara yönelik bazı kriterler yayınlanmıştır. Bu kriterlere göre; sosyal medya boş kalınan anda akla gelen ilk seçenek ise, gerçekte yaşanan hayatın önüne geçiyorsa, ergenin hayatının günlük rutinini ve sorumluluklarını aksatmasına neden oluyorsa, takip edilen kişilerin paylaşımları gerçek yaşamlarından önemli hale geldiyse, gerçek hayatın yerini sanal arkadaşlar ve takipçiler almışsa, bu platformları kullanmak kişinin aşırı zamanını alıyor ve kişi sosyal medyaya ulaşamadığında huzursuzluk yaşıyorsa, sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuluyorsa ergenlerin sosyal medya bağımlısı olabileceği ifade edilmiştir. Ergenlik dönemi kimlik oluşumunun başladığı, kişiliğin şekillendiği, geleceğe yönelik planların önemli olmaya başladığı bir dönem olması sebebiyle sanal ortamlarda kurulan ve gerçek olmayan ilişkilerin, bu ortamlarda maruz kalınan içeriklerin ergenler üstünde oldukça ciddi etkileri olabileceği düşünülmektedir (Güney ve Taştepe, 2020). Ergenler akıllı telefonları kendilerini eğlendirecek bir araç olarak görmekte ve akıllı telefonlarını sosyal medya sitelerini kontrol etmek, paylaşımlar yapmak, oyun oynamak, internet ortamında gezinmek gibi eylemleri gerçekleştirmek amacıyla kullanmaktadır (Ergin, 2020). Bu sosyal medya platformlarına erişim için akıllı telefonlardaki uygulamalar, tek bir tuş sayesinde ergenlerin sosyal medyada yerini almasını

sağlayabilmektedir (Güney ve Taştepe, 2020). Her yaş grubunun sosyal medyada gereğinden fazla zaman harcaması eğitsel, sosyal, mesleki birtakım sorumlulukların yerine getirilememesine yol açmakta ve bu sorun beraberinde çeşitli psikolojik, sosyal ve fiziksel problemleri de getirmektedir (Gezgin, 2019). Genç bireyler Facebook, Twitter ve LinkedIn gibi sosyal medya siteleri aracılığıyla sürekli beğenilme, arkadaş ve takipçi edinme, kendisini sürekli başkalarıyla kıyaslama fırsatı bulmuştur. Bu durum, gelişmeleri kaçırma korkusunun da artmasına zemin hazırlamıştır (Dossey, 2014). Bilgin (2018) tarafından psikolojik bozukluklar ile ergenlerin sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki konusunda yapılan bir araştırmaya göre psikolojik bozukluklar ile sosyal medya bağımlılığı arasında en yüksek ilişkiye sahip olan psikolojik bozukluklar; psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık duyguları olarak bulunmuştur. Bu araştırma sonucu, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının oldukça ciddi psikolojik sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir. Bu platformlara erişilmesinde akıllı telefonların sıklıkla kullanılması ve ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının sürekli telefonlarını kontrol etme isteği uyandırması ve telefonlarıyla uzun zamanlar geçirmelerine neden olması ise nomofobi belirtilerini akla getirmektedir. Eren ve diğerleri (2020) tarafından 307 lise öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle akıllı telefonlarını sosyal medyayı takip etme amacıyla kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyleri diğer öğrencilerden daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Alan yazın incelendiğinde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının nomofobi ile ilişkili olduğunu gösteren başka çalışmalar da olduğu (Ayar, Gerçek, Özdemir ve Bektaş 2018; Eren vd., 2020; Şumuer, Gezgin ve Yıldırım, 2018; Yıldız Durak, 2018) görülmüştür. Yapılan çalışmalardan yola çıkılarak ergenler arasında nomofobiye etkileyen faktörler açısından sosyal medya bağımlılığının da bu çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir.

Akıllı telefonlara bağlı olarak gelişen bağımlılıkların temelinde sözel ve yüz yüze iletişim yerine sanal yolla kurulan iletişim yer almaktadır. Bu durum, bireylerin sanal iletişimi

tercih etmesinin nedenlerinin araştırılmasına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Ergenlerin yüz yüze iletişim kurmak yerine duyguların yüz yüze ifade edilmesine, empati kurulmasına ve yüz yüze iletişim becerilerinin kullanılmasına ihtiyaç duyulmayan sanal iletişimi daha çok tercih etmesi akla aleksitimi kavramını getirmektedir. Aleksitimi kavramı 1972 yılında ilk defa Sifneos tarafından tanımlanmıştır. Kelimenin kökeni Yunanca'dan gelmektedir; a: yok, lexis: söz, thymos: duygu anlamına gelmektedir. Bu kavram Türkçe'ye duygular için söz yokluğu olarak çevrilebilir. Aleksitimi, kişinin bedensel duyularını anlamlandırmada güçlük yaşaması, duygu dünyasında kısıtlılık, somut ve işevuruk bir şekilde düşünmeye eğilimli olması ve empati duygusundan yoksun olması olarak tanımlanmaktadır (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977). Aleksitimik bireyler düşünebilmekte, hareket edebilmekte, konuşabilmekte ancak düşünceleriyle duyguları arasında bağlantı kuramamaktadır. Bu şartlar altında aleksitimik bireylerin birçok çatışma ve zorluk yaşaması muhtemeldir. Yüz yüze iletişimin gereği olan karşılıklı duygu alışverişinin aleksitimi yaşayan bireyler için oldukça zor olması, bu bireylerin iletişim ihtiyaçlarını yüz yüze iletişim ve etkileşim gerektirmeyen sanal ortamda giderebileceğini düşündürmektedir. Böyle bir durum ortaya çıkması halinde, henüz gelişim çağında ve sosyalleşmeye ihtiyaç duyan ergenlerin jest ve mimik gerektiren yüz yüze iletişimden yoksun kalması birçok problemi beraberinde getirebilir (Altan, 2019).

Ergenlerde aleksitiminin belirleyicisi olan özelliklerin, psikolojik belirtiler ve yaşam doyumları ile ilişkisi konusunda yapılan bir araştırmada (Atasayar, 2011), kişilerarası duyarlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin çok fazla eleştirilme korkusu yaşadığı ve sürekli başkalarından onay alma kaygılarının bulunduğunu, başkaları tarafından kusursuz algılanmanın bu ergenler için oldukça önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Bu ergenlerin aynı zamanda dışa bağımlı olduğu ve aleksitimi düzeylerinin yüksek olduğu da araştırmanın bulguları arasındadır. Kun ve Demetrovics (2010) duygusal zekâ ve bağımlılık hakkında yaptıkları bir araştırmada benzer bir şekilde duygularını anlamlandırabilen ve düzenleyebilen yetişkinlerin bağımlılık davranışlarını göstermekten

de kaçındığını ortaya koymuştur. Bu araştırmanın aleksitimi ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik araştırmaları da destekler nitelikte olduğunu ifade etmişlerdir.

Ergenler sosyal ağlarda beğeni almak adına kendilerini bu platformlarda olduğundan farklı gösterebilmektedir (Söner ve Yılmaz, 2022). Bunun anlamı ergenin yüz yüze iletişim kurmak zorunda kalmadan başkaları tarafından kusursuz algılanmak için kendisini tam da olmak istediği kişi kurgusunda tanıtabilmesi demektir. Ayrıca ergenler akıllı telefonlar aracılığıyla sanal ortamda kendilerini ifade etme fırsatı bulabilmektedir. Söz konusu ihtiyaçlarını akıllı telefonu aracılığıyla sürekli olarak karşılamanın bir süre sonra ergeni bir kısır döngüye sürüklediği, duygularını yüz yüze ifade etmek zorunda kalmadığı için duygularının zamanla körelebileceği, empati yeteneğinin azalabileceği ve bunlara bağlı olarak aleksitimi düzeyindeki artışın ergenin nomofobik belirtiler göstermesinde bir etken olabileceği düşünülmektedir. Ha, Chin, Park, Ryu ve Yu (2008) Koreli ergen bireylerden oluşan 595 kişi ile yaptıkları bir çalışmada, akıllı telefonu aşırı kullanan bireylerde aleksitimik özelliklerin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmada, aleksitimi puanları yüksek olan ergenlerin, duygularını tanımlamakta güçlük yaşadığı ve düşük özgüven sahibi olduğu için kişilerarası iletişimde sorunlar yaşadığı, bu sorunlar neticesinde de akıllı telefonlarına bağımlı oldukları sonucuna varılmıştır. Bir başka deyişle ergenler, kişilerarası iletişim kurmanın sanal ortamda yüz yüze iletişimden daha kolay olduğunu düşündükleri için akıllı telefonlarını bir kaçış yöntemi olarak kullanmaktadır. (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin birbirini besleyen faktörler olmasından (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) ve yapılan çalışmalardan yola çıkılarak aleksitimi kavramının da nomofobiye etkileyen faktörler bakımından çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir.

Sonuç olarak yukarıdaki açıklamalardan yola çıkarak nomofobinin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi değişkenleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca çalışma ile nomofobik davranışlar yönünden ilişkili olduğu

düşünülen cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon ile günlük geçirilen süre, akıllı telefonda kullanılan uygulamalar değişkenleri de çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ölçeklerinden aldıkları puanların nomofobiye yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca çalışmada ergenlerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefonla geçirilen günlük süre ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmaktadır. Bu amaçları gerçekleştirmek için aşağıdaki alt problemlere cevap aranmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Ergenlerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanlar nomofobi ölçeğinden aldıkları toplam puanları yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin nomofobi ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyete, sınıf düzeyine, akıllı telefon ile geçirilen günlük süreye ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüzde akıllı telefon teknolojisinin ve kullanımının ilk akıllı telefonun piyasaya sürüldüğü günden bu yana oldukça ileride olduğu bilinmektedir. Bir günün 24 saat olduğu göz önüne alındığında günümüzde Türkiye’de yaşayan bir bireyin günde 4 saat 48 dakikasını mobil cihazlarla geçirilmesi bu cihazların artık bireylerin ayrılmaz bir parçası

olduğunu ortaya koymaktadır (We Are Social, 2022). Ancak akıllı telefonların hayatı kolaylaştırması ve bireylerin bu duruma alışması, bu kolaylıklardan yoksun kalma duygusunu tetiklemektedir (Sarıbay ve Durgun, 2019). Bu kolaylıkları bireylere sağlayan mobil cihazların yaygınlaşmasıyla, akıllı telefon yoksunluğu korkusu olan nomofobi artma eğilimi göstermiştir (Adnan ve Gezgin, 2016). Bragazzi ve Del Puente (2014), nomofobinin gelecekte daha da artış göstereceğini ve bu kavramın DSM-V'e dahil olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Nomofobinin özellikle gençler arasında yaygın olması gelecek kuşaklar için bir tehdit oluşturmaktadır.

Ergenlik çağı ergenin kendisi ve çevresiyle çatışmalar yaşadığı, gelgitli ve fırtınalı bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde ergen, dönemin doğası gereği duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir, derslere ilgisi azalabilir ve ders çalışma düzeni bozulabilir (Yörükoğlu, 1986). Bu araştırmanın çalışma grubunu lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu dönemin zorluklarının yanı sıra gelecek kaygısı, akademik başarı ve üniversite sınavlarına hazırlanmak gibi konular da ergenlerin başa çıkmaya çabaladıkları sorunlar arasında yer almaktadır. Ergenlik döneminde genç bireylerin akıllı telefonlarıyla geçirdikleri zamanı kontrol edememeleri, sosyalleşme ihtiyaçlarını bu cihazlar aracılığıyla karşılamaya çalışmaları, ergenlerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle akıllı telefonların genç bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinin tespit edilmesi ve olası problemlerin önüne geçilmesi açısından problemin en aza indirilmesi ya da ortadan kaldırılması önemlidir (Süler, 2016). Nomofobi, okullarda psikolojik danışmanların, öğretmenlerin, yöneticilerin ve ailelerin üzerinde durması gereken, farkındalık kazanılmasını gerektiren bir konudur. Çünkü ergenlik dönemi, kimlik arayışı açısından kritik bir dönemdir. Öğrencilerin bu dönemde kimlerle iletişim kurduğu, arkadaşlık ettiği ve kimleri rol model seçtiği çok önemlidir. Ayrıca bu dönemde öğrencilerin akıllı telefonları hangi amaçlarla kullandığı, bu cihazlarla ne kadar vakit geçirdiğinin bilinmesi önemlidir. Öğrencilerin bu cihazlarla gereğinden fazla zaman geçirmesi, çeşitli ruhsal ve fiziksel problemlerin yanı sıra öğrencilerin derslerini ihmal etmelerine ve akademik

başarılarının ciddi şekilde düşüşüne neden olabilmektedir. Zaman planlaması yapamayan öğrenciler bu teknolojilerin esiri olabilmekte ve akıllı telefonlardan kopamayan bağımlı bireyler haline dönüşebilmektedir. Nomofobi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi değişkenlerinin nomofobinin yordayıcıları olarak birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Nomofobik davranışların temelinde yatan psikolojik faktörler ve nomofobiyle bağlantılı olabilecek diğer bağımlılıklar hakkında fikir sahibi olmanın nomofobinin doğasını anlamaya yardımcı olacağı ve ergenlere bu bağımlılıkla baş etmek için çözüm önerileri sunacak profesyonellere, ailelere ve öğretmenlere yapılacak çalışmalar için ışık tutacağı düşünülmektedir.

Sayıtlar

1. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcıların Nomofobi, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Toronto Aleksitimi ölçeklerini ve Kişisel bilgi Formu'nu içtenlikle ve kendilerini doğru ifade edecek şekilde cevaplandığı varsayılmıştır.
2. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanıldığından, araştırmaya katılan bireylerin akıllı telefonlarını belirli bir sürenin üstünde kullandığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara'da lise kademesinde öğrenim gören 559 lise öğrencisinin Nomofobi Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği'ne verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

2. Öğrencilerin ölçeklere verdiği yanıtlar kendi algı düzeylerini yansıtmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın katılımcılarına benzer özellikler gösteren kişiler ve gruplar için geçerlidir.
3. Araştırmanın yüz yüze iletişime olanak tanımayan COVID-19 pandemi dönemine rastlaması nedeniyle veriler çevrimiçi kanallar yoluyla toplanmıştır.

Tanımlar

Nomofobi: Bireyin telefonuna, bilgisayarına veya herhangi bir sanal iletişim cihazına erişemediğinde duyduğu rahatsızlık ve endişe olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK): FoMO (Fear of Missing Out) bireylerin kendisinin bulunmadığı ortamlarda başkalarının neler yaptığı ile ilgili sürekli bağlantıda kalma isteği ile karakterize olan bir endişe durumudur (Przybylski vd., 2013)

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya platformlarına aşırı düşkün olma ve bu platformlarda sürekli olarak çevrim içi olma isteği duyma, bu platformları kullanırken kendini kontrol etmede sorunlar yaşama ve bu durumun bireyin günlük hayatını olumsuz olarak etkilemesidir (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Aleksitimi: Sifneos (1973) aleksitimiyi duygularını tanımama ve söze dökememe, çatışma ve engellenme durumlarında devinime başvurma, işe vuruk düşünme ve duyguları dile getirmede uygun sözcükleri bulma konusunda yaşanan özgül zorluk olarak tanımlamıştır (aktaran Dereboy, 1990).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilişkili kuramsal temellere, yurt içinde ve yurt dışında bu değişkenler ile ilgili yapılan araştırmalara ve bu araştırmaların sonuçlarına yer verilmiştir.

Nomofobi

Günümüzde akıllı telefonlar artık sadece sıradan mobil cihazlar değil, birçok işlevi olan ve cebe sığan bilgisayarlar niteliğindedir (Kim vd., 2010). Her geçen gün akıllı telefonlara yeni özellikler eklenmekte ve gün geçtikçe bu cihazların kullanıcı sayısı artmaktadır. We Are Social (2021) Dijitallik raporuna göre dünyadaki mobil kullanıcı sayısının 5,27 milyar olduğu bilinmektedir. Rapordaki rakamlar dünya nüfusunun 2020 yılına oranla %1 artarak 7,85 milyara ulaştığını göstermektedir. Bu durumda dünyadaki tüm insanların üçte ikisinin bir cep telefonu olduğunu söylemek mümkündür. Raporun Türkiye boyutu incelendiğinde ise 84,69 milyon ülke nüfusun yaklaşık 76,89'unun mobil kullanıcı olduğu görülmektedir. Raporda 2020 yılına oranla internet kullanıcı sayısının %6 artış göstererek 65,80 milyona

ulaştığı bulgulanmıştır. Türkiye’de herhangi bir mobil cihaza sahip olanlar toplam nüfusun %90’ını oluştururken, nüfusun %89’unun ise akıllı telefon kullanıcısı olduğu raporlanmıştır. 16-64 yaş aralığında akıllı telefon aracılığıyla internete ulaşma oranı ise %97,2’dir. Akıllı telefon kullanımı hakkında yapılmış bir başka araştırma, Türkiye’nin de içinde yer aldığı Global Mobil Kullanıcı Araştırmasıdır (Deloitte, 2019). Araştırma sonuçlarına göre, Avrupa’da günlük akıllı telefonu kontrol etme ortalaması günde 48 kere olarak raporlanırken, Türkiye’de mobil kullanıcıların günde ortalama 78 kez, yani her 13 dakikada bir akıllı telefonlarını kontrol ettiği bulgulanmıştır. Türkiye’de bu oran Avrupa ortalamasının 1,5 katını aşmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığında Avrupa’nın önüne geçen Türkiye’de mobil kullanıcıların uyandıktan sonraki ilk 15 dakika içinde telefona bakma oranlarının %79 olduğu da raporun sonuçları arasında yer almaktadır. Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere akıllı telefonlar artık hayatımızın merkezine yerleşmiş durumdadır. Bu cihazlarla her geçen gün daha fazla vakit geçirmemiz bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonların sürekli etkileşimde ve online kalmayı mümkün kılması bazı psikolojik ve davranışsal bağımlılıklara neden olmaktadır (Park ve Lee, 2014). Bu bağımlılıklardan biri de literatürde son zamanlarda ele alınan nomofobidir. Nomofobi, orijinal adıyla ‘nomophobia’, ‘no mobile phone phobia’ kelimelerinin kısaltmasıyla meydana gelmiş bir sözcüktür. Bu kavram, 2010 yılında ilk defa İngiltere’de Post Office tarafından mobil telefon sahibi insanların sahip oldukları kaygıları araştırmak üzere yapılan bir çalışmada ortaya atılmıştır. Bu çalışmadan sonra yapılan bir başka araştırmada (SecurEnvoy, 2012) ise 18-24 yaş aralığındaki genç bireylerde nomofobi oranının %76 olduğu da bulgusuna ulaşılmıştır. Nomofobi, teknolojinin gün geçtikçe gelişmesiyle akıllı telefonların geldiği konumdan dolayı modern çağın fobisi olarak adlandırılmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016). King ve diğerleri (2010) ise nomofobiye agorafobi ve panik bozukluk hakkında yazdıkları bir raporda ele almıştır. Bu araştırmada nomofobi, 21. Yüzyılın bir bozukluğu olarak tanımlanmış, araştırmacılar tarafından bireyin cep telefonu veya bilgisayar ile bağlantısının olmaması durumunda hissettikleri kaygı ve

rahatsızlık hali olarak ifade edilmiştir. Bu araştırmadan sonra King ve diğerleri (2014) nomofobiye başka bir araştırmalarında tanım olarak güncellemiş ve bu fobiye cep telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlamıştır. Literatür incelendiğinde nomofobiye sahip insanları tanımlamak için “nomofobi” (nomophobe) ve “nomofobik” (nomophobic) kelimelerinin kullanıldığı görülmüştür. Nomofobi kelimesi bir isim olup nomofobiden etkilenen insanları tanımlamak için kullanılırken, nomofobik kelimesi bir sıfattır ve nomofobinin ilişkili olduğu davranışları ve/veya nomofobinin özelliklerini tanımlarken kullanılmaktadır (Yıldırım, 2014).

Bragazzi ve Del Puante (2014) DSM-V kriterlerinde nomofobinin bir tanı olarak yer alması gerektiğini ifade etmişlerdir ve bu nedenle bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmalarında bu düşüncelerine kaynak olarak; cep telefonlarıyla kurulan iletişimin yüz yüze olmayı gerektirmemesi sebebiyle sosyal etkileşim sağlamaya engel olduğu, olumsuz hislere ve dengesiz davranışlara sebebiyet verdiği, sosyal izolasyona neden olduğu gibi bulgular sunmuşlardır. King ve diğerleri (2014) da benzer şekilde nomofobiye, hastalanma ve acil yardıma ulaşamama korkusu da barındıran agorafobi gibi bulunulan duruma bağlı bir fobi olarak nitelendirmişlerdir. Bu tür fobiler literatürde durumsal fobiler olarak adlandırılmaktadır. Durumsal fobiler, özgül fobilerin alt başlığında yer almaktadır (Çırak, 2021). Özgül fobiler ise Diagnostic Statistical Manual V (DSM-V) El Kitabı’nda kaygı bozuklukları ana başlığı altında sınıflandırılmıştır. Nomofobi de bireyin hayatını riske sokacak bir tehlike arz etmeyen, cep telefonu yanında bulunmadığında bu durumdan orantısız biçimde bir korku duyma halini ifade ettiğinden literatürde özgül fobi kriterleri çerçevesinde değerlendirilmektedir. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Ancak DSM-V kriterleri arasında hâlâ yer almadığından literatürde diğer psikopatolojiler bağlamında karşılaştırmaları yapılmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobik bireyler, bağımlılık kriterlerinden sayılan yoksunluk durumunda ortaya çıkan semptomlardan farklı olarak madde ortamda bulunurken (akıllı telefon) de yoksun kalma korkusu yaşamakta ve

sürekli bu maddeyi (akıllı telefonu) kontrol etme isteği duymaktadır (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017).

Nomofobi birçok bağlamda değerlendirilmesi gereken, teknoloji yoksunluğunda ortaya çıkan patolojik bir korkudur. Bu patolojik korkunun kavramsallaştırılması amacıyla araştırmacılar tarafından bazı çalışmalar yapılmış ve nomofobiye dair bazı özellikler bulgulanmıştır (Bragazzi ve Puente, 2014; Tran, 2016). Araştırmacılar bu özellikleri şu şekilde sıralamıştır:

- Düzenli bir şekilde mobil telefon kullanmak ve bu cihazlarla önemli ölçüde vakit geçirmek,
- Bir veya birden fazla teknolojik cihaza sahip olmak ve bu cihazların şarj aletlerini daima yanında bulundurmak,
- Kapsama alanı dışında olduğunda veya telefonuna herhangi bir şekilde ulaşamadığında kendini gergin ve endişeli hissetmek,
- Mobil telefonunun ekranını mesaj veya arama yönünden (mesaj ve/veya çağrı olmasa bile) sürekli kontrol etmek,
- Mobil telefonunu günün 24 saati açık bulundurmak ve yatağa telefon ile girmek,
- Kendini insanlarla yüz yüze iletişim kurarken stresli ve gergin hissetmesi sebebiyle mobil telefon aracılığıyla iletişim sağlamayı tercih etme,
- Mobil telefonu kullanabilmek uğruna çok fazla para harcamak ve bu uğurda kendisini borca sokmak,
- Kendini iyi hissetmediği zamanlarda, sosyal anlamda stresli olduğu, suçlu veya endişeli hissettiği durumlarda kendini rahatlatmak için akıllı telefonunu kullanmak,
- Sınıf, aile buluşmaları, sosyal ortamlar gibi uygun olmayan ortamlarda akıllı telefonu ile meşgul olmak,
- Mobil telefonlar ile günde 7 saatten fazla zaman geçirilmesi.

Nomofobinin tanı kriterlerine bakıldığında bireyin mobil telefonu ile patolojik olarak bir bağımlılık geliştirdiği ve çevrimdışı kaldığında ciddi bir anksiyeteden muzdarip olduğu

söylenbilir. Mobil cihazların 7 gün 24 saat açık tutulması, şarj aletlerinin sürekli yanında bulundurulması ve yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimin tercih edilmesi gibi durumlar mobil telefon bağımlılığına işaret etmektedir. Bu durum özellikle ergen bireylerde ciddi bir sorunun varlığını göstermektedir.

Bazı araştırmacılar nomofobi kavramını internet bağımlılığına bağlı davranışsal bir bağımlılık bağlamında değerlendirirken (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019; Bragazzi ve Puente, 2014; Eren vd., 2020; Minaz ve Bozkurt, 2017; Shankar, Karan ve Jangir, 2018; Tran, 2016; Yıldız, Kurnaz ve Kırık, 2020), bazı araştırmalarda hala “nomofobinin teknolojiden kaynaklanan bir bağımlılık türü mü yoksa bir sendrom mu olduğu” tartışılmaktadır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017).

Nomofobiyi tetikleyen nedenlerin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla öncelikle nomofobinin bireyde hangi duyguları tetiklediğini incelemek gerekmektedir. Bu nedenle nomofobiyi meydana getiren dört ana bileşen incelenmiştir.

Nomofobinin alt boyutları.

Yıldırım ve Correia (2015) nomofobinin boyutlarını belirlemek, nomofobiyi tanımlamak ve ölçmek amacıyla yaptıkları araştırmalar neticesinde nomofobinin ortaya çıkmasını tetikleyen dört temel tema olduğunu ortaya koymuştur. Bu temalar aşağıda açıklandığı şekliyle nomofobinin alt boyutlarını tanımlamada kullanılmaktadır.

1. İletişim kuramama,
2. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme,
3. Bilgiye erişememe,
4. Rahatlıktan feragat etme.

İletişim kuramama. Bu boyut, bireylerin diğer kişilerle anlık iletişimi kaybetme ve anlık iletişime olanak tanıyan servisleri kullanamama durumunda hissettiği duyguları kapsayan boyuttur.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme. Bireylerin akıllı telefonun imkân sağladığı her yerde iletişim bağlantısı kurma isteği ve bu bağlantıyı kaybedeceği düşüncesiyle hissedilen duygular bu boyut kapsamında değerlendirilmektedir. Bireyin çevrimiçi kimliğinden (özellikle sosyal medyada) kopuk olma duyguları sonucunda hissettikleri de bu boyuta dahil edilmiştir.

Bilgiye erişememe. Bireyin akıllı telefonlar aracılığı ile bilgiye yaygın erişimi kaybetmesinden, akıllı telefonlar aracılığıyla bilgiye ulaşamamasından ve akıllı telefonlarda bir şeyler arayamamasından duyduğu rahatsızlık hisleri bu boyut kapsamında değerlendirilmektedir. Yıldırım ve Correria (2015) bu kapsamda yaptığı görüşmelerde genç yetişkinler için akıllı telefonlar aracılığı ile bilgiye erişmenin büyük önem taşıdığını belirtmiştir.

Rahatlıktan vazgeçme. Akıllı telefonlar kullanıcılarına rahatlık sağlamaktadır. Bu boyut, akıllı telefon kullanıcılarının bu rahatlıktan vazgeçme ve bu rahatlıktan geri kalma durumlarında hissettikleri duyguların ele alındığı boyuttur.

Nomofobinin alt boyutları incelendiğinde akıllı telefonların hayatımızda çok önemli bir alan kapladığı ve birçok alanda sunduğu bilgiye hızlı erişim imkanlarıyla hayatımızı kolaylaştırdığı görülmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin çevrimiçi kimliklerinin bu denli önemli olduğu günümüzde, akıllı telefonlar ile bağlantıda olamama durumunda hissedilen kaygı, öfke, endişe duygularının yoğunluğu da oldukça dikkat çekicidir (Bragazzi ve Puente, 2014). Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva (2015) tarafından gençlerle yürütülen bir çalışmada öğrencilerin yaklaşık %93'ünün uyurken bile akıllı telefonlarını yanında bulundurdıkları, sadece %7'sinin kesinlikle gerekli olduğunda cep telefonu kullandığı bulgulanmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki genç bireyler uyumadan önce cep telefonu ile vakit geçirdiğinde, ertesi gün derse odaklanma, verimli çalışabilme gibi gereklilikleri yerine getirmede ciddi bir performans düşüşü yaşamaktadır (Daysal ve Yılmazel, 2020). Ayrıca gece yatmadan önce akıllı telefon ile vakit geçirme davranışı adölesanlarda yetersiz ve kalitesiz uyku sonucunda gündüz uykululuk durumuna da neden olmaktadır. Bu durum

gün içinde ergenin uyanıklık halini sürdürmekte zorlanmasına ve akademik performansında önemli ölçüde düşüşe neden olmanın yanı sıra birçok duygusal ve davranışsal probleme yol açabilmektedir (Sülün, Günay, Sarman ve Dertli, 2020). Ancak çoğu zaman bu sorunların varlığı akıllı telefon kullanımını azaltma konusunda ergen bireyleri ikna etmede yetersiz kalmaktadır. Yemek esnasında, arkadaşları ile bir yerde otururken, ders dinlerken ve hatta yolda karşıdan karşıya geçerken bile akıllı telefonlarını kullanan ve yanından ayırmayan ergenlere rastlanabilir. Bu durum gelişme çağında olan genç bireylerin bu cihazlar ile geçirilen vakit konusunda kendilerini kontrol edemediğini ortaya koymaktadır. Davranışsal bağımlılıklar, madde ile ilişkili olmayan ancak bireyin yaşam kalitesini düşürmesine, kendisine zarar vermesine rağmen bu davranışı devam ettirmeye karşı konulmaz bir istek duymasına neden olan ve tekrarlayan davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Black, 2013; Mann, Kiefer, Schellekens ve Dom, 2017). Ergenlerin, kendisine zarar verdiği halde bu davranış örüntüsüne karşı koyamaması nomofobi kavramının bağımlılık çerçevesinde ele alınması gerektirdiğini düşündürmektedir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı kavramının da nomofobi ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Dolayısıyla nomofobinin bağımlılık kavramı çerçevesinde ele alınmasının, sosyal medya bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklarla da ilişkisini anlama noktasında yol haritası çizeceği düşünülmektedir.

Bağımlılık kapsamında nomofobi. Literatürde bağımlılık kavramının çeşitli tanımları yer almaktadır. Armstrong ve Pickard (2013)'a göre bağımlılık, davranışın gidişatını kontrol etmedeki güçsüzlükten kaynaklanan ve bireye zarar veren güçlü ve alışılmış istektir (aktaran Kırcaburun, 2016). Goodman'a göre (1990) bağımlılık hem haz veren hem de içsel huzursuzluktan kurtarma işlevi gören bir davranışı kontrol etmede sürekli yaşanan başarısızlık ve önemli olumsuz sonuçlarına rağmen davranışı devam ettirme ile karakterize olmuş bir süreçtir. Şahin ve Günüş (2020) ise bağımlılığı bireyin bedensel, psikolojik ve sosyal hayatına olumsuz yönde etki eden; genetik, psikososyal ve

çevresel faktörlerden etkilenen kronik bir hastalık veya bozukluk olarak tanımlamıştır. Bütün bu tanımların ortak noktası bağımlılığın insan hayatını olumsuz yönde etkilediği ve bağımlılığı kontrol etmenin oldukça güç olduğu noktasıdır. Bağımlılık, literatürde kullanıldığı şekliyle bir kişi ile uyaran (genellikle de bir madde) arasındaki fizyolojik bağımlılığı ifade eder. Bu nedenle DSM-IV, bağımlılığı bir maddenin veya madde benzeri başka bir uyarıcının patolojik kullanımını veya kötüye kullanımını tanımlamak için kullanmamaktadır. Madde kullanımına ilişkin olan durumlar DSM-IV kapsamında bağımlılık olarak tanımlanırken, kumar oynama bozukluğu gibi madde barındırmayan durumlar için patolojik terimi kullanılır (Davis, 2001).

1987 yılından sonra yapılan araştırmalarda bağımlılık tanımının bir parça değiştiği, hastalık riskini yükselten bir alışkanlık örüntüsü olarak tanımlandığı görülmektedir (Marlatt, Baer, Donovan ve Kivlahan, 1988). Bağımlılık tanımının bu şekilde revize edilmesi tekrarlayıcı davranış örüntülerinin de bağımlılık yapma potansiyeli olduğunu göstermektedir. Örneğin, kumar bağımlılığı (Blanco, Moreyra, Nunes, Saiz-Ruiz ve Ibanes, 2001), egzersiz bağımlılığı (Griffiths, 1997), yeme bağımlılığı (Davis ve Carter, 2009), internet bağımlılığı (Widyanto ve Griffiths, 2006) ve teknoloji bağımlılığı (Griffiths, 1997) gibi davranış örüntüleri bireylerin kendini kontrol noktasında zorlanmasına neden olmakta, bu da bağımlılık riskini arttırmaktadır. Griffiths (1995) bu kapsamda bağımlılığı uyuşturucu maddelerin yanı sıra bağımlılık yapma potansiyeline sahip davranışlar da olduğu gerekçesiyle iki farklı kategoride ele almıştır: madde içeren bağımlılık türleri (tütün, alkol, esrar, eroin gibi) ve davranışsal bağımlılık. Teknolojik bağımlılıkları, kimyasal olmayan (davranışsal) ve insan-makine etkileşimini içeren bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, 2000). İnsan-makine etkileşimi genellikle bu etkileşimi tetikleyen ya da bu etkileşimi pekiştiren detaylardan (maruz kalınan sesler, görüntüler gibi) etkilenmektedir ve bu durum bağımlılığı güçlendirmektedir. Griffiths (2000) davranışsal bağımlılık türlerinin ana bileşenlerini dikkat çekme (salience), öfori (euphoria), tolerans (tolerance), geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms),

çatışma (conflict) ve nüksetme (relaps) olarak tanımlamıştır. Ancak 2005 yılında bu bileşenleri davranışsal bağımlılık ve madde kaynaklı bağımlılık bakımından ayırmadan bağımlılığı meydana getiren bir bileşenler modeli olarak ele almak gerektiğini belirtmiştir (Griffiths, 2005). Bu bileşenlerin son şekli aşağıda örneklendirilerek açıklanmıştır.

Dikkat Çekme (salience). Bu bileşen, bireyin bağımlılık geliştirdiği aktivitenin hayatındaki en önemli şey olmasını ve bu aktivitenin bireyin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına hâkim olmasını temsil eder. Birey davranışa fiilen katılmasa bile, bu davranışı gerçekleştirmek için bir sonraki fırsatı düşünecektir. Çok önemli bir toplantıya katılması gereken bir bireyin sırf kapalı alanda sigara içemeyeceğinden dolayı bu toplantıya katılamaması buna örnek olabilir.

Duygu Durumunda Değişiklik (mood modification). Aynı davranış aktivitesinin farklı zamanlarda birbirinden farklı durumlar meydana getirmesidir. Örneğin akşam olunca alkol alacağı için çok heyecanlanan bir kişinin sabah olduğunda canı hiç alkol istemeyebilir hatta bundan tiksinebilir. Ancak akşam olunca yine aynı alkol alımını sürdürebilir.

Tolerans (tolerance). Bağımlılığa neden olan aktivitenin miktarının zamanla arttırılmasıdır. Örneğin her gün sigara içen bir bireyin sigaradan aldığı hazdan dolayı her geçen gün içtiği sigara sayısını arttırması buna örnek olabilir.

Geri Çekilme Belirtileri (withdrawal symptoms). Söz konusu davranışın kesilmesi veya azaltılması durumunda kişide psikolojik ve/veya fiziksel semptomların meydana gelmesidir. Örneğin alkol bağımlısı bir bireyin alkole ulaşamadığında titreme, vücutta uyuşma, anksiyete gibi semptomlar göstermesi bu bileşene örnek oluşturabilir.

Çatışma (conflict). Söz konusu olan bağımlılığın kişinin kendi ve çevresi ile olan iletişimine yansması ve bu noktada sorunlara yol açmasıdır. Örneğin, kumar bağımlılığı olan bir bireyin aşırı kumar oynama davranışı yüzünden sosyal çevresi ile arasının bozulması gibi.

Nüksetme (relapse). Bağımlılığa neden olan madde veya davranışın bir süreliğine bırakıldıktan sonra tekrarlamasıdır. Örneğin uzun yıllar alkol kullanmaya ara veren bir bireyin bir iki bardak alkol aldığı anda hiç ara vermemişçesine alkol bağımlılığına geri dönebilmesidir.

Sözü edilen bağımlılık bileşenlerinin içerdiği davranış örüntülerini akıllı telefon bağımlısı bir bireyde de görmek mümkündür. Örneğin, akıllı telefonuna ayırdığı vakit yüzünden ailesiyle arası bozulan, ders başarısı düşen bir öğrencinin yine de telefonundan vazgeçememesi buna bir örnek olabilir.

Günümüzde özellikle ergen bireyler, neredeyse akıllı telefonu olmadan işlerini halledemez ve hatta adım atamaz hale gelmiştir. Akıllı telefonların hayatın her alanında kolaylaştırıcı rolünü üstlenmesi bu cihazlarla hemen her an bağlantıda olunması sorununu da gündeme getirmiştir. İlgili alan yazında akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık çeşidi olan teknoloji bağımlılığının bir türevi olarak değerlendirilmektedir (Lin vd., 2016). Nomofobi de mobil ağ bağlantısının kesilmesi veya bir akıllı telefona erişememenin neden olduğu endişeye atıfta bulunan akıllı telefon kullanımı ile ilişkili bir davranışsal bağımlılık biçimidir (Anshari vd., 2019). Görüldüğü üzere akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi bağımlılık bağlamında birçok noktada kesişmektedir. Çetin-Gündüz, Aslan ve Güçlü (2021) tarafından yürütülen eğitim fakültesi öğrencilerinin akıllı telefonlara yönelik algılarının metaforik olarak değerlendirildiği bir çalışmada, öğrencilerin akıllı telefonlar ile olan ilişkilerini hava, kalp pili, uzuv, hayat gibi metaforlar yoluyla ifade ettiği görülmüştür. Öğrencilerin akıllı telefonları ile kurdukları ilişkileri yaşamsal kavramlarla ilişkilendirmesi bağımlılık bileşenlerinden Dikkat Çekme boyutunun bir örneğidir. Akıllı telefonlarla bağlantının bir süreliğine de olsa kesilmesi durumunda ortaya çıkan psikolojik semptomlar (kaygı, endişe, stres gibi) ise nomofobi tanımıyla örtüşmektedir, aynı zamanda bu semptomlar bağımlılık bileşenlerinden Geri Çekilme belirtilerine de örnek oluşturmaktadır. Nomofobi bazı araştırmacılar tarafından (Erdem vd., 2016; King vd., 2014) yoksunluk durumlarında yaşanan akıl dışı korkuya yol açan bir fobi olarak değerlendirilse de

davranışsal bağımlılık kapsamında yukarıda bahsedilen bağımlılık bileşenleri incelendiğinde, literatürdeki nomofobi tanımının geri çekilme bileşeni ile bire bir örtüştüğü görülmektedir. Alan yazında nomofobinin bağımlılık kapsamında mı yoksa fobi kapsamında mı değerlendirilmesi gerektiğine ilişkin tartışmaların hala devam ettiğine bu çalışmanın giriş kısmında da değinilmiştir. Ancak yapılan araştırmalar akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasındaki pozitif yönlü ilişkileri açıkça göstermektedir (Buctot, Kim ve Kim, 2020; Erdem vd., 2017; Gezgin vd., 2018; Yıldız, Kurnaz ve Kırık, 2020). Aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi; sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, yalnızlık ve atipik depresyon gibi rahatsızlıklarla beraber görülebilen (komorbid) ve bu rahatsızlıklarla ortak paydada buluşabilen iki bağımlılık alanıdır (Tran, 2016). DSM-V (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) madde kaynaklı olmayan bağımlılıkların, alkolizm ve majör depresyon gibi diğer bozukluklarla yüksek bir komorbiditeye (eş zamanlı görülme) sahip olduğunu belirtmektedir. Nomofobinin akıllı telefon ve teknolojik araçlara ulaşamama durumunda yaşanan anksiyete kaynaklı bir bozukluk olması, bu kavramın akıllı telefon bağımlılığı ve internetle ilişkili olabilecek diğer değişkenlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Tran (2016) akıllı telefonların internete kolayca erişebilme imkânı sunduğundan dolayı internet bağımlılığı ile ilişkili sorun alanlarının akıllı telefon bağımlılığı başlığı altında değerlendirilmesi ve nomofobinin de DSM-V'te akıllı telefon bağımlılığı içinde yer alması gerektiğini ifade etmiştir. Buna ek olarak akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin kanıtı olabilecek bazı ölçütler belirtmiştir:

- Herhangi bir bildirim veya titreşim olmasa bile akıllı telefonu sürekli kontrol etme,
- Akıllı telefonun her zaman kişinin yanında bulunması,
- Akıllı telefondan ayrılma veya akıllı telefonun kaybolması durumunda; yoğun korku ve endişe, depresyon, titreme, terleme, taşikardi, artan kan basıncı, yalnızlık hissi ve panik atak semptomlarından en az beşine sahip olmak,
- Akıllı telefonun günde yedi saatten fazla kullanılması,

- Kişinin asosyal olması ve bu nedenle akıllı telefon kullanmayı tercih etmesi,
- Yedek batarya, şarj aleti gibi akıllı telefonun şarjının bitmesini önlemeye yönelik önlemler alınması ve uygun olmayan ortamlarda (sınıf içinde, aile veya sosyal toplantılarda) telefonun şarj edilerek akıllı telefonla bağlantının kesilmesinin kişi tarafından önlenmesi,
- Stres, endişe ve suçluluk gibi duygusal ve sosyal olarak kişiyi strese iten durumlarda akıllı telefon kullanarak rahatlamaya çalışmak,
- Sosyal medya veya mesajlaşma yoluyla kişinin kendisi hakkında olumlu geribildirim almaya ihtiyaç duyması.

Görüldüğü gibi nomofobik bireylerin sahip olduğu özellikler bu bireylerin akıllı telefonları ile sağlıklı ilişki kuramadıklarını ortaya koymaktadır. Bu sağlıklı ilişkinin sosyal ortamlarda, aile ortamında ve bireyin sorumluluklarını yerine getirmesi gereken durumlarda bireyi oldukça zor durumlara düşürebildiği görülmektedir. Bireyin telefonu yanında olmadığı durumlarda endişe duyması, akıllı telefona erişim sağlayamadığında bedeninde meydana gelen fiziksel semptomlar, kişinin asosyalliğini akıllı telefonu kullanarak dengelemeye çalışması, kendi hakkında olumlu düşüncelere sahip olabilmek için sosyal medyadan gelecek geribildirimlere ihtiyacı olması, akıllı telefonu yanında olmadığı bu duruma dayanamaması ve günde yedi saatten fazla bir cihazı kullanabilecek kadar bu cihaza ihtiyaç duyması nomofobik bireylerin akıllı telefon bağımlılığı belirtileri de gösterdiğinin birer kanıtıdır.

Nomofobiyi tetikleyen birçok farklı değişken olabilir. Bireyin yanında akıllı telefonu bulunmadığı durumlarda hissettiği yüksek gerilim, yaşam kalitesinde düşüş ve sosyal hayatının olumsuz etkilenmesi gibi birçok sorunun nedenlerini anlamak adına bu değişkenlerin daha ayrıntılı olarak ele alınması gerekmektedir. Literatür incelendiğinde bu değişkenlerden birinin de alan yazında sürekli güncellemeleri izleme davranışı olarak karşılık bulan FoMO (fear of missing out) olduğu görülmüştür (Przybylski vd., 2013). Bu kavram dilimize gelişmeleri kaçırma korkusu olarak çevrilmektedir (Gökler, Aydın, Üner

ve Metintaş, 2016). Alan yazın taraması sırasında gelişmeleri kaçırma korkusu kavramının ekonomi dahil birçok farklı alanda ele alınan bir kavram olduğu görülmüştür. Bu çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu bağlamında ele alınmıştır ve araştırmamızın bundan sonraki kısımlarında GKK kısaltması ile ifade edilecektir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)

İnternet ve iletişim teknolojilerinin insan hayatına girişiyle toplumsal düzende mevcut yapı değişmeye başlanmıştır (Karabulut, 2015). Bu düzende oluşan yeni yapı dijital cihazların sürekli kullanımını teşvik etmektedir (Kaya ve Özbey, 2022). İnternetin günlük yaşamın bir paçası haline gelmesi, bağlantı altyapısının güçlenmesini zorunlu kılarak yeni medya araçlarının gelişmesine de zemin hazırlamıştır (Arslan, 2019). Bu yeni araçlardan biri de sosyal medya platformlarıdır. Bu platformlar kullanıcılarına diğer kullanıcılarla iletişime geçmek, kendini ifade edebilmek, yeni gelişmelerden haberdar olmak gibi birçok imkân sağlamaktadır. Sosyal medyanın dahil olduğu bu hizmetler, bireylerin ilgisini çekebilecek oldukça geniş yelpazede sosyal olanaklar sunmakta ve bu olanaklara erişimi kolaylaştırmaktadır (Przybylski vd. 2013). Özellikle genç bireylerin akıllı telefonlar aracılığıyla sanal çevrelere oldukça kolay ulaştığı bilinmektedir. Ulaştıkları bu sanal çevrelerde iletişimi sanal yolla gerçekleştiren bireyler etkileşimde oldukları diğer bireylerin sanal durumlarını takip etme, sosyal ağ siteleri aracılığıyla paylaşım yapma, sanal ortamdaki gelişmeleri takip etme gibi amaçlarla sürekli olarak online olma arzusu içinde bulunabilmektedir. Ancak bu amaçlarla sosyal ağlarda gittikçe daha fazla vakit geçirilebilmekte ve sosyal medyada meydana gelen bazı durumlardan haberdar olunamaması, bazı durumlarda sosyal ağlara erişimin mümkün olmaması, bireyin diğerlerinin sürekli kendisinden daha doyurucu deneyimler yaşadığını düşünmesi bireylerde bir takıntı ve endişe haline sebep olabilmektedir. Bu endişe ve kaygı hâli literatürde “fear of missing out (FoMO)” olarak adlandırılmaktadır (Dossey, 2014;

Przybylski vd., 2013). Türkçeye gelişmeleri kaçırma korkusu olarak çevrilen GKK, alan yazında bireyin kendisinin olmadığı ortamlarda başkalarının doyurucu deneyimler yaşadığından ve bu bireyleri sosyal ortamlarda takip edememekten duyulan korku olarak yer bulmaktadır. (Przybylski vd., 2013). GKK her ne kadar 21. Yüzyıla ait bir kavram olarak algılansa da bu kavram ile ilgili yapılan ilk çalışmalar Herman (2000) tarafından The Journal of Brand Management'ta yayımlanan bir makale ile başlamaktadır. Sonraki yıllarda McGinnis (2004) The Harbus'ta yayımladığı bir makalede 'Fear of Missing Out' kavramını tanımlamıştır. Ardından 2010 yılında Voboril, bu kavramı tanımlayan isimlerden olmuştur (Aydın, 2018). Gittikçe popülerleşen GKK kavramı, zamanla markalar için tüketiciye ulaşmada bir potansiyel olarak görülmüştür. Yani bu 'kaçırma korkusu' tüketicilerin seçme davranışlarını, fırsatlardan geri kalmama hissini tetikleyerek tüketicileri bir kaygı durumuna sokmuş, pazarlar için tüketiciye daha kolay ulaşmada psikolojik olarak kolaylaştırıcı bir etki yaratmıştır. Bu gelişmeleri izleyen yıllarda Przybylski ve diğerleri (2013) GKK'yi sosyal medya bağlamında ele alarak bireylerin sosyal medya davranışlarını anlamak adına Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) Ölçeği geliştirmiş ve bu gelişmeyle GKK konusunda yapılan çalışmalar artmıştır. Alan yazın incelendiğinde Przybylski ve diğerleri (2013)'nin çalışmaları sonrasında bu kavramla ilgili yürütülen çalışmaların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine odaklandığı görülmektedir (Buglass, Binder, Betts ve Underwood, 2017; McGinnis, 2004; Yaman ve Kavuncu, 2019).

Alt (2015) GKK'yi bireyin kendisinin bulunmadığı bir ortamda diğerlerinin kendisinden bağımsız olarak eğlendiği konusunda endişe duyması ve rahatsız olması, çevresindeki insanların sürekli olarak ne yaptığı ile ilgili haber almak istemesi olarak açıklamıştır. Oxford Dictionary 2018'de başka bir yerde ilginç veya heyecan verici bir olayın gerçekleştiğine dair endişe hissi GKK olarak tanımlanmıştır. GKK, her ne kadar sosyal medya kullanıcılarına özel bir durum olmasa da bu korkuya sahip olanlar sosyal medya hesaplarını daha sık kontrol etme ihtiyacı hissedebilmektedir (Oberst vd., 2017). Bu nedenle GKK'nin sosyal medya kullanımının nedenlerinden biri olduğu düşünülmektedir

(Przybylski vd., 2013). GKK düzeyine bağı olarak bireylerde sosyal medya kullanımının artması bireylerin sosyalleşme ve yeni deneyimler elde etme şansının azalmasından duydukları endişenin artmasına neden olmaktadır (Taylor, 2019). 20 Mart 2022 tarihinde Google Akademik üzerinden incelenen literatüre göre sadece 2021 yılından itibaren bile 3940 çalışmanın GKK konusunda yapıldığı görülmüştür. Bu durum gelişmeleri kaçırma korkusu kavramının oldukça önemli bir sorun olduğunu akla getirmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal anlamda ait olma ihtiyacı yüksek ve sosyal ilişkilere değer veren bireylerde görülmektedir (Przybylski vd., 2013). İnsanlar bir grup içerisinde hem fiziksel hem de sanal çevreler şeklinde yer almaktadır ve her iki durumda da grup üyelerinin belirli bir zamanda ne yaptığını anlama arzusu her birey için önem taşımaktadır (Abel, Buff ve Burr, 2016). Var olan gündemin kaçırılması bireylerde sosyal olarak dışlanma duygusuna neden olabilir. Bu durum da sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun ait olma ihtiyacı gibi temel bir ihtiyaç ile de ilişkili olabileceğini akla getirmektedir.

İnsanların aidiyet ihtiyacı doğuştandır (Maslow, 1943). Bu ait olma ihtiyacı insanların duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etkilidir. Bu ihtiyaç GKK'nin meydana gelmesinde bir tetikleyici olabilir. Çünkü, ait olma ihtiyacı yüksek olan bireylerin başkalarıyla etkileşimde kalma isteğinin de yüksek olması beklenmektedir. Bu ihtiyaca sahip bireyler, kişilerarası iletişimlerine ve başkalarıyla kurdukları sosyal iletişim bağlantılarına daha çok dikkat ederler (Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016). İlgili alan yazında sosyal ihtiyaçlar ve GKK arasındaki bağlantının ampirik temelli araştırmalarla bazı kriterler çerçevesinde somutlaştırıldığı görülmüştür (Dossey, 2014; Przybylski vd., 2013).

Bu araştırmaların bulgularına göre;

- GKK, sosyal medya kullanımının arkasındaki itici güçtür.
- GKK en çok genç bireylerde, özellikle genç erkeklerde görülmektedir.
- Sosyal ihtiyaçların düşük düzeyde tatmini yüksek düzeyde GKK düzeyi ile ilişkilidir.

- GKK, sürücüler için yüksek düzeyde bir dikkat dağıtıcıdır.
- GKK, ders sırasında sosyal medya kullanan öğrencilerde daha çok görülmektedir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde GKK'nin sosyal ihtiyaçların karşılanmaması ile oldukça yakın ilişki içinde olduğu görülmektedir. Sosyal ihtiyaçların doğuştan getirilen ihtiyaçlar olduğu göz önüne alındığında bireylerin bu ihtiyaçları bir şekilde doyurması gerektiği açıktır. Yüksek GKK sahibi bireyler bu ihtiyaçlarını sosyal medya aracılığı ile gidermeye çalışmaktadır. Sosyal medyaya ulaşmak için araç olarak akıllı telefonlarını kullanan bireyler telefonlarından ayrı kaldıklarında GKK belirtileri göstermektedir. Kişinin dış dünya ile olan bağlatısını kaybetme korkusu Van Dijk (2016) tarafından, kişinin ne olursa olsun bağlantıyı kaybetmek istememesi ve sürekli bunu düşünerek kendine daha ödüllendirici bağlantılar yaratmaya dair sürekli umut beslemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum GKK'nin sürekli bağlantıda kalma isteği ve bu bağlantının kaybından duyulan endişe ile paralel artan bir rahatsızlık olduğunu göstermektedir.

JWT Intelligence Marketing Communications (2012a) gelişmeleri kaçırma korkusunu sosyal medya bağımlılığı bağlamında ele alarak bir çalışma yapmıştır. Yapılan çalışmada akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle gelişmeleri kaçırma korkusunun da artışa geçtiği sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu akıllı telefonların sürekli olarak kontrol edilmesini tetiklemektedir. Aynı derginin bir başka sayısında (JWT Intelligence, 2012b) ise 13-17 yaş aralığındaki genç bireylerin %83'ünün sosyal medyayı arkadaşlarının neler yaptığından haberdar olmada iyi bir seçenek olarak değerlendirdikleri bulgulanmıştır. Özellikle genç bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamada yüz yüze iletişim yerine sosyal medya yoluyla iletişim kurmayı tercih etmesi bu bireylerin gittikçe daha yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Bu durum gençlerde izolasyon (yalıtlımlılık) hissini arttırmakta, bu da GKK seviyelerinin yükselmesine neden olmaktadır (Dossey, 2014).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun değişen iletişim kurma alışkanlıklarına bağlı olarak geliştiğini söylemek mümkündür. Teknolojideki gelişmeler her geçen gün daha da

çeşitlenmekte ve sosyal medya platformları da buna paralel olarak sayıca artmakta ve kendini güncellemektedir. Sosyal medya kullanımı ile yakın ilişki içerisinde olan gelişmeleri kaçırma korkusu bazı belirtiler yoluyla kendini göstermektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunu daha iyi anlayabilmek adına bu korku ortaya çıktığında görülen belirtilerin incelenmesi önem taşımaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun belirtileri. GKK hakkında yapılan araştırmalar bu korkuya sahip bireylerin bazı ortak belirtiler gösterdiğini ortaya koymuştur. McGinnis (2017) yaptığı bir çalışmada GKK sahibi bireylerin sahip olduğu bu ortak belirtileri şu şekilde sıralamıştır:

- Bireylerin sosyal platformlarda gördüğü bütün cezbedici aktiviteleri yapma ve bu platformlarda gördüğü yerlere gitme isteği,
- Bireyin sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etmesi,
- Bireyin, sosyal medyada takip ettiği arkadaşlarının planladığı bir etkinlikten haberdar olamadığında kendini kötü hissetmesi,
- Bireyin sanal platformlardaki yaşantılara bakarak kendisinin diğerlerinden geride kaldığını ve başkalarını yakalayamadığı düşüncesine sahip olması.

Gandhi (2017) GKK belirtilerinden bazılarını şu şekilde bulgulamıştır:

- Sosyal medyada her zaman aktif olmak,
- Bireyin yorgun olsa bile bulunduğu partiden ayrılmayı reddetmesi ve daima insanlarla çevrili olmayı istemesi,
- Başkalarına sürekli nereye, ne zaman gidecekleri hakkında sorular sorma,
- Bireyin arkadaşlarıyla birlikte olsa dahi sürekli sosyal medya hesaplarını kontrol etmesi.

GKK belirtilerinin ortaya konması hakkında yapılan başka bir çalışma ise Modzelewski (2020)'ye aittir. Bu çalışmada bulgularan belirtiler ise şu şekilde sıralanmaktadır:

- Yolda karşıdan karşıya geçerken, kalabalık bir ortamda veya sosyal medya hesabında yeni olan herhangi bir şey olmamasına rağmen kendini telefona bakmaktan alıkoymamak,
- Gördüğü her şeyin fotoğrafını çekmek,
- Başkaları tarafından gelen etkinlik davetlerini reddedememek,
- Tatilde olduğu halde sürekli maillerini kontrol etmek
- Başkalarının sahip olduğu pahalı şeyleri almak için yeterli alım gücü olmamasına rağmen maddi gücünü zorlamak.

Yapılan araştırmalarda ortaya konulmuş belirtilerin ortak noktası; bu korkuyu yaşayan bireylerin başkalarının kendisinden daha doyurucu deneyimler yaşamasından sürekli endişe duyması ve sosyal medyayı sürekli kontrol altında tutarak bu dijital akışın içinde kalmaya çabalamasıdır. Bu bir kısır döngü durumudur çünkü birey bu durumdan ne kadar rahatsız olsa da belirtilerden de anlaşılabileceği üzere sosyal medya platformlarını kontrol etmeye devam etmektedir. Bu durumda gelişmeleri kaçırma korkusuna sahip olma noktasında görülen belirtileri daha yoğun bir şekilde yaşamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde GKK ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle genç bireyler üzerinde odaklandığı görülmüştür. Teknolojinin hızla geliştiği günümüzde, yapılan bu çalışmaların odak noktasının teknolojik gelişmelere gelişim dönemi itibariyle çabuk uyum sağlama yeteneğine sahip genç bireyler olması şaşırtıcı değildir. Nitekim McGinnis (2017) yaptığı bir araştırma sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin genellikle milenyum çağında büyüyen bireyler olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan bir başka çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireylerin akıllı telefonlarını daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Przybylski vd., 2013). JWT Intelligence Marketing Communications (2012a) benzer şekilde gelişmeleri kaçırma korkusunu sosyal medya kullanımı bağlamında değerlendirmiş ve akıllı telefonların çok fazla kullanılması sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusunu tetiklediğini bulgulamışlardır. GKK'nin akıllı telefon kullanımı ile yakın ilişki içinde bulunması ve GKK hakkında

yapılan çalışmaların genelde genç bireyler üzerinde odaklanmış olması araştırmamız için önemli kabul edilmektedir.

GKK belirtileri incelendiğinde bu durumu yaşayan kişilerin oldukça rahatsız edici duygular yaşadıkları açık şekilde görülmektedir. Bu nedenle GKK'nin bu belirtilerle ortaya çıkan olumsuz etkilerini incelemenin, bu olumsuz duyguları yaşayan bireyleri daha iyi anlama noktasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun olumsuz etkileri. GKK, insanın sosyal bir gruba ait olma ihtiyacından kaynaklanır, insanlar zamanlarını hep bir şeyleri kaçırmamak üzerine bir yol arayarak geçirirler ve sosyal medya bu noktada bu ihtiyacı karşılayan sürekli bir bilgi akışı sunar (Wiesner, 2017). Zaman içinde bu bilgi akışında bozulmalar meydana gelebilir, bu durumda sosyal çevre ile bağlantı kesilir ve ait olma ihtiyacı artık tatmin edilemez, insan bu kesintinin kaynağını bilemediğinden kaygı duymaya başlar ve GKK ortaya çıkar (Przybylski vd.,2013). GKK'yi deneyimleyen kullanıcılar bilgi akışını arttırarak bu kaygıyı azaltmaya çalışırlar, bunu da sosyal medya aracılığıyla yaparlar. Bunun sonucunda çevreye duyarsızlaşma başlar ve bu durum gündelik faaliyetleri etkileyebildiğinden çok tehlikeli olabilir, birey psikolojik olarak da etkilendiği için kendini zihinsel olarak bitkin ve yorgun hissedebilir (Wiesner, 2017). Sonuç olarak, gelişmeleri kaçırma korkusundan muzdarip olan bireyler sosyal medyayı daha aktif kullanarak bu kaygısının önüne geçmeye çalışırken kendisini bir kısır döngünün içine sokmaktadır. Benzer şekilde öğrenciler de günü veya haftayı planlarken, ders çalışması gereken zamanlarda, günlük görevlerini yerine getirmesi gereken durumlarda GKK'yi sık sık deneyimlemektedir. Bu deneyimler fiziksel semptomlar, stres, uyku düzensizlikleri gibi sorunlara yol açmaktadır (Milyavskaya, Saffran, Hope ve Koestner, 2018).

Sosyal ağlarda başkalarının güncellemelerinin izlenememesi GKK'ye sahip bireyleri önemli ölçüde rahatsız etmektedir. Bu bireyler sosyal medyada geçirdikleri vakit dışında kendilerini oldukça yalnız hissettiklerini belirtmekte ve yaşamlarındaki sevgi ve şefkat eksikliğini bilgi akışı ve paylaşımı yoluyla tamamlamaya çalışmaktadır (Dossey, 2014). Bu

psikolojik ihtiyaçların tamamlanması da bireylerin bir şeyleri kaçırmamak için sürekli olarak sosyal medyayı kullanmalarıyla sonuçlanmaktadır. Özellikle bir gruba ait olmanın çok önemli olduğu bir dönem olan ergenlikte sosyal medya çok etkili bir rol oynamaktadır (Oberst, 2017; Wiesner, 2017). Çünkü sosyal medya, gençlerin akıllı telefonları en sık kullanma nedenleri arasında birinci sıradadır (Sağır ve Eraslan, 2019). Dolayısıyla sosyal medyayı oldukça aktif kullanan genç bireylerin sosyal medya kullanımı kolaylıkla bağımlılığa dönüşebilir. Sosyal medya uygulamalarına ulaşmada akıllı telefonların kullanılması, sosyal medyaya erişim ve bu platformları sürekli kontrol etme düşüncesiyle akıllı telefonların daha fazla kullanılmasına neden olabilir. Akıllı telefonu sosyal medya ile sürekli etkileşimde kalma amacıyla kullanan birey zamanla nomofobik davranışlar geliştirebilir. Sosyal medya bağımlılığının akıllı telefonlarla olan bu yakın ilişkisi, sosyal medya bağımlılığının nomofobiye etkisi açısından bu araştırmaya dahil edilmesinde etkili olmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı

1990'ların sonundan itibaren doğan çocuklar hayatlarının ayrılmaz bir parçası olarak teknolojiyi barındıran bir dünyada büyümüş ve bu durum özellikle gençlerin bağlantı olmayan bir dünyayı hayal etmesini imknsız hale getirmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu nedenle internet, birçok ülkede özellikle gençler ve ergenler arasında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır (J Kuss, Griffiths, Karila ve Billieux, 2014). Genç bireyler interneti sosyal ağlara erişmek için bir araç olarak kullanmaktadır (ifti, 2018). Yani sosyal ağlara erişim, gençler için bir amaç konumuna gelmiştir. Bu sosyal ağlar artık bu ağlarda ne yapıldığı ile değil bu ağlarda kim olunduğu ile karakterizedir. Yani sosyal ağlar tartışmasız bir var olma yolu olarak kabul edilebilir (Griffiths ve Kuss, 2017).

Gelişim dönemi özellikleri itibariyle ergenlik dönemi sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisinin en yoğun olduğu dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler sosyal medyayı kendilerini ifade etme, kimlik edinme, başkalarıyla iletişim kurma ve bu iletişimi sürdürme

(Atalay, 2014), özerk olma ihtiyacı (Gürgen ve Demirel, 2021), aile içerisinde yaşanan çatışmalardan kaçınma (Bilgin, Şahin ve Togay, 2020), arkadaş çevresi ve ailesi ile iletişim kurma (Boyd ve Ellison, 2007), eğlence ihtiyacını giderme (Lin, Hoffman ve Borengasser, 2013), boş vakitlerini değerlendirme, arkadaşlarıyla iletişim kurma, mesajlaşma (Çömlekçi ve Başol, 2019), gibi nedenlerle kullanılmaktadır. Sosyal medya bireylerin başkalarıyla iletişim kurabilmesine ve her türlü bilgiyi doğru yanlış ayrımı gözetmeksizin paylaşmasına olanak sağlamaktadır (Yayman, 2019). We Are Social Digital (2022) raporuna göre, küresel çapta sosyal medya kullanıcılarının sayısı 4,62 milyardır. Raporda sosyal medya kullanıcılarının son on yılda internet kullanıcılarından bile daha hızlı bir büyüme kaydettiği bulgulanmıştır. 2012’de belirlenen 1,48 milyar sosyal medya kullanıcısı 2022 raporu verileri ile karşılaştırıldığında 3,1 katından daha fazla artış göstermiştir. Dünya nüfusunun Ocak 2022 itibariyle 7,91 milyar olduğu göz önünde bulundurulduğunda sosyal medya kullanıcılarının sayısının oldukça fazla olduğu görülmektedir. Raporun bir başka önemli bulgusu ise, Türkiye’de sosyal medya kullananların ülke nüfusunun %80’ini oluşturduğu bulgusudur. Rapordaki bulgular sosyal medya kullanıcı sayısının gün geçtikçe arttığını açık şekilde göstermektedir.

Sosyal ağlar kullanıcılarına belirli bir anonimlik ve kimliği belirsiz şekilde bu ağları kullanma imkânı sağlar. Sosyal ağlar sayesinde kişiler yüz yüze iletişim kurmanın dikkat gerektiren sorumluluğundan kurtulur, bu ağlarda kullanıcının dış görünüşü tamamen önemsiz olduğu için spontan olan jest ve mimikler gibi sözel olmayan ipuçları da ortadan kalkar ve birey başkasının kendisini aşırı değerlendirmesi kaygısından kurtulmuş olur (McKenna ve Bargh, 2000). Bu sosyal kaygının ortaya çıkış sebebi, sosyal medyanın normalden fazla kullanımı ile ortaya çıkan problemli internet kullanımıdır (Aktan, 2018). Özellikle bu sosyal kaygıyı yaşayan ergenler, sosyal medya sayesinde başkalarıyla etkileşim sağlarken kendilerinde olumsuz gördükleri birçok özelliğini ya gizlemekte ya değiştirmekte ya da yanlış bir biçimde abartarak istediği biçimde karşı tarafa aktarabilmektedir (Gürgen ve Demirel, 2021; Eldeklioğlu ve Vural, 2013).

Sık sosyal medya kullanımı her zaman mutlaka sosyal medya bağımlılığını işaret etmeyebilir (Griffiths, 2010) bu nedenle sosyal medyanın her zaman bireylerin ruh sağlığı (Jelenchick, Eickhoff ve Moreno, 2013) veya akademik performansları (Pasek ve Hargittai, 2009) üzerinde olumsuz etkileri yoktur. Ancak sosyal medyanın aşırı kullanımı ergenlerin akademik başarılarını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Kumcağız, Özdemir ve Demir, 2019). Normal sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki temel ayrım, sosyal medya bağımlılığının çevrimiçi sosyal ağların kullanımının kontrol edilemez ve zorlayıcı bir boyuta ulaşması ve bu durumun olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmesidir (Andreassen, 2015). Yani sosyal medya kullanımı bireyin gün içinde yapacağı faaliyetleri yapmasına engel oluyorsa, akademik olarak bireyin performansını düşürüyorsa, gerçeklik algısını bozuyorsa, dikkat dağınıklığı yaşamasına neden oluyorsa, bireyde fiziksel semptomlara (kaygı, endişe, stres gibi) neden oluyorsa kişide bunun bir bağımlılık boyutuna ulaştığı söylenebilir (Çiftçi, 2018).

Bağımlılık denildiğinde akla her ne kadar madde kaynaklı bağımlılıklar gelse de davranışsal bağımlılık kavramı, literatürde sosyal medya bağımlılığı gibi madde kaynaklı olmayan bir bağımlılık türünü karşılar niteliktedir. Davranışsal bağımlılıklar, kimyasal madde ile ilişkili olmayan ancak bireyin yaşam kalitesini düşürmesine ve kendisine zarar vermesine rağmen bu davranışı devam ettirmeye karşı konulmaz bir istek duymasına neden olan tekrarlayan davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Black, 2013; Mann vd., 2017). DSM-V’te davranışsal bağımlılık türlerinden internet bağımlılığının bir hastalık tanımı olmamasına karşın, internet bağımlılığı Griffiths (2000) tarafından insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlanmıştır.

Günümüz koşullarında akıllı telefonlar, internet ve sosyal medya birbirinden bağımsız değildir. We Are Social (2022) raporuna göre bir yıl içinde dünyadaki sosyal medya kullanıcıları %10’dan fazla artış göstermiştir. Dünyanın üçte ikisinden fazlası cep telefonu kullanıcısıyken internet kullanıcısı sayısı ise 5 milyara yaklaşmıştır. Kullanıcı sayısı arttıkça bireylerin sosyal medyada geçirdiği vakit de artmaktadır. Rapora göre, Türkiye’de

sosyal medyada geçirilen ortalama günlük süre 3 saattir. Tüm bu veriler sosyal medya, internet ve akıllı telefonların birbirinden bağımsız değerlendirilemeyeceğini göstermektedir.

Ergenlerin büyük bir kısmı sosyal medya uygulamalarına akıllı telefonları aracılığıyla ulaşmaktadır (Okumuş, 2018). Gelişim zellikleri gereği de ergen bireyler, yenilikleri ve teknolojik gelişmeleri en fazla takip eden ve bu yeniliklere en kolay uyum sağlayan grupta yer almaktadır. Bu sayede akıllı telefonlar, diğer teknolojik cihazlar, internet ve sosyal medya gibi birçok teknolojiyi çabuk benimseyebilir ve rahatça kullanabilirler (Moawad ve Ebrahim, 2016). Günümüz ergenlerinin teknolojinin çok hızlı geliştiği bir dönemde doğmaları, teknolojik cihazları kolayca benimseyip kullanabilmeleri akıllı telefonları da daha fazla kullanmalarına neden olmuştur. Sosyal medya platformlarına akıllı telefonları aracılığıyla ulaşan ergenlerin bu bağlantıyı kaybetmek istememesi ve bu nedenle akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmesi kaçınılmaz bir sonuçtur.

Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı. Katz (1959)'a göre kullanımlar ve doyumlar kuramı, medyanın en inandırıcı şekilde verdiği mesajın bile kişinin içinde yaşadığı sosyal ve psikolojik bağlamda, kişinin çıkarlarının, değerlerinin, sosyal rollerinin etkisiyle şekillendiği ve bu bağlamlarda medya kullanmadığı takdirde bireyin bu mesajlardan etkilenmeyeceği varsayımı ile başlar. Yani bu kuram, medyanın insanlara ne yaptığına değil, insanların medya ile ne yaptığına odaklanır. Katz (1959)'ın ne sürdüğü bu düşünce ile bireyler medyanın şekillendirebildiği pasif varlıklar olmaktan çıkıp medyayı kullanan ve bu kullanımdan belli bir doyum elde eden bireyler olarak görülmeye başlanmıştır. Katz, Blumler ve Gurevitch (1974) sonraki yıllarda bu düşünceden yola çıkarak medya kullanıcılarının (izleyicilerinin) aktif olduğu konusunda araştırmalar yapan ilk araştırmacılarıdır. Yaptıkları araştırmada kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde medyanın kullanıcıların ilgi alanlarına göre nasıl sınıflandırıldığından söz edilmiştir. Buna göre: Toplumsal ve psikolojik temelli ihtiyaçların oluşturduğu beklentiler kitle iletişim

araçlarında ve başka kaynaklarda farklı medya kullanım şekillerine veya diğer faaliyetlere götürmektedir. Bunlar da ihtiyaçların doyumuna ve çoğu niyet edilmeyen diğer sonuçlara yol açmaktadır. Bunun dışında psikolojik olarak rahatlama ve günlük hayatın stresinden kurtulma doyumunu elde etmek, kendilerine uygun medya programları seçerek kişilerarası ilişkilerini geliştirme ve insanlarla özdeşim kurma gibi ihtiyaçlarını gidermek, başka insanlar üzerinde bıraktığı intiba yoluyla insanlar tarafından takdir ve itibar görme, insanları etkileme ve insanların görüş alanlarına dahil olarak statü elde etme, insanlar tarafından onaylandığını görme, medyayı başarı konusunda kendisini motive aracı olarak kullanma, kendini ve başkalarını çözümleme yoluyla doyum elde etme gibi amaçlar da bireylerin medya kullanıcısı haline gelmesinde etkili amaçlar arasında yer almaktadır (Anık, 2003).

Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı, bireylerin medya ve iletişim araçlarını ihtiyaçlarını nasıl ve ne yönde doyurmada kullandığını anlamada psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar perspektifinde bir bakış açısı sunduğundan, yeni medya türlerinden kabul edilen sosyal medya çalışmalarını anlamada bir çerçeve çizmektedir (Chen, 2011). İnternetin en yenilikçi iletişim ve medya araçlarının başında sosyal medya geldiği düşünüldüğünde birçok araştırmacının sosyal medya kullanımını kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde incelemesi doğal kabul edilmektedir (Papacharissi ve Rubin, 2000). Yeni medya platformlarını değerlendirmede kullanılan en etkili kuramlardan birinin kullanımlar ve doyumlar kuramı olmasında etkili olan bir diğer faktör ise yeni medyanın interaktif olmasıdır (Siraj, 2007). Kullanımlar ve doyumlar kuramının kullanıcıyı pasif bir alıcı değil aktif bir kullanıcı olarak değerlendirmesi yeni medyanın interaktif yönünü vurgulamaktadır.

Chen (2011) tarafından yapılan bir araştırmada Twitter'ı aktif olarak kullanan 437 kullanıcıya anket yoluyla bazı sorular yöneltilmiştir. Bu sorular kullanıcıların diğer kişilerle bağlantıda olma ihtiyacını Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı çerçevesinde nasıl karşıladıklarına yönelik sorulardır. Araştırma sonunda elde edilen bulgular ışığında

Twitter'ın kullanıcıların bağlantıda olma ihtiyacını karşılaması bakımından doyum sağlayıcı bir konumu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de de benzer şekilde Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde araştırmalar yapılmıştır (Akçay, 2011; Ayhan ve Balcı, 2009; Balcı ve Tarhan, 2007; Koçak ve Özcan, 2002). Bu araştırmalardan Akçay (2011) yapmış olduğu çalışmada Kullanımlar ve Doyumlar yaklaşımı çerçevesinde sosyal medyanın kullanıcılar tarafından hangi amaçlar çerçevesinde kullanıldığını araştırmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda kullanıcıların sosyal medyayı sosyal çevre/sosyalleşme, bilgi edinme/hayatı tanıma, eğlence/boş vakit geçirme, rahatlama/stresten uzaklaşma, gibi nedenlerle kullandığı bulgulanmıştır. T.C Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın (2013) yapmış olduğu sosyal medya araştırmasında ise 15-29 yaş arasındaki gençlerin sosyal medya kullanım amaçları arasında; sosyal medyada takip ettiği kişi ve kurumların paylaşımlarını takip etme, listelerindeki arkadaşlarının paylaşımlarına yorum yapma, sosyal medyada görsel paylaşım yapma, yazı yazma, tweet paylaşma, bilgi alma ve bilgi paylaşma, eğlence, boş zaman geçirme, gündemi takip etme ve gündem yaratma, eğitim ve iletişim kurma gibi amaçlar olduğu bulgulanmıştır. Bu araştırmada kullanımlar ve doyumlar yaklaşımını destekler nitelikte, sosyal medyada yer alan genç kullanıcıların pasif bir alıcı değil aktif bir kullanıcı olduğu da bulgular arasında yer almaktadır (Kalfa ve Kocamaz-Adaş, 2019).

Ergenlik döneminde yaşanan birçok sorun ergenlerin duygularını ifade edememesinden kaynaklanmaktadır. Whirter ve Acar (2000) ergenlerin akranlarıyla etkileşim içinde olmasının gelişim dönemindeki ödevlerin yerine getirilmesinde ergenin kendini ifade edebilmesi açısından oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir (aktaran Dönmez, 2007). Sosyal medya ergenlerin kendilerini akranlarına ve diğer kişilere ifade etmesinde internet kanalıyla destek sağlamaktadır. Ergen bireyler bu kanal aracılığıyla diğer insanlarla etkileşimde bulunabilmekte, profiller yaratabilmekte, yorumlar yaparak kendini ifade edebilmektedir. Gürsakil (2009) sosyal medyanın özelliklerini 5 ana başlık altında

toplamıştır: katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantısallık (aktaran Hazar, 2011).

Katılım. Sosyal medya, iletişim kurulan kişilerle aradaki sınırların silikleşmesine olanak sağladığı için sosyal medyada yer alan herkes diğerlerinin paylaşımlarına, duvarlarına yorumlar yazarak geribildirimlerde bulunabilmektedir.

Açıklık. Sosyal medyada içeriklere ulaşmak, kullanımı kolaylaştırmak açısından tüm engelleri ortadan kaldırmaktadır. Bu da kullanımın son derece açık ve anlaşılır olmasını sağlamaktadır.

Karşılıklı Konuşma. Sosyal medya, klasik medyanın aksine tek yönlü bir iletişim yerine bireylere çift yönlü iletişim, rahatlık ve zamanında geribildirim imkânı sağlamaktadır.

Topluluk. Sosyal medya toplulukların topluluklar bakımından değerlendirildiğinde ilgili konuda anında etkin iletişim kurulmasına olanak sağlamaktadır.

Bağlantısallık. Sosyal medyada kullanıcılara siteler ve kişiler aracılığıyla link verme gibi kullanıcı kolaylığı sağlayan bir bağlantısallık durumu söz konusudur. Birçok sosyal medya bağlantısaldır.

Sosyal medyanın, Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı çerçevesinde incelendiğinde birçok amaç doğrultusunda kullanıcılarına çeşitli avantajlar sağladığı görülmektedir. Ancak sosyal medya, bu avantajların yanında bazı dezavantajları ve riskleri de beraberinde getirmektedir. Bireyler sosyal medya ile başkalarının yönlendirmesine ve manipülasyonuna açık hale gelebilmekte (Metin ve Karakaya, 2017), sanal arkadaşlıklar zamanla gerçek arkadaşlıkların yerini alabilmekte (Bayhan, 2013), birey gerçek hayatta gittikçe yalnızlaşmakta ve buna bağlı olarak asosyalleşebilmektedir (İnce ve Yılmaz, 2020). Bunun yanı sıra sosyal medya kullanımı bazı psikolojik riskleri de beraberinde getirmektedir. Bireylerde narsisizm, hazcılık, anksiyete, empati yoksunluğu, bireyin gerçeklik algısının bozularak sanala yönelebilmesi, bellekte zayıflamalar, kitap okumanın

sosyal medya kullanımına bağılı olarak azalması, hareketsiz yaşam gibi sorunlar sosyal medya kullanımı ile şekillenebilmektedir (Karaboğa, 2018). Yani sosyal medya bağımlılığı bireyleri birçok alanda olumsuz etkileyebilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkileri. Sosyal medya bilgiyi yaymada oldukça geniş bir yelpaze sunmaktadır, her geçen gün bu bilgi yelpazesi genişlemektedir. Her türlü gelişimden ve değişimden en hızlı etkilenenler de çocuklar ve ergenlerdir. Dolayısıyla gençler ve çocuklar sosyal medyayı en çok kullanan grupta yer almaktadır, dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı en çok genç bireyler ve çocuklar için tehdit oluşturmaktadır (Echeburua ve Corral, 2010; Konuk ve Güntaş, 2019; Kuss ve Griffiths, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı ve teknoloji çocuklar ve ergenler gibi henüz yetişkin sayılmayan yaş gruplarında yeni hastalıkların da oluşmasına neden olmuştur. Bunlar arasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, otizm ve tik bozukluğu gibi problemler yer almaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlere bağılı olarak gelişmekte ve bireylerin günlük hayatında bireysel, sosyal, akademik sorunlar başta olmak üzere birçok probleme yol açmaktadır (Griffiths, 2013; Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medyanın yoğun kullanımı sonucunda, gözlerde yanma ve batma, postür bozuklukları, uykusuzluk, halsizlik, ebeveyn-ergen çatışmalarında artış, zaman yönetiminde sorunlar, yeme bozuklukları ve akademik başarıda düşüş gibi günlük hayat kalitesini düşüren sorunlar meydana gelmektedir (Yeşilay, 2017).

Çil (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlısı öğrencilerin ders esnasında sosyal medyayı kullanma konusunda kendilerini engelleyememeleri sebebiyle ders başarılarının düştüğü bulgulanmıştır. Aynı çalışmanın bir başka bulgusu ise sosyal medya kullanmayan öğrencilerin, sosyal medyayı yoğun kullanan öğrencilere kıyasla ders çalışmaya ayırdıkları sürenin daha fazla olduğu ve bu öğrencilerin zaman yönetimi konusunda diğer gruptaki öğrencilere kıyasla daha iyi olduklarıdır. Sosyal medyayı aşırı

kullanan öğrenciler zaman yönetimi konusunda da sıkıntı yaşamaktadır. Sosyal medyada sürekli aktif olan öğrenciler uzun süreli odaklanma konusunda ciddi sıkıntılar yaşayabilmekte ve bu öğrencilerin akademik başarısında düşüş meydana gelebilmektedir (Göksu, 2019). Yapılan bazı araştırmalarda akademik başarısı düşük olan öğrencilerin benlik saygısının da düşük olabildiği görülmektedir (Aryana, 2010). Yani sosyal medya bağımlılığı ergenlik döneminde akademik başarının düşmesiyle öğrencilerde düşük benlik saygısı geliştirilmesine de yol açabilmektedir.

Yüksel-Şahin ve Öztoprak (2019) tarafından ergenlerle yürütülen bir çalışmada düşük benlik saygısına sahip ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sosyal medya ergenlere kendileri hakkında olumlu geribildirim alabilme desteği sağladığından bu geribildirim, sosyal medyanın daha fazla kullanılmasına yol açabilmektedir. Profilleri aracılığıyla sosyal medya üzerinden olumlu geribildirim alan ergenlerin benlik saygısı daha yüksek olabilmektedir (Valkenburg, Peter ve Schouten, 2016).

Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkileri arasında; ergenlik döneminde sürekli ekran karşısında vakit geçirilmesiyle çocukluk dönemindeki alışkanlıkların yerini sanal ortamın alması, gerçek hayattaki etkinliklere daha az yer verilmesi, sürekli kısaltılmış sözcük kullanımlarıyla geliştirilen gençlere özgü bir sanal dil jargonunun oluşması ve buna bağlı olarak ergenlerin günlük hayattaki iletişim ve dil becerilerinin olumsuz etkilenmesi de yer almaktadır (Arslan Cansever, 2009; Yıldırım, 2014). Yapılan bir araştırmada sosyal medyada kurulan iletişim arttıkça bireylerin yüz yüze iletişim becerilerinde azalma, sosyal görünüş kaygılarında ise artış meydana geldiği bulgulanmıştır. (Erdoğan, 2020). Bu durum üzerinde ergenlerin sürekli maruz kaldığı sosyal medya içeriklerinin ve sosyal medyadaki ortak güzellik algısının etkili olabileceği düşünülmektedir.

İletişim becerileri azalan ergenlerin duygularını da yeterince ifade edemeyeceği söylenebilir. Yapılan bir araştırmada ergenlerin duygularını yönetme becerileri azaldıkça sosyal medyayı problemlili kullanımlarının arttığı bulgulanmıştır. Bu araştırmaya göre,

ergenler sosyal medyayı olumsuz duygulardan bir kaçış yöntemi olarak kullanmakta ve başa çıkamadıkları duyguların etkisini azaltmada sosyal medyayı bir araç olarak kullanmaktadır (Yelpaze, 2021). Dolayısıyla sosyal medya kullanımının aynı zamanda duygu düzenleme ile de ilişkili olduğu söylenebilir.

Ergenlerin nomofobi eğilimlerinin değerlendirilmesini amaçlayan bir başka araştırmada, ergenlerin akıllı telefonlarını sosyal medyaya erişimde bir araç olarak kullanmasının nomofobi seviyelerinde artışa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır (Eren vd., 2020). Nomofobi seviyesi yüksek bireyler dijital çağda yer almak için sanal olarak var olma, kendini ifade etme ve popüler olduklarını ispatlama çabası içindedir. Örneğin sosyal medyada belirli bir olay ya da başarı hakkında güncelleme yapan ilk kişi olma ihtiyacı, ergenin aldığı beğeni ve retweet sayısına göre toplumda ne kadar önemli veya ne kadar kabul edilebilir olduğunu belirleyen bir ölçüt olabilmektedir (Anshari vd., 2019). Sonuç olarak, yapılan araştırmalardan da görüldüğü üzere sosyal medya ve akıllı telefonların birbirinden ayrı değerlendirilemeyecek kadar iç içe geçtiği görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı nomofobinin üzerinde etkili bir değişken olduğu varsayımıyla çalışmaya dahil edilmiştir.

Aleksitimi

İnsan psikososyal bir varlık olması sebebiyle hayatını sürdürebilmek için toplu halde yaşamaya ve kendinden başkalarıyla iletişim kurmaya ihtiyaç duymaktadır. İnsanın kurmak zorunda olduğu bu iletişim, onu diğer canlılardan ayıran en temel özelliklerinden birisidir. İletişim duygu-düşünce-davranış ve fizyolojik tepkiler bütünüdür, bu bütünlüğün sağlanabilmesi, sağlıklı ve dengeli şekilde iletişim kurulabilmesi için insanın duygulara gereksinimi vardır (Koçak, 2002). Dökmen (2000) duyguların genel işlevinin, insanların çevreye ve doğal hayata uyum sağlaması olduğunu ifade etmiştir. Goleman'a (1996) göre beyinde duygu merkezi olarak adlandırılan amigdala ile neokorteks arasındaki bağlantılar mantık, düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki etkileşimi gösterir. Bu nedenle en akılcı

şekilde alındığı düşünülen kararlar bile duygulardan bağımsız şekilde alınmış kararlar olmamaktadır. Goleman'a benzer şekilde Mc Lean (1949) de psikosomatik (psikolojik kökenli fiziksel hastalığa sahip) kişilerde duyguların neokortekse ulaşarak sözel olarak karşılık bulamadığını, bu nedenle bu kişilerin duygusal ifadelerinin organ diline çevrilerek bedensel belirtiler olarak ortaya çıktığını belirtmiştir (aktaran Direk, 2008). Yani bu kişilerde duygular neokortekse ulaşmadan amigdalada takılı kalmaktadır.

Aleksitimi kavramı literatürde duygularla ilişkili olarak araştırılan bir terimdir. Bu terim sistematik olarak ilk kez Sifneos tarafından 1972 yılında ortaya atılmıştır Yunanca bir kelime olan aleksitimi a:yok, lexis: söz, thymos: duygu anlamına geldiğinden, Dereboy (1990) bu kavramı Türkçe'ye duygular için söz yokluğu; Dökmen (2000) duygulardan soyutlanma ve düşüncenin kölesi olma; Şahin (1991) duygulara karşı ahrazlık (sağır ve dilsiz olma) olarak çevirmiştir. Yani aleksitimik bireyler kendi duygularının farkında olmadığı ve duygularını anlamlandıramadığı için diğerlerinin duygularını anlamada, empati becerisi kazanmada da sorunlar yaşamaktadır (Aksoy ve Çoban, 2017). Alan yazında özellikle 1980 yılı sonrasında yapılan çalışmalar, aleksitiminin sadece klinik düzeyde ve psikosomatik hastalarda değil sağlıklı ve normal popülasyondaki bireylerde de görülebildiğini göstermektedir (Kuyucu, 2018; Koçak, 2002). Aleksitimik bireylerin genel özelliklerini bilmenin aleksitiminin doğasını anlama noktasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Aleksitimik bireylerin özellikleri. Yapılan birçok araştırmanın sonucunda bu kavramın temelde dört kişilik özelliğini kapsadığı görülmüştür: (Lesser, 1981) tarafından bu yapılar; duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük, fantezi ve düş dünyasında sınırlılık, işevuruk-işlemsel düşünme, dış merkezli ve uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı olarak açıklanmıştır (aktaran Koçak, 2003).

Duyguları tanıma ve tanımlamada güçlük. Aleksitimik bireylerden duygularını sözel olarak ifade etmesi istendiğinde genellikle olay anında ne yaptıklarından ve

neler yaşadıklarından bahsederler. Sifneos ve diğerleri (1977) bu anlatımlara sık sık fiziksel yakınmaların eşlik ettiğini belirtmiştir (aktaran Koçak, 2002). Yani aleksitimik bireyler günlük hayatta iletişim kurabilmekte, kendini anlatabilmekte ancak duygularıyla düşünceleri arasındaki ayrımı yapamamakta, duygularıyla fiziksel duyularını ayırt edememekte, duygularını sözel olarak ifade etmede sıkıntı yaşamaktadır (Faryna, Rodenhauser ve Torem, 1986). Lesser (1981) aleksitimik bireylerin bu nedenlerle danışanlara içgörü kazandırmayı amaçlayan psikoterapi yaklaşımlarından faydalanamayacağını ifade etmektedir (aktaran Koçak, 2002).

Fantezi ve düş dünyasında sınırlılık. Aleksitimik bireyler çevrelerinde bulunan insanlar tarafından genellikle donuk, kaba, duygusuz ve sıkıcı insanlar olarak tanımlanırlar (Sifneos, 1988). Hayal kurma, fantezi dünyası gibi kavramlar duygularla ilişkili alanlar olması sebebiyle aleksitimik bireyler için zorlayıcıdır. Aleksitimik bireylerin hayal gücü zayıftır, hayal kursalar dahi hayalleri mantık çerçevesinde ve gerçeklik sınırları dahilinde renksiz fantezilerden öteye geçememektedir (Lesser, 1981; Taylor ve Bagby, 1988). Rüyalarını neredeyse hiç hatırlamazlar, hatırladıklarında bu rüyaların anlatımları genelde günlük hayattan görüntüler ve somut içerikler şeklindedir. Bu nedenle bu bireylerin imajinasyon gerektiren psikodrama gibi tekniklerden yararlanması oldukça zordur (Sifneos, 1988).

İşevuruk-işlemsel düşünme. Aleksitimik bireyler hayal gücündeki kısıtlılığa rağmen çevreleriyle uyum içinde yaşayabilmektedir. Bunda mekanik ve işevuruk düşünme eğiliminde olmalarının büyük payı vardır. Bir sorunla karşılaştıklarında en kısa çözümü bulmaya çalışırlar, genellikle çözümleri somut ve yüzeyseldir. Sorunun kaynağındaki duygusal etkenlerle ilgilenmezler, onlar için önemli olan aynı sorunun tekrar yaşanmaması adına gerekli önlemleri alarak konuyu kapatmaktır (Lesser, 1985; Taylor vd., 1991). Bu mantıklı ve pragmatik düşünce yapılarından

ötürü çevrelerinde oldukça uyumlu ve sorunsuz insanlar gibi görülebilirler (Lesser, 1985; Mc Dougall, 1982; Taylor vd., 1991).

Dış merkezli ve uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı. Aleksitimik bireylerin davranışlarına genelde dış uyaranlar yön verir, bu bireyler bu yüzden genellikle dışa dönük kişilik özellikleriyle ön plana çıkarlar. Uyum sağlamak amacıyla gösterdikleri yoğun çaba sayesinde sorunsuz ve uyumlu kişiler olarak tanınabilirler (Taylor vd., 1991). Ancak bu yalancı bir normalliktir. Bu durum sadece bu bireylerin dışa dönük bir yapı geliştirmesinden kaynaklanmaktadır. Daha çok dış kontrollü olduklarından yalnızlığı tercih ederler (Mc Dougall, 1982).

Bu özellikler dışında bu bireylerde sıklıkla ikinci derecede önemli özellikler de bulunabilmektedir. Bu bireylerin dış görünüşü genellikle katı ve duygusuz olmakta, yüzlerinden duygularını anlamak zor olabilmektedir. Neredeyse hiç ağlamazlar ancak aşırı öfke ve üzüntü gibi durumlarda ağlama krizleri görülebilir. Hassas olmadıklarından düşüncesiz davranma eğilimleri vardır. Zeki olabilirler ancak bu zekalarını duygularını saklamak için kullanırlar. Kendilerini tekrarlama, zayıf ve düşkün gösterme eğilimleri olabilir (Sifneos, 1988).

Literatürde aleksitimi teşhisinin konulmasının oldukça olduğu vurgulanmaktadır. Çünkü aleksitimik özellikler için belirlenmiş net kriterler yoktur, bu yüzden aleksitiminin varlığı ve yokluğundan ziyade düzeyinden bahsetmek daha doğru olacaktır (Taylor 1984; Taylor vd., 1991).

Literatür incelendiğinde aleksitiminin nedenlerine yönelik birçok kuramsal çerçeve sunulduğu görülmektedir. Bu kuramsal yaklaşımlardan bazıları aleksitimik özelliklerin bireylerin psikolojik gelişimlerdeki aksama veya eksikliklerden kaynaklandığını, bazıları savunma mekanizmalarının patolojik kullanımından kaynaklandığını, bazıları ise erken çocukluk döneminde maruz kalınan travmalar sonrasında bu bireylerin duygularını sözel olarak ifade etmede güçlük yaşadığını belirtmektedir (Nemiah, 2000).

Psikoanalitik bakış açısı. Bu kurama göre aleksitiminin temelinde erken çocukluk dönemi travmaları ve ego savunma mekanizmaları yer almaktadır. Anne-çocuk arasında erken çocukluk döneminde bağ kurulamamış olması, çocuğun temelde bu bağı geliştirememesine ve hayal kurma becerisinden yoksun olmasına neden olacaktır. Bu durum, çocuğun temelde benlik gelişimini de zorlaştırmaktadır (Mc Dougall, 1982). Krystal (1979)'e göre ise temelde duygular ayrışmamış ve söze dökülmemiş yaşantılardır (aktaran, Dereboy, 1990). Henüz söze dökülmeyen yaşantılar başta ayrışmadığı için bedensel olarak ifade edilirler. Sonrasında çocuğun gelişimiyle birlikte duygular gitgide sözel ifadelere dönüşür. Kimi aleksitimik bireyler erken çocukluk döneminde maruz kaldıkları travmatik yaşantılar sonucunda bu durumdan kötü yönde etkilenmiş kişilerdir. Krystal (1979)'e göre bu durum bu bireylerin travmatize olduğu döneme saplanıp kalarak hayal kuramama, duygularını ifade edememe şeklinde geri dönütleri olan bir duruma dönüşebilir (aktaran, Dereboy, 1990). Wollf (1977) çocuğun kendisini duygusal yönden ifade etmesi için alan tanımayan anne ve babaların, çocuğun duyguları karşılığında geri dönüt alamamasına ve yakınları ile de paylaşımında bulunamamasına neden olduğunu belirtmiştir (aktaran Koçak, 2002). Bu durum çocukta duygusal yönden baskı oluşturacak ve çocuğun duygularını ifade edememesine neden olacaktır. Bunun sonucunda çocuk, duyguları hakkında pekiştirme alamadığından dolayı başkalarıyla duygusuz bir şekilde ilişki kuran bir sahte benlik geliştirecektir (Dereboy, 1990; Aktay, 2014). Sonuç olarak psikanalitik bakış açısı aleksitimik özelliklerin, bireyin erken çocukluk çağı travmalarından, aile içi iletişim kaynaklı sorunlardan ve bağlanma temelli problemlerden kaynaklandığı yönünde bir bakış açısı sunmaktadır.

Bilişsel bakış açısı. Bilişsel kuramın kurucularından olan Beck (1995)'e göre bireyin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde içten ve dıştan gelen uyarıların fonksiyonel olmayan bilişsel süreçler nedeniyle gerçeğe uygun olmayan şekilde yorumlanması vardır (aktaran Koçak, 2002). Bireyin hayata geldiği ilk andan itibaren sosyalleşme sürecinde öğrenme ve deneyimlerine bağlı olarak bazı temel düşünce ve inanç

sistemleri oluşur. Birey bu temel düşünce ve inanç sistemlerine bağlı olarak hayat hakkında bazı genellemeler, varsayımlar ve çıkarımlar yapmaktadır. Hayat hakkında bireyin yaptığı temel varsayımların tekrarlamaıyla bireyin şemaları oluşmaktadır. Oluşan bu şemalar bireyin hayatı anlamlandırması ve algılarını düzenlemesinde kullanılmaktadır. Ancak bu şemalar bazen uyum sağlamaya yönelik olmayan, katı ve işlevsiz şemalar olabilir. Beck bu şemaların bazı bilişsel çarpıtmalar içerebileceğinden bahsetmiştir.

Lazarus (1982)'a göre ise duyguların temelinde bireyin bilişsel değerlendirmeleri yer almaktadır (aktaran Dereboy, 1990). Bilişsel bakış açısına göre, aleksitimik özellikler bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olarak meydana gelebilmektedir. Aleksitimik bireyler bilişsel çarpıtmaları nedeniyle ne duygularının farkında olabilirler ne de bu duyguları yaşayabilirler. Duygularının farkında olmadıkları için bu duyguları bedensel olarak psikosomatik belirtiler yoluyla ifade ederler (Martin ve Pihl, 1986). Bilişsel bakış açısına göre aleksitimik bireylerin duygularını bedensel tepkiler yoluyla ifade etmeleri duygusal-motor dönemi ve işlem öncesi dönemdeki fiksasyondan (takılıp kalmadan) kaynaklanmaktadır. Yani bu bireyler, duyguların henüz ifade yönünden karşılık bulamadığı ve ayrılmadığı işlevsel olmayan alt gelişim dönemlerinde takıldığı için duygusal gelişim özürü bireyler olarak tanımlanmaktadır (Stoudemire, 1991). Yani bilişsel bakış açısı aleksitimik özelliklerin, işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmalar, yanlış temellendirilmiş inanç sistemleri gibi bilişsel kaynaklı nedenlerden kaynaklandığına dair bir bakış açısı sunmaktadır.

Sosyal öğrenme-davranışçı yaklaşım kuramı. Sosyal Öğrenme Kuramı bireylerin her türlü davranışının sosyal ortamlardaki öğrenmeleri sonucunda oluştuğu görüşüne dayanmaktadır. Bu kurama göre, insanlar sadece belirli olaylar karşısında tepki veren canlılar değil; aktif, üretici ve yaratıcı canlılardır, yani çevrede meydana gelen değişiklikler insanları etkiler ve davranışlarına yön verir (Bandura, 1999). Davranışçı yaklaşımının dayandığı temel felsefe, John Locke'un insanların doğuştan boş bir levha gibi olduğu görüşüdür. Yani insan iyi veya kötü olarak nitelendirilen her şeyi çevreden edindiği

deneyimlerle ve kendi gözlemleri yoluyla öğrenir. Bu görüş çerçevesinde insanların sadece davranışları değil duyguları da şekillenir (Atasayar, 2011).

İlk sosyal ilişkiler ailede ortaya çıkar ve gelişir. Ailede kurulan ilişki, bireylerin duygularını ifade etme biçimini, davranışlarını, düşünce ve iletişim kurma biçimlerini şekillendirir. Sosyal öğrenme kuramına göre aleksitimi, bireyin erken çocukluk döneminde duygularını ve düşüncelerini paylaşmasının baskılanması ve engellenmesi sonucunda oluşmaktadır. Ayrıca aile içinde kendini bedensel olarak ifade etmeyi öğrenen çocukların aleksitimiye daha yatkın oldukları söylenebilir.

Rutledge (2000) sosyal öğrenme kuramının bazı temel ilkelerini şu şekilde açıklamıştır: İnsanlar kendinden başkalarının davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek öğrenirler; davranışta bir değişiklik ortaya çıkmamış olsa da öğrenme oluşabilir; algı, öğrenme üstünde son derece etkilidir; sosyal öğrenme kuramı, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlardan etkilenmiştir, bu yaklaşımlar arasında bir köprü görevi görmektedir. Bu ilkelere bakıldığında bireyin özellikle çocukluk döneminde çevresinden edindiği deneyimler, gözlemler ve çevreyi algılaması sonucunda duygularının şekillendiği söylenebilir. Sonuç olarak, bireyin erken çocukluk dönemindeki sosyokültürel çevresindeki öğrenme yaşantıları bireyde aleksitimik özellikler gelişmesinde etkili olmaktadır (Koçak, 2002; Epözdemir, 2012).

Aleksitimi ve bağımlılık ilişkisi. Aleksitimi, duyguları tanıma ve ifade etme ile ilişkili bir kavramdır. Aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler yüz yüze iletişimden kaçındığı için bunun yerine çevrimiçi iletişimi tercih edebilmektedir. Bunun sebebi internetin; kullanım zamanı, kullanım biçimi gibi nedenler yönünden bireylere esneklik sağlamasıdır. Bu nedenle aleksitimik bireyler, internet yoluyla kurduğu iletişimde duygu düzenlemesini daha rahat yapabilmektedir, bu da zamanla aleksitimik bireylerde internet bağımlılığına yol açabilir (Esen, 2018).

Aleksitimik bireyler duygu düzenleme amacıyla bazı takıntılı davranışlara yönelebilmektedir (Taylor vd., 1991). Çünkü duygu düzeleme, bu bireyler için bir başa çıkma sürecidir (Lazarus ve Folkman., 1984) ve bu süreci yönetmekte yetersiz olan aleksitimik bireyler bununla başa çıkmak adına bağımlı davranış yönelimlerinde bulunabilirler (Taylor vd., 1999).

Nomofobi ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan nomofobinin bağımsız değişkenlerden gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ile arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırmalara yer verilmiştir. Bu bölümde çalışmalar yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar olarak ayrı ayrı ele alınmış, çalışmalara ve sonuçlarına kronolojik sıraya göre yer verilmiştir.

Yurt içinde nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalar. Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül (2015) tarafından genç bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan ve yaşları 13-19 arasında değişen 271 öğrenci ile yürütülen bir araştırmada, internette geçirilen günlük süre ve sosyal paylaşım sitelerindeki profilleri inceleme sıklığı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı bulgulanmıştır.

Adnan ve Gezgin (2016) tarafından yapılan ve 464 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bir başka çalışmada ise, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf, cep telefon kullanma süresi ve akıllı telefon kullanma süresi değişkenlerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda Nomofobi Ölçeği'nden alınan puan ortalamalarına göre İletişime Kuramama ve Bilgiye Erişememe gibi faktörlerin öğrenciler açısından önemli olduğu bulgulanmıştır.

Gezgin ve Akıllı (2016)'nın 683 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir araştırma sonuçlarına göre nomofobiye yatkın bireylerin akıllı telefonlarının şarj aletlerini yanlarında taşıdıkları, uyanır uyanmaz akıllı telefonlarını kontrol ettikleri, yatmadan önce ve yatakta

akıllı telefonlarıyla vakit geçirdikleri ve geceleri telefonlarını açık konumda bulundurarak uyudukları bulgulanmıştır.

Bolat, Yavuz, Eliaçık ve Zorlu (2017) aleksitimik bireylerin sosyal alanda gölgede kalan bireyler olması sebebiyle akıllı telefona daha çok yönelebilen bireyler olabileceğini, bunun da akıllı telefon bağımlılığı geliştirmelerinde rol oynayabileceğini ifade etmiştir. Bu durum aleksitimik bireylerin nomofobik davranışlar geliştirmelerinde etkili olabilmektedir (Bian ve Leung, 2014). Aleksitimi ve nomofobi değişkenlerini bir arada ele alan çalışmalar alan yazında oldukça azınlıkta olduğu için bu araştırmanın sonuçlarının yapılacak çalışmada önemli olacağı düşünülmektedir.

Gezgin ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, 18 yaş altı 188 kişinin de içinde bulunduğu 1151 sosyal ağ kullanıcısının nomofobi düzeyleri incelenmiş, sosyal ağ kullanıcılarının internet kullanım süresi, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonda kullanılan internet süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığı bulgulanmıştır. Sosyal medyada geçirilen sürenin artması çalışmamız için önemli bir bulgudur, çünkü bu süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır (Kırık vd., 2015). Altan (2019) 800 lise öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada aleksitimi ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ergenlerde nomofobi gelişiminin aleksitimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Genç ve Yiğitbaş (2019) nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada nomofobi ve aleksitimi puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır.

Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Yıldırım (2019) 111 üniversite öğrencisinin (öğretmen adayı) nomofobi ve GKK'ye ilişkin algılarının metafor kullanılarak belirlenmesi konusunda yaptıkları bir çalışmada nomofobi ve GKK konusunda öğrencilerin kullandığı metaforlara ilişkin sonuçlara ulaşmışlardır. Bu sonuçlar arasında bazı metaforların tekrar ettiğini tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre en çok tekrar eden metaforlar şu şekilde tespit edilmiştir: Akıllı telefon için; arkadaş, organ, ihtiyaç, sevgili, yemek yemek,

GKK için; gündemden geri kalmak, ıssız adaya düşmek, cahil-bilgisiz kalmak, kötü bir olay, nomofobi (mobil telefon yoksunluğu korkusu) için; yalnız kalmak.

Yaman ve Kavuncu (2019) 281 üniversite öğrencisiyle yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin GKK ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi seviyelerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal ağları kullanım amaçları arasında ilk sırada sosyal etkileşim ve sosyal iletişim kurmak, ikinci sırada eğitim amacıyla sosyal ağları kullanmak, üçüncü olarak ise başka insanlar tanıma ve başkaları tarafından tanınmak olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal ağ kullanımının nomofobiyi açıkladığı ve GKK'nin nomofobi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Nomofobi düzeyi arttıkça GKK da artmakta, GKK arttıkça da sosyal ağ kullanımı artmaktadır. Nomofobi ile sosyal ağ kullanımı arasında da benzer şekilde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçların tersinin de geçerli olduğu araştırma bulguları arasındadır.

Yavuz ve diğerleri (2019) ergenlerde nomofobi, aleksitimi ve üst bilişsel problemler konusunda yürüttükleri bir araştırmada, aleksitiminin ergenlerde nomofobi düzeyini arttırabileceği sonucuna varmışlardır. Ayrıca ergenlerde sosyal becerilerin, duyguları ifade etmenin ve empati yeteneklerini kullanmanın geliştirilmesinin aleksitimik ergenlerde nomofobinin önlenmesi adına faydalı olabileceğini söylemişlerdir.

Yıldırım (2019) lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf seviyesi, kardeş sayısı, okul başarısı, ebeveynlerin eğitim seviyesi, ebeveynlerin ekonomik durumu, günlük akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonu kullanım amaçları, hangi durumlarda akıllı telefon kullandıkları, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı düzeyleri ve mutluluk düzeyleri açısından incelemek amacıyla yaptığı bir araştırmada, ergenlerin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanma amaçlarına göre farklılaştığını saptamıştır. Bu amaçlar arasında sosyal medya kullanma amacı da yer almaktadır. Sosyal medya kullanımı sırasında ergenler, hoş vakit geçirebilmekte ve dikkat çekici içeriklerle kendilerini oyalayabilmektedir. Araştırmacı, sosyal medyayı kullanma amacıyla akıllı telefon kullanan ergenlerin telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmesinin nomofobi

düzeylerinin de yüksek bulunmasında etkili olabileceği yorumuna çalışmada yer vermiştir.

307 lise öğrencisi ile Eren ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, akıllı telefonları ile daha fazla vakit geçiren öğrencilerin nomofobi düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek bulgulanmasının yanı sıra, öğrencilerin %77'sinin akıllı telefonlarını sosyal medyaya ulaşıarak bu platformlarda vakit geçirmek amacıyla kullandığı bulgulanmıştır. Ayrıca sosyal medyaya ulaşma amacıyla akıllı telefonun kullanılması ile nomofobi yüksekliği arasında da bir ilişki olduğu araştırmanın önemli bulguları arasındadır.

Ergin (2020) 313'ü kadın, 282'si erkek olmak üzere 595 lise öğrencisi ile ergenlerin nomofobi düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre inceleme amacıyla yürüttüğü, bir çalışmada, telefonda geçirilen süre ve ebeveynlerin telefonu ile geçirdiği süre arttıkça ergenlerin nomofobi düzeylerinin de arttığını bulgulanmıştır. Aynı zamanda akıllı telefonda kullanılan uygulamalar açısından değerlendirildiğinde Snapchat kullananların nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu ve ekranı kontrol etme süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığı araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Hoşgör (2020) ön lisans ve lisans düzeyinde 258 öğrenci ile yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler ve nomofobinin öğrencilerin ders performansları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin nomofobi seviyelerinin ortalamanın üstünde olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, yanında akıllı telefonunun şarj cihazını taşıyan, akıllı telefonunu gün içinde sık sık kontrol eden, uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol eden, akıllı telefonunu sosyal medyaya ulaşmak amacıyla kullanan öğrencilerin nomofobiye daha yatkın olduğu bulgulanmıştır.

Şengör (2020) yaşları 17 ile 32 arasında değişen 602 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada katılımcıların üniversite, fakülte, sınıf kademeleri, bölüm, cinsiyet, yaş ve akıllı telefon kullanımı değişkenleri ile iyi oluşun yordayıcısı olarak nomofobiye araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre nomofobi iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olarak tespit

edilmiştir. Akıllı telefon kullanımı ve nomofobi arasında neden-sonuç ilişkisi olduğu ve bireylerin sosyal iletişimde, sosyal ilişkilerde yaşadığı problemlerin ve eksikliklerin nomofobi seviyelerinin artmasına yol açtığı da bulgular arasındadır.

Yurt dışında nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalar. Ha ve diğerleri (2008)

Koreli ergen bireylerden oluşan 595 kişi ile ergenlerde aşırı cep telefonu kullanımına bağlı olası psikolojik sorunları değerlendirmeyi amaçladıkları bir çalışmada, akıllı telefonu aşırı kullanan bireylerde aleksitimik özelliklerin de yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Araştırma sonucunda, aleksitimi puanları yüksek olan ergenlerin, duygularını tanımlamakta güçlük yaşadığı ve düşük özgüven sahibi olduğu için kişilerarası iletişimde sorunlar yaşadığı, bu sorunlar neticesinde de akıllı telefonlarına bağımlı olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda aşırı cep telefonu kullanımı ile internet bağımlılığı arasında da pozitif bir ilişki olduğu araştırma sonuçları arasında yer almaktadır.

Craparo (2011) 335 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada aleksitimi, internet bağımlılığı ve dissosiyasyon puanları arasında önemli ölçüde yüksek korelasyon bulmuştur. Araştırmada aleksitimi ve problemli internet kullanımının ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Akıllı telefonların ergenler tarafından internete ve sosyal medyaya bağlanma, sürekli bağlantıda kalma amacıyla kullanıldığı göz önüne alındığında bulgularan sonuçlar bu araştırma için önemli kabul edilmektedir.

Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez (2014) ABD’de %85’i 24 ve 24 yaşından genç 175 kişiyle yaptıkları bir çalışmada mobil telefonları kapatılıp alınan öğrencilerin anksiyetelerinde zaman içinde artış olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırma ergenlerin GKK ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki açısından yol gösterici olarak kabul edilmektedir.

Fuster, Chamarro ve Orbest (2017) 5280 sosyal medya kullanıcısı ve üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir çalışmada GKK, sosyal ağlar ve problemli telefon kullanımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda GKK’nin; kullanılan sosyal ağların sayısı,

akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal ağ kullanımı ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bu araştırmada aynı zamanda araştırmacılar dört farklı kullanıcı sınıfı belirlemişlerdir: düşük etkileşimli hafif kullanıcılar, yüksek etkileşimli yoğun kullanıcılar, yüksek etkileşimli düşük riskli kullanıcılar ve yüksek etkileşimli yüksek riskli kullanıcılar. Bu sınıflamada dördüncü grupta (yüksek etkileşimli yüksek riskli kullanıcılar) bulunan bireyler sosyal ağlara bağımlılık geliştirme riski altında bulunan bireyler olarak kabul edilmiştir. Aynı zamanda araştırmacının bir diğer önemli bulgusu da sosyal ağlara erişim noktasında kullanılan akıllı telefonların bireylerin bağımlılık yapıcı davranışlar sergilenmesini tetiklediği ve GKK'yi arttırdığı sonucudur.

Bir başka araştırmada Kim (2017) 930 Amerikalı katılımcıyla yüz yüze ve akıllı telefon aracılığıyla iletişim konusunda yaptığı bir çalışmada yalnız insanların yalnızlık durumlarını hafifletmek için kullandıkları olası iki motivasyonu ele almıştır. Bunlardan biri kaçış bir diğeri ise iletişim motivasyonu olarak bulgulanmıştır. Bu motivasyonlardan; katılımcıların kaçışı akıllı telefon kullanma aracılığıyla iletişim kurmanın bir yolu olarak, iletişimi ise yüz yüze iletişim kurmanın bir yolu olarak tercih ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca yalnızlık düzeyi yüksek olarak saptanan bireylerin yüz yüze iletişim kurmaya isteksiz olduğu ve akıllı telefon kullanarak iletişim kurmaya daha yatkın bireyler olduğu, bu durumun da problemli akıllı telefon kullanımı ihtimalini arttırdığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarının nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişki konusunda yol gösterici olduğu düşünülmektedir.

Oberst ve diğerleri (2017) tarafından ergenlerle yürütülen bir çalışma, sosyal medyanın çekici özelliklerinden kaynaklanan bağımlılığın birçok psikolojik soruna, internet bağımlılığına ve problemli akıllı telefon kullanımına yol açtığını ortaya koymuştur. Günümüz şartlarıyla değerlendirildiğinde ergenler arasında sosyal medya kullanımının oldukça yaygın olması ve sürekli olarak artış göstermesi, problemli telefon kullanımının ve dolayısıyla nomofobi düzeyinin artması bakımından önemlidir.

Maeng ve Arbeau (2018) yaptıkları bir çalışmada nomofobinin genellikle gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ile birlikte gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Yapılan çalışma gelişmeleri kaçırma korkusunun, kişinin sosyal medyayı aktif olarak kullanması ve çevresini sürekli takip etme isteği ile şekillendiğini ve bu durumun akıllı telefon ile olan bağı güçlendirmesi sebebiyle nomofobiyi tetikleyebileceği sonucuna ulaşmıştır.

Mei, Xu, Gao, Ren ve Li (2018) 1034 üniversite öğrencisi ile yürütmüş oldukları bir araştırmada aleksitiminin ruh sağlığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Hao, Jin, Li, Akram, Saeed ve Huang (2019) tarafından yapılan bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ve aleksitimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmaların bulgularının genel olarak sosyal medya, gelişmeleri kaçırma korkusu, demografik değişkenler, akıllı telefonda kullanılan uygulamalar, aleksitimi gibi kavramlarla ilişkili olmak üzere özellikle genç bireylerin akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yaşayabileceği yönünde olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar nomofobiyi anlama ve çözüm geliştirme noktasında, bu kavramın ilişkili olduğu değişkenler ile incelenmesi gerekliliğini vurgulamaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni/modeli, araştırma grubu ve örnekleme yöntemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, geçmişte olmuş olan ve bugün de halen devam etmekte olan bir durumun var olan şekliyle betimlenmesini sağlayan ve en az iki değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ya da değişim derecelerini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2015).

Araştırmanın bağımlı değişkenini nomofobi, bağımsız değişkenlerini ise sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi oluşturmaktadır. Bunun yanında demografik değişkenler olarak cinsiyet, yaş, akıllı telefon ile günlük geçirilen süre ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı değişkenleri de demografik değişkenler olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Ankara’da MEB’e bağlı devlet okulları ve özel okullarda okuyan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunda 396 kadın ve 163 erkek olmak üzere toplam 559 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar verilerin toplanmasına izin veren ve çalışmaya gönüllü katılan okullardan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi; maliyetin az olması, araştırmacıya tanıdık bir katılımcı grubu olması, araştırmaya hız ve pratiklik kazandırması (Yıldırım ve Şimşek, 2013) nedenleriyle tercih edilmiştir.

Hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu ve anket formları, okullarda çalışan psikolojik danışmanlar ve/veya branş öğretmenleri aracılığıyla araştırmacı tarafından online olarak çalışma grubuna uygulanmıştır. Çalışma grubunun araştırma kapsamındaki demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	396	70.8
	Erkek	163	29.2
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	114	20.4
	10. Sınıf	154	27.5
	11. Sınıf	226	40.4
	12. Sınıf	65	11.6
Okul Türü	Anadolu Lisesi	445	79.6
	Mesleki-Teknik	67	12.0
	Fen Lisesi	1	0.2
	Anadolu İmam Hatip	41	7.3
	Sosyal Bilimler	3	0.5
	Çok Programlı	2	0.4
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	0-2 saat	71	12.7
	2-4 saat	141	25.2
	4-6 saat	190	34.0
	6 saat ve üzeri	157	28.1
Akıllı Telefonda Kullanılan Uygulama Sayısı	1-3	192	34.3
	4-6	221	39.5
	7-9	115	20.6
	9 ve üzeri	31	5.5

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen çalışma grubunun %70,8'inin kadın, %29,2'sinin ise erkek olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında uygulanan ölçekler, 9. sınıf seviyesinden 114 kişiye, 10. sınıf seviyesinden 154, 11. sınıf seviyesinden 226 ve 12. sınıf seviyesinden 65 kişiye uygulanmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin 445'i Anadolu Lisesi'nde, 67'si Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde, 1'i Fen Lisesi'nde, 41'i Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde, 3'ü Sosyal Bilimler Lisesi'nde ve 2'si Çok Programlı Lise'de eğitim görmektedir. Bir diğer demografik değişken ile çalışma grubunun akıllı

telefonu günlük kullanma süresinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde çalışma grubunda yer alan 71 (%12,7) ğrencinin günde 0-2 saat, 141 (%25,2) ğrencinin günde 2-4 saat, 190 (%34) ğrencinin günde 4-6 saat, 157 (%28,1) ğrencinin ise günde 6 saat ve üzeri kadar akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Bir başka demografik değişkenle akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısını belirlemek amaçlanmıştır. bu değişken incelendiğinde 192 (%34,3) ğrencinin akıllı telefonunda 1-3 uygulama, 221 (%39,5) ğrencinin akıllı telefonunda 4-6 uygulama, 115 (%20,6) ğrencinin akıllı telefonunda 7-9 uygulama, 31(%5,5) ğrencinin akıllı telefonunda ise 9 ve üzeri sayıda uygulama bulunduğu görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Veriler, kişisel bilgi formu ve değişkenlerin analiz edildiği dört farklı ölçeğin yer aldığı ölçek takımı ile toplanmıştır. lme araçları formu, pandemi koşullarından dolayı yüz yüze ölçek uygulamaları kısıtlandığı için uygulanabilir ve erişilebilir olması adına tüm ölçeklerin evrimii bir formatta belirli ve sıralı gruplar halinde düzenlenmesiyle oluşturulmuştur. Hazırlanan sıralı anket formunun uygulanmasında çevrim içi anket uygulamalarından Google Forms tercih edilmiştir. Çalışma grubu ölçeklere çevrim içi olarak yanıt vermiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere anket formu iletilirken araştırmanın içeriği ve iletilen formların cevaplanması konusunda bilgi verilmiş, ayrıca öğrencilerin araştırmaya katılıp katılmamakta gönüllü oldukları ve katılmak isteyen kişilerin ölçek maddelerini içtenlikle doldurması gerektiği belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sırasıyla şunlardır;

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Nomofobi leği (Yıldırım ve Correia, 2015)

3. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Özgenel, Canpolat ve Ekşi, 2019)
4. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (Przybylski vd., 2013)
5. Toronto Aleksitimi Ölçeği (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985)

Kişisel Bilgi Formu

Form, araştırma grubunun cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, ailelerin eğitim düzeyi, akıllı telefon ile günlük geçirilen süre ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı hakkında bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Hazırlanan form Ek-1’de yer almaktadır.

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Araştırmada katılımcıların nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla orijinali Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li Likert tipinde (1=kesinlikle katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) cevaplanmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar; İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme şeklindedir. Bu alt boyutlar sırasıyla; altı madde, beş madde, dört madde ve beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 20-140 puan aralığındadır. 20 puan katılımcının nomofobiye sahip olmadığını, 20-60 puan aralığı hafif düzeyde nomofobi seviyesini, 60-100 puan aralığı nomofobi seviyesinin orta düzeyde olduğunu, 100 puan ve üzeri ise katılımcının nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe formu madde ve boyut bakımından orijinali ile aynıdır. Türkçe form ilk olarak 306 üniversite öğrencisine uygulanmış ardından ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Uyum indeksleri $\chi^2= 2.86$, CFI= .92 ve RMSEA= .08 olarak bulgulanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum

indekslerinin dört alt boyuta da uygun olduğu saptanmıştır. Sonrasında 537 üniversite öğrencisine uygulanan ölçeğin güvenirlik katsayısı .92 olarak bulgulanmıştır. Bu uygulamada ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa güvenirlik katsayısı sırasıyla .90; .74; .94 ve .91 şeklinde bulunmuştur.

Ölçeğin orijinal dili olan İngilizce formu Yıldırım ve Correia (2015) tarafından 301 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .95 olarak bulgulanmıştır. Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları sırasıyla şu şekildedir: .94; .87; .83; .81. Ölçeğin geçerlilik çalışması için Walsh, White, Cox ve Young (2011) tarafından geliştirilen Cep Telefonu Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak bu iki ölçek arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuç olarak .71 ilişki bulgulanmıştır. Ölçeğin araştırmada kullanılacak Türkçe formunun Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .92'dir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda $\chi^2 = 2,86$ olarak hesaplanmış ve uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin bu çalışma için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayıları ise, bilgiye ulaşamama boyutu için .80, rahatlıktan feragat etme boyutu için .80, iletişim kuramama boyutu için .91, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutu için ise .89 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ)

Araştırmada katılımcıların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini belirlemek amacıyla orijinali Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlamasının geçerlik güvenirlik çalışması Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016) tarafından yapılan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği kullanılmıştır. 5'li Likert tipinde (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı şekilde doğrudur) 10 maddeden oluşan, ölçek öz bildirime dayalıdır ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1-5 puan aralığındadır ve katılımcıların ölçekten aldığı puanlar 10-50 puan arasında değişmektedir.

Ölçeğin herhangi bir kesme puanı yoktur, ölçekten alınan puan arttıkça GKK düzeyi de artmaktadır. Geçerlilik analizi sonucunda ölçeğin KMO değeri .80 olarak bulunmuştur. 10 maddeden oluşan tek boyutlu yapının, GKKÖ puanlarındaki toplam değişimin %39,4'ünü açıkladığı saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tekin, Güneş ve Çolak (2014) tarafından yapılmıştır. Geçerlilik çalışması için Türkçe'ye uyarlanan Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği kullanılarak bu iki ölçek arasındaki ilişkiye bakılmış ve iki ölçek arasındaki ilişki .59 olarak bulgulanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81'dir.

Ölçek çalışmasının yapıldığı araştırma grubu üniversite öğrencileridir ve ölçek bu örnekleme geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Gökler vd., 2016). Kartol ve Peker (2020) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırmada Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nin lise öğrencileri için geçerlilik çalışması yapılmış ve DFA uyum indeksleri kabul edilebilir sınırlar içinde bulunmuştur ($\chi^2/sd=3,86$; NFI=.95; CFI=.96; RFI=.93; AGFI=.92; GFI=.96; SRMR=.060; RMSEA=.074; CI(RMSEA)=.061-.089). Ayrıca araştırmacılar, çalışmalarında ölçeğin güvenirlik katsayısını .81 olarak bulgulamıştır ve bulgulara göre SOGKKÖ'nün lise öğrencileri için geçerli olabileceğini ifade etmiştir. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Araştırmada katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından geliştirilmiş olan Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek DSM-V kriterlerine göre geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) 9 maddeden oluşan ölçek ters puanlanan madde içermemektedir. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için her bir katılımcı ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilmesi için tüm

maddelere verilen cevapların toplanması gerekmektedir. Toplam puanın madde sayısına bölünmesiyle aritmetik ortalama hesaplanabilmektedir. Hesaplanan toplam puanın veya aritmetik ortalamanın yüksek olması katılımcının sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğuna, düşüklüğü ise katılımcının sosyal medya bağımlılığının düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçek geliştirme aşamasında yapılan açımlayıcı faktör analizinde (AFA) 27 maddenin faktör yükü değerlerinin 0.50'nin üstünde olduğu saptanmış bu maddelerin her biri için DSM kriterlerine bakılarak bu kriterlerin her birini temsil eden ve faktör yükü değeri en yüksek olan birer madde seçilmiştir. Bu şekilde tanımlanan 9 maddenin her biri için tekrar AFA yapılmış ve 9 maddeli tek faktörlü olan bu yapının varyansın %56,79'unu açıkladığı bulgulanmıştır. AFA ile saptanan 9 maddeli tek faktörlü yapının doğruluğunun sağlamasını yapmak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA için yeniden veri toplanarak açımlayıcı faktör analizindeki yapı test edilmiş, uyum indekslerine göre [$\chi^2/df=2.694$; GFI=.92; AGFI=.87; CFI=.95; RMR=.06; SRMR=.04] elde edilen yapının iyi uyum gösterdiği bulgulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.90'dır. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Araştırmada aleksitimik özelliklerin varlığını incelemek amacıyla geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. 20 Maddeli Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin orijinal formu (Toronto Alexithymia Scale/TAS-20) 1994 yılında Bagby, Parker ve Taylor tarafından yapılan iki çalışmayla geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk formu ise Taylor, Ryan ve Bagby (1985) tarafından aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen 26 maddelik bir ölçme aracıdır. TAS-20 ölçeğinin geliştirilmesi için Bagby, Parker ve Taylor tarafından iki çalışmadan ilki 26 maddeden oluşan TAS ölçeğinin 20 maddelik yeni bir versiyonunun geliştirilmesiyle sonuçlanmıştır (Bagby, Parker ve Taylor, 1994). Sonrasında

TAS-20'nin yapısal geçerliliğini, aleksitiminin yapısıyla teorik olarak ilişkili veya ilgisiz kişilik özellikleri ölçütleri ile ilişkisini ve gözlemci-dereceli aleksitimi ölçüsü ile ilişkisini inceleyerek daha ayrıntılı olarak değerlendiren bir çalışma yapılmıştır (Bagby vd., 1994). Bu iki çalışmanın sonucunda TAS-20 ölçeğinin orijinal formunun ölçeğin duyguları tanıma güçlüğü, duyguları söze dökme güçlüğü ve dışa yönelik düşünme olmak üzere üç faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bu araştırmada kullanılacak Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) 5'li Likert tipinde (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) 20 maddeden oluşmakta ve öz değerlendirmeye dayanmaktadır. Ölçek, Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmeye Güçlük ve Dışa Vuruk Düşünme adında üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla yedi madde, beş madde ve sekiz maddeden meydana gelmektedir. 4, 5, 10, 18 ve 19 numaralı maddeler ters madde olacak şekilde puanlanmaktadır (Güleç, Köse vd., 2009). Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 100 arasındadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi aleksitimi seviyesinin de yükseldiğini göstermektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)'nin Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması Güleç, Köse ve diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin üç faktörünün iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.80; 0.57; 0.63 şeklinde bulgulanmıştır. Faktörler arası korelasyonlarda 1. ve 2. faktör arasında 0.53, 1. ve 3. faktör arasında 0.36, 2. ve 3. faktör arasında 0.36 korelasyon olduğu görülmüştür. Ölçeğin genel iç tutarlılığı ise .78 olarak bulunmuştur. Bolat ve diğerleri (2017) Türkiye'de ergen örnekleminde ölçeğin geçerli olduğunu belirtmiştir. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analize başlanılmadan önce 585 katılımcıdan oluşan veri seti için yapılması planlanan analizlerin ön koşullarını sağlama durumları kontrol edilmiştir. Öncelikle kayıp veri analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda kayıp veriye rastlanılmamıştır. Daha sonrasında

z puanları incelenmiş ve ± 3 z puanı üzerinde değere sahip olan 15 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Çok yönlü uç değerler için Mahalanobis uzaklıklarına ($p=,001$) bakılmış ve beklenen ki kare değerinin üzerindeki 11 katılımcı analizden çıkarılmıştır. Böylece veri analizi 559 kişilik veri seti üzerinden yapılmıştır. Ayrıca verilerin frekans, ortalama, yüzde standart sapma değerleri hesaplanmış, çarpıklık ve basıklık katsayıları ve grafiklerine de bakılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık, çarpıklık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Ön incelemelerden sonra verilerin analizine geçilmiştir. Araştırmanın alt problemlerinin yapısı göz önünde bulundurularak, katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeyine göre nomofobi düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. Akıllı telefon ile günlük geçirilen süre ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı değişkenlerinin boyut sayısı 3’ten fazla olduğu için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışma grubunun nomofobi düzeyleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin nomofobiyi yordayıp yordamadığını hesaplamak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin betimsel istatistikler, katılımcıların nomofobi düzeyleri ile GKK, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi düzeyi arasındaki ilişkilere ilişkin istatistiksel analizler ve katılımcıların nomofobi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanım süresi, akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır. Bulgular ve bulguların yorumları alt problemlerin sırasına uygun olarak verilmiştir.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında kullanılan Nomofobi Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Nomofobi Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek/Alt Ölçek	n	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Ort	Ss	ÇK	BK
NMP-T	559	20,00	140,00	64,33	25,40	,496	-,225
BU	559	4,00	28,00	14,30	6,13	,257	-,670
RV	559	5,00	35,00	16,40	7,70	,501	-,474
İK	559	6,00	42,00	22,24	10,41	,177	-,967
BGK	559	5,00	35,00	11,25	7,00	1,375	1,397
SOGKKÖ	559	10,00	44,00	22,57	7,25	,394	-,317
ESMBÖ	559	9,00	45,00	18,84	7,16	,694	-,020
TAÖ-T	559	20,00	82,00	52,60	11,50	-,231	,160
DTG	559	7,00	35,00	16,75	6,56	,567	-,317
DSDG	559	5,00	22,00	13,04	3,37	,190	-,211
DVD	559	8,00	39,00	22,79	4,87	-,584	,849

Not: NMP-T=Nomofobi Ölçeği Toplam Puanı; BU=Bilgiye Ulaşamama, RV=Rahatlıktan Vazgeçme, İK=İletişim Kuramama, BGK= Bağlantıdan Geri Kalma; SOGKKÖ=Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; ESMBÖ=Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; TAÖ-T=Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanı; DTG=Duyguları Tanımada Güçlük, DSDG=Duyguları Söze Dökmede güçlük, DVD=Dışa Vuruk Düşünme; Ort=Aritmetik Ortalama; Ss=Standart Sapma; ÇK=Çarpıklık Katsayısı; BK=Basıklık Katsayısı

Tablo 2’de görüldüğü üzere, lise öğrencilerinin nomofobi toplam puan ortalamaları $\bar{x}=64,33$, standart sapma değeri $Ss=25,40$ olarak bulgulanmıştır. Bilgiye ulaşamama alt ölçek puan ortalaması $\bar{x}=14,30$, standart sapma değeri $Ss= 6,13$; rahatlıktan vazgeçme alt ölçek puan ortalaması $\bar{x}= 16,40$, standart sapma değeri $Ss= 7,70$; iletişim kuramama alt ölçek puan ortalaması $\bar{x}= 22,24$, standart sapma değeri $Ss= 10,41$; bağlantıdan geri kalma alt ölçek puan ortalaması $\bar{x}=11,25$; standart sapma değeri $Ss= 7,00$; gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puan ortalaması $\bar{x}= 22,57$, standart sapma değeri $Ss= 7,25$; ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçek puan ortalaması $\bar{x}= 18,84$, standart sapma değeri $Ss= 7,16$; Toronto aleksitimi ölçeği toplam puan ortalaması $\bar{x}= 52,60$, standart sapma değeri $Ss= 11,50$; duyguları tanımada güçlük alt ölçek puan ortalaması $\bar{x}= 16,75$, standart sapma değeri $Ss= 6,56$; duyguları söze dökmede güçlük alt ölçek puan ortalaması $\bar{x}= 13,04$,

standart sapma değeri $S_s = 3,37$; dışa vuruk düşünme alt ölçek puan ortalaması $\bar{x} = 22,79$, standart sapma değeri $S_s = 4,87$ olarak bulunmuştur.

“Ergenlerin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden aldıkları toplam puanları yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin Nomofobi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 3

Nomofobi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi Ölçeğinden Alınan Puanlar, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişken	$\bar{x}$	S_s	1	2	3	4
1. Nomofobi	64.33	25.40	1	.171**	.185**	.210**
2. GKK	22.57	7.25		1	.036	.027
3. Sosyal Medya Bağımlılığı	18.84	7.16			1	.471**
4. Aleksitimi	52.60	11.50				1

** $p < .001$, GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin gücü ve yönü hakkında bilgi vermektedir. Bu değer sayısal olarak +1 ile -1 değerleri aralığında değişmektedir. Katsayının 0 olduğu durum ise iki değişken arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Katsayının önündeki işaret ilişkinin yönünü belirler. Yani bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif (bir değişken artarken diğeri de artar) veya negatif (bir değişken artarken diğeri azalır) olduğuna işaret eder. İşarete bakılmaksızın katsayının mutlak değeri ise ilişkinin gücü hakkında bilgi vermektedir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı (r) $.10 < r < .29$ ise küçük; $.30 < r < .49$ ise orta; $.50 < r < 1.0$ ise büyük bir ilişki varlığından söz edilir (Pallant, 2017).

Tablo 3 incelendiğinde değişkenler arasındaki tüm ilişkilerin pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Aleksitimi Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=.471, p<.001$) arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Aynı tabloda Nomofobi Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile SOGKK Ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=.171, p<.001$) arasında pozitif yönde ve küçük düzeyde bir ilişki, Nomofobi Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=.185, p<.001$) arasında pozitif ve küçük düzeyde anlamlı bir ilişki, Nomofobi Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile Aleksitimi Ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=.210, p<.001$) arasında pozitif ve küçük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı düzeyde en güçlü ilişkinin nomofobi puanları ile aleksitimi puanları ($r=.210, p<.001$) arasında olduğu görülmektedir.

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi ölçeğinden alınan toplam puanların Nomofobi toplam puanlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Nomofobi Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	26.207	5.762		4.548	.000**
GKK	.572	.143	.163	4.013	.000**
Sosyal Medya Bağımlılığı	.376	.164	.106	2.298	.022*
Aleksitimi	.345	.102	.156	3.384	.001**

$R=.284, R^2=.08, F(3,555)=16,201, *p<.05, **p<.001$, GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Tablo 4 incelendiğinde analize giren tüm yordayıcıların bir bütün olarak Nomofobi Ölçeği toplam puanını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($R=.284$, $R^2=.08$, $F=16,201$, $p<.001$). Elde edilen sonuca göre GKK, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi puanları birlikte Nomofobi Ölçeği'ne ilişkin toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenlerin Nomofobi üzerindeki yordama gücü sırasıyla GKK için $\beta=.163$ ($p<.001$), Sosyal Medya Bağımlılığı için $\beta=.106$ ($p<.05$) ve Aleksitimi için $\beta=.156$ ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) puanları nomofobi toplam puanlarının en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur ($\beta=.163$).

Nomofobi Değişkeninin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi

Bu bölümde Nomofobi değişkeninin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisine bakılmış ve bu ilişkiler tablolar yardımıyla açıklanmaya çalışılmıştır.

“Ergenlerin Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyete, sınıf düzeyine, akıllı telefon ile geçirilen günlük süreye ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ile Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutlarından alınan toplam puanların lise öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçlarına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Nomofobi Toplam ve Alt Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri, Cohen's d ve t Testi sonuçları

Ölçek/Alt Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p	Cohen's d
Toplam	Kadın	396	67.72	26.04	5.41	.000*	.48
Nomofobi	Erkek	163	56.09	21.75			
İletişim	Kadın	396	23.40	10.55	4.19	.000*	.39
Kuramama	Erkek	163	19.40	9.50			
Bağlantıdan	Kadın	396	11.75	7.30	2.86	.004*	.25
Geri Kalma	Erkek	163	10.03	6.08			
Bilgiye	Kadın	396	14.83	6.02	3.23	.001*	.29
Ulaşamama	Erkek	163	13.00	6.21			
Rahatlıktan	Kadın	396	17.63	7.76	6.52	.000*	.58
Vazgeçme	Erkek	163	13.38	6.66			

*p<.01

Tablo 5 incelendiğinde, kız öğrencilerinin nomofobi toplam puan ortalamalarının ($\bar{x}$ = 67,72, Ss= 26,04) erkek öğrencilerin nomofobi puan ortalamalarından ($\bar{x}$ = 56,09, Ss=21,75) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin nomofobi toplam puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan *t* testi sonucuna göre ($t(559)=5,41$, $p<.05$) kız öğrencilerin nomofobi toplam puanlarının erkek öğrencilerin nomofobi toplam puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Grupların nomofobi toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Cinsiyetin nomofobi üzerindeki etki büyüklüğünün orta düzeye yakın olduğu söylenebilir ($d= .48$).

İletişim Kuramama alt boyutu açısından bakıldığında kız öğrencilerin aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=23,40$; erkek öğrencilerin ise aynı alt boyuttan aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}= 19,40$ 'tır. Kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin *İletişim Kuramama* alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan *t* testi sonucuna göre ($t(559)=4,19$, $p<.05$) iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($d=.39$)

Aynı tabloya bakıldığında kız öğrencilerin nomofobi ölçeğinin *Bağlantıdan Geri Kalma* alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}=11,75$; erkek öğrencilerin ise aynı alt boyuttan aldıkları toplam puan ortalaması $\bar{x}= 10,03$ 'tür. Kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin *Bağlantıdan Geri Kalma* alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan *t* testi sonucuna göre ($t(559)=2,86, p<.05$) iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($d=.25$)

Tabloda *Bilgiye Erişememe* alt boyutundan kız öğrencilerin aldığı toplam puan ortalamasının $\bar{x}=14,83$; erkek öğrencilerin *Bilgiye Erişememe* alt ölçeğinden aldığı toplam puan ortalamasının ise $\bar{x}=13,00$ olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin *Bilgiye Erişememe* alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan *t* testi sonucuna göre ($t(559)= 3,23, p<.05$) iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($d=.29$)

Nomofobi ölçeğinin *Rahatlıktan Vazgeçme* alt ölçeğinden alınan toplam puan ortalamalarına bakıldığında kız öğrencilerin bu alt boyuttan aldıkları puan ortalamasının $\bar{x}= 17,63$, erkek öğrencilerin ise *Rahatlıktan Vazgeçme* alt boyutundan aldıkları toplam puan ortalamasının $\bar{x}= 13,38$ olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin *Rahatlıktan Vazgeçme* alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için yapılan *t* testi sonucuna göre ($t(559)= 6,52, p<.05$) iki grup arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü ise orta düzeyde bulunmuştur ($d=.58$)

Nomofobi ölçeğinden alınan toplam puan ortalamaları ve nomofobi ölçeğinin tüm alt boyutlarından alınan puan ortalamaları kız öğrencilerin toplam puanlarının anlamlı olarak erkek öğrencilerden yüksek olduğunu göstermektedir.

Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ile Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutlarından alınan toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ayrılarak Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek/Alt Ölçek	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss
Toplam Nomofobi	9. sınıf	114	62.21	26.64
	10. Sınıf	154	65.63	26.73
	11. Sınıf	226	64.48	24.83
	12. Sınıf	65	64.47	22.01
İletişim Kuramama	9. sınıf	114	20.95	10.33
	10. Sınıf	154	22.22	10.57
	11. Sınıf	226	22.76	10.49
	12. Sınıf	65	22.73	9.92
Bağlantıdan Geri Kalma	9. Sınıf	114	11.41	7.64
	10. Sınıf	154	11.45	7.24
	11. Sınıf	226	11.10	6.80
	12. Sınıf	65	10.98	6.01
Bilgiye Ulaşamama	9. sınıf	114	13.21	6.07
	10. Sınıf	154	15.04	6.31
	11. Sınıf	226	14.23	6.09
	12. Sınıf	65	14.69	5.77
Rahatlıktan Vazgeçme	9. Sınıf	114	16.24	8.17
	10. Sınıf	154	16.91	7.94
	11. Sınıf	226	16.22	7.52
	12. Sınıf	65	16.06	6.97

Tablo 6 incelendiğinde sınıf düzeyine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 10. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =65,63); en düşük ortalamanın ise 9. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =62,21) olduğu görülmektedir. İletişim Kuramama alt boyutunda ise, Sınıf düzeyine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 11. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =22,76); en düşük ortalamanın ise 9. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =20,95) olduğu görülmektedir. Bağlantıdan Geri Kalma alt boyutunda, Sınıf düzeyine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 10. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =11,45); en düşük ortalamanın ise 12. sınıf grubunda

($\bar{x}$ =10,98) olduğu görülmektedir. Bilgiye Ulaşamama alt boyutunda, Sınıf düzeyine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 10. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =15,04); en düşük ortalamanın ise 9. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =13,21) olduğu görülmektedir. Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutunda ise, Sınıf düzeyine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 10. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =16,91); en düşük ortalamanın ise 12. sınıf grubunda ($\bar{x}$ =16,06) olduğu görülmektedir.

Görüldüğü gibi öğrencilerin sınıf düzeylerine göre nomofobi ölçeği ve nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların farklılık göstermektedir. Ortalamalar arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Toplam Nomofobi	Gruplar Arası	781.54	3	260.51	.402	.751	---
	Gruplar İçi	359449.22	555	647.656			
	Toplam	360230.77	558				
İletişim Kuramama	Gruplar Arası	265.47	3	88.49	.815	.486	---
	Gruplar İçi	60264.92	555	108.58			
	Toplam	60530.39	558				
Bağlantıdan Geri Kalma	Gruplar Arası	18.69	3	6.23	.126	.945	---
	Gruplar İçi	27380.24	555	49.33			
	Toplam	27398.93	558				
Bilgiye Ulaşamama	Gruplar Arası	231.72	3	77.24	2.065	.104	---
	Gruplar İçi	20762.57	555	37.41			
	Toplam	20994.30	558				
Rahatlıktan Vazgeçme	Gruplar Arası	58.32	3	19.44	.326	.806	---
	Gruplar İçi	33057.71	555	59.56			
	Toplam	33116.03	558				

Tablo 7’de görüldüğü gibi çalışma grubunun Nomofobi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların katılımcıların sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp

farklılaşmadığını belirlemek için toplam nomofobi puanlarına ve nomofobi ölçeğinin tüm alt ölçeklerinden alınan puanlara uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre F değerleri hiçbir boyutta anlamlı bulunmamıştır Toplam Nomofobi($F(3,555)=0,402$, $p>.05$), İletişim Kuramama($F(3,555)=0,815$, $p>.05$), Bağlantıdan Geri Kalma($F(3,555)=0,126$, $p>.05$), Bilgiye Ulaşamama($F(3,555)=2,065$, $p>.05$), Rahatlıktan Vazgeçme($F(3,555)=0,326$, $p>.05$). Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutlarından alınan toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler öğrencilerin akıllı telefonla günlük geçirilen süreye göre ayrılarak Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefon ile Geçirilen Günlük Süreye Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek/Alt Ölçek	Günlük Süre	N	$\bar{x}$	Ss
Toplam Nomofobi	0-2 saat	71	49.77	22.35
	2-4 saat	141	59.62	21.94
	4-6 saat	190	65.18	24.78
	6 saat ve üzeri	157	74.12	26.35
İletişim Kuramama	0-2 saat	71	18.42	10.79
	2-4 saat	141	21.08	9.96
	4-6 saat	190	22.83	9.90
	6 saat ve üzeri	157	24.28	10.73
Bağlantıdan Geri Kalma	0-2 saat	71	8.38	5.24
	2-4 saat	141	9.53	5.75
	4-6 saat	190	11.47	6.77
	6 saat ve üzeri	157	13.81	8.04
Bilgiye Ulaşamama	0-2 saat	71	10.50	5.50
	2-4 saat	141	14.02	5.43
	4-6 saat	190	14.11	6.25
	6 saat ve üzeri	157	16.49	5.96
Rahatlıktan Vazgeçme	0-2 saat	71	12.46	6.35
	2-4 saat	141	14.66	6.57
	4-6 saat	190	16.75	7.52
	6 saat ve üzeri	157	19.30	8.26

Tablo 8 incelendiğinde lise öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 6 saat ve üzeri grubunda ($\bar{x}=74,12$); en düşük ortalamanın ise 0-2 saat grubunda ($\bar{x}=49,77$) olduğu görülmektedir. İletişim Kuramama alt boyutunda ise, günlük akıllı telefon kullanım süresine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 6 saat ve üzeri grubunda ($\bar{x}=24,28$); en düşük ortalamanın ise 0-2 saat grubunda ($\bar{x}=18,42$) olduğu görülmektedir. Bağlantıdan Geri Kalma alt boyutunda, günlük akıllı telefon kullanım süresine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 6 saat ve üzeri grubunda ($\bar{x}=13,81$); en düşük ortalamanın ise 0-2 saat grubunda ($\bar{x}=8,38$) olduğu görülmektedir. Bilgiye Ulaşamama alt boyutunda, günlük akıllı telefon kullanım süresine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 6 saat ve üzeri grubunda ($\bar{x}=16,49$); en düşük ortalamanın ise 0-2 saat grubunda ($\bar{x}=10,50$) olduğu görülmektedir. Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutunda ise, günlük akıllı telefon kullanım süresine göre en yüksek ortalamanın toplam nomofobi puanlarına göre 6 saat ve üzeri grubunda ($\bar{x}=19,30$); en düşük ortalamanın ise 0-2 saat grubunda ($\bar{x}=12,46$) olduğu görülmektedir.

Görüldüğü gibi öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi ölçeği ve nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların farklılık göstermektedir. Ortalamalar arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Toplam Nomofobi	Gruplar Arası	33373.296	3	11124.432	18.889	.000*	.092	2-1 3-1
	Gruplar İçi	326857.477	555	588.932				4-1 4-2 4-3
	Toplam	360230.773	558					
	Gruplar Arası	1948.050	3	649.350	6.152	.000*	.032	3-1 4-1
	Gruplar İçi	58582.347	555	105.554				4-2
İletişim Kuramama	Toplam	60530.397	558					
	Gruplar Arası	2044.040	3	68.347	14.914	.000*	.074	3-1 3-2
	Gruplar İçi	25354.898	555	45.685				4-1 4-2 4-3
	Toplam	27398.937	558					
	Gruplar Arası	1795.966	3	598.655	17.306	.000*	.085	2-1 3-1
Bağlantıdan Geri Kalma	Gruplar İçi	19198.334	555	34.592				4-1 4-2 4-3
	Toplam	20994.301	558					
	Gruplar Arası	2872.346	3	957.449	17.570	.000*	.086	3-1 4-1
	Gruplar İçi	30243.694	555	54.493				4-2 4-3
	Toplam	33116.039	558					
Bilgiye Ulaşamama	Gruplar Arası	2872.346	3	957.449	17.570	.000*	.086	3-1 4-1
	Gruplar İçi	30243.694	555	54.493				4-2 4-3
	Toplam	33116.039	558					
	Gruplar Arası	2872.346	3	957.449	17.570	.000*	.086	3-1 4-1
	Gruplar İçi	30243.694	555	54.493				4-2 4-3
Rahatlıktan Vazgeçme	Toplam	33116.039	558					
	Gruplar Arası	2872.346	3	957.449	17.570	.000*	.086	3-1 4-1
	Gruplar İçi	30243.694	555	54.493				4-2 4-3
	Toplam	33116.039	558					
	Gruplar Arası	2872.346	3	957.449	17.570	.000*	.086	3-1 4-1

*p<.05; 0-2 saat=1, 2-4 saat=2, 4-6 saat=3, 6 saat ve üzeri=4

Tablo 9 incelendiğinde; çalışma grubunun Nomofobi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için toplam nomofobi puanlarına uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre F değeri anlamlı bulunmuştur ($F(3,555)=18,889$, $p<.05$). Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu etkinin yönünü belirlemek

amacıyla Post-Hoc analizlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen analizlere göre; günlük telefon kullanımı 0-2 saat olan bireylerin nomofobi düzeyi; günlük akıllı telefon kullanımı 2-4 saat, 4-6 saat ve 6 saat üzeri olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.092$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “İletişim Kuramama” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefon ile günlük geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylerin diğer gruplarla kıyasla “İletişim Kuramama” puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır ($F(3,555)=6,152$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, günlük akıllı telefon kullanımı 4-6 saat olan bireylerin nomofobi düzeyi; günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Günlük telefon kullanımı 0-2 saat olan bireylerin “İletişim Kuramama” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 6 saat üzeri olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanımı 6 saat ve üzeri olan bireylerin “İletişim Kuramama” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 2-4 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.032$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “Bağlantıdan Geri Kalma” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefon ile günlük geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylerin diğer gruplarla kıyasla “Bağlantıdan Geri Kalma” puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır ($F(3,555)=14,914$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, günlük akıllı telefon kullanımı 4-6 saat olan bireylerin “Bağlantıdan Geri Kalma” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat ve 2-4 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanımı 6 saat ve üzeri olan bireylerin “Bağlantıdan Geri Kalma” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.074$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “*Bilgiye Ulaşamama*” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefon ile günlük geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylerin diğer gruplarla kıyasla “*Bilgiye Ulaşamama*” puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır ($F=(3,555)=17,306$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat olan bireylerin “*Bilgiye Ulaşamama*” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 2-4 saat ve 4-6 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanımı 6 saat ve üzeri olan bireylerin “*Bilgiye Ulaşamama*” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.085$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “*Rahatlıktan Vazgeçme*” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefon ile günlük geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Günlük 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylerin diğer gruplarla kıyasla “*Rahatlıktan Vazgeçme*” puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır ($F=(3,555)=17,570$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, günlük akıllı telefon kullanımı 4-6 saat olan bireylerin “*Rahatlıktan Vazgeçme*” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanımı 6 saat ve üzeri olan bireylerin “*Rahatlıktan Vazgeçme*” puanları; günlük akıllı telefon kullanımı 0-2 saat, 2-4 saat ve 4-6 saat olanlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.086$).

Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutlarından alınan toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler öğrencilerin uygulama sayısına göre ayrılarak Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefonda Kullanılan Uygulama Sayısına Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek/Alt Ölçek	Uygulama Sayısı	N	$\bar{x}$	Ss
Toplam Nomofobi	1-3	192	59.64	24.14
	4-6	221	65.71	25.56
	7-8	115	70.10	26.39
	9 ve üzeri	31	62.16	23.86
İletişim Kuramama	1-3	192	20.75	9.79
	4-6	221	22.70	10.49
	7-8	115	24.73	10.69
	9 ve üzeri	31	18.93	10.67
Bağlantıdan Geri Kalma	1-3	192	10.42	6.39
	4-6	221	11.48	6.89
	7-8	115	12.33	8.23
	9 ve üzeri	31	10.64	6.07
Bilgiye Ulaşamama	1-3	192	13.22	6.13
	4-6	221	14.50	5.94
	7-8	115	15.26	6.00
	9 ve üzeri	31	16.03	7.05
Rahatlıktan Vazgeçme	1-3	192	15.01	7.36
	4-6	221	17.02	7.78
	7-8	115	17.77	7.90
	9 ve üzeri	31	15.41	7.35

Tablo 10 incelendiğinde lise öğrencilerinin akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre en yüksek ortalamanın 7-8 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=70,10$); en düşük ortalamanın ise 1-3 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=59,64$) olduğu görülmektedir. İletişim Kuramama alt boyutunda ise, akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre en yüksek ortalamanın 7-8 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=24,73$); en düşük ortalamanın ise 9 ve üzeri uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=18,93$) olduğu görülmektedir. Bağlantıdan Geri Kalma alt boyutunda ise, akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre en yüksek ortalamanın 7-8 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=12,33$); en düşük ortalamanın ise 1-3 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=10,42$) olduğu görülmektedir. Bilgiye Ulaşamama alt boyutunda ise, akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre en yüksek ortalamanın 9 ve üzeri uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=16,03$); en düşük ortalamanın ise 1-2 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=13,22$) olduğu görülmektedir. Rahatlıktan Vazgeçme alt boyutunda ise, akıllı telefonda

kullanılan uygulama sayısına göre en yüksek ortalamanın 7-8 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=17,77$); en düşük ortalamanın ise 1-2 uygulama kullanan grupta ($\bar{x}=15,01$) olduğu görülmektedir.

Görüldüğü gibi öğrencilerin akıllı telefonlarında kullandıkları uygulama sayısına göre nomofobi ölçeği ve nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar farklılık göstermektedir. Ortalamalar arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11

Lise Öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Akıllı Telefonda Kullanılan Uygulama Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2	Fark
Toplam Nomofobi	Gruplar Arası	8616.874	3	2872.291	4.534	.004*	.023	3-1
	Gruplar İçi	351613.899	555	633.539				
	Toplam	360230.773	558					
İletişim Kuramama	Gruplar Arası	1530.063	3	510.021	4.798	.003*	.025	3-1 3-4
	Gruplar İçi	59000.334	555	106.307				
	Toplam	60530.397	558					
Bağlantıdan Geri Kalma	Gruplar Arası	288.196	3	96.065	1.967	.118	.010	---
	Gruplar İçi	27110.741	555	48.848				
	Toplam	27398.937	558					
Bilgiye Ulaşamama	Gruplar Arası	430.540	3	143.513	3.873	.009*	.020	3-1
	Gruplar İçi	20563.760	555	37.052				
	Toplam	20994.301	558					
Rahatlıktan Vazgeçme	Gruplar Arası	700.529	3	233.510	3.998	.008*	.021	2-1 3-1
	Gruplar İçi	32415.510	555	58.406				
	Toplam	33116.039	558					

*p<.05; 1-3 uygulama=1; 4-6 uygulama =2; 7-8 uygulama =3; 9 ve üzeri uygulama=4

Tablo 11 incelendiğinde; çalışma grubunun Nomofobi ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için toplam nomofobi puanlarına uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre F değeri anlamlı bulunmuştur ($F(3,555)=4,534$, $p<.05$). Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefonlarında kullandıkları uygulama sayısının nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu etkinin yönünü belirlemek amacıyla Post-Hoc analizlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen analizlere göre; akıllı telefonda 7-8 uygulama kullanan bireylerin nomofobi düzeyi, 1-3 uygulama kullananlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.023$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “*İletişim Kuramama*” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,555)=4,798$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, akıllı telefonda 7-8 uygulama kullanan bireylerin “*İletişim Kuramama*” puanlarının; 1-3 uygulama kullananlara kıyasla ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca akıllı telefonunda 9 ve üzeri uygulama kullanan bireylerin nomofobi düzeyi, 7-8 uygulama kullananlara göre ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.025$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “*Bağlantıdan Geri Kalma*” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F(3,555)=1,967$, $p>.05$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “*Bilgiye Ulaşamama*” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,555)=3,873$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, akıllı telefonda 7-8 uygulama kullanan bireylerin “*Bilgiye Ulaşamama*” puanlarının; 1-3 uygulama kullananlara kıyasla ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.020$).

Katılımcıların Nomofobi alt ölçek boyutlarından “*Rahatlıktan Vazgeçme*” boyutundan aldıkları puanlar ile akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(3,555)=3,998$, $p<.05$). Yapılan Post-Hoc analizinde, akıllı telefonda 7-8 uygulama kullanan bireylerin “*Rahatlıktan Vazgeçme*” puanlarının; 1-3 uygulama kullananlara kıyasla ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca akıllı telefonda 4-6 uygulama kullanan bireylerin “*Rahatlıktan Vazgeçme*” puanlarının; 1-3 uygulama kullananlara kıyasla ($p<.05$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Etki büyüklüğü ise düşük düzeyde bulunmuştur ($\eta^2=.021$).



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesinden sonra ortaya çıkan bulgulara dayanılarak elde edilen veriler ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

“Ergenlerin Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitimi Ölçeğinden aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden aldıkları toplam puanları yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırmada nomofobi ölçeğinden alınan toplam puanlar ile GKK, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ölçeklerinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde nomofobi ve GKK (Çatıker, Büyüksoy ve Özdil, 2022; Gezgin, 2017; Gezgin vd., 2018; Hoşgör, Coşkun ve Çalışkan, 2020; Ithnain, Ghazali ve Jaafar, 2018; Shiva, Narula and Shahi, 2020), nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı (Griffiths ve Kuss, 2017; Lin vd., 2021; Tran, 2016; Ünver, Benli ve Ünver, 2021; Yıldız Durak, 2018), nomofobi ve aleksitimi arasında (Altan, 2019; Genç ve Yiğitbaş, 2022; Rebouh vd., 2021; Yavuz vd., 2019) anlamlı ilişki bulgulayan araştırmalar olduğu görülmüştür.

İnsan beyni, özellikle ergenlik döneminde, toplumsal reddedilmeye çok duyarlı olduğu için sosyal medya ve mesajlaşma olumsuz duyguların ortaya çıkmasında çok elverişli ortamlar

yaratabilmektedir. Elektronik iletişim, yüz yüze iletişimde olduğu gibi anında geri dönüt alabilmemize olanak tanımadığı, sohbede veya beğeni gibi geri dönütlerde gecikmeler yaşanmasına yol açabildiği için kaygı hissine neden olabilmektedir (Twenge, 2018). Bu kaygı hissi kendinden başka insanların neler yaptığı ile ilişkili sürekli olarak bir bağlantıda kalma hissiyle karakterize olan sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusuna (GKK) yol açmaktadır (Przybylski vd., 2013). GKK'ye eğilimi olan bireylerin, yanlarında sürekli şarj aleti taşıyan, uyandığında ilk iş akıllı telefonlarını kontrol eden, sosyal medya uygulamalarını her gün aktif bir şekilde kullanan bireyler olduğu bilinmektedir (Hoşgör vd., 2017; Traş ve Öztemel, 2019). GKK'ye yatkın bireylerde görülen bu belirtiler, nomofobik bireylerde de benzer şekilde bulgulanmıştır (Bragazzi ve Puente, 2014; Tran, 2016). GKK aynı zamanda bireyleri kendisinin dışındaki bireyler hakkında sürekli düşünerek, diğerlerinin ne yaptığı, ne giydiği, nasıl eğlendiği gibi düşüncelere sürükleyerek sürekli olarak bulunduğu konumdan dolayı bir şeyleri kaçırmış olma ve dışlanma hissine neden olmaktadır. Odabaşı (2017) bunun sonucunda bireylerin dengesiz ve düzensiz bir yaşam biçimi benimsediklerini ifade etmektedir (aktaran Şeker, 2021). Özellikle ergenlik döneminde bu düşünceleri gidermek ve bu kaygı hissiyle başa çıkmak için akıllı telefonlarını kullanan bireylerin nomofobi düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir. Çünkü gelişmeleri sürekli takip etmek isteyen, sürekli güncel olmak isteyen ve bunları yapamadığında kaygı yaşayan ergenler akıllı telefonu daha fazla kullanacağı için zamanla nomofobik belirtiler göstermeye başlayabilir. Görüldüğü üzere alan yazında bu konuda yapılan çalışmalar da araştırma bulgularında yer alan nomofobi ve GKK arasındaki korelasyonu destekler niteliktedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular COVID-19 salgınının yaşandığı pandemi döneminde online olarak ölçeklere cevap verilmesi yoluyla elde edilmiştir. Pandemi döneminde özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimsel olarak değişimler yaşadığı bir dönemin yanı sıra pandemi gibi büyük bir stres altına girerek zor bir dönem geçirdiği söylenebilir (Fernandes, Biswas, Tan-Mansukhani, Vallejo ve Essau, 2020). Fiziksel olarak

birçok sınırlamaların yapıldığı, mesafelerin koyulduğu ve önlemlerin alındığı bir dönemde ergenler de yüz yüze iletişiminin neredeyse tamamen kesildiği bir periyot yaşamıştır. Okulların kapanmasıyla bu iletişim eksikliği, sosyalleşmenin yüz yüze gerçekleşme ihtimalini ortadan kaldırmıştır. Ergenlik döneminde diğerleri tarafından kabul görme, onaylanma ve akran etkisinin oldukça önemli olduğu bilinmektedir (Özok ve Aka, 2021). Bu ihtiyaçların pandemi döneminde yüz yüze karşılanamamasının, ergenlerin gelişim dönemi gereği olan bu ihtiyaçlarını sosyal medya platformları yardımıyla gidermeye çalıştığını düşündürmektedir. Nitekim, pandemi sebebiyle azalan yüz yüze iletişim internetin sosyalleşme ve boş zaman değerlendirme amaçlarıyla daha sık kullanılmasına neden olmuştur (Yektaş, 2020). Çin’de 6-18 yaş aralığındaki ergen bireylerle yürütülen bir araştırmada, COVID-19’dan önceki döneme göre internet, sosyal medya ve teknolojik aygıtların kullanımının arttığı, bu durumun ergenlerde internet bağımlılığı riskini arttırdığı bulgulanmıştır (Dong, Yang, Lu ve Hao, 2020). We Are Social ve Hootsuite (2021) tarafından hazırlanan Dijital 2021 Raporu’na göre ise Türkiye’de pandemi dönemine denk düşen 2021 yılında sosyal medya kullanıcı sayısının son beş yıla göre iki kat arttığı bulgulanmıştır. 2019 yılına göre kıyaslanacak olursa da bu oranın iki yıl içinde %13,2’lik bir artış gösterdiği görülmektedir. Bu artışta pandeminin etkisi olduğu düşünülmektedir. Çünkü, sosyal medya kullanımı özellikle kriz durumlarında artış gösterebilmektedir (Yenice, Pirtini ve Ataman, 2018). Pandemi koşullarının bir kriz etkisi yarattığı ve bu etkinin hala devam etmekte olduğu göz önüne alındığında, bu dönemde sosyal medya kullanımının da paralel olarak artış göstermiş olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bunun sebebinin, pandemi koşulları nedeniyle sosyal medya kullanımı arttıkça artan akıllı telefon kullanımı olduğu yorumu yapılabilir. Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi ilişkisi hakkında alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür (Ayar, Gerçeker, Özdemir ve Bektaş, 2018; Kuss ve Griffiths, 2017; Şumuer vd., 2018; Yıldız Durak, 2018).

Bu bulgunun bir başka sebebi de ergenlerin akıllı telefona erişimini kaybetme korkusunun sosyal medya kullanımı ile ilişkili olması olabilir. Yani akıllı telefonuna ulaşamayan ergenlerin, sosyal medya ortamına da erişememe ve bağlantısını kaybetme endişesi yaşadığı düşünülmektedir. Sosyal medya ile ilişkili olan bu endişenin, sosyal medyaya erişim aracı olan akıllı telefondan yoksun kalma korkusuna dönüşmesinin de sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi arasında bulgularan korelasyonun sebebi olabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmanın bir başka bulgusu da aleksitimi ile nomofobi arasındaki pozitif yönlü ve anlamlı ilişkidir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte ancak sayıca az çalışma (Altan, 2019; Bian ve Leung, 2015; Hao vd., 2019; Mei, vd, 2018; Rebouh vd., 2021; Yavuz vd., 2019) olduğu görülmüştür. Rebouh ve diğerleri (2021) tarafından 83 tıp fakültesi öğrencisi ile yürütülen çalışmada öğrencilerin yüzde yüzünde orta düzeyde nomofobi ve aleksitimi bulgulanmıştır. Araştırmacılar, aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin sorunlarını yönetmek ve duygularını ifade etmek için akıllı telefon ve interneti araç olarak kullanabildikleri için akıllı telefon kullanımının aleksitimiyle ilişkili olduğu yorumunu yapmıştır. Ergenler, kişilerarası iletişim kurmanın sanal ortamda yüz yüze iletişimden daha kolay olduğunu düşündükleri için akıllı telefonlarını bir kaçış yöntemi olarak kullanabilmektedir. (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Pandemi koşulları da yüz yüze iletişim noktasında ergenler için oldukça dezavantajlı bir dönem olarak nitelendirilebilir. Araştırma verilerinin toplandığı bu dezavantajlı dönemde, aleksitimi düzeyi yüksek olan ergenlerin pandemi koşulları nedeniyle akıllı telefonla daha çok vakit geçirmek istemesiyle akıllı telefonundan kopma korkusunun da artmış olabileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca aleksitimi düzeyi yüksek ergenler; kendini ifade etmek ve diğerleri tarafından kabul görmek gibi gelişim döneminden kaynaklı ihtiyaçlarını akıllı telefonları aracılığıyla giderme ihtiyacı duyabilir. Çünkü aleksitimik bireyler duygularını fark etme, ayırt etme ve sözel olarak ifade etme konusunda zorluk yaşamaktadır (Koçak, 2002). Nomofobinin aleksitimiyle ilişkisi hakkında alan yazında oldukça az çalışma olduğu

görülmüştür, bu nedenle bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Alan yazında araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar (Akın, 2014; Arcan ve Yüce, 2016; Baykal, 2017; Bircan, 2019; Bolat vd., 2018; Lyvers, Şentürk ve Thornberg, 2021) olduğu görülmüştür. Baykal (2017) lise öğrencileriyle yürüttüğü bir araştırmada aleksitimik bireylerin özellikleri olan duyguları tanıma ve ifade etme bileşenlerinde yaşanan güçlüklerin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin duygu iletişimde zorlanma düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının arttığı da araştırmanın bulguları arasındadır. Sosyal medya, aleksitimik bireyler için duygularını ifade etme ve karşı tarafa aktarma konusunda elverişli bir konumda yer almaktadır. Bolat ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmaya göre, özellikle duygu aktarımının internet ve sosyal medya etkileşimi arttıkça azalması yüz yüze iletişimde zayıflamaya neden olmaktadır. Yüz yüze iletişimden uzaklaşma, özgüven düşüklüğü, kaygı bozukluğu gibi duygu durumları ile ilişkili problemler ile bağlantılı olan aleksitimi, problemli internet kullanımını dolayısıyla da sosyal medya bağımlılığını arttırmaktadır. Yapılan araştırmalardan yola çıkılarak araştırmada aleksitimi puanları ile sosyal medya puanları arasındaki korelasyonun sebebinin aleksitimi düzeyi arttıkça internette, özellikle sosyal medyada, geçirilen sürenin artışına bağlı olduğu yorumu yapılabilir.

Ergenlerde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin nomofobiye yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan veri analizleri sonucunda nomofobinin bu değişkenler tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını görülmüştür. Tüm bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken olan nomofobi üzerinde katkısı anlamlı bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi puanları arttıkça nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların da arttığını göstermiştir. Ayrıca GKK, sosyal medya bağımlılığı ve

aleksitiminin toplam varyansı açıklama oranı %8 olarak bulunmuştur. İlgili alan yazın incelendiğinde GKK (Erdoğan, Yılmaz ve Hoccoğlu, 2021; Ergin, 2020; Hamutoğlu, Gezgin vd., 2018; Hoşgör ve Hoşgör, 2019;), sosyal medya bağımlılığı (Gerçeker, Özdemir ve Bektaş, 2018; Yıldız Durak, 2018) ve aleksitiminin (Altan, 2019; Yavuz vd., 2019) nomofobinin birer yordayıcısı olduğu bulgusunu destekleyen sonuçlara rastlanmaktadır. Bununla birlikte yukarıda da belirtildiği üzere toplam varyansın açıklanma düzeyi düşük (%8) bulunmuştur. Ancak varyansı açıklama oranı her ne kadar düşük olsa da alan yazında yapılan çalışmalar araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Yıldırım ve Sezer (2020) ergenlerle yürüttükleri bir araştırma sonucunda sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk değişkenlerinin nomofobiye yordadığını bulgulamıştır. Hoşgör (2020) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada akıllı telefon ve sosyal medya niteliklerinin nomofobinin yordayıcısı olduğunu bulgulamıştır. Başka bir çalışmada kaygılı bağlanma stili, depresyon ve sosyal destek değişkenlerinin nomofobinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Büyükçolpan, 2019). Yapılan araştırmalardan yola çıkılarak nomofobi düzeyinin artmasında birbirinden farklı birçok yordayıcı değişkenin etkili olduğu söylenebilir. Bu durum, çalışmada bağımsız değişkenlerin toplam varyansı açıklama oranının düşük bulunmasının bir başka sebebinin, nomofobinin yordanmasında bu çalışmada ele alınan bağımsız değişkenler dışında birçok farklı değişkenin etkili olması olabileceğini akla getirmektedir.

Bu çalışmada GKK nomofobinin en güçlü yordayıcısı olmuştur. Elde edilen bulgular öğrencilerin GKK düzeyleri arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığını göstermektedir. İlgili alan yazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar olduğu görülmüştür (Erdoğan, Yılmaz ve Hoccoğlu, 2021; Ergin, 2020; Hamutoğlu, Gezgin vd., 2018; Hoşgör ve Hoşgör, 2019; Karakuyu, 2019; Maeng ve Arbeau, 2018). Hoşgör ve Hoşgör (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada nomofobi ve GKK arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuş ve GKK'nin nomofobiye yordadığını bulgulamıştır. Maeng ve Arbeau (2018) tarafından yapılan bir çalışmada nomofobinin genellikle GKK ile birlikte gözlemlendiği

bulgulanmıştır. Maeng ve Arbeau, yapılan çalışmada GKK'nin, kişinin sosyal medyayı aktif olarak kullanması ve çevresini sürekli takip etme isteği ile şekillendiğini ve bu durumun akıllı telefon ile olan bağı güçlendirmesi sebebiyle nomofobiye tetikleyebileceği sonucuna ulaşmıştır.

Literatürde GKK'nin nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu çalışmalarla birlikte nomofobinin GKK'nin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulgulayan çalışmalara (Arslan vd., 2019; Yaman ve Kavuncu, 2019) da rastlanmaktadır. Akıllı telefon ekranının sürekli olarak mesaj veya çağrı bakımından kontrol edilmesi, gün boyu akıllı telefonun kapatılmaması ve uyurken kişinin sürekli telefonunu yanında bulundurması, akıllı telefonların kapsama alanı dışında bulunmasından endişe duyulması ve kişinin sürekli akıllı telefonunu yanında bulundurması gibi belirtiler nomofobik bireylerde görülmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014). Görüldüğü üzere GKK ve nomofobi birçok benzer özellik göstermektedir. Akıllı telefondan uzak kalınması ergenlerde gündemi ve diğerlerini takip edememe hissi yaratabileceği gibi, bu takip edememe hissi ergeni akıllı telefonu daha çok kullanmaya teşvik ederek nomofobinin kaynağı da olabilir. Bu nedenle akıllı telefon ile iletişim kuramama ve bağlantının kopması gibi nomofobik reaksiyonlar GKK tarafından tetiklenebilmektedir.

Yapılan araştırmalar ışığında GKK'nin ergenlerde kaygı düzeyini ve bağlantıdan yoksun kalma hissini tetikleyerek nomofobiye neden olabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığının nomofobinin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının yordayıcılık katkısı en düşük değişken olduğu görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde literatürde sosyal medya kullanımının nomofobiye arttırdığına dair araştırmalar (Ayar vd., 2018; Eren vd., 2020; Şumuer vd., 2018; Yıldız Durak, 2018) ve sosyal medya bağımlılığının nomofobiye anlamlı olarak yordadığına ilişkin çalışmalar olduğu görülmüştür (Çırak, 2021; Ertemel ve Aydın, 2018; Gezgün ve Parlak, 2018).

Eren ve diğ erleri (2020) tarafından lise öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada sosyal medya kullanmak amacıyla akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yaman ve Kavuncu (2019) tarafından yapılan bir araştırmada nomofobi ve sosyal ağ kullanımı arasında yapılan regresyon analizi sonucuna göre sosyal ağ kullanımının nomofobiyi açıkladığı görülmüştür.

Ergenlik dönemindeki bireylerin büyük oranda sosyal medya bağımlılığı olduğu bilinmektedir (Güney ve Taştepe, 2020). Sosyal medyadan sürekli gelen bildirimler yoluyla akıllı telefon yoksunluğu olan ve problemlili internet kullanıcısı bireyler tetiklenebilmektedir. (Ertemel ve Aydın, 2018). Ancak akıllı telefon kullanan bazı bireyler bu problemlili kullanımı bir bağımlılık olarak nitelendirmeyebilir. Karatay ve Vural (2018) tarafından 15-35 yaş arası genç bireylerle yapılan bir araştırmada kısmen sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünen akıllı telefon kullanıcılarının %50,4'ünün en az 15 dakikada bir akıllı telefonlarını kullandığı, %59'unun uyandıktan sonraki ilk 5 dakika, %82'sinin de uyumadan önceki son 5 dakika içerisinde telefonunu kontrol ettiği bulgulanmıştır. Ayrıca, akıllı telefon kullanıcılarının %35,2'sinin sosyal medya hesaplarına her 15 dakikada bir muhakkak bildirim gelmekte, %26,7'si bu bildirimlere anında dönüt vermektedir. Görüldüğü gibi araştırmada problemlili sosyal medya kullanımına işaret eden oranlar yüksek olmasına rağmen bireyler kendini 'kısmen' sosyal medya bağımlısı olarak tanımlamıştır. Bu araştırmadan yola çıkılarak, mevcut araştırmamada sosyal medya bağımlılığının nomofobiyi yordama gücünün düşük bulgulanmasının bir başka sebebinin, problemlili sosyal medya kullanımlarına rağmen ergenlerin kendilerini kısmen bağımlı olarak tanımlaması ya da bağımlı olarak tanımlamaması olabileceği yorumu yapılabilir. Ayrıca araştırmanın pandemi döneminde yürütülmüş olması sebebiyle araştırmaya katılan ergenlerin akıllı telefonlarını uzaktan eğitim amacıyla kullanımının artmasının da sosyal medya kullanımında bir düşüşe sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde aleksitimi ve nomofobi ilişkisi hakkında yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Ancak literatürde araştırma bulgularını destekleyen

alışmalar (Altan, 2019; Bian ve Leung, 2015; Genç ve Yiğitbaşı, 2019; Hao vd., 2019; Mei, vd, 2018; Rebouh vd., 2021; Yavuz vd., 2019) bulunmaktadır. Aleksitimik bireyler bağımlı olmaya yatkındır. Empati kurma, yaratıcı düşünme ve duygularını ifade edebilme yeteneklerinden kısmen veya tamamen yoksun oldukları için mekanik ve dış kontrol odağına sahip olma eğilimleri yüksektir (Genç ve Yiğitbaşı, 2019). Nitekim, alan yazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi arasında pozitif ilişki bulgulayan araştırmalar (Altan, 2019; Özen ve Topçu, 2017; Seçil ve Topçu, 2017) olduğu görülmüştür. Özen ve Topçu (2017) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile yürütölen bir araştırmada aleksitiminin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde belirleyici bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda akıllı telefonların oldukça kolay ulaşılabilir olması ve aleksitimik özellikler birleştğinde özellikle genç bireylerde akıllı telefon bağımlılığına yol açabileceğı belirtilmektedir. Aleksitimik bireylerin duygularını sözel olarak ifade etmede güçlük yaşaması, sorun çözme becerilerinin gelişmemiş olması, dürtüsellığı ve zayıf kişilerarası ilişkileri (Ünal, 2004) bu bireyleri özellikle ergenlik döneminde yüz yüze iletişimin gerilimini yaşamadıkları akıllı telefonlara itebilmektedir. Aleksitimik bireylerin dürtüsel olması özellikle bu kavramın bağımlılıkla ilişkisi bakımından önemlidir. Çünkü nomofobinin temelinde dürtüsel davranış örüntöleri yer almaktadır (Bragazzi ve Puente, 2014). Yani bu bilgiler ışığında, akıllı telefonlardan gelen geribildirimlerin ve etkileşimin hızının dürtüsellığı, dolayısıyla da aleksitimiği arttırdığı, bu durumun da nomofobi düzeyinin artışında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

“Ergenlerin Nomofobi Ölçeğinden ve İletişim Kuramama, Bağlantıdan Geri Kalma, Bilgiye Ulaşamama ve Rahatlıktan Vazgeçme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyete, sınıf düzeyine, akıllı telefon ile geçirilen günlük süreye ve akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşmakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma kapsamında cinsiyet değişkenine göre toplam Nomofobi puanı ve tüm alt ölçeklerde kız öğrencilerin aldığı puanlar erkek öğrencilerin aldığı puanlara göre daha yüksektir. Yani lise öğrencilerinden toplanan verilere göre nomofobi puanlarında kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, daha önceden yapılmış olan bazı araştırmaların bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir (Erdem vd., 2017; Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Hingorani, Woodard ve Danesh, 2012; Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014; Ma ve Liu, 2021; Prasad vd., 2017; Schifferstein, 2006; SecurEnvoy, 2012; Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, 2015; Yıldırım ve Correia, 2015). Ancak alan yazında cinsiyet değişkeninin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını bulgulayan araştırmalar da olduğu görülmüştür (Adnan ve Gezgin, 2016; Apak ve Yaman, 2019; Dixit vd., 2010; Hoşgör, 2020;).

Johnston, Bachman, O'Malley, Schulenberg ve Miech (2015) tarafından 1991-2015 yılları arasında yürütülen Monitoring The Future çalışmasına göre, son dört yılda kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla kendini dışlanmış hissetme oranının daha fazla artış gösterdiği ve kız öğrencilerin sosyal medya kullanımının erkek öğrencilere oranla daha çok arttığı bulgulanmıştır. Yani akıllı telefonların yüz yüze iletişimin yerini alması kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha fazla dışlanmışlık hissi yaratmış olabilir. Nitekim araştırmayı yürüten araştırmacılar da artışın meydana geldiği yılı baz alarak bu durumu, o yıllarda yüz yüze iletişimin yerini alan akıllı telefonların neden olduğu bir sonuç olarak yorumlamıştır. Dışlanmış hissetme ile nomofobi arasında (Aşık, 2018), ve sosyal ağların kullanımının artması ile nomofobi arasında (Yaman ve Kavuncu, 2019) ilişki olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla benzer şekilde araştırmamızda kız öğrencilerin nomofobi

düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olmasının bir sebebinin, dışlanmışlık hissinin ve sosyal medya kullanımının kız öğrencilerde daha fazla olması olabileceği düşünülmektedir. Kız öğrencilerde nomofobi düzeyinin daha yüksek olmasının bir başka sebebi, ergenlik döneminde kızların karşı cins tarafından beğenilme, onaylanma ve takdir edilme ihtiyaçlarının erkeklere oranla daha fazla olması (Doğan ve Tosun, 2016) ve bu ihtiyaçlarını akıllı telefonu üzerinden karşılaması sonucunda nomofobik belirtileri daha fazla göstermesi olabileceği düşünülmektedir. Karaaslan ve Aydoğdu (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla arkadaşlarıyla paylaşımda bulunma, iletişim kurma açısından daha aktif olduğu ve kız öğrencilerin akıllı telefonu vazgeçilmez bir teknolojik cihaz olarak nitelendirdikleri bulgulanmıştır. Bu belirtiler nomofobi belirtileri ile ilişkili olduğundan kız öğrencilerin nomofobi düzeyinin yüksek olmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Jenaro, Flores, Gómez-Vela, Gonzâles-Gil ve Caballo (2007) problemlı internet ve akıllı telefon kullanımının fiziksel, psikolojik, davranışsal ilişkisini araştırmak amacıyla yürüttükleri bir çalışmada kız öğrencilerin problemlı internet ve akıllı telefon kullanımının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Araştırmacılar, problemlı internet kullanımını yüksek kaygı ve uykusuzluk ile ilişkilendirmiştir. Bu problemin kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha yüksek bulgulanmasının nedeninin ise, yüksek kaygı ve uykusuzluk gibi problemlerin kızlarda erkeklere oranla daha sık görülmesinden kaynaklanabileceği belirtmişlerdir. Kalaskar (2015), kaygı, uykusuzluk, derslere ilginin azalması gibi sebepleri nomofobi ile ilişkili durumlar olarak nitelemektedir. Dolayısıyla kaygı, uykusuzluk gibi problemleri erkek öğrencilere oranla daha çok yaşayan kız öğrencilerin nomofobik davranışlara daha eğilimli olmasının da araştırmamızda kız öğrencilerde nomofobi seviyesinin daha yüksek bulunmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan tüm bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla dışlanmışlık ve kaygı hissetmesi, sosyal medyayı daha fazla

kullanmaları, karşı cins tarafından beğenilme, onaylanma ve takdir edilme beklentilerinin daha yüksek olması gibi nedenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Leaper (2005) yaşadığımız toplumda kızların erkeklere göre toplumsal olarak daha çok kısıtlamaya maruz kaldığını ve daha uyumlu bir şekilde sosyalleşmelerinin teşvik edildiğini belirtmektedir (aktaran Saygan ve Uludağlı, 2021). Bu sebeple kız öğrencilerin kendini ifade etmesinin ve olduğu haliyle kabul görmesinin erkeklere göre daha zor olduğu göz önüne alındığında toplumsal yapının da kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek bulunması üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sınıf düzeyi değişkenine ilişkin analiz sonuçlarına göre toplam Nomofobi puanı ve tüm alt ölçeklerden alınan puanlar anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Eren vd., 2020; Gezgin ve Çakır, 2016; Meral, 2017; Yıldırım vd., 2016). Bu sonuçlarla birlikte alan yazında bazı araştırmacıların sınıf düzeyine göre öğrencilerin nomofobi seviyesinin farklılaştığını bulgulayan çalışmalarına da rastlanmıştır (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Gürbüz ve Özkan, 2020; Leung, 2008; SecurEnvoy, 2012; Tanır, 2021; Tavolacci vd., 2015). Yıldırım (2019) lise öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada öğrencilerin nomofobi seviyelerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Gezgin ve Çakır (2016) lise öğrencilerinin nomofobi puanlarının sınıf düzeyine göre değişmediğini bulgulamıştır. Katılımcıların yaş grubunun birbirine çok yakın olması sebebiyle gelişim dönemi bakımından benzer bir skalada olduğu söylenebilir. Bu nedenle sınıf düzeyi değişkeni sonuçlar üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmamış olabilir.

Araştırma kapsamında akıllı telefon ile günlük geçirilen süre değişkenine göre toplam Nomofobi puanı ve tüm alt ölçeklerde günlük akıllı telefon kullanımı süresindeki artış ergenlerin nomofobi puanlarında farklılaşmaya yol açmıştır. Nomofobi Ölçeği'nin tüm alt boyutlarında günlük 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan ergenlerin diğer gruplarla

kıyasla aldıkları puanların daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. İlgili alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde nomofobi ve günlük akıllı telefon kullanım süresi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulgulayan çalışmalara rastlanmıştır (Abraham, Mathias ve Williams, 2014; Arslan vd., 2019; Büyükçolpan, 2019; Erdem vd., 2016; Hoşgör vd, 2017; Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017; Maeng ve Arbeau, 2018; Pavithra vd., 2015; Yılmaz, Aynur ve Doğru, 2018). Kalaskar (2015) günlük 5-6 saatini akıllı telefon ile geçiren bireylerin kaygı, stres, uykusuzluk, akademik başarıda düşüş gibi nomofobi nedeniyle oluşabilecek sorunlara daha eğilimli olduklarını bulgulamıştır. Ayrıca ergenler akıllı telefonlar ile internette birçok platforma ve içeriğe erişim sağlamaktadır (Hoşgör vd., 2017). Bu sayede akıllı telefonları aracılığıyla doyum elde eden ergenlerin bu doyumunu kaybetmeme düşüncesinin de akıllı telefon kullanım süresini arttırarak nomofobi düzeyinin artmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Akıllı telefonun günlük kullanım süresinin artması kontrolsüz internet kullanımını da beraberinde getirmektedir. Bu durum bireylerin günlük işlerini aksatmasına ve sanal ortamda geçirdikleri süreyi kontrol edememesine neden olmaktadır. (Demir ve Seferoğlu, 2016). Tams, Legoux ve Lèger (2018) tarafından yapılan bir çalışma insanların akıllı telefon kullandıkları süre üzerinde kontrol sahibi olduklarında nomofobinin strese yol açmayacağını ortaya koymuştur. Yani akıllı telefonda geçirilen süre üzerinde kontrolü olmayan ergenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olması ve bu nedenle stres yaşamaları, problemli akıllı telefon kullanımına yol açarak ergenin bir kısır döngü içine girmesine neden olabilir. Ayrıca ergenlerin akıllı telefon ekranları başında geçirdiği süre arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır (Twenge, 2018). Yani akıllı telefonla geçirilen sürenin artması ergenlerde nomofobi ile birlikte yalnızlık düzeyinin de artmasına neden olmaktadır. Kendini yalnız hisseden bireyler bu yalnızlık duygusu ile başa çıkmak için yine akıllı telefonlarını kullanarak nomofobik belirtiler gösterebilir. Kara, Baytemir ve İnceman-Kara (2019) 274 ergen ile yaptıkları bir çalışmada ergenlerin günlük akıllı telefon kullanımı arttıkça kendilerini yalnız hissettiklerini, yalnız hissettikçe de kaygılarının arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmacılar bu sonuçların

nomofobi konusunda yapılmış önceki çalışmalarla da örtüştüğünü, nomofobik davranışların ardında yalnızlık ve kaygı gibi önceden var olan problemler olabileceğini ifade etmiştir.

Bu çalışmada akıllı telefonla geçirilen günlük sürenin ergenlerin nomofobi düzeyi üzerinde etkili olduğu bulgulanmıştır. Görüldüğü gibi benzer çalışmalarda, farklı örneklem gruplarıyla çalışıldığında da araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Nomofobik bireylerin, düzenli bir şekilde akıllı telefon kullanmak ve bu cihazlarla önemli ölçüde vakit geçirmek, akıllı telefonunu arama ve mesaj yönünden sürekli kontrol etmek ve akıllı telefonlarla günlük 7 saatten fazla vakit geçirmek gibi özelliklere sahip olduğu bilinmektedir. Hatta bu bireylerin çevrimiçi bağlantıyı kaybetmemek adına sürekli şarj aleti taşımak, akıllı telefonu kapsama alanı dışında bulunduğunda endişelenmek, bir telefondan fazla telefon bulundurmak gibi endişelere sahip olduğu da bilinmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014; Tran, 2016). Tüm bu araştırmalardan yola çıkılarak, günlük akıllı telefon kullanımı arttıkça nomofobinin artmasının; ergenlerin akıllı telefonlar aracılığıyla doyum elde etmesi, kontrolsüz akıllı telefon kullanımları, yalnızlık duygusunun artışı, akıllı telefonu sürekli kontrol etme isteği gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Günlük akıllı telefon kullanım süresinin, gelişen iletişim teknolojilerinin artışından etkileneceği ve nomofobi düzeyini arttıracakı öngörülmektedir. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanım süresi, nomofobi yayılımı ve akıllı telefon bağımlılığının artması üzerinde belirleyici olduğu için kritik bir konumda bulunmaktadır. Bu nedenle nomofobi ile ilgili araştırma yapılan bir çalışmada akıllı telefonlarla günlük geçirilen sürenin bilinmesinin nomofobinin önlenmesi noktasında önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada akıllı telefonda sayıca daha fazla uygulama kullanan ergenlerin nomofobi düzeyinin daha az uygulama kullanan öğrencilere göre yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yani akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmalara (Eren

vd., 2020; Gökler ve Bulut, 2019) rastlanmıştır. Ayrıca alan yazında, özellikle Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde uygulama sayısı ve nomofobi ilişkisinin araştırıldığı çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür.

Ergenlik döneminde akıllı telefon kullanan genç bireylerin akıllı telefon kullanımında en önemli araçlardan biri internet üzerinden indirilen ve kullanılan uygulamalardır. Bu uygulamaların her alanda (fotoğraf, video, sosyal medya, eğitim, sanat vs.) kullanıcılarına cazip seçenekler sunması, toplumun gittikçe dijitalleşmesine kapı aralamıştır (Sağır ve Eraslan, 2019). Bu uygulamalar aracılığıyla bireyler sosyalleşme, bilgiye erişim, eğlenme gibi bazı temel motivasyonlar içeren doyumlar elde etmektedir (Chen ve Marcus, 2012; Cheng, Liang ve Leung, 2015; Lin, Fang ve Hsu, 2014). Ancak bu uygulamalardan gelen sürekli bildirimler bireylerin kendini dinlemesine, kendiyle baş başa kalmasına engel olmaktadır. Bireyler kendisiyle baş başa kalmak yerine akıllı telefonlarla baş başa kalmakta ve akıllı telefonunda bulunan uygulamalar aracılığıyla kendisine bir sosyallik akışı sağlamaktadır (Griffiths, 1995).

Akıllı telefonda kullanılan uygulamalar yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Genç bireylerin akıllı telefonlarında daha çok müzik platformları, fotoğraf uygulamaları, sosyal medya içerikleri barındıran uygulamaları kullandığı bilinmektedir (Kim, Lee, Lee, Nam ve Chung, 2014). Kumcağız, Özdemir ve Demir (2019) tarafından ergenlerle yürütülen bir çalışmada yedi sosyal medya hesabına sahip öğrencilerin haftalık 60 saat, dört sosyal medya hesabına sahip öğrencilerin haftalık 56 saat, beş sosyal medya hesabına sahip olan öğrencilerin ise haftalık 40 saatini akıllı telefonu ile geçirdiğini bulgulanmıştır. Lee, Lee ve Lee (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise, akıllı telefonda kullanılan çeşitli uygulamaların öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığını arttırdığını bulgulanmıştır. Kullanıcıların nomofobi belirtileri sayılan telefonlarını sürekli arama ve mesaj yönünden kontrol etme istekleri (Bragazzi ve Puente, 2014; Tran, 2016) alışkanlıktan kaynaklanmaktadır, bireyi buna zorlayan davranışlar da nomofobi gibi teknolojik bağımlılıklara yol açmaktadır (Lee vd., 2014).

Görüldüğü gibi akıllı telefonlarda bulunan uygulamalar, teknolojik bağımlılık türleri ile yakın ilişkisi içerisinde. Bu uygulamaların sayısı arttıkça, bu uygulamaları günlük olarak kullanan akıllı telefon kullanıcılarının telefonla geçirdiği vakit artacağından nomofobi düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Dolayısıyla ergenlerin akıllı telefonlarında sık kullandıkları bu uygulamaların sayısının bilinmesi; nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıklar bağlamında önemlidir.

Bu araştırmada akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı arttıkça nomofobi düzeyinin arttığı bulgulanmıştır. Yapılan araştırmalardan yola çıkılarak bu artışın sebebinin, uygulama sayısı arttıkça telefonda geçirilen sürenin de artması olduğu yorumu yapılabilir. Çünkü, akıllı telefonla geçirilen süre arttıkça kontrolsüz internet kullanımı da artmaktadır (Demir ve Seferoğlu, 2016). Bu artışın kaynağı da çoğu zaman akıllı telefonlarda kullanılan uygulamalar olabilmektedir. Akıllı telefonda bulunan uygulamalar çeşitlendikçe kullanıcıların bu uygulamalardan elde ettiği doyum da çeşitlenmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonlardaki uygulamalar akıllı telefon kullanımını, bağımlılığı ve kullanıcıların daha fazla doyum elde etmesini özendirilmektedir. Bu durumda da kullanıcılar akıllı telefonları daha fazla kullanma ihtiyacı hissedebilir. Bunun sonucu olarak da uygulama sayısının artışının nomofobiye arttırmış olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların genel sonuçlarına yer verilmiş, elde edilen bulgular ışığında araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında elde edilen sonuçlar aşağıda maddeler halinde sunulmaktadır.

1. Nomofobi ölçeği ve ölçeğin tüm alt boyutlarından alınan nomofobi puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve tüm alt boyutlarda alınan nomofobi puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.
2. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre nomofobi düzeylerinin ölçeğin toplam puanları ve tüm alt ölçekleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış ve öğrencilerin nomofobi düzeylerinin hiçbir alt boyutta sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
3. Nomofobi ölçeği ve ölçeğin tüm alt boyutlarında akıllı telefonla geçirilen süre değişkenine göre öğrencilerin nomofobi düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır ve her boyutta anlamlı farklılık bulunmuştur. İletişim Kuramama boyutu hariç tüm boyutlarda 6 saat ve üzeri günlük akıllı telefon

kullanan ergenlerin nomofobi puanları günlük 0-2, 2-4 ve 4-6 saat akıllı telefon kullanan ergenlerin puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. İletişim Kuramama boyutunda ise 6 saat ve üzeri günlük akıllı telefon kullanan ergenlerin nomofobi puanları günlük 0-2 ve 2-4 saat akıllı telefon kullanan ergenlerin puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

4. Lise öğrencilerinin nomofobi ölçeği ve alt boyutlarından akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre aldıkları puanların anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış, Bağlantıdan Geri Kalma alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda akıllı telefonunda 7-8 uygulama kullanan ergenlerin nomofobi puanları 1-3 uygulama kullanan ergenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısına göre Bağlantıdan Geri Kalma alt boyutundan alınan puanlarda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
5. GKK, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi puanları nomofobiyi anlamlı bir şekilde yordamıştır. Üç bağımsız değişken tarafından araştırmanın bağımlı değişkeni olan nomofobinin %8'i açıklanmıştır.

Öneriler

Bu araştırmanın yukarıda belirtilen sonuçları ışığında sırasıyla; araştırmacılara, uygulayıcılara, okul psikolojik danışmanlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Ortaokul öğrencilerinde bu çalışmada ele alınan değişkenlerle ilişkili olarak nomofobiyi etkileyen dinamiklerin anlaşılması adına yapılacak çalışmalar sürecin nasıl ilerlediğinin farkına varılması açısından yararlı olabilir.

2. Bu araştırma lise kademesindeki ergen bireylerle yürütülmüş bir çalışmadır. Bu çalışma hem ortaokul hem lise hem de üniversite öğrencilerinin bir arada olduğu bir çalışma grubuyla tekrarlanarak karşılaştırmalı bir araştırma yapılabilir.
3. Araştırma Ankara ilinde ve genellikle Anadolu Lisesi ve Meslek Lisesi öğrencilerinin ağırlıklı olduğu bir çalışma grubu ile yürütülmüştür. Çalışma grubunun il ve okul türü bakımından daha heterojen dağıldığı bir örneklem ile benzer bir araştırma yürütülebilir.
4. Pandemiden dolayı yeterince heterojen bir gruba ulaşamamıştır. Bu nedenle kısıtlamaların sonuçlar üzerinde etkili olabileceği varsayımıyla, benzer bir araştırma kısıtlamaların olmadığı farklı bir zaman diliminde yürütülerek elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.
5. Bu araştırmanın bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde nomofobinin etkili olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla nomofobik davranışların önlenmesine yardımcı olacağı düşünülen bir psikoğitim programının yapılması öğrencilerin nomofobik davranışlarını azaltma konusunda yardımcı olabilir.
6. Bu çalışmada akıllı telefonlarda kullanılan uygulama sayısının ergenlerin nomofobi düzeylerinde farklılaşmaya yol açtığı bulunmuştur. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda nomofobi düzeyi üzerinde etkili olduğu düşünülen uygulamalar ele alınarak çalışma tekrarlanabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile cinsiyet, akıllı telefonda geçirilen günlük süre, akıllı telefonda kullanılan uygulama sayısı, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi düzeyleri arasında ilişkilerin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanları, lise öğrencilerinde nomofobinin önlenmesi konusunda yapılacak çalışmalarda bu araştırmanın bulgularından yararlanabilir.

2. Çalışmada aleksitiminin nomofobiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitimi, duyguları tanımama ve ifade edememe ile ilişkili bir kavram olduğundan, okul psikolojik danışmanları tarafından nomofobik davranışların azaltılmasında ergenlere yönelik olumlu duygu düzenleme becerisi kazandıracak çalışmaların planlanması destekleyici olabilir.
3. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının nomofobinin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sosyal medya kullanımının nomofobi düzeyini arttırdığı varsayımından hareketle Nomofobik davranışları azaltmak adına sosyal medyanın doğru kullanımı konusunda okullara bu konuda uzman kişiler davet edilerek öğrenciler için sosyal medya kullanımına ilişkin etkinlikler düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Abraham, N., Mathias, J. & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-429.
- Adnan M. & Gezgin D.M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. (35), 157-158.
- Akıllı, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Aksoy, M. & Çoban, G. İ. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 45-51.

- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktay, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alt, D. (2017). Students' social media engagement and fear of missing out (FoMO) in a diverse classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29(2), 388-410.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction-An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053–61.
- Anık, C. (2003) *Bilgi Fabrikaları ve Müşteriler*, Ankara: Altın Küre.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 609-627.

- Arcan, K., ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan Cansever, B. (2009). Ergenlerin toplumsallaşmasında internetin etkilerine ilişkin öğretmen görüşleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 137-160.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., & Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst preuniversity students. *Journal of Applied Sciences*, 10, 2474-2477.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin aleksitimik özelliklerinin psikolojik belirtileri ve yaşam doyumları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ayar, D., Gerçek, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595.
- Atkin, D. J., Jeffres, L. W., & Neuendorf, K. A. (1998). Understanding Internet adoption as telecommunications behavior. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 42(4), 475-490.

- Aydın, H. (2018). Sosyal medya trendi olan fomo'nun pazarlama alanında kullanımı üzerine literatür taraması. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Ayhan, B., & Balcı, Ş. (2009). Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: Bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. *Bilig Journal of Social Sciences of the Turkish World*, 48, 13-40.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. & Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40.
- Bak, G. (2019). X, Y ve Z kuşağında nomofobi: Nitel bir araştırma. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(5), 288-302.
- Balcı, Ş. & Tarhan, A. (2007). Siyasal Bilgilenme ve İnternet: 22 Temmuz 2007 Genel Seçimleri'nde Bir Kullanımlar ve Doyumlar Araştırması, Medya ve Siyaset Uluslararası Sempozyumu. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 322-335.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41.
- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 61-80.
- Baykal, M. (2017). *Lise öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı. C. Şahin, S. Günüş (Ed.), *Teknoloji bağımlılıkları içinde* (s. 103-118). Ankara: Nobel.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297.

- 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.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- Bilgin, M., Şahin, İ., & Togay, A. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202).
- Bircan, G. (2019). *Akdeniz bölgesinde yaşayan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bivin, J. B., Preeti, M., Praveen, C., & Jinto, P. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Reviews of Progress*, 1(1).
- Black, D. W. (2013). Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 249-251.
- Blanco, C., Moreyra, P., Nunes, E. V., Saiz-Ruiz, J., & Ibanez, A. (2001, July). Pathological gambling: addiction or compulsion?. *In Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, 6(3), 167-176.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., Zorlu, A., Evren, C., & Köse, S. (2017). Yirmi maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeğinin bir grup Türk ergen üzerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 362-368.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., & Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, health & medicine*, 23(5), 604-611.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1).
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R. & Underwood, J. D. (2017). Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and FoMO, *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Büyükçolpan, H. (2019) *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. (Yüksek lisans tezi).
<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Chen, B., & Marcus, J. (2012), Students' self-presentation on Facebook: An examination of personality and self-construal factor. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2091–2099.
- Chen, G. M. (2011). Tweet This: A uses and gratifications perspective on how active twitter use gratifies a need to connect with others. *Computers in Human Behavior*, 27, 755-762.
- Cheng, Y., Liang, J., & Leung, L. (2015), Social network service use on mobile devices: An examination of gratifications, civic attitudes and civic engagement in China. *New Media ve Society*, 17(7), 1096-1116.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.

- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çatıker, A., Büyüksoy, G. D. B., & Özdil, K. (2022). Correlation between Nomophobia, Fear of Missing Out and Academic Success. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 1-1.
- Çetin Gündüz, H., Aslan, Z. K., & Güçlü, C. H. (2021). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefonlara Yönelik Algıları: Metafor Analizi ile Bir Değerlendirme. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 102-116.
- Çırak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi: dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun rolü*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çil, S. N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Dailymail (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact-and it's the plague of our 24/7 age*. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobilephone-contact--plague-24-7-age.html> sayfasından erişilmiştir.
- Davis, C., & Carter, J. C. (2009). Compulsive overeating as an addiction disorder. A review of theory and evidence. *Appetite*, 53(1), 1-8.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive-Behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

- Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.
- Deloitte (2019). Global Mobil Kullanıcı Araştırması. <https://www.tubisad.org.tr/tr/guncel/detay/Deloitte-Global-Mobil-KullaniciArastirmasina-gore-Akilli-telefon-kullanimini-azaltmaya-calisiyoru/33/668/0> sayfasından erişilmiştir.
- Demir, Ö., & Seferoğlu, S. S. (2016). Bilgi okuryazarlığı, internet bağımlılığı, sanal aylaklık ve çeşitli diğer değişkenlerin sanal zorbalık ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 3(1), 1-26.
- Dereboy, İ. F. (1990), Aleksitimi: bir gözden geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1, 157-165.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Devran Muharremoğlu, Z. (2020). *Akıllı telefon bağımlılığı envanteri-kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar ilçesi'ndeki liselerde öğrenim gören 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanma ve bağımlılık durumu*. (Uzmanlık tezi) Hacettepe Üniversitesi, Tıp Faköltesi, Ankara.
- Direk, N. (2008), *Miyofasiyal ağrı sendromu hastalarında kişilik bozukluğu, öfke ve aleksitimi*. (Yüksek lisans tezi) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Doğan, U., Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemli akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 99-128.

- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 751.
- Dossey, L. (2014). FoMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Sistem.
- Dönmez, M. M. (2007). Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Echeburua, E. & Corral, P. (2010) Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Eldeleklioglu, J., & Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 141-152.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1–12.
- Erdoğan, A., Yılmaz, Y., & Hocaoglu, Ç. (2021). Modern çağın yeni hastalığı: gelişmeleri kaçırma korkusu “FoMO” nedir? bir gözden geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 217-222.

- Erdoğan, B. (2020). *Klinik olmayan örneklemede sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., & Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2).
- Ergin, Z. Ö. (2020). *Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerini Etkileyen Faktörler*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5(4), 665–690.
- Esen, P. Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının aleksitimi boyutları ile ilişkisi*. (Uzmanlık tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Faryna, A., Rodenhauser, P., & Torem, M. (1986). Development of an analog alexithymia scale. *Psychotherapy and psychosomatics*, 45(4), 201-206.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Casarin, A. V., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 59-65.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, 45, 168-176.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30.
- Gandhi, S. (2017). 14 symptoms you are suffering from FoMO. <https://wethecouple.com/2017/07/14/14-symptoms-you-are-sufferingfrom-FoMO/> sayfasından erişilmiştir.

- Genç F., & Yiğitbaş, Ç. (2022). Are nomophobia and alexithymia related? The case of health students. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(1), 46-52.
- Genç, F., & Yiğitbaş, Ç. (2019). *Nomofobi ve aleksitimi ilişkili mi? Sağlık eğitimi alan öğrenci örneği*. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yönetimi Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İstanbul.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53.
- Gezgin, D. M. (2019). Gelişen teknolojinin Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerindeki sosyo-psikolojik etkileri. *Cataloging-In-Publication Data*, 238.
- Gezgin, D. M. & Parlak, C. (2018). *Kosova'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı*. Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Edirne.
- Gezgin, D. M., & Akıllı, G. K. (2016). Investigation of high school students' internet addiction in the light of various variables. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 917-931.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö. & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gültekin, G. S., & Yıldırım, S. (2019). Öğretmen adaylarının akıllı telefon, mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ve gelişmeleri kaçırma korkusuna (FoMO) ilişkin algılarının metafor kullanılarak belirlenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 733-783.

- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., & Gemikonaklı, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561.
- Gezgin, D. M., Şahin Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence (EQ)*. (B. S. Yücel, Çev.), Ankara: Varlık.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gökler, M. E., & Bulut, Y. E., (2019). Validity and reliability of the Turkish version of the smart phone application based addiction scale. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(2), 100-100.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.17(1).
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. In *Clinical Psychology Forum*, 2, 14-16.
- Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.

- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5).
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- GSMA. (2021). *The State of Mobile Internet Connectivity Report 2021*. <https://www.gsma.com/r/wp-content/uploads/2021/09/The-State-of-Mobile-Internet-Connectivity-Report-2021.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Gürbüz, I. B., & Özkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814-822.
- Gürkan, U., & Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79-104.
- Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 783-784.

- Hao, Z., Jin, L., Li, Y., Akram, H. R., Saeed, M. F., Ma, J. & Huang, J. (2019). Alexithymia and mobile phone addiction in Chinese undergraduate students: The roles of mobile phone use patterns. *Computers in Human Behavior*, 97, 51-59.
- Hato B. (2013). *(Compulsive) Mobile Phone Checking Behavior Out of a Fear of Missing Out: Development, Psychometric Properties and Test-Retest Reliability of a C-FoMO-Scale*. Master's thesis, Faculty of Humanities Tilburg University, Tilburg.
- Hazar, M., (2011), Sosyal medya bağımlılığı. *Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 152-175.
- Herman, D. (2000). Introducing short-term brands: A new branding tool for a new consumer reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.
- Hingorani, K. K., Woodard, D., & Danesh N. (2012). Exploring how smartphones supports students' lives. *Issues in Information Systems*, 13(2), 33-40.
- Hoşgör, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini etkileyen faktörler ve ders performansları üzerinde nomofobinin etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3167-3197.
- Hoşgör, H., & Hoşgör, D. G. (2019). The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates. *Curr Addict Res*, 3(1), 16-24.
- Hoşgör, H., Coşkun, F., & Çalışkan, F. (2020). Relationship between nomophobia, fear of missing out, and perceived work overload in nurses in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1026-1033.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., & Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*. 3(17), 213-223.

- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Ithnain, N., Ghazali, S. E., & Jaafar, N. (2018). Relationship between smartphone addiction with anxiety and depression among undergraduate students in Malaysia. *Int J Health Sci Res*, 8(1), 163-171.
- İnce, M., & Yılmaz, M. (2020). Ergenlik çağındaki çocukların sosyal medya kullanım alışkanlıklarının yalnızlaşmaya etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(2), 1111-1144.
- İnce, S. Ç., & Bekleviç, A. Ç. COVID-19 pandemi sürecinde ön lisans ameliyathane hizmetleri öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 1-18.
- J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). Facebookdepression? Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52, 128–130.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.
- Johnston L. D., Bachman J. G., O'Malley P. M., Schulenberg J.E., & Miech R.A. (2015). Monitoring the Future: A continuing study of American youth (8th- and 10th-Grade Surveys). *Inter-university Consortium for Political and Social Research*. <https://doi.org/10.3886/ICPSR36407.v1>

- JWT Intelligence (2012a). Study: The FOMO gender gap. <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-theFoMO-gender-gap/> sayfasından erişilmiştir.
- JWT Intelligence (2012b). Study: A Social Media catch-22 for millennials. <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-a-socialmedia-catch-22-for-millennials/> sayfasından erişilmiştir.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of NoMoPhobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326.
- Kaleli, E. (2020). Ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, İstanbul.
- Kalfa, M., & Kocamaz-Adaş, S. (2019). Sosyal medyayı kullanım açısından Gençlik ve Spor Bakanlığının analizi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-21.
- Kanmani, A. S., Bhavani, U. & Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia—an insight into its psychological aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Kara, M., Baytemir, K., & İnceman-Kara, F. (2019). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98.
- Karaaslan, İ. & Aydoğdu, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7).
- Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936.
- Karabulut, B. (2015). Bilgi toplumu çağında dijital yerliler, göçmenler ve melezler. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 11-23.

- Karakuyu, A. (2019). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlık durumlarının nomofobilerine katkısı. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 14(54), 93-106.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karatay, S., & Vural, D. A. M (2018). *Hyperconnectivity kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve FoMO rahatsızlıklarına yönelik bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 1-1.
- Katz, E. (1959). Mass communications research and the study of popular culture: An editorial note on a possible future for this journal. *Departmental Papers (ASC)*, 165.
- Katz, E., & Blumler, J. G. (1974). The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research. <https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:730080> sayfasından erişilmiştir.
- Kaya, C. & Özbey, D. Ö. (2022). Olan Biteni Kaçırma Korkusu (FoMO) Konusunda Yapılmış Lisansüstü Tezlerin İçerik Analizi Yöntemi ile Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5(1), 61-70.
- Kırcaburun, K. (2016). Effects of gender and personality differences on twitter addiction among Turkish undergraduates. *Journal of education and practice*, 7(24), 33-42.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. & Gül, M., (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey, *International Journal of Science Culture and Sport IntJSCS*, 3(3), 108-122.
- 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), 1-8.

- Kim, J. (2017). Smartphone mediated communication and face to face interaction: two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282-291.
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I. K., Lim, Y. S., & Kim, J. H. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*, 4(1), 51-57.
- King, A. L. S., Valena, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valena, A.M., Silva A.C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A.E. (2014). Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 10, 28-35.
- Kocabaş, D., & Korucu, K. S. (2018). Dijital ağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Koçak, A. & zcan, Y. Z. (2002). Information or entertainment? use of internet among university students in Turkey. Paper presented at International Conference on Media and Communication in the E-Society of the Century, Moscow.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal ereve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 183-212.

- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Konuk, N., & Güntaş, S. (2019). Sosyal medya kullanımı eğitimi ve bir eğitim aracı olarak sosyal medya kullanımı. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 3(4), 1-25.
- Kovan, A., & Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2, 125-145.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., & Demir, Y. (2019). Effects of social media use on academic achievement and peer relation in adolescence. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17.
- Kun, B., & Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance use & misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International of Journal Environmenta Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311.
- Kuyucu, E. (2018). *Çocuk ve ergenlerdeki aleksitimik özellikler ile kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FoMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, S. J., Lee, C., & Lee, C. (2016). Smartphone addiction and application usage In Korean adolescents: effects of mediation strategies. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(9), 1525-1534.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383.
- Lesser, I.M. (1981). A review of the alexithymia concept, *Psychosomatic Medicine*, 43, (6), 531-543.
- Lesser, I.M. (1985) A critique of contributions to the alexithymia symposium. *Psychotherapy Psychosomatic*, 44, 82-88.
- Lesser, I.M. (1985). Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia, *The New England Journal Of Medicine*, 312(11), 690-694.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93-113.
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare*, 9(9), 1201.
- Lin, M.F., Hoffman, E.S., & Borengasser, C. (2013). Is social media too social for class: A case study of Twitter use. *Tech Trends*, 57(2), 39-45.
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H., (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos One*, 1, 11.

- Lin, Y. H., Fang, C. H., & Hsu, C. L., (2014). Determining uses and gratifications for mobile phone apps. *Future Information Technology*, 309, 661-668.
- Lyvers, M., Şentürk, C., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, impulsivity and negative mood in relation to internet addiction symptoms in female university students. *Australian Journal of Psychology*, 73(4), 548-556.
- Ma, J., & Liu, C. (2021). Evaluation of the factor structure of the Chinese version of the nomophobia questionnaire. *Current Psychology*, 40(3), 1367-1373.
- Maeng, S. & Arbeau, K. J. (2018). Fear of missing out (FoMO) and nomophobia can, but do not always, occur together. https://www.researchgate.net/publication/327477166_TheStruggleIsReal_Fear_of_missing_out_FoMO_and_nomophobia_can_but_do_not_always_occur_together sayfasından erişilmiştir.
- Mann, K., Kiefer, F., Schellekens, A., & Dom, G. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187-188.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual review of Psychology*, 39(1), 223-252.
- Martin, B. J. & Pihl, O.R., (1986). Influence of alexithymia characteristics on psychological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy Psycho-somatic*, 45, 66- 77.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Mc Dougall, J. (1982). Alexithymia; A psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics*. 38, 81-90.
- McGinnis, P. (2017) 7 symptoms of FoMO you need to treat now. <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-FoMO-you-need-to-treat-now> sayfasından erişilmiştir.
- McGinnis, P. J. (2004). Social theory at HBS: McGinnis' two FOs. *The Harbus*, 10(5).

- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and social psychology review*, 4(1), 57-75.
- Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H., & Li, J. (2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: testing mediation and moderation effects. *Bmc Psychiatry*, 18(1), 329.
- Meral, D. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Metin, O., & Karakaya, Ş. (2017). Jean Baudrillard perspektifinden sosyal medya analizi denemesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 109-121.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725-737.
- Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Moawad, G. E., & Ebrahim, G. G. S. (2016). The relationship between use of technology and parent-adolescents social relationship. *Journal of Education and Practice*, 7(14), 168-178.
- Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Tek. İş Adamları Derneği [MOBİSAD] (2020). *Mobil İletişim Sektörünün 2020 karnesi*. <https://www.mobisad.net/basin/> sayfasından erişilmiştir.
- Modzelewski P. (2020). FoMO (fear of missing out) an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14, 215-232.

- Nemiah, J.C. (2000). A psychodynamic wiew of psychosomatic medicine. *Psychosom Medicine*. 62, 299-303.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Okumuş, V. (2018). *Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özen, S., & Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 629–662. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Özok, H. İ., & Aka, P. (2021). *Salgın döneminde ergenlerin sosyal medya kullanımı*. 7. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sunulmuş bildiri. <http://www.igdir.edu.tr/duyuru/7-uluslararasi-turkcess-egitim-ve-sosyal-bilimler-kongresi> sayfasından erişilmiştir.
- Pallant, J. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu SPSS ile adım adım veri analizi* (S. Balcı ve B. ve Ahi, Çev.). Ankara: Anı.
- Papacharissi, Z. & Rubin, A. M. (2000). "Predictors of Internet Use". *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 44 (2), 175-196.

- Park, N., & Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *Diverse Dimensions of Smartphone Use and Individual Traits*, 51, 100- 132.
- Pasek, J., & Hargittai, E. (2009). Facebook and academic performance: Reconciling a media sensation with data. *First Monday*, 14.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(3), 340-344.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., ... & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(2), ZC34.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rebouh, M., Sancaroglu, U. A., Oner, C., Sutcu, N. B., Basaran, S., Basarir, G., ... & Gencpinar, P. (2021). Investigation of Nomophobia, Alexithymia, and Smartphone Usage Among Medical Faculty Students. *Current Journal of Medical Research*, 1(3), 17-24.
- Rutledge, K. (2000). Social Learning Theory-Notes on Ormond's Psychology of Learning. http://teachnet.edb.utexas.edu/lynd_abbotta/Social.html sayfasından erişilmiştir.
- Sağır, A., & Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye'de üniversite gençliği örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 48-78.
- Sarıbay, B., & Durgun, G. (2019). Dokunmatik Toplamların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve FoMO Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Journal Of Yaşar University*, 15, 280-294.
- Saygan, B. B., & Uludağlı, N. P. (2021). Yaşam boyu toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 354-382.

- Schifferstein, H. (2016). The Perceived Importance of Sensory Modalities in Product Usage: A Study of SelfReports. *Acta Psychologica*, 121, 41-64.
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Available at:<http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> sayfasından erişilmiştir.
- Seçil, Ö. & Topçu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Sethia, S., Melwani, V., Melwani, S., Priya, A., Gupta, M., & Khan, A. (2018). A study to assess the degree of nomophobia among the undergraduate students of a medical college in Bhopal. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(6), 2442-2445.
- Shankar, V., Singh, K., & Jangir, M. (2018). Nomophobia: Detection and analysis of smartphone addiction in Indian perspective. *Int J Appl Eng Res*, 13, 11593--11599.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Shiva, A., Narula, S., & Shahi, S. K. (2020). What drives retail investors' investment decisions? Evidence from no mobile phone phobia (Nomophobia) and investor fear of missing out (I-FoMO). *Journal of Content, Community and Communication*, 10(6), 2-20.
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The Phenomenon of "Alexithymia.". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 47-57. doi:10.1159/000287043
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity". *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-293.

- Siraj, S. A. (2007). Synthesis of the structure and functions of the uses and gratifications model. *European Journal of Scientific Research*, 17(3), 399-408.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2020). Ergenlerin sosyal medya beğenilmeme korkularının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve benlik tasarımı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 51-68.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia: parts I and II. *Psychosomatics*, 32(4), 365-381.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sülün, A., Günay, U., Sarman, A., & Dertli, S. (2020). Akıllı telefon kullanan adölesanlarda gündüz uykululuğu. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2), 129-136.
- Şahin, C. ve Güneç, S. (Ed.) (2020). *Teknoloji bağımlılıkları* (s. 1). Ankara: Nobel.
- Şahin, R. A. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- Şeker, Ö. Ü. A. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) ve tüketim ilişkisi. *Sosyal Bilimlerde Güncel Konulara Teorik Politik ve Ampirik Yaklaşımlar*, 23.
- Şengör, Y. (2020). *İyi oluşun yordayıcıları olarak yalnızlık ve nomofobi* (Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Şumuer, E., Gezgin, D. M., & Yıldırım, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin ders sırasında öğretim amacı dışında mobil telefon kullanımına etki eden faktörlerin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(4), 7-19.
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9.
- Tanır, G. (2021). *Fiziksel aktivitenin teknoloji çağı hastalıkları netlessfobi ve nomofobi ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students Marie-Pierre Tavolacci. *European Journal of Public Health*, 25(suppl_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Taylor, D. G. (2019) Social media usage, FOMO, and conspicuous consumption: an exploratory study. (P. Rossi ve N. KreyDer.), Finding new ways to engage and satisfy global customers içinde (s. 857-858). Springer, Cham.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Taylor, G. J., Ryan, D. ve Parker, J. D. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44(4), 191-199. doi:10.1159/000287912
- Taylor, G.J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment”, *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M., & Parker, J.D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine”, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32 (2), 153-163.
- Taylor, J.G., & Bagby, R.M. (1988). Creation validity of the Toronto “Alexithymia Scale”, *Psychosomatic Medicine*, 50, 500-509.
- Tekin C., Güneş G., & Çolak C. (2014). Adaptation of problematic mobile phone use scale to Turkish: a validity and reliability study. *Med Sci Int Med J*, 3(3), 1361-1381.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).
- Taş, Z., & Öztemel, K. (2019). Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113.

- Tutgun Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir., Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2022). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-BilisimTeknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-BilisimTeknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587) sayfasından erişilmiştir.
- Twenge, J.M. (2018), *İ- nesli*, İstanbul: Kaknüs. Yayınları.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(4), 215-222.
- Ünver, H., Benli, T. E., & Ünver, Z. (2021). Sağlık profesyoneli adaylarında sosyal medya bağımlılığının nomofobiye etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(3).
- Valkenburg, P. M., Peter, J. & Alexander P. Schouten, A. P. (2016). Ffriend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-588.
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Van Dijk, J. (2016). *Ağ toplumu*. Ankara: Epsilon.
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., & Young, R. M. (2011). Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 333-342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.011>
- We Are Social Hootsuite (2020). Digital 2020 Turkey. <https://www.slideshare.net/DataReportal/dig%20ital-2020-turkey-january-2020-v01> sayfasından erişilmiştir.
- We Are Social Hootsuite (2021). Digital 2022 Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> sayfasından erişilmiştir.

- We Are Social Hootsuite (2022). Digital 2022 Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey> sayfasından erişilmiştir.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Wiesner, L. (2017). Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out. (Yüksek lisans teziMaster's thesis)., Retrieved from <http://essay.utwente.nl/73690/Twente> Üniversitesi, Hollanda). <https://essay.utwente.nl/73690/>
- Yaman, Z., & Kavuncu, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.
- Yavuz, M., Nurullayeva, N., Arslandoğdu, S., Çimendağ, A., Gündüz, M., & Göksan Yavuz, B. (2019). Ergen yaş grubunda dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi ve üst biliş problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 254-259.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Master's thesisYüksek lisans tezi)., <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Yektaş, Ç. (2020). Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, (1), 13-18.
- Yelpaze, İ. (2021). Ergenlerin problemleri sosyal medya kullanımlarında yalnızlığın yordayıcılığı: duyguları yönetme becerilerinin aracılık rolü. *Journal of Social Sciences/Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(38).
- Yenice, A., Pirtini, S., & Ataman, G. (2018). Sosyal medyada kriz yönetimi ve kurum itibarı ile ilişkisi üzerine bir model uygulaması. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 1-20.

- Yeşilay (2017). Teknolojiye bağımlı yaşamalı. https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf sayfasından erişilmiştir. (Erişim Tarihi: 09.01.2022).
- Yıldırım, A. (2014). İnternetin görünen yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(Özel Sayı 1), 51-59.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (9. baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. [(Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University Doctoral dissertation)]. .14005. <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldırım, Ç., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, Ç., & Correia, A. P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. *In International Conference on Learning and Collaboration Technologies*, 724-735. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68
- Yıldırım, Ç., Şumuer, E., Adnan, M. & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi)., <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yıldırım, O., & Sezer, Ö. (2020). The relationship between nomophobia and trait anxiety, basic psychological needs, happiness in adolescents: Ergenlerde görülen nomofobi

- ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 535-547.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, FoMO. *Medical Journal of Suuleyman Demirel University*, 25(4).
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 543–557.
<http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.
- Yılmaz, M., Aynur, K., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 9(35), 31-47.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik ağı*. İstanbul: Özgür. Yayın Dağıtım.
- Yüksel-Sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.

EKLER



EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Lütfen sizi en doğru tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
Yaşınız:
Sınıf Düzeyiniz: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()
Okul Türünüz: Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () Anadolu İmam Hatip Lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi () Çok Programlı Anadolu Lisesi () Güzel Sanatlar Lisesi () Spor Lisesi () Diğer ()
Akıllı telefonunuz ile günlük geçirdiğiniz süre ne kadardır?: 0-2 saat () 2-4 saat () 4-6 saat () 6 saat ve üzeri ()
Akıllı telefonunuzda en çok kullandığınız uygulamalar hangileridir: Facebook () Instagram () Twitter () Whats App () Tik Tok () Youtube ()

Snapchat ()

Messenger ()

Pinterest ()

Netflix ()

Spotify ()

E-kitap uygulamaları ()

İnternet tarayıcıları (Google Chrome, Firefox, Safari vs.)

Diğer ()



EK 2. Nomofobi Ölçeği Örnek Maddeler

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

1) Kesinlikle Katılmıyorum, 2) Katılmıyorum, 3) Kısmen Katılmıyorum, 4) Kararsızım, 5) Kısmen Katılıyorum, 6) Katılıyorum, 7) Kesinlikle Katılıyorum

	Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...								
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.							

EK 3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur? Size en uygun cevabı işaretleyniz.

	Maddeler	Hiç doğru değildir	Bir parça doğrudur	Orta derecede doğrudur	Oldukça doğrudur	Aşırı şekilde doğrudur
2	Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
4	Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim					
6	Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.					
10	Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

EK 4. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.

	Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum.					

EK 5. Aleksitimi Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
4	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.					
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10	İnsanların duygularını tanıması zorunludur.					
14	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.					
20	Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK 6. Ölçeklerin Kullanım İzinleri

a. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni

 Re: Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni

 9.02.2021 Sal 10:03 tarihinde yanıtladınız

 Evren Şumuer
Kime: Siz

   

9.02.2021 Sal 07:45

Merhaba,

Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanmak için izin almak için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığını gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.

Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.

<https://yilk.hobia>

İlginiz için teşekkür ederiz.

Kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,

b. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

 Re: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

 Bu iletiyi 6.10.2020 Sal 14:57 tarihinde ilettiniz

 Egemen Ünal <
Kime: Siz

   

6.10.2020 Sal 12:12

 FoMO ölçekler.docx
17 KB

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Egemen ÜNAL
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı

Asst. Prof. Egemen ÜNAL, M.D
Ankara Yıldırım Beyazıt University
Faculty of Medicine Department of Public Health

From: Damla Meral <
Sent: Monday, Octot
To: egemenunal28@
Subject: Sosyal Orta

c. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

← Re: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni

öc Ömer canpolat
Kime: Siz

7.02.2021 Paz 15:08

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlı...
365 KB

Merhabalar,
Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması kapsamında geliştirilen ölçeği ekte sunuyorum.
İyi çalışmalar.

Damla Meral <m>, 7 Şub 2021 Paz, 15:04 tarihinde şunu yazdı:
Hocam merhaba,

Ben Damla MERAL. Ankara Abidinpaşa Anadolu Lisesi'nde psikolojik danışman olarak çalışıyorum. Aynı zamanda Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Kemal Öztemel danışmanlığında ortaöğretim kademesinden veri toplayarak yürütmeyi düşündüğüm tez çalışmamda izniniz olursa geliştirmiş olduğunuz Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi ve puanlamasını rica etsem bana gönderir misiniz?

Saygılarımla, iyi çalışmalar dilerim...

--
Ömer CANPOLAT

d. Aleksitimi Ölçeği Kullanım İzni

← Re: Turkish TAS-20 Kullanım İzni

SK Samet Kose
Kime: Siz

6.10.2020 Sal 02:16

TAS-20_TurkishVersion.pdf
267 KB

Kose_2009_BCP_TAS20.pdf
91 KB

Kose_TAS-20_Normative.pdf
187 KB

3 ek (544 KB) Tümü OneDrive'a kaydet Tümü indir

Merhaba Sevgili Damla,

Elbette, çalışmanızda Türkçe TAS-20'ni kullanmanız beni sevindirir. TAS-20 ölçeğini, validation çalışması makalesini ve Türk toplumu normatif değerleri tablosunu ekte gönderiyorum.

İctenlikle,
Samet

Samet Kose, MD, PhD
Assoc. Prof. of Psychiatry and Neuroscience
Marmara University School of Arts and Sciences
Head, Department of Psychology and Behavioral Sciences

EK 7. Etik İzin Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.03.2021-E.62383



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-62383
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 16.03.2021 tarihli ve 80287700-302.08.01- 52678 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Damla MERAL'ın, Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL'in** danışmanlığında yürüttüğü *"Ergenlerde Nomofobinin Yordanmasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitiminin Rolü"* adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **23.03.2021** tarih ve **05** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No: 2021 - 362

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 8. Millî Eğitim İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.04.2021-E.81337



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-24523067
Konu : Araştırma izni

22.04.2021

GAZİ ÜNİVERSİTESİNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2020/2 nolu Genelgesi.
b) 07/04/2021 tarihli ve 68494 sayılı yazınız.

İlgi (b) yazı ile yapılan Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Damla MERAL'in "**Ergenlerde Nomofobinin Yordanmasında Gelişmeleri Kaçırma Korkusu , Sosyal Medya Bağımlılığı ve Aleksitiminin Rolü**" konulu çalışması kapsamında İlimize bağlı liselerde uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Ek:
Uygulama Araçları

Dağıtım:
Gereği:
Gazi Üniversitesi

Bilgi:
B planı

EK 9. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Damla Meral tarafından, yüksek lisans tez çalışması kapsamında, Prof. Dr. Kemal Öztemel danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, ergenlerde nomofobinin (akıllı telefon yoksunluğu korkusu) gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitimi ile ilişkisini incelemektir.

Araştırma boyunca size cevaplamanız için toplam 68 soru yöneltilecek ve tüm soruların cevaplanma süresi yaklaşık 10-15 dakika olacaktır. Size yöneltilen soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Lütfen araştırma sonuçlarının gerçekçiliği açısından, soruların tamamını sizi en uygun olarak yansıttığını düşündüğünüz şekilde cevaplayınız. Size yöneltilen sorulara verdiğiniz cevaplar diğer katılımcıların cevapları ile birlikte toplu olarak değerlendirilecektir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve araştırmacılar tarafından yalnızca bu araştırma kapsamında ve belirtilen amaç doğrultusunda kullanılacaktır. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Katkılarınız ve katılımınız için şimdiden teşekkür ederim. Araştırmaya ilişkin herhangi bir sorunuz olması durumunda _____@hotmail.cm adresi ile iletişime geçebilirsiniz.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm

açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı beyan ederim.

Araştırmaya katılım izni

Evet / Hayır



EK 10. Veli Bilgilendirme Formu

Sayın Veli,

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve zaman için şimdiden çok teşekkür ederiz. Bu form, yapılan araştırmanın amacını anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır. Bu araştırma için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izin alınmıştır. Bu araştırma Gazi Üniversitesinde Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL danışmanlığında yapılan bir yüksek lisans tezi çalışmasıdır. Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) düzeylerinin çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmesidir. Velisi olduğunuz öğrenciye dört ölçek uygulanacaktır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Ölçekte yer alan maddeler bir test sorusu değildir dolayısıyla doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bütün seçenekler değerlidir. Ölçekten elde edilecek bilgiler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacak ve bunun dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak, kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırmada ortalama puanların hesaplanması amacıyla çocuğunuzun cinsiyeti, sınıf düzeyi, günde kaç saat akıllı telefonda zaman geçirdiği, akıllı telefonda hangi uygulamaları kullandığı bilgileri kullanılacaktır. Başka hiçbir kişisel bilgisi araştırmada yer almayacaktır. Çocuğunuzun adı ya da soyadı kesinlikle araştırmada kullanılmayacaktır. Çocuğunuz ölçeği doldururken herhangi bir rahatsızlık hissederse bunun giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır Çocuğunuz istediği zaman araştırmadan ayrılabilir. Bu durum da çocuğunuza hiçbir sorumluluk yüklenmeyeceği gibi çocuğunuzun verileri de araştırmaya dâhil edilmeyecektir. Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya velisi olduğunuz öğrencinin gönüllü olarak katılmasını ve araştırma dâhilinde size verdiğimiz güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyorum. Çocuğunuzun çalışmaya katılması ile ilgili onay vermeden önce veya onay verdikten sonra sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili benimle iletişime geçmek için

adresini kullanabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için
çok teşekkür ederim.

Katılımcı Öğrencinin Velisi:

Adı Soyadı:

Tel:

İmza:





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..