



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOKİ ANABİLİM DALI

**SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ NOMOFOBİ, GELİŞMELERİ
KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL KAYGI DÜZEYİNİN
İNCELENMESİ**

EZGİ AKALIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

**SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ NOMOFOBİ, GELİŞMELERİ
KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL KAYGI DÜZEYİNİN
İNCELENMESİ**

EZGİ AKALIN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Yrd. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Ezgi Akalın tarafından hazırlanan “Sosyal Medya Kullanıcılarının Nomofobi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Sosyal Kaygı Düzeyinin İncelenmesi”başlıklı bu çalışma, 16/06/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

.....
Yrd. Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

.....
Dr. Bingül HARMANCI

Yakın Doğu Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

.....
Yrd. Doç. Dr. Başak BAĞLAMA

Yakın Doğu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

Prof. Dr. Hüsnü Can Başer
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki(2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir

Ezgi Akalın

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında ilgisi ve desteğiyle yanımda olan hocam Sayın Yrd.Dç.Dr. Meryem KARAAZİZ'e ; bilgi ve tecrübelerini her fırsatta bana aktaran sayın Prof.Dr.Ebru ÇAKICI ve Prof.Dr. Mehmet ÇAKICI'ya; hayatım boyunca bana destek olan sevgili aileme ve yüksek lisans yapmam konusunda beni cesaretlendiren canım Akın Yolcu'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

MEDYA KULLANICILARININ NOMOFOBİ, GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL KAYGI DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

İletişim teknolojilerinde bugün gelinen noktanın bir sonucu olarak cep telefonu ve sosyal medya kullanımı günümüzün ayrılmaz bir olgusu haline gelmiştir. Bu araştırmanın temel amacı, demografik değişkenler açısından problemlili cep telefonu kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunup bulunmadığını tespit etmektir.

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Bursa ilinde yaşayan ve akıllı telefonlarından sosyal medya kullanan 18-35 yaş arası kişiler oluşturmaktadır. Araştırmaya dâhil edilecek olan örneklem grubuna ulaşmak için uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmaya 215 birey katılım göstermiştir. Veri toplama envanterleri, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, Nömofobi Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Kaygı Ölçeği'dir. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için analizlerimizde parametrik olmayan test teknikleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının kategorik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu Kruskal Wallis ve Mann Whitney testleri ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre Akıllı telefon kullananların oranı %92,3; 5 yıldan daha fazla süredir kullananların oranı %57,4; telefonu günde 5 saatten daha fazla kullananların oranı %33,0; telefonunu günde ortalama 16 defadan fazla kontrol edenlerin oranı %56,0'dır.

Bu araştırma kapsamında sosyal kaygının, yaşamın ayrılmaz bir parçasına gelen akıllı cep telefonlarıyla ilişkimize nasıl yansıdığı ve problemlili cep telefonu kullanımının olası nedenlerini oluşturabilecek bazı değişkenler sunulmuştur. Bu doğrultuda literatüre faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Nömofobi, Sosyal Medya, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Sosyal Kaygı.

ABSTRACT

EXAMINING THE LEVEL OF SOCIAL MEDIA USERS ' NOMOPHOBIA, FEAR OF MISSING DEVELOPMENTS AND SOCIAL ANXIETY

As a result of the point reached today in communication technologies, the use of mobile phones and social media has become an inseparable phenomenon of today. The main purpose of this study is to determine whether there is a significant difference between problematic mobile phone use, fear of missing out, and social anxiety levels in terms of demographic variables.

This research is a descriptive study and descriptive survey model was used in the research. The population of the research consists of people between the ages of 18-35 who live in Bursa and use social media from their smart phones. Appropriate sampling method was used to reach the sample group to be included in the study. 215 individuals participated in the study. Data collection inventories are Personal Information Form, Social Media Usage Scale, Smartphone Addiction Scale, Nomophobia Scale, Fear of Missing Out and Social Anxiety Scale.

Analysis of the data was done with SPSS 22 program and it was studied with 95% confidence level. Since the scale scores did not show normal distribution, non-parametric test techniques were used in our analyses. Differences in scale scores according to categorical variables were analyzed with Kruskal Wallis and Mann Whitney tests.

According to the results of the research, the rate of smartphone users is 92.3%; The rate of users who have been using it for more than 5 years is 57.4%; 33.0% use the phone for more than 5 hours a day; The rate of those who check their phone more than 16 times a day on average is 56.0%.

Within the scope of this research, how social anxiety is reflected in our relationship with smartphones, which are an integral part of life, and some variables that may create possible causes of problematic mobile phone use are presented. In this direction, it is thought that it will be useful to the literature.

Key words: Neuromophobia, Social Media, fear of missing Developments, problematic cell phone use, social anxiety

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLOLAR DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR	x
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Varsayımlar.....	5
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar	5
2. BÖLÜM.....	7
KAVRAMSAL VE KURAMSAL BİLGİLER	7
2.1 Sosyal Medya Kullanımı	7
2.1.1 Anlık mesajlaşma.....	10
2.1.1.1 Facebook	11
2.1.1.2 Twitter	12
2.1.1.3 Instagram.....	14
2.2 Nomofobinin Şekillenmesi	14
2.2.1 Bağlanma.....	14
2.2.2 Bağlanma stilleri	15
2.2.3 Bağlanma ve psikopatoloji.....	15
2.3 Bağımlılık.....	15
2.3.1 Problemlerli internet kullanımı	16
2.3.2 İnternet bağımlılığı	25
2.3.3 Akıllı telefon ve akıllı telefon bağımlılığı	26

2.3.4 Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmalar	26
2.3.4.1 İlgili yurtdışı araştırmalar	27
2.3.4.2 İlgili yurtiçi araştırmalar.....	32
2.4 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	36
2.4.1 Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri	37
2.4.2 Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgiliçalışmalar.....	38
2.5 Sosyal Kaygı.....	38
2.5.1 Kaygı kavramı.....	38
2.5.2 Sosyal kaygı kavramı.....	39
3. BÖLÜM.....	42
YÖNTEM	42
3.1 Araştırma Modeli.....	42
3.2 Çalışma Grubu	42
3.3 Veri Toplama Araçları	43
3.3.1 Demografik bilgi formu.....	43
3.3.2 Sosyal medya kullanım ölçeği	43
3.3.3 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği.....	43
3.3.4 Nomofobi ölçeği.....	44
3.3.5 Liebowitz sosyal kaygı ölçeği	45
3.3.6 Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği	45
3.4 Verilerin Toplanması ve Çözömlenmesi	45
4. BÖLÜM.....	47
BULGULAR.....	47
5. BÖLÜM.....	77
TARTIşMA	77
6. BÖLÜM.....	81
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
6.1. Sonuç.....	81
6.2. Öneriler	85

6.2.1. Akademisyenler için öneriler	85
6.2.2. Klinisyen için öneriler.....	86
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	106
ÖZGEÇMİŞ.....	118
İNTİHAL RAPORU	119
ETİK KURUL RAPORU.....	120

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Kişisel Örnekleme ve Akıllı Telefon Kullanımına Ait Bilgiler	47
Tablo 2: Sosyal Medya Kullanımına Ait Bilgiler	49
Tablo 3: Sosyal Medya Uygulamalarının Kullanım Düzeyleri ve Ortalaması	50
Tablo 4: Sosyal Medyada Bulunan Eylemleri Kullanım Sıklığı	51
Tablo 5: Sosyal Medya Kullanım Nedenleri	52
Tablo 6: Sosyal Medyaya İlişkin İfadelere Katılım Düzeyleri ve Ortalaması .	54
Tablo 7: Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	54
Tablo 8: Normallik Testi	55
Tablo 9: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi	55
Tablo 10: Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi	56
Tablo 11: Ölçek Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Durumları Açısından İncelenmesi	57
Tablo 12: Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi	60
Tablo 13: Ölçek Puanlarının Telefon Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi	62
Tablo 14: Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi	65
Tablo 15: Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kontrol Etme Sayısı Açısından İncelenmesi	68
Tablo 16: Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Açısından İncelenmesi	71
Tablo 17: Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Başında Geçirilen Süre Açısından İncelenmesi	74

KISALTMALAR

APA : American Psychological Association

DSM : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

GKK : Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi ile sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Cep telefonları ilk olarak arama yapmak ve arama almak, kısa mesaj göndermek için tasarlanmışlardır. Ancak 90'lı yılların sonlarına gelindiğinde, birçok yazılım ve işletim programlarının, teknoloji markalarıyla birleşmesi neticesinde cep telefonlarına yeni özellikler eklenmesiyle birlikte artık "akıllı telefonlar" olarak anılmaya başlanmasına neden olmuştur (Çakır ve Demir, 2014).

Global anlamda incelenecek olursa akıllı telefonların tercihlerinin gün geçtikçe artmasının sebebi çeşitli nedenlere dayandırılmaktadır. Bu nedenlerin ana noktasıysa internet ve internetin içerdiği imkânların akıllı telefonlar sayesinde oldukça farklılaşmış olmasıdır. 2017'de Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun geliştirdiği araştırmaya göre internet kullanımı abolarının oranı %76,5 'tir. Bu oran ise cep telefonu kullanan kişilerin büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır. Bu yüzden genel olarak bakıldığında akıllı telefonlar tek başına bir bağımlılık değil, internet bağımlılığındankaynaklı olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığına bakıldığında ise karşımıza problemlili internet kullanımı kavramı çıkmaktadır. Literatürde internetin aşırı kullanımı kavramı ile problemlili internet kullanımı kavramı aynı anlamda kullanılmaktadır (Odacı ve Çikrıkci, 2017).Problemlili internet kullanımı, dürtüleri kontrol etmek ve bireyin psikolojik sorunlarını çözmek amacıyla kulalnıdığı için bir başa çıkma stratejisi olarak düşünülmektedir (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen, 2009). Ayrıca problemlili internet kullanımının, özkontrol, yalnızlık, depresyon (Özdemir,

Kuzucu ve Ak, 2014), bağlanma stilleri (Lau ve Yuen, 2013) ve akran ilişkileri (Crimmins ve Seigfried- Spellar, 2014) ile ilişkili olduğudüşünölmektedir.

Bireyler interneti problemlili olarak kullanırken, internete ilişkin saplantılı düşüncelere sahip olabilmektedir. Bu durumda bireylerin dürtü kontrolleri azalmakta ve internet kullanımını durdurmakta çok zorlanabilmektedirler. Bireyler yalnızlıklarını gidermek amacıyla da interneti kullanabilmektedir. Teknolojinin gelişmesi ve internetin ortaya çıkması ile birlikte, bireylerin daha önce yaşadığı psikolojik sorunlardan da kalan işlevsiz davranış stratejileri problemlili internet kullanımını arttırabilmektedir. Ayrıca mevcut psikolojik sorunlar da, problemlili internet kullanımıyla daha kötü bir hal almaktadır. Çeşitli bağımlılıklar ile problemlili internet kullanımının davranışsal benzerlikleri, patolojik kumar bağımlılığı olan bireylerin, internet kullanırken de problemlili olarak kullanabileceğini akıllara getirmektedir (Davis, 2001).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunlardan kaçmak amacıyla farklı davranış stratejileri edinmeye çalışabilmektedirler. Yalom (2008), sosyal kaygıyı, kişilerin başkaları tarafından tetkik nesnesi olacaklarını hissettikleri ortamlarda beliren şiddetli korku olarak ifade etmektedir. Sosyal kaygı, kişilerin ilgi odağı olmaya ve başka kimseler tarafından olumsuz değerlendirme içinde tutularak değersiz sayılacakları hakkında abarttıkları korkudur. Sosyal kaygı, yalnızca başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirmeler neticesinde oluşmamaktadır, bu olasılık bile sosyal kaygıyı meydana getirebilmektedir. Bu yüzden sosyal kaygı, değerlendirilme kaygısı şeklinde ifade edilebilir (Beck ve Emery, 2006). Sosyal kaygının bilinen davranışsal belirtisi sosyal ortamlarından kaçınmaktır. Kişinin reddedilme ihtimalinin olması bu reaksiyonun nedenidir (Teachman ve Allen, 2007).

Akıllı telefonların piyasaya çıkmasının ardından ortaya çıkan cep telefonu bağımlılığı etkisini giderek artış göstermiştir. Öyle ki bu durum bazı insanlarda, telefona ulaşılamadığı durumlarda kişilerin kendilerini hem fiziksel olarak hem de psikolojik açıdan rahatsız hissetmesine kadar ilerlemiş durumdadır. Özellikle de telefonlar ile internete bağlanılabilirlik, insanların bu cihazları hayatının merkezine yerleştirmesine neden olmuştur. İş yerlerinde, okullarda ve sosyal alanlarda haberleşmeden bilgi alışverişine, ekonomiden gündelik alışverişlere ve sosyal medya takibine kadar neredeyse her şey her an her yerde kullanılabilir duruma

gelmiştir. Bu özelliklerin yararlarının yanı sıra kişilerde oluşturduğu gelişmeleri kaçırma korkusu başta gelmek üzere psikolojik olarak kendine bağlama gibi olumsuz yanları da yer almaktadır.

Przybylski (2013)' göre, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), bireyin diğerlerinin ne yaptığı, aktiviteleri, ilginç tecrübeleri hakkında bilgi sahibi olmadığında hissettiği korkuyu ifade etmektedir. GKK'sı daha fazla olan bireylerin sosyal medya, e-mail ve diğer uygulamaları kullanma eğiliminde olduğu da kaynaklarda geçmektedir (JWT Intelligence, 2001'den akt. Liftiah ve ark., 2016).

Bu tip kullanıcılarla ilgili çalışmalar henüz yeni sayılsa da son dönemde oldukça çok sayıda araştırma yapılmaktadır. İngiltere'de yapılan bir çalışmada "No Mobil Phobia" olarak adlandırılan bu rahatsızlığa kısaca Nomophobia denilmektedir. Türkçe mobil telefon eksikliği korkusu olarak çevrilen nomofobi günümüzde oldukça yaygın bir rahatsızlığa dönüşmüştür. Bu rahatsızlığa sahip kişilerin iş ve sosyal ilişkileri bozulmakta hatta evlilikleri son bulabilmektedir.

Yapılan literatür taramasından hareketle, akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı kavramlarının değişen ve gelişen teknolojiden etkilendiği düşünülmektedir. Bu nedenle de bu kavramların incelenmesi bu araştırmanın konusu olarak seçilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, nomofobi düzeyleri, sosyal kaygı düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin tespit edilmesi ve farklı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Katılımcıların akıllı telefon kullanma oranı nedir?
2. Katılımcıların akıllı telefon kullanma süresi ve günlük telefonu kontrol etme süresi ne kadardır?
3. Katılımcıların en fazla kullanılan sosyal medya uygulaması nedir?
4. Katılımcıların sosyal medya platformlarını takip etme süresi ve günlük sosyal medyada geçirdikleri süre ne kadardır?

5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği yaş değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği akıllı telefon kullanma durumudeğişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği eğitim düzeyideğişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

9. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği telefon kullanma süresideğişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

10. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği telefonu günlük ortalama kullanma süresideğişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

11. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısidedişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

12. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği sosyal medya platformlarını takip etme süresideğişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

13. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği sosyal medya başında geçirilen süredeğişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonların günümüz hayatını ne denli kolaylaştırdığı bilinen bir

gerçektir. Fakat bunun yanında oluşturduğu suni iyi hisler ile kişileri sosyal hayattan uzaklaştırarak, yapay ve sahte ilişkiler ile avunmasına sebep olması ve bu hislerin etkileri ile kendisine daha da fazla bağlanması da ciddi bir sorunu beraberinde taşımaktadır. Bu yüzden nomofobi üzerinde ne denli bilgi sahibi olunursa bu rahatsızlık ve beraberinde gelen sosyal medyaya olan bağlılık ile baş etme ve yaygınlaşmasını önlemek de o derece kolay olacaktır. Çağın bir rahatsızlığı olması bakımından özellikle sosyal medya kullanıcılarında çok sık görülen nomofobi çoğunlukla görmezden gelinen bir rahatsızlık durumundadır. Bu sosyal medya ve akıllı telefon kullanım alışkanlığı kişilerde aynı zamanda sosyal kaygıya da yol açmaktadır. Bu araştırmada da biryelerin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal kaygı düzeyleri, nomofobi düzeyleri ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin farklılaştığı değişkenler incelenerek literatüre katkı sunulması hedeflenmektedir.

Varsayımlar

- Araştırmada katılımcıların ölçme araçlarına gerçeği yansıtacak biçimde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Evrenin örneklemini temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma, Bursa ilinde sosyal medya kullanan 18-35 yaş arası 215 kişi ile sınırlıdır.
- Oluşturulacak olan model ile sosyal medya kullanıcılarının nomofobi, gelişmeleri kaçırma ve sosyal kaygı düzeyleri ile sınırlıdır.
- Araştırma ulaşılabilen alanyazın ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal Medya: Kullanıcılar arasında çevrimiçi haberleşme ve data paylaşımını sağlayan web sitelerinin ortak ismine denilmektedir.

Nomofobi (no mobile phone fobia): Nomofobi, cep telefonu aracılığıyla internete erişim sağlayamama korkusuna denilmektedir. Nomofobi, mobil telefon kullanımı ile ilgili davranış veya semptomların bir koleksiyonunu açıklayan bir tanımdır.

Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı: Akıllı telefon kullanan kişilerin psikolojilerinin ve duygusal durumlarında sorun çıkması, isteklerinin şiddetlenmesi ve buna bağlı şekilde kontrol kaybı, sosyalleşmesinin kötü etkilenmesine rağmen haz almak ya da problemlerden kaçınmak için akıllı telefonunun kullanıldığı davranışsal bir problemdir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out): Kişilere haz veren veya kişilerin can sıkıntısından kurtulmasını gerçekleştiren bir pekiştireç görevi gören, sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırma korkusudur.

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, kişilerin sosyal ortamlarda hatalı davranacağı, kötü bir duruma düşebileceği, diğer kişiler tarafından olumsuz şekilde algılanacağına dair yaşamakta oldukları gerilim ve korku durumu olarak tanımlanabilir.

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada ele alınan değişkenler hakkında kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Kuramsal açıklamaların alan yazın çerçevesinde açıklanmasının ardından ele alınan değişkenler ile ilgili yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir.

2.1 Sosyal Medya Kullanımı

1990-2000 yılları arasında hayatımıza girmeye başlayan günümüzün en etkili iletişim araçlarından biri olan sosyal ağ siteleri; kullanıcıların diğerleriyle etkileşimine imkan veren ve kullanıcıların bağlantılı olduğu diğer kişilerin görülebildiği, bireylerin kullanıcı adı, yaş, lokasyon, ilgi alanları ve “hakkımda/ about me” notu gibi kişisel bilgilerini paylaşabildiği, “sınırlı bir alan içinde, açık ya da yarı açık profil oluşturmalarına izin veren” (Boyd ve Ellison 2008) web tabanlı araç, hizmet ve uygulamaların bütünüdür (Alioğlu, 2016; Eşitti, 2015; Özkan, 2013) Kaplan ve Haenlein (2010) ise sosyal medyayı Web 2.0’ın ideolojik ve teknolojik esasları üzerine inşa edilen kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğin oluşturulmasına ve değiştirilmesine izin veren bir dizi internet tabanlı uygulama olarak tanımlamışlardır (Kaplan and Haenlein, 2010’dan aktaran Musa, Azmi ve İsmail, 2015).

2019 yılında yayınlanan güncel sosyal medya kullanıcı istatistiğine göre, Aralık 2019 itibarıyla dünya çapında 3.2 milyar aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır (www.statista.com; erişim tarihi: 21.02.2021).

Yapılan bir çalışma, sosyal ağ kullanıcılarının %57’sinin yaş aralığının 18 ile 29 arasında olduğunu ve bir çok sosyal medya sitesinde profilleri olduğunu göstermiştir (Lenhart ve ark., 2010’dan aktaran Sponcil ve Gitimu, 2013).

Sosyal medyanın yaygınlaşması, sosyal medya kullanımından sağlanan doyumlar da araştırma konusu haline getirmiştir. Yapılan bazı araştırmalar, sosyal medya kullanımı motivasyonları arasında sosyalleşmenin önemli bir yeri olduğunu göstermiştir. Sosyal medya kullanımından sağlanan en temel doyum sosyal etkileşime duyulan ihtiyacı karşılıyor olmasıdır (Raacke ve Bonds-Raacke, 2008; Park ve ark., 2004'ten aktaran Akbuğa, 2014; Whiting and Williams, 2013).

Sosyal ağ siteleri bireylere aile bireyleri, iş ve arkadaş çevreleri ya da sadece çevrimiçi arkadaşlarıyla etkileşim içinde olanağı sağlamıştır. Sosyal ağ siteleri aracılığıyla yeni arkadaşlar edinmek, sosyal çevresiyle iletişimde kalmak ve diğerleriyle iletişime geçmek bireyleri sosyal ağları kullanmaya motive eden önemli sebeplerdendir. Bond ve Ellison (2008)'a göre ise, bireylerin sosyal ağ sitelerini kullanması muhakkak ki diğer bireyler ile yeni bir ağ kuracağı anlamına gelmez, aksine kullanıcıların öncelikli amacı zaten var olan geniş sosyal ağlarının bir parçası olan insanlarla iletişimde olmak ve sosyal ağlarını görünür hale getirmektir (Guadagno ve Muscanell, 2012; Mansumittrchai, Park ve Chiu, 2012) Örneğin, Quan-Haase ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, bireylerin Facebook ve anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanma amaçlarının yeni kişilerle tanışmaktan ziyade var olan sosyal ilişkilerini sürdürmek olduğunu ifade etmişlerdir (Quan-Haase,2010'dan aktaran Sponcil ve Gitimu, 2013)

Literatüre bakıldığında, sosyal medya kullanımı ve doyumları üzerine yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Whiting ve Williams (2013) yaptıkları çalışmada, sosyal medya kullanım ve doyumlarını 10 madde ile kategorize etmişlerdir.

- **Sosyal Etkileşim (Social Interaction):** Katılımcıların%88'i sosyal medyayı sosyal etkileşim için kullandığını ve sosyal medya aracılığıyla iletişimde kaldıkları kişi sayısının birebir iletişimde olduklarından daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.
- **Bilgi Arama (Information Seeking):** Katılımcıların %80'i sosyal medyayı ürünler, indirimler, etkinlikler, doğum günleri, partiler ve işle ilgili konularda bilgi sahibi olabilmek için kullandıklarını ifade etmişlerdir.
- **Vakit Geçirme (PassTime):** Katılımcıların %76'sı boş vakitlerinde, sıkıldıklarında ya da bir şey yapmak istediklerinde sosyal medyada vakit getirdiklerini bildirmişlerdir.

- **Eğlenme (Entertainment):** Katılımcıların %64'ü sosyal medyayı oyun oynama, müzik dinleme, video izleme, kendilerini eğlendiren yorum ve içerikleri okuma vb. gibi etkinlikleri yapabildikleri bir eğlence kaynağı olarak kullandığını ifade etmiştir.
- **Rahatlama (Relaxation):** Katılımcıların %60'ı sosyal medyayı gerçeklerden ve gerçek dünyanın stresinden uzaklaşmak, diğer bir ifadeyle, rahatlama amacıyla kullandığını ifade etmiştir.
- **Görüşlerin İfade Edilmesi (Expression of Opinions):** Katılımcıların %56'sı sosyal medyanın bu kullanım biçiminden bahsetmiştir. Katılımcıların bir kısmı, gelişmelere, fotoğraf ve gönderilere yorum yapmaktan ya da beğenmekten (like) ne kadar hoşlandıklarından söz ederken, diğerleri ise isimsiz bir şekilde görüşlerini ifade etmek, diğerlerini eleştirmek ve sosyal medyada dışa vurum şansı bulmaktan ne kadar keyif aldıklarından bahsetmiştir.
- **İletişimsel Faydalar (Communicatory Utility):** Katılımcıların yine %56'sı sosyal medyanın kendilerine arkadaşlarıyla konuşulacak konular verdiğiinden bahsetmiştir. Katılımcılar Facebook'ta karşılaştıkları bir içerik hakkında ya da birinin sosyal medyada ne dediğini görüp görmediği gibi konularda arkadaşlarıyla konuşabildiğini ifade etmiştir.
- **Elverişlilik (Convenience Utility):** Katılımcıların %52'si sosyal medyanın bu kullanımından söz etmişlerdir. Katılımcıların bir kısmı cevaplarında "convenient"/"uygunluk, elverişlilik" kelimesini kullanmış ve sosyal medyanın herhangi bir yer ve zamanda erişilebilir olduğundan, diğer kullanıcılar ise zaman kısıtlamasının olmayışından bahsetmiştir. Bir kullanıcı ise sosyal medyayı aynı anda birçok kişiyle iletişim kurmaya uygun bir platform olduğu için kullandığını ifade etmiştir.
- **Bilgi Paylaşma (Information Sharing):** Katılımcıların %40'ı sosyal medyanın bu tür kullanımından bahsetmiştir ve K&D alanında yapılan önceki çalışmalarda yer almamıştır. Bazı katılımcılar, Facebook'ta yaptıkları işin reklamını yaptıklarını ve bazıları kendilerini tanıtmak için bilgi paylaştıklarını ifade etmiştir.
- **Gözetleme / İzleme (Surveillance):** Katılımcıların %32'si sosyal medyanın bu tür kullanımından söz etmiştir. Bu kullanım türü, diğer insanları izleme, ne yaptıklarını gözetleme, takip etme olarak tarif edilmiştir. Katılımcılar, pek çok farklı izleme şekline bahsetmiştir. Bunlar, diğer insanları gizlice takip etme, çocuklarını gizlice takip etme, diğer insanların haberi olmadan onları/hayatlarını izleme ve diğer

insanların ne yaptıkları hakkında ve onlara ayak uydurmak geri kalmamak için bilgi sahibi olma isteği olarak ifade edilebilir (Whiting ve Williams, 2013).

Sosyal medya bireylere öz-sunum yapmaya ve geri bildirim almaya uygun bir ortam sunar. Sosyal medya sitelerinde oluşturulan profiller, bireylerin kendilerini sunmanın/teşhir etmenin bir yoludur. Bu kendini açma hali, bireylere diğerlerinin kendilerini nasıl görmesini istiyorsa kişiliğini o şekilde açmasının/göstermesinin de bir yoludur (Pempek ve ark., 2009'dan aktaran Sponcil ve Gitimu, 2013). Sosyal medya siteleri bireyi kendi sosyalleşme sürecinde aktif rol alma ve öz-kimliğini inşa etmesi konusunda güçlendirir. (Urista ve ark., 2009'dan aktaran Sponcil ve Gitimu, 2013).

Musa ve arkadaşları (2015), sosyal medyanın bireylere ana akım medyada bulunmayan kullanım şekilleri ve ana akım medya aracılığıyla doyuma ulaştırılması mümkün olmayan ihtiyaçlarını en yüksek düzeyde karşılayacakları, amaçlarını gerçekleştirecekleri için bir platform sunduğunu ifade etmişlerdir.

2.1.1 Anlık mesajlaşma

Bireylerin en sık kullandığı internet temelli iletişim şekillerinden biri de anlık mesajlaşma (IM)'dir. Günümüzde akıllı telefonlara yüklenebilen anlık mesajlaşma uygulamalarının kökeni 1980'lerde bir bilgisayar programcısından geliştirilen bilgisayar temelli sisteme dayanmaktadır. Anlık mesajlaşma program ve uygulamalarıyla bireyler birbirleriyle mesajlaşmanın yanında resim ve ses dosyaları, bağlantı paylaşma ve grup şeklinde iletişim de kurabilmektedir. Anlık mesajlaşma uygulamaları bireylere bilgisayardaki anlık mesajlaşma programlarından farklı olarak gerçek zamanlı mesajlaşma, neredeyse telefonda yapılan konuşmaya benzer kısa bir zaman aralığında karşılıklı yazılı etkileşime olanak tanımaktadır. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre internet kullanıcılarının %42'si anlık mesajlaşma olanağını kullandığını belirtmiştir (Shiu ve Lenhart, 2004). Anlık mesajlaşma seçeneklerinin akıllı telefonlar sayesinde herhangi bir zaman ve herhangi bir yerde ulaşılabilir hale gelmesi ve telefon konuşmasından farklı olarak mesajlaşmada bireye diğerini cevaplama süresinde esneklik sunmasıyla bireyler iş yerinde çalışırken, gündelik işlerini yürütürken ya da öğrenciler sınıfta ders dinlerken eş zamanlı olarak anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanabilmekte ve diğerleriyle iletişimi sürdürebilmektedir (Gülner ve Balcı, 2008; Elder, 2013'den aktaran Jesse, 2015; Jesse, 2015) WhatsApp, Facebook Messenger vb. anlık mesajlaşma platformlarına örnek verilebilir.

Anlık mesajlaşma kullanıcılarının yaklaşık %30'luk dilimini 18-29 yaş aralığındaki bireyler diğer bir deyişle üniversite çağındaki kişiler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin %80'i sınıftayken en az bir kez mesajlaştığını kabul etmiştir. (Flanagin, 2005'ten aktaran Gülnar ve Balcı, 2008; Jesse, 2013'ten aktaran Jesse, 2015)

Zhao (2004), anlık mesajlaşmanın temel olarak, sosyal iletişim ve eğlenme amaçlı kullanıldığını ve esasen eğlenmek ve topluluğun inşası üzerine odaklandığını ifade etmiştir. Flanagin (2015) ise üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, anlık mesajlaşma kullanma motivasyonlarını dört grupta toplamıştır: Sosyal eğlence, sosyallikten sağlanan doyumlar, sosyal yararlılık, görevlerin/sorumlulukların üstesinden gelme (Flanagin, 2015'ten aktaran Balcı ve Gülnar, 2008; Zhao, 2004'den aktaran Balcı ve Gülnar, 2008).

Ayrıca, mesaj almanın, bireylerin öz değer ve aidiyet duygusunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Walsh, White ve Young, 2010'dan aktaran Groarke, 2014).

Yakın zamanda WhatsApp ve diğer anlık mesajlaşma uygulamaları üzerine yapılan bir çalışma, bu uygulamaların bireylere arkadaşlarıyla iletişiminin daha yakın/içten ve özel bir yolunu sunduğunu ve ilişkisellik ile ilgili temel ihtiyaçları daha iyi doyuma ulaştırdığını belirtmiştir (Joinson, 2008'den aktaran Karapanos ve ark., 2015).

2.1.1.1 Facebook

Facebook, kullanıcılarına tek platformda pek çok olanak sunan bir sosyal ağ sitesidir. Facebook, açık ya da dışarı -arkadaş listesine dahil olmayan kişiler- kapalı profil oluşturmaya izin veren, kullanıcıların içerik üretebildiği, fotoğraflarını, güncel haber, yaşamlarındaki gelişmeleri arkadaşlarıyla ya da tüm dünyaya açık şekilde paylaşabildiği, diğer kullanıcıların gönderilerine yorum yapabildiği ve ifade bırakabildiği, müzik dinlemekten, oyun oynamaya, iş yaşamıyla ilgili pek çok bilgiyi bulabildiği ya da paylaşabildiği vb. web temelli bir platformdur.

Facebook'tan sağlanan doyumları anlamak için son dönemde yapılan çalışmalar K&D kuramını Facebook'a başarıyla uygulamışlardır. Yapılan çalışmalar, kullanıcıların Facebook'tan sağladığı faydaları şöyle ifade etmiştir: Yeni bağlantılar edinmek (Raacke ve Bonds-Raacke, 2008), ilişkisellik ve sosyal etkileşim gibi sosyal

ihtiyaçlarını karşılamak (Dunne ve ark. 2010'dan aktaran Karapanos, Teixeira veGouveia, 2015), haz ihtiyacı, gerçeklerden kaçma ve sıkıntıyı hafifletmek (Dunne ve ark. 2010'den aktaran Karapanos ve ark., 2015).

Bazı çalışmalar, bireylerin Facebook'ta ideal imgelerinin canlandırılması yoluyla benlik saygısını doyuma ulaştırabileceğini ileri sürmüştür (Dunne ve ark., 2010'dan aktaran Karapanos ve ark., 2015; Urista ve ark., 2009'dan aktaran Karapanos, 2015). Ellison ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada Facebook kullanımının, psikolojik refahın önlemleriyle etkileşim içinde olduğunu buldular ve düşük benlik saygısı ve düşük yaşam doyumu yaşayan kullanıcılar için daha fazla fayda sağlayabileceğini ifade ettiler (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2017). Diğer bir çalışma uyumlu olarak, yüz yüze etkileşimden kaçınan öğrencilerin Facebook'ta vakit geçirdiğini ve Facebook'ta olmanın bazı kullanıcılar için iyi- olma halini yarattığını belirtmiştir (Sheldon ve Honeycutt, 2008'den aktaran Akbuğa, 2014).

Pempek ve arkadaşları (2009) yaptığı diğer bir çalışmada, pek çok yetişkinin sosyal medya sitelerini daha popüler hissetmek için kullandığını ve beğenilen/ hayran olunan gibi görünmek içinse Facebook sayfalarına mümkün olduğunca çok sayıda kişisel arkadaş eklediklerini ifade etmiştir. Genç yetişkinler Facebook'ta ortalama 358 arkadaşı olduğunu bildirmiştir (Pempek ve ark., 2009'dan aktaran Sponcil ve Gitimu, 2013).

Quan-Haase ve Young (2010) yaptıkları çalışmada, Facebook ve anlık mesajlaşmayı kullanıcıların sağladıkları farklı doumlara göre birbiriyle kıyaslamıştır. Araştırmacılar, her iki medya türü için de benzer doyum profilleri olduğunu ve benzer iletişim, sosyalleşme ve haz/dürtü ihtiyaçlarını karşıladığını ifade etmişlerdir. Bunun yanında, Facebook ve anlık mesajlaşma arasındaki temel ayrımın kullanım şekilleriyle alakalı olduğunu da eklemiştir. Anlık mesajlaşma, sadece kendi kullanıcıları arasında bir etkileşimi olanaklı kılarken, Facebook bilginin/içeriğin birden çok kişiye, hedef kişi belirlemeksizin tüm ağa yayınlanmasına izin verir (Quan-Haase ve Young, 2010'dan aktaran Karapanos ve ark., 2015).

2.1.1.2 Twitter

Twitter, çevrimiçi sosyal ağ ve mikro-blog servisi olarak tanımlanabilir (Appiah, 2016). Twitter'ın temel karakteri, kullanıcılara sınırlı karakter sayısı ile düşünce, görüş, öneri, eleştiri ya da bireysel konularla ilgili gelişmeleri takipçi listesiyle

paylaşabilmeye olanak sağlamasıdır. Twitter, güncel olaylar, politik haberler ve durumları takip etmek için oldukça etkilidir. Diğer bir özellik, Twitter'da sıkça kullanılan #hashtag yani etiketleme, dünyanın dört bir yanından insanların belli konular ve amaçlar doğrultusunda bir araya gelmesine yani amaçlar doğrultusunda ulusal ya da küresel örgütlenmeye hizmet etmektedir. Kullanıcılar, diğer kullanıcıların tweetlerini beğendiklerini, içeriği desteklediklerini ya da aynı fikri paylaştıklarını ifade etmek için retweet yaparak, kendi profillerinde görünmesini sağlarlar. Facebook'ta daha daha çok gerçek isimler kullanılarak hesap oluşturulurken, Twitter'da nickname yani takma ad kullanmak daha yaygındır.

Twitter kullanım motivasyonları, yeni medya ve diğer sosyal ağ sitelerinden farklı bir karakter çizmektedir. Liu ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, Twitter'ın bilgi aramak ve bilgi paylaşmak üzerine inşa edilmiş bir platform olduğundan, kullanıcı doyumlarını açıklamada sosyal etkileşimle ilgili motivasyonların daha az anlamlı olduğu gözükmektedir. Yapılan çalışmada, kullanıcıların Twitter kullanımını devam ettiren dört faktör bulunmuştur. 1.Kendini belgeleme (self-documentation), 2.bilgi paylaşma (information sharing), 3.medya aracının/ortamın cazibesi (medium appeal) ve 4.elverişlilik/uygunluk (convenience). Medya aracının cazibesi, kullanıcının bulunduğu zaman dilimi ve lokasyondan bağımsız olarak her zaman ve her yerden Twitter'a erişim ifade etmektedir. Johnson (2014) ise Twitter kullanımı için Sosyal ve Enformasyonel olmak üzere iki motivasyon tanımlamıştır. Sosyal motivasyonlardan bazıları: eğlenmek, rahatlamak, vakit geçirmek, aile ve arkadaşlarla iletişim kurmak, kendini özgürce ifade edebilmek, aynı anda pek çok kişiyle iletişim kurabilmek. İlginç bir şekilde, diğer sosyal medyadan sağlanan doumlardan farklı olarak, sosyal motivasyonlar Twitter kullanımıyla anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Enformasyonel motivasyonlar ile Twitter kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Enformasyonel motivasyonlar: bilgi almak, öneri/fikir almak ya da vermek, ilginç şeyler öğrenmek, diğer insanlarla bilgi paylaşmak ve yeni insanlarla tanışmak. Bu son motivasyon, enformasyonel motivasyondan çok sosyal motivasyona dahil gibi görünse de, Twitter'ın karakteristik özelliğinden dolayı yeni biriyle tanışmak, diğer bir ifadeyle, diğer bir kullanıcıyı takip etmek o kullanıcıyı takip eden birey için yeni bir bilgi kaynağı haline getirmektedir (Johnson, 2009)

Ballard (2011) ise, Twitter kullanıcılarının, Twitter'ın pasif işlevlerinden çok, ilişkisel devamlılık ve eğlence açısından Twitter'ın aktif işlevlerinden daha fazla doyum elde ettiklerini ifade eder.

2.1.1.3 Instagram

Instagram, temelde fotoğraf paylaşımına imkan veren bir sosyal ağ sitesidir. Güncelde, bireyler kısa video paylaşımı da yapabilmektedir. Kullanıcılar, fotoğraflarına Instagram'ın kendi içinde bulunan özel filtreleri uygulayarak yükleyebilmektedir.

Instagram, kullanıcının dünyasına açılan bir pencere gibidir. Kullanıcının günlük aktiviteleriyle ilgili paylaşımları, kendi gözünden yansıttığı kareleri takipçileriyle paylaşmaktadır (Ganda, 2014). Kullanıcılar, arkadaşları ve takipçileriyle kendi bakış açısından bireylerin Instagram'da faydalandıkları en önemli özellik, fotoğraf yükleyebilmenin yanında fotoğrafları beğenebilmesi (*like*), kendi ve diğer kullanıcıların fotoğraflarına yorum bırakabilmeye olanak sağlamasıdır (Ganda,2014; Oloo, 2013).

Aralık 2019 itibari ile Instagram uygulaması kullanıcı sayısı 700 milyona ulaşmıştır. Instagram'daki kullanıcı sayısının giderek artması, insanların fotoğraf paylaşma motivasyonlarının ne olduğu konusuna önem kazandırmaktadır (<https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>, erişim tarihi: 21.02.2021).

Lee ve arkadaşları (2015), kullanıcıların Instagram'da fotoğraf paylaşmayla ilgili motivasyonları şöyle belirtmiştir: bilgilendiricilik (informativeness), toplum desteği (community support), prestij arama (status-seeking), özsunum. Aynı çalışmada, kullanıcıların yaşı, takipçi ve takip ettikleri kişi sayısının da kullanıcıların Instagram'dan sağladıkları doyumla alakalı olduğunu ifade etmişlerdir.

2.2 Nomofobinin Şekillenmesi

2.2.1 Bağlanma

Bağlanma; bebek ve ebeveynleri arasında gelişen; bebeğin, ebeveynleri arasında ki duygusal bağı geliştirmesi ve ebeveynlerini yanında araması ile dış tehditler neticesinde oluşan stres durumlarında daha da artan, sürekliliği olan bir duygusal ilişki olarak tanımlanmaktadır (Pehlivan Türk, 2004). Bu teoriden yola çıkarak J. Bowlby ve MS Ainsworth'un araştırmaları sonucunda Bağlanma Teorisi'ni geliştirmişlerdir. Bowlby Bağlanma Teorisi'nin ilk aşamasını psikanalitik düşünce ve kontrol mekanizmaları kuramları üzerine kurmuştur. Bu aşamada anne

ve bebek arasındaki psikolojik bağlanma düzeniyle alakalı 1. ampirik araştırma bulunmaktadır (Bretherton,1992).

2.2.2 Bağlanma stilleri

Psikolojik bağlanma üzerine yapılan çalışmalar neticesinde ; farklı duygusal tepkilere farklı bağlanma şekillerinin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir.Ainsworth ve çalışma arkadaşları (1978) Yabancı Durum Testi'yle annelerinden uzak kalan ve belli bir süre geçtikten sonra tekrar kavuşan bebeklerin verdiği tepkiler ile güvenli-güvensiz bağlanma örüntülerini (attachment patterns) laboratuvar ortamında gözlemlemişlerdir. Bu deneyde ki katılımcılar 12-18 aylık bebeklerdir. Amaç; bebeklerin bağlanma mekanizmalarını aktive etmektir. Bu sebeple bebekler önce annelerinden uzaklaştırılır, hiç tanımadıkları biriyle başbaşa bırakılır, daha sonra anneleriyle tekrardan buluşturulur. Bebeklerin anneden uzaklaşma, tanımadıkları biriyle yalnız kalma ve son olarak tekrar anneye buluşma anlarında verdikleri tepkiler incelendiğinde Ainsworth ve arkadaşları güvenli (secure) bağlanma, kaygılı (anxious) veya kararsız bağlanma ve kaçingın (avoidant) bağlanma olarak 3 tip stil belirlemişlerdir (Kesebir ve ark.,2011; Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.3 Bağlanma ve psikopatoloji

Çocuk psikianalisti olması sebebiyle Bowlby; çocukluk döneminde psikopatolojiye sebep olan unsurlarla ilgilenmiş ve bunun neticesinde Bağlanma Kuramı'nı geliştirmiştir. Teoride ki ana nokta, bebeğin istediği zaman dış dünyayı inceleyebileceği güvenli bir duyguya sahip şekilde ve annesine dönebileceği bir ortamdır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Üç temel üzerine şekillenmiş olan bağlanma, güven, fiziksel ihtiyaçların karşılanması ve hayatın devam eden yılların için de güvenlik hissinin gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bağlanma, bunları içermiyorsa bunun sonucu ilerideki patolojik tablolara kadar girmektedir (Sayar, 2006).

2.3 Bağımlılık

Bağımlılık denildiği zaman akla ilk gelen durum alkol, sigara, uyuşturucu ve benzeri maddelerin vücuda düzenli bir şekilde alımı ve buna karşı gelememe durumudur. TDK (2019) bağımlılığı; bir başka şeye koşullu olma, bir başka şeye bağlı olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık içinde birçok anlamı

barındıran bir terimdir. Bu yüzden sadece kimyasal maddelerle ilişkilendirilmemelidir. Bağımlılık; fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır (Süler, 2016).

2.3.1 Problemlerli internet kullanımı

Dijital teknolojiler, kullanımı ile insanlara kolaylık sağlarken, bunların aşırı kullanımının sorun yaratabilme ihtimali endişeleri gündeme getirmiştir. Günümüzde, teknolojinin problemlerli kullanımının bireylere olumsuz etkisi olabirirken, problemlerli teknolojinin araştırılması önem kazanmaktadır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinlerin problemlerli teknoloji kullanımı sonucu olumsuz etkilenebilmektedir (Yau, Crowley, Mayes ve Potenza, 2012).

İnternet üzerinde yapılan problemlerli çevrimiçi davranışların çeşitleri vardır. Bunlar siber zorbalık (Peluchette, Karl, Wood ve Williams, 2015) ve internet pornosu (Lau ve Yuen, 2013) gibi davranışlardır. Problemlerli çevrimiçi davranışların en yaygınlarından biriside aşırı internet kullanımındır (Shokri, Potenza ve Sanaeepour, 2017).

Literatürde internetin aşırı kullanımı kavramı ile problemlerli internet kullanımı kavramı aynı anlamda kullanılmaktadır (Odacı ve Çikrıkci, 2017). Obsesif-kompulsif, dürtü kontrol ya da bağımlılık yapan bir bozukluk gibi davranış sorunları incelendiğinde (Petry ve O'Brien, 2013) problemlerli internet kullanımı kavramının öne çıktığı görülmektedir (Liu, Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2011). Problemlerli internet kullanımı, dürtüleri kontrol etmek ve bireyin psikolojik sorunlarını çözmek amacıyla kullanıldığı için bir başa çıkma stratejisi olarak düşünülmektedir (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ve Garretsen, 2009). Ayrıca problemlerli internet kullanımının, özkontrol, yalnızlık, depresyon (Özdemir, Kuzucu ve Ak, 2014), bağlanma stilleri (Lau ve Yuen, 2013) ve akran ilişkileri (Crimmins ve Seigfried- Spellar, 2014) ile ilişkili olduğudüşünülmektedir.

Bireyler interneti problemlerli olarak kullanırken, internete ilişkin saplantılı düşüncelere sahip olabilmektedir. Bu durumda bireylerin dürtü kontrolleri azalmakta ve internet kullanımını durdurmakta çok zorlanabilmektedirler. Bireyler yalnızlıklarını gidermek amacıyla da interneti kullanabilmektedir.

Çevrimiçi dünya, bireylere bazen yaşayabileceği tek bir yaşam alanıymış gibi gelebilmektedir. Ayrıca bireyler internete bağlanmak için maddi anlamda büyük harcamalarda bulunmak, internetteyken bile interneti düşünmek, ne kadar süre daha bağlı kalabileceğini hesaplamak gibi davranışlarda da bulunabilmektedir. Bireyler önceleri eğlenceli gelen diğer aktivitelerine ayırdıkları zamanı çok aza indirirken ya da aktiviteleri yapmayı bırakırken, internete daha fazla vakit ayırabilmektedir. Arkadaşlarıyla olan yüzyüze iletişimi azaltan bireyler, kalan vakti de internette kullanmayı tercih edebilmektedir. Sosyal olarak kendini tecrit ederken yalnızlaşan bireyler, yalnızlığından kaçınmak amacıyla problemleri internet kullanımı davranışını daha fazla sergileyerek kısır bir döngü içerisine girebilmektedir (Davis, 2001).

Günlük sorumlulukları aksattığını fark eden bireyler suçluluk duygusu nedeniyle, çevresindekilere internetini kullandığı süreyi söylememe ya da yanlış söyleme gibi davranışlar sergileyebilmektedir. Sosyal yaşamda kendilerine zarar verdiğinin farkında olan bireyler bile problemleri internet kullanımı davranışını kontrol etmekte zorlanabilir. Bu sonuçlar eşliğinde problemleri internet kullanımı davranışının başka problemleri davranışlara da yol açabileceği düşünülmektedir (Davis, 2001).

İnternet kullanımındaki anahtar faktör, bireyin o işi yaparken çeşitli yoğun uyarıcılar almasıdır. Birey interneti kullanırken uyarıcılar ile çeşitli şekillerde uyarılabilmektedir. Bireyler olumlu pekiştireç aldıkça internet kullanımına devam etmektedir. Olumlu pekiştireçten aldığı hazzı tekrar deneyimlemek amacıyla daha fazla internet kullanmaya başlayabilmektedir. Bu koşullanma süreci, bireylerin aldığı hazzı başka bir davranış sonucundan bulana kadar devam edebilmektedir. Klasik koşullanma süreçlerine göre de birincil düzeyde koşullandırılmış uyarıcıya genelde ikincil düzeyde bir uyarıcı da eşlik etmektedir. Bireyler internete bağlandığı araçlara temas ettiğinde, araçların sesi, araçların bulunduğu ortamın kokusu gibi şeyler de bireylerin ikincil düzeyde koşullanma döngüsüne girebilmektedir (Davis,2001).

Problemleri internet kullanan bireyler, genel internet kullanıcı kitlesinden farklıdır. Bu farkı sağlayan neden ise bireylerin sosyal bağlamıdır. Yakın çevreden kaynaklanan sosyal yalıtılmışlık veya etkileşim eksikliği problemleriinternet

kullanımına yol açabilmektedir. Problemlili internet kullanan bireyler bu eksiliği gidermek için de sık sık internet aktivitelerine katılmaktadır ve telefonunu, mailini ve mesaj kutusunu sürekli kontrol etmeye çalışabilmektedir. İnternete fazla vakit ayıran bireyler de sorumluluklarını yerine getiremeyebilmekte ve bireyler üzerinde oluşan baskının etkisinden kurtulmak ya da hafifletmek için tekrar internete başvurabilmektedir (Davis, 2001).

Problemlili internet kullanımı davranışı sergileyen bireylerin yaşamında psikolojik rahatsızlıklar yaşamış olması muhtemeldir. Bu bireylerin işlevsiz bilişlere sahip olmaya yatkın olmaları ve bu veya başka nedenlerden dolayı sosyal hayatlarında etkileşim sorunları yaşamaları nedeniyle kendilerini ifade etmekte zorlanabilmektedirler. Bu noktada interneti sosyalleşme amacıyla sıklıkla kullanmaktadırlar (Davis, 2001).

Bilişler problemlili internet kullanımının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli bir yere sahiptir. İşlevsiz bilişler, bireyleri problemlili internet kullanımı döngüsüne sokmakta, çevrimiçi kalma sürelerini gözle görülür bir biçimde arttırmakta ve problemlili internet davranışının gerçekleşmesini kolaylaştırmaktadırlar (Davis,2001).

Teknolojinin gelişmesi ve internetin ortaya çıkması ile birlikte, bireylerin daha önce yaşadığı psikolojik sorunlardan da kalan işlevsiz davranış stratejileri problemlili internet kullanımını arttırabilmektedir. Ayrıca mevcut psikolojik sorunlar da, problemlili internet kullanımıyla daha kötü bir hal almaktadır. Çeşitli bağımlılıklar ile problemlili internet kullanımının davranışsal benzerlikleri, patolojik kumar bağımlılığı olan bireylerin, internet kullanırken de problemlili olarak kullanabileceğini akıllara getirmektedir (Davis, 2001).

Psikolojik sorunlar arttıkça birey kaçış yolu olarak interneti seçebilmekte ve interneti problemlili olarak kullanabilmektedir. Odacı ve Çıkrıkçı (2017) problemlili internet kullanımının nedeni olarak, bireylerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerine vurgu yapmaktadırlar. Yani depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin artması, problemlili internet kullanımını arttıran bir unsur olarak görülmektedir.

Problemlili internet kullanımı boş vakitlerinin çok olmasından dolayı genç yetişkinlerde daha çok görülmektedir (Smahel, Brown ve Blinka, 2012). Üniversite

öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, problemlili internet kullanımının benlik saygısı ile yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğunu (Çelik ve Odacı, 2012), problemlili internet kullanımı nedeniyle bireylerin uyku problemleri ve günlük işlerini bitirmekte sorun yaşadığını (Naik, Kadam, Patil ve Gore, 2017) ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileri, vakitlerini geçirecek birilerini bulamadıklarında ve yalnızlaştıklarında rahatsızlık yaşayabilmektedir. Bu yüzden bu yalnızlığı internet kullanarak gidermeye çalışabilmektedirler. Bu duygudan kaçınmak için kullanılan bu davranış stratejisi, problemlili internet kullanımı sonucunu da beraberinde getirmektedir (Dağlı Çetinkaya ve Gündüz, 2017).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunlardan kaçmak amacıyla farklı davranış stratejileri edinmeye çalışabilmektedirler. Cinsiyet değişkeninin de bu davranış stratejilerinde farklılık yaratabileceği düşünölmektedir. Kişilerarası etkileşim sorunları yaşayan erkeklerin kadınlara göre, daha fazla problemlili internet kullanımı davranışı sergilediği ifade edilmektedir (Balođlu, Özteke Kozan ve Kesici, 2018). Benzer şekilde Laconi ve diğerleri (2018) 9 Avrupa ölkesinde problemlili internet kullanımı davranışı incelenmiştir. Araştırma obsesif kompulsif belirtiler, dűřmanlık ve paranoyak dűřüncelerin fazla olduğu bireylerde, kadınların erkeklere kıyasla problemlili internet kullanımı davranışını daha fazla sergilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca özgül fobileri olan bireylerde erkeklerin kadınlara göre daha fazla problemlili internet kullanımı davranışı sergilediğigörölmüştür.

Problemlili internet kullanımı nedenleri arasında bireylerin umut düzeyleri, yaşları ve kişilik özellikleri bulunabilmektedir. Çetin Gündüz, Ekşioğlu ve Tarhan (2017) bireylerin nevrotiklik ölçme aracından alınan puanı arttıka problemlili internet kullanımının arttığı, uyumluluk ve öz disiplin puanının da arttıka problemlili internet kullanımının azaldığını ortaya koymuşlarıdır. Ayrıca umut puanları yüksek olan bireylerin problemlili internet kullanımının olumsuz sonuçlarından daha az etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Problemlili internet kullanımına neden olan durumlardan biri de, bireylerin cinsel doyumunda sıkıntılar yaşamasıdır. Cinsel doyuma ulaşamayan bireyler, pornografik siteler aracılığıyla doyuma ulaşmaya çalışabilmektedir. Cinsel doyum

için internetin problemlili kullanılması, uyarıların fazla olmasından dolayı bireylerin sanal cinsel uyarımları tercih etmesine neden olabilmektedir. Bu durum özellikle bireylerin romantik ilişkileri varsa partnerine yönelik isteğinin ve enerjisinin azalmasına yol açabilmektedir (Ögel,2012).

Bilişsel-davranışçı terapi bakış açısı ile bakıldığında, problemlili internet kullanan bireyler, depresyon ve sosyal izolasyon gibi sorunlara sahip olduğundan dolayı etkileşim açısından işlevsiz bilişlere sahip olabilmektedir. Bu yüzden bireyler daha az rahatsız olacakları ve insanlar ile yüzyüze iletişim kurmadıkları çevrimiçi iletişimi seçebilmektedir. Bireylerin tercihlerinin sıklıkla bu doğrultuda olması, problemlili internet kullanımına neden olabilmektedir (Caplan, 2002).

Problemlili internet kullanan bireylerde, sanal etkileşim yoluyla olumsuz özelliklerini gizleme ve sadece olumlu özelliklerini aktarma gibi bir eğilim olabilmektedir. Bireyler değer görme temel inancına yönelik davranışı nedeniyle yüz yüze iletişime göre görece daha az risk barındıran ve yoğun uyarıcılar ile kendilerini etkileyen interneti kullanabilmektedir (Caplan, 2002).

İnternet kullanımı bireylerin dengesini ve duyguların etki edebilmektedir. Biyolojik kurama göre, hormonal değişimler sonucunda bireyler yaşadığı duyguyu tekrar kazanmak için aynı davranışı sergileme eğiliminde olurlar. Kişinin bir davranışı sergilemek için genetik yatkınlığı ve buna neden olabilecek serotonin ve dopamin eksikliği problemlili internet kullanımına neden olabilmektedir (Beard,2005).

İnternet kullanımının bireylerin sosyalleşme ihtiyacını karşılamaında sergilediği davranışlardan birisi olabilmektedir. Sosyokültürel bakış açısına göre, ailesel veya toplumsal sorunlar problemlili internet kullanımına yol açabilir. Ayrıca sosyalleşme becerileri etkili olmayan bireyler internet ortamında daha fazla zaman geçirerek sosyalleşmeninüzzerlerinde yaratabileceği baskıdan kurtulmaya çalışabilmektedir (Beard, 2005).

Young (1996) ilk yaptığı çalışmasından hareketle, problemlili internet kullanımının nedenlerini araştırmış ve üç neden ortaya koymuştur. Bu üç nedenden dolayı, bireyler interneti kendilerine zarar verecek bir biçimde kullanabilmektedir. Bunlar; sosyal destek, cinsel tatmin ve bir kişilik

oluşturmazdır.

Sosyal destek, İnternet kullanımında iletişim her ne kadar yüzyüze olmasa da, kullanıcılar arasında yakın bağlar kurulabilmektedir. Ayrıca çevrimiçi olmayan yaşamda olan görgü kurallarının daha esnek olduğu çevrimiçi hayatta, doğrudan kişisel sorular sorulabilmekte ve daha hızlı bir biçimde samimi ilişkiler kurma çabasına girilebilmektedir (Young,1996).

Toplumda tabu olan konularda bile tartışma imkanı bulan bireyler, kendisi gibi insanları daha kolay bulabileceği çevrimiçi dünyada, sosyal destek ihtiyacını karşılayabilmektedir. En yakınlarına bile rahat ifade edemeyeceği düşüncelerini bu ortamda ifade edebilmekte ve reddedilme, yüzleştirilme ya da yargılanma korkusu olmadan rahat bir şekilde konuşabilmektedir. Karşıt görüşteki bireyler bile birbirlerine fiziksel zarar veremediği için daha sık bir şekilde birbiriyle iletişime geçebilmekte dolayısı ile birbirlerinin fikirlerinden etkilenebilmektedir (Young, 1996).

Sanal ortamların ortaya çıkması, kişiler arası etkileşimde sorun yaşayan bireylerin, duygusal ihtiyaçlarına cevap vermek için aynı zamanda sosyal destek dinamiği yaratmaktadır. Özellikle dezavantajlı veya sosyal hayata erişimi bir nedenden dolayı sınırlı olan kişiler interneti kullanarak, dezavantajlarını ortadan kaldırmaya çalışmaktadırlar. Bunun yanı sıra, geleneksel toplumun cevap veremediği yeni sorunlarla baş etmek ve sosyal destek almak için de bireyler interneti kullanabilmektedir (Young, 1996).

Cinsel tatmin, çevrimiçi seks amacıyla internetin kullanımı, cinsel hastalık korkusu olamadan, davranışı gerçekleştirmenin kolay bir yoludur. Ayrıca internet çeşitli fantezilerin de deneyimlenebildiği ve bundan dolayı uyarılmanın aynı partneriyle yaşadığı gibi yaşanılmasını sağlayan bir araç olmuştur. Yasadışı olan cinsel isteklerin bile karşılanabildiği çevrimiçi ortamda bireyler istedikleri gibi hareket edebilmektedir. Yeni davranışlar sonucu ortaya çıkan durumlardan farklı duygular yaşayan bireyler bu duyguları tekrar yaşayabilmek için interneti daha sık kullanır hale gelmektedir. Fiziksel olarak kendini çekici olarak görmeyen bireyler de yüzyüze olmamanın verdiği gizlilik ile kendilerini cinsel olarak tatmin edebilmektedir (Young,1996).

Yeni bir kişilik oluşturma, bireyler internet yolu ile oynadıkları fantezi rol oyunları ile kendi karakterlerini yaratabilmekte ve bu yol ile tanınma ve güç elde edebilmektedirler. Aynı şekilde bu oyunlarda birilerine liderlik edebilmekte ve verilecek kararlarda söz sahibi olabilmektedir. Herkesin eşit başlayabildiği bu oyunlara emek veren bireyler daha fazla güç kazabilmekte ve yüksek seviyelere ulaşabilmektedir. Problemlerli internet kullanımı olan bu bireyler de bu ihtiyaçlarını karşılamak için fantezi rol oyunlarını oynamaktadırlar (Young, 1996).

Oyun karakteriyle özdeşleşen oyuncular, tanınma hazzını yaşamakta ve oyunda kazandığı her yeni avantajdan sonra benlik saygısını arttırmaktadırlar. Bazı kişiler ise sanal rol ile benlik arasındaki sınırı görememekte dirler. Kendisini zayıf ve güçsüz olarak gören birey, çevrimiçi hayatta güçlü ve kendine güvenen biri olabilir. Ancak kendisine yeni bir kişilik inşa ederken, çevrimiçi olmayan yaşamındaki sorumlulukları ihmal edebilmektedirler (Young, 1996).

Problemlerli internet kullanımının üç aşamasını olduğunu ifade eden Grohol (1999), yeni veya daha önceden var olan kullanıcıların, öncelikle yeni bir çevrimiçi aktiviteye katıldıklarını, bu aktivitenin onlara keyif verdiğini, daha sonra bu etki geçince aynı hissi yaşamadıklarından dolayı hayal kırıklığına uğradıklarını ve son olarak bireylerin denge durumuna geri döndüklerini ifade etmiştir (Aşama 1- Keyif Verme, Aşama 2- Hayal Kırıklığı, Aşama 3- Denge). Bunun yanı sıra bazı bireylerin sadece keyif verici durumdan etkilenip o noktada takılıp kaldıklarını ve denge durumuna ulaşabilmek için profesyonel bir destek alma ihtiyacı duyduklarını belirtmiştir.

İnternetin problemlerli kullanımı, var olan çevrimiçi kullanıcılar için yenibir çevrimiçi aktivite olarak görülebilmektedir. Bunun yanı sıra, mevcut çevrimiçi kullanıcıların, yeni kullanıcılara göre kendi üç aşamalı modeldeki aşamaları daha kolay geçtikleri ve yeni aktivitelere daha fazla katıldıklarını söylenebilmektedir. Ancak üçüncü aşama için yeni ve var olan çevrimiçi kullanıcılar interneti çok fazla kullandıklarını fark ettiklerinde denge aşamasına yardım olmaksızın geçebilmektedir. Bireylerin internet kullanımında bir süre sonra kendilerini eğitebilircekleri ancak bazı bireylerin bu konuda daha geç kalabileceği düşünülmektedir. Ancak bireyler denge aşamasına geçemiyorlarsa profesyonel uzmanlardan yardım almaları gerekebilmektedir (Grohol, 1999).

Davis (2001) işlevsiz bilişlerin problemlili internet kullanımı nedeni olabileceğini ifade etmekte ve uzak ve yakın katkı nedenleri olarak iki kategoride nedenler sunmaktadır. İlk olarak uzak nedenler incelendiğinde davranışa yatkınlık ve yaşanan psikolojik rahatsızlıklar sonucunda problemlili internet davranışının ortaya çıkabilmektedir. Kurulan modele göre, bir problemlili internet kullanımı için sadece yaşanacak psikolojik rahatsızlığın yeterli olmayacağını ancak bu durumun da gerekli olduğunu savunmaktadır. Bunun yanı sıra problemlili internet kullanımı ölçütlerinin de kendine özgü olması gerektiğini ifade etmektedir.

Davis (2001)'e göre uzak (distal) nedenlerden biri de bireyin ilk defa gerçekleştirdiği çevrimiçi aktivitelerden edindiği deneyimdir. Bireyler birçok aktiviteyi çevrimiçi olarak da gerçekleştirebilmektedir. İlk defa bunları deneyimleyen bireyler aldığı yeni uyarılar ile etkilenmektedir. Sadece bu yeni karşılaşılan aktivitelerin varlığı başlı başına bir neden olmasa da, yaşanacak olan uyarılma için bir katalizör görevi de görebilmektedir.

Yakın (proximal) neden ise, modelin en merkezi olarak ifade ettiği işlevsiz bilişlerdir. Modele göre problemlili internet kullanan bireyler, işlevsiz düşünceleri ile bu eylemi gerçekleştirmektedir ve bu eylem sonucunda da çeşitli istenmeyen durumlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Davis (2001), işlevsiz düşünceleri benlik ve dünya hakkındaki görüşler olarak ikiye ayırmaktadır. Benlik düşünceleri, ruminatif bilişsel bir tarz ile yönetilmektedir. Burada kast ettiği ruminasyon ise internet ile ilgili akla gelen düşünceler ile ilgilidir. Bireyler internetin neden çok kullanıldığını, problemlili internet kullanımının ne olduğunu düşünmek veya arkadaşları ile sürekli problemlili internet kullanımı hakkında konuşmak isteyebilirler. Ruminasyona eğilimli olan bireyler problemlili internet kullanma davranışını daha sık gerçekleştirirler. Bireyler ruminasyonu daha çok yapıp bu düşüncelere önem verirler ve problemlili internet kullanımı döngüsünü sürdürmeye devam ederler.

Benlik ile ilgili diğer işlevsiz düşünceler ise kendinden şüphe etmek, benlik saygısı ve olumsuz kendini değerlendirme ile ilgili düşünceler olabilmektedir. İnternette iyiyim, çevrimiçi olmayan hayatta kötü olsam bile çevrimiçi hayatta güçlüyüm ve başarısız olduğum ortamlar hep çevrimdışı hayatta olan ortamlar

gibi düşünceye sahip bireyler, bu düşüncelerin gerçekleşmemesi için kaçınmakta ve başkalarından iyi bildirimler almak için interneti kullanabilmektedirler (Davis,2001).

Modeldeki dünya ile ilgili işlevsiz düşünceler ise olayları dışsal etkiler ile genelleştiren düşüncelerdir. Kimse beni sevmiyor, insanlar bana kötü davranıyor, sadece internette iyi davranıyorlar ve internet tek arkadaşım gibi düşünceler işlevsiz düşüncelere örnek verilebilir. Bunun yanı sıra ya hep ya hiç gibi düşünce yapıları da problemleri internet kullanımını arttıran nedenlerden biri olabilmekte ve dünya ile ilgili işlevsiz bir düşünce olarak kabul edilmektedir. Birey internet ile uğraşırken, bu düşünceler uyarıcı ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda ise bireyler interneti problemleri olarak kullanabilmektedir (Davis,2001).

Problemleri internet kullanımının insanların psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi bulunabilmektedir. Dağlı Çetinkaya ve Gündüz (2017)'ün 488 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada yalnızlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri için problemleri internet kullanımının aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda yalnız kalan üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullandığı ve bunun sonucunda da psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur.

Uyku sorunları, problemleri internet kullanımının bir sonucu olabilmektedir. De Vries, Nakamae, Fukui, Denys ve Narumoto (2018) 233 yetişkin psikiyatrik hasta üzerinde yaptığı bir araştırma sonucuna göre problemleri internet kullanan bireyler problemleri internet kullanmaya bireylere göre daha fazla uyku sorunları yaşamaktadırlar.

Çevrimiçi aktivitelerin problemleri internet kullanımı ile ilişkisi bulunmaktadır. Ioannidis ve diğerleri (2018)'nin yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, problemleri internet kullanımı sonucunda açık artırma web siteleri, çevrimiçi kumar, sosyal ağlar ve çevrimiçi kumar sitelerinin kullanımının arttığı görülmüştür. Bu durum da bireyler açısından maddi ve manevi sorunlara yol açabilmektedir.

Bireyler sosyal etkileşim sorunları yaşadıkları için, bu durumun onlara çektiği sıkıntı nedeniyle internet kullanmakta olsalar da, aynı zamanda bu

kullanımın problemlili olması durumunda etkileşim için gereken iletişim becerilerinde de sorun yaşamaktadırlar. Ata, Akpınar ve Kelleci (2011)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı davranışının arttıkça bireylerin öfkelerini ifade etme davranışları da işlevsiz yönde değişebilmektedir.

Problemlili internet kullanımı ile birlikte bireyler uzun sürülerini bilgisayar başında harcayabilmektedir. Sevindik (2011)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, problemlili internet kullanan bireyler aynı yerde uzun süreli kalmalarından dolayı dışarıdan fastfood tarzı yiyecekler ile beslenerek beslenme alışkanlıklarını bozabilmektedir. Ayrıca bireyler problemlili internet kullanımı sonucunda uyku sorunları yaşayabilmekte ve el becerisi ve temizlik alışkanlıklarında bozulmalar olabilmektedir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığı da problemlili internet kullanımının bir sonucu olabilmektedir. Cole ve Hooley (2013) 163 yetişkin çevrimiçi çok katılımcılı oyun kullanıcısı ile bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre sosyal etkileşim arayışında olan ve sosyal etkileşimde zorlanan, toplumsal ortamlarda kaygı yaşayan ve hayal kurmaya yatkın bireyler interneti problemlili olarak kullanabilmektedir. Ayrıca bireyler problemlili internet kullanımı davranışını arttırdıkça problemlili oyun oynama davranışını da artırabilmektedirler.

İkiz, Savcı, Asıcı ve Yörük (2015) 853 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımı ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve akademik ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı davranışı arttırdıkça bireylerin not ortalamaları, psiko- sosyal gelişimleri, romantik, sosyal ve aile ilişkileri ve problem çözme becerileri olumsuz etkilenebilmektedir.

2.3.2 İnternet bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin psikolojik rahatsızlıklara açıklık getirmek amacıyla yazdığı DSM-5 kapsamına da giren (APA,2013) bu bağımlılık çeşidinin açıklamak için Goldberg,Young ve Shapira bir kaç kriterler belirlemişlerdir. Her bir kriterin kendine ait tanısı olmakla beraber ortak özellikleri ;

- İnternette geçirilen vaktin artması,
- İnternette az vakit geçirildiği zaman huzursuzlukların ve kızgınlıkların görülmesi,
- İnternette zaman harcamamak istenilen zamanların sonuçsuz kalması,
- Aşırı internet kullanımından dolayı hayatındaki diğer gelişmelerde başarısızlıklar yaşamak (Mutlu,2018).

2.3.3 Akıllı telefon ve akıllı telefon bağımlılığı

Cep telefonları ilk olarak arama yapmak ve arama almak, kısa mesaj göndermek için tasarlanmışlardır. Ancak 90'lı yılların sonlarına gelindiğinde, birçok yazılım ve işletim programlarının, teknoloji markalarıyla birleşmesi neticesinde cep telefonlarına yeni özellikler eklenmesiyle birlikte artık "akıllı telefonlar" olarak anılmaya başlanmasına neden olmuştur. Akıllı telefon kullanımı çoğunlukla cep telefonu başlığının bir alt başlığı olarak incelenmektedir. Bu nedenle cep telefonu olgusu basit cep telefonu (mobile Phone) ve akıllı telefon (smartphone) biçiminde birbirinden ayırmakta fayda olacaktır (Çakır ve Demir,2014).

Dünyada internet ve akıllı telefon kullanımı oranları ve bu oranlar üzerindeki artışlar net biçimde belli olamamaktadır ve aynı durum ülkemiz için de geçerli olmaktadır.

Global anlamda incelenecek olursa akıllı telefonların tercihlerinin gün geçtikçe artmasının sebebi çeşitli nedenlere dayandırılmaktadır. Bu nedenlerin ana noktasıysa internet ve internetin içerdiği imkanların akıllı telefonlar sayesinde oldukça farklılaşmış olmasıdır. 2017'de Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun geliştirdiği araştırmaya göre internet kullanımı abolarının oranı %76,5'tir. Bu oran ise cep telefonu kullanan kişilerin büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır. Bu yüzden genel olarak bakıldığında akıllı telefonlar tek başına bir bağımlılık değil, internet bağımlılığında kaynağıdır.

2.3.4 Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde gündemi kaçırma korkusu, problemleri akıllı telefon

kullanımı, problemlı internet kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi değişkenlerinin genellikle ilişkişel desen ile araştırıldığı görölmektedir. Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde, gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi değişkenlerinin analiz edildiği araştırmaların daha güncel olduğu sonucu çıkarılabilinmektedir. Araştırma değişkenleri çalışmalarda bağımsız değişken olabileceği gibi aynı zamanda bağımlı bir değişken olarak da incelenmiştir. Yurtiçi literatürde ise genellikle gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi değişkenlerinin görölme sıklığının araştırıldığı görölmektedir. Gündemi kaçırma korkusu, problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi değişkenlerinin yurtdışında problemlı internet pornosu izleme, sosyal ağ kullanımı, problemlı iletişim teknoloji kullanımı, kendini kontrol etme, kaygı, yeme bozuklukları, öğrenme süreçleri, mizaç ve kişilik değişkenleri ile birlikte çalışıldığı görölmektedir. Ayrıca araştırma değişkenlerinin yurtiçi literatürde problem çözüme, sosyal ağ kullanımı, benlik saygısı, kişilik özellikleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi değişkenler ile çalışmıştır.

2.3.4.1 İlgili yurtdışı araştırmalar

Thowing ve Crosby (2010) problemlı internet pornosu izleme davranışı ile ilgili olarak 6 yetişkin ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin etkisi üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Yaşam kalitesinde düşüş olduğunu bildiren 6 yetişkin ile, 90 dakikalık 8 oturum gerçekleştirilmiştir. 3 ay boyunca yapılan uygulama ve takip sonucunda izleme sürecinde %85'lik bir azalma belirlenmiştir. Bu sonuçların yanı sıra danışanların yaşam kalitesinin arttığını ve obsesif kompülsif belirtilerde azalma olduğunu tespit etmişlerdir. Düşünce eylem kaynaşmasında da azalmaya neden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi, problemlı internet pornosu izleme davranışı üzerinde etkili olmuştur ve araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

Zhang, Chen ve KO Lee (2014) işlevselcilik bakış açısıyla, cep telefonun kullanım nedenlerini ve problemlı akıllı telefon kullanımı davranışını araştırmışlardır. Araştırmacılar, problemlı akıllı telefon kullanımının nedenlerini dört kategoride incelemişlerdir. Bu kategorilerden birincisi, kendini geliştirme isteği (bilgi arayışı ve eğlence arayışı gibi.), ikicisi sosyalleşme isteği (sosyal

ilişkiler), üçüncüsü başa çıkma isteği (geçmişle başa çıkma ve duyguları düzenleme) ve dördüncüsü de onaylanma isteğidir. Verileri dört kategoriyi de içeren, kendi geliştirdikleri çevrimiçi internet bağımlılığı ölçeği ile toplayan araştırmacılar, eğlence arayışı, duygu düzenleme, geçmiş zaman ile başa çıkabilme ve onaylanma isteğinin, problemlili akıllı telefon kullanımını etkilediğini ifade etmişlerdir. İlgili kategorilerden alınan puanlar arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı puanları da artmaktadır.

Van Zupthen (2015) akıllı telefon aracılığıyla sosyal ağ kullanımının, gündemi kaçırma korkusu, nomofobi ve sosyal baskının, problemlili akıllı telefon kullanımına etkisini araştırmak için, yaşları 11-15 arasında değişen 701 Hollandalı ile bir çalışma yürütmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde, akıllı telefon aracılığıyla sosyal ağ kullanımının gündemi kaçırma korkusu, nomofobi ve sosyal baskıya sebep olduğu, bu kavramların da problemlili akıllı telefon kullanımına neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Garcia-Olvia ve Piqueras (2016) ergenlerde yaşantısal kaçınma ile problemlili iletişim teknoloji kullanımı arasında ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Bunun için çalışmaya katılan, yaşları 12-18 arasında değişen, 317 İspanyol öğrenci, yaşantısal kaçınma, büyük beş kişilik özellikleri kısa formu, internet, akıllı telefon ve video oyunları bağımlılığı ölçeklerini doldurmuşlardır. Yapılan basit korelasyon ve doğrusal regresyon analizleri sonucunda, yaşantısal kaçınmanın, problemlili internet, video oyunları, akıllı telefon kullanımı ve bağımlılıklarını büyük ölçüde açıkladığını, ancak cinsiyetler arasındaki fark incelendiğinde ise, video oyun bağımlılığının erkeklerde, kadınlara oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Kişilik özelliklerinin de bu bağımlılık davranışlarıyla ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur.

Potash (2016) gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin yaşantısal kaçınma eğilimi ile problemlili akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon kullanım süreleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları, 25-40 arasında değişen katılımcılar, doyum erteleme davranışı, çok boyutlu yaşantısal kaçınma ve problemlili telefon kullanımı ölçeklerini doldurmuşlardır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, problemlili akıllı telefon kullanımı ve cep telefonun sahip olma zamanı arttıkça yaşantısal kaçınmanın arttığı ve doyum erteleme davranışının azaldığı

görülmektedir.

Yu ve Son (2016) Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin problemlili akıllı telefon kullanımı, kendini kontrol etme ve kaygı üzerine olan etkisini belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerine kontrol ve deney grubuna dayalı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Öncelikle, gönüllü 320 öğrenci arasından problemlili akıllı telefon davranışı sık görülen 18 birey seçilmiş ve bu bireyler 9 deney 9 kontrol grubu olacak şekilde dağıtılmıştır. 8 haftalık seanstan sonra 4 hafta da bireyler gözlemlenmiştir. Problemlili akıllı telefon kullanımı deney grubunda azalırken, öz kontrol becerisi ve bireylerin değerlere dönük davranışı anlamlı bir şekilde artmıştır.

Chou ve diğerleri (2017) psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ruh sağlığı aracılığıyla yapısal eşitlik modellemesi ile test etmek için 500 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yürütmüştür. Yaşantısal kaçınma Kabul ve Eylem Formu-II, ve problemlili internet kullanımı Chen İnternet Bağımlılığı ölçekleri kullanılarak ölçülmüştür. Ayrıca, ruh sağlığı kavramını oluşturduğu düşünülen depresyon, anksiyete ve kişilerarası duyarlılık değişkenleri Semptom Kontrol Listesi-90 ile ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın ruh sağlığı aracılığıyla problemlili internet kullanımını yordadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik ve problemlili internet kullanımı arasında dolaylı bir ilişki de bulunmuştur. Buna ek olarak, psikolojik esnekliği azalan ve yaşantısal kaçınmaları artan bireylerin ruh sağlığı bozulmakta ve ruh sağlığı bozulan bireyler de problemlili internet kullanımı davranışı sergilemektedir.

Fuster, Chamarro ve Orbest (2017), 5280 İspanyol üniversite öğrencisinin katılımıyla, sosyal ağ kullanıcılarının gündemi kaçırma korkusu, sosyal ağlar ve problemlili akıllı telefon kullanımı ve bu kavramların aralarındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla bir araştırma yürütmüşlerdir. Gündemi kaçırma korkusu ölçeği, çevrimiçi sosyal ağ kullanımı anketi ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kullanılan çalışmada, gündemi kaçırma korkusunun, kullanılan sosyal ağların sayısı ile, sosyal ağ kullanımı ve cep telefonu bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmanın bir başka bulgusunun, katılımcıların sosyal ağ kullanım profilleri oluşturmak istediğinde, düşük katılımlı

az kullanan kullanıcılar, yüksek katılımlı çok kullanan kullanıcılar, yüksek katılımlı düşük bağımlılık riski bulunan kullanıcılar, yüksek katılımlı yüksek bağımlılık riski bulunan kullanıcılar olarak dört grup olduğu görülmektedir. Örneklemin %7.6'sını oluşturan yüksek katılımlı yüksek bağımlılık riski bulunduran katılımcıların sosyal ağları problemlili kullanabileceği ortaya konulmuştur. Ayrıca, araştırmada gündemi kaçırma korkusunun sosyal ağlara cep telefonu ile girme ve bağımlılık davranışları sergileme ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

King, Guedes, Neto, Guimaraes ve Nardi (2017) 72 psikolojik rahatsızlık tanısı konulmuş ve 41 tanı konulmamış toplam 113 yetişkin gönüllü ile yaptığı çalışmada, problemlili internet, akıllı telefon ve teknoloji kullanımının psikolojik rahatsızlıklar ve nomofobi ile olan ilişkisini araştırmışlardır. Değişkenlerin ölçülmesi için Hamilton Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Testi ve Facebook Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca problemlili internet, akıllı telefon ve teknoloji kullanımı davranışlarının sadece boş vakitlerde sergilenmediği ve her iki grubun da bu davranışları yapmaya yatkın olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuç da, problemlili internet ve akıllı telefon ve teknoloji kullanımının nomofobiye neden olduğudur.

Quesnel, Cook, Murray ve Zamudio (2017) 898 yetişkin kadın ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada problemlili internet kullanımının, egzersiz bağımlılığı ve yeme bozukluklarına olan etkisini araştırmışlardır. Değişkenleri ölçmek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemlili internet kullanımının egzersiz bağımlılığını yordamasa da, yemek bozukluklarının nedenlerinden biri olabileceği belirtilmiştir.

Wegmann, Orbest, Stodt ve Brand (2017) 270 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikopatolojik belirtilerin ve gündemi kaçırma korkusunun internete bağlı psikolojik rahatsızlıklara neden olan internet uygulamalarına etkisini araştırmışlardır. Araştırmada İnternet Bozuklukları İçin

İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Gündemi Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, internet uygulamaları ile gündemi kaçırma korkusunun, olumsuz duygulardan kaçmaya neden olduğu ve bir süre sonra uygulamaların olumsuz duygulardan kaçmak için kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca gündemi kaçırma korkusunun internet iletişimine bağlı bozukluklara aracılık ettiği sonucuna araştırmada ulaşılmıştır.

Bychkov ve Young (2018) Amerika Birleşik Devletleri'nde akıllı telefonun problemliliğini ve nomofobiye azaltacak akıllı telefon ve sosyal ağ uygulamalarını "big data" verilerini kullanarak incelemişlerdir. Uygulamaları, özelliklerine göre 13 gruba ayırmışlardır. Sonuçlara göre bazı uygulamaların, nomofobi ve problemliliği azalttığını belirtmişlerdir. Bu uygulamaların müdahale programları ile birlikte kullanılabilirliğini vurgulamışlardır.

Mendoza, Podylee, Kim ve McDonough (2018) 160 gönüllü üniversite öğrencisi ile problemliliği cep telefonu kullanımının öğrenme süreçlerine ve nomofobiye olan etkisini araştırmıştır. Araştırmada Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. 20 dakikalık bir ders videosu izleyen katılımcılar, dersi dinlerken cep telefonlarına dikkatlerini dağıtacak bildirimler almışlardır. Ders bittikten sonra, 20 dakikalık dersin dört bölümüne ait sınav soruları sorulmuştur. Sınavın özellikle üçüncü bölümünde bildirimler tarafından dikkati dağılan katılımcılar, dikkati dağılmayan katılımcılara göre daha kötü performans sergilemişlerdir. Ayrıca nomofobi düzeyleri yüksek olan bireyler de aynı şekilde sınavın üçüncü kısmında, puanı daha düşük bireylere göre daha kötü puan göstermişlerdir. Sonuçlar, problemliliği cep telefonu kullanımının ve nomofobinin öğrenme ve dikkat üzerine etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Kamal ve Kamal (2018)'in 2365 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada, problemliliği internet kullanımının düzensiz yeme tutumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırmada Problemliliği İnternet Kullanımı Ölçeği ve Yeme Tutumları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemliliği internet kullanımı düzensiz yeme alışkanlığına neden olmaktadır.

Olivencia-Carrion, Ferri-Garcia, Del Mara Rueda, Jimenez-Torres ve Lopez- Torrecillas (2018) 968 gönüllü genç yetişkin ile yürüttükleri çalışmada mizaç ve kişiliğin, nomofobi düzeyine olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmada araştırmacıların geliştirdiği Nomofobi Ölçeği ve Revize Edilmiş Mizaç ve Karakter Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özellikle işbirliğine yatkın bireylerin problemlili akıllı telefon kullanımı ve nomofobi düzeylerinin düşük olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra ödül bağımlılığının nomofobi ve kontrol kaybı üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bireyler, ödülü ne kadar arzularlarsa o kadar kontrollerini kaybetmekte ve nomofobi düzeyleri artmaktadır.

Yurtdışında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar incelendiğinde, ilişsel çalışmaların fazla olduğu ancak az da olsa müdahale çalışmalarının da olduğu görülmektedir. Ayrıca bir araştırmacının da big data kullanarak incelenmiş olması gelecekteki araştırmalar için yol gösterici olabileceği düşünülebilir. Yine de müdahale çalışmalarının ve bir sorunu çözmek için tarama dışında sorun çözücü bir bakış açısı ile çalışmalar yapılması kavramlar için önem taşımaktadır.

2.3.4.2 İlgili yurtiçi araştırmalar

Neziroğlu (2010) 813 gönüllü üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmada ruminasyonun alt boyutlarının yaşantısal kaçınma ve problem çözme ile olan durumunu incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada Beck Depresyon Envanteri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu, Problem Çözme Envanteri ve Penn State Ölçeği ve Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma ruminasyon ölçeğinin alt boyutlarından olan geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun yaşantısal kaçınmayı yordadığını ortaya koymuştur.

Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016) 683 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada, nomofobinin yaygınlığı ve etkilediği bireylerin davranış kalıplarını incelemeyi amaçlamışlardır. Tarama modelinde gerçekleştirilen çalışmada, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe alt boyutlarından oluşan, Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Bilgiye erişmeme, iletişime geçememe ve boyutların toplam puanı incelendiğinde, nomofobinin öğrenciler arasında arttığı

gözlemlenmiştir. Dahası, bireylerin nomofobi puanları arttıkça telefon kontrol etme davranışı ve gece telefonlarını kapatmama durumu, yatmadan önce telefon ile vakit geçirme davranışı ve uyandığı zaman ilk iş olarak telefona bakma davranışını arttırmaktadır.

Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2016) sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığını incelemek için gerçekleştirdikleri çalışmaya yaşları 18-44 arasında değişen 1151 gönüllü sosyal ağ kullanıcısı katılmıştır. Veriler, nomofobi ölçeği ve demografik form ile toplanmış ve verilerin analizi için basit korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde, nomofobi düzeyi ile akıllı telefon kontrol sıklığı ve mobil internet kullanım süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonaklı ve Raman (2017) öğretmen adaylarındaki gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı belirlemek için, çeşitli bölümlerden 363 öğretmen adayıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada, akıllı telefonlarının ve sosyal ağlarının kullanım süreleri, demografik anket ve Gökler ve diğerleri (2016) tarafından uyarlanan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, öğretmen adaylarının gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş ve sosyal ağ kullanımı açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Araştırma sonucunda erkek öğretmen adaylarının gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı düzeyinin kadın öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu, 21 yaş altındaki katılımcıların da diğer yaş gruplarına göre gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gündemi kaçırma korkusu ile gün boyunca sosyal ağlarda çevrimiçi olmanın ve yedi saatten fazla sosyal ağların aktif kullanımının pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının Instagram, Snapchat, Swarm ve Twitter kullanımı arttıkça, gündemi kaçırma korkusu puanlarının da arttığı görülmüştür.

Gökler ve diğerleri (2016) yaptıkları bir çalışmada, gündemi kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. Araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan, iki farklı fakülteye

bağlı, 18 yaş üstü 200 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Alanında uzman 15 kişiye Türkçe formu gösterilen çalışmada, kapsam geçerliliği puanı olarak .62 bulunmuştur. Kullanılan ölçme araçları ise, sosyo-demografik verileri almak için anket, sosyal ağ kullanım özellikleri, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Problemlerli Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği'dir. Çalışmaya katılanların 105'i kadın, 95'i erkek ve yaş ortalamaları 21,4'tür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 10 maddeden oluşan tek boyutlu yapının faktör yüklerinin .36-.77 arasında olduğu, Cornbach Alpha ve test tekrar test katsayısı .81 bulunmuştur. Gündemi kaçırma korkusu ile problemlerli cep telefonu kullanımı, sosyal ağ hesap sayısı, sosyal ağlardaki bildirimlere bakmak için cep telefonun kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kişisel mail ve aramalar için kontrol sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çinar (2017) üniversite öğrencilerinin gündemi kaçırma korkusu düzeyi ve ilişkili olacak etmenlerini belirlemek için, tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlediği 400 üniversite öğrencisiyle bir tez çalışması gerçekleştirmiştir. Ölçme araçları olarak, kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, BAPİ İnternet Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği'ni kullanmıştır. SPSS paket programında incelenen verilerin bulguları, gündemi kaçırma korkusunun derslerin sıklığı, ders esnasında saat başı sosyal ağları kontrol eden ve birinci sınıfta olan öğrencilerde daha yüksek olduğu olarak ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, gündemi kaçırma korkusu ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite, nevrotik özellikler, internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre benlik saygısı ve yaş ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olan gündemi kaçırma korkusunun nedenleri olarak da internet bağımlılığı, nevrotik özellikler ve dürtüsellik ortaya çıkmıştır.

Diker ve Taşdelen (2017) problemlerli sosyal ağları kullanan bireylerin internet ve sosyal ağlara girişlerinin bir şekilde engellendiğinde oluşacak duygular ve fikirler hakkında bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. 160 üniversite öğrencisine problemlerli sosyal

ağların kullanımını ölçmek için ölçme aracı uygulanmış ve yüksek puan alan 10 öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşme formu ile görüşme yapılmıştır. Yapılan görüşme sonucunda, görüşmeye katılan katılımcıların sosyal ağlara girmediklerinde yalnızlık, kaygı, gündemi kaçırma korkusu ve değersizlik hisleri yaşadıkları ortaya konmuştur.

Hoşgör, Koç Tütüncü, Gündüz Hoşgör ve Tandoğan (2017) 210 gönüllü üniversite öğrencisi ile bireylerin arasındaki gündemi kaçırma korkusunun etkilerini belirlemek için bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada, bireylerin gündemi kaçırma korkusu arttıkça, güne ilk iş olarak akıllı telefonlarını kontrol ederek başladıkları, yatakta akıllı telefonları ile süre geçirdikleri, sosyal ağları her gün ve ortalama 7 saat kullandıkları, günlük ortalama 50 kere akıllı telefonlarını kontrol ettikleri sonuçları ortaya konmuştur.

Gezgin (2017a) problemlili akıllı telefon kullanımı ile gündemi kaçırma korkusu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Edirne'deki 2 liseden 167 lise öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmada Sosyal Ortamda Gündemi Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi ile desenlenen çalışmada, basit doğrusal ve çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde, en çok kullanılan sosyal ağ sitelerinin Instagram, Snapchat, Youtube ve Whatsapp olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, akıllı telefonda sosyal ağların kullanımı süresi, gündemi kaçırma korkusu puanları ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde de, gündemi kaçırma korkusunun akıllı telefon bağımlılığı yordayıcıları arasından en güçlüsü olduğu tespit edilmiştir.

Gezgin (2017b) 645 üniversite öğrencisi ile problemlili akıllı telefon kullanımı, mobil internet kullanım süresi ve aylık mobil internet kotasının nomofobi düzeylerine etkisi belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmada Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, akıllı telefonlarının kontrol sıklığı arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığını göstermektedir. Ayrıca araştırmaya göre günlük mobil internet kullanımı süresi ve mobil internet kotası değişkenleri nomofobiye neden olmaktadır.

Gezgin, Çakır ve Yıldırım (2018) 929 gönüllü lise öğrencisi ile sosyal ağlar ile gündemi kaçırma korkusunun etkileşimlerini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada Nomofobi Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemlili akıllı kullanım süresi ve problemlili internet kullanımı davranışı arttığında nomofobik davranış sergileme sıklığı artmaktadır.

Yurtiçinde yapılmış araştırmalar incelendiğinde genellikle değişkenlerin görülme sıklığı ile çalışmalar yapılmıştır. Literatürde tüm değişkenlerin birlikte incelendiği bir çalışma görülememektedir. Ayrıca gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi ile ilgili müdahale çalışmalarının olmadığı düşünülmektedir.

Yapılan yurtdışı ve yurtiçi literatür taraması sonucunda, kavramların az ya da çok araştırıldığını ancak beş kavramın da bir arada bulunduğu bir araştırmanın bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Teknoloji kullanımının öncülleri ve sonuçları ile ilgili araştırmaların yapılması gerektiği bu literatür taraması sonrası ortaya konmuştur. Ayrıca, sadece ilişkiisel çalışmalar değil, sorun çözücü bir bakış açısıyla bir tavır ortaya konması gerekmektedir. Psikoloji alanında, bir terapi yönelimi ile kavramların incelenmesi, sorunun çözümü için önemli bir adımdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin tanılar üstü yaklaşımı, hem davranışı bir bağımlılık olarak ele almamakta hem de her bireyin katılımcı olarak terapiden faydalanmasını sağlamaktadır.

2.4 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

Teknolojinin gelişmesi ve yeni medya türlerinin ortaya çıkması izleyicilere doyum sağlayacakları daha geniş bir kaynak seçimi ve bilgi kanalı sunar. (Ruggiero, 2000) Papacharissi (2008) medya tüketimine ilişkin güdüler, özellikler ve davranışların birey ve gruplara göre çeşitlilik gösterebileceğini ifade etmiştir.

Sosyal medya siteleri, bireyin yaşamından kesitleri, gelişmeleri ve/veya gün içinde yaptığı, deneyimlediği yeni şeyleri arkadaşları ve takipçileriyle paylaştığı bir platform olarak hizmet etmektedir. Sosyal ağ siteleri aracılığıyla bireyler, -yüz yüze iletişimde olduğu gibi- kendini diğer kullanıcılara tanıtabilmekte ve bu şekilde diğer kişilerle/kullanıcılarla iletişime geçme ve

sürdürme davranışları göstermektedir. Kullanıcılar aynı zamanda diğer kullanıcılara göre izleyici statüsündedir ve diğer kullanıcıların gelişmelerinden an be an haberdar olabilmektedir.

Przybylski (2013)' göre, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), bireyin diğerlerinin ne yaptığı, aktiviteleri, ilginç tecrübeleri hakkında bilgi sahibi olmadığında hissettiği korkuyu ifade etmektedir. Przybylski, bireylerin diğerleriyle sosyal medya ve dış dünyada bağlantıları koptuğunda, bu durumun bireyler de asabiyet ve korkuya neden olduğunu da eklemiştir (Przybylski, 2013'ten akt. Liftiah, Dahriyanto ve Tresnawati, 2016) Steinfield (2013), GKK'nın bireyin gerçek hayatta iletişim eksikliği ve yaşlılarıyla ilişkilerinin sağlam olmadığı durumlarda meydana geldiğini, böyle bir durumda bireyin kendini diğerleriyle farklı yollardan bağlantılı olmanın yollarını denediğini belirtmiştir. Profilde yer alan bilgiler, paylaşılan içerikler, güncellenen gelişmeler vb. (Steinfield, 2013'ten akt. Liftiah ve ark., 2016).

GKK'sı daha fazla olan bireylerin sosyal medya, e-mail ve diğer uygulamaları kullanma eğiliminde olduğu da kaynaklarda geçmektedir (JWT Intelligence, 2001'den akt. Liftiah ve ark., 2016).

2.4.1 Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri

Gelişmeleri kaçırma korkusu insanların, bir şeyleri kaçırma korkusundan kaynaklı olarak yoğun duygularla sahip olma isteğinden kaynaklıdır. Daha iyisini bulamayacağını düşünerek insanlar kendilerini sosyal baskıda ve dışlanma korkusundan dolayı kötü hissetmektedirler (Dykman, 2012).

Sosyal medya, GKK yangınında tetikleyici bir görevi vardır, birisinin çıkan güncellemeleri veya çıkan kampanyaları hemen haberdar olması bu durumun bir sonucudur. Sosyal medyaya bağımlı halde olmak ve kaçırılan şeyleri görememek, kişileri mutsuz edebilmektedir (Miller, 2014). Sosyal medyayı incelerken gelişmeleri kaçırdığını fark eden kişiler daha asabi ve kendi öz saygısını yitirmiş olurlar (JWT Intelligence, 2010). Öncelikle kişilerin, arkadaşlarının sosyal medya paylaşımlarıyla olan sürekli ilişkisiyle, diğerleri ile ne yaptığını ve ne zaman yaptıklarını bilmemeleri neredeyse imkansız hale gelmektedir.

2.4.2 Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili çalışmalar

Bazı çalışmalarda, sosyal medya ile psikopatoloji arasında da bağlantılar gözlemlenmiştir. American Academy of Pediatrics'ten alıntılanan bir veride, "Facebook Depresyonu" riskleri konusunda uyarılar yapılmıştır.

Pantic ve çalışma arkadaşlarının yaptığı araştırmalarda depresyon ile Facebook kullanımı arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber depresyon belirtilerinin yanında, sosyal medyanın diğer duygudurum bozuklukları ve zihinsel hastalıklarla alakası incelenmektedir.

Kısa mesaj kontrolünün sağlanamamasında endişeli durum ve sosyal medya kullanımı, depresyon ve kişilik bozukluklarını etkilemektedir. Aynı zamanda mesajları kaçırma endişesi, antisosyal ve paranoid kişilik bozukluklarını göstermektedir. Sosyal medyayı kontrol edememek ise antisosyal ve narsist kişilik bozukluğunu göstermektedir (Tarsha, 2016).

2.5 Sosyal Kaygı

2.5.1 Kaygı kavramı

Kaygı, türlü olumsuzlukları temsil etse de, tüm insanların hissettiği, hayatın devamında varlığı gereken bir duygudur. Belli bir seviyeye dek sağlıklı bir şekilde olan bu duygu, şiddet ve süreklilik artması halinde kişinin gündelik yaşamında ve sosyal ilişkilerinde olumsuzluklara yol açabilmektedir (Tunç ve ark., 2007).

Kaygı duygusu, hafif gerginlik ve endişe durumundan; panik derecesine kadar giden farklı yoğunluk çeşitleri gösterebilir. Kaygının bu farklı yoğunluk tipleri bu teorinin farklı adlandırılmasının nedeni olmaktadır. Kaygı olgusu ile karıştırılarak zaman zaman birbirinin yerine kullanılan kavramlardan biri korkudur. Korku, kaygıdaki psikolojik tepkinin aksine psikolojik bir süreçtir. Bir durum karşısında gerçek bir tehlikenin bulunduğu dair yapılan bir incelemeyi içerirken korku, kaygı bu incelemeye verilen tepkidir. Yani korku tehlikenin derecesini belirlerken, kaygı korku yaşayan kişide meydana gelen rahatsızlık duygusunu ifade eder (Beck ve Emery, 2006).

2.5.2 Sosyal kaygı kavramı

Yalom (2008), sosyal kaygıyı, kişilerin başkaları tarafından tetkik nesnesi olacaklarını hissettikleri ortamlarda beliren şiddetli korku olarak ifade etmektedir. Sosyal kaygı, kişilerin ilgi odağı olmaya ve başka kimseler tarafından olumsuz değerlendirme içinde tutularak değersiz sayılacakları hakkında abarttıkları korkudur. Sosyal kaygı, yalnızca başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirmeler neticesinde oluşmamaktadır, bu olasılık bile sosyal kaygıyı meydana getirebilmektedir. Bu yüzden sosyal kaygı, değerlendirilme kaygısı şeklinde ifade edilebilir (Beck ve Emery,2006).

“Beck ve Emery (2006) göre en çok görülen sosyal kaygı durumları şu şekildedir:

1. Birileriyle tanıştırılma
2. Otorite sahibi kişilerle tanıştırılma
3. Başkalarının yanında telefon kullanma
4. Misafir kabul etme
5. Bir işi yaparken izlenme
6. Şakalaşmaya maruz kalma
7. Tanıdıklarla yemek yeme
8. Restoranda yemek yeme
9. Başkalarının önünde yazı yazma
10. Umumi tuvaletleri kullanma
11. Topluluk karşısındaki konuşma
12. Alışveriş yapma” (Beck ve Emery, 2006,s.260).

Sosyal kaygının bilinen davranışsal belirtisi sosyal ortamlarında kaçınmaktır. Kişinin reddedilme ihtimalinin olması bu reaksiyonun

nedenidir (Teachman ve Allen,2007). Ayırıyetten sosyal kaygı bozukluğunda en yaygın görülen fiziksel tepkiler; çarpıntı,terleme,titreme, kas gerginliği gibi durumlardır (Aydoğdu,2013).

DSM-V'te sosyal kaygı bozukluğu tanı ölçütleri şu şekildedir:

A. Kişiler başkalarının değerlendirmelerinin çok önemli olduğu toplumlarda kaygı yaşamaktadır. Toplumsal etkileşimler ve başkalarının gözlenmesi hissi bunlara örnek olarak verilebilir.

B. Olumsuz yargılanmaktan korkan kişiler davranışlarını kısıtlamaktadırlar.

C. Bahsigeçen toplumsal durumlar, genellikle her zaman, korku ya da kaygı oluşturmaktadır.

D. Bahsi geçen toplumsal durumlardan uzak durulur ve kaygı ya da korku ile bunlardan kaçılır.

E. Hissedilen kaygı veya korku, bahsi geçen toplumlarda çekinme durumlarına ve toplumsal yapıya göre orantısızşekildedir.

F. Kaçınma, korku veya kaygı süteklidir ve 6 aydan fazla sürer.

G. Kaçınma, kaygı veya korku klinik bakımdan belirgin bir soruna ya da toplumsal, mesleki alanlarda veya önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmelere sebep olmaktadır.

H. Kaçınma, kaygı veya korku bir maddenin veya farklı bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlı değildir.

İ. Kaçınma, kaygı veya korku panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı bakımından bozukluk gibi diğer bir ruhsal bozukla daha iyi ifade edilemez.

J. Sağlıkla alakalı farklı bir durum varsa, korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir (APA, 2013).

Sosyal kaygı sebepleri ve sonuçları bakımından incelendiğinde her geçen gün önemli bir sorun haline everilmektedir. Sosyal kaygının uzun vadeli sonuçları arasında zayıf sosyal ilişkiler, düşük akademik başarı, mesleki

yetersizlik, depresyon ve intihar eğilimleri görülmektedir (Flanagan ve ark., 2008). Günümüzde bu kaygı bozukluğu çok yaygın bir hale gelmiştir. Bu hastalık ABD'de görülen psikolojik rahatsızlıklar listesinde %13 yaygınlık seviyesiyle üçüncü olarak yer almaktadır (Hamarta, 2009). Bayramkaya ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmalarda Türk gençleri üzerinde sosyal kaygı görülme oranı %14.4 olarak tespit edilmiştir. Sosyal kaygının yaşam boyu devam etme oranı ise %13-26 arasında olduğu öngörülmektedir (Hamarta,2009).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemlerine yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli hali hazırda mevcut olan bir durumun ya da olgunun ona müdahalede bulunmadan tanımlanmasını amaçlayan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk ve ark. 2008).

3.2 Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Bursa ilinde yaşayan ve akıllı telefonlarından sosyal medya kullanan 18-35 yaş arası kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini oluşturan kişi sayısı yaklaşık 486.609 kişidir. Bu sayı Bursa ili nüfus dağılımına bakıldığı zaman Bursa ilinde yaşamakta olan 18-35 yaş arası kişilerin sayısını yaklaşık olarak temsil etmektedir. Bursa ili nüfusu 2.994.521 kişidir. Yaş gruplarına göre nüfus dağılımı incelendiğinde Türkiye'nin % 16'sı 15-39 yaş arası nüfustadır. Bu oran Bursa ili nüfusuna uygulandığı zaman nüfusun 486.609 kişinin 18-39 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Bu çalışma nicel bir araştırma olacağı için örneklem hacmi seçiminin bir sistematığe dayanması gerekmektedir. Özellikle ölçekli çalışmalarda değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinin söz konusu olduğu çalışmalarda kategorik değişkenlerde tahmine dayalı olan örneklem hacmi formülü " $n = \frac{NPQZ^2}{(N -$

1)H²+PQZ²" kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2017). Buna göre bu araştırmada örneklem büyüklüğü 215,20 alınabilir.

Araştırmaya dâhil edilecek olan örneklem grubuna ulaşmak için uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme zaman, para ve işgücü bakımından sınırlı olunması halinde katılımcıların kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir yöntemlerle seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu örnekleme yönteminin tercih edilmesinin nedeni araştırmacının katılımcılara kolay ve pratik bir şekilde ulaşmasına imkân sağlamasıdır.

Araştırma kapsamında 215 bireye ulaşılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini 2020 yılında Haziran ayı ile Ağustos ayı arasında Bursa ilinde yaşamakta olan 18-35 yaş arası 215 birey oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Demografik bilgi formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, yaşadığı yer, eğitim durumu gibi bilgilerin yer aldığı 35 sorudan oluşan sosyodemografik veri formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2 Sosyal medya kullanım ölçeği

Orijinal halini Jenkins-Guarnieri, Wright ve Johnson (2013) geliştirmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Akın, Özbay ve Baykut (2015) tarafından yapılmıştır. Tamamen katılmıyorum (1-2-3-4-5-6) tamamen katılıyorum kadar 6'lı derecelendirme halindedir. 8. Maddesi ters puanlanmakta, yüksek puanlar ise sosyal medya kullanım seviyelerinin yüksek olduğunu gösterirken, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları ölçeğin bütününde .91, sosyal rutinlerle büyüme ölçeği için .83 sosyal bütünleşme ve duygusal bağlantı ölçeği için .89'dir (Akın, Özbay ve Baykut, 2015).

3.3.3 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği

Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı

Ölçeği, Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbas (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar "1- Kesinlikle katılmıyorum." ve "6- Kesinlikle katılıyorum." aralığında değişmektedir. İlgili ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 60'dır. Alanyazına uygun olarak geliştirilen Türkçe form öncelikle 8 alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Bu adımın ardından uygulamaya hazır hale getirilen form, Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan, akıllı telefon kullanıcısı yaş ortalaması 19.5 olan, 226'sı kadın 114'ü erkek olmak üzere toplam 367 öğrenciye uygulanmıştır. Pilot uygulama sonrasında ortaya çıkan bulgular incelendiğinde, ölçeğin 10 madde tek boyuttan oluştuğu ve faktör yük değerlerinin .40 ile .75 aralığında değiştiği görülmüştür. İlgili ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testleri, güvenilirliği Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ve test/tekrar test korelasyonları ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett değeri .85, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının .93 olarak bulunmuştur. Bu veriler eşliğinde, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .86'dır.

3.3.4 Nomofobi ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği, Türkçe'ye Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından uyarlanmıştır. Türkçeye çevrilen ölçek 306 katılımcıya uygulanmıştır. Çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama olarak dört alt boyutu bulunan ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları, toplam puan için .92, çevrimiçi olmama alt boyutu için .90, iletişimi kaybetme alt boyutu için .74, cihazdan yoksun olma alt boyutu için .94 ve bilgiye ulaşamama alt boyutu .91 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu söylenebilir. Ölçek 7'li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar "1-Kesinlikle katılıyorum." ve "7-Kesinlikle katılmıyorum." aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 20 ve en yüksek puan 140'tir. Ölçekten alınan puan

arttıkça, nomofobi düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .92'dir.

3.3.5 Liebowitz sosyal kaygı ölçeği

Sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçek Hcimberg ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilmiş olup. Soykan ve arkadaşları (2003) Türkçe ye uyarlanmıştır. Toplam 24 madde dörtlü Likert tipinde ayrı ayrı kaygı ve kaçınma alt başlıkları için değerlendirilir. Katılımcının her bölümdeki maddelerden elde ettiği puanlar toplanarak ayrı ayrı alt ölçek puanları elde edilir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun çalışmasında kesme puanı hesaplanmamıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .083 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alfa değerleri durumluk kaygı için 0.90 ve kaçınma için 0.87 olarak hesaplanmıştır.

3.3.6 Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği

Przybylski tarafından geliştirilen ölçek Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 110 sorudan oluşmakta ve 5'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin içeriği kişilerin kendi hayatlarıyla ilgili değerlendirmelerden oluşmaktadır. Ölçek, 1-5 arasında hiç doğru değilden aşırı doğrudura ilerlemekte ve alınan puanlar 10-50 arasında değişmektedir. Alınan puan arttıkça GKK olasılığı da artmaktadır. GKKÖ faktör analizi 10 madde üzerinden 0.36-0.77 arasında, kapsam geçerlilik indeksi 0,62, Cronbach alfa katsayısı 0,81'dir (Gökler ve ark.,2016).

3.4 Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmada veri toplamak için nicel araştırma yöntemlerinde sıklıkla kullanılan veri toplama tekniklerinden olan anket kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcılarla yüz yüze görüşme yapılmış ve anket formunda yer alan soru ve ifadeler kendilerine yöneltilmiş ve toplamda 15-20 dakikalık bir zaman diliminde soru ve ifadeleri cevaplamaları sağlanmıştır. Araştırmanın veri toplama süreci 12.06.2010- 30.08.2010 tarihleri

arasında gerçekleştirilmiştir.

Verilerin analizi Sosyal Bilimler İçin İstatistik programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için analizlerimizde parametrik olmayan test teknikleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının kategorik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu Kruskal Wallis ve Mann Whitney testleri ile analiz edilmiştir. Mann Whitney bağımsız iki grubun nicel bir değişken bakımından karşılaştırılması için, Kruskal Wallis bağımsız grubun ($k>2$) nicel bir değişken bakımından karşılaştırılması için kullanılan test tekniğine denilmektedir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya katılım gösterenlerin kişisel bulgular ve akıllı telefon kullanımına ait bilgiler, Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Kişisel Örneklem ve Akıllı Telefon Kullanımına Ait Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	160	79,6
	Erkek	41	20,4
Yaş	25 yaş ve altı	69	39,9
	26-30 yaş	74	42,8
	31 yaş ve üstü	30	17,3
Eğitim düzeyi	Okuryazar değil	0	0,0
	Okuryazar	0	0,0
	İlkokul	6	3,0
	Ortaokul	5	2,5
	Lise	33	16,3
	Ön lisans	20	9,9
	Lisans	89	44,1
	Yüksek lisans	43	21,3
Annenin eğitim düzeyi	Doktora	6	3,0
	Okuryazar değil	2	1,0
	Okuryazar	14	6,9
	İlkokul	36	17,8
	Ortaokul	23	11,4
	Lise	43	21,3
	Ön lisans	8	4,0
	Lisans	54	26,7
	Yüksek lisans	15	7,4
	Doktora	7	3,5

Babanın eğitim düzeyi	Okuryazar değil	5	2,5
	Okuryazar	2	1,0
	İlkokul	25	12,4
	Ortaokul	26	12,9
	Lise	66	32,7
	Ön lisans	16	7,9
	Lisans	47	23,3
	Yüksek lisans	9	4,5
	Doktora	6	3,0
Akıllı telefon kullanıyor musunuz?	Evet	181	92,3
	Hayır	15	7,7
Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?	1 yıldan daha az	14	6,9
	2 yıl	6	3,0
	3 yıl	25	12,4
	4 yıl	28	13,9
	5 yıl	13	6,4
	5 yıldan daha fazla	116	57,4
Telefonunuzu günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?	1 saatten daha az	16	8,0
	1-2 saat	23	11,5
	2-3 saat	29	14,5
	3-4 saat	43	21,5
	4-5 saat	23	11,5
	5 saatten daha fazla	66	33,0
Telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?	1-5 defa	23	11,5
	6-10 defa	32	16,0
	11-15 defa	33	16,5
	16 defadan fazla	112	56,0

Ankete cevap veren katılımcılardan;

Kadınların oranı %79,6; 26-30 yaş arası olanların oranı %42,8; lisans mezunu olanların oranı %44,1; annesi lisans mezunu olanların oranı %26,7; babası lise mezunu olanların oranı %32,7'dir.

Akıllı telefon kullananların oranı %92,3; 5 yıldan daha fazla süredir

kullanıcıların oranı %57,4; telefonu günde 5 saatten daha fazla kullananların oranı %33,0; telefonunu günde ortalama 16 defadan fazla kontrol edenlerin oranı %56,0'dır.

Araştırmaya katılım gösterenlerin Sosyal Medya Kullanımına Ait Bilgiler, tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2: Sosyal Medya Kullanımına Ait Bilgiler

		n	%
En çok takip edilen sosyal medya platformu	Whatsapp	3	1,5
	Twitter	40	19,8
	İnstagram	118	58,4
	Facebook	22	10,9
Ne kadar zamandır sosyal medya platformlarını takip ediyorsunuz?	1 yıldan az	23	11,5
	1-2 yıl	32	16,0
	3-4 yıl	44	22,0
	5 yıl ve üzeri	101	50,5
Sosyal medya başında yaklaşık ne kadar zaman geçiriyorsunuz?	1 saatten az	46	22,8
	1-3 saat	67	33,2
	4-6 saat	63	31,2
	7 saat ve üzeri	26	12,9

Ankete cevap veren katılımcılardan en çok Instagramı takip edenlerin oranı %58,4; 5 yıl ve daha fazla zamandır sosyal medya platformlarını takip edenlerin oranı %50,5; sosyal medyada yaklaşık 1-3 saatini geçirenlerin oranı %33,2'dir.

Araştırmaya katılım gösterenlerin sosyal medya uygulamalarının kullanım düzeyleri ve ortalaması, Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: Sosyal Medya Uygulamalarının Kullanım Düzeyleri ve Ortalaması

	Bilgim yok		Hiçbir zaman		Nadiren		Ara sıra		Sıklıkla		Her zaman		Ort
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sosyal ağ siteleri (Facebook MySpace, Friendfeed, Google plus, vb.)	7	3,5	27	13,4	54	26,7	48	23,8	35	17,3	31	15,3	2,84
Mesleki ağ siteleri (LinkedIn, XING, Academia vb.)	12	5,9	23	11,4	84	41,6	58	28,7	24	11,9	1	0,5	2,31
Video paylaşım siteleri (Youtube, Dailymotion vb.)	9	4,5	8	4,0	33	16,3	48	23,8	81	40,1	23	11,4	3,25
Fotoğraf paylaşım siteleri (Flickr vb.)	24	11,9	22	10,9	43	21,3	37	18,3	42	20,8	34	16,8	2,76
Müzik paylaşım siteleri (Jamendo, LastFM vb.)	38	18,8	31	15,3	34	16,8	47	23,3	31	15,3	21	10,4	2,32
Mikroblog uygulamaları (Twitter vb.)	13	6,4	19	9,4	43	21,3	44	21,8	38	18,8	45	22,3	3,04
Sosyal İmler Siteleri (Digg, del.icio.us., Stumbleupon, Linkibol vb.)	90	44,6	22	10,9	44	21,8	33	16,3	13	6,4	0	0,0	1,29
Forumlar	31	15,3	31	15,3	72	35,6	55	27,2	13	6,4	0	0,0	1,94
Bloglar	20	9,9	32	15,8	73	36,1	63	31,2	13	6,4	1	0,5	2,10
Wikiler (Wikipedia vb.)	15	7,4	11	5,4	66	32,7	69	34,2	35	17,3	6	3,0	2,57
Podcastlar (Apple iTunes vb.)	16	7,9	17	8,4	64	31,7	59	29,2	26	12,9	20	9,9	2,60

Sosyal Medyada en çok kullanılanlar;

Video paylaşım siteleri (Youtube, Dailymotion vb.), Mikroblog uygulamaları (Twitter vb.), Sosyal ağ siteleri (Facebook, MySpace, Friendfeed, Google plus, vb.)

Araştırmaya katılım gösterenlerin sosyal medyada bulunan eylemleri kullanım sıklığı, Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4: Sosyal Medyada Bulunan Eylemleri Kullanım Sıklığı

	Hiçbir zaman		Nadiren		Ara sıra		Sıklıkla		Her zaman		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Video izlerim	5	2,5	25	12,4	65	32,2	55	27,2	52	25,7	3,61
Kendi çektiğim videoları paylaşırım	30	14,9	59	29,2	73	36,1	29	14,4	11	5,4	2,66
Hoşuma giden videoları paylaşırım	31	15,3	73	36,1	64	31,7	24	11,9	10	5,0	2,55
Fotoğraflara bakarım	6	3,0	18	8,9	57	28,2	46	22,8	75	37,1	3,82
Kendime ait fotoğrafları paylaşırım	9	4,5	30	14,9	78	38,6	56	27,7	29	14,4	3,33
Hoşuma giden fotoğrafları paylaşırım	23	11,4	63	31,2	83	41,1	23	11,4	10	5,0	2,67
Müzik dinlerim	15	7,4	21	10,4	71	35,1	45	22,3	50	24,8	3,47
Hoşuma giden müzikleri paylaşırım	44	21,8	44	21,8	71	35,1	31	15,3	12	5,9	2,62
Kendi ürettiğim müziği paylaşırım	121	59,9	12	5,9	40	19,8	24	11,9	5	2,5	1,91
İlgimi çeken konularla ilgili yazıları okurum	25	12,4	16	7,9	63	31,2	56	27,7	42	20,8	3,37
Yazılarımı/görüşlerimi paylaşırım	46	22,8	41	20,3	70	34,7	31	15,3	14	6,9	2,63
İçeriklere (video, müzik, fotoğraf, görüş, metin vb.) yorum yazarım	43	21,3	51	25,2	59	29,2	33	16,3	16	7,9	2,64
İlgimi çeken konulardaki tartışmalara katılırım	71	35,1	40	19,8	66	32,7	18	8,9	7	3,5	2,26
İlgilendiğim kişilerin sayfalarını(yazdıklarını, yükledikleri içerikleri vb.) takip ederim	9	4,5	26	12,9	62	30,7	60	29,7	45	22,3	3,52
Chat (çevrimiçi sohbet) yaparım	20	9,9	39	19,3	69	34,2	42	20,8	32	15,8	3,13
Hoşuma giden gruplara üye olurum	57	28,2	42	20,8	63	31,2	31	15,3	9	4,5	2,47
Durumumu/ruh halimi/konumumu belirtirim	64	31,7	50	24,8	51	25,2	30	14,9	7	3,5	2,34
Etkinlik sayfalarını takip ederim	31	15,3	37	18,3	80	39,6	36	17,8	18	8,9	2,87
Kişisel/mesleki bilgilerimi düzenli olarak güncellerim	50	24,8	37	18,3	67	33,2	36	17,8	12	5,9	2,62

Sosyal medyada yer alan oyun uygulamalarına katılım	53	26,2	53	26,2	57	28,2	33	16,3	6	3,0	2,44
---	----	------	----	------	----	------	----	------	---	-----	------

Sosyal medyadaki eylemlerden gerçekleştirilme sıklığı en fazla olanlar Fotoğraflara bakarım, Video izlerim, ilgilendiğim kişilerin sayfalarını (yazdıklarını, yükledikleri içerikleri vb.) takip ederim, Müzik dinlerim,İlgimi çeken konularla ilgili yazıları okurum.

Araştırmaya katılım gösterenlerin Sosyal Medya Kullanım Nedenleri, Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5: Sosyal Medya Kullanım Nedenleri

	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Eğlenceli zaman geçiriyorum	10	5,0	5	2,5	55	27,2	87	43,1	45	22,3	3,75
Boş zamanlarımı değerlendiriyorum	10	5,0	6	3,0	54	26,7	86	42,6	46	22,8	3,75
Günlük yaşamın stresinden uzaklaşıyorum	12	5,9	11	5,4	58	28,7	81	40,1	40	19,8	3,62
Popüler şeyler ilgimi çekiyor	10	5,0	15	7,4	51	25,2	79	39,1	47	23,3	3,68
Kendimi özel ve önemli hissediyorum	26	12,9	48	23,8	66	32,7	29	14,4	33	16,3	2,98
Arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile sürekli iletişim içinde olabiliyorum	6	3,0	19	9,4	48	23,8	77	38,1	52	25,7	3,74
Yeni insanlarla tanışabiliyorum	28	13,9	23	11,4	59	29,2	67	33,2	25	12,4	3,19
Kendimi bir gruba ait hissediyorum	23	11,4	45	22,3	63	31,2	38	18,8	33	16,3	3,06
Yalnızlık hissinden kurtuluyorum	40	19,8	41	20,3	55	27,2	43	21,3	23	11,4	2,84
Yüzyüze iletişime göre kendimi daha rahathissediyorum	40	19,8	58	28,7	46	22,8	36	17,8	22	10,9	2,71
Arkadaşlarım ile bir araya geldiğimde sohbet konusu sağlıyor	18	8,9	27	13,4	61	30,2	53	26,2	43	21,3	3,38
Sosyal medya kullanmamak çevrem tarafından bir eksiklik olarak algılanıyor	42	20,8	32	15,8	57	28,2	41	20,3	30	14,9	2,93
Yakın çevremde olup bitenlerden haberdar oluyorum	12	5,9	18	8,9	65	32,2	50	24,8	57	28,2	3,60
Güncel gelişmeleri sürekli takip edebiliyorum	12	5,9	12	5,9	57	28,2	62	30,7	59	29,2	3,71

Çeşitli etkinliklerden kolaylıkla haberdar oluyorum	10	5,0	18	8,9	63	31,2	51	25,2	60	29,7	3,66
Diğerlerinin hayatında olup bitenleri takip edebiliyorum	11	5,4	16	7,9	67	33,2	67	33,2	41	20,3	3,55
Merak ettiğim konularda görüş ve tavsiyelere başvurabiliyorum	9	4,5	22	10,9	68	33,7	62	30,7	41	20,3	3,51
Durumları ve olayları farklı bakış açılarından değerlendirebiliyorum	12	5,9	16	7,9	73	36,1	64	31,7	37	18,3	3,49
Kendim gibi düşünen insanlarla bir araya gelebiliyorum	14	6,9	29	14,4	62	30,7	60	29,7	37	18,3	3,38
Düşüncelerimi özgür bir şekilde ifade edebiliyorum	16	7,9	27	13,4	67	33,2	54	26,7	38	18,8	3,35
Kendime güvenim artıyor	29	14,4	47	23,3	44	21,8	39	19,3	43	21,3	3,10
Potansiyelimi keşfetmemi sağlıyor	19	9,4	41	20,3	49	24,3	54	26,7	39	19,3	3,26
Kendimi farklı bir kimlikle tanıtabiliyorum	42	20,8	44	21,8	46	22,8	33	16,3	37	18,3	2,90
Fikirlerimin dikkate alındığını düşünüyorum	19	9,4	39	19,3	68	33,7	42	20,8	34	16,8	3,16
Tepkilerimi özgürce ifade ederek bir değişim yaratabileceğime inanıyorum	20	9,9	39	19,3	64	31,7	38	18,8	41	20,3	3,20
Toplumsal/siyasal konularda inançlarım ve değerlerim doğrultusunda tepki verebiliyorum	24	11,9	29	14,4	63	31,2	51	25,2	35	17,3	3,22

Sosyal medya kullanma nedeni en fazla olan nedenler;

Eğlenceli zaman geçiriyorum, boş zamanlarımı değerlendiriyorum, arkadaşlarım ve tanıdıklarımla sürekli iletişim içinde olabiliyorum, güncel gelişmeleri sürekli takip edebiliyorum, diğerlerinin hayatında olup bitenleri takip edebiliyorum.

Araştırmaya katılım gösterenlerin Sosyal Medyaya İlişkin İfadelere Katılım Düzeyleri ve Ortalaması, Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6: Sosyal Medyaya İlişkin İfadelere Katılım Düzeyleri ve Ortalaması

	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Belirli bir süre kullandıktan sonra boşa vakit geçirdiğim hissine kapılıyorum	11	5,4	21	10,4	44	21,8	71	35,1	55	27,2	3,68
Mahremiyetime zarar verdiğini düşünüyorum	20	9,9	50	24,8	39	19,3	64	31,7	29	14,4	3,16
Yüzyüze kurduğum ilişkilerin yerini tutmadığını düşünüyorum	17	8,4	14	6,9	54	26,7	68	33,7	49	24,3	3,58
Beklentilerimi tam olarak karşılamadığını düşünüyorum	15	7,4	36	17,8	73	36,1	54	26,7	24	11,9	3,18
Sosyal medyadaki hesabımı/hesaplarımı kapatacağım	44	21,8	46	22,8	60	29,7	34	16,8	18	8,9	2,68

Sosyal medya ile ilgili katılım düzeyi en fazla olan ifadeler

Belirli bir süre kullandıktan sonra boşa vakit geçirdiğim hissine kapılıyorum, yüzyüze kurduğum ilişkilerin yerini tutmadığını düşünüyorum.

Araştırmada kullanılan Ölçeklerin Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler, Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7: Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	202	1,00	5,00	3,13	1,05
Bilgiye Erişememe	202	1,00	7,00	3,39	1,78
Rahatlıktan Feragat Etme	202	1,00	7,00	3,52	1,65
İletişim Kuramama	202	1,00	7,00	3,40	1,81
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	202	1,00	7,00	3,60	1,90
Nomofobi Ölçeği	202	1,00	7,00	3,48	1,60
Sosyal Kaygı Ölçeği	202	0,00	8,75	3,21	2,25
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	202	1,00	5,00	2,92	1,11

Araştırmada kullanılan Ölçeklerin Normallik Testi Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8: Normallik Testi

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	n	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	,968	202	,000
Bilgiye Erişememe	,934	202	,000
Rahatlıktan Feragat Etme	,955	202	,000
İletişim Kuramama	,933	202	,000
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	,929	202	,000
Nomofobi Ölçeği	,962	202	,000
Sosyal Kaygı Ölçeği	,942	202	,000
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	,959	202	,000

Yapılan Shapiro-Wilk normallik testine göre ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bu nedenle analizlerimizde parametrik olmayan test teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının cinsiyet açısından incelenmesi, Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9: Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi

	Cinsiyet						U	p
	Kadın			Erkek				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	3,10	1,00	3,10	3,25	1,24	3,00	3130,000	,651
Bilgiye Erişememe	3,40	1,75	3,50	3,32	1,93	3,25	3107,500	,602
Rahatlıktan Feragat Etme	3,54	1,64	3,60	3,45	1,70	3,60	3090,000	,567
İletişim Kuramama	3,44	1,82	3,33	3,20	1,80	3,00	3031,500	,452
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	3,67	1,92	3,20	3,30	1,82	3,00	2982,000	,368
Nomofobi Ölçeği	3,51	1,56	3,64	3,32	1,76	3,50	3000,000	,399
Sosyal Kaygı Ölçeği	3,26	2,12	3,25	2,97	2,71	2,50	3028,000	,447

Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	2,88	1,04	2,90	3,10	1,36	3,20	2885,500	,234
----------------------------	------	------	------	------	------	------	----------	------

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi için yapılan Mann Whitney testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Kadın ile erkekler arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kadın ile erkekler arasında Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kadın ile erkekler arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kadın ile erkekler arasında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmada edinilen bulguların, Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi, Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10: Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi

	Yaş									X2	p
	25 yaş ve altı			26-30 yaş			31 yaş ve üstü				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	3,27	,87	3,30	3,12	1,19	3,00	2,82	1,13	2,90	4,908	,086
Bilgiye Erişememe	3,54	1,73	3,75	3,38	1,86	3,50	2,99	1,67	3,00	1,924	,382
Rahatlıktan Feragat Etme	3,68	1,58	3,60	3,63	1,68	4,00	3,01	1,56	3,00	4,009	,135
İletişim Kuramama	3,56	1,67	3,33	3,32	1,90	2,33	3,23	1,72	3,17	1,736	,420
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	3,37	1,65	3,00	3,91	2,05	4,00	3,15	1,84	3,00	3,456	,178
Nomofobi Ölçeği	3,54	1,46	3,64	3,56	1,65	3,82	3,10	1,59	2,95	1,591	,451
Sosyal Kaygı Ölçeği	4,49	1,87	4,75	2,46	2,00	2,00	2,58	2,34	1,88	32,396	,000*

Gelişmeleri												
Kaçırma Ölçeği	3,02	,72	2,90	3,07	1,26	3,00	2,54	1,27	2,10	5,016	,081	
*p<0,05												

Ölçek Puanlarının Yaş Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Yaşı farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yaşı farklı olan gruplar arasında Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Yaşı farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 25 yaş ve altı olanların puan ortalaması en büyük iken 26-30 yaş arası olanların ortalaması en küçüktür.

Yaşı farklı olan gruplar arasında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Araştırmada edinilen bulguların, Ölçek Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Durumu Açısından İncelenmesi, Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11: Ölçek Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Durumları Açısından İncelenmesi

	Akıllı telefon kullanıyor musunuz?						U	p
	Evet			Hayır				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	3,17	1,03	3,10	2,55	1,18	3,10	1058,500	,156
Bilgiye Erişememe	3,16	1,69	3,00	5,80	,91	5,50	235,500	,000*
Rahatlıktan Feragat Etme	3,35	1,58	3,40	5,36	1,32	5,00	485,500	,000*

İletişim Kuramama	3,17	1,74	3,00	5,54	1,15	5,33	402,500	,000*
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	3,45	1,88	3,00	5,08	1,67	5,00	697,000	,002*
Nomofobi Ölçeği	3,28	1,52	3,57	5,45	1,19	4,83	335,000	,000*
Sosyal Kaygı Ölçeği	3,12	2,14	3,00	3,82	2,93	5,25	1102,000	,225
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	2,96	1,09	2,90	2,49	1,15	3,00	1181,000	,402

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Akıllı Telefon Kullanma Durumu Açısından İncelenmesi için yapılan Mann Whitney testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Rahatlıktan Feragat Etme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Araştırmada edinilen bulguların, Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi, Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12: Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi

	Eğitim düzeyi															X2	p
	İlkokul/Ortaokul			Lise			Ön lisans			Lisans			Yüksek lisans/Doktora				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	3,04	,70	3,10	3,06	1,36	3,00	2,81	,69	3,00	3,07	1,00	3,00	3,42	1,03	3,30	6,390	,172
Bilgiye Erişememe	3,82	1,19	3,75	3,63	2,22	3,75	4,08	1,45	3,50	3,16	1,62	3,00	3,27	1,92	3,50	6,860	,143
Rahatlıktan Feragat Etme	3,71	,73	3,40	3,62	2,16	4,00	4,04	1,14	4,60	3,31	1,59	3,20	3,58	1,66	3,60	4,170	,384
İletişim Kuramama	3,62	1,24	3,33	3,67	2,01	3,33	3,59	1,42	3,08	3,16	1,89	3,00	3,51	1,78	4,00	3,292	,510
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	3,67	,81	3,20	3,50	2,18	3,00	3,58	1,40	4,00	3,33	1,78	3,00	4,14	2,18	4,00	5,884	,208
Nomofobi Ölçeği	3,71	,87	3,57	3,61	2,10	3,57	3,82	1,19	3,61	3,24	1,51	3,44	3,62	1,64	4,01	4,172	,383
Sosyal Kaygı Ölçeği	3,57	2,26	3,75	2,31	2,01	2,50	4,89	1,75	5,00	3,48	2,20	3,75	2,56	2,24	2,00	22,049	,000*
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	2,45	,84	2,50	2,65	1,33	2,50	3,05	,82	3,25	2,81	,98	2,90	3,37	1,20	3,00	12,677	,013*

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Eğitim d¼zeyi farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı ¼lçeđi açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır($p>0,05$).

Eğitim d¼zeyi farklı olan gruplar arasında Nomofobi ¼lçeđi ve alt boyut puanları açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır($p>0,05$).

Eğitim d¼zeyi farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı ¼lçeđi açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına g¼re, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna g¼re ¼n lisans mezunu olanların puan ortalaması en b¼y¼k iken lise mezunu olanların ortalaması en k¼¼kt¼r.

Eğitim d¼zeyi farklı olan gruplar arasında Gelişmeleri Kaçırma ¼lçeđi açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına g¼re, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna g¼re Y¼ksek lisans/Doktora mezunu olanların puan ortalaması en b¼y¼k iken İlkokul/Ortaokul mezunu olanların ortalaması en k¼¼kt¼r.

Araştırmada edinilen bulguların, ¼lek Puanlarının Telefon Kullanma S¼resi Açısından İncelenmesi, Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13: Ölçek Puanlarının Telefon Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi

	Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?															X2	p
	2 yıl ve daha az			3 yıl			4 yıl			5 yıl			5 yıldan daha fazla				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	2,58	1,15	2,90	3,05	1,03	3,00	3,23	,95	3,30	3,36	,81	3,20	3,19	1,06	3,10	5,080	,279
Bilgiye Erişememe Rahatlıktan Feragat Etme	4,60	1,98	5,00	3,73	1,51	4,00	3,82	1,73	4,75	3,37	1,66	4,00	3,01	1,72	2,88	18,771	,001*
İletişim Kuramama	4,43	1,93	4,80	3,79	1,44	4,00	3,81	1,43	4,10	3,18	1,23	3,20	3,27	1,67	3,00	9,504	,050*
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	4,52	1,96	4,67	3,75	1,50	4,00	3,95	1,40	3,75	4,12	1,56	4,50	2,92	1,82	2,33	22,251	,000*
Nomofobi Ölçeği	4,27	1,95	3,90	3,63	1,41	4,00	3,65	1,34	3,40	3,25	1,53	3,00	3,50	2,12	3,00	4,139	,388
Sosyal Kaygı Ölçeği	4,45	1,94	4,55	3,73	1,38	4,00	3,81	1,38	4,21	3,48	1,36	3,74	3,17	1,58	3,03	15,372	,004*
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	3,45	2,60	2,50	3,79	2,45	4,75	4,06	2,62	4,25	3,81	2,06	3,75	2,77	1,98	2,88	10,596	,032*

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Telefon Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2 yıl ve daha az süredir kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldan daha fazla süredir kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Rahatlıktan Feragat Etme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2 yıl ve daha az süredir kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldır kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2 yıl ve daha az süredir kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldan daha fazla süredir kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2 yıl ve daha az süredir kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldır kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2 yıl ve daha az süredir kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldan daha fazla süredir kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşıma çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 4 yıldır kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldan daha fazla süredir kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Araştırmada edinilen bulguların, Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kullanma Süresi, Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14: Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi

	Telefonunuzu günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?																		X2	p
	1 saatten daha az			1-2 saat			2-3 saat			3-4 saat			4-5 saat			5 saatten daha fazla				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	2,24	1,32	1,85	2,90	,80	3,00	2,97	,70	3,00	2,95	,95	3,10	2,94	,74	2,80	3,71	1,07	3,70	27,853	,000*
Bilgiye Erişememe	4,53	2,40	5,38	4,24	1,53	4,50	4,59	1,09	5,00	3,56	1,30	3,75	3,40	1,80	3,50	2,21	1,50	1,50	57,169	,000*
Rahatlıktan Feragat Etme	4,16	2,31	4,20	4,01	1,35	4,00	4,38	1,04	4,80	3,73	1,37	4,00	4,00	1,58	4,60	2,56	1,54	2,20	35,389	,000*
İletişim Kuramama	4,42	2,32	4,75	4,57	1,46	5,00	4,47	1,15	4,67	3,70	1,19	3,67	2,99	1,62	2,33	2,23	1,75	2,00	59,692	,000*
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	4,21	2,33	4,20	3,96	1,57	3,40	4,22	1,32	4,00	2,92	1,38	3,00	3,83	1,70	4,00	3,43	2,33	2,40	14,262	,014*
Nomofobi Ölçeği	4,33	2,31	4,63	4,19	1,40	4,13	4,42	,99	4,39	3,48	1,15	3,64	3,56	1,53	3,61	2,61	1,55	1,98	43,312	,000*
Sosyal Kaygı Ölçeği	2,61	2,98	1,25	3,99	1,87	4,00	4,59	2,34	5,00	3,56	1,96	3,75	3,88	1,49	3,50	2,12	1,98	2,00	32,151	,000*
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	2,09	1,17	1,60	2,66	,88	2,70	2,88	1,02	3,00	2,77	,75	2,70	3,03	,63	3,00	3,36	1,32	3,00	15,842	,007*

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Buna göre 5 saatten daha fazla kullananların puan ortalaması en büyük iken 1 saatten daha az kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 2-3 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 saatten daha fazla kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Rahatlıktan Feragat Etme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 2-3 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 saatten daha fazla kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 1-2 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 saatten daha fazla kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında evrimii Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 2-3 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 3-4 saat kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Nomofobi leği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 2-3 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 saatten daha fazla kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve

bu grupların aralarında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2-3 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 saatten daha fazla kullananların ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 5 saatten fazla kullananların puan ortalaması en büyük iken 1 saatten daha az kullananların ortalaması en küçüktür.

Araştırmada edinilen bulguların, Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kontrol Etme Sayısı Açısından İncelenmesi, Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15: Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kontrol Etme Sayısı Açısından İncelenmesi

	Telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?												X2	p
	1-5 defa			6-10 defa			11-15 defa			16 defadan fazla				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	2,22	,86	2,00	2,92	,89	3,05	2,72	,82	2,80	3,47	1,03	3,30	33,862	,000*
Bilgiye Erişememe	4,43	1,75	4,00	4,40	1,29	4,00	4,12	1,46	4,50	2,70	1,69	2,13	41,464	,000*
Rahatlıktan Feragat Etme	4,56	1,67	4,00	4,48	1,19	4,60	3,87	1,42	4,00	2,96	1,58	2,40	33,670	,000*
İletişim Kuramama	4,28	1,69	4,00	4,09	1,50	3,67	3,79	1,61	4,50	2,93	1,85	2,33	20,229	,000*
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	4,17	1,69	4,00	4,03	1,39	4,00	3,91	1,68	4,20	3,30	2,08	2,80	11,811	,008*
Nomofobi Ölçeği	4,36	1,65	4,00	4,25	1,23	3,82	3,92	1,37	4,28	2,97	1,56	2,75	30,583	,000*
Sosyal Kaygı Ölçeği	3,29	2,10	4,75	3,81	2,51	4,50	4,03	2,52	4,00	2,79	2,05	2,75	9,545	,023*
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	2,32	,80	2,70	2,62	1,04	2,85	2,83	,92	3,00	3,18	1,17	3,00	10,484	,015*

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Telefonu Günlük Ortalama Kontrol Etme Sayısı Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı leği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 16 defadan fazla kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken 1-5 defa edenlerin ortalaması en küçüktür.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-5 defa kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken sayı arttıkça ortalamadşmektedir.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında Rahatlıktan Feragat Etme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-5 defa kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken sayı arttıkça ortalamadşmektedir.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-5 defa kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken sayı arttıkça ortalamadşmektedir.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında evrimii Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-5 defa kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken sayı arttıkça ortalama düşmektedir.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında Nomofobi leği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında

anlamli farklilik bulunmaktadir ($p<0,05$). Buna göre 1-5 defa kontrol edenlerin puan ortalamasi en büyük iken sayi arttika ortalamadŖmektedir.

Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayisi farkli olan gruplar arasinda Sosyal Kaygi leği açısından ele alındığında karŖımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamli farklilik bulunmaktadir ($p<0,05$). Buna göre 11-15 defa kontrol edenlerin puan ortalamasi en büyük iken 16 defadan fazla edenlerin ortalamasi en küçüktür.

AraŖtırmada edinilen bulguların, lek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Açısından İncelenmesi, Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16: Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Açısından İncelenmesi

	Ne kadar zamandır sosyal medya platformlarını takip ediyorsunuz?												X2	p
	1 yıldan az			1-2 yıl			3-4 yıl			5 yıl ve üzeri				
	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan	Ort	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	2,21	,89	2,00	3,10	,90	3,20	3,53	1,06	3,30	3,15	1,00	3,00	24,902	,000*
Bilgiye Erişememe	4,16	1,85	4,00	4,45	1,46	5,00	2,94	1,75	3,50	3,04	1,69	3,00	24,379	,000*
Rahatlıktan Feragat Etme	4,50	1,71	4,00	4,25	1,40	4,50	3,40	1,31	3,30	3,10	1,69	3,00	20,738	,000*
İletişim Kuramama	4,12	1,88	4,00	4,46	1,44	4,83	3,41	1,73	2,75	2,85	1,74	2,67	24,422	,000*
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	4,23	1,78	3,80	4,19	1,38	4,10	3,51	1,87	3,20	3,27	2,02	3,00	12,462	,006*
Nomofobi Ölçeği	4,25	1,76	4,00	4,34	1,36	4,50	3,31	1,38	3,61	3,06	1,57	3,00	23,388	,000*
Sosyal Kaygı Ölçeği	3,42	2,37	2,50	4,05	2,62	4,63	3,13	2,49	4,25	2,87	1,88	3,00	6,591	,086
Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği	2,36	,93	2,30	2,70	1,06	3,00	3,75	,95	3,85	2,74	1,05	2,80	31,332	,000*

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Platformlarını Takip Etme Süresi Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 3-4 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 1 yıldan az süredir edenlerin ortalaması en küçüktür.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-2 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 3-4 yıldır edenlerin ortalaması en küçüktür.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Rahatlıktan Feragat Etme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 yıldan az süredir takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalama düşmektedir.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-2 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 5 yıl ve daha fazla süredir edenlerin ortalaması en küçüktür.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 yıldan az süredir takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken süre

artıkça ortalama düşmektedir.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 1-2 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 5 yıl ve daha fazla süredir edenlerin ortalaması en küçüktür.

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre 3-4 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 1 yıldan az süredir edenlerin ortalaması en küçüktür.

Araştırmada edinilen Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Başında Geçirilen Süre Açısından İncelenmesi, tablo 17'de yer almakta

Tablo 17: Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Başında Geçirilen Süre Açısından İncelenmesi

	Sosyal medya başında yaklaşık ne kadar zaman geçiriyorsunuz?												X2	p
	1 saatten az			1-3 saat			4-6 saat			7 saat ve üzeri				
	Or t	ss	Medyan	Or t	ss	Medyan	Or t	ss	Medyan	Or t	ss	Medyan		
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	2,34	1,08	2,25	2,92	,60	3,00	3,62	,75	3,40	3,85	1,39	4,60	45,986	,000*
Bilgiye Erişememe	4,29	2,00	4,88	3,82	1,16	4,00	3,04	1,81	2,50	1,56	,92	1,00	47,872	,000*
Rahatlıktan Feragat Etme	4,24	1,90	4,80	3,93	1,10	4,00	3,23	1,64	3,00	1,89	1,05	2,00	38,878	,000*
İletişim Kuramama	4,08	1,91	4,25	3,79	1,35	3,67	2,94	1,68	2,33	2,28	2,23	1,00	27,068	,000*
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	4,27	1,94	4,60	3,50	1,36	3,00	3,63	1,92	3,00	2,58	2,49	1,00	18,285	,000*
Nomofobi Ölçeği	4,22	1,84	4,31	3,76	,99	3,82	3,21	1,58	3,00	2,08	1,50	1,50	35,368	,000*
Sosyal Kaygı Ölçeği	3,19	2,61	2,50	3,89	1,82	4,25	3,37	2,10	3,00	1,13	1,68	0,00	30,570	,000*
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	2,34	1,00	2,50	2,73	,76	2,90	3,07	1,06	3,00	4,11	1,23	4,80	38,620	,000*

*p<0,05

Ölçek Puanlarının Telefonu Sosyal Medya Başında Geçirilen Süre Açısından İncelenmesi için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 7 saat ve daha fazla süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre azaldıkça ortalama da azalmaktadır.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 saatten az süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalamaazalmaktadır.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Rahatlıktan Feragat Etme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 saatten az süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalamaazalmaktadır.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 saatten az süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalamaazalmaktadır.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 saatten

az süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken 7 saat ve daha fazla geçirenlerin ortalaması en küçüktür.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1 saatten az süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalama azalmaktadır.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-3 saat geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken 7 saat ve daha fazla geçirenlerin ortalaması en küçüktür.

Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 7 saat ve daha fazla süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre azaldıkça ortalama da azalmaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Akıllı telefon ya da cep telefonu, teknolojinin hızla gelişimi ve iletişim alanında sağladığı kolaylıklar, insanları etkilemektedir. Bu etkileşimler sonucunda ise insanlar teknolojik aletlere bağımlı hale gelebilmektedir. Sundukları kolaylıklar kadar zorunlu kullanımlara da yol açan akıllı telefonların etkilerinin incelendiği bu çalışmanın bulgularının literatürde yer alan araştırmalarla tartışması aşağıda verilmektedir.

Bu çalışmada sosyal medya kullanıcılarının problemleri cep telefonu kullanımının “düşük” düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulguları ile benzer sonuçların olduğu araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Yücelten (2016), Süler (2016), Ünal (2015), Bağcı ve Çoklar (2017), Tekin, Güneş ve Çolak (2014), Dikeç ve Kebapçı (2018), Minaz ve Bozkurt (2017), Güven (2015) ve Şar, Ayas ve Horzum (2015) sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılığını “düşük” düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise katılımcıların cep telefonu kullanmalarındaki en temel ve önemli sorunun bağımlılık olduğu yönündedir. Araştırmanın bu bulgusuna benzer sonuçların literatürde yer aldığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cep telefonu kullanımında en önemli sorun bağımlılık olduğu görülmektedir. Doğaner (2017), Tekin (2012), Demirağ (2017) sosyal medya kullanıcılarının cep telefonu kullanımında en sık yaşanan sorunun bağımlılık olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Cep telefonu kullanımının yoğun ve kontrolsüz olması sonucunda bireylerin bağımlılık geliştirmesi beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada kadınların oranı %79,6; 26-30 yaş arası olanların oranı %42,8; lisans mezunu olanların oranı %44,1; annesi lisans mezunu olanların oranı %26,7; babası lise mezunu olanların oranı %32,7'dir. Akıllı telefon kullananların oranı %92,3; 5 yıldan daha fazla süredir kullananların oranı %57,4; telefonu günde 5 saatten daha

fazla kullananların oranı %33,0; telefonunu günde ortalama 16 defadan fazla kontrol edenlerin oranı %56,0'dır.

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Akıllı telefon kullanımı günümüzde oldukça yaygındır ve akıllı telefonlara erişim her yaş ve cinsiyetten kişiye açıktır. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin bu kullanımı etkilememesi bu doğrultuda değerlendirilmektedir. Literatüre bakıldığında da benzer bulguların olduğu görülmüştür. Meral (2017) akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, yaş, en sık ziyaret edilen sosyal medya platformuna değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmiştir. Dursun (2017) sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmiştir. Dirik (2016) sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmiştir. Süler (2016) sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, gelir düzeyi değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmiştir. Tekin (2012) sosyal medya kullanıcılarının problemleri cep telefonu kullanımının cinsiyet, yaş, gelir durumu, sınıf, barınma şekli, anne ve baba öğrenim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularını elde etmiştir. Ünal (2015) akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, aile gelir düzeyi, en sık kullanılan sosyal medya değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmiştir. Şar, Ayas ve Horcum (2015), Yücelten (2016), Bağcı ve Çoklar (2017) akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmişlerdir. Tekin, Güneş ve Çolak (2014) akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, gelir durumu değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmişlerdir. Dikeç ve Kebapçı (2018), Minaz ve Bozkurt (2017) akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmişlerdir.

Araştırmanın sonuçları gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyet unsurlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, konu ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olsa da çoğunluğu mevcut bulguları destekler niteliktedir. Yapılan çalışmaların çoğunda, gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir değişiklik göstermediği görülmektedir (Abel ve ark., 2016; Jood, 2017; Riordan ve ark., 2017; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018; Tozkoparan ve Kuzu, 2019; Wegmann ve ark., 2017). Bu çalışmaların yanı sıra, az

sayıda olmakla beraber birbiri ile zıt bulguları olan mevcut araştırma bulguları ile paralel olmayan çalışmalar da mevcuttur. Balta ve ark. (2018) kadınların daha fazla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşmışken; erkeklerde, kadınlara oranla daha yoğun gelişmeleri kaçırma korkusu yaşandığı yürütülen diğer çalışmalarda (Gezgin ve ark., 2017; JWT, 2012; Przybylski ve ark., 2013; Varga, 2016) görülmektedir.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında İletişim Kuramama açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür. Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.

Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür. Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Gökler ve ark. (2016) ve Çınar (2017) sosyal medya kullanıcılarının gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemlili cep telefonu kullanımı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulgusunu elde etmişlerdir.

Çalışma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde problemlili cep telefonu kullanımı, kaçınmacı ve kaygılı ilişkiler, gelişmeleri kaçırma duygusunun düşük, yaşam doyumunun yüksek olduğu; problemlili cep telefonu kullanımı, kaçınmacı ve kaygılı ilişkiler, gelişmeleri kaçırma duygusu ve yaşam doyumu değişkenleri arasında ve üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ile anlamlı ilişki olmadığı ve bu sonuçların literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Zell ve Moeller (2018)'in yaptığı çalışmaya göre bireylerin paylaşımlarına

daha çok beğeni alması bireylerin sosyal medyadan daha çok tatmin almasını ve öz saygısının artmasını sağlamakta, buna bağlı olarak da birey deneyimlediği kaygı belirtilerini daha hafif bir şekilde yaşamaktadır. Sanal etkileşimlerden algılanan sosyal destek bireylerin daha az yüz yüze etkileşime girmesine sebep olabilir (Lundy ve Drouin, 2015)

İlgili alan yazın incelendiğinde; sosyal medya kullanım süresinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyona sahip olduğu görülmektedir (Balta ve ark., 2018; Beyens ve ark., 2016; Blackwell, 2017; Buglass ve ark., 2016; Buff ve Burr, 2018; Dempsey, O'Brien, Tiamiyu ve Elhai, 2019; Germaine-Bewley, 2016; Giagkou, 2019; Fuster, Chamarro ve Oberst, 2017; Reyes ve ark., 2018; Traş ve Öztemel, 2019; Varga, 2016). Aynı şekilde sosyal medyanın kullanım sıklığı da gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlamlı derecede pozitif bir korelasyona sahiptir (Abel ve ark., 2016; Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişilerin bu kaygılarını azaltmak için gelişmeleri takip edebilmek amaçlı başvuracakları ilk ve en yakınlarındaki araç mobil telefonları aracılığıyla anında haberleşme ve tam zamanlı haberdar olmalarını sağlayan sosyal medya ağlarıdır. Bunun etkisiyle kaygılarının yoğunluğu ile paralel olarak kaygılarını azaltma güdülerini takip ederek sıklıkla ve uzun sürelerle sosyal medya ağlarına giriş yapıp bağlı kalmaları beklenen bir sonuç olmuştur. Aynı zamanda çevrimiçi kalmaya devam ettikçe aldıkları haberler ya da takip ettikleri gelişmeler sebebiyle de sürekli olarak o an kendilerinin dâhil olmadığı ortamların daha eğlenceli ya da tatmin edici olduğunu gördükleri için de bu kaygı tekrar artış gösterip birbirlerinden etkilenen kısır bir döngüye sebep olabilmektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir:

- Kadınların oranı %79,6; 26-30 yaş arası olanların oranı %42,8; lisans mezunu olanların oranı %44,1; annesi lisans mezunu olanların oranı %26,7; babası lise mezunu olanların oranı %32,7'dir.
- Akıllı telefon kullananların oranı %92,3; 5 yıldan daha fazla süredir kullananların oranı %57,4; telefonu günde 5 saatten daha fazla kullananların oranı %33,0; telefonunu günde ortalama 16 defadan fazla kontrol edenlerin oranı %56,0'dır.
- Ankete cevap veren katılımcılardan en çok Instagramı takip edenlerin oranı %58,4; 5 yıl ve daha fazla zamandır sosyal medya platformlarını takip edenlerin oranı %50,5; sosyal medyada yaklaşık 1-3 saatini geçirenlerin oranı %33,2'dir.
- Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.
- Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği yaş değişkeni açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

- Yaşı farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 25 yaş ve altı olanların puan ortalaması en büyük iken 26-30 yaş arası olanların ortalaması en küçüktür.
- Akıllı telefon kullanma durumu farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme, Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre akıllı telefon kullanmayanların puan ortalaması daha büyüktür.
- Eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve alt boyut puanları açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre ön lisans mezunu olanların puan ortalaması en büyük iken lise mezunu olanların ortalaması en küçüktür. Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre Yüksek lisans/Doktora mezunu olanların puan ortalaması en büyük iken İlkokul/Ortaokul mezunu olanların ortalaması en küçüktür.
- Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme,

İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme, Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 2 yıl ve daha az süredir kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldan daha fazla süredir kullananların ortalaması en küçüktür. Telefon kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 4 yıldır kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 yıldan daha fazla süredir kullananların ortalaması en küçüktür.

- Telefonu günlük ortalama kullanma sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 5 saatten daha fazla kullananların puan ortalaması en büyük iken 1 saatten daha az kullananların ortalaması en küçüktür. Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 2-3 saat kullananların puan ortalaması en büyük iken 5 saatten daha fazla kullananların ortalaması en küçüktür. Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 5 saatten fazla kullananların puan ortalaması en büyük iken 1 saatten daha az kullananların ortalaması en küçüktür.
- Telefonu günlük ortalama kontrol etme sayısı farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna

göre 16 defadan fazla kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken 1-5 defa edenlerin ortalaması en küçüktür. Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme, İletişim Kuramama, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 1-5 defa kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken sayı arttıkça ortalama düşmektedir. Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 16 defadan fazla kontrol edenlerin puan ortalaması en büyük iken sayı azaldıkça ortalama da düşmektedir.

- Sosyal medya platformlarını takip etme sürelerinin farklı olduğu gruplar ve bu grupların aralarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 3-4 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 1 yıldan az süredir edenlerin ortalaması en küçüktür. Bilgiye Erişememe açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 1-2 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 3-4 yıldır edenlerin ortalaması en küçüktür. Rahatlıktan Feragat Etme ev Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 1 yıldan az süredir takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalama düşmektedir. İletişim Kuramama ev Nomofobi Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 1-2 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 5 yıl ve daha fazla süredir edenlerin ortalaması en

küçüktür. Sosyal Kaygı Ölçeği açısından ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 3-4 yıldır takip edenlerin puan ortalaması en büyük iken 1 yıldan az süredir edenlerin ortalaması en küçüktür.

- Sosyal medya başında geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 7 saat ve daha fazla süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre azaldıkça ortalama da azalmaktadır. Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme, İletişim Kuramama, Bağlantıyı Kaybetme, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği açısından ele alındığında karşımıza çıkan analiz sonuçlarına göre, istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar kapsamında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Buna göre 1 saatten az süre geçirenlerin puan ortalaması en büyük iken süre arttıkça ortalama azalmaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Akademisyenler için öneriler

Araştırma sonucunda ortaya çıkan model, Türkiye örneklemini yansıtabilecek şekilde farklı çalışmalardan elde edilen veriler ile değerlendirilebilir. Literatür taraması sonuçlarına göre, az sayıda çalışmanın varlığı, veri toplama araçlarının daha fazla geliştirilmesine yöneliktir. Bu çalışma yalnızca nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Gündemi kaçırma korkusu, problemlerle internet ve akıllı telefon kullanımı, sosyal kaygı gibi kavramların derinlemesine incelenmesi için nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılabilir. Bu yüzden farklı sosyal medya tutumlarını da ölçebilmek için daha geniş çapta bir ölçeğe gereksinim olduğu ortaya çıkmıştır. İleriki süreçlerde yapılacak olan çalışmalarda bu konu dikkate alınarak ölçek çalışmalarına gidilebilir.

İleri süreçlerde yapılacak olan araştırmalar için bireylerin sosyal medya kullarımlarına bakılırken aynı zamanda sosyal medyayı ne yönde kullandıklarına bakılmalı ve sosyal kaygı ile GKK arasındaki ilişkilere yönelik ölçekler geliştirilmelidir.

6.2.2. Klinisyen için öneriler

Sosyal kaygının, yaşamın ayrılmaz bir parçasına gelen akıllı cep telefonlarıyla ilişkimize nasıl yansıdığı ve problemlili cep telefonu kullanımının olası nedenlerini oluşturabilecek bazı değişkenler sunulmuştur. Özellikle GKK.'ya yönelik araştırmaların çoğunun yabancı literatürde yer alması, konunun yurt içinde de ele alınması gerekliliğini düşündürmektedir. Bu nedenle, çalışmadan elde edilen bulguların Türk psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gerçekleştirilen araştırma ile GKK ve sosyal kaygı aralarında bir ilişki bulunurken, sosyal kaygılı kişilerin GKK yaşıyıp yaşamadıklarına bakılan sonuçlar da elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, Sarah A. Burr. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal Of Business & Economics Research* .c. 4. s. 1: 33-44.
- Abel, Jessica P., Cheryl L. Buff, Sarah A. Burr. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal Of Business & Economics Research*. c. 4. s. 1: 33-44.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange stiuation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Akbuğa, T., (2014), "A Thesis Submitted to the Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University" Ankara.
- Alioğlu, N., (2016), "Duygusal Tatmin Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Alan Araştırması" American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (5th edition)*. Washington, DC: Author.
- Appiah, M.K., (2016), "Influence of WhatsApp on Study Habit of University Students in Ghana" *International Journal of Research in Economics and Social Sciences*, 6(3), pp 280-292
- Ata, E. E., Akpınar, S., & Kelleci, M. (2011). The relationship between students problematic internet usage and their anger expression manner. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480
- Aydoğdu, B. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Kaygı Duyarlılığı ve Madde Kullanım Durumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans

Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Trabzon

Bağcı, H. ve Çoklar, A.N., (2017), "Bilgisayar Odaklı Yüksekokul ve Fakülte Öğrencilerinin Problemleri Cep Telefonu Kullanım Durumları". *PESA International Journal of Social Studies*, 3(3): pp 164-171.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B., (2008). *Instant Messaging Use Among University Students*, Selçuk İletişim : pp 81-96.

Ballard, C.L., (2011), "What's Happening" @Twitter: A Uses and Gratifications Approach" University of Kentucky

Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: canonical analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), 33-40.

Baltacı, Ali. 2018. Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. c. 7. s. 1: 231-274.

Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz Kavramı, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(4), 165-173.

Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 5(1), 7-14

Beck, A. T. and Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. İstanbul: Litera Yayıncılık

- Beyens, Ine, Eline Frison, Steven Eggermont. 2016. I Don't Want to Miss a Thing: Adolescents' Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior*. c. 64: 1-8.
- Blackwell, David, Carrie Leaman, Rose Tramposch, Ciera Osborne, Miriam Liss. 2017. Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear Of Missing Out as Predictors Of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences*. c. 116: 69-72.
- Boyd, D.M., and Ellison, N.B., (2008), "Social Network Sites: Definition, History and Scholarship" *Journal of Computer-Mediated Communication*, pp210-230.
- Bretherton, I. (1992). Bağlanma teorisinin kkenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Gelişimsel Psikoloji*, 28 (5), 759-775.
- Buff, Cheryl L., Sarah A. Burr. 2018. Fear Of Missing Out: Understanding Construct and Measures. *Journal Of Marketing Perspectives*. c. 1: 51-67.
- Buglass, Sarah L., Jens F. Binder, Lucy R. Betts, Jean D. M. Underwood. 2017. Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and Fomo. *Computers in Human Behavior*. c. 66: 248-255.
- Büyüköztürk, Ő., (2008), Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 14. Baskı, PEGEM Akademi, Ankara.
- Bychkov, D.,& Young, S. D. (2018). Facing up to nomophobia: A systematic review of mobile phone apps that reduce smartphone usage. *Big Data in Engineering Applications*, 44, 161-171.

- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44
- Cole, S. H., & Hooley, J. M. (2013). Clinical and personality correlates of MMO gaming: Anxiety and absorption in problematic internet use. *Social Science Computer Review*, 31(4), 424-436
- Crimmins, D. M., & Seigfried-Spellar, K. C. (2014). Peer attachment, sexual experiences, and risky online behaviors as predictors of sexting behaviors among undergraduate students. *Computers in Human Behavior*, 32, 268-275
- Çakır, F. & Demir, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt:29, Sayı:1, Yıl:2014, ss. 213- 243
- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Education Sciences*, 7(1),433-441
- Çetin Gündüz, H., Ekşioğlu, S., & Tarhan, S. (2017). Problematic internet usage: personality traits, gender, age and effect of dispositional hope level. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70, 57-82.
- Çinar, Y. Ç. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler*, (Yayımlanmamış

Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Dağlı Çetinkaya, M., ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlerli internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2),187-195.

De Vries, H. T., Nakamae, T., Fukui, K., Denys, D., & Narumoto, J. (2018). Problematic internet use and psychiatric co-morbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC Psychiatry*, 18(9),1-10.

Demirağ, D.G., (2017), "Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi". Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Dempsey, Abigail, Kelsey O'Brien, Mojisola Tihamiyu, Jon Elhai. 2019. Fear of Missing Out (FoMO) and Rumination Mediate Relations Between Social Anxiety and Problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*

Dikeç, G. ve Kebapçı, A.(2018). "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri". *Bağımlılık Dergisi*, 19(1): pp1-9.

Diker, E., ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17,189-206

- Dirik, K. (2016). "Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğaner, G. (2017). "Adölesanlarda Problemlili Cep Telefonu Kullanımı ve Etkileşim Kaygısı ile İlişkisi". Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dursun, S., (2017), "Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığının Araştırılması". Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Dykman, A. (2012). *The fear of missing out*. Erişim Tarihi: 10.07.2017, Retrieved May 2012, from Forbes: <http://www.forbes.com/sites/moneybuilder/2012/03/21/the-fearofmissingout/>
- Ellison, N.B., Steinfield, C. and Lampe, C., (2017), "The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites" *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), pp1143-1168.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlili internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemlili internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *University Faculty of Communication Journal/Istanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, 49, 75-97.
- Flanagan, K. S., Erath, S. A. and Bierman, K. L. (2008). Unique Associations Between Peer and Social Anxiety in Early Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 759-769.

- 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.
- Fuster, Hector, Andres Chamarro, Ursula Oberst. 2017. Fear Of Missing Out, Online Social Networking and Mobile Phone Addiction: A Latent Profile Approach. *Aloma: Revista De Psicologia, Ciències De L'educació I De L'esport*. c. 35. s. 1
- Ganda, M., 2014, "Social Media and Self: Influences on the Formation of Identity and Understanding of Self through Social Networking Sites" *Portland State University*.
- Garcia-Oliva, C.,& Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303
- Germaine-Bewley, Jacqueline N. 2016. Fear Of Missing Out in Relationship to Emotional Stability and Social Media Use. *Scholarly & Creative Works Conference*.21.
- Gezgin, D. M. (2017a, Mayıs). *Lise öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının sosyal ağservislerinin kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) açısından incelenmesi*. 11. *Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu*,Malatya.
- Gezgin, D. M. (2017b). 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., Çakır, O., & 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.

Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonaklı, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.

Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *EğitimTeknolojisi KuramveUygulama*,7(1).

Giagkou, Stella, Zaheer Hussain, Halley M. Pontes. 2018. Exploring the Interplay Between Passive Following on Facebook, Fear of Missing Out, Self- Esteem, Social Comparison, Age and Life Satisfaction in a Community- Based Sample. *International Journal Of Psychology & Behavior Analysis*. c. 4. s.2.

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek. 1), 52-59.

Groarke, H., (2017). "The Impact of Smartphones on Social Behaviour and Relationships" *Dublin Business School, Dublin*.

Grohol, J. M. (1999). *Internet addiction guide*. Retrieved from <https://psychcentral.com/netaddiction/>

Guadagno, R.E. and Muscanell, N.L., (2012), "Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking

use” *Computers in Human Behavior*, U.S., pp 107-112.

Güven, P., (2015), “Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler”. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*8(3), 729-740.

Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmakorkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*, 3(17), 213-223.

Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., ...Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviors*, 81, 157-166.

İkiz, F. E., Savcı, M., Asıcı, E., ve Yörük, C. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 688-702.

Jesse, G.R., (2015), “Smartphone and App Usage Among College Students: Using Smartphones Effectively for Social and Educational Needs.” *2015 Proceedings of the EDSIG Conference, Conference on Information Systems and Computing Education*, USA.

Johnson, P.R., (2009), “Uses and gratifications of Twitter: An examination of user motives and satisfaction of Twitter use”

Jood, Tsholofelo E. 2017. Missing the Present For the Unknown: The

Relationship Between Fear of Missing Out (Fomo) and Life Satisfaction. Doktora Tezi. University of South Africa.

- JWT Marketing Communications. (2012). *Fear of Missing Out*. Retrieved from
JWTIntelligence:http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf
- Kamal, N. N.,& Kamal, N. N. (2018). Determinants of problematic internet use and its association with disordered eating attitudes among miniauniversity students. *International Journal of Preventive Medicine*, 9, 35-42.
- Kaplan Akıllı, G., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 51-69.
- Kaplan, A. M. and Haenlein, M. (2009). The Fairyland of Second Life: Virtual Social Worldsand How to Use Them. *Business Horizons*, 52(6), 563-572.
- Karapanos, E., Teixeira, P. and Gouveia, R., (2015), "Need fulfillment and experiences on social media: A case on Facebook and WhatsApp"
- Kesebir, S. & Kavzoğlu, S. Ö. & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2):321-342.
- King, A. L. S., Guedes, E., Neto, J. P., Guimarães, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and demographic profile of social network excessive users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 5(4), 1-6.

Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A., Jeromin, F., ...Kuss, D. J. (2018). Cross-cultural study of problematic internet use in nine European countries. *Computers in Human Behavior*, 54, 430-440.

Lau, W. W., & Yuen, A. H. (2013). Adolescents' risky online behaviours: the influence of gender, religion, and parenting style. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2690-2696.

Lau, W. W., & Yuen, A. H. (2013). Adolescents' risky online behaviours: the influence of gender, religion, and parenting style. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2690-2696.

Lee-Won, R. J., Herzog, L. and Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The Role of Social Anxiety and Need for Social Assurance in Problematic Use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(10), 567-574.

Liftiah, Dahriyanto, L.F. and Tresnawati, F.R., (2016), "Personality Traits Prediction of Fear of Missing Out In College Students" *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4).

Liu, I.L.B., Cheung, C.M.K. and Lee, M.K.O., (2010), "Understanding Twitter Usage: What Drive People Continue to Tweet".

Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A., & Potenza, M. N. (2011). Problematic internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(6), 836- 845.

Mansumittrchai, S., Park, C.-H. and Chiu, C.L., (2012), "Factors Underlying the Adoption of Social Network: A Study of Facebook Users in South Korea" *International Journal of Business and Management*; Vol. 7, No. 24, ISSN 18333850 E-ISSN 1833-

8119, South Korea.

Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior, 86*, 52-60.

Meral, D., (2017), "Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Erzincan.

Miller, S. (2014). *Fear of Missing Out: Are You a Slave to FOMO?*.Retrieved from ABC News: http://abcnews.go.com/health/wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972&singlePage=true#.T_Tg48015.wF

Minaz, A. ve Bozkurt, Ö.Ç., (2017), "Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(Özel Sayı):268-286.

Musa, A.S., Azmi, M.N.F. and İsmail, N.S., (2015), "Exploring the Uses and Gratifications Theory in the Use of Social Media among the Students of Mass Communication in Nigeria" *Malaysian Journal of Distance Education* 17(2), pp83-95.

Mutlu, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenler, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Naik, T. D., Kadam, Y. R., Patil, S. A., & Gore, A. D. (2017). Mobile phone use and excess use among junior college students: A cross-

sectional study. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 6(2), 113-117.

Neziroğlu, G. (2010). *Ruminsayon, yaşantısal kaçınma ve problem çözmeye becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü:Ankara.

Oberst, Ursula, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand, Andres Chamarro. 2017. Negative Consequences From Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*. c. 55: 51-60.

Odacı, H.,& Çıkrıkçı, Ö. (2017). Differences in problematic internet use based on depression, anxiety, and stress levels. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 4(1),41-61.

Olivencia-Carrion, M. A., Ferri-Garda, R., del Mar Rueda, M., Jimenez-Torres, M. G., & Lopez-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5-10.

Oloo, F.L., (2013), ““Instagratisation”: Uses and Gratification of Instagram by University Students for Interpersonal Communication”,

Ögel, K. (2012) *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*.Ankara:İşbankası Kültür Yayınevi.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.

- Özkan, Ö., (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*, Ankara
- Papacharissi, Z., (2008), *Uses and Gratifications. An Integrated Approach to Communication Theory and Research*. Michael Salwen, Don Stacks (Eds.), Lawrence Erlbaum.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik Bozukluğu Olan Çocuklarda Bağlanma, *Türk Psikiyatri Dergisi 2004*; 15(1):56-63
- Peluchette, J. V., Karl, K., Wood, C., & Williams, J. (2015). Cyberbullying victimization: Do victims' personality and risky social network behaviors contribute to the problem?. *Computers in Human Behavior*, 52, 424-435.
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. and Calvert, S. L. (2009). College students' Social Networking Experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238.
- Petry, N. M., & O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM- 5. *Addiction*, 108(7), 1186-1187.
- Potash, A. J. (2016). Checking in and checking out: Examining a relationship between smartphone use, gratification delay, and experiential avoidance, (Unpublished Doctoral Dissertation). Carlow University, Counseling Psychology: Pittsburgh.
- 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.
- Quesnel, D. A., Cook, B., Murray, K., & Zamudio, J. (2017). Inspiration or thinspiration: the association among problematic internet use,

exercise dependence, and eating disorder risk. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 1-12.

Reyes, Marc E. S., Jacquelyn Marasigan, Heinalou J.Q. Gonzales, Krystal Hernandez, Michael A. O. Medios, Ryan F. O. Cayubit. 2018. Fear Of Missing Out and its Link with Social Media and Problematic Internet Use Among Filipinos. *North American Journal Of Psychology*. c. 20. s. 3: 503- 518.

Riordan, Benjamin C., Jayde Flett, John Hunter, Damian Scarf, Tamlin Conner. 2015. Fear of Missing Out (Fomo): The Relationship Between Fomo, Alcohol Use, and Alcohol-Related Consequences in College Students. *Annals of Neuroscience and Psychology*.2-7

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M. and Cheever, N. A. (2013). *Is Facebook Creating "iDisorders"?* The Link Between Clinical Symptoms of Psychiatric Disorders and Technology Use, Attitudes and Anxiety.

Ruggiero, E. T., (2000), "Uses and Gratifications Theory in the 21st Century", <https://umdrive.memphis.edu/cbrown14/public/Mass%20Comm%20Theory/Week%207%20Uses%20and%20Gratifications/Ruggiero.pdf>.

Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen Adam*, 19(1):24-39

Sayar, K. & Tüzün, O. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen Adam*, 19(1):24-39

Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Shiu, E. And Lenhart, A., (2004), *How Americans use instant messaging*, Pew Internet and American Life Project, Washington, D.C.
- Shokri, O., Potenza, M. N., & Sanaeepour, M. H. (2017). A preliminary study suggesting similar relationships between impulsivity and severity of problematic internet use in male and female Iranian college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2(15), 277-287.
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 2(48), 381-388.
- Sponcil, M. and Gitimu, P., (2013), *Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept*, Journal of Technology Research, 4, pp 1-13.
- Statista., (2019), "Most famous social network sites worldwide as of August 2019, ranked by number of active users (in millions)", <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.
- Süler, M. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, s.11-15.
- Sümer, N. Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106

- Şar, A.H., Ayas, T. ve Horzum, M.B., (2015), *Developing the Smart Phone Addiction Scale and its Validty and Reliability Study*. Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(1): pp 1-17.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2013). *Türkiye’de Ergen Profili Araştırması (TEPA)*. Ankara: Uzerler Matbaacılık.
- Tarsha, A. (2016). The Role of Existential Therapy in The Prevention of Social Media-Driven Anxiety. *Existential Analysis*, 27(2),382-388.
- Teachman, B. A. and Allen, J. P. (2007). Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Abnorm Child Psychology*, 35(1), 63-78.
- Tekin, C., Güneş, G. ve Çolak, C., (2014), *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Medicine Science.
- Tekin, Ç., (2012), “Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Tomczyk, Łukasz, Elma Selmanagic-Lizde. 2018. Fear Of Missing Out (Fomo) Among Youth in Bosnia and Herzegovina—Scale and Selected Mechanisms. *Children and Youth Services Review*. c. 88: 541-549.
- Tozkoparan, Süleyman Burak, Abdullah Kuzu. 2019. Öğretmen Adaylarının Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Düzeyleri ve Siber Aylaklık Davranışları Arasındaki İlişki. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*. c. 9. s. 1: 87-110.

- Traş, Zeliha, Öztemel, Kemal. 2019. Examining the Relationships Between Facebook Intensity, Fear of Missing Out, and Smartphone Addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. c. 6: 91–113.
- Tunç, M., Ünlü, İ. İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö. ve Topuz, S. (2007). “Üniversite Gençliğinin Sorunları ve Gelecek Kaygısı”. Yayınlanmamış Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2019).<http://www.tdk.org.tr/>
- Twohig, M. P., & Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285-295.
- Ünal, M.H., (2015), “Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi”. Tıpta Uzmanlık Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Van den Eijnden, R. and Vermulst, A. (2006). Online Communication, Compulsory Internet Use and The Psycho Social Well-being of Youngsters. *Jaarboek ICT en samenleving 2006. De digitale generatie (pp. 25–46). Amsterdam*
- Van Zutphen, P. J. M. (2015). *Compulsief sociale mediagebruik de rol van fear of missing out, nomophobia en ervaren sociale druk* (Unpublished Master's Thesis). Universiteit Utrecht, Applied Cognitive Psychology: Utrecht.
- Varga, Eniko. 2016. Psychological Effects of Facebook Use: Links Between Intensity of Facebook Use, Envy, Loneliness and Fomo. Lisans Tezi. Dublin Business School.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific

fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet- communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.

Whiting, A. and Williams, D., 2013, "Why people use social media: a uses and gratifications approach", *Qualitative Market Research: An International Journal*, Vol. 16(4), pp362-369".

Yalom, I. (2008). *Ergen Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.

Yau, Y. H., Crowley, M. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2012). Are internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva Psichiatrica*, 53(3), 153-170.

Young, K. S. (1996). Psychology of Computer use: XL. addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899- 902.

Yu, H. G.,& Son, C. (2016). Effects of ACT on smartphone addiction level, self- control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 14(2), 415-426.

Yücelten, E., (2016), "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Zhang, K. Z. K., Chen, C., & KO Lee, M. (2014, June). Understanding the role of motives in smartphone addiction. *Proceedings of PACIS 2014* 131, 139.

EKLER

EK 1. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Cinsiyetiniz : () K () E

Yaşınız: _____

EğitimDüzeyiniz:

- Okur yazardeğil
- Okur yazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Önlisans mezunu
- Lisans mezunu
- Yüksek lisans mezunu
- Doktoramezunu

Annenizin eğitim düzeyi :

- Okur yazardeğil
- Okur yazar
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Önlisans mezunu
- Lisans mezunu
- Yüksek lisans mezunu
- Doktora mezunu

Babanızın eğitim düzeyi :

- Okur yazar değil () Okur yazar
- İlkokulmezunu () Ortaokul mezunu
- Lisamezunu () Önlisansmezunu
- Lisansmezunu () Yüksek lisans mezunu
- Doktoramezunu

Akıllı telefon kullanıyor musunuz?: ()Evet ()Hayır

Kaç yıldır akıllıtelevonkullanıyorsunuz?: () 1 yıldan dahaaz

- 2 yıl
- 3 yıl
- 4 yıl
- 5 yıl
- 5 yıldan daha fazla

Telefonunuzu günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?:

- 1 saatten daha az
- 1-2saat
- 2-3saat
- 3-4saat
- 4-5saat
- 5 saatten daha fazla

Telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?

- 1-5 defa
- 6-10 defa
- 11-15 defa
- 16 defadan fazla

EK 2. SOSYAL MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ

. Lütfen aşağıdaki sosyal medya platformlarını hangi sıklıkla kullandığınızı ilgili kutucuğa işaretleyiniz.	Her zaman	Sıklıkla	Aras sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman	Bilgim yok
Sosyal ağ siteleri (Facebook, MySpace, Friendfeed, Google plus, vb.)						
Mesleki ağ siteleri (LinkedIn, XING, Academia vb.)						
Video paylaşım siteleri (Youtube, Dailymotion vb.)						
Fotoğraf paylaşım siteleri (Flickr vb.)						
Müzik paylaşım siteleri (Jamendo, LastFM vb.)						
Mikroblog uygulamaları (Twtter vb.)						
Sosyal İmlleme Siteleri (Digg, dei.icio.us., Stumbleupon, Linkibol vb.)						
Forumlar						
Bloglar						
Wikiler (Wikipedia vb.)						
Podcastlar (Apple iTunes vb.)						
Diğer (Lütfen belirtiniz):						

2 Lütfen en çok takip ettiğiniz sosyal medya platformunu (Facebook, Twitter vb. gibi isim vererek) belirtiniz:

.....

3. Ne kadar zamandır sosyal medya platformlarını takip ediyorsunuz?

- 1 yıldan az
- 1-2 yıldır
- 3-4 yıldır
- 5 yıl ve üzeri

4. Sosyal medya başında yaklaşık ne kadar zamaneçiriyorsunuz?

- 1 saatten az
- 1-3 saat
- 4-6 saat
- 7 yıl ve üzeri

5. Lütfen sosyal medyada aşağıda belirtilen eylemleri gerçekleştirme sıklığınızı ilgili kutucuğa işaretleyiniz	Her zaman	sıklıkla	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Video izlerim					
2. Kendi çektiğim videoları paylaşıyorum					
3. Hoşuma giden videoları paylaşıyorum					
4. Fotoğraflara bakarım					
5. Kendime ait fotoğrafları paylaşıyorum					
6. Hoşuma giden fotoğrafları paylaşıyorum					
7. Müzik dinlerim					
8. Hoşuma giden müzikleri paylaşıyorum					
9. Kendi ürettiğim müziği paylaşıyorum					
10. İlgimi çeken konularla ilgili yazıları okurum					
11. Yazılarımı/görüşlerimi paylaşıyorum					
12. İçeriklere (video, müzik, fotoğraf, görüş, metin vb.)yorum yazarım					
13.İlgimi çeken konulardaki tartışmalara katılırım					
14. İlgilendiğim kişilerin sayfalarını (yazdıklarını, yükledikleri içerikleri vb.) takip ederim					
15. Chat (çevrimiçi sohbet) yaparım					
16.Hoşuma giden gruplara üye olurum					
17. Durumumu/ruh halimi/konumumu belirtirim					
18. Etkinlik sayfalarını takip ederim					
19. Kişisel/mesleki bilgilerimi düzenli olarak güncellerim					
20.Sosyal medyada yer alan oyun uygulamalarına katılırım					
Diğer (Lütfen belirtiniz):					

6. Aşağıda SOSYAL MEDYA KULLANMA NEDENLERİNİZE yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadelere katılım durumunuzu ilgili kutucuğa (X) işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	
1. Eğlenceli zaman geçiriyorum					
2. Boş zamanlarımı değerlendiriyorum					
3. Günlük yaşamın stresinden uzaklaşıyorum					
4. Popüler şeyler ilgimi çekiyor					
5. Kendimi özel ve önemli hissediyorum					
6. Arkadaşlarım ve tanıdıklarımla sürekli iletişim içinde olabiliyorum					
7. Yeni insanlarla tanışabiliyorum					
8. Kendimi bir gruba ait hissediyorum					
9. Yalnızlık hissinden kurtuluyorum					
10. Yüzyüze iletişime göre kendimi daha rahat hissediyorum					
11. Arkadaşlarımla bir araya geldiğimde sohbet konusu sağlıyor					
12. Sosyal medya kullanmamak çevrem tarafından bir eksiklik olarak algılanıyor					
13. Yakın çevremde olup bitenlerden haberdar oluyorum					
14. Güncel gelişmeleri sürekli takip edebiliyorum					
15. Çeşitli etkinliklerden kolaylıkla haberdar oluyorum					
16. Diğerlerinin hayatında olup bitenleri takip edebiliyorum					
17. Merak ettiğim konularda görüş ve tavsiyelere başvurabiliyorum					

18. Durumları ve olayları farklı bakış açılarından değerlendirebiliyorum					
19. Kendim gibi düşünen insanlarla biraraya gelebiliyorum					
20. Düşüncelerimi özgür bir şekilde ifade edebiliyorum					
21. Kendime güvenim artıyor					
22. Potansiyelimi keşfetmemi sağlıyor					
23. Kendimi farklı bir kimlikle tanıtabiliyorum					
24. Fikirlerimin dikkate alındığını düşünüyorum					
25. Tepkilerimi özgürce ifade ederek bir değişim yaratabileceğime inanıyorum					
26. Toplumsal/siyasal konularda inançlarım ve değerlerim doğrultusunda tepki verebiliyorum					

7. Lütfen sosyal medyaya ilişkin aşağıdaki ifadelere katılım durumunuzu ilgili kutucuğa (X) işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Belirli bir süre kullandıktan sonra boşa vakit geçirdiğim hissine kapılıyorum					
Mahremiyetime zarar verdiğini düşünüyorum					
Yüzyüze kurduğum ilişkilerin yerini tutmadığını düşünüyorum					
Beklentilerimi tam olarak karşılamadığını düşünüyorum					
Sosyal medyadaki hesabımı/ hesaplarımı kapatacağım					

8. Sosyal medya konusunda genel olarak paylaşmak istediğiniz düşünceleriniz varsa lütfen belirtiniz.

EK 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum,
5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum

1	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığımı işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2	Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim.	1	2	3	4	5	6

EK 4. Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.								
1.....4.....								
...7								
Kesinlikle Katılıyorum		Kararsızım			Kesinlikle Katılmıyorum			
1.	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim							
2.	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır							
3.	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.							

5. SOSYAL KAYGI

ÖLÇEĞİ

Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kendinize uygun şekilde cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir. Sizin için uygun olan değeri yuvarlak içine alınız.

(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim
.....0 1 2 3 4

2. Birisiyle konuşurkengöz..... göze gelmekten kaçınırım 0 1 2 3 4

3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim
.....0 1 2 3 4

EK 6. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

135

Hiçdoğrudedir.

Aşırı şekildedodrudur.

1	Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
2	Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
3	Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.	1	2	3	4	5

Postalarında arıyor

34 Ocak 2023 Salı

Liebowitz sosyal kaygı ölçeği [Görüntüle](#)

Ezgi Akalın -ekalmez@gmail.com-
Akademiye -
Hocam Merhaba

Ben Ezgi Akalın Yalın Doğu Üniversitesi psikoloji bakan da. Klinik psikoloji yüksek lisans programı öğrenciyim.

"Bursa İlinde 'Yaşayan sosyal medya kullanıcılarının nomofobi gelişimini kaygıya korkusu ve sosyal kaygı düzeyinin incelenmesi' isimli yüksek lisans tez konusunda gerçekleştireceğim uygulamaya için kullanacağım ölçeklerden Liebowitz sosyal kaygı ölçeği için sizden izin aldığma dair bir mail almam gerekiyor. Üniversitemin etik kuruluna sunmak için izin aldığma dair mailin elinizden geçirilmesini rica ederim. Çalışmamda bana yol gösterecek ve yardımcı olacak olan 'Liebowitz sosyal kaygı' ölçeğini kullanmak için sizden izin talep ediyordum. İziniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla
Ezgi Akalın

Tülin Gençöz
Akademiye -
Merhaba,

Ölçeği ve makaleyi ekte yükliyorum. "Konusu/Anketler" ve "Kategori" için tüm maddeler ayrı ayrı toplandı. ancak bu 2 alt-dışarı kategoriyi yüksek ölçeği için konular toplama "toplam sosyal kaygı" puanı olarak da kullanılabiliyor.

İyi çalışmalar dilerim.

nomofobi ölçeği [Görüntüle](#)

Ezgi Akalın -ekalmez@gmail.com-
Akademiye -
Hocam Merhaba

Ben Ezgi Akalın Yalın Doğu Üniversitesi psikoloji bakan da. Klinik psikoloji yüksek lisans programı öğrenciyim.

"Bursa İlinde 'Yaşayan sosyal medya kullanıcılarının nomofobi gelişimini kaygıya korkusu ve sosyal kaygı düzeyinin incelenmesi' isimli yüksek lisans tez konusunda gerçekleştireceğim uygulamaya için kullanacağım ölçeklerden nomofobi ölçeği için sizden izin aldığma dair bir mail almam gerekiyor. Üniversitemin etik kuruluna sunmak için izin aldığma dair mailin elinizden geçirilmesini rica ederim. Çalışmamda bana yol gösterecek ve yardımcı olacak olan 'Nomofobi' ölçeğini kullanmak için sizden izin talep ediyordum. İziniz için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla
Ezgi Akalın

Emen Şumut
Akademiye -
Merhaba,

Ölçeği izin istediğim çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanmak için izin almak için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölçeğini çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımı gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz. Bu sayfa örnek maddelerini ve puanlama tablosunu da içermektedir.

<http://ocak.uzuni.edu.tr/col/17/nomofobi/>

İziniz için teşekkür ederim.
Kıymetli çalışmalarınız.

ÖZGEÇMİŞ

Ezgi Akalın 1992 yılında Bursa'da doğdu. İlk ve orta öğretim hayatını Bursa'da tamamladı.2011 yılında İstanbul Altınbaş Üniversitesinde psikoloji eğitime başladı. 2017 yılında Yakın Doğu Üniversitesi klinik psikoloji eğitime başladı. Eğitimi boyunca çeşitli sivil toplum kuruluşlarında yer aldı. Şuan da bursa da aktif olarak çeşitli çalışmalarda rol almaktadır.

İNTİHAL RAPORU

SOSYAL MEDYA KULLAN... x ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLE... x DEPRESYON, BENLİK SA... x Search results - meryem... x Turnitin

y/Downloads/SOSYAL%20MEDYA%20KULLANICILARININ%20NOMOFOBİ.%20GELİŞMELERİ%20KAÇIRMA%20KORKUSU%20VE%20SO:

NOMOFOBİ, GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL KA... 86 / 92

SOSYAL MEDYA KULLANICILARININ NOMOFOBİ, GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU VE SOSYAL KAYGI DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

14%	9%	3%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Beykent Universitesi Student Paper	1%
2	Submitted to Istanbul University Student Paper	1%
3	docs.neu.edu.tr Internet Source	1%

BÜŞRA ÇINAR int...docx ^

Chrome Word

ETİK KURUL RAPORU

Sayın Ezgi Akalın

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/468 proje numaralı ve **“Bursa İlinde Yaşayan Sosyal Medya Kullanıcılarının, Nomofobi, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Sosyal Kaygı Düzeyinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.