



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
FAKTÖRLER

Zeynep Öznur ERGİN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye... En İyiyeye...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
FAKTÖRLER

THE FACTORS AFFECTING THE NOMOPHOBİ LEVELS OF HIGH
SCHOOL STUDENTS

Zeynep Öznur ERGİN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2020

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
Zeynep Öznur ERĐİN'in hazırladığı "Lise Öğrencilerinin Nomofobi D¼zeylerini Etkileyen Faktörler" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Doç.Dr. Arif ÖZER	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Tuncay ERGENE	İmza
J¼ri Üyesi	Doç.Dr. Gökhan ATİK	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 24 / 06 / 2020 tarihinde uygun gör¼lm¼ř ve Enstitü Yönetim Kurulunca /..... /..... tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Selahattin GELBAL
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini; cinsiyet, sınıf düzeyi, gün içinde telefonla geçirilen süre, ekranı kontrol etme sıklığı, telefonda ağırlıklı olarak kullandıkları uygulama, cep telefonu kullanım amaçları, ebeveynlerinin gün içinde telefonlarıyla geçirdikleri süre, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşıma değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, devlet liselerinde öğrenimine devam eden 595 (313 kadın, 282 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Sosyal Yabancılaşıma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ele alınan problemlerin yapısına uygun olarak, SPSS programında, bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, kızların nomofobi düzeyi erkeklere göre daha yüksek, 12. Sınıfların nomofobi düzeyleri diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük bulunmuştur. Telefonda geçirilen süre arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği, telefon uygulamaları açısından Snapchat kullananların nomofobi düzeylerinin daha yüksek çıktığı, ebeveynlerinin cep telefonuyla geçirdikleri süre arttıkça, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Ekranı kontrol etme sayısı, nomofobinin önemli bir yordayıcısı bulunmamıştır ve cep telefonu kullanım amaçlarıyla nomofobi puan ortalamaları arasında önemli bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Son olarak gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşıma düzeyi arttıkça, nomofobi düzeyinin yükseldiği saptanmıştır. Araştırmanın bulguları, alan yazın ışığında tartışılmış ve araştırmacılara, psikolojik danışmanlara, ebeveynlere ve karar vericilere yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal yabancılaşıma, telefonla geçirilen süre, lise öğrencileri

Abstract

The aim of this study is to investigate the nomophobia levels of high school students based on the variables such as gender, grade level, the duration of time spent with the cell phone, the frequency of checking the cell phone's screen, the most used applications on the phone, aims of using phones, the duration of time their parents spend on their phones, the fear of missing out, and social alienation. The participants of the study were 595 high school students (313 females, 282 males) who were studying state high schools in Samsun. The study group was constituted through convenience sampling. Demographic information form, the Nomofobia Scale, The Fear of Missing out Development Scale, and Social Alienation Scale were administered as data collection tools. In accordance with the nature of the problems discussed in the research, independent samples t test, one way variance analysis and multiple linear regression analysis were used in the SPSS program. According to the results of the study, the girls' nomophobia level was higher than the boys and the 12th grades' nomophobia levels were lower than the other grade levels. It has been concluded that as the time spent on the phone increases, the level of nomophobia increases, the level of nomophobia of those who use Snapchat in terms of phone applications is higher, and the time that their parents spend on their mobile phones increases, the level of nomophobia of the students increases. The number of controlling the screen has not been found to be an important predictor of nomophobia, and it has been found that there is no significant relationship between mobile phone usage purposes and nomophobia score averages. Finally, as the fear of missing developments and the level of social alienation increased, the level of nomophobia increased. The findings of the research were discussed in the light of the literature and suggestions for researchers, psychological counselors, parents and decision makers were presented.

Keywords: nomophobia, fear of missing out, social alienation, time spent over the phone, high school students

Teşekkür

Lisans hayatımın bitişiyle beraber, uzun süredir hayalini kurduğum yüksek lisansa, mezun olduğum yıl üniversitemde yeniden başlamak benim için en güzel adımlardan biri olmuştur. Geçen iki yılın bana birçok bilgi, deneyim ve tecrübe kattığını biliyorum. Keyifli geçen ders dönemi sonrasında, tez dönemine geçtiğimde aslında sürecin daha uzun ve zor olduğunu fark ettim. Bu yolculuğumda beni motive eden en güzel şeylerden biri de teşekkür yazımı bir gün yazacak olmayı hayal etmektir. Geriye dönüp baktığımda, bu süreci tamamlamış olmanın verdiği mutluluk paha biçilemez. Bu süreçte desteklerini üzerimden hiçbir zaman esirgemeyen, saat kaç olursa olsun her an ulaşabileceğimden emin olduğum, bana sunduğu yardım ve geri bildirimlerle tezimin daha iyi olması için elinden geleni yapan, destekleyici konuşmaları ile beni motive eden çok değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Arif ÖZER'e sağlamış olduğu katkılardan dolayı çokça teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez savunma sürecimde olumlu yaklaşımlarıyla beni rahatlatan, katkı ve önerileriyle, tezimin daha iyi olması konusunda yardımlarını sunan çok değerli jüri üyeleri Sayın Prof. Dr. Tuncay ERGENE, Sayın Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Sayın Doç. Dr. Gökhan ATİK ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI hocalarıma da ayrı ayrı teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca benim bugünlere gelmemde emeği geçen, en iyi şekilde yetişmemi sağlayan, amaçlarımın ve hayallerimin peşinden gitmem gerektiğini vurgulayan, akademik olarak bana birçok açıdan katkı sağlayan Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalının pek değerli tüm üyelerine teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

Uzun yıllardır hayalini kurduğum araştırma görevliliği mesleğimi icra etmeye başladığım ilk günleri düşündüğümde yeni bir göreve ve şehre alışmanın yol açtığı yoğun duygularla baş etmeye çalışmak benim için zorlayıcı bir deneyim olmuştu. Bu süreçte ilgi ve desteklerini üzerimden esirgemeyen, samimi yaklaşımlarıyla beni evimde gibi hissettiren, her konuda yardımlarını sunmaktan çekinmeyen On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dekanımız Sayın Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK başta olmak üzere tüm bölüm hocalarıma teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Tez yazmak, düzenli ve uzun soluklu bir çalışma yapmayı gerektirmektedir. Bu yolculuğumda yer yer tükendiğim, ilerleyemediğim, kendimi duygusal anlamda güçlü hissetmediğim birçok an oldu. Ne zaman bu anlardan birini yaşasam,

yaklaşımıyla, sabrıyla ve içtenliğiyle beni rahatlatmaya çalışan canım arkadaşım Gözde TEKBAŞ'a sevgilerimi sunuyorum. Lisans eğitimimizden bu yana devam eden uzun yol arkadaşlığı için, duygudaşlığı için, içtenliği için, desteği ve sevgisi için ne kadar teşekkür etsem az. İyiki hayatımdasın. Seninle geleceğe dair kurduğumuz hayallerin gerçekleşeceği günleri merak ve özlemlerle beklemekteyim... Ve lisans hayatımın bana kattığı diğer kıymetli arkadaşım Emine ŞANLI. Bana bu süreçte gösterdiğin anlayış ve duygusal destek için minnettarım. Ne zaman arasam sakince beni dinleyip, hak vermen, anlaşıldığımı her defasında hissetmem ve olumlu duygularla telefonu kapatmamın değerini hep bana yaşattın, çok teşekkür ederim. Bu süreçte her türlü serzenişlerime katlanan, birlikte olduğumuz her an tez çalışmalarımız üzerine yoğun konuşmalar gerçekleştirdiğimiz değerli arkadaşlarımlarım Arş. Gör. Muhammed KÖK'e ve Zeynep Işıl DİKMEN'e bu süreci daha rahat geçirmemi sağladıkları için çok teşekkür ediyorum. İyiki hayatımdasınız.

Sevgili ailem... Biliyorum ki, iyi bir aile bir çocuğa verilebilecek en kıymetli armağandır. Bu nedenle, sizin gibi bir aileye sahip olduğum için kendimi hep özel hissediyorum. Canım babam... Senin bana olan inancını gözlerine baktığım her an hissetmek bu dünyadaki en büyük şükür sebebidir. Başaracağıma hep yürekten inandın. Canım annem, biliyorum ki bu zorlu süreçte sende benimle birlikte defalarca endişe yaşadın, benimle birlikte mutlu oldun. Duygularımı koşulsuz paylaştığın için teşekkür ederim. Canım ablam ve canım kardeşim, fedakârlık deyince aklıma gelen ilk kişi sizlersiniz. Benim bu süreçte çalışabilmem için en uygun koşulları oluşturduunuz, benimle uzun uzun sohbetler ederek kaygılarımı yatıştırdınız. İnancımın kırıldığı her an yeniden sarılmam için cesaret verdiniz. İşte tam da bu yüzden bu günlere gelebildiysem sizlerin üzerimdeki emeği sayesinde. Hacettepe' de yüksek lisansını kazandığımı öğrendiğim an sevincimi ilk sizlerle paylaşmak istemişim. Bendeki emeğinizin karşılığını ne yapsam ödeyemem belki ama en büyük isteğim sizleri her defasında yeniden gururlandırmaktır. Sizleri çok seviyorum... İyi ki varsınız...

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Tablolar Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	8
Araştırma Problemi.....	10
Sayıtlılar.....	11
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	12
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	13
Nomofobi.....	13
Genişletilmiş Benlik Kuramı.....	14
Nomofobi ve Bağımlılık.....	16
Nomofobinin Boyutları.....	20
FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu).....	22
Öz Belirleme Kuramı.....	24
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu'nun Etkileri.....	25
Sosyal Yabancılaşma.....	29
Yabancılaşma Kavramının Boyutları.....	30
Yabancılaşma Kavramının Özellikleri.....	31
İlgili Araştırmalar.....	34
Yurt İçinde Nomofobi ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	34
Yurt Dışında Nomofobi ile İlgili Çalışmalar.....	38
Bölüm 3 Yöntem.....	41

Araştırmanın Örnekleme	41
Veri Toplama Süreci.....	42
Veri Toplama Araçları	43
Verilerin Analizi	46
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	47
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	55
Sonuç.....	55
Tartışma.....	56
Öneriler	72
Kaynaklar	77
EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	99
EK-B: Gönüllü Katılım Formu	101
EK-D: Ölçeklerin Madde-Faktör Yükleri.....	107
EK-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	109
EK-F: Milli Eğitim İzni.....	110
EK-G: Etik Beyanı	111
EK-H: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orjinallik Raporu.....	112
EK-I: Thesis Originality Report	113
EK-İ: Yayımlama ve Fikri Mülkiyet Hakları Beyanı	114

Tablolar Dizini

Tablo 1 Öğrencilerin Demografik Bilgileri	42
Tablo 2 Cinsiyetlerine Göre Nomofobi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	47
Tablo 3 Sınıf Düzeylerine Göre Nomofobi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	48
Tablo 4 Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 5 Telefon Süresi ve Ekranı Kontrol Etme Sıklığına Göre Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 6 Kullanılan Cep Telefonu Uygulamalarına Göre Nomofobi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	50
Tablo 7 Kullanılan Cep Telefonu Uygulamalarına Göre ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 8 Cep Telefonu Kullanım Amaçlarına Göre Nomofobi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları (n=594)	52
Tablo 9 Cep Telefonu Kullanım Amaçlarına Göre ANOVA Sonuçları	53
Tablo 10 Ebeveynlerin Telefon Kullanım Süresine Bağlı Olarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 11 Nomofobinin Yordayıcılarına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

APA: Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association)

DSM V: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

FOMO: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out)

GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GSMA: Mobil İletişimde Küresel Sistem Derneği (Global System for Mobile Communications Association)

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıtlar, sınırlılıklar ve temel kavramlar yer almaktadır.

Problem Durumu

Günümüzde bilgi ve haberleşme teknolojileri hızla değişmeye devam ederken cep telefonları bu değişimde en büyük paya sahip olmaktadır. Geçmişte sadece iletişime geçmek amacıyla kullanılan cep telefonları, günümüzde insanların çoğu ihtiyaçlarına karşılık bulabilecekleri akıllı telefonlara evrilmiştir. Dolayısıyla bu fonksiyonel cihazlar hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmekte ve kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. Mobil İletişimde Küresel Sistem Derneğinin Mobil Ekonomi (GSMA, 2019a) raporuna göre 2018 yılsonu itibariyle mobil kullanıcı sayısı dünya genelinde 5. 1 milyardır. Geçen seneye kıyasla mobil kullanıcı oranında %3.72'lik büyüme meydana gelmiş olup, bu rakamın gelecek 2025 itibariyle 5. 8 milyar olacağı tahmin edilmektedir. Raporda yer alan bir diğer bulgu ise akıllı telefon kullanım oranları ile ilgilidir. Buna göre, dünya genelinde akıllı telefon kullanım oranı %60 civarındadır, bu oranın 2025 yılı itibariyle %79'a yükseleceği tahmin edilmektedir. Aynı rapora göre, Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranının %79 olduğu ve 2025 yılında oranın %87'ye yükseleceği elde edilen bilgiler arasındadır (GSMA, 2019b). Görüldüğü gibi, Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranı, küresel kullanım oranının çok üstündedir ve giderek yükselen bir ivme kazanacağı tahmin edilmektedir.

Akıllı telefonlar, mobil teknolojilerdeki gelişimin en son adımını temsil etmektedir (Oulasvirta vd., 2012). Bu cihazlar artık teknolojik iletişim aracının ötesinde insan yaşamı için gerekli bir hale dönüşmüştür (Lee vd., 2014). İnsanlar akıllı telefonları ile mesajlaşma, telefon etme, oyun oynama, video/film izleme, e posta yanıtlama, e-kitap okuma, müzik dinleme, haberleri takip etme, alışveriş yapma, navigasyonu kullanma, bankacılık hizmetlerinden yararlanma, sosyal ağları kullanma, fotoğraf ve video paylaşma ve internette gezinme gibi birçok etkinliği kolaylıkla gerçekleştirmektedir (Bian ve Leung, 2014; Gezgin, Şumuer vd., 2017;

Leep, Li vd., 2015; Leep, Barkley vd., 2015; Smith, 2011). Bireyler küçük bir ekrandan tek bir tuş ile ihtiyaç duydukları çoğu hizmetin karşılığını almaktadır. Dolayısıyla akıllı telefonlara eklenen özellikler ve son dönemdeki gelişimi kullanıcı sayısında kayda değer bir artışa yol açmıştır (Park vd., 2013). Türkiye’de 2019 yılının ilk yarısında akıllı telefon satışlarının mali değerinin yaklaşık olarak 12 milyar TL olması da bu durumu doğrular niteliktedir (“İşte Türkiye’de yılın ilk yarısında akıllı telefonlara harcanan para,” 2019).

Akıllı telefonların artan kullanımı bireylerin davranışları ve günlük alışkanlıklarında bazı değişikliklere yol açmaktadır. (Pavithra vd., 2015). GfK ve DigitalTalks şirketlerinin iş birliği ile yürütülen bir çalışmada Türkiye’de 15 yaş üzeri 1,166 kullanıcıya akıllı telefon kullanım şekilleri ve bu kullanımın kendileri için ne şekilde ölçülü olduğu ile ilgili bazı sorular yöneltilmiştir. Buna göre, kullanıcıların %59’u akıllı telefonların yaşamlarında önemli bir yere sahip olduğunu ve kontrollü kullandıklarını ifade ederken, %44’ü akıllı telefonlarına erişemediklerinde kendilerini gergin ve huzursuz hissettiklerini belirtmişlerdir. Sabah uyandıkları zaman ilk olarak telefonlarında mesajları ve sosyal medyayı kontrol ettiklerini söyleyenlerin oranı %38’dir. Gece uyku sırasında uyanıp telefonunu kontrol edenlerin oranı %28 iken, her iki kişiden biri (%51) uyurken telefonlarının yanlarında olduğunu belirtmiştir (Sakar, 2017). Görüldüğü gibi, fonksiyonel bir cihaz olarak cep telefonları günlük yaşamımıza yön veren, ihtiyaç duyduğumuz ve bir parçamız olarak gördüğümüz şekle dönüşmüştür. Hayatımızı birçok yönden kolaylaştıran bu cihazların kontrolsüz ve aşırı kullanımı ise, bireyin yaşamında sosyal ve psikolojik açıdan birçok probleme neden olmaktadır (Choliz, 2012). Akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi birçok bağımlılık türleri, telefonun yaşamımıza girmesiyle birlikte tanıdığımız kavramlar olmuştur. Bu kavramlara ek olarak literatürde araştırmalara yeni yeni konu olmaya başlayan bir kavram daha vardır: Nomofobi.

Nomofobi kişinin telefonu ile bağlantısı kesildiğinde, iletişimden yoksun kaldığında veya telefonunu kullanamadığında yaşadığı gerginlik, huzursuzluk ve kaygı ile kendini gösteren psikolojik bir durumdur. Modern dünyanın bir rahatsızlığı olarak ifade edilen nomofobi, insanların teknoloji ile etkileşimlerinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (King vd., 2010; King vd., 2013). Kişi eğer telefonunu unuttuysa, şebeke çekmiyorsa veya telefonunun şarjı bittiyse kaygı hissetmeye başlamakta ve bu kaygı diğer işlere yoğunlaşmasının önüne geçmektedir (Dixit vd.,

2010). Nomofobik bireylerde telefonları ile bağlantılarını kaybetmek, sinyal alamamak, internete bağlanamamak, şarjlarının bitmesi gibi birçok faktör endişeye yol açmakta ve kişiler bu durumu yaşamamak adına bazı önlemler almaktadır. Şarj cihazı taşımak, yedek cep telefonu bulundurmak, telefonun kullanımının engellendiği ortamlardan kaçınmak gibi davranışlar sergilemek bu duruma örnek olabilir, aynı zamanda nomofobiye sahip bireylerin akıllı telefonunu sık sık kontrol etmek, telefonu sürekli açık tutmak, sabah uyandıklarında ve gece yatmadan önce telefona bakmak gibi bazı davranışlar sergiledikleri görülmüştür (Bragazzi ve Del Puante, 2014; Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016; Tran, 2016). Bu davranışsal göstergeler nomofobi ile ilgili yürütülen çalışmalarda da doğrulanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada %80.5'inin gece uyurken dahi telefonunu kapatmadığı, %66'sının ders esnasında telefonunu sessize almak veya kapatmak yerine titreşime aldığı görülmüş ve %79'unun nomofobi geliştirme riskine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Kaur vd., 2015). Araştırmalar bizlere cep telefonu kullanım seviyelerinin ve yaygınlığının nomofobi düzeyinde etkili olduğunu göstermektedir. Buna paralel olarak, nomofobinin çoğunlukla hangi yaş aralığında gözlemlendiği sorusu akıllara gelmektedir.

Cep telefon kullanımı ile paralellik gösteren nomofobinin, çoğunlukla genç bireyler arasında gözlemlendiği bilinmektedir (Dixit vd., 2010; Kaur vd., 2015; King vd., 2013; Oksman ve Turtiainen, 2004; Pavithra vd., 2015; Sharma vd., 2015; Tavolacci vd., 2015). Çünkü genç nesil cep telefonlarının en yeni tüketicileridir (Bivin, vd., 2013) ve diğer gruplara kıyasla bu teknolojik cihazlara daha kolay uyum sağlamaktadırlar. Walsh vd. (2011) cep telefonu kullanımını etkileyen psikolojik faktörlerle ilgili yürüttükleri bir çalışmada 16-24 yaş arası 292 birey arasında yaşı genç olan bireylerin cep telefonu kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Cep telefonu kullanım düzeyinin nomofobiye yatkınlığı yükselttiği düşünüldüğünde, nomofobinin ergen bireyler açısından da bir risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Gezgin ve Çakır, 2016). Bu dönemde cep telefonları gençlerin özerkliğini tanımladıkları (Oksman ve Turtiainen, 2004), kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesine olanak sağladıkları ve aynı zamanda eğlence kaynağı olabilen bir işleve sahiptir (Choliz, 2012). Giderek popülerlik kazanan bu cihazların kullanımı ergen bireylerin kişilerarası ilişkilerini, yaşam stillerini ve davranış örüntülerini etkilemektedir (Yılmaz vd., 2015). Yapılan çalışmalarda genç bireyler, cep telefonlarını kullanmadıkları zaman sürekli olarak telefonlarını

düşündüklerini, telefonlarını kontrol etme ihtiyacı hissettiklerini, telefonla ilgilendikleri anlarda sorumluluklarını ihmal ettiklerini, cep telefonları olmadan yaşamı hayal edemedikleri ve kendilerini cep telefonlarının bir uzantısı olarak gördüklerini ifade etmişlerdir (Walsh ve White, 2006; Walsh vd., 2008; Walsh vd., 2010). Bu ifadelerin her biri aynı zamanda genç bireylerin telefonlara yönelik bağımlılıklarını ve dolayısıyla nomofobi riski ile karşı karşıya kaldıklarını da göstermektedir. Bireyler sosyalleşmek veya ilişkilerini sürdürmek amacıyla yüz yüze iletişim kurmaktan daha çok akıllı telefonları ile sanal iletişime geçmeyi tercih etmektedir ve sonuç itibarıyla ergen bireylerin telefonlara bağlanma ihtimali artmakta, bu durumun olumsuz sonuçlarından birinin ise nomofobi olabileceği düşünülmektedir (Gezgin ve Çakır, 2016).

Yurt dışında veya Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde nomofobi kavramının en çok üniversite öğrencileri açısından ele alındığı görülmüştür (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem vd., 2016; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Kaur vd., 2015; Pavithra vd., 2015; Sharma vd., 2015; Szpakow vd., 2011; Tavolacci vd., 2015; Yildirim ve Correia, 2015; Yildirim vd., 2016). Lise öğrencilerine yönelik yapılan çalışmaların ise çok az olduğu görülmektedir (Eren vd., 2020; Gezgin ve Çakır, 2016). Ergenlik dönemini kişinin yaşamında geleceğe hazırlık, toplumda bir yer edinme çabası, kimliğin gelişimi gibi birçok değişim ve gelişimin devam ettiği dönem olduğu (Yazgan İnanç vd., 2015) ve bu dönemde karşılaşılan sorunların geleceğe dönük etkilerinin daha büyük olabileceği düşünüldüğü için bu araştırmanın örneklemini lise öğrencileri olarak belirlenmiştir.

Günümüzde genç nesil akıllı telefonların sağlamış olduğu fırsatlardan biri olan sosyal ağ sitelerinde paylaşımlarda bulunma, gelişmeleri ve arkadaşlarının durumlarını takip etme, iletişimi sanal yollar ile gerçekleştirmekte gibi etkinlikler ile zamanlarının büyük bir kısmını geçirmektedirler (Fox ve Moreland, 2015; Gökler vd., 2016). Akıllı telefonlarımızın yaşamımıza girmesi ile birlikte sosyal medya sitelerinde çok fazla zaman geçirmeye başlamak ve bireylerin sosyal ağlardaki gelişmeleri takip edememe korkusu fomo olarak adlandırılan davranışa yol açmaktadır (Dossey, 2014; Przybylski vd., 2013).

Fomo, başkalarının deneyimlediği hoş giden yaşantıları kaçırmaya korkusundan dolayı diğerlerinin yaptıklarını sürekli takip etme isteği olarak tanımlanan bir davranış biçimidir (Przybylski vd., 2013). Fomo’ya sahip kişiler, arkadaşlarının planları veya etkinlikleri hakkında bilgi sahibi olmak ve gelişmeleri

kaçırmamak amacıyla sosyal medya hesaplarını kontrol etmek zorunda hissedebilmektedir (Oberst vd., 2017). Bu nedenle, fomo'nun sosyal medya kullanımının altında yatan bir neden olabileceği düşünülmektedir (Przybylsk vd., 2013). Çünkü sosyal medya, başkalarıyla iletişime geçmek ve yaşamlarına katılmak için kolay bir yol sunmaktadır (Casale ve Fioravanti, 2015). Yapılan araştırmalarda insanların başkalarının yaşantılarıyla bağlantıda kalma isteğinin problemleri cep telefonu kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Cheever vd., 2014; Hong vd., 2012; Lepp vd., 2014). Çünkü cep telefonlarının hızlı gelişimi ve kişinin istediği her yerde ve her an bağlanabilme özelliğinin, fomo'nun artışına yol açtığı düşünülmektedir (Hato, 2013).

Fomo'ya sahip bireyler çevresindeki gelişmeleri takip etmek istemekte, arkadaşlarının ne yaptıklarını merak etmekte ve sürekli bağlantıda kalmak istemektedirler. Dolayısıyla onlar için bağlantı kuramamak ve gelişmelerden uzak kalmak bir stres kaynağı olmaktadır. Sosyal anlamda gelişmelerden geri kalmama isteği kişilerin cep telefonlarını sürekli kontrol etmesine ve bu durumla paralel olarak telefonları ile zaman geçirmelerine yol açmaktadır. Kişilerin telefonları ile bağlantıda kalmak istekleri, sürekli telefonlarını kontrol etme ihtiyaçları, sosyal medya hesaplarını takip etmeleri ve telefonları ile uzun zaman geçirme gibi davranışları nomofobi belirtilerini de akıllara getirmektedir. Bu nedenle, sosyal medya sitelerinde aşırı kullanıma yol açan fomo'nun, benzer davranış örüntülerine sahip nomofobiyi etkileyen bir faktör olup olmadığını araştırmak gerekmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018). Maeng ve Arbeau (2018) nomofobi ile ilişkili faktörlerden birinin de fomo olduğunu belirtmiştir ve yürüttükleri çalışmada bazı dikkat çekici sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, fomo ile nomofobinin genellikle birlikte gözlemlendiği, fomoya sahip olan bir kişinin nomofobiye de sahip olabileceği çünkü kişinin sosyal medyayı kullanması ve çevresini takip etme isteğinin telefonla bağı güçlendirdiği ve dolayısıyla bu durumun nomofobiyi tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde, nomofobi ile fomo arasında anlamlı bir ilişki ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur (Arslan vd., 2019; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018; Gezgin vd., 2019). Yapılan çalışmalardan yola çıkarak, lise öğrencileri arasında nomofobiyle etkileyen faktörler açısından fomo çalışmaya dahil edilmiştir.

Günümüzde yüz yüze iletişim yerini cep telefonları aracılığıyla iletişim kurmaya bırakmıştır. İnsanlar artık çeşitli sosyal platformlarda binlerce sanal

arkadaşlara sahip olup, kolayca iletişime geçebilmektedir (Bhattacharya vd., 2019). Cep telefonları bir yandan insanların sosyalleşmesine fırsat sağlarken, diğer yandan bireyselleşmeye yol açan teknolojik cihazlardan biri haline dönüşmüştür (Şata vd., 2016). İnsanların cep telefonları ile ilgilendikleri zaman arttıkça, sosyal dünyadan da izole olmaya başladıkları görülmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Ayaş, 2018) Yüz yüze iletişimi kısıtlayan bu teknolojik gelişmeler, kişinin sosyal etkileşimlerine müdahale ederek sosyal izolasyona ve dolayısıyla yabancılaşmaya yol açmaktadır (Bragazzi ve Del Paunte, 2014). Yabancılaşma kavramı Marshall (1999) tarafından kişinin ortamdaki, paylaşımında bulunduğu kişilerden ve içinde bulunduğu süreçten giderek uzaklaşması olarak tanımlanmıştır. Kişinin sosyal çevresine giderek yabancılaşması telefonuna giderek yakınlaşmasını sağlamakta, cep telefonuna artan bu yakınlık ise kişide nomofobi gibi sorunlara neden olabilmektedir (Bhattacharya vd., 2019). Nomofobik bir birey sosyal ilişkilerden kaçınmakta ve sanal iletişimden kopma fikrine karşı telefonuyla iletişimi engelleyecek durumlara yönelik çeşitli önlemler almaktadır (Bragazzi ve Del Paunte, 2014). Dolayısıyla kişinin bağlantıya geçme kanalı telefonu olduğu için, telefondan ayrı kalma fikri gerginlik ve kaygının tetiklenme nedenlerinden biri olacaktır. Nomofobiyi bazı araştırmacılar cep telefonuna bağıllık (Forgays vd., 2014) veya cep telefonuna bağımlılık (Dixit vd., 2010) olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla alan yazında cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerin neler olabileceği de araştırılmıştır. Yapılan çalışmalarda yalnız hisseden bireylerin cep telefonu bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır (Bian ve Leung, 2014; Gezgin vd., 2020; Güzeller ve Çoşkuner, 2012; Takao vd., 2009). Yabancılaşma yalnızlıktan daha ileri bir boyut olup ergen bireyler arasında bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle nomofobiyi etkileyen psikolojik faktörler bakımından sosyal yabancılaşma çalışmaya dâhil edilmiştir.

Alan yazında nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı değişkenlerin ele alındığı görülmüştür. Cinsiyet bu değişkenlerden biridir. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet ile nomofobi arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, kadın ve erkeğin, nomofobi düzeyleri açısından farklılaştığını göstermektedir (Burucuoğlu, 2017; Erdem vd., 2017; Gezgin ve Çakır, 2016; Gezgin, Çakır vd., 2018; Gezgin, Şumuer vd., 2017; Hoşgör, Tandoğan vd., 2017; SecurEnvoy, 2012; Yildirim vd., 2016). Bu nedenle çalışmaya nomofobi ile ilişkisini anlamak amacıyla cinsiyet

değişkeni dâhil edilmiştir. Bianchi ve Phillips (2005) yaptıkları bir çalışmada yaş düzeyi ile cep telefonu kullanımı arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmış ve bu durumu yaşı genç olan bireylerin teknolojik gelişmeleri daha hızlı benimsemeleri ile açıklamışlardır. Yapılan araştırmalarda da yaşı daha genç olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (SecurEnvoy, 2012; Gezgin, Şumuer vd., 2017). Bu nedenle 9, 10, 11 ve 12. Sınıf düzeylerinin yaşları farklı olacağı düşünülerek sınıf düzeyi değişkeni çalışmaya dâhil edilmiştir. Bragazzi ve Del Paunte (2014) nomofobik bir bireyin özelliklerini tanımlarken sık sık telefon ekranını kontrol etme, telefon ile gün içinde çok fazla zaman geçirme gibi göstergeler sıralamıştır. Aynı zamanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, ekranı kontrol etme sıklığı ve gün içinde telefon ile geçirilen zaman ile nomofobi arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Büyükçolpan, 2019; Eren vd., 2020; Erdem vd., 2017; Gezgin, Şahin vd., 2017; Güler ve Veysikarani, 2019; Sırakaya, 2018; Yıldırım, 2019). Nomofobiyi etkileyen unsurların ortaya çıkarılmasında davranışsal göstergelere dikkat edilmesi gerekmektedir ve bu amaçla ekranı kontrol etme sıklığı ve telefon ile gün içinde geçirilen zaman değişkeni çalışmaya dâhil edilmiştir.

Bir kişinin nomofobik eğilimlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesinde telefonunda en çok kullandığı uygulamaları ve telefonunu hangi amaçlar için kullandığı bilgisine ulaşılmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Yıldırım ve Kişioğlu (2018) akıllı telefonların birçok özelliğini yansıtan uygulamaların, nomofobi ve bağımlılık riskini arttırdığını ifade etmiştir. Polat (2017) telefon uygulamalarının kişilerin kimliklerini yansıttıkları, zaman geçirdikleri ve sürekli güncel kalmak istedikleri bir platform sağladığı, bu nedenle uzak kaldıklarında gerginliğe yol açtığını belirtmiştir. Dolayısıyla telefon uygulamalarının nomofobik eğilimleri artırma gibi bir riski vardır ve bu nedenle çalışmaya dâhil edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda gençlerde cep telefonunun bir eğlence aracı olarak algılandığı ve çoğunlukla sosyal ağlar, internette gezinmek, video izlemek, oyun oynamak, mesajlaşmak, sosyal medya sitelerini güncellemek, paylaşımlarda bulunmak ve internette arama yapmak amacıyla cep telefonlarını kullandıkları görülmüştür (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2015; Lepp vd., 2013; Li vd., 2015). Bireylerin cep telefonu kullanım amaçlarını anlamak, telefonları ile bağlantılarını kaybettiklerinde yaşadıkları endişe ve huzursuzluğu anlamaya yardımcı olacaktır. Nitekim, Polat (2017) gençlerin telefonlarını çoğunlukla sosyal medyada vakit geçirmek için kullandıkları ve bu durumun nomofobiye eğilimi arttırdığını

açıklamıştır. Göktaş (2019) lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanım amaçları arasında sosyal medyayı kullanma, araştırma yapma, oyun oynama, iletişim kurma, dizi/film izleme gibi bazı amaçlar sıralamış ve sosyal medyayı kullandığını belirten kişilerin nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğunu ve kullanım amaçları ile nomofobi arasında anlamlı ilişki olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Yıldırım (2019) akıllı telefon kullanım amaçları ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırma yapmak, sosyal medyada gezinmek, haberleşmek, alışveriş yapmak, dizi/film izlemek gibi amaçlar arasında sosyal medyada gezinmek amacıyla telefonu daha çok kullanan kişilerin nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle nomofobik davranışların altında yatan nedenleri anlamak amacıyla, kişisel bilgi formuna akıllı telefon kullanım amaçları eklenmiştir.

Görüldüğü gibi, nomofobi ile ilişkisi bulunan çeşitli değişkenler belirlenmiş ve bu çalışmada yer verilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, nomofobik bireylerin anne ve babalarının telefonları ile gün içinde ne kadar zaman geçirdiği bilgisi bugüne kadar yapılan çalışmalarda rastlanılmamıştır. Ebeveynlerin telefonları ile geçirdikleri süre aile içindeki iletişimi ve paylaşımı da etkileyebilmektedir. Bu nedenle ergen bireylerin ailelerinin telefona ayırdıkları süre ve bu durumun onların nomofobik eğilimlerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Sonuç olarak, alan yazında nomofobi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, bu kavramın çeşitli değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmüştür. Bu çalışmada nomofobiyi etkileyen faktörler açısından gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşma değişkenleri çalışmaya dâhil edilmiş ve nomofobik davranışlarla ilişkisi olduğu düşünülen cinsiyet, sınıf düzeyi, telefonda geçirilen süre, ekranı kontrol etme sayısı, en çok kullandıkları uygulamalar, telefonu kullanım amaçları ve ebeveynlerin telefonla geçirdikleri süre dâhil edilmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Popüler kültürün ayrılmaz bir parçası olan cep telefonları, günlük yaşamı kolaylaştırıcı ve olmazsa olmaz bir araç haline dönüşürken, insanların yaşamları üzerinde de bir etkiye sahip olmaktadır. Örneğin, Türkiye’de kitap okumaya ayrılan zaman düşmekte iken, telefonlara ayrılan zaman giderek artmaktadır. Avrupa İstatistik Ofisi’nin (Eurostat, 2018) yaptığı bir çalışmada Türkiye’de kitap okumaya ayrılan günlük sürenin 7 dakika olduğu, cep telefonu aracılığıyla internette geçirilen

günlük ortalama sürenin ise 3 saat 43 dakika olduğu bildirilmiştir. Dünya genelindeki ortalamaya bakıldığında ise bu süre 3 saat 14 dakikadır (We Are Social, 2019). Görüldüğü üzere akıllı telefonlar zamanımızı geçirdiğimiz yakın bir dostumuz haline gelmiştir. Dolayısıyla günlük yaşamımızda bu denli vakit geçirdiğimiz bu cihazlardan ayrı kalmak bazı olumsuz tepkilere yol açacaktır.

Bu cihazların yaygın kullanımının günlük yaşam alışkanlıkları ve davranışlar üzerinde önemli bir etkisi vardır (King vd., 2014). Mobil cihazların kişilere sağlamış olduğu rahatlık ve kolaylık olumlu yönleri olmakta iken, onları kullanamamaktan kaynaklı bağımlılık, korku ve endişeye yol açmaları olumsuz yönleridir (King vd., 2013). Nomofobi de teknolojinin ortaya çıkardığı olumsuz etkilerden biridir. Nomofobi, henüz yeni sayılabilen ve sınırlı sayıda araştırmaya sahip olsa da giderek ilgi çekmeye başlayan bir kavram haline gelmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016). Cambridge Sözlüğüne (2018) göre nomofobi, ilk olarak 2008 yılında Birleşik Krallık'ta YouGov araştırmacıları tarafından ortaya çıkartılmıştır ve 2018 yılına gelindiğinde ise yılın en çok aranan sözcüğü seçilmiştir. Görüldüğü üzere, bu kavram hem alan yazında hem medyada vurgulanmaya başlamıştır. Türkiye'de bu konuyla alakalı olarak Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi, özellikle gençlerin nomofobiye dikkatlerini çekmek amacıyla hem yazılı hem görsel içerikler hazırlamışlar ve bu içeriklerde dijital çağın yeni hastalığı olarak ifade edilen nomofobinin belirtilerini açıklayarak, bu konu hakkında farkındalığı arttırmak istemişlerdir (Dijital Dönüşüm Ofisi, 2019). Çünkü nomofobinin eğer erken dönemde tanıtılmazsa ve fark edilmezse, gelecekte önemli bir halk sağlığı sorununa yol açabileceği düşünülmektedir (Jilisha vd., 2019). Bu nedenle nomofobiye yönelik bilgi edinmek, yol açabilecek etmenleri incelemek ve alandaki boşluğu doldurmak amacıyla daha fazla çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu doğrultuda Bragazzi ve Del Paunte (2014) nomofobiye yönelik ilginin gelecekte artış göstereceğini ve bu kavramın DSM V'ye dahil edilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Nomofobi kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına etki eden bir durumdur (Adnan ve Gezgin, 2016). Bireyler kendilerini telefonları ile bütün hissetmekte, ondan ayrılmak ise bazı olumsuz duyguları tetikleyerek günlük yaşamda işlevselliklerini etkilemektedir. Dolayısıyla insan yaşamı üzerinde etkili olan bu kavramın ilişkili olabileceği değişkenlerle birlikte ele alınmasının ihtiyaç olduğu düşünülmektedir (Bragazzi ve Del Paunte, 2014). Bu ihtiyaç nomofobinin doğasını anlamak, ileride yapılacak çalışmalara ışık tutmak ve aynı zamanda bu duruma

yönelik önleme çalışmalarında bulunmak amacıyla yararlı olacaktır. Bununla birlikte özellikle ergen bir grup üzerinde böyle bir çalışmanın gerçekleştirilmesi son derece önemlidir. Çünkü ergen bireylerin gelişime açık oldukları, geleceğine yönelik bazı kararlar alıp, seçimler yaptıkları bu dönemde cep telefonlarıyla kurdukları bağ güvenli seviyelerde olmalıdır. Ancak günümüzde genç bireylerin telefonlarla kurdukları bağ oldukça risklidir. Bu riskin gözler önüne serilmesi, anne ve babalarının bu durumda ne kadar etkili oldukları, bu durumu etkileyen psikolojik faktörlerin incelenmesiyle birlikte bu araştırma alandaki boşluğu doldurarak, yeni yapılacak çalışmaların önünü açacaktır.

Nihai olarak, bu çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleriyle, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal yabancılaşıma, cinsiyet, sınıf düzeyi, gün içinde cep telefonunu kontrol etme sayısı ve telefonla geçirilen süre, ağırlıklı olarak kullanılan uygulamalar, telefonu kullanım amaçları ve ebeveynlerin telefonları ile geçirdikleri süre değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmayla nomofobik davranışların ve bu davranışlara neden olan değişkenlerin belirlenmesi lisede öğrencilerinin yaşamında cep telefonunun yerini ve telefonla geçirilen zamandaki artışının nedenlerini anlamaya yönelik bir fikir sunması açısından öğrencilere, ailelere, öğretmenlere ve alanda çalışan kişilere ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu çalışmada, Lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal yabancılaşıma, diğer kişisel ve ailesel özellikler arasında istatistiksel bakımdan önemli bir ilişki var mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır.

Araştırma sorusunun daha ayrıntılı incelenebilmesi için veriler aşağıdaki alt problemlere göre çözümlenmiştir:

Alt problemler.

1. Öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark var mıdır?
2. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark var mıdır?

3. Öğrencilerin cep telefonu ile geçirdikleri süre ve cep telefonu ekranını kontrol etme sıklığı, nomofobi düzeylerini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?
4. Öğrencilerin cep telefonlarında kullandıkları uygulamalara göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark var mıdır?
5. Öğrencilerin cep telefonu kullanım amaçlarına göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark var mıdır?
6. Ebeveynlerin cep telefonu ile geçirdikleri süre, öğrencilerin nomofobi düzeylerini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?
7. Öğrencilerin sosyal yabancılaşıma ve gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi düzeylerini istatistiksel bakımdan önemli düzeyde yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Bu araştırmada katılımcılar Nomofobi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Yabancılaşıma ölçeklerini ve Kişisel Bilgi formunu içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın bazı sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

Bu araştırmada katılımcıların nomofobi düzeyleri Nomofobi ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile; gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden elde ettikleri puanlar ile ve sosyal yabancılaşıma düzeyleri Sosyal Yabancılaşıma Ölçeğinden alınan puanlarla sınırlıdır. Bununla birlikte araştırmaya dâhil edilen kişisel ve ailesel özelliklere ait bilgiler, Kişisel Bilgi Formunda belirlenen sorularla sınırlıdır.

Araştırmanın katılımcıları, devlet liselerinde 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenimine devam eden, 595 gönüllü katılımcıyla sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmanın yürütüldüğü katılımcılarla benzer özellikler gösteren, gruplar için geçerlidir.

Araştırma, kesitsel bir çalışma olduğu için, nedensel ilişkilere dair açıklamalarda bulunmak güçtür.

Tanımlar

Aşağıda çalışmada yer alan değişkenlerin tanımlarına ve araştırmada nasıl ele alındıklarına yer verilmiştir.

Nomofobi. Nomofobi, bir kişinin telefonuna erişememekten kaynaklı duyduğu rahatsızlığı ifade etmektedir (King vd., 2013). Bu çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri, Yıldırım vd. (2016) tarafından uyarlanan Nomofobi Ölçeğiyle ölçülmüştür. Ölçekten alınan puan toplam puan, 20 ile 140 arasında değişmektedir. 20 puan almak nomofobinin olmadığını, 21 ile 60 puan almak nomofobi düzeyinin hafif olduğunu, 60 ile 100 puan almak nomofobi düzeyinin orta olduğunu, 100 ile 140 puan almak ise yüksek düzey nomofobiye sahip olduğunu açıklamaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu. Başkalarının yaptığı etkinliklerden haberdar olmama, bağlantısı olmadığında gündemden geri kalmış hissetme ve fırsatları kaçırmaya yönelik hissedilen yaygın bir kaygı olarak tanımlanmaktadır (Dossey, 2014; Przybylski vd., 2013). Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularını (GKK) ölçmek için Gökler vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmasının yapıldığı Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekten 10-50 arasında puan alınmakta ve alınan puanın yüksek olması GKK düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Sosyal Yabancılaşma. Yabancılaşma en genel tanımı ile bireylerin diğer kişilerden, bir ortamdaki veya bir süreçten uzaklaşmasını anlatır (Marshall, 1999). Yabancılaşma ile kişi giderek eylemlerin, davranışların, yaşamının ve ilişkilerinin öznesi olmaktan çıkmakta, nesnesi haline gelmektedir (Erjem, 2005). Lise öğrencilerinin sosyal yabancılaşma düzeyleri Akkuş (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Yabancılaşma Ölçeği ile ölçülmüştür. Ölçekten alınan puan 15-60 arasında değişmektedir. Puan düzeyi arttıkça yabancılaşma düzeyi de artmaktadır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşma ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra alan yazında nomofobi ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar açıklanmıştır.

Nomofobi

Günümüzde teknoloji hızla ilerlemekte ve akıllı telefonlar teknolojik ilerlemenin en hızlı olduğu alanlardan biri haline gelmektedir. Her geçen gün yeni özellikler eklenen bu araçlar, daha fazla kullanıcıya ulaşmaya başlamıştır. We Are Social (2019) raporuna göre dünyada yaklaşık 5 milyar mobil kullanıcı ve 4 milyar internet kullanıcısı bulunmaktadır. Rapora göre geçen seneye kıyasla mobil telefon kullanıcı sayısında %2'lik, internet kullanıcı sayısında ise %9'luk bir artış gözlenmektedir. Türkiye'de ise yayınlayan We Are Social (2019) Dijitallik raporuna göre nüfusun %93'ünün cep telefonunun herhangi bir modeline sahip olduğu, akıllı telefona sahip olanların oranı ise %77 olduğu şeklindedir. Peki, Türkiye'de akıllı telefonu kullanım oranları nasıldır ve akıllı telefonlar en çok hangi hizmetler için kullanılmaktadır? Bu konu ile ilgili araştırmalarda bulunan Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi (2017) verilerine göre Türkiye'de mobil telefon kullanıcıları günde ortalama 78 kez telefonlarını kontrol etmekte ve bu oran bizlerin her 13 dakikada bir ekrana bakmamız anlamına gelmektedir. Sabah uyandığında 5 dakika içinde telefona bakanların oranı %61, gece uyumadan 5 dakika önce telefona bakanların oranı ise %52'dir. Ankete katılan kişilere akıllı telefonları ile günlük en sık yaptıkları şeyin ne olduğu sorulmuş ve mesajlaşma, video izleme, haber okuma, oyun oynama, müzik dinleme ve navigasyonu kullanma gibi aktiviteler olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi, 2017). Görüldüğü üzere akıllı telefonların yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve telefonlarla giderek daha fazla zaman geçirmemiz bazı problemleri de beraberinde getirecektir. Bu problemlerden biri de literatürde son zamanlarda vurgulanmaya başlayan nomofobidir.

İlk kez 2008 yılında tanımlanan nomofobi, mobil telefonla iletişimi kaybetme korkusu olarak ortaya çıkmıştır (SecurEnvoy, 2012). Nomofobi kelimesi "no-mobile-

phone phobia” kelimelerinin kısaltmasıdır ve 2008 yılında Birleşik Krallık'ta Posta Ofisi tarafından telefon kullanıcılarının sahip oldukları kaygıları ortaya koymak amacıyla yürütülen bir çalışma sonucunda tanımlanmıştır (SecurEnvoy, 2012; Yıldırım, 2014). Nomofobi' ye sahip insanları tanımlamak için “nomofobi” (nomophobe) ve “nomofobik” (nomophobic) olmak üzere iki kelime ortaya konulmuştur. Nomofobi bir isim olarak, nomofobisi olan birini kastetmek için kullanılmaktadır. Nomofobik kelimesi ise bir sıfat olarak, nomofobi ile ilgili davranışları veya nomofobinin özelliklerini tanımlarken kullanılır (Yıldırım, 2014). Nomofobi günlük yaşamda alışkanlıkla kullanılan teknolojik cihazların yanlarında bulunmaması, iletişimden uzak kalınması veya internete bağlanamamaktan dolayı kişilerin yaşadıkları rahatsızlık ve kaygıyı ifade etmekte kullanılmıştır ve nomofobi modern çağın fobisi olarak tanımlanmıştır (King vd., 2010; King vd., 2013).

Bragazzi ve Del Puante (2014) nomofobiyi sanal iletişimi olanak haline getiren teknolojik ilerlemelerin bir sonucu olarak görmüş ve kişinin bir cep telefonu veya bilgisayarla iletişiminin veya bağlantısının kesilmesinden kaynaklı yaşadığı gerginlik, huzursuzluk ve kaygı hali olarak tanımlamışlardır. Örneğin kişi telefonunu unuttuysa, bataryası bittiyse veya kapsama alanı dışındaysa, endişe ve korku yaşamaya başlamakta, günlük işlerine odaklanmakta güçlük çekmektedir (Dixit vd., 2010). Sonuç olarak, nomofobi Bragazzi ve Del Puante (2014) tarafından teknoloji ile iletişim halinde olamamanın patolojik korkusu olarak ifade edilmiştir.

Nomofobi akıllı telefon kullanımına bağlı olarak artış göstermeye devam ederken, bu durumun nedenlerini ele almak önemlidir. Han vd. (2017), akıllı telefon kullanıcıları arasında nomofobik eğilimlerin altında yatan nedenleri anlamak amacıyla konuyu Genişletilmiş benlik kuramı bağlamında ele almışlardır.

Genişletilmiş benlik kuramı. Genişletilmiş benlik kuramına göre, kişinin günlük yaşamda alışkanlıkla kullandığı ve sahip olduğu şeylerin benliğinin bir uzantısı olabileceğini ve kim olduğuna dair bir fikir sunabileceği ifade edilmektedir (Belk, 1988). Bireyler sahip oldukları maddi varlıklarla bir bağ geliştirirler ve bireyin sahip olduğu şeye ne ölçüde bağlı olduğu çoğunlukla kimliklerini genişletme derecesine göre belirlenir. Yapılan araştırmalarda bireyin benlik ve karakterini yansıtan nesne veya öğelere daha güçlü duygusal bağ geliştirdikleri görülmüştür (Dwayne Ball ve Tasaki, 1992; Sivadas ve Machleit, 1994). Sahip olunan ve bir bağ geliştirilen nesnelere bir insanın hayat hikayesini yansıtmakta ve bu hikâyeyi

anlatmaya yardım etmektedir. Nesne ile kurulan bağ türü, kişinin bireyselliğini göstermede önemlidir. Örneğin kişiyi iyi hissettiren bir takım elbise, kişinin ilk işini simgeleyen bir yüzük gibi bazı nesnelere hayatının bir parçası olmaktadır. Dolayısıyla bağlantıda olduğumuz şeyler kimliğimizi geliştirmekte ve geçmişten günümüze yaşam öykümüze dair izler taşımaktadır. En az bağ kurulan nesnelere ise kişinin “ben olmayan” kısmını oluşturmaktadır. (Kleine vd., 1995). Peki, güçlü bir bağ geliştirdiğimiz nesnemizi kaybedersek ne olur?

Sahip olduklarımızın benliğimizin bir parçası olduğu için (Belk, 1998), bu şeyleri kaybetmek de benliğimizi tehdit etmektedir. Araştırmalarda kişilerin kaybettikleri öğelere karşı derin bir üzüntü, keder ve endişe hissettikleri görülmüştür (Ferraro vd., 2011). Bir nesneye sahip olmanın değeri o nesnenin işlevsel olmasından daha öte o nesnenin kişide uyandırdığı anlamın, benliğin önemli bileşenlerini temsil etme özelliğidir (Belk, 1988,1991). Sahip olunan nesnelere bir amaca hizmet ettiğinde, genişletilmiş benliğin bir parçası haline gelmekte ve bu nesne “benim” gibi düşünmekten “ben” olarak düşünmeye giden bir yol izlemektedir (Belk, 1988). Bu nedenle bir kayıp durumunda, somut bir kaybın yaşanmasına ek olarak benliğin bazı yönlerinin de kaybı anlamına gelmekte, kaybedilen bir eşya sembolik bir ölüm olarak yorumlanabilmekte ya da güçlü olumsuz tepkilere yol açmaktadır (Ferraro vd., 2011).

Genişletilmiş benlik kuramına göre kişinin benliğine ait hissettiği şey, günlük yaşamımızı kolaylaştıran ve aynı zamanda kimliğimizi ve değerlerimizi yansıtan akıllı telefonlar için de geçerli olmaktadır (Belk, 2000,2013). Akıllı bir telefon bir bilgisayarın sahip olduğu çoğu özelliklere sahiptir ve kullanıcıların benliklerini yansıtan hatıraları saklamak, paylaşmak veya bu hatıralara erişmek içinde bir yol sunar, dolayısıyla bu durum benliğin nasıl genişlediğini anlamamız içinde bizlere yardımcı olmaktadır (Mittal, 2006). Çünkü sahip olduğumuz cihazlar ile günlük yaşamımızda birçok paylaşımda bulunmaktayız ve bu paylaşımlar bizlerin kişisel anılarına katkı sunmaktadır. Han vd. (2017)’e, göre akıllı telefonlar kişisel anıları pekiştirdiği için, kullanıcılar bu cihazları benliklerinin bir parçası gibi hissetmektedirler, aynı zamanda telefonlar ile ilgili uygulama ve hizmetlerin gittikçe kişiselleştirilip özelleştirilmesinden dolayı kişilerin telefondan ayrı kalmakta güçlük yaşadıklarını ifade etmiştir. Akıllı telefonları benliklerinin bir parçası gibi algılamak ise telefona bağlanma eğilimini artacak ve nomofobiye yol açan cihazlara bağlanma olasılığı daha da yükselecektir. Genişletilmiş benlik kuramı, telefonlarımızla nasıl bu

kadar etkileşimde olduğumuzu ve bu etkileşim düzeyindeki artışın nedenlerini açıklamaktadır. Kişiler kendi benliklerinin bir parçası olarak gördükleri nesnelere bağlarını korumak istemekte bunun sonucu olarak nesne veya eşyalara bağımlılığımız pekiştirmektedir. Bununla birlikte cep telefonlarımızla etkileşimimizi kaybettiğimizde gözlemlediğimiz nomofobi kavramının bir bağımlılık sorunu mu yoksa fobik bir durum mu olduğu yanıtlanması gereken bir sorudur.

Nomofobi ve bağımlılık. Nomofobinin fobik bir durum veya davranışsal bir bağımlılık olabileceğine ilişkin görüşler farklılaşmaktadır. King vd. (2014) nomofobiyi agorafobi ile ilişkin durumsal fobi olarak ele almışlar ve hasta olma durumundan korkmayla, hemen yardım alamama korkusunu içerdiğini söylemişlerdir. Yaptıkları bu tanımda daha çok cep telefonları üzerine yoğunlaşarak, nomofobiyi durumsal (özellik) bir fobi olarak belirtilmişlerdir.

DSM-V'e göre özellik fobi, kişinin bir nesne veya durum gibi, spesifik bir uyarana karşı hissettiği yoğun ve akılcı olmayan kaygı hali olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikoloji Derneği [APA], 2013). Nomofobi henüz DMS-V tanı ölçütleri arasında yer almamasına karşın durumsal fobi olarak sınıflandırılmış (King vd., 2010; King vd., 2014; Lin vd., 2014) ve nomofobinin DSM-V'e dahil edilmesi için öneride bulunulmuştur (Bragazzi ve Del Puante, 2014). DMS-V'e göre özellik fobi tanı ölçütleri aşağıdaki gibi yer almaktadır (APA, 2013):

- Belirgin bir obje veya duruma yönelik yoğun korku veya kaygı duyma hali,
- Fobiye neden olan obje veya durumun kişide hemen hemen her zaman kaygı veya korkuya neden olması,
- Fobiye neden olan obje veya bir durumdan kaçınma davranışının gösterilmesi veya aşırı korku ve kaygı ile bu duruma tahammül edilmesi,
- Fobik nesneye veya duruma karşı gösterilen korku veya kaygı tepkisi, var olan durumun sosyokültürel ortamda yarattığı gerçek tehlikeyi yansıtmayacak şekilde olması,
- Korku, kaygı veya kaçınma altı ay veya daha uzun sürecek şekilde sürekli olması,

- Korku, kaygı ve kaçınma, kişinin yaşamında işlevsel açıdan düşüşe neden olması,
- Bu rahatsızlık, bir diğer ruhsal bozukluk belirtileri ile açıklanamaması.

Özgül fobi ile alakalı tanım ve tanı ölçütlerine baktığımızda belirli bir obje veya duruma dair hissedilen yoğun bir korku ve akılcı olmayan kaygıyla kendini göstermektedir. Kişiler bu korku ve kaygıyla baş etmek için ya kaçınma tepkisi göstermekte ya da katlanma eğilimi göstermektedir.

Nomofobisi olan insanlar akıllı telefonları ile iletişime geçemediklerinde ya da akıllı telefonlarını kullanamama ihtimallerine karşı belirgin bir korku hissetmekte ve akılcı olmayan bir kaygı yaşamaktadırlar. Dolayısıyla kişiler, akıllı telefonları ile herhangi bir iletişim kuramamaya yönelik engelleri ortadan kaldırmak için çaba göstermektedirler. Hissedilen yoğun kaygı ve stres tepkileri ile alakalı olarak nomofobi özgül fobiler altında düşünülmüştür. Dolayısıyla özgül fobiler için DSM-V tanı kriterleri düşünüldüğünde (APA, 2013) nomofobinin özgül fobiler altında yer alan durumsal fobi olarak değerlendirilmesi olasıdır (Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım, 2014). Literatür incelendiğinde nomofobinin özgül fobiler altında yer almasını uygun olmadığını savunanlarda bulunmaktadır. Örneğin, Tran (2016) özgül fobinin belirli bir nesne veya durumun varlığına dair yaşanan korku ve kaygı olduğunu, nomofobinin ise mobil cihazın yokluğu durumunda kişinin yaşadığı kaygıyı ifade etmesinden dolayı özgül fobi tanımına uygun olmadığını ve bir bağımlılık davranışı olarak ele alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı veya internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların ortak bileşenleri olduğunu savunan Griffiths (2005) davranışsal bağımlılıkları dikkat çekme (salience), ruh hali değişikliği (mood modification), tolerans (tolerance), yoksuluk belirtileri (withdrawal), çatışma (conflict) ve nüksetme (relapse) olarak ele almıştır. Dikkat çekme (salience) boyutu, bağımlı davranışın kişinin yaşamının büyük bir bölümünü kaplaması, duygu, düşünce ve davranışlarına egemen olması olarak tanımlanmıştır. Ruh hali değişikliği (mood modification) boyutu, bağımlılığa yol açan davranışın kişide ruh hali değişikliğine yol açması, kişinin kendi baş etme stratejisini geliştirmek istemesidir. Tolerans (tolerance), kişinin davranışı kademeli olarak arttırmasıdır. Yoksuluk belirtileri (withdrawal) boyutu ise bağımlılığa yol açan davranış azaldığında veya durduğunda, kişide stres, huzursuzluk, sinirlilik, terleme, baş ağrısı gibi fiziksel etkilerin ortaya çıkmasıdır. Çatışma (conflict) boyutu, kişinin kendisi ve çevresi ile

çatışma halinde olmasıdır, bağımlı davranış bireyin kişilerarası ilişkilerini, gündelik yaşamını, çalışma ve eğitim hayatını etkilemektedir. Son olarak nüksetme (relapse) boyutu ise, bireyin kaçınma veya davranışı kontrol altına alma girişiminin başarısız olması sonucunda davranışın yeniden eski haline dönmesidir. Davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığı kişinin günlük yaşamını aksatacak şekilde telefonun aşırı kullanımı olarak tanımlanmıştır (Soni vd., 2017). Roos (2001) akıllı telefon bağımlılığını, telefonun her zaman açık olması, her yerde kullanılabilmesi ve kullanımın kişide finansal ve sosyal zorluklara yol açması olarak tanımlamıştır. Forgays vd. (2014) ise telefon bağımlılığının günlük işlevselliği aksatan, kullanıcıyı sıkıntıya sokan, sorumluluklarından veya sosyal ilişkilerden uzak kalmasına neden olan özellikleri olduğunu sıralamıştır. Görüldüğü gibi davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilen telefon bağımlılığıyla, nomofobinin bazı özellikleri örtüşmektedir. Örneğin nomofobik birey için akıllı telefon yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır (dikkat çekme boyutu), kişi telefonu ile iletişim kurmadığında, şarjı bittiğinde veya iletişimi engellendiğinde kaygı, huzursuzluk, stres gibi belirtiler (yoksunluk belirtileri) göstermektedir. Erdem vd. (2016) tarafından kişinin yoksunluk durumunda yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygıdan dolayı nomofobinin bir fobi olarak değerlendirilmesinin daha uygun olacağı ifade edilse de, bu belirtiler davranışsal bağımlılıkta, yoksunluk belirtileri kategorisinde ele alınmaktadır. Nomofobi kişinin gündelik yaşam alışkanlıklarında değişime yol açmakta ve çevresi ile iletişimini etkilemektedir (çatışma). Son olarak nomofobi de kişi davranışını kontrol altına almayı ve bu duyguların önüne geçmeyi isteyebilmektedir (nüksetme). Görüldüğü gibi nomofobinin altında yatan mekanizmanın bağımlılık olduğu ve davranışsal bağımlılıklar ile aynı süreçlerden geçtiği ileri sürülebilir. Alan yazında nomofobinin bağımlılık mı yoksa fobi mi olduğuna dair tartışmalar devam etse de akıllı telefon bağımlılığının nomofobinin artışında etkili olduğu bilinmektedir (Pavithra vd., 2015).

Araştırmacılar nomofobiyi kavramsallaştırmak amacıyla nomofobinin davranışsal göstergelerinin neler olabileceğine dair çalışmalarda bulunmuşlar ve çeşitli özellikler sıralamışlardır (Bragazzi ve Del Puante, 2014; Tran, 2016).

- Cep telefonunu düzenli kullanmak, telefonla çok fazla vakit geçirmek, birden fazla cep telefonuna sahip olmak,
- Telefonu kaybetme düşüncesi yüzünden veya cep telefonu yanında bulunmadığında/unuttuğunda, cep telefonu kapsama alanı dışında

kaldığında, batarya azaldığında veya cep telefonundaki kredi yetersiz kaldığında kendini gergin ve endişeli hissetmek ve telefon kullanımına izin verilmediği yerlerden mümkün olduğunca kaçınmak.

- Çağrı veya mesaj gelmese de telefonunu sürekli kontrol etmek.
- Telefonunu 24 saat açık tutmak ve gece telefonla uyumak.
- İnsanlarla bir arada karşılıklı iletişime geçmenin kaygı ve stres yaratmasından dolayı, yeni gelişen teknolojiler aracılığıyla iletişime geçmeyi tercih etmek veya kişinin giderek asosyal olması ve telefonu ile zaman geçirmeyi tercih etmesi.
- Cep telefonunu kullanabilmek amacıyla büyük harcamalar yapmak veya borca girmek. Örneğin; Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırmasına (2017) göre, Türkiye’de 18 ay içinde telefonunu değiştirenlerin oranı %64, gelecek 12 ayda telefonunu değiştirmeyi düşünenlerin oranı %56 olduğu tespit edilmiştir. Avrupa ülkeleriyle kıyaslandığında Türkiye’de bu oranın daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun bir başka boyutu ise asgari ücretin 2020 lira (TC. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmet Bakanlığı, 2019) olduğu günümüzde insanların maaşlarının büyük bir kısmını akıllı telefonlara yatırmaları, telefonlarına yönelik büyük harcamalar yapmaları nomofobi tehlikesini de gözler önüne sermektedir.

Nomofobiyi, akıllı telefon bağımlılığı kategorisi içinde değerlendiren ve gelecekte DSM’de akıllı telefon bağımlılığı bozukluğu içinde yer alması gerektiğini vurgulayan Tran (2016) yukarıdaki özelliklere ek olarak nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı ölçütlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Telefonla günde yedi saatten fazla zaman geçirmesi.
- Telefonunun bataryasının azalması düşüncesiyle şarj cihazı veya yedek batarya taşımak ve uygun olmayan ortamlarda (sınıf, aile ortamı veya sosyal ortamlar) telefonu şarj etmek.
- İyi hissetmediği anlarda (sosyal olarak stres yaratan durumlarda, suçlu veya endişeli hissettiği zaman) rahatlamak için akıllı telefonunu kullanmak veya uygun olmayan ortamda (araba sürerken, banyoda, uyumadan önce veya sınıfta) telefonu kullanmak.

- Sosyal medya veya mesajlaşma sayesinde kendini olumlu değerlendirmeye ihtiyaç duymak.

Nomofobik bir bireyin özelliklerinin sıralandığı çalışmalardan da anlaşıldığı gibi, insanların telefonları ile çok fazla zaman geçirmeleri, telefonlarının şarjı bittiğinde ve ya bağlantıları kesildiğinde stres tepkileri göstermeleri, yüz yüze iletişimden giderek kopmaları, telefonun kişide finansal harcamalara yol açması gibi özellikler aynı zamanda telefon bağımlılığına ilişkin durumları da kapsamaktadır, bu nedenle nomofobinin akıllı telefon bağımlılığına eşlik eden bir durum olduğu söylenebilir.

Nomofobiyi daha iyi anlamak için kişinin telefonuna yüklediği anlamı ve telefonu ile bağlantısının kesildiği durumlarda ne tepkiler verdiğini ayrıntılı incelemek gerekmektedir. Bu amaçla nomofobinin bazı boyutları tanımlanmıştır.

Nomofobinin boyutları. Nomofobinin boyutlarını tanımlamak ve ölçek geliştirmeye yönelik çalışmalarda bulunmak isteyen Yıldırım (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı görüşmeler sonucunda nomofobinin boyutlarını ortaya koymuştur. Bu boyutlar aşağıda yer almaktadır:

1. İletişim kuramama,
2. Bağlantıdan geri kalma,
3. Bilgiye ulaşamama,
4. Rahatlıktan vazgeçme.

İletişim kuramama. Nomofobinin boyutlarından ilki iletişim kuramamadır. Anlık iletişim kurmaya imkân tanıyan hizmetleri kullanamamayı ve insanlarla iletişim halindeyken bu iletişimin kaybedilmesi sonucunda, hissedilen duygulara karşılık gelmektedir.

Bağlantıdan geri kalma. Birey akıllı telefonların sağladığı her an her yerde iletişim özelliğini kaybetme sonucunda hissettiği duygularla ilgilidir, yani kişi telefon aracılığıyla kurduğu bağlantıyı kaybettiğinde ve çevrimiçi kimliğinden (özellikle sosyal medyada) koptuğunda hissettiği duygular bu boyut altında değerlendirilmektedir.

Bilgiye ulaşamama. Akıllı telefonlar aracılığıyla bilgiyi arayamama, bilgiye erişememe veya bilgiye erişimin kaybedildiği durumlarda kişinin yaşadığı rahatsızlığı ifade etmektedir. Yıldırım (2014) yapmış olduğu görüşmelerde kişilerin akıllı telefonlar aracılığıyla birçok bilgiye kolaylıkla erişebildiklerini ve akıllı

telefonların bu özelliğinden dolayı çok yararlı olduğunu ifade ettiklerini kaydetmiştir. Bilgiye herhangi bir nedenden dolayı erişemediklerinde ise kendilerini gergin, sinirli ve rahatsız hissettiklerini söylemişlerdir.

Rahatlıktan vazgeçme. Akıllı telefonlar kişiler için birçok kolaylığı sağlamaktadır. Bu boyutta bir akıllı telefonun sağladığı rahatlığı kullanamama ve rahatlıktan geri kalma sonucunda hissedilen duygular ele alınmıştır. Kişi akıllı telefonun sağladığı kolaylığı tekrar elde etmeyi ve bu kolaylıktan yararlanmayı istemektedir.

Nomofobinin boyutlarını ele aldığımızda, bir akıllı telefonun bizlere sunduğu hizmetleri de görmekteyiz. Örneğin kişi akıllı telefonu ile diğer insanlarla iletişime geçebilmekte, istediği her an bilgiye ulaşabilmekte ve bu bilgilere hızlı bir şekilde ulaşmak kişinin yaşamını daha konforlu hale getirmektedir. Dolayısıyla mobil telefonlarına yönelik kullanımın bu kadar arttığı günümüzde, nomofobinin yaygınlığında da artış görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Nomofobi' nin yaygınlığına yönelik İngiltere'de 2100'den daha fazla kişi ile yürütülen bir çalışmada cep telefonu kullanıcılarının %53'ünün nomofobik olduğu bulunmuştur (Mall Online, 2008). İngiltere'de 1000 kişi ile yürütülen başka bir çalışmada ise erkeklere kıyasla kadınların (%61'e kıyasla %70 oranında) daha fazla telefondan ayrı kalma korkusu yaşadığı bulunmuş, nomofobi yaşlara göre incelendiğinde ise nomofobik olan genç yaş grubu %77 ile 18-24 yaş arasında en yüksek düzeyde olduğu, 25-34 yaş grubu ise %68 ile ikinci sırada olduğu görülmüştür. Üçüncü sırada ise 55 yaş ve üstü, nomofobik grubu oluşturmaktadır (SecurEnvoy, 2012).

Bir başka çalışmada ise Hindistan'ın Mumbai kentinde 12-29 yaş aralığındaki gençler arasında akıllı telefon kullanım şekillerini ortaya çıkarmak amacıyla bir çalışma yürütülmüş ve katılımcıların %58'i cep telefonları olmadan bir gün bile geçiremediklerini ifade etmişlerdir. Neden olarak ise sürekli erişebilir olma ve arkadaşları veya meslektaşları ile bağlantı kurma gerekliliği gösterilmiş, bazı katılımcılar ise telefonu her gün kullanmaya alışık olduklarını bildirmiştir (MacroMarket Analizi ve Tüketici Araştırma Organizasyonu, 2008).

Yapılan başka bir çalışmada ise 17-28 yaş aralığında 200 tıp öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Çalışmada öğrencilerin yaklaşık %18'inin nomofobik olduğu bulunmuş, %73'ünün uyumaya gittiklerinde bile cep telefonlarını yanında bulundurdukları, %20'si cep telefonlarının bataryası bittiğinde dikkatlerinin

dağıldığını ve kendilerini sınırlı ve huzursuz hissettiklerini, %38'i telefonlarını mesaj veya aramalar için sürekli kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir (Dixit vd. 2010).

Nomofobi ile ilgili çalışmalarda genel olarak kişilerin telefonları ile bağlantıda hissetmedikleri anlarda yaşadıkları gerginlik dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar nomofobinin boyutlarını ortaya koymakta ancak nedenlerinin neler olabileceğine dair bir görüş bildirmemektedir. Nomofobinin etkileyen birçok faktör olabilir. Bu faktörlerden birinin Fomo (Przybylski vd., 2013) olabileceği düşünülmüştür. Nomofobik davranışlar kişinin sosyal çevresindeki gelişmelerden haberdar olmasına, başkalarının ne yaptığına dair merak duygusunu gidermesine hizmet edebilir. Dolayısıyla bağlantıdan geri kalmak bireyin gelişmelerden haberdar olamamasına da neden olmakta ve akılcı olmayan kaygılar yaşamasını tetikleyebilmektedir. Fomo'nun bir değişken olarak incelenmesi nomofobi örüntüsünü anlamamız açısından önemli olmaktadır.

FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)

Sosyal medya siteleri, kullanıcıların kendi kişisel profillerini oluşturabildikleri, diğer insanlarla iletişime geçtikleri ve ortak ilgi alanlarına göre etkileşimlerde bulunabilecekleri sanal ağ topluluklarıdır (Kuss ve Griffihs, 2011). Sosyal medya araçlarının kişilere sunduğu bazı dijital yenilikler, sosyal ağlarda gerçekleşen etkinlikler, olaylar ve konuşmalar hakkında erişim de sağlamaktadır. Bu dijital yenilikler Fomo (fear of missing out) gibi güncel konulara ilgiyi de artırmaktadır (Przybylski vd., 2013). Fomo ile ilgili ilk çalışmalar Dary Herman'ın yazılarına dayanır. Herman (2011) tüketicilerin davranışlarını incelemiş ve tüketici psikolojisinden hareketle Fomo'yu sosyo kültürel bir olgu olarak ele almıştır. Tüketici davranışı ile ilgili olarak sınırsız seçenek içerisinde kişinin ne kaçırdığına dair hissi, kişiyi endişeye sürüklemektedir ve tüketicilerin seçim davranışlarında, seçenekleri bilme ve fırsatlardan geri kalmama isteğinin etkili olduğunu ifade etmiştir. Kısaca Fomo yaşantısı "kaçırılacak olan şeye" dair duyulan korku olarak tanımlanmıştır.

Przybylski vd. (2013) tarafından diğer kişilerin yaptıkları şeylerle ilgili sürekli bağlantıda kalma isteği olarak tanımlanan Fomo, 14 Nisan 2011'de Kent sözlüğü (Urban Dictionary) tarafından günün sözcüğü olarak görülmüş (Dossey, 2014) ve sosyal medya sitelerinde paylaşımlardan doğan sosyal etkileşim fırsatını, yeni bir deneyimi veya tatmin edici bir etkinliği kaçırma endişesi olarak tanımlanmıştır

(UrbanDictionary, 2011). Sözlükte yer alan tanıma göre Fomo, sosyal bir kaygı biçimi olarak görülmektedir. JWT Intelligence (2012a) dergisinde ise Fomo, arkadaşlarınızın sizden daha iyi şeylere sahip olduğunu veya daha iyi şeyler yaptığını kaçırdığınızda sizi rahatsız eden duygu olarak tanımlamıştır. Aynı dergide, 1370 kişiyle yapılan bir çalışmada, 13-17 yaş arası kişilerin %83'ü sosyal medyanın arkadaşlarının neler yaptıklarından haberdar olmaları için iyi bir seçenek olduğunu bildirmektedir (JWT Intelligence, 2012b). Bu nedenle Fomo'ya sahip kişiler için, sosyal medyayı kullanmak daha çekici hale gelmektedir (Przybylski vd. 2013). Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK, 2016) verilerine göre Türkiye'de interneti kullanım amaçları bakımından sosyal medya kullanımı ilk sırada yer almaktadır. Bireyler sosyal medya aracılığıyla kişisel hesaplar oluşturma, mesajlaşma, fotoğraf paylaşma gibi faaliyetlerde bulunmaktadır (TUİK, 2016). Sosyal medya kişilerin güncel olaylardan haberdar olmasını, çevresindeki kişilerin ne yaptıklarını kontrol etmelerini, gelişmeleri yakından takip etmelerine fırsat tanımaktadır. İnternette ve sosyal medyada aşırı zaman harcayan bireylerde görülen bu durum, sosyal medyadaki bir paylaşımından, gündemdeki olaylardan veya çeşitli yaşantılardan eksik kalınması, yani gelişmelerin dışında kalmaktan dolayı yaşanan kaygı sonucunda oluşan bir durumdur (Eşitti, 2015: 80).

Tükçe'ye "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)" (Gökler vd., 2016) veya "Gündemi Kaçırma korkusu" (Hoşgör, Koç Tütüncü vd., 2017) olarak aktarılan Fomo, kimsenin yaşamadığı ödüllendirici deneyimleri arkadaşlarının yaşadığı endişesini yansıtmakta ve diğer kişilerin ne yaptıklarına dair bağlantıda kalma ihtiyacı ile ortaya çıkan bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Grohol, 2018; Przybylski vd., 2013).

Tanımlara baktığımızda ortak nokta kişilerin başkalarının ne yaptıklarından haberdar olamadıklarında yaşadıkları olumsuz duygu dikkat çekmekte ve başkalarının yaşadıkları hoş giden etkinlikleri kendisinin yaşayamayacağı kaygısını taşımaktadır.

GKK ile ilgili ilk araştırmaları yürüten Przybylski ve arkadaşları, yaptıkları araştırma sonuçları ile ilgili çeşitli bulgulara ulaşmış ve GKK'nın özelliklerini ortaya koymuşlardır (Dossey, 2014; Przybylski vd., 2013). Buna göre;

- GKK sosyal medya kullanımının arkasındaki itici güçtür.
- GKK seviyesi, gençlerde ve özellikle genç erkeklerde daha yüksektir.

- İhtiyaçların karşılanmaması ve yaşam doyumunun düşüklüğü ile GKK seviyesinin yüksek olması arasında bir ilişki vardır.
- GKK, sürücülerin dikkatlerinin dağılmasına yol açmaktadır.
- GKK, derslerde sosyal medyayı aktif kullananlar öğrenciler arasında daha yüksektir.

Yukarıdaki bulgulardan hareketle gelişmeleri kaçırma korkusu, kişilerin sosyal medya kullanımına ve paylaşımları yakından takip etmesine neden olmaktadır. Bireyler başkaları ile yüz yüze iletişim kurmaktan ziyade sosyal medyada iletişim kurmayı yeğledikleri için yalıtılmışlık hissini derinleştirdikleri görülmüştür (Dossey, 2014). İnsanların sosyal ihtiyaçlarını, gündemi takip ederek doldurma çabası GKK seviyelerinde artışa yol açabilmektedir. Sosyal ihtiyaçların karşılanmamasının GKK'ya nasıl etki ettiği ise Öz Belirleme Kuramı (Self Determination Theory) çerçevesinde ele alınmıştır.

Öz belirleme kuramı. Öz belirleme kuramı insan motivasyonunun bir teorisi olarak GKK'yı ele almak için bakış açısı sunmaktadır (Przybylski vd., 2013). Öz belirleme teorisi, kişilik gelişimi, sosyal ihtiyaçlar, yaşam amaçları, kültürün motivasyonla ilişkisi veya sosyal çevrenin motivasyon, davranış ve iyi oluş üzerine etkisi gibi konulara değinmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Öz belirleme kuramına göre insanlar psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik hareket etmekte ve böylece bir benlik duygusu elde etmektedir (Maeng ve Arbeau, 2018). Bu kurama göre insanların üç temel psikolojik ihtiyaçları vardır ve bunlar yetkinlik, özerklik ve ilişkide olma gereksinimidir. Yetkinlik, kişinin bir eylemi veya etkinliği gerçekleştirebilme inancı olarak ifade edilmektedir. Özerklik, kişinin kendisini özgürce ifade edebilmesini ve kendi kararlarını ve eylemlerini gerçekleştirebilmesini ifade etmektedir ve son olarak ilişki ihtiyacı ise kişinin başkalarına bağlı hissetmesini anlatmaktadır (Ryan ve Deci, 2000) Sonuç olarak insanlar bu üç temel ihtiyacı karşılamak istemektedir. Öz belirleme kuramı bu gereksinimlerin temel ve evrensel olduğunu ifade eder (Deci ve Ryan, 2008).

Öz belirleme kuramı doğrultusunda düşük temel ihtiyaç doyumu (basic need satisfaction) ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki iki şekilde olabilmektedir. Bunlardan ilki doğrudan bir ilişkidir. Düşük temel ihtiyaç doyumu ve sosyal medya kullanımı başkaları ile iletişime geçme, sosyal yetkinliği geliştirme veya sosyal bağları derinleştirmek için bir fırsat sunmaktadır (Przybylski vd., 2013). Diğer açıdan

temel ihtiyaç doyumu ve sosyal medya kullanımı arasındaki dolaylı ilişki ise GKK ile ilgilidir. GKK psikolojik ihtiyaçların eksikliğinden kaynaklı olarak sosyal medya kullanımına dolaylı olarak etki edebilmektedir (Przybylski vd., 2013). Przybylski ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma sonucunda yeterlilik, özeklik (anlamli seçim) ve ilişki içinde olma (başkalarına bağıllık) ile ilgili temel psikolojik ihtiyaçlardan daha az doyum sağlayan kişilerin, daha yüksek düzeyde GKK'ya sahip olduklarını görülmüştür (Alt, 2015). Sonuç olarak, bireyler sosyal anlamda ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medyayı etkileşim kurma kanalı olarak kullanmaktadır ve bu etkileşimi kurarken de diğer kişilerin neler yaptığı ile ilgilenmelerinden dolayı gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) hissetmeleri hem neden hem de sonuç işlevi görmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri. Mobil telefonların sunmuş olduğu her yerde ve her an bağlantıda olabilme hizmeti, insanların GKK seviyelerinde de bir artışa neden olmaktadır ve GKK' da ki bu artış insanların sorunlu cep telefonu kullanmalarına etki etmektedir (Hato, 2013). Stead ve Bibbly (2017) tarafından yürütölen bir çalışmada GKK ile problemlili internet kullanımı arasında bir ilişki bulunmuş ancak GKK'nın tek başına sosyal medya kullanımını arttıran bir değişken olmadığı, sağlıklı olmayan ve takıntılı davranışların ardındaki bir faktör olduğu görülmüştür. Gelişmeleri kaçırma korkusunu deneyimleyen kişiler, yaşadıkları bu stresi azaltmak amacıyla gelişmeler ile ilgili daha çok bilgi sahibi olmaya çalışmışlardır. Bu durum ise onların sosyal medyaya bağılı kalma sürelerinde artışa neden olmaktadır (Wiesner, 2017). GKK kişinin yaşamını etkileyen bir unsurdur. GKK'yı deneyimleyen bir kişi psikolojik anlamda bu durumdan etkilenebilmektedir. Bir etkinliğe katılamadığında ya da arkadaşının yaptığı herhangi bir şey hakkında güncel bilgiye sahip olmadığında kişi kendini zihinsel olarak yorgun hissetmeye ve sosyal anlamda kendini dışlanmış olarak algılamaya başlamaktadır, bu nedenle sosyal ağlarda aktif olmak ve paylaşımda bulunmak kişinin günlük rutini haline gelir (Wiesner, 2017). Kısaca ifade etmek gerekirse, kişinin gelişmelerden haberdar olma isteğı, onun çevresindeki kişileri takip etmesine yol açmaktadır.

GKK temel psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik iyi oluş, genel duygu durumu ve yaşam doyumu gibi faktörler üzerinde etkili olduğu da görölmektedir (Przybylski vd., 2013). Başka bir deyişle, bireyin psikolojik gereksinimlerini karşılamada kendini yetersiz hissetmesi, yaşamdan tatmin alamaması sonucu sosyal medya sığındığı

bir yer olmakta ve böylece kişi başkalarının yaşantılarına artan ilgisi ile arasındaki bağı koparmayıp ilişkisini sürdürmeye devam etmektedir.

Araştırmacılar GKK'nın tedavi edilmesi gereken takıntılı bir davranış hali olduğunu ifade etmektedir (Hoşgör, Koç Tütüncü vd., 2017). Sosyal medya hesaplarını kontrol etmek kişilerin GKK'ya dair endişelerini de geçici olarak azaltabilmektedir (Franchina vd., 2018). GKK'nın sosyal medya sayesinde salgın hale geldiğini ve akıllı telefonun bir tuşuyla sevdiğiniz veya sevmediğiniz birçok insana ulaşma gücünün bulunduğu 21. yüzyılda böyle bir anksiyete geliştirmenin olası olduğu ifade eden Beck (2013), GKK'ya direnmek ve onunla baş edebilmek için dikkat edilmesi gereken hususları da belirtmiştir. Bu konu ile ilgili üç strateji tanımlamıştır (Beck, 2013).

GKK'nın yalanlara dayandığını fark etmek. GKK ile savaşmanın en etkili yollarından biri de kaçırdığını düşündüğümüz o muhteşem hayatın var olmadığını anlamaktır. Herhangi birinin yaşantısına bakarak kişinin kendisini daha mutsuz hissetmesiyle baş etmenin bir yolu da, ekranda gördüğünüz görüntünün yanıltıcı olabileceğini kendimize hatırlatmaktır. Bireyler aslında o kadar iyi hissetmeseler de, kamera karşısında kendilerini olduklarından daha farklı göstermeleri muhtemeldir, bu nedenle telefonun ekranında görülen bir paylaşımı gerçek hayatla kıyaslamamak baş etmenin yollarından biridir.

GKK ile birlikte GKK'ya karşı savaş açmak. Duygularımız ve davranışlarımız kullandığımız kelimelerden etkilenmektedir. Dolayısıyla kişilerin sadece eksik olan şeylere yönelik tanımlamalar yapması, bu konu ile baş etmede başka bir yol olduğunu kaçırmanıza neden olabilmektedir. Bu nedenle GKK'yı yeniden tanımlamak ve kendinizi bu endişeye karşı korumak gerekmektedir. Örneğin GKK'yı hissettiğinde kişi, kendine iyi gelen şeyler düşünerek farklı bir deneyim yaşamasına izin verebilir. Küçük şeylerden keyif almak ve tanıdığınız insanların sizden daha iyi bir yaşama sahip olduğu düşüncesinden vazgeçmek, etkili yol olabilmektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse GKK'yı kendi kelimelerimizle yeniden tanımlamak ve olumlu açıdan ele almak etkili olabilir.

Anda kalmak. GKK bizlerin anda yaşamasına fırsat vermeyip zihnimizin sürekli başka şeylerle meşgul olmasına ve aynı anda birçok işi yapmaya neden olmaktadır. Bu anlarda sahip olabileceğimiz tek şeyin yaşamakta olduğumuz an olduğunu unutulmamalıdır ve GKK'nın bu anları ele geçirmesine fırsat tanınmamalıdır.

Yukarıda tanımlanan baş etme stratejileri GKK'yı ele almada yol gösterici olmaktadır. Bireyler genellikle başkalarının yaptıkları veya söyledikleri şeylerle meşgul olma eğilimindedirler (Abel vd., 2016). GKK, bireylerin yaşantılarını başkalarıyla kıyaslarken, kendilerini daha umutsuz hissetmelerine yol açmakta ve kişinin yaşadığı andan soyutlanmasına neden olmaktadır. Sosyal medya gibi platformlarda paylaşılan kareler genellikle kişilerin gerçekte olan yaşantılarından ziyade aslında olmasını istedikleri yaşantıları içebilmektedir. Bu nedenle GKK'nın bilincinde olmak onu aşmakta en önemli adım olmaktadır.

Przybylski vd. (2013) GKK ile ilgili yapılan ilk çalışmaları gerçekleştirmişler ve gelişmeleri kaçırma korkusuna deneye dayalı bir anlayış geliştirmek amacıyla çalışmalar yürütmüşlerdir. İlk çalışmada GKK ölçeği geliştirmek amacıyla farklı milletlerden oluşan bir örneklem ile çalışılmıştır. Bu örneklem yaşı 18-62 arasında değişen 672 erkek ve 341 kadından oluşmaktadır. Bu çalışma sonucunda GKK'yı düşük, orta ve yüksek düzeyde tanımlamaya yarayan bir ölçek geliştirilmiş ve genç erkeklerde GKK'nın daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçlardan daha az doyum elde eden ve iyi oluş düzeyi düşük kişilerde daha yüksek düzeyde GKK olduğu bulunmuştur. Son olarak GKK düzeyi yüksek olan kişilerin uyumadan önce, uyandıktan sonra ve yemek sırasında sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri, derste ve motorlu taşıt kullanırken bile mesajlaştıkları ve hesaplarını kontrol ettikleri görülmüştür.

Elhai vd. (2018) yaptıkları bir başka çalışmada ise GKK ile olumsuz etki (negative affectivity) arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu çalışmada olumsuz etki kapsamında genel algılanan stres düzeyi, ruminasyon, can sıkıntısı eğilimi, depresyon ve anksiyete gibi duygular incelenmiştir. Çalışma sonucunda GKK ile olumsuz etki, problemlerli cep telefonu kullanımı, sosyal medyaya kullanımı arasında ilişki bulunmuştur.

Franchina vd. (2018) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise GKK ile sosyal medya kullanımı, problemlerli sosyal medya kullanımı ve sosyal bir ortamda kişi ile doğrudan iletişim kurmak yerine telefonu ile ilgilenme davranışları (phubbing behaviour) arasında ilişkiyi incelemek amaçlanmış ve 2663 ergenden veri toplanmıştır. Çalışma sonucunda daha yüksek seviyelerde GKK yaşayan gençlerin çok çeşitli sosyal medya platformları olduğu görülmüştür. GKK ile popüler olan sosyal medya sitelerinin (youtube, instagram, facebook, snapchat) kullanım sıklığı arasında tutarlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Son olarak yüksek seviyede GKK

yaşayanların, problemlili sosyal medya kullanımına daha yatkın oldukları bulunmuş ve GKK ile başkaları ile iletişime geçmek yerine sosyal medya kullanmayı tercih etme davranışı arasındaki ilişkide problemlili sosyal medya kullanımının aracılık ettiği görülmüştür. Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya hesaplarını daha fazla kontrol etmeye ittiğini ve bu durumun ise kişinin yüz yüze iletişiminden kopmasına neden olduğu yönünde açıklanmıştır.

Wolniewicz vd. (2018) 'nin yürütmüş olduğu çalışmada problemlili telefon kullanımı ile GKK ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. 296 katılımcıdan oluşan bir örneklemeden veri toplanmıştır. Bu amaçla problemlili telefon kullanımı (telefonun sosyal yaşamda aşırı kullanımı) ve bu kullanımın sosyal (telefonun iletişim ve sosyal ağ için kullanımı) ve sosyal olmayan (telefonun eğlence ve rahatlama amacıyla kullanımı) boyutta incelenmesi, olumlu değerlendirme korkusu (başkalarının kendisini olumlu değerlendirmesi sonucunda performans açısından baskı hissetmesi ve stres yaşaması) ve olumsuz değerlendirme korkusu (başkalarının kendisine olumsuz yorumlarından dolayı stres yaşama hali), olumsuz etki (korku, suçluluk, üzüntü gibi birçok duygusal yelpazenin altında yatan boyut) ve GKK araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, GKK'nin problemlili ve sosyal telefon kullanımı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu, GKK'nin ayrıca olumlu ve olumsuz değerlendirme korkusu ile sosyal ve problemlili telefon kullanımını kestirmede aracı değişken olarak etki ettiği bulunmuştur. Bu durum ise gelişmeleri kaçırma korkusu hisseden, sosyal açıdan kaygılı bireylerde GKK'yı hafifletmek için akıllı telefonları kullanmanın arttığı yönünde açıklanmıştır.

Yukarıda GKK ile ilgili yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir. Bu çalışmalarda GKK'nin genellikle problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal medya kullanımı, olumsuz etki gibi kavramlar üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda incelendiğinde problemlili cep telefonu ve sosyal medya kullanımı ile GKK arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medya hesaplarına sahip olmak ve bu hesapları takip etmeye devam etmek, kişinin cep telefonu ile geçirdiği zamanda artışa yol açmaktadır. Dolayısıyla kişilerin cep telefonlarından ayrı kaldıkları zaman ortaya çıkan olumsuz duyguların altında yatan nedenlerden biri ise GKK olabileceği düşünülmektedir. Nitekim alan yazında genç yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda, GKK ile nomofobi arasında bir ilişkiyi olduğunu doğrulamıştır (Arslan vd., 2019; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018; Yaman ve Kavuncu, 2019). Bu nedenle GKK değişkeni lise öğrencileri arasında

nomofobiyi etkileyen bir faktör olabileceği düşünülmesi için çalışmamıza dâhil edilmiştir.

Diğer açıdan, GKK'nın gündemden haberdar olma ve sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme davranışlarını içermesi, kişilerin çevreleriyle etkileşimlerini de kısıtlayabilmektedir. Bu durum kişilerde yalnızlaşmaya ve hatta sosyal çevrelerine yabancılaşmaya varan bir duruma yol açabilir. Kişilerin sosyal anlamda yabancılaşma hissetmeleri, telefonların daha çok bağlanmalarına da yol açabilmektedir. Bu nedenle çalışmamıza sosyal yabancılaşma değişkeni dâhil edilmiştir. Aşağıda bu kavrama ilişkin kuramsal bilgiler yer almaktadır.

Sosyal Yabancılaşma

Yabancılaşma modern toplumların bir olgusu olarak karşımıza çıkmaktadır (Erjem, 2005). Yabancılaşma kavramı kişilerin, yaşadığı ortamdan, ortamı paylaştığı diğer kişilerden ve dahil olduğu süreçten kopması veya giderek uzaklaşması olarak tanımlanabilir. Yabancılaşma kavramı psikolojik, sosyolojik ve felsefi boyutları ile birlikte değerlendirilen bir kavramdır (Marshall, 1999). Bu kavramın psikolojik yönü, kişinin yaşadığı topluma kendini ait hissetmemesi ve uzaklaşması ile ilişkilidir. Yabancılaşmanın toplumsal bir yönünün olması ise, yaşadığı toplum kültürünü benimsemeyen kişinin giderek toplumdaki kopuk olması ile ilişkilidir ve bu ise kavramın sosyolojik yönünü ortaya koymaktadır (Tezcan, 1997). Çelik'e göre (2005) ise yabancılaşma kavramının insan psikolojisinde yarattığı değişim ve etki göz önüne alındığında kavramın sosyal olgu olmasından daha çok psikolojik bir olgu olarak tanımlandığı görülmektedir. Aslında yabancılaşma kavramı, bütünü kapsayan bir yapıdır.

Yabancılaşma kavramının Psikoloji Sözlüğünde yer alan tanımında, diğer insanlarla samimi bir ilişkiden uzak kalma durumu, kişinin ait olduğu topluma yabancı hissetmesi hali olarak açıklanmıştır. Başka bir tanım ise, kişinin aslında yaşamın kıymetli yönlerinin olduğu düşüncesinden uzaklaşarak toplumdaki ayrı düşmesi durumudur (Güçlü vd., 2003, s. 1563). Yabancılaşma psikiyatride, normalden sapmaya, psikolojide ise kişinin kendi benliğine, içinde var olduğu topluma, çevresindeki diğer insanlara ve yaşamı sürdürdüğü doğaya karşı hissettiği yabancılaşma ifade etmektedir (Cevizci, 1996). Kısaca söylemek gerekirse

yabancılaşma, kişinin hem kendi benliğine hem de başkalarına y6nelik olabilmektedir (Budak, 2009, s. 787).

Yabancılaşma s6ureci i7ine giren bir kişi, kurduğu ilişkilerin, kendi eylemlerinin ve yaşamının başrol6 olmaktan uzaklaşır ve giderek medyanın, kitle iletişim ara7larının, kurumların veya diğer kişilerin kontrol6ne girmektedir. Başka bir deyişle kişi kendi yaşamının 6znesi olmaktan uzaklaşıp nesnesi haline d6n6şmektedir ve ama7larına y6nelik yaptıkları eylemler veya davranışlar, kişi yabancılařtıķa ama7lara y6nelik ara7lar haline d6nmektedir (Erjem, 2005). Fromm (1996, s. 134), yabancılaşma yaşayan kişiyi, kendisi ve dış d6nyası ile bağı kopmuş, kendisini 7evresindeki diğer insanlar gibi beş duyu ile algılayabilen ancak ilişkilerini 6reticilikten uzak inşa eden kişi olarak tanımlamıştır. Yabancılaşma, kişinin benliğinden uzaklaşmasıyla; toplumun kurallarını ve değerlerini benimsemeyerek yaşadığı kopukluğun yalıtılmışlık hissine yol a7masıyla ve sosyal ilişkilerinde kendisini yalnız ve dışlanmış hissetmesiyle g67lenebilmektedir (7elikkaleli ve T6mtaş, 2017).

Yabancılaşma kavramının boyutları. Yabancılaşma kavramı ile ilgili detaylı bir inceleme ve 7ok boyutlu bir değerlendirme yapan Seeman (1959), kavramı sosyal ve psikolojik a7ıdan değerlendirmiş ve beş boyutta ele almıştır. Bu boyutlar, g67s6z6l6k, anlamsızlık, normsuzluk, izolasyon/yalnızlık ve kendine yabancılaşmadır (Seeman, 1959).

G67s6z6l6k (Powerlessness). Kişinin aradığı g6c6 veya desteği bulamayacağı ya da kendi davranışının sonu7larına m6dahale edemeyeceği inancından doğan bir duygudur. Kısaca ifade etmek gerekirse kişi kendi davranışlarını veya sonu7larını istediği şekilde belirleyemeyeceğine inanmakta ve davranışları 6zerine etkisinin 7ok az olduğunu ve genelde sonu7ları 6zerinde dış fakt6rlerin daha 7ok etkisinin olduğunu d6ř6nmektedir.

Anlamsızlık (Meaninglessness). Bireyin i7inde bulunduğu durumları anlama duygusunu ifade etmektedir. Bireyin bir karar verme durumunda yaşadığı belirsizlik netlik kazanamadığı zaman anlamsızlık yaşamaya başlar. Diğer bir ifadeyle, birey neye inanması gerektiği konusunda karışıklık yaşamaktadır, yaşadığı şeylerin sonu7larını tahmin edememektedir. Yaşamış olduğu t6m bu durumlar ise kişiyi anlamsızlığa itmekte ve yabancılaşmaya neden olmaktadır.

Normsuzluk (Normlessness). Yabancılaşmanın bir diğer boyutunda yer alan bu kavram aslında anomi tanımından türetilmiştir. Anomi, bireylerin davranışlarının düzenlenmesinde etkili olan sosyal normların bozulduğu veya davranışları düzenleyen kuralların artık etkili olmadığı durumları belirtmektedir. Kişi, hedeflediği amaçlara ulaşabilmek amacıyla kanun dışı veya kanunun uygun görmediği yolları kullanabilmektedir (Bayhan, 1997).

İzolasyon/Yalnızlık (Isolation). Toplum tarafından yüksek değer atfedilen şeylere, kişinin daha az değer atfetmesinden oluşan bir durumdur (Bayhan, 1997). Kişi, paylaşılan değerler, inançlar veya uygulamalar sayesinde toplum ile anlamlı bir ilişki kuramadığında veya diğer insanlarla anlamlı sosyal ilişkiler geliştiremediğinde yalnızlık ve yalıtılmışlık hissi daha da derinleşmektedir (Crossman, 2019).

Kendine yabancılaşma (Self Estrangement). Kişi kendisini yabancı hissettiği, kendisinden uzaklaştığı deneyim içerisinde olmaktadır (Seeman, 1959). İşine odaklanamamakta, işine dair duyduğu ilgi giderek kaybolmakta, kendini fikirlerinden ve düşüncelerinden uzak hissetmektedir (Jefferson, 1990, s. 56).

Yukarıda da ifade edildiği gibi yabancılaşma beş boyutta değerlendirilen bir olgudur. Öncelikle kişi durumlara veya olaylara müdahale edemeyeceğine inanarak güçsüzlük hissine kapılır, daha sonra kişi içinde yer aldığı bir duruma nasıl davranması gerektiği ve neye inanacağı konusunda net değildir ve anlamsızlık yaşamaya başlar, kişinin hedeflere ulaşmak amacıyla toplumun uygun görmediği yollara başvurması ile kuralsızlık denilen durum yaşanır, daha sonra toplumca yüksek değerde görülen şeylere karşı kişinin değer vermeyişi neticesinde yalnızlık/yalıtılmışlık hissi güçlenmektedir ve son olarak kendini benliğinden uzakta hisseden bireyde kendine yabancılaşma görülmektedir. Dolayısıyla yabancılaşma, toplumdan duygusal anlamda bir kopuş olarak tanımlanır ve insanın kendisini varlığından uzakta hissetmesidir (Ofloğlu ve Büyükyılmaz, 2008).

Yabancılaşma kavramının özellikleri. Yabancılaşma kavramını daha iyi anlamak amacıyla bu kavramın özelliklerine değinmek yararlı olacaktır.

- Yabancılaşma daha önce de ifade edildiği gibi bir kişinin kişilerden veya bir şeyden giderek uzaklaşması ile ilgilidir.
- Yabancılaşma kavramı insan var olduğundan beri çeşitli bilimlerin tartışma konusu olmuştur.
- Yabancılaşma insanın yapısında var olan bir durumdur.

- Yabancılaşmayı kişinin ait olduğu sosyal çevresinden bağımsız düşünmemek gerekmektedir.
- Yabancılaşma da farklı dinamikler de rol oynamaktadır. Örneğin kişiler arası ilişkilerde, birey daha dürtüsel, daha rekabetçi, daha güvensiz olabilmekte ve farklı kişilerarası iletişim şekilleri ortaya çıkabilmektedir (Şimşek vd., 2006).

Sonuç olarak, kavramının bireydeki yansımalarına baktığımız zaman yabancılaşma, bireyin sosyal açıdan çevresi ile bağlarının zayıflaması, kişiler arası ilişkilerinde bozulmalara yol açması, toplumda kabul geren kurallara daha az uyum sağlaması ve giderek yalnız hissetmeye başlamasına yol açabilmektedir.

Yabancılaşma toplumun her kesiminde gözlenebilen bir kavramdır. Bu kavramın en çok etkilendiği gruplardan biri de gençlik olmaktadır (Tezcan, 1997, s. 181). Gençlik yılları kişilerin hem kendisi hem de çevresi ile bütünlük kurma yıllarıdır ve bu bütünlük kurma esnasında bazı kişiler başarılı olurken bazıları ise başarısız olabilmektedir (Eskin, 2000). Gençlik yabancılaşmasının çok farklı nedenleri olabileceğini hatırd tutmak gerekir. Gencin bu dönemde toplum ile psikolojik, siyasi ve ekonomik açıdan bütünlük içinde hissetmemesi, gencin yaşı itibariyle bir yetişkine verilen hakların ona verilmemesi, gencin yaşadığı toplumdan farklı olarak kendi düşünce sisteminin, değerlerinin, ilgi ve tutumlarının olması, geleneksel yaşam tarzını benimsemeyen yapıda olmaları gibi bazı durumlar yabancılaşmaya neden olmaktadır (Tezcan, 1997, s.182). Bu durumun sonucu olarak yabancılaşmanın ergenlikte kaygı, bağımlı davranışlar ve okul etkinliklerine katılımın düşük olması gibi problemlerle ilişkili olabileceği bulunmuştur (Calabrese ve Poe, 1990; Wilkerson vd., 1982).

Yabancılaşmaya neden olabileceği düşünülen diğer bir durum ise yaşadığımız çağda giderek dijitalleşen toplumlara dönüşmemiz ve bu dönüşümün birey de yarattığı etki olabilmektedir. Günümüzde cep telefonları, internet ve sosyal paylaşım siteleri hayatımızın merkezinde yer almaya başlamıştır. Bireyler ihtiyaç duydukları birçok şeyi tek bir tuşla halletmeye başlamış, sanal ortamlar aracılığıyla iletişim kurmak yüz yüze iletişimden daha kolay hale gelmeye başlamıştır. Gerçek dünya sanal olana doğru dönüşmekte, bireyselleştirme artmakta ve birey etkin bir varlıktan edilgen bir varlık haline dönüşmeye başlamaktadır. Mobil telefonlar aracılığıyla aslında kişinin çevresi ile daha çok etkileşim kurma olasılığı artarken, yüz yüze iletişimin zayıflaması kişilerin zamanlarını daha çok telefon ekranlarında geçirmeleri, sosyal ağlarda kendilerini tanıtmak istedikleri halleri ile ortaya koymaları

kısacası kendilerine sanal bir dünya yaratmaları yabancılaşmayı da arttırmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Telefonlarda yapılan görüşmeler, oyun oynama, mesajlaşmalar, paylaşımlarda bulunma gibi etkinlikler ve bu etkinliklere zamanının büyük bir kısmını harcamak kişinin giderek kendinden, çevresinden ve toplumdan uzaklaşmasına da neden olmaktadır. Yabancılaşma bu teknolojik ilerlemenin getirdiği bazı değişimlere ayak uyduramamaya, sanal dünya ile gerçek dünya arasında uçurumun artmasıyla, mobil araçların artık bir amaca dönüşümüyle artmaktadır (Mercan, 2010).

Günümüzde telefonlar sadece bir iletişim aracı olmaktan çok daha öteye geçmiştir. Akıllı telefonlar, iletişime geçmek, bilgiye erişmek, istenilen bir işlemi gerçekleştirmek gibi birçok fırsat sunmaktadır. Akıllı telefonların bizlere sunduğu bu fırsatlardan yararlanamamak ve istenmedik şekilde uzak kalmak ise bizlerde kaygıya yol açabilmekte ve bu durum nomofobi olarak ele alınmaktadır. Araştırmada ele alınan sosyal yabancılaşma değişkeni nomofobiyi etkileyen faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir ve nitekim alanyazında böyle bir çalışma henüz yapılmamıştır. Yabancılaşmış kişi çevresinden uzaklaşmaya, kişilerarası etkileşimden kopmaya, kendisine sanal bir dünya yaratarak varlığını orda sürdürmeye başlamaktadır ve dolayısıyla telefonu ile bağı güçlenebilmektedir. Bu bağı korumak ve sürdürmek kişi için önemli hale gelebilir. Dolayısıyla etkileşimi kısıtlayan her türlü durum, kişinin yoğun kaygı yaşamasını tetikleyebilmektedir.

İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmalar bölümünde nomofobi değişkeni ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmalar kronolojik açıdan bir düzen içinde verilmiş olup, benzer örneklem grubunun ele alındığı çalışmalar dâhil edilmiştir.

Yurt içinde nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalar. Gezgin ve Çakır (2016) çalışmalarında ergen bireylerde nomofobi yaygınlığının hangi düzeyde olduğunu belirlemekle birlikte, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne babanın eğitim düzeyi, akıllı telefon kullanım yılı ve mobil internet kullanım yılıyla nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ele almışlardır. Bu amaçla 475 lise öğrencisine ulaşılarak, Yıldırım vd. tarafından uyarlanan Nomofobi ölçeğiyle, Kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Çalışmada öğrencilere cep telefonu kullanım amaçları sorulmuş, en çok sosyal medya, müzik dinlemek ve iletişim amacıyla telefonlarını kullandıklarına ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet açısından kızların nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu ve mobil internet kullanım yılı 4 yıldan daha fazla olanların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak öğrencilerin nomofobi düzeyleri ortalamanın üstünde çıkmıştır. Bu çalışmada sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, akıllı telefon kullanım yılı ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ayrıca çalışmada ele alınan, telefon kullanım amaçlarının nomofobi düzeylerini ne yönde etkilediği incelenmemiş sadece öğrenciler arasında kullanım amaçlarının oranlarına yer verilmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada Hoşgör, Tandoğan vd. (2017) nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresine ve okul başarısı üzerine etkisini araştırmışlardır. Bu amaçla yaşları 14-19 arasında değişen 195 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Yıldırım vd. tarafından uyarlanan nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Yapılan çeşitli analizler sonucunda nomofobinin alt boyutlarından biri olan “çevrimiçi olamama” boyutunun akademik ortalama ve günlük akıllı telefon kullanım süresi ile anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür. Çalışmada cinsiyet açısından nomofobi düzeyine bakıldığında anlamlı farklılığın kız öğrenciler yönünde olduğu, akıllı telefon kullanım yılı daha uzun olan, gün içinde akıllı telefon ile daha fazla vakit geçiren ve ekranı kontrol etme sıklığı, yanlarında şarj cihazı taşıma, gece telefon ile vakit geçirme, uyandıktan sonra

hemen telefonu kontrol etme yönünde yanıt verenlerin nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu, ancak gece uyumadan telefonu kapatma davranışı ile nomofobi arasında anlamlı ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Gezgin, Çakır vd. (2018) yürütmüş oldukları bir başka çalışmada lise öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ve nomofobi seviyeleri incelemiştir. Bu amaçla 9-12. Sınıf arası 929 lise öğrencilerine ulaşılmıştır. Veri toplama araçları olarak Kişisel bilgi formu, Yıldırım vd. tarafından uyarlanan Nomofobi ölçeği ve Ayas vd. tarafından geliştirilen Problemlili İnternet Kullanımı ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre lise öğrencileri arasında nomofobi seviyesinin ortalamadan biraz yüksek olduğu bulunmuş, problemlili internet kullanımıyla nomofobi arasında ise orta düzey pozitif ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda kadın öğrencilerin nomofobik davranışlar sergilemeye daha yatkın olduğu, sınıf düzeyleri açısından ise anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmüştür. Nomofobik davranışlar, akıllı telefonu kullanma ve internet kullanım süresi açısından ele alındığında riskin kullanım süresi fazla olanlarda daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin telefonlarını kullanım amaçlarına da yer verilmiş, bu doğrultuda en çok sosyal medya kullanma, müzik dinleme, iletişim, fotoğraf paylaşma veya görüntüleme gibi davranışların oranının yüksek çıktığı görülmüştür ancak telefonu kullanım amaçlarının nomofobi ile ilişkisine değinilmemiştir. Çalışmada problemlili cep telefonu kullanımı gibi bağımlılığa yol açan davranışların ele alınması ve nomofobi ile ilişkisinin değerlendirilmesi, bu konu üzerinde daha fazla çalışılması gerektiğini göstermektedir.

Gezgin, Hatumoglu ve Sezen-Gültekin ve Ayaş (2018) yaptıkları bir çalışmada ergenlerde yalnızlık ve nomofobi düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla toplamda 308 gence ulaşılmış ve veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Yıldırım vd. tarafından uyarlanan Nomofobi ölçeğiyle, Yıldız ve Duy tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık ölçeği kısa formu ve Kişisel Bilgi formu uygulanmıştır. Çalışma sonucunda nomofobi düzeyi ergenlerde orta düzeyde bulunmuş, kişinin telefonunu kontrol etme sıklığı, gün içinde telefon ile geçirdiği vakit, telefonunda internete sahip olma süresi ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunurken, telefona sahip olma süresi ile mobil internet kotası arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Son olarak yalnızlık ile nomofobi arasında orta düzey pozitif bir ilişki saptanmış ve basit doğrusal regresyon analiziyle yalnızlığın nomofobinin %20'sini açıkladığı görülmüştür Buna göre yalnız hisseden ergenlerin cep telefonlarından

ayrı kaldıklarında daha fazla sorun yaşayacakları söylenebilmektedir. Çalışma bizlere nomofobi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur.

Yıldız Durak (2018) çalışmasında ergen bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeylerini etkileyen çeşitli kişisel ve ailesel faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. 612 öğrenciyle yürüttüğü çalışmasında Demirci, Orhan, Demirdas, Akpınar ve Sert tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeği, Yıldırım vd. tarafından uyarlanan Nomofobi ölçeği ve Kişisel Bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada ele alınan değişkenler hem akıllı telefon bağımlılığı hemde nomofobi açısından değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır. Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda cinsiyet, yaş, kardeş sayısı gibi demografik değişkenlerin; ebeveynlerin eğitim durumu, cep telefonu kullanım seviyeleri gibi ebeveynlere ilişkin değişkenlerin; günlük internette geçirilen süre, internet kullanım yılı gibi internet kullanımına ilişkin değişkenlerin; günlük akıllı telefon kullanım süresi, ekranı kontrol etme sıklığı, kullanım amaçları gibi akıllı telefon kullanımlarına ilişkin değişkenlerin ve akademik başarının nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Buna göre tüm değişkenler akıllı telefon bağımlılığının %48'ini açıklarken, nomofobinin %46'sını açıklamaktadır. Çalışma sonucu bizlere kişisel faktörlerin, dışsal faktörlere göre bağımlılık ve nomofobiyi daha fazla etkilediğini göstermiştir. Aynı zamanda bağımlılık ve nomofobiyi etkileyen faktörler ayrıntılı bir çerçeveye sunmuştur, ancak bir neden-sonuç ilişkisi ortaya konulmamaktadır.

Kara vd. (2019) tarafından yürütülen çalışmada cep telefonu kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ilişkide, aracı değişkenler olarak yalnızlık ve kaygının etkisi araştırılmıştır. 15-17 yaş arası 274 lise öğrencisiyle yürütülen çalışmada Yıldırım vd. tarafından uyarlama çalışmasının yapıldığı Nomofobi ölçeği, Yıldız ve Duy tarafından uyarlama çalışması yapılan UCLA Yalnızlık ölçeği ve son olarak Öner ve Le Compte tarafından uyarlama çalışmalarının yapıldığı Durumluk Anksiyete ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre cep telefonu kullanım süresi, kaygı, yalnızlık ve nomofobi arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi ile akıllı telefon kullanım süresi arasındaki ilişkide, aracı değişkenler olarak kaygı ve yalnızlığın hem ayrı ayrı hem birlikte önemli etkilerinin olduğuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak, ergen bireylerin telefon kullanım sürelerindeki artışla birlikte kendilerini daha yalnız ve kaygılı hissedebildikleri ve buna bağlı olarak nomofobi düzeylerinde

bir artış meydana gelebileceği söylenmiştir. Bu araştırmada, öğrencilerin akıllı telefonlarını kullanmaya başladıkları süre ele alınmıştır, ancak günlük telefonda geçirilen süre, cep telefonu kullanım amaçları gibi değişkenlerin nomofobiye etkilerinin de incelenmesi önemli olabilir.

Onal (2019) nomofobinin kişide yol açtığı duyguları anlamak amacıyla nitel bir çalışma yürütmüş ve 158 lise öğrencisi ile görüşmüştür. Öğrencilere açık uçlu sorular yönelterek, akıllı telefonları kapandığında, bataryaları tükendiğinde, internetleri bittiğinde ve bilgiye erişemediklerinde ne hissettiklerini sormuştur. Aynı zamanda öğrencilere yanıtlamaları için metafor formları kullanmıştır. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin genellikle, akıllı telefonları kapandığında, bataryası tükendiğinde ve interneti bittiğinde tedirgin, gergin, stresli, üzgün gibi olumsuz duygular ifade ettikleri görülmüştür. Öğrencilere yöneltilen metaforlarla ilgili, büyük bir çoğunluğu akıllı telefonlarının kendileri için hayati öneme sahip olduğunu ve telefonları olmadığında hayatın kaybı olduğunu ifade edenlerle, negatif hisler belirtenlerin sayısı fazladır. Bu çalışma nomofobiyi daha iyi tanımlamamız ve kavramamız için önemlidir. Çalışma sonuçları ile nomofobinin tanımı, etkileri ve yol açtığı sorunlar birbiri ile örtüşmektedir. Alanyazın incelendiğinde çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaştığı görülmekteyken, lise düzeyinde yapılan bu çalışma nomofobinin daha erken yaşlarda incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmayla beklenen etkilerin gözler önüne serildiği ancak nomofobinin nedenlerine yönelik bir açıklama getirilemediği gözlenmektedir.

Eren vd. (2020) yürütmüş oldukları çalışmada, lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini, etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma 307 lise öğrencisiyle yürütülmüştür. Katılımcıların nomofobi düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveynlerin maddi durumu ve eğitim durumları, günde telefonla geçirdikleri süre, ekranı kontrol etme sıklığı, sabah telefonlarını kontrol etme durumları, telefonda ağırlıklı olarak kullandıkları uygulamaların sayısı ve telefon kullanım amaçlarına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Bu amaçla yürütülen çalışmada öğrencilere Yildirim vd. tarafından uyarlanan Nomofobi ölçeği ve Kişisel Bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre kız öğrencilerin nomofobi düzeyleri, erkeklere göre yüksek bulunmuş, sınıf düzeyi, ebeveynlerin maddi durumu ve eğitim durumları ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; telefonda daha fazla vakit geçiren, sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol eden, telefonda kullandıkları uygulama sayısı yüksek olan ve telefonu sosyal medyayı takip etme

amacıyla kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışmada nomofobi ölçeğinden alınan toplam puanlara bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğunun hafif ve orta düzey nomofobi sergilediği görülmüştür. Bu çalışmada öğrencilerin telefon kullanım amaçları ve telefonda kullandıkları uygulama sayısı dâhil edilmesi çalışmanın özgün yanlarıdır. Araştırmacılar telefon kullanım alışkanlıklarına yönelik daha fazla çalışma yapılmasına dikkat çekmişlerdir.

Yurt dışında nomofobi ile ilgili çalışmalar. Argumosa-Villar vd. (2017) tarafından 242 lise ve üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada nomofobiyi kişilik özellikleri, benlik saygısı, cinsiyet ve yaş açısından ele alınması amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre benlik saygısı ve kişilik özellikleri (uyumluluk, dışa dönüklük, deneyime açıklıkve dürüstlük) nomofobiyi önemli düzeyde yordamaktadır. Yaş ve cinsiyet değişkenleri ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmayı diğer çalışmalardan ayıran nokta, nomofobiyi ölçek amacıyla bir ölçek geliştirilmesine rağmen ve alan yazında henüz bağımlılık ya da fobik bir durum olup olmadığı netleşmemişken, nomofobinin bağımlılık türü olarak kabul edilip cep telefonu kullanım ölçeğine göre değerlendirilmesidir.

Mezenes ve Pagnam (2017) nomofobinin tanımı, etkileri, özellikleri ve farkındalığına ilişkin 205 lise öğrencisiyle bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre ergen bireylerin %26'sının nomofobik olduğu, %64'ünün ise nomofobi geliştirme riskine sahip olduğu bulunmuş ve nomofobik bireylerin ise kendilerini endişeli, gergin, huzursuz olarak tanımladıkları görülmüştür. Diğer yandan öğrencilerden 58'i nomofobi teriminin farkındayken, 139'u hastalığın etkileri hakkında düşünmeye başladığını bildirmiştir. Öğrencilerden 70'i nomofobinin olumsuz etkilerine yönelik bir farkındalığı olmadığını, 115'i ise kısmen farkında olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma bizlere nomofobi teriminin ergenler arasında da giderek yaygınlaşmaya başladığını ve büyük bir çoğunluğunun bu duruma yönelik henüz bir farkındalığı olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, bu çalışma gelecekte ergen bireylere yönelik nomofobi yaygınlığı, nedenleri ve etkileri konusunda daha fazla çalışma yapılması açısından fikir sunmaktadır.

Lin vd. (2018) yaptıkları bir çalışmada Nomofobi ölçeğini kendi kültürlerine uyarlama çalışmasında bulunmayı ve nomofobinin cep telefonu kullanımı ve kaygı, stres, gibi duygularla ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışmada lise öğrenimine devam eden 3216 öğrenciye ulaşılmıştır. Yaptıkları çalışmanın

sonuçlarına göre öğrencilerin orta düzeyde nomofobiye sahip olduğunu, nomofobi ölçeğinden elde edilen puanların, Walsh, White ve Young tarafından geliştirilen Cep Telefonu Kullanım Ölçeği ve kaygı ile güçlü bir ilişki gösterdiği, bununla birlikte stres ile orta düzeyde bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Bu araştırma doğu kültüründe yetişen bireyler arasında nomofobi yaygınlığını vurgulamak amacıyla oldukça önemlidir. Araştırmada nomofobinin, cep telefonu bağımlılığını ölçen bir ölçekle karşılaştırılması, nomofobinin bağımlılık çerçevesinde de ele alınabileceğini belirtmektedir. Ancak araştırmada cep telefonları ile hangi uygulamaları kullandıkları, ne kadar süre geçirdikleri, telefona sahip olma süreleri gibi kullanım şekillerini anlamamızı sağlayacak bilgiler istenmemesi araştırmanın eksik yanları olabilmektedir.

Louragli vd. (2018) ergen bireyler arasında nomofobi yaygınlığını çeşitli değişkenlerle birlikte ele almayı amaçlamışlardır. Katılımcı grubu yaş ortalamaları 15 olan 541 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, kız öğrencilerin %69'unun, erkek öğrencilerin ise %63'ünün orta ve yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu görülmüştür. Katılımcılar ağırlıklı olarak Facebook, WhatsApp ve Instagram gibi uygulamalarda sıklıkla zaman geçirdiklerini belirtmişler ve bu uygulamaları sıklıkla kullandığını belirten kişilerin nomofobi düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda akıllı telefon kullanımının nomofobi puanlarını yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin akademik başarılarına bakılmış, akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin telefonlarına daha az bağlı oldukları görülmüştür.

Buctot vd. (2020) yürütmüş oldukları bir çalışmada nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığıyla, ergenlerin yaşam tarzı profilleri (fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, beslenme, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi, manevi sağlık gibi) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu amaçla 13-18 yaş arası 1447 ergen bireyle çalışmışlardır. Çalışma sonucunda ergenlerin yaklaşık %63'ünün orta düzey, %24'ünün ise ciddi derecede nomofobiye sahip olduğu, %38'inin ise akıllı telefon bağımlısı olduğunu bulmuşlardır. Çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ve nomofobi düzeyi yüksek olan bir bireyin bağımlılık puanının da yüksek çıktığına ulaşılmıştır. Aynı zamanda nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı, ergenlerin yaşam tarzı profillerinin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından bakıldığında, nomofobi puanları kız öğrencilerde yüksek çıkmışken, sınıf düzeyine göre nomofobi puanlarında önemli

bir fark görülmemiştir. Bu çalışmada nomofobi ve bağımlılık birlikte ele alınmış ve birbirleri üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Ergenler arasında her iki durumda gözlemlendiği belirtilmekte ve nomofobinin telefon bağımlılığıyla birlikte görülebilen bir durum olduğu ifade edilmektedir.

Sonuç olarak, yapılan çalışmalar incelendiğinde, ergen bireyler açısından nomofobinin yaygınlığına ilişkin çalışmaların yer aldığı ve genellikle cep telefonu kullanım alışkanlıkları ile birlikte incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalar, nomofobinin erken dönemlerde ortaya çıkan bir problem olabileceğini vurgulamaktadır.

Bölüm 3

Yöntem

Bu araştırma, lise öğrencilerinin çeşitli kişisel ve ailesel özellikleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki, ilişkileri incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni nomofobidir; bağımsız değişkenleri ise gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal yabancılaşıma, cinsiyet, sınıf düzeyi, cep telefonu kullanım süresi, cep telefonu ekranını kontrol etme sayısı, telefonda en çok kullanılan uygulamalar, cep telefonu kullanım amaçları ve ebeveynlerin telefonla geçirdikleri süredir.

Çalışmada, ilişkisel model (korelasyonel ve nedensel karşılaştırma) kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma modeli, bağımlı değişkendeki farklılaşma ile grup üyeliği arasında ilişkiler ararken; korelasyonel model, bir ya da daha fazla bağımsız değişkenden yola çıkarak bağımlı değişken üzerindeki değişimleri kestirmeye yönelik yürütülen araştırmalardır (Fraenkel vd., 2011). Aşağıda sırasıyla bu araştırmanın çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplamada kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizinde kullanılan yöntemlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmada nüfusu bir milyonun üzerinde olan, büyükşehir statüsünde bir şehirden veri toplanmıştır. Araştırmanın örneklemi 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde öğrenimine devam eden Anadolu Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılar verilerin toplanmasına izin veren ve çalışmaya gönüllü katılan okullardan uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir (Edmonds ve Kennedy, 2013). Araştırmaya katılan kişilere dair demografik bilgiler Tablo1'de yer almaktadır. Ayrıca eksik veya tüm formlarda aynı seçeneği işaretleyen 8 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak 595 katılımcıdan elde edilen veriler analize dâhil edilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	313	52.6
	Erkek	282	47.4
	Toplam	595	100
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	149	25
	10. Sınıf	143	24
	11. Sınıf	133	22.4
	12. Sınıf	170	28.6
	Toplam	595	100

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan 595 öğrencisinin %52.6'sı (n= 313) kadın, %47.4'ü (n= 282) erkek öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Sınıf düzeyleri açısından incelendiğinde ise %25'i (n= 149) 9. sınıf, %24'ü (n=143) 10. sınıf, %22.4'ü (n=133) 11. sınıf ve %28.6'sı (n=170) 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından dağılımların birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Ayrıca veri setinden çıkarılan 8 katılımcının %62.5'i (n=5) erkek, %37.5'i (n=3) kız öğrencilerden, %50'si (n=4) 9. sınıf, %25'i (n=2) 10. Sınıf ve %25'i (n=2) 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Çalışmanın başlangıcında Nomofobi ölçeği, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği ve Sosyal Yabancılaşma ölçeğini geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Ölçeklerin kullanılmasına yönelik izinler EK-A'da sunulmuştur. İkinci aşamada Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurulmuş ve araştırma problemi ile yönteminin etik kurallara uygun olduğu belgesi alınmıştır. Komisyondan alınan izin EK-E belirtilmiştir. Üçüncü aşamada verilerin toplanması için H. Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsüne başvurularak Samsun ili Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulama izni alınmıştır. Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan uygulama izni EK-F'de sunulmuştur.

Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla dört devlet okulunun müdürüyle görüşülmüş ve daha sonra okulun rehber öğretmenine yönlendirilerek, uygulama için uygun gün ve saatler belirlenmiştir. Rehber öğretmenler aracılığıyla belirlenen

ders saatinde araştırmacı derse katılarak öğrencilere önce çalışma hakkında açıklamalarda bulunmuş, devamında ise Gönüllü Katılım Formunu dağıtmıştır. Öğrencilerden dağıtılan Gönüllü Katılım Formunu, hem kendilerine hemde ailelerine imzalatmaları istenmiştir. İki gün sonra, Gönüllü Katılım Formunu kendileri ve aileleri imzalayan katılımcılara ölçekler dağıtılmıştır (EK-B). Öğrenciler ölçekleri evlerinde yanıtlamışlardır, ertesı gün araştırmacı okula giderek ölme araçlarını toplamıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara çalışmanın amacına uygun olarak Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği (NÖ), Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ) ve Sosyal Yabancılaşma Ölçeği (SYÖ) uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına yönelik bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyeti, sınıf düzeyi, cep telefonları ile geçirdikleri süre, cep telefonu ekranını kontrol etme sayısı, cep telefonlarında kullandıkları uygulamalar, cep telefonu kullanım amaçları ve ebeveynlerinin cep telefonları ile geçirdikleri süreye dair bilgiler istenmiştir. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu EK-C4'te yer almaktadır.

Nomofobi Ölçeği. Yildirim ve Correia (2015) Nomofobi Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek Türkçe'ye Yildirim vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır. NÖ'de toplam 20 madde bulunmakta; kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) olmak üzere 7'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. "İletişim Kuramama" boyutunda altı madde, "Bağlantıdan Geri Kalma" boyutunda beş madde, "Bilgiye Ulaşamama" boyutunda dört madde ve son olarak "Rahatlıktan Vazgeçme" boyutunda 5 madde yer almaktadır. Örnek maddeler EK-C1'de sunulmuştur. Ölçekten alınan puan toplam puan, 20 ile 140 arasında değişmektedir. 20 puan, nomofobinin olmadığını gösterirken; 20 puan ve üstü ile 60 puan altı hafif düzeyde nomofobi olduğunu; 60 puan ve üstü ile 100 puan altı nomofobi düzeyinin orta olduğunu ve 100 puan ve üstü alan bireylerde nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Yildirim ve Correia (2015) ölçeğin İngilizce Formunu 301 üniversite öğrencisine uygulamışlardır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısını .95 olarak hesaplamışlardır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısına bakıldığında; iletişim kuramama, bağlantıdan geri kalma, bilgiye ulaşamama ve

rahatlıktan vazgeçme boyutları için sırasıyla .94, .87, .83, .82 çıkmıştır. Orijinal ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması amacıyla Walsh vd. tarafından geliştirilen Cep Telefonu Bağımlılığı ölçeği ile arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkinin. 71 olduğu saptanmıştır.

NÖ Türkçe formu, ölçeğin orijinal formu gibi, 20 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe form ilk olarak 306 üniversite öğrencisine uygulanmıştır ve ölçeğin yapı geçerliğini doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Analizler sonucunda uyum indeksleri $\chi^2= 2.86$, CFI= .92 ve RMSEA= .08 bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum indekslerinin dört alt boyutlu yapıyı desteklediği bulunmuştur. Daha sonra, ölçek 537 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .92 bulunmuş ve ölçeğin iletişim kuramama, bağlantıdan geri kalma, bilgiye erişememe ve rahatlıktan vazgeçme alt boyutlarına ait güvenirlik katsayıları sırası ile .90, .74, .94 ve .91 bulunmuştur (Yıldırım vd., 2016)

Bu araştırmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri incelendiğinden, ölçeğin örneklem grubuna uygunluğu doğrulayıcı faktör analizi yapılarak incelenmiştir. Sonuçta uyum katsayıları $\chi^2=511.36$, $sd= 164$; GFI=.92, $\frac{\chi^2}{sd}= 3.12$, CFI=.96, SRMR=.05, RMSEA=.06 (%90 GA: .05 ile .07) bulunmuştur. Madde –faktör ve faktörler arası ilişkileri gösteren grafik EK-D1’de verilmiştir. Ayrıca bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı. 93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin cronbach alfa güvenirlik katsayısı, bilgiye ulaşamama boyutu için .85, rahatlıktan vazgeçme boyutu için .82, iletişim kuramama boyutu için .95 ve bağlantıdan geri kalma boyutu için .90’dır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği. Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek 1013 kişiye uygulanmış ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı. 90 bulunmuştur (Przybylski vd., 2013).

Ölçeğin Türkçe formununun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını Gökler vd. (2016) yapmışlardır. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği toplam 10 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Ölçek, hiç doğru değil (1) ile aşırı şekilde doğru (5) arasında değerlendirilen 5’li likert tipinde yanıtlanmaktadır. Örnek maddeler EK-C2’de sunulmuştur. Katılımcılar ölçekten 10-50 arasında değişen puanlar almaktadır. Ölçeğin herhangi bir kesme puanı yoktur ve ölçekten alınan puan arttıkça, GKK düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir.

Uyarlama çalışması kapsamında Gökler vd. (2016) GKKÖ'nin Türkçe Formunu 200 üniversite öğrencisine uygulamışlardır. Temel bileşenler analizi sonucunda KMO değerini .80 olduğu bulmuşlardır. Tek boyutlu bir yapı sergileyen ölçekte açıklanan varyansı %39.4 olarak saptamışlardır. Faktör yükleri 0.36 ile 0.77 arasında değişmektedir. Ölçeğin eş zamanlı ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışması için Tekin, Güneş ve Colak tarafından Türkçe'ye uyarlanan Cep Telefonu Problemleri Kullanım ölçeğini kullanmışlar; iki ölçek arasında .59 pozitif korelasyon katsayısı hesaplamışlardır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçek daha sonra örneklemden seçilen 67 kişiye üçer hafta ara ile tekrar uygulanmıştır ve test-tekrar- test güvenirlik katsayısı .81 bulunmuştur (Gökler vd., 2016)

Bu araştırmada lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri incelendiğinden, ölçeğin örneklem grubuna uygunluğu doğrulayıcı faktör analizi yapılarak incelenmiştir. Sonuçta uyum katsayıları $\chi^2=200.43$, $sd= 34$; CFI=.93, $\frac{\chi^2}{sd}=5.90$, SRMR=.06, RMSEA=.09 (%90 GA: .08 ile .10) bulunmuştur. Madde –faktör ve faktörler arası ilişkileri gösteren grafik EK-D2'de verilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Yabancılaşma Ölçeği. Akkuş (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan sosyal yabancılaşma ölçeği (SYÖ) toplam 15 maddeden oluşmakta ve kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (4) arasında değerlendirilen 4'lü Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte 2. 5. ve 13. maddeler ters puanlanmaktadır. Örnek maddeler EK-C3'te verilmiştir. Ölçek 15 ile 60 arasında puan vermektedir ve bir kesme puanı bulunmamaktadır. Ölçekte alınan puan yükseldikçe sosyal yabancılaşma düzeyinin de yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir.

Ölçek, yaşları 15-19 arasında değişen 325 bireye uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış ve doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin uyum indeksleri $\chi^2=233.89$, $sd= 85$; $\frac{\chi^2}{sd}= 2.74$, RMSEA= .07, CFI= .96, IFI= .96, GFI= .92, AGFI= .88, SRMR= .05 olarak bulunmuştur. Sosyal yabancılaşma ölçeğinin güvenirlik katsayısı .80'dir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu .35- .47 arasında değişmektedir (Akkuş, 2016).

Ölçeğin orjinal formu yaşları 15-19 arası 446 öğrenciye uygulamışlardır. Orjinal formun yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve tek faktörlü model uyum indeksleri $\chi^2=330.7$, $sd=90$; $\frac{\chi^2}{sd} =3.7$, RMSEA= .078, AIC= 390.7 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .81 olarak hesaplamışlardır. 15 maddelik ölçeğin her bir maddesi tek tek çıkartılarak iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanmış ve .78 ile .81 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için üçer hafta arayla 51 öğrenciye uygulamışlar ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .76 bulmuşlardır (Safipour vd., 2010).

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeğin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Analizlere başlamadan önce verilerin normallik (çarpıklık ve basıklık), ham ve artık puanların varyanslarının homojenliği, doğrusallık ve çoklu bağlantı varsayımları gözden geçirilmiştir. Sonrasında araştırma alt problemlerin yapısına uygun olarak bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinin yapılabilmesi için değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmaması gerekmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) çoklu bağlantı problemini, değişkenler arasında yüksek korelasyonun görülmesi olarak açıklamışlar ve bu korelasyonun .90'dan küçük olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda çoklu bağlantı probleminin belirlenmesi için diğer bir yöntem varyans artış faktörü (VIF) ve tolerans değerlerine bakmaktır. VIF değerinin .10 altında olması, tolerans değerlerinin ise 0'dan büyük olması çoklu bağlantı sorununun olmadığı göstermektedir (Field, 2009). Verilerin varyans artış faktörü, tolerans değeri ve korelasyon katsayıları incelendiğinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak verilerin, çoklu doğrusal regresyon analizi yapılabilmesi için uygun olduğu bulunmuştur. Araştırmanın analizi SPSS 26 paket programı ile yapılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde bulgular ve yorumları alt problemlerin sırasına uygun olarak aşağıda sunulmuştur.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre nomofobi puan ortalamalarının incelenmesi.

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla öğrenciler “erkek” ve “kız” olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu grupların nomofobi puan ortalamaları ve standart sapmaları ile bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2

Cinsiyetlerine Göre Nomofobi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	sd	p	Cohen d
Erkek	282	63.89	23.15	-7.06	593	.00	.58
Kadın	313	77.88	25.14				

Tablo 2 incelendiğinde, kızların nomofobi puan ortalamalarının (\bar{X} = 77. 88, ss= 25. 14) erkeklerin nomofobi puan ortalamalarından (\bar{X} = 63.89, ss= 23.15) daha yüksek olduğu görülmektedir. Grupların nomofobi puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel bakımdan önemli bulunmuştur, $t(593) = -7.06$, $p = .00$. Bu sonuca göre, kızların nomofobi düzeyleri, erkeklerden yüksektir. Cohen (1988) .02, .05 ve .08 etkilerin (d) küçük, orta ve büyük olarak tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Buna göre, cinsiyetin nomofobi üzerindeki etkisinin büyük olduğu ileri sürülebilir ($d = .58$).

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre nomofobi puan ortalamalarının incelenmesi.

Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla öğrenciler “9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf” olarak dört gruba ayrılmıştır. Bu grupların nomofobi puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3

Sınıf Düzeylerine Göre Nomofobi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Sınıf Düzeyi	n	\bar{x}	ss
9. sınıf	149	74.07	22.40
10. sınıf	143	73.21	25.69
11. sınıf	133	73.92	26.47
12. sınıf	170	65.06	25.21
Toplam	595	71.26	25.19

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu gözlenmektedir. Bu farklılıkların istatistiksel bakımdan manidar olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4

Sınıf Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	KT	sd	KO	F	p	η^2
Gruplar Arası	9181.76	3	3060.59	4.92	.00	.02
Grup içi	367825.41	591	622.38			
Toplam	377007.17	594				

Tablo 4’deki ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark bulunmuştur, $F= 4.918$, $p=.00$. Cohen (1988) .01, .06 ve .14 etkilerin (η^2) küçük, orta ve büyük olarak tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Buna göre. 02’lik etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu gözlemlenmektedir ($\eta^2= .02$). Farklılığın hangi sınıflar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey HSD testi yapılmıştır. Bu sonuca göre, 12. Sınıfların diğerlerine göre nomofobi puan ortalamaları daha düşüktür. Diğer sınıf düzeyleri arasında ise önemli bir fark olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin cep telefonları ile geçirdikleri süre ve cep telefonu ekranını kontrol etme sayısının nomofobi yordama güçleri.

Lise öğrencilerinin cep telefonları ile geçirdikleri süre ve cep telefonu ekranını kontrol sayısının nomofobi puanlarını yordama güçlerini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

Tablo 5

Telefon Süresi ve Ekranı Kontrol Etme Sıklığına Göre Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	r	b	Sh(b)	β	t	p	Cohen f^2
Telefon kullanma süresi	.30	.07	.01	.30	7.23	.00	.10
Ekranı kontrol etme sıklığı	.11	.01	.02	.01	.33	.75	
R^2			.09				
F			30.31**				

Tablo 5’de nomofobi ile telefonu kullanma süresi arasındaki Pearson korelasyon katsayısının .30; ekran kontrol etme sıklığı ile .11 olduğu görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, her iki yordayıcının nomofobideki varyansın %9’unu açıkladığı ve açıklanan bu varyansın istatistiksel bakımdan önemli olduğu görülmüştür, $F(2)= 30.31$, $p=.00$, $R^2 =.09$. Cohen (1988) .02, .15 ve .35 etkilerin (f^2) küçük, orta ve büyük olarak tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Buna göre .10’luk etki büyüklüğünün düşük orta düzeyde olduğu ileri sürülebilir. Ayrıca Tablo 5’e göre telefon kullanma süresindeki her bir dakikalık artış, nomofobi puanlarında .07 puanlık istatistiksel bakımdan önemli bir yükselmeye yol açmaktadır. Telefon kontrol etme sıklığı ise nomofobi puanlarında .01’lik bir artışa yol açmaktadır ancak bu artış istatistiksel bakımdan önemli değildir.

Öğrencilerin cep telefonlarında kullandıkları uygulamalara göre nomofobi puan ortalamalarının incelenmesi.

Lise öğrencilerinin cep telefonlarında kullandıkları uygulamalara göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla en çok indirilen uygulamalar AppAnnie (2020) şirketinin raporlarına ve öğrencilerden gelen bilgilere göre belirlenmiştir. Bu

uygulamaları kullanan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 6'da yer verilmiştir

Tablo 6

Kullanılan Cep Telefonu Uygulamalarına Göre Nomofobi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Uygulamalar	n_E	\bar{X}_E	SS_E	n_H	\bar{X}_H	SS_H
Whatsapp	535	72.06	25.06	59	64.64	25.36
Twitter	121	77.98	25.57	473	69.62	24.80
Youtube	506	72.03	25.22	88	67.24	24.56
Duolingo	29	75.66	28.20	565	71.10	25.01
Spotify	232	73.45	25.24	362	69.95	25.05
Google	272	70.71	24.45	322	71.84	25.78
Tiktok	34	72.68	29.29	560	71.24	24.92
Instagram	502	73.12	25.21	92	61.52	22.66
Facebook	46	72.70	25.06	548	71.20	25.19
Snapchat	153	84.30	23.90	441	66.81	24.02
Messenger	21	72.76	30.37	573	71.27	24.98
Pinterest	79	81.14	26.78	515	69.81	24.59
Netflix	166	72.42	25.80	428	70.89	24.93

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları arasında en fazla farkın snapchat ($\bar{X}_{Fark} = 17.49$), instagram ($\bar{X}_{Fark} = 11.60$) ve pinterest ($\bar{X}_{Fark} = 11.33$) uygulamalarını kullananlar ile kullanmayanlar arasında olduğu gözlenmektedir. Puan ortalamaları arasında gözlenen farklılıkların istatistiksel bakımdan önemli olup olmadığını belirlemek amacıyla Univariate ANOVA analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Kullanılan Cep Telefonu Uygulamalarına Göre ANOVA Sonuçları

Kaynak	KT	sd	KO	F	p*	η^2
Whatsapp	607.97	1	607.97	1.08	.30	.00
Twitter	1643.72	1	1643.72	2.91	.09	.00
Youtube	599.90	1	599.90	1.06	.30	.00
Duolingo	82.21	1	82.21	.15	.70	.00
Spotify	73.65	1	73.65	.13	.72	.00
Google	829.77	1	829.77	1.47	.23	.00
Tiktok	396.35	1	396.35	.70	.40	.00
Instagram	3337.19	1	3337.19	5.91	.02	.01
Facebook	325.55	1	325.55	.58	.45	.00
Snapchat	22617.34	1	22617.34	40.05	.00	.06
Messenger	220.13	1	220.13	.39	.53	.00
Pinterest	3430.63	1	3430.63	6.08	.01	.01
Netflix	995.12	1	995.12	1.76	.18	.00
Grup içi	327532.87	580	564.71			
Toplam	3396936.00	594				

*Ardışık Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Tablo 7'deki ANOVA sonuçları incelendiğinde, snapchat kullanan öğrencilerin kullanmayanlara ($\bar{X}_E = 84.30$ ve $\bar{X}_H = 66.81$) göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir, $F = 40.05$, $p = .00$, $\eta^2 = .06$. Diğer uygulamalarda kullananlar ile kullanmayanlar arasında nomofobi bakımından önemli bir farklılık bulunmamaktadır.

Öğrencilerin cep telefonu kullanım amaçlarına göre nomofobi puan ortalamalarının incelenmesi.

Lise öğrencilerinin cep telefonları kullanım amaçlarına göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan önemli bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla sekiz kullanım amacı belirlenmiştir.

TÜİK (2016) verilerine göre belirlenen sekiz kullanım amacını, öğrencilerin 1 ile 8 arasında sıralamaları istenmiştir. Tablo 8'de bu amaçlara ilişkin ortalama puanlar ve standart sapmalar verilmiştir.

Tablo 8

Cep Telefonu Kullanım Amaçlarına Göre Nomofobi Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları (n=594)

Uygulamalar	\bar{X}_E	SS_E
Mesajlaşma (Whatsapp, SMS vb.)	2.64	1.67
Sosyal medyayı takip etme	2.73	1.82
Oyun oynama	5.48	2.11
Video/dizi/film izleme	3.61	1.69
Haberleri takip etme	6.01	1.78
Alışveriş yapma	6.49	1.55
Paylaşım yapma	5.70	1.61
Müzik dinleme	3.30	1.72

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin cep telefonu kullanım amaçlarına göre nomofobi puan ortalamaları arasında, en yüksek puanların, alışveriş yapma ($\bar{X}_E = 6.49$), haberleri takip etme ($\bar{X}_E = 6.01$) ve paylaşım yapma ($\bar{X}_E = 5.70$) olduğu gözlenmektedir. Puan ortalamaları arasında gözlenen farklılıkların istatistiksel bakımdan önemli olup olmadığını belirlemek amacıyla Univariate ANOVA analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Cep Telefonu Kullanım Amaçlarına Göre ANOVA Sonuçları

Kaynak	KT	sd	KO	F	p*	η^2
Mesajlaşma (Whatsapp, SMS vb.)	1891.20	6	315.20	.58	.75	.00
Sosyal medyayı takip etme	3478.39	7	496.91	.91	.50	.00
Oyun oynama	4002.15	6	667.03	1.22	.30	.00
Video/dizi/film izleme	1891.58	6	315.26	.58	.75	.00
Haberleri takip etme	4039.57	6	673.26	1.23	.29	.00
Alışveriş yapma	828.16	6	138.03	.25	.96	.00
Paylaşım yapma	1859.54	6	309.92	.57	.76	.00
Müzik dinleme	3292.70	6	548.78	1.00	.42	.00
Grup içi	293594.74	537	546.73			
Toplam	3396936.00	594				

*Ardışık Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, cep telefonu kullanım amaçlarına göre nomofobi puan ortalamaları bakımından istatistiksel bakımdan önemli bir farklılık görülmemiştir ($p > .05$).

Ebeveynlerin cep telefonunda geçirdikleri sürenin, öğrencilerin nomofobilerini yordama güçleri.

Anne ve babaların cep telefonlarıyla geçirdikleri sürenin, öğrencilerin nomofobi puanlarını yordama güçlerini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar aşağıda yer almaktadır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

Ebeveynlerin Telefon Kullanım Süresine Bağlı Olarak Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	r	b	Sh(b)	β	t	p	Cohen f^2
Sabit(Nomofobi)		65.83	1, 64		40.11	.00	.03
Anne Kullanım	.15	.03	.01	.10	2.11	.04	
Baba Kullanım	.15	.03	.01	.11	2.25	.03	
R=.16		R ² =.03		p=.00			
F(2.586)=9.24		Düzeltilmiş R ² =.03					

Tablo 10 incelendiğinde, nomofobi ile anne ve babanın cep telefonu kullanma süresi arasındaki Pearson korelasyonun .15 olduğu görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, her iki yordayıcının, nomofobideki varyansın %3'ünü açıkladığı ve açıklanan bu varyansın istatistiksel bakımdan önemli olduğu görülmüştür, $F(2.586)= 9.24$, $p<.05$, $R^2 =.03$. Bununla birlikte, Cohen (1988) göre, söz konusu etkinin düşük olduğu ileri sürülebilir ($f^2=.03$). Tabloya göre, anne ve babanın telefon kullanma sürelerindeki her bir dakikalık artış, nomofobi puanlarında .03'lük bir yükselmeye yol açmaktadır.

Sosyal yabancılaşma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun nomofobiyi yordama güçleri.

Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkuları ve sosyal yabancılaşmalarının nomofobi düzeylerini yordama güçlerini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar aşağıda yer almaktadır. Çoklu doğrusal regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

Nomofobinin Yordayıcılarına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	r	b	Sh(b)	β	t	p	Cohen f^2
Sabit(Nomofobi)		1.69	4.44		.38	.70	.86
Sosyal Yabancılaşma	.37	.53	.14	.13	3.90	.00	
Gelişmeleri kaçırma korkusu	.67	1.90	.10	.61	18.34	.00	
R=.	.68	$R^2=.46$	$p=.00$				
$F(2.592)=254.48$		Düzeltilmiş $R^2=.46$					

Tablo 11 incelendiğinde, nomofobi ile sosyal yabancılaşma arasındaki Pearson korelasyonun .37, gelişmeleri kaçırma korkusu ile .67 olduğu görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, sosyal yabancılaşma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun, nomofobinin önemli yordayıcıları olduğu görülmektedir, $F(2.592) = 254.48$, $p<.00$. Buna göre, sosyal yabancılaşma ve gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi puanlarındaki değişimin %46'sını açıklamaktadır, $R=.68$, $R^2=.46$, $f^2=.86$. Tablo 17'deki standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, gelişmeleri kaçırma korkusunun ($\beta=.61$) nomofobi üzerindeki etkisi, sosyal yabancılaşmadan ($\beta=.13$) daha yüksektir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular sırasıyla verilmiş olup, alanyazına uygun olarak tartışılmıştır. Son olarak, araştırmanın bulgu ve tartışması çerçevesinde araştırmacılara, psikolojik danışmanlara, ebeveynlere ve karar vericilere yönelik öneriler sıralanmıştır.

Sonuç

Mobil teknolojilerin insan yaşamanına entegre oluşuyla birlikte, insan-teknoloji etkileşiminin beraberinde bazı problemlere yol açması kaçınılmazdır. Bu problemlerden biri olarak ortaya çıkan nomofobi, alan yazında tartışılmaya başlayan kavramlardan biri haline gelmiştir. Alan yazındaki yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle nomofobinin yaygınlığına ilişkin sonuçların rapor edildiği, örneklemin ise üniversite öğrencilerinden oluştuğu görülmüştür. Nomofobinin erken yaş grupları içinde bir risk faktörü olup olmadığı ve bu durumu etkileyen faktörlerin neler olabileceğine dair çalışmaların sayısı oldukça azdır. Alanda var olan boşluktan hareketle, bu çalışma nomofobiyi çok yönlü değerlendirmek ve nedenlerine yönelik bir anlayış geliştirmek amacıyla, demografik bilgilerle birlikte, çevresel ve kişisel faktörler dâhil edilerek tasarlanmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal yabancılaşıma, cinsiyet, sınıf düzeyi, cep telefonu kullanım süresi, cep telefonu ekranını kontrol etme sayısı, telefonda en çok kullanılan uygulamalar, cep telefonu kullanım amaçları ve ebeveynlerin telefonla geçirdikleri süre bakımından yordama gücü incelenmiştir. Araştırmaya ilişkin sonuçlar aşağıda yer almaktadır. Buna göre;

- Kız öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkeklerden daha yüksektir.
- 12. sınıfların nomofobi puan ortalaması, diğer sınıf düzeylerine göre daha düşüktür. Diğer sınıf düzeyleri arasında önemli bir fark bulunmamaktadır.
- Lise öğrencilerinin telefonda geçirdikleri süre arttıkça, nomofobi düzeyleri de yükselmektedir. Telefonu kontrol etme sıklığı, nomofobinin önemli bir yordayıcısı değildir.

- Lise öğrencilerinin en çok kullandıkları uygulamalara göre nomofobi düzeyleri, Snapchat kullananlarda en yüksektir.
- Cep telefonu kullanım amaçları ile nomofobi düzeyleri arasında önemli bir fark bulunmamaktadır.
- Ebeveynlerin cep telefonlarıyla geçirdikleri süre arttıkça, öğrencilerin nomofobi düzeyleri yükselmektedir.
- Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşma düzeyleri arttıkça, nomofobi düzeyleri yükselmektedir. Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal yabancılaşmaya göre nomofobi düzeylerinde daha büyük bir yükselmeye neden olmaktadır.

Çalışmanın sonuçlarından hareketle, ergen bireyler arasında nomofobi düzeylerinin, çeşitli kişisel ve çevresel faktörlerden etkilendiği ileri sürülebilir. Buradan hareketle, nomofobiyi ele alırken bu çalışma sonuçlarından faydalanılarak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesi ve benzer sosyo ekonomik düzey ve kültürel niteliklere sahip, başka lise öğrencilerinde çalışmanın tekrarlanması önemli olabilir.

Tartışma

Araştırmada elde edilen sonuçlar alan yazına uygun olarak aşağıda tartışılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak nomofobi puan ortalamalarına ilişkin tartışma.

Araştırmada kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek nomofobi düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda cinsiyetin nomofobi üzerindeki etkisi büyük düzeydedir. Bu sonuç önceden yapılan araştırma bulgularıyla tutarlık göstermektedir (Arpaci vd., 2017; Erdem vd., 2017; Eren vd., 2020; Gezgin, Cakir vd., 2018; Gezgin ve Çakır, 2016; SecurEnvoy, 2012; Tavolacci vd., 2015; Yildirim vd., 2016). Kadınların erkeklere göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade eden çalışmalarda, SecurEnvoy (2012) erkeklerin genelde iki telefona sahip olduklarını ve bağlantılarını kaybetmeler bile diğer telefonlarıyla iletişime geçebilecekleri için daha az kaygı yaşayabildiklerini ifade etmiştir. Gezgin ve Çakır (2016) çalışmalarında kızların telefonları aracılığıyla boş zamanlarını değerlendirdikleri, arkadaşlarıyla daha çok iletişime geçtikleri ve erkeklere kıyasla

telefonlarına daha çok önem verdikleri için nomofobi düzeylerinin daha yüksek olabileceğini belirtmişlerdir. Arpacı vd. (2017) kızların daha ilişkisel yetiştirilmelerinin bir sonucu olarak, telefonları aracılığıyla daha fazla sosyal bağlar kurabildiklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, telefonlarıyla bağlantılarını kaybetmek, ilişkilerinin de kaybı anlamına gelebilmektedir. Gezgin, Cakir, vd. (2018) ise erkeklerin yüz yüze iletişimi tercih ettiklerini, kızların ise telefonlar aracılığıyla kurulan iletişimi daha çok tercih ettiklerini ve bu durumda telefona ayrılan zamandaki artışın nomofobi düzeylerini de arttırabildiğini açıklamışlardır.

Alan yazında görüldüğü üzere, cinsiyete bağlı olarak önemli bir farklılığın bulunduğu çalışmalar, bulgularımızı destekler niteliktedir. Nomofobi düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olmasının olası nedenleri arasında, her iki cinsiyette farklı yetiştirilme tarzlarının benimsenmesi etkili olabilir. Erkekler daha bağımsız, rekabetçi ve baskın yetiştirilirken, kadınlar daha uysal, bağımlı ve ilişkisel yetiştirilmektedir (Sun vd., 2010). Buna göre, kadın ve erkeğin kişisel ilişkilere farklı değerler atfettiği ve kadınların sosyal ilişkilerindeki duygusal destek için akıllı telefonlarına daha çok yöneldikleri düşünülmektedir (Park ve Lee, 2014). Yapılan bir çalışmada ilişkilerinde yakınlık isteyen kişilerin, telefonlarına erişemedikleri zaman yoğun bir korku ve rahatsızlık hissetme eğiliminde oldukları görülmüştür (Arpacı vd., 2017). Bu nedenle iletişimi sürdürmek ve korumak kadınlar için daha önemli bir hale gelebilmektedir. Jenaro vd. (2007) kadınların, sosyal ilişkileri sürdürmek, sohbet etmek ve dedikodu yapmak için cep telefonlarını daha fazla kullandıklarını vurgulamışlardır. Dolayısıyla kadınların sosyal amaçlar için telefonlarıyla daha fazla ilgilenmeleri, nomofobi düzeylerinde bir artışa yol açabilir.

Kadınların daha nomofobik olmalarının bir başka nedeniyse, sosyal stres düzeyiyle ilgili olabilir. Erkeklerin sosyal stres düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğu ve telefonlarını daha az sosyal amaçlar için kullandıkları, kadınların ise toplum içinde konuşma veya kendilerini tanıtmaya gibi durumlarda daha fazla stres yaşadıkları belirtilmektedir (Jenaro vd., 2007; Van Deursen vd., 2015). Bu nedenle kadınların telefonları aracılığıyla sosyal ilişkiler geliştirmeleri, onların stresten kaçınma yolları olabilir. Erkekler açısından ise, telefonun böyle bir işlevi olmayabilir. Bu nedenle kadınların telefonlarıyla aracılığıyla sağladıkları bu avantajı kaybetmeme isteği, onların telefona daha çok bağlanmalarına ve bu durum nomofobi seviyelerinin de artışına yol açabilir.

Diğer bir neden olarak, erkek çocuklarının daha dışadönük olması, kız çocuklarının ise daha ev içi ortamlarda zaman geçirmesi gösterilebilir. Yapılan bir çalışmada, bir gün boyunca kadınların erkeklere göre, telefonda geçirdikleri zamanın daha fazla olduğu rapor edilmiştir (Andone vd., 2016). Dolayısıyla, telefonla geçirilen zamandaki artış, nomofobik davranışlar gösterme eğilimlerini arttırabilir.

Cinsiyete bağlı olarak nomofobi düzeylerinde önemli bir farklılığın bulunmadığı çalışmalar da yer almaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Dixit vd., 2010; Gurbuz ve Ozkan, 2020; Pavithra vd., 2015). Araştırma sonuçlarının kız ve erkeklerde farklı olduğunu ortaya koyan önceki çalışmalardan farkı, örneklem grubunun farklılığı ve nomofobinin tanımlanmasındaki farklılıklar, farklı ölçme araçlarının kullanılması olabilir. Pavithra vd. (2015) araştırma sonuçları doğrultusunda nomofobinin evrensel bir konu olduğunu ve her iki cinsiyettede eşit şekilde görülebileceğini belirtmişlerdir. Adnan ve Gezgin (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında, cinsiyet açısından önemli bir fark bulamadıklarını ve cinsiyetin nomofobi üzerindeki etkisini test etmek için, farklı örneklem gruplarıyla çalışmanın tekrarlanabileceğini ifade etmişlerdir. Gurbuz ve Ozkan (2020) ise aynı kültürel bölgede yaşayan 18-24 yaş arası kişilerle yürüttükleri çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bu çalışmada nomofobiyi ölçmek amacıyla kullandıkları ölçme aracı, araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçekte, nomofobi kavramı bağımlılık çerçevesinde ele alınmıştır. Ölçek; çatışma, iç içe kimlik, bağıllık ve kaçınma olmak üzere dört alt boyuttan oluşan, beşli likert tipinde bir ölçektir. Dolayısıyla bu çalışmada cinsiyetler arasında önemli bir farklılığın gözlenmemesi nedenleri, örneklem gruplarının, kullanılan ölçeğin ve nomofobiyi ele alırkenki temel yaklaşımın farklı olması olabilir.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre nomofobi puan ortalamalarına ilişkin tartışma.

Araştırmada lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine bağlı olarak nomofobi puan ortalamaları arasında önemli bir fark bulunmuş fakat bu farkın etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmüştür. Farkın hangi sınıf düzeyinde olduğunu anlamak amacıyla yapılan analizler sonucunda, 12. Sınıf düzeyinde nomofobi puan ortalamalarının, diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük olduğu görülmüş, diğer sınıf düzeylerinde önemli bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında nomofobi puan

ortalamalarının, sınıf düzeyi veya yaşa göre incelendiği bazı çalışmalarda, benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Andone vd., 2016; Gezgin ve Parlak, 2018; Gurbuz ve Ozkan, 2020; SecurEnvoy, 2012). SecurEnvoy (2012) tarafından yürütülen çalışmada nomofobi oranlarının, yaşı daha genç olan bireylerde daha yüksek gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Andone vd. (2016) geniş çapta örneklem grubuyla yürüttükleri çalışmada çıkan sonuca göre genç bireylerin cep telefonunu daha sık kullanma eğiliminde olmalarının, nomofobi puanlarını yükselttiğini ifade etmişlerdir. Gezgin ve Parlak (2018) üniversite öğrencilerini dâhil ettikleri çalışmalarında ortaya çıkan sonucu, genç neslin cep telefonu kullanımı açısından daha riskli olmasıyla ilişkilendirmişlerdir. Son olarak, Gurbuz ve Ozkan (2020) yaşın artmasıyla birlikte nomofobideki düşünün nedeni olarak, sorumlulukların artması ve telefona ayrılan zamanın düşüşü ile açıklamıştır. Görüldüğü üzere, sınıf düzeyi veya yaş arttıkça, nomofobi düzeyinin düştüğüne yönelik sonuçlar rapor edilmiştir.

Bu çalışmada 12. Sınıf düzeyinde nomofobi puan ortalamasının düşük olmasının nedeni olarak, öğrencilerin sınav hazırlığı içerisinde olmaları ve telefonda daha az zaman geçirmeleri gösterilebilir. Üniversiteye hazırlık aşamasındaki öğrenciler, zamanlarını çoğunu derslerine yoğunlaşarak geçirebilir ve telefonlarını genelde ihtiyaç duydukları zamanlarda kullanıyor olabilirler. Çünkü cep telefonlarıyla çok fazla zaman geçirmenin, akademik başarıda düşüşe yol açtığı bilinmektedir (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Mahapatra, 2019; Tavolacci vd., 2015; Yen vd., 2009). Türkiye’de üniversiteye geçiş aşamasında olan bir öğrenci için belirli bir akademik başarı beklenir. Nitekim beklenen bu akademik başarının öğrenciler ve ebeveynler üzerinde bir baskı da vardır (Yıldız Durak, 2018). Dolayısıyla 12. Sınıf düzeyindeki öğrenciler için telefonla geçirdikleri süre, yoğun çalışma temposunda azabilir ve ebeveynleri tarafından da kısıtlanıyor olabilir. Diğer sınıf düzeylerinde ise öğrenciler boş zaman aktivitesi olarak, telefonları ile daha fazla zaman geçiriyor olabilirler. Telefonla içli dışlı olmak ise öğrencilerin nomofobi düzeylerinde bir artışa yol açıyor olabilir. Nitekim yapılan araştırmalarda, yaşı daha genç olan bireylerin cep telefonlarını daha sık kullandıkları belirtilmiştir (Augner ve Hacker, 2011; Sánchez-Martínez ve Otero, 2009; Smetaniuk, 2014; Walsh vd., 2011). Çünkü genç nesil cep telefonlarını arkadaşları gibi görmekte ve zamanlarının çoğunu telefonlarıyla geçirmektedir (Leung, 2008). Andone vd. (2016) yaşı genç olan bireylerin, cep telefonlarını daha çok eğlence ve sosyal etkileşim amacıyla kullandıklarını ifade ederken, yaşı daha büyük olan bireylerin ise telefonlarını

genelde ihtiyaç duydukları zamanlarda kullandıklarını belirtilmiştir. Dolayısıyla sınıf düzeyi arttıkça sorumlulukların artması, sınava hazırlık sürecine geçilmesi ve belirli bir olgunlaşma düzeyine erişilmesi gibi nedenler öğrencilerin telefonlarına ayırdıkları zamanların daha kontrollü olmasına ve nomofobik tepkilerinde azalmasına yol açabilmektedir.

Alan yazında yaş ve sınıf düzeyine bağlı olarak, nomofobi düzeylerinde önemli bir farklılığın bulunmadığı çalışmalarda yer almaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Eren vd., 2020; Gezgin, Cakir, vd., 2018; Gezgin ve Çakır, 2016; Yildirim, vd., 2016). Adnan ve Gezgin (2016) hem sınıf göre hem de yaş düzeyine göre nomofobi puan ortalamalarında önemli bir farklılık bulunamama nedenini öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olmasıyla açıklamıştır. Eren vd. (2020) lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada benzer sonucun, yaş ve gelişim özelliklerinin benzer olmasıyla açıklamışlardır. Gezgin, Cakir, vd. (2018) çalışmanın lise öğrencileri ile üniversite öğrencileri arasında yapılmasının farkın daha net görülmesini sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Gezgin ve Çakır (2016) ise lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, sınava hazırlık aşamalarında olmalarından dolayı 12. Sınıf düzeyinde daha az öğrenciye ulaşmışlar ve sınıf düzeyi açısından homojen bir dağılımın olmamasının sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini açıklamışlardır. Yildirim vd. (2016) ise nomofobinin tüm yaş gruplarında yaygın olabileceğini ifade etmişlerdir. Ancak alan yazında yer alan çalışmaların farklılık gösterdiğini ve bu farkın daha net ortaya konulması için geniş yaş grupları üzerinde çalışmaların yapılmasını önermişlerdir.

Öğrencilerin cep telefonları ile geçirdikleri süre ve cep telefonu ekranını kontrol etme sayısının nomofobi puanlarını yordama gücüne ilişkin tartışma.

Lise öğrencilerinin cep telefonları ile geçirdikleri süre ve cep telefonu ekranını kontrol etme sayılarının, nomofobi puanlarını yordama gücüne yönelik yapılan analiz sonucunda, her iki değişkenin nomofobideki değişimi açıklama gücünün istatistiksel açıdan önemli fakat düşük orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda cep telefonu kullanım süresindeki artışın nomofobi puanlarında önemli bir yükselmeye yol açtığı görülmüşken, cep telefonu ekranını kontrol etme sayısının nomofobi puanlarında önemli bir yükselmeye yol açmadığı görülmüştür.

Alan yazında günlük cep telefonu kullanım süresi ile nomofobi puanları arasında önemli farklılığın bulunduğu çalışmalar yer almaktadır (Erdem vd., 2017;

Eren vd., 2020; Gezgin, 2017; Güler ve Veysikarani, 2019; Hoşgör, Tandoğan vd., 2017; Jilisha vd., 2019; Kara vd., 2019; Pavithra vd., 2015). Pavithra vd. (2015) çalışmalarında, 3 saatten fazla cep telefonu kullananların, 3 saatten az cep telefonu kullananlara göre nomofobi puanlarının daha yüksek olduğunu bulgusuna ulaşmışlar ve bu durumu kullanım süresinde artışın nomofobiye eğilimleri artırdığı şeklinde yorumlamışlardır. Erdem vd. (2017) kamu ve üniversite öğrencileriyle, yaptıkları çalışmada, akıllı telefonları ile daha fazla vakit geçiren üniversite öğrencilerinin, nomofobi düzeylerini daha yüksek bulmuşlardır. Cep telefonu kullanımının bağımlılığa yol açtığı, bağımlılık yaratan bir durumun ise kontrolünün güç olduğunu, bu iki durumun ise birbirini beslediğini ifade etmişlerdir. Hoşgör, Tandoğan vd. (2017) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada cep telefonu kullanım süresindeki artışın, nomofobi düzeylerine etkisini; öğrencilerin cep telefonlarından birçok avantaj ve doyum sağlamaları ve bu doyumunu kaybetmek istememeleriyle açıklamışlardır. Jilisha vd. (2019) lisans öğrencisiyle yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanım süresinin, nomofobinin önemli yordayıcılarından biri olduğunu bulmuşlardır. Yaptıkları çalışmada nedenleri daha net ortaya koymak amacıyla görüşmeler yapan araştırmacılar, öğrencilerin akıllı telefonlarını stresli bir durumdan kaçış yolu olarak gördüklerine, kendilerini telefonlarına ait hissettiklerine, akıllı telefon aracılığıyla güncel kaldıklarına ve iletişimi sürdürdüklerine ulaşmışlardır. Tüm bu ifadeler, akıllı telefon kullanımı ile nomofobi arasındaki dinamikleri anlamak açısından yardımcı olmaktadır. Kara vd. (2019) lise öğrencilerinin cep telefonu kullanım sürelerindeki artışın, nomofobiyi etkileme durumunu; kişinin telefonlarıyla fazla zaman geçirdiğinde, sosyal ilişkilerinin zayıflayabildiği ve yalnızlığın nomofobiyi yükselterek kaygıya neden olabileceği görüşüyle ele almışlardır. Eren vd. (2020), ise elde ettikleri benzer sonucu, cep telefonlarının yoğun bir şekilde kullanımının bağımlılık yaratabildiğini ve dolayısıyla nomofobinin bu durumla ilişkili olabildiğine dikkat çekmişlerdir.

Sonuç olarak yukarıda verilen çalışmalar, farklı örneklem gruplarında tekrar edilse de, benzer bulguların rapor edildiği görülmektedir. Bu çalışmada, lise öğrencileri arasında cep telefonu kullanım süresinin nomofobiyi yordayan bir unsur olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, nomofobisi olan kişilerin, cep telefonları ile çok fazla zaman geçirdiklerini, telefonlarını sürekli açık tuttuklarını ve telefonları ile bağlantılarını kaybetmemek adına şarj cihaz taşımak, birden fazla cep telefonu bulundurmak gibi bazı önlemler dahi aldıklarını ifade etmektedirler (Bragazzi ve Del

Puente, 2014; Tran, 2016). Dolayısıyla nomofobik eğilimlerin araştırıldığı çalışmalarda, cep telefonu ile geçirilen sürenin bilinmesi önemlidir. Çünkü cep telefonlarının uzun süre kullanımının, bağımlılığa yol açtığını, bu durumun ise nomofobinin artışında etkili olduğunu düşünülmektedir (Pavithra vd., 2015; Yildirim ve Correia, 2015).

Cep telefonları günümüzde birçok teknolojik özelliğin bir arada bulunduğu kişisel cihazlara dönüşmekte ve gençler cep telefonlarıyla bir dizi etkinliği gerçekleştirebilmektedir. Dolayısıyla kişilerin günlük yaşamını kolaylaştırıcı etkiye sahip bu cihazlarda geçirilen sürede de bir artış görülmektedir. Öyle ki gençler, akıllı telefonlarını yemek yerken dahi kullanmakta, telefonlarını evde unuttuklarında geri dönüp almak için yoğun istek duymaktadır, çünkü akıllı telefonları olmadan herhangi bir bilgiye ulaşmak için başka bir kaynak bulamadıklarını belirtmişlerdir (Jilisha vd., 2019). Görüldüğü gibi cep telefonlarıyla kurulan etkileşim, her an giderek güçlenmekte; bu durum bağıllığı, daha sonrasında ise bağımlılığı beraberinde getirebilmektedir. Bu bağımlılık halinin şiddeti ise telefonda uzak kalındığında verilen stres tepkilerinin şiddetinde etkili olabilir.

Cep telefonu kullanım düzeyleri ile nomofobi arasındaki ilişki genişletilmiş benlik kuramı çerçevesinde de ele alınabilir. Bu kurama göre, kişiler cep telefonlarını kendilerinin bir uzantısı olarak görüp, bu cihazlara kişisel bir anlam yüklemektedirler (Han vd., 2017). Dolayısıyla kişinin zamanının çoğunu birlikte geçirdiği telefonuyla güçlü bir bağ geliştirmesi kaçınılmazdır ve bu bağın kaybı karşısında çeşitli olumsuz duyguların hissedilmesi nomofobiyi açıklamada yardımcı olabilir.

Çalışmada nomofobiyi yordayan değişkenlerden bir diğeri olarak, ekranı kontrol etme sayısı ele alınmış, ancak başlangıçtaki öngörüyle farklı olarak, ekranı kontrol etme sayısının, nomofobi puanlarında önemli bir yükselmeye yol açmadığı görülmüştür. Bu bulgu, alan yazında bu konuda yapılan araştırmaların sonuçlarıyla farklılık göstermektedir (Erdem vd., 2017; Eren vd., 2020; Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin ve Ayas, 2018; Gezgin, Şahin vd., 2017; Güler ve Veysikarani, 2019; Pavithra vd., 2015; Sırakaya, 2018; Singh vd., 2013). Singh vd. (2013) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %76'sı cep telefonlarını gelen arama ve mesajlar için sürekli kontrol etme alışkanlığı geliştirdiklerini ve %55'i cep telefonları ile iletişim kuramamaktan dolayı kaygı duyduklarını vurgulamıştır. Pavithra vd. (2015) göre ise, üniversite öğrencilerinin yaklaşık yarısı saatte iki üç kez telefonlarına herhangi bir bildirim gelip gelmediğini kontrol etmektedir ve

araştırmacılar bu tekrar eden davranışı, nomofobinin bir göstergesi olarak yorumlamışlardır. Gezin, şahin vd. (2017) kontrol etme sıklığındaki artışın nomofobi düzeyini yükselttiğine ilişkin sonucu, yineleyici davranışların bağımlılığı güçlendirdiğini ve bu durumun ise nomofobiye yol aabileceğiyle açıklamışlardır.

Görüldüğü üzere, alan yazında telefonu kontrol etme sıklığı ile nomofobi düzeyi arasında önemli bir ilişkinin olduğu bazı çalışmalara yer verilmiştir. Bu çalışmalarda telefonu kontrol etme sıklığı, bağımlılığı yordayan bir davranış olarak ele alınmakta ve nomofobik eğilimleri arttırdığına değinilmektedir. Bu çalışmada ise farklı bir sonuca ulaşılmıştır. Gün içinde ekranı kontrol etme sıklığı öğrencilerden alınan tahmini yanıtlara göre değerlendirilmiştir. Dolayısıyla ğrenci ekranı gün içinde çok fazla kontrol etse dahi, daha düşük yanıtlar verme eğiliminde olabilir. Başka bir açıdan, ekranı kontrol etme sıklığı, bağımlılığın bir ölçütü olarak değerlendirilmeyebilir. Kişi telefonuyla çok fazla ili dışlı olduğu için, sürekli ve yineleyici bir biçimde ekranı kontrol etmiyor olabilir. Diğer açıdan telefonu ile az vakit geçiren biri de, ekrana sık sık bakarak herhangi bir bildirim gelip gelmediğini kontrol ediyor olabilir. Bu nedenle nomofobinin ekranı kontrol etme sıklığı ile ilişkisini anlamak için, bu davranışın hangi amaçla yapıldığını sormak, durumu daha detaylı ele almaya yardımcı olacaktır. Örneğin kişi şebekenin olup olmadığını, şarjın azalma durumunu, gelen arama veya mesajları gözden kaçırıp kaçırmadığını kontrol etmek gibi nedenlerle telefonuna baktığına değiniyorsa, bu durum nomofobinin bazı davranışsal göstergeleri hakkında da fikir verecektir. Bu nedenle kişilerin gün içinde ekranı kontrol etme davranışlarının nedenleri detaylı bir şekilde ele alınarak, nomofobiyle ilişkisi yeniden incelenebilir.

Öğrencilerin cep telefonlarında kullandıkları uygulamalara göre nomofobi puan ortalamalarına ilişkin tartışma.

Cep telefonları kişilere sayısız uygulamaları indirebilme olanağı sunan cihazlardır. Bu uygulamalar; eğitim, eğlence, sağlık, mesajlaşma, kitap okuma, alışveriş yapma, iletişim kurma, oyun gibi birçok amaca hizmet edebilmektedir (Bellman vd., 2011; Prentice ve Dobson, 2014). Lin, Fang ve Hsu (2014) yaptıkları çalışmada, çeşitli uygulamaları kullanan bireylerin, sosyalleşebildikleri, anında erişim imknı bulabildikleri, bilgi edindikleri, eğlence ve mutluluk ihtiyaçlarını karşıladıklarını ortaya çıkarmışlardır. Görüldüğü üzere, uygulamalar kişilerin, günlük yaşamlarında ihtiyaçlarını karşıladıkları ve vakit geçirdikleri bir alandır. Bu nedenle uygulamaların kişilerin bağımlılığlarına ve nomofobilerine ne derece etki ettiğini

bilmek önemli olmakta, çünkü kullanılan uygulamaların, kişilerin nomofobi ve akıllı telefon bağımlılıklarını yükselttiği düşünülmektedir (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Bu nedenle lise öğrencilerinin cep telefonlarında en çok kullandıkları popüler uygulamalara göre nomofobi puanlarında önemli bir farklılığın olup olmadığına ilişkin öngörü çalışmada test edilmiştir. AppAnnie (2020) şirketi dünyada en çok indirilen uygulamaların yer aldığı “The State of Mobile” raporuna göre; Facebook, Messenger, Whatsapp, Tiktok, Instagram, Snapchat, Netflix, Spotify uygulamaları 2019 yılında en çok indirilenleri arasında olduğu bildirilmiş ve bu uygulamalar araştırmada yer almıştır. Twitter, Youtube, Google, Pinterest, Duolingo gibi uygulamalar ise öğrencilerden gelen yanıtlar doğrultusunda çalışmaya eklenmiştir. Çalışmamız sonucunda Snapchat kullanan öğrencilerin kullanmayan öğrencilere göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu farkın etki büyüklüğü orta düzey olduğu belirtilmiştir. Diğer uygulamaları kullananlar ile kullanmayanlar arasında ise nomofobi düzeyleri açısından önemli bir farklılık görülmemiştir.

Yapılan bir çalışmada, yaşları 13 ile 18 arası 3000 öğrenciyle, mobil uygulamalar genel olarak; sohbet, sosyal medya, oyun, video, müzik, haber olarak gruplandırılmış ve kullanım sıklıkları (1) hiç kullanmamak ile (5) haftada beş defadan fazla kullanmak, üzere derecelendirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, sosyal medya, oyun ve video gibi çeşitli uygulamaların öğrencilerin, cep telefonu bağımlılıklarını yükselttiğine ulaşılmıştır (Lee vd., 2016). Cep telefonu bağımlılığındaki her yükseliş nomofobiyi de etkileyebilmektedir. Alan yazında ise Eren vd. (2020) lise öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada, telefonda kullanılan uygulama sayısı arttıkça, bireylerin nomofobi düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada, uygulamaların cep telefonu kullanımına teşvik etmesinin, nomofobiyi açıklamada önemli olduğu vurgulanmıştır. Yürütülen çalışmada kullanılan uygulama sayıları incelenirken, bu çalışmada nomofobi puanlarının yükselmesinde etkili olan uygulamaların ne olduğu incelenmiştir. Yurt dışında yürütülen bir çalışmada ise, gençlerin %78'inin Snapchat, %71'inin Instagram ve %45'inin Twitter kullancısı olduğu, daha sonra bu sırayı Pinterest ve Whatsapp gibi uygulamaların takip ettiği açıklanmıştır. Görüldüğü üzere en yüksek kullanım oranına sahip uygulama Snapchat olmuştur. Aynı araştırmada gençler, kullandıkları uygulamaları sık sık ziyaret ettiklerini ve sosyal medya hesaplarından

vazgeçmenin zor olduğu ifade etmişlerdir (Smith ve Anderson, 2018). Sonuç olarak, uygulamaların cep telefonu kullanım sürelerini de arttırdığı görülmüştür.

Çalışmada nomofobi puanlarında bir yükselmeye yol açan Snapchat, kullanıcıların birbirlerine kısa süreli fotoğraf veya video gönderebildikleri bir paylaşım uygulamasıdır (Utz vd., 2015). Snapchat'te gönderilen bir fotoğraf veya videonun, karşı tarafın telefonunda ne kadar süre duracağı, gönderinin kimlerle paylaşılacağı kişi tarafından belirlenmekte ve karşı taraftan ekran görüntüsü alınması halinde kişiye bildirim iletilmektedir. Görüldüğü gibi, bu uygulama kullanıcıların yakın çevresi ile iletişim halinde olmalarının, daha eğlenceli ve kişisel yönünü ortaya çıkarmaktadır. Aynı zamanda sunulan birçok fırsat, bireylerin bu uygulamada zaman geçirme sürelerini arttırabilmektedir. Yapılan bir araştırmada bireyler, genel olarak eğlence, komiklik, iletişim kurmak, merak, gizlilik, kişisellik, kolay ve ücretsiz olması, can sıkıntısı gibi nedenlerle Snapchat kullandıklarını belirtmişlerdir (Piwek ve Joinson, 2016).

Snapchat ile iletişime geçen kişiler, iletişimden kopmamak ve iletişimi sürdürmek istiyor olabilir. Bu doğrultuda gelen bildirimleri sürekli kontrol edebilirler ve eğlenceli geçen zaman, telefonlarıyla daha fazla meşgul olmalarına neden olabilir. Telefonda geçirilen süredeki artış, nomofobik davranışlara eğilimleri de arttırabilmektedir. Aynı zamanda telefonla bağlantıyı kaybetmek, Snapchat sayesinde elde edilen doyumunda kaybedilmesine yol açabilir ve bu durumda kaygıya neden olabilir. Türkiye'de nomofobiye dair yürütülen çalışmalarda, gençlerin yoğun olarak hangi uygulamaları kullandıklarına ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma ileride yapılacak araştırmalar için bir fikir sunabilir.

Öğrencilerin cep telefonu kullanım amaçlarına göre nomofobi puan ortalamalarına ilişkin tartışma.

Cep telefonları günümüzde birçok amaca hizmet eder hale gelmiştir. Teknolojideki hızlı ilerlemeler sayesinde cep telefonları artık sadece aramalar için değil; internette gezinme, ses veya kamera kaydı, mesajlaşma, video izleme, oyun oynama gibi birçok gelişmiş işlevlere sahip cihazlardır ve bu durum genç neslin telefonlara daha bağımlı hale gelmelerine yol açmaktadır (Anshari vd., 2016; Lepp vd., 2014). Cep telefonlarına bağımlılık arttıkça nomofobik davranışlarda da artış gözlenmesi muhtemeldir. Bu nedenle lise öğrencilerinin cep telefonları kullanım amaçlarına göre nomofobi puanlar ortalamalarında önemli bir farklılığın olup

olmadığına ilişkin öngörümüz çalışmamızda test edilmiştir. Lise öğrencilerinin cep telefonları kullanım amaçları, TUİK (2016) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasından yola çıkarak belirlenmiştir. Bu amaçlar; mesajlaşma, sosyal medyayı takip etme, oyun oynama, video/dizi/film izleme, haberleri takip etme, alışveriş yapma, paylaşım yapma ve müzik dinlemektir. Öğrencilerden 1 en çok, 8 ise en az veya hiç olmak üzere cep telefonu kullanım amaçlarını sıralamaları istenmiştir. Buna göre en yüksek puanların alışveriş yapma, haberleri takip etme ve paylaşım yapma amacı yönünde olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin cep telefonu kullanım amaçları ile nomofobi puan ortalamaları arasında önemli fark bulunmamıştır.

Alanyazında yürütülen çalışmaların farklılaştığı görülmüştür. Yurt dışında yapılan bir çalışmada, cep telefonunun en çok mesajlaşma, sosyal ağları kullanma, müzik dinleme, video izleme, e-haber ve e-kitap okuma ve oyun oynama amaçlı kullanıldığı ve bu duruma bağlı olarak gençlerin cep telefonlarını daha fazla kullanma eğilimi içinde olduğu bulunmuştur (Anshari vd., 2016). Jilisha vd. (2019) yürüttüğü bir çalışmada ise, kişilerin cep telefonlarını mesajlaşma ve sosyal ağlar için kullanmalarının, nomofobi puanlarını yükselttiği görülmüştür. Kullanıcılar için cep telefonları çevreleri ile bağ kurdukları bir alandır ve sosyal ağlarda çevrimiçi kimliklerini kaybetmemek önemli olmaktadır.

Yurt içinde yapılan bir çalışmada ise Sırakaya (2018) üniversite öğrencilerinin akıllı cep telefonu kullanım amaçlarını gündemi takip etmek, alışveriş yapmak, sosyal ağlarda gezinmek, akademik amaçlar ve oyun oynamak şeklinde gruplandırmış ve kullanım amaçları içerisinde en yüksek puan ortalamasının alışveriş yapmak olduğunu görmüştür. Araştırmanın bulgularına göre alışveriş yapmak amacıyla cep telefonu kullanan bireylerin nomofobi puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada da, alışveriş yapmak amacıyla cep telefonu kullanım ortalamasının en yüksek olduğu ancak nomofobi puan ortalamaları açısından bir fark bulunmadığı görülmüştür. Alışveriş yapmaya ilişkin ortalamaların yüksek olmasının nedeni olarak, araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubunun sosyo ekonomik düzeyinin yüksek olması gösterilebilir. Başka bir çalışmada Yıldız Durak (2018) lise öğrencilerinin akıllı telefon kullanım amaçlarını eğitim, iletişim, sosyal medya ve eğlence olarak belirlemiştir. Çalışmada en yüksek puanın eğlence amaçlı kullanım olduğu ve akıllı telefon kullanım amaçlarının, nomofobi puanının önemli yordayıcıları olduğunu bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise, lise öğrencileri

arasında cep telefonu kullanım amaçları; mesajlaşma, konuşma, ders çalışma, sosyal medya, oyun oynama ve diğer amaçlar olarak belirlenmiş ve sosyal medyada gezinmek amacıyla cep telefonu kullanan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Eren vd., 2020).

Görüldüğü üzere, nomofobi düzeyleri ile cep telefonu kullanım amaçları arasında önemli bir farklılığın bulunduğu çalışmalar mevcuttur. Çalışma sonuçları örneklem gruplarının ve kullanım amaçlarının farklılaşması ile değişmektedir. Bu çalışmanın yürütüldüğü örneklem grubunda önemli bir fark görülmemiştir. Bu durumun nedenleri arasında cep telefonu kullanımının sadece 8 amaçla sınırlandırılması yer alabilir. Kişiler cep telefonlarını bütün özellikleriyle değerlendirip, ihtiyaçlarını karşıladıkları bir aracı olarak görebilir. Dolayısıyla her ne amaçla olursa olsun, kişinin ihtiyaçlarını karşıladığı mobil cihazından ayrılması, bağlantısının kesilmesi, bozulması gibi nedenler endişeye yol açabilir. Diğer açıdan çalışmada, kullanım amaçlarının 1 ile 8 arasında sıralanması istenmiştir. Her öğrenci kendine özgü bir sıralama gerçekleştirmiş ve farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, kullanım amaçları açısından nomofobi düzeyinde bir farklılık görülmemiştir. Son olarak, alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde, kullanım amaçlarının farklılaşması ile, çalışmadan elde edilen sonuçların farklılaştığı görülmektedir. Dolayısıyla gelecek çalışmalar için, bu konunun yeniden ele alınması gerekmektedir. Nomofobiye yol açan faktörleri belirlemek ve cep telefonu kullanım amaçlarının bu konudaki rolünü daha detaylı incelemek için nitel görüşmelere başvurulabilir. Yapılacak görüşmeler doğrultusunda öğrencilerin en çok ne amaçla telefonlarını kullandıkları ortaya çıkartılarak, bu durumun nomofobi ile ilişkisi değerlendirilebilir.

Ebeveynlerin cep telefonunda geçirdikleri sürenin, öğrencilerin nomofobilerini yordama güçlerine ilişkin tartışma.

Cep telefonları kullanımındaki artış genç bireyler için değil, artık yetişkinler içinde gözlenebilen bir durum haline gelmiştir. Öyle ki, artık ebeveynlerin çoğu akıllı telefon kullanmakta ve çocuklarının telefon kullanmalarına izin vermektedirler (Cho ve Lee, 2017). Kişilerin, teknoloji kullanım şekilleri, ortak bir alanda birlikte yaşadıkları insanlar tarafından etkilenebilmektedir (Çetinkaya ve Sütçü, 2016). Elhai vd. (2017) akıllı telefon kullanımına ilişkin davranışların ve telefondan uzak kalındığında yaşanan kaygının öğrenilmiş davranışları içerdiğini belirtmiştir. Dolayısıyla bir kişinin telefondan uzak kaldığında yaşadığı kaygıda ve akıllı telefonu

kullanma düzeyinde, zamanının çoğunu birlikte geçirdiği ebeveynlerinin ne derece etkili olduğunun bilinmesi önemli olmaktadır. Bu açıdan, çalışmada ebeveynlerin cep telefonu kullanma süresinin, nomofobiyi yordama gücü incelenmiştir. Katılımcılara, anne ve babalarının, gün içinde birlikteyken cep telefonu ile geçirdikleri süre sorulmuştur. Çalışmanın bulgularına göre anne ve babanın cep telefonu kullanım süresinin, nomofobi puanlarında önemli bir yükselmeye yol açtığı görülmüş fakat etki büyüklüğünün düşük olduğu bulunmuştur.

Nomofobi ile ilgili yürütülen çalışmalarda, ebeveynlerin cep telefonu kullanım düzeyinin incelendiği sadece bir çalışmaya rastlanılmıştır. Yıldız Durak (2018) lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, ebeveynlerin cep telefonu kullanım seviyelerinin, nomofobiyi yordama gücünü incelemiştir. Bulgulara göre annenin cep telefonu kullanım düzeyi arttıkça, öğrencilerin telefon bağımlılıkları ve nomofobi puanlarının yükseldiği, ancak baba için benzer bir örüntünün olmadığı görülmüştür. Bu durum nedeni olarak, ebeveynlerin cep telefonu kullanımlarının çocukları için model olabileceğiyle açıklanmıştır. Bu çalışmada da benzer olarak, anne ve babanın her ikisi içinde, cep telefonu kullanım süresindeki artış nomofobi puanlarında önemli bir yükselmeye yol açmıştır. Bu durumun nedenleri arasında, ebeveynlerin cep telefonlarıyla zaman geçirmelerinin, aile içi ilişkileri ve iletişimi etkilemesi gösterilebilir. Çünkü telefonuyla çok fazla zaman geçirmek sağlıklı bir ev ortamının oluşmasını engelleyen önemli faktörlerden biridir (Jang ve Kim, 2018). Hwang vd. (2017) yaptıkları çalışmada, ebeveynlerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının, çocukların problemlili cep telefonu kullanım davranışlarında etkisi olduğunu vurgulamıştır. Çünkü bağımlı bir ebeveyn, çocuklarının davranışlarını izleme ve takip etme açısından daha az ilgili olabilmekte, aynı zamanda çocuklar ebeveynlerinin davranışını modelleyerek öğrenebilmektedir (Hwang ve Jeong, 2015). Belirtildiği gibi telefonuyla çok fazla zaman geçiren bir anne-baba, çocuğunun ne yaptığı ile pek fazla ilgilenemeyebilir ve iletişim kurma konusunda daha az hevesli olabilir. Bu durum ise etkili bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin kurulmasına engel teşkil edebilir. Diğer açıdan, öğrencilerin ev içinde paylaşımlarının ve etkileşimlerinin azalması, onları yalnızlığa itebilmekte ve bu yalnızlıkta telefonları, çevreleriyle iletişimi sürdürdükleri bir kanal olabilmektedir. Bu nedenle telefonlardan uzak kalmak, onlar için stres yaratan bir durum haline gelebilir. Lise öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, aileleri ile daha fazla zaman geçiren öğrencilerin, cep telefonu kullanım puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Coskun ve

Karayagız Muslu, 2019). Öğrenciler için telefon, aile içinde kurulamayan iletişim ve etkileşimin karşılığı olabilmektedir.

Son olarak anne ve babanın cep telefonu kullanım şekilleri ve cep telefonlarından uzak kaldıklarında yaşadıkları kaygı, çocukları için örnek teşkil edebilmektedir. Tüm bu olası nedenler ışığında, nomofobinin etkilerinin azaltılmasında yürütülecek çalışmalar için ebeveynlerde dâhil edilebilir ve öğrencilerin nomofobi seviyelerini azaltmak amacıyla yürütülecek çalışmalarda, aile içinde teknoloji kullanımının bilinçli seviyeye getirilmesi etkili olabilir.

Sosyal yabancılaşma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun nomofobiyi yordama güçlerine ilişkin tartışma.

Nomofobinin ele alındığı bu çalışmada, bu durumu etkileyen faktörler üzerine bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve sosyal yabancılaşma düzeyi arttıkça, nomofobi düzeyinin arttığı görülmüştür. Gelişmeleri kaçırma korkusunun, nomofobi düzeyine etkisi, sosyal yabancılaşmadan daha yüksek çıkmıştır.

Alan yazında GKK ile nomofobi arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ve GKK'nın nomofobinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Arslan vd., 2019; Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin ve Gemikonakli, 2018; Gezgin vd., 2019; Hoşgör ve Hoşgör, 2019; Maeng ve Arbeau, 2018; Schmidt vd., 2018). Arslan vd. (2019) öğretmenlerle yaptıkları çalışmada, nomofobi puanlarındaki her artışın, GKK puanlarını da arttırdığını belirtmişlerdir. Bu durumu ise akıllı telefonların bilgiye erişim için en kolay yolu sunduğunu, telefonla bağlantıyı kaybetmenin bilgiye erişimi de kısıtlayabildiği için endişeye yol açabileceğiyle açıklamışlardır. Başka bir çalışmada ise Hoşgör ve Hoşgör (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, nomofobi ve GKK arasında orta düzey ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Yaptıkları çalışmada sosyal medyada zaman geçirenlerin nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu ve nomofobik eğilimlerde GKK'nın dolaylı etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Gezgin vd. (2019) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri nitel çalışmada nomofobi ve GKK'ya dair algılarının ne olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Yapılan görüşmeler sonunda öğrencilerin, telefonlarını hayatlarını devam ettirebilmek için gerekli bir unsur olarak algıladıkları ve nomofobiyi genellikle yalnızlık ve hiçlik metaforları ile açıkladıkları, GKK'yı ise geri kalma ve gereksinim gibi metaforlarla açıkladıkları bulunmuştur. Sonuç olarak kavramların kişilerde oluşturduğu imgeler, literatürdeki karşılığına uygun olarak

ortaya çıkmış, aynı zamanda bu iki kavramın birbirini besleyen ve benzer örüntülere sahip iki süreç olduğu görülmüştür. Maeng ve Arbeau (2018) yürüttükleri başka bir çalışmada ise nomofobi ve GKK'nın genellikle birlikte ortaya çıkabileceğini, GKK'ya sahip olan birinin, nomofobi düzeyinin de yüksek olabileceğini ancak GKK olmadan da nomofobik davranışlar gözlenebileceğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmadan hareketle, nomofobi ve GKK birbirinin neden sonucu olabileceği düşünülebilir. Çünkü kişi telefonunu gelişmelerden geri kalmamak ve başkalarının yaşantıları hakkında bilgi sahibi olmak için kullanıyor olabilir. Bu nedenle telefonda ayrı kalmak, kişinin gelişmeleri yakından takip edememekten kaynaklı bir kaygısına yol açabilir. Bu durumu deneysel bir çalışmayla açıklamaya çalışan Schmidt vd. (2018) bireylerin telefonda ayrı kalma durumlarında yaşadıklarını kaygıda GKK'nın psikolojik etkisini incelemek istemişlerdir. Yaptıkları çalışmada bir grup öğrenci telefonlarıyla, diğer öğrenciler ise telefonları olmadan 7 dakika boyunca bir odada bekletilmiştir. Telefonu olmadan bekletilen katılımcı grubuna, iki kez telefon titreşimi sesi verilmiştir. Bu telefon titreşim sesinin katılımcıların, bir şeyleri kaçırma hisselerini tetikleyeceği düşünülmüştür. Katılımcıların kaygı ve GKK düzeyleri ölçüldüğünde, telefonlarından ayrı kalan grubun kaygı düzeyleri diğerlerinden daha yüksek çıkmış ve GKK'nın kaygı üzerinde bir etkisini olduğu görülmüştür. Çalışma bizlere telefonda ayrı kalma durumunun yarattığı kaygıda, gelişmeleri kaçırma hissini de etkisinin olduğunu göstermektedir.

Görüldüğü gibi çalışmalar, GKK'nın nomofobinin önemli bir yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemektedir. Nomofobi kişilerin telefonları ile bağlantılarını kaybetmeme arzusunu içerirken, GKK başkalarının yaşantıları hakkında bilgi sahibi olma isteğini içermektedir. GKK'ya sahip bireyler arkadaşlarının yaptıkları şeyler hakkında güncel kalmak için çeşitli sosyal platformları sık sık kontrol edebilirler (Przybylski vd., 2013). Böylece GKK kullanıcılarında tekrar eden bir kısır döngü yaratır, çünkü kişi sosyal platformlarda arkadaşlarının ne yaptığını baktıkça yeterince bilmediğine dair kaygı hissedebilir ve bu durumu telafi etmek için cep telefonlarında daha uzun süre geçirebilir (Oberst vd., 2017). Dolayısıyla, cep telefonlarımız sayesinde başkalarının yaşantıları hakkında merak duygumuzu giderebiliriz ancak bu durumun telefonlarımız ile temasımızı daha çok arttırma gibi bir riski de bulunabilir. Yapılan çalışmalar, GKK'yı cep telefonu kullanımı ile ilişkilendirmekte ve telefon bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olarak görmektedir (Coskun ve Karayagız Muslu, 2019; Elhai vd., 2016; Gezgin, 2018; Santana-Vega

vd., 2019; Wolniewicz vd., 2018). Bireylerin cep telefonuna daha çok bağlanma eğilimlerinin altında, bağlantıdan kopmuş olma ve bu ortamın sağlamış olduğu deneyimlerden yoksun olma fikrinin korkutucu olması yatabilir (Beyens vd., 2016; Elhai vd., 2016). Bu nedenle cep telefonuna bağımlılığı yordayan bir faktörün, nomofobi üzerine etkisi olduğu düşünülmektedir.

Nomofobi ve GKK'nın özelliklerine baktığımızda birbirine benzeyen birçok yanları bulunmaktadır. Hem nomofobi hemde GKK'da birey cep telefonunda fazla zaman geçirmekte, telefonunu kontrol etme ihtiyacı hissetmekte ve bağlantısını kaybetmek istememektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Przybylski vd., 2013). Dolayısıyla birbirine benzeyen bu iki davranış örüntüsü, birbirleriyle ilişkili olup, aynı zamanda birbirlerinin neden veya sonucu olabilir.

Tathan Bekaroğlu ve Yılmaz (2020) nomofobiyi, kişinin cep telefonuna erişemediğinde yaşadığı kaygıyı, sosyal çevresindeki yaşantılardan geri kalma korkusuyla ilişkilendirmiştir. Cep telefonu yakın çevremizle iletişim kurmamızı, onların yaşantılarından haberdar olmamızı ve sosyal platformlarda çevrimiçi olabilmemizi sağlayan bir işleve sahiptir. Bu alanlarda çevrimiçi bağımlılığı sürdürmek cihazlara erişimle mümkün olmaktadır. Bu nedenle cep telefonu ile iletişim kuramama nedeniyle ortaya çıkan nomofobik tepkiler, gelişmelerden geri kalmama korkusu tarafından tetiklenebilir. Çünkü GKK, bireylerin sevdikleriyle iletişim kurma ve güncel kalma ihtiyaçlarını karşılayabilir (Hetz vd., 2015). Böylece bireylerin telefonundan uzak kalması demek, gelişmelerden de uzak kalması anlamına geldiği için bu durum kaygıyı yükseltebilir. Tüm bu olası nedenler ışığında bu iki kavram arasındaki ilişkiyi daha net anlamak için öğrencilerle nitel görüşmeler yapılabilir.

Çalışmanın diğer bir bulgusuna göre, lise öğrencileri arasında sosyal yabancılaşma düzeyi yükseldikçe, nomofobi düzeyi de yükselmektedir. Buna göre lise öğrencilerinin sosyal yabancılaşma düzeylerinin, nomofobi üzerine bir etkisi olduğu görülmüştür. Daha önce sosyal yabancılaşma ile nomofobi üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır, bu nedenle bu çalışmanın alan yazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

İnsanlar günümüzde cep telefonları ve sanal ağlar üzerinden birbirleri ile iletişim kurmakta ve bu durum hem toplumsal açıdan hemde bireysel açıdan bazı değişimlere yol açmaktadır. Cep telefonları insanları bir yandan sosyalleştirirken, diğer yandan ise bireyselleştirmektedir (Şata vd., 2016). İstedikleri an dünyanın diğer bir ucundan biriyle iletişim kurabilmek bireylerin etkileşim fırsatını artırırken,

diğer açıdan teknolojik araçlara bağımlı hale getirmekte ve bu durum yalnızlaşmaya daha sonra ise yabancılaşmaya doğru yol almaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Genç kuşakların, yüz yüze iletişim kurmak yerine telefonlar aracılığıyla iletişimi kurmayı tercih etmeleri, sosyal paylaşımları giderek azalttığı için, aynı evin içinde veya aynı sosyal çevrede birbirleri ile tek kelime etmeden kendi alanlarında vakit geçiren insan sayısı giderek artmaktadır. Bireylerin yüz yüze iletişimlerini sınırlandıran tüm bu durumlar ise yabancılaşmaya yol açabilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Kaya (2017) çağdaş insanın en önemli sorunlarından birisinin kendisine, çevresine ve yaşamına karşı hissettiği yabancılaşma duygusu olabileceğini vurgulamıştır. Dolayısıyla bu çağdaş dünyada kişinin telefonlarıyla kurduğu iletişimi kaybetme endişesinin altında, kendisini diğer insanlara ve çevresine ait hissetmemesi yatabilir. Çünkü kişi gerçek dünyada sağlayamadığı yakınlığı, telefonları aracılığıyla gidermeye çalışıyor olabilir.

Cep telefonları, sanal bir kimlik oluşturmayı kolaylaştıran çeşitli platformlar sunmaktadır. Bireyler sanal dünyada kendilerini olmak istedikleri bir kişi gibi göstermekte ve buna uygun olarak davranmaktadır. Kişi kendi yarattığı sanal kimliği ile gerçek kimliği arasında bocalayabileceği gibi, kendi benliğine de yabancı hale gelebilmektedir (Mercan, 2010). Kendisi veya çevresine yabancılaşmış biri ise telefona daha fazla bağlılık geliştiriyor olabileceği için, bu durumun nomofobi düzeyini yükselten bir yanı olabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada nomofobi ile sosyal yabancılaşma arasındaki ilişkinin olası nedenleri ele alınmıştır. Bu iki kavram birbirlerinin neden sonucu olabilir. Bu nedenle aralarındaki dinamiği daha iyi kavramak ve neden-sonuç ilişkisine değinmek için nitel çalışmalar tasarlanabilir.

Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar dâhilinde, araştırmacılara, ebeveynlere, psikolojik danışmanlara ve karar vericilere yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmacılara yönelik öneriler.

- Bu araştırma Samsun ili merkez ilçesinde bulunan sosyo ekonomik düzeyi ve başarı düzeyi orta-yüksek olan, Anadolu liseleriyle

gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalar için çevre ilçelerdeki sosyo ekonomik düzeyi ve başarı düzeyi daha düşük Meslek liseleri veya Anadolu liseleriyle yeniden çalışma yapılabilir.

- Araştırmada kız öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu doğrultuda, kadın-erkek cinsiyet rollerinin daha geleneksel tanımlandığı çevrelerde çalışmalar yapılarak, nomofobiyle cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişki incelenebilir.
- Araştırmada gün içinde ekranı kontrol etme sıklığının, nomofobiyi önemli düzeyde yordamadığı görülmüş ancak alan yazında araştırmadan farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılacak çalışmalarda ekranı kontrol etme sıklığı ile birlikte telefonu ne amaçla kontrol edildiği ele alınarak çalışma tekrarlanabilir.
- Araştırmada cep telefonu kullanım amaçları ile nomofobi puan ortalamaları arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan çalışmalarda ise sonuçların farklılaştığı görülmektedir. Bu doğrultuda, yapılacak çalışmalar için örneklem gruplarına, cep telefonlarını kullanım amaçları açık uçlu soru şeklinde sorulabilir. Gelen yanıtlar çerçevesinde, kullanım amaçlarının nomofobi düzeyi ile ilişkisi yeniden incelenebilir.
- Araştırmada ebeveynlerin cep telefonu ile geçirdikleri süre, öğrencilerin nomofobi düzeylerini istatistiksel açıdan önemli düzeyde yordamaktadır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda, çocukların telefon kullanımlarına ilişkin ebeveyn tutumlarının veya ebeveyn arabuluculuğunun, nomofobiye etkisi çalışmalara dâhil edilebilir.
- Araştırmada sosyal yabancılaşma ve gelişmeleri kaçırma korkusunun, nomofobi puanlarını önemli düzeyde yordadığı görülmüştür. Buna göre, nomofobi düzeyine etkisi olabileceği düşünülen farklı değişkenlerle (ait olma ihtiyacı, psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik sermaye, kontrol odağı gibi) yeniden çalışma yapılabilir.
- Bu çalışma nicel yöntemle kurgulanmıştır. Nomofobiye ilişkin çeşitli bulgulara yönelik daha derin çıkarımlarda bulunmak amacıyla nitel çalışmalar yapılabilir.

- Bu araştırmada nomofobinin çevresel değişkenlerle ilişkisi ayrı ayrı test edilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalar için çevresel değişkenlerin, birlikte etkilerinin incelendiği (örneğin cinsiyet, sınıf düzeyi, cep telefonu kullanım süresi, ekranı kontrol etme sıklığı gibi değişkenlerin nomofobiye etkileri gibi) alışmalar yapılabilir.
- Ergenlere yönelik nomofobi riskini azaltmak amacıyla, bir psikoeğitim programı düzenlenerek, etkiliği test edilebilir ve nomofobiye yönelik deneysel bir çalışma yürütülebilir.

Ebeveynlere yönelik öneriler.

- Araştırmada kız öğrencilerin erkeklere göre, nomofobi düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Buna göre ebeveynler çocuklarını ilgi duydukları faaliyetlere yönlendirerek desteklemeli, bununla birlikte aile içindeki iletişim güçlendirilmelidir.
- Araştırmada sınıf düzeyleri açısından nomofobi puan ortalamalarında farklılık olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda ebeveynler, çocuklarına öz düzenleme becerilerini erken yaşta öğretebilirler.
- Nomofobiyle baş etmek için cep telefonu kullanımı kontrol altına almak önemlidir. Ebeveynler bu noktada çocuklarının cep telefonu ile geçirdikleri süreye düzenlemeler getirebilir.
- Araştırmada lise öğrencilerinin cep telefonlarında en çok kullandıkları uygulamaya göre nomofobi puan ortalamalarında önemli bir fark görülmüştür. Bu doğrultuda ebeveynler, telefonda zaman geçiren çocuklarının hangi uygulamaları kullandıklarına dikkat ederek, içerikleri hakkında bilgi sahibi olabilirler.
- Araştırmanın bulgularına göre ebeveynlerin cep telefonu ile geçirdikleri süre, öğrencilerin nomofobi düzeylerini etkilemektedir. Teknolojinin aile içinde bilinçli kullanımı ve aile üyelerinin bu konuya özen göstermesi önemlidir. Ebeveynler; gün içinde cep telefonlarıyla etkileşimlerine dikkat ederek, çocuklar için rol model olabilirler.
- Araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal yabancılaşma arttıkça, nomofobi düzeyinde de artış görüldüğü bulunmuştur. Bu

noktada ebeveynler, nomofobi tehlikesiyle baş edebilmek için, bu durumu etkileyen faktörleri göz önünde bulundurabilirler.

Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler.

- Bu araştırmada lise öğrencilerinin nomofobi düzeyleri; cinsiyet, sınıf düzeyi, telefonda geçirilen süre, cep telefonlarında en çok kullandıkları uygulamalar, ebeveynlerin cep telefonu ile geçirdikleri süreyle, sosyal yabancılaşma ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında önemli ilişkilerin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla psikolojik danışmanlar, lise öğrencilerinin nomofobik eğilimlerini azaltmak amacıyla bu çalışmanın sonuçlarından yararlanabilirler.
- Araştırmanın bulgularına göre, kız öğrencilerde ve 9. sınıflarda nomofobi riskinin daha yüksek olması nedeniyle okul psikolojik danışmanları, öncelikle risk gruplarına yönelik psikoeğitim programları düzenleyerek, önleyici çalışmalarda bulunabilir.
- Psikolojik danışmanlar, nomofobiye yönelik seminer, konferans veya rehberlik etkinlikleri düzenleyerek, farkındalık çalışmalarını yürütebilirler. Bu çalışmalar kapsamında, nomofobinin tanımı, davranışsal göstergeleri, riskleri ve öğrenciler açısından etkilerinden bahsedebilir.
- Psikolojik danışmanlar, nomofobiyi ele alırken ebeveynleri de dâhil eden çalışmalar planlayabilirler. Ebeveynlerin nomofobi riskine karşı bilinçlendirilmesi amacıyla görüşmeler, seminerler ve atölyeler düzenlenebilir.
- Psikolojik danışmanlar, öğrenciler arasında nomofobik davranışları değerlendirirken öğrencilerle bireysel veya grupta psikolojik danışma yapılarak, nomofobinin nedenleri ve etkilerine dair daha ayrıntılı incelemede bulunabilirler.

Karar vericilere yönelik öneriler.

- Nomofobinin gelecekte tüm yaş grupları için bir risk faktörü olabileceği göz önüne alındığında, karar vericiler nomofobinin göstergelerine ve

olumsuz etkilerine karşı görsel içeriklerle desteklenen çeşitli çalışmalar ve müdahale programları düzenleyebilirler.

- Karar vericiler, okullarda psikolojik danışmanlar tarafından cep telefonunun problemlili kullanımı ve nomofobiye yönelik rehberlik hizmetlerinin yürütülmesini sağlayabilirler.
- Karar vericiler, gün içinde cep telefonunda geçirilen süre, ekranı kontrol etme sıklığı, cep telefonlarında en çok hangi uygulamaların kullanıldığı ve bu uygulamalarda geçen süre gibi bireylerin kullanım alışkanlıklarını ortaya çıkaran çeşitli yazılımların geliştirilmesine destek verebilir ve böylece teknolojinin olumsuz etkileri gözler önüne serilebilirler.
- Türkiye’de öğrenciler arasında, nomofobi düzeylerini ortaya çıkaran daha geniş çapta ve boyamsal araştırmalar için destek verebilir ve bulguların her yıl güncellenmesi sağlanabilir.

Kaynaklar

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing Out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-43. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378
- Akkuş, Z. (2016, Mayıs 13-15). Sosyal yabancılaşma ölçeği: Türkçe'ye geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 7th International Congress on New Trends in Education, Antalya. http://www.iconte.org/FileUpload/ks59689/File/07e._program.pdf
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (5. baskı). (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., & Markovetz, A. (2016). How age and gender affect smartphone usage. *Paper presented at the In Proceedings of the ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct Germany: Heidelberg*. <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063>
- AppAnnie. (2020). *State of Mobile*. <https://www.appannie.com/en/go/state-of-mobile-2020/>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>

- Arpaci, İ., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), e404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Arslan, H., Tozkoparan, S., ve Kurt, A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256. <https://doi.org/10.17556/erziefd.512074>
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2011). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Avrupa İstatistik Ofisi. (2018). Word Book Day. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20180423-1>
- Bayhan, V. (1997). *Üniversite gençliğinde anomi ve yabancılaşma*. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Beck, M. (2013, February 08). *Fighting FOMO: 3 Strategies to Beat Your Fear of Missing Out*. https://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fear-ofmissing-out_n_3685195
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168. <https://doi.org/10.1086/209154>
- Belk, R. W. (1991). The ineluctable mysteries of possessions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(6), 17. <https://psycnet.apa.org/record/1992-01439-001>
- Belk R. W. (2000). Are we what we own?. In Benson A (Ed.), *I shop therefore I am: compulsive buying and the search for self* (pp. 76–104). Jason Aronson.
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477–500. <https://doi.org/10.1086/671052>

- Bellman, S., Potter, R. F., Treleaven-Hassard, S., Robinson, J. A., & Varan, D. (2011). The effectiveness of branded mobile phone apps. *Journal of Interactive Marketing*, 25(4), 191-200. <https://doi.org/10.1016/j.intmar.2011.06.001>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). 'I don't want to miss a thing': Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: no mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal of Cyberpsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*, 41(2), 159-176. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bivin, J. B., Preeti, M., Praveen, C., & Jinto, P. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Reviews of Progress*, 1(1). <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.709549.v2>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 1-14. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3571366>
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayıncılık.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489. <https://doi.org/10.14230/joiss423>

- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/5955>
- Calabrese, R. L., & Poe, J. (1990). Alienation: An explanation of high dropout rates among African American and Latino students. *Educational Research Quarterly*, 14, 22–26. <https://psycnet.apa.org/record/1992-07169-001>
- Cambridge Dictionary. (2018). *The people's word of 2018*. <https://dictionaryblog.cambridge.org/2018/11/29/the-peoples-word-of-2018/>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. Paradigma Yayınları.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: the impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290e297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Cho, K. -S., & Lee, J. -M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303-311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.063>
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. https://www.researchgate.net/publication/284690452_Mobilephone_addiction_in_adolescence_The_Test_of_Mobile_Phone_Dependence_TMD
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*: Routledge.
- Coskun, S., & Karayagız Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55(6), 1004-1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Crossman, A. (2019, Haziran 21). *Understanding alientation and social alientation*. <https://www.thoughtco.com/alienation-definition-3026048>

- Çelik, F. (2005). *Orta öğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. <http://libratez.cu.edu.tr/tezler/5612.pdf>
- Çelikkaleli, Ö., ve Tümtaş, M. S. (2017). Üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanma ve saldırganlık arasındaki ilişkide sosyal yabancılaşmanın aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 156-175. <https://doi.org/10.21764/efd.14945>
- Çetinkaya, L., & Sütçü, S. S. (2016). Parents' restrictions on their children's use of information technologies and their reasons. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1), 18-36. <https://doi.org/10.17569/tojqi.58102>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deloitte. (2017). Dijitalleşen Hayatımızda Mobil Teknolojilerin Yeri, Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2017: Türkiye yönetici özeti. https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/technology-media-telecommunications/deloitte_gmcs_2017.pdf
- Dijital Dönüşüm Ofisi. (2019, Kasım 3). *Yeni Çağın Hastalıkları Nomofobi ve Fomo*. <https://cbddo.gov.tr/haberler/4258/yeni-cagin-hastaliklari-nomofobi-ve-fomo>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Dwayne Ball, A., & Tasaki, L. H. (1992). The role and measurement of attachment in consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 1(2), 155-172. [https://doi.org/10.1016/S1057-7408\(08\)80055-1](https://doi.org/10.1016/S1057-7408(08)80055-1)
- Edmonds, W. A., & Kennedy, T. D. (2013). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5 ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications, Incorporated.

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Erdem, H., Türen, U., ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.17671/btd.30223>
- Erdem, H., Türen, U., Kalkın, G., ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Dergisi*, 21(3), 923-936. <https://pdfs.semanticscholar.org/b391/9e02a2c9520576c506f36235fce1923a70f7.pdf>
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140. <https://doi.org/10.5455/apd.56124>
- Erjem, Y. (2005). Eğitimde yabancılaşma olgusu ve öğretmen: lise öğretmenleri üzerine sosyolojik bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 395-417. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26122/275175>
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234. https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_4_228_234.pdf

- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi Çağında Problemlı İnternet Kullanımı Ve Enformasyon Obezitesi: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerine Uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (49), 75-97. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuifd/issue/22900/245174>
- Ferraro, R., Escalas, J. E., & Bettman, J. R. (2011). Our possessions, our selves: domains of self-worth and the possession—self link. *Journal of Consumer Psychology*, 21, 169–177. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2010.08.007>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd Edition ed.). London: Sage Publications Ltd.
- Forgays, D. K., Hyman, I., & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31, 314-321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behaviour*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15 (10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Fromm, E. (1996). *Sağlıklı toplum*. (Y. Salman ve Z. Tanrıseven, Çev.). Payel Yayınevi.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.599964>
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for smartphone addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(2), 409-421.

- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Yildirim, S. (2019). Preservice teachers' metaphorical perceptions on smartphone, no mobile phone phobia (Nomophobia) and fear of missing out (FoMO). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 733-783. <https://doi.org/10.14686/buefad.516540>
- Gezgin, D. M., & Parlak, C. (2018). *Nomophobia Prevalence among University Students in Kosovo*. Paper presented at the 13th International Balkan Education and Science Congress, Trakya University Faculty of Education.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.17943/etku.288485>
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 86-95. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/27304/287423>

- Gezgin, D. M., Ümmet, D. ve Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329. <https://doi.org/10.24315/tred.553035>
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E. ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59. <https://doi.org/10.5455/apd.195843>
- Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. <http://tez.sdu.edu.tr/Tezler/TS03076.pdf>
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grohol, J. M. (2018, Haziran 8). *FOMO Addiction: The fear of missing out*. <https://psychcentral.com/blog/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out/>.
- GSMA. (2019a). The Mobile Economy 2018. <https://www.gsma.com/mobileeconomy/>
- GSMA. (2019b). The Mobile Economy Middle East & North Africa 2019. <https://www.gsma.com/mobileeconomy/mena/>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal* 1-9. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Güçlü, A., Uzun, E., Uzun, S. ve Yolsal, Ü. H. (2003). *Felsefe sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayıncılık.
- Güler, E. Ö., ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88. <https://doi.org/10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/1.75-88>
- Güzeller, C. O., & Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 205-211. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0210>

- Han S., Kim K. J., & Kim J. H. (2017). Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology Behaviour Journal*, 20(7), 419-427. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>
- Hato, B. (2013). *Compulsive mobile phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-Fomo-scale* [Master's Thesis, Tilburg University]. <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=130541>
- Herman, D. (2011). The Fear of Missing Out. Retrieved March 3, 2017 from <http://fomofearofmissingout.com/fomo>
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259-272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Hong, F., Chiu, S., & Huang, D. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152e2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Hoşgör, H., & Hoşgör, D. G. (2019). The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: Example of the healthcare manager candidates. *Current Addiction Research* 2019;3(1):16-24, 3(1), 16-24. <https://doi.org/10.5455/car.105-1562758780>
- Hoşgör, H, Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*, 3(17), 213-223. <https://doi.org/10.23929/javstudies.668>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., ve Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595. <https://doi.org/10.16992/ASOS.12266>

- Hwang, Y., Choi, I., Yum, J. -Y., & Jeong, S. -H. (2017). Parental Mediation Regarding Children's Smartphone Use: Role of Protection Motivation and Parenting Style. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 362-368. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0555>
- Hwang, Y., & Jeong, S. -H. (2015). Predictors of Parental Mediation Regarding Children's Smartphone Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(12), 737-743. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0286>
- İşte Türkiye'de yılın ilk yarısında akıllı telefonlara harcanan para. (2019, Eylül 30). https://www.ntv.com.tr/galeri/teknoloji/iste-turkiyede-yilin-ilk-yarisinda-akilli-telefonlara-harcanan-para,03sKS7BVKEOe7XCmK5rTxw/_SIYq_C4zUuuLwfX6iRTOg
- Jang, S. H., & Kim, M. J. (2018). The effect of parental smartphone addiction tendency on children's playfulness: the mediating effect of children's use of smart devices. *Korean Society For Computer Game*, 31(3), 1-10. Retrieved from <https://scholarworks.bwise.kr/cau/handle/2019.sw.cau/2562>
- Jefferson, D. (1990). *Commitment to work and the organization: The role of social exchange theory* [Unpublished doctoral dissertation]. University Of Delaware.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian journal of psychological medicine*, 41(6), 541-548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19
- JWT Intelligence (2012a, Mart 16). Study: The FOMO gender gap. <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap/>
- JWT Intelligence (2012b, Mart 12). Study: A Social Media catch-22 for millennials. <https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-a-social-media-catch-22-for-millennials/>

- Kaplan Akıllı, G., ve Gezgin, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (40), 51-69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2019). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Karagülle, A. E., & Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.7456/10401100/001>
- Kaur, A., Sharma, P., & Manu. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6. <https://doi.org/10.5958/2395-180X.2015.00051.1>
- Kaya, T. (2017). Yeni iletişim teknolojileri ve insan ilişkilerinin yabancılaşma bağlamında analizi: Her (Aşk) Filmi örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(10), 340-361.
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PloS One*, 11(8), e0159788. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28-35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kleine, S. S., Kleine, R. E., & Allen, C. T. (1995). How is a possession “me” or “not me”? Characterizing types and an antecedent of material possession attachment. *Journal of Consumer Research*, 22, 327–343. <https://doi.org/10.1086/209454>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lee, S. -J., Lee, C., & Lee, C. (2016). Smartphone addiction and application usage In Korean adolescents: effects of mediation strategies. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(9), 1525-1534. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.9.1525>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, 31, 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 2158244015573169. <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>

- Lepp, A., Li, J., Barkley, J. E., & Salehi-Esfahani, S. (2015). Exploring the relationships between college students' cell phone use, personality and leisure. *Computers in Human Behavior*, 43, 210–219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.006>
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450-457. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>
- Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 100-108. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.11>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lin, Y. -H., Fang, C. -H., & Hsu, C. -L. (2014). Determining uses and gratifications for mobile phone apps. *Future Information Technology*, 661-681. https://doi.org/10.1007/978-3-642-55038-6_103
- Louragli, I., Ahami, A., Khadmaoui, A., Mammad, K., & Lamrani, A. C. (2018). Evaluation of the nomophobia's prevalence and its impact on school performance among adolescents in morocco. *Problems of Psychology In The 21st Century*, 12(2), 84-94. <https://doi.org/10.33225/ppc/18.12.84>
- Macro-market Analysis & Consumer Research Organization (2008). A report on study of mobile phone usage among the teenagers and youth in Mumbai. <http://www.itu.int/osg/spu/ni/futuremobile/socialaspects/IndiaMacroMobileYouthStudy04.pdf>

- Maeng, S., & Arbeau, K. J. (2018). #Thestruggleisreal: Fear Of Missing Out (FoMO) and nomophobia can, but do not always, occur together. https://www.researchgate.net/publication/327477166_TheStruggleIsReal_Fear_of_missing_out_FoM_O_and_nomophobia_can_but_do_not_always_occur_together
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 1-12. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Mail Online. (2008, Mart 31). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact – and it's the plague of our 24/7 age*. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobilephonecontact--plague-24-7-age.html>
- Marshal, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. (O. Akınhay ve D. Kömürcü, Çev.). Bilim Sanat.
- Menezes, P. M., & Pangam, S. (2017). Prevalence, awareness and effects of nomophobia among adolescents. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 3(2), 16-18. <https://doi.org/10.5958/2395-180X.2017.00015.9>
- Mercan, N. (2010). Dijital dünyada zaman, mekân, insan ilişkileri ve yabancılaşma, *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 403, 100-111. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/Mn34D.pdf>
- Mittal, B. (2006). I me and mine- how products become consumers' extended selves. *Journal of Consumer Behaviour*, 5, 550-562. <https://doi.org/10.1002/cb.202>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ofluoğlu, G. ve Büyükyılmaz, O. (2008). Yabancılaşmanın teorik gelişimi ve tarihsel süreç içinde farklı alanlarda görünüşleri. *Kamu-İş Dergisi*, 10(1), 113-144. <http://www.kamu-is.org.tr/pdf/1015.pdf>

- Oksman, V., & Turtiainen, J. (2004). Mobile communication as a social stage: Meanings of mobile communication in everyday life among teenagers in Finland. *New media & society*, 6(3), 319-339. <https://doi.org/10.1177/1461444804042518>
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 5(2), 437-449. <https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/528>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Park, N., Kim, Y. -C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). *Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Park, N., & Lee, H. (2014). Gender difference in social networking on smartphones: A case study of Korean college student smartphone users. *International Telecommunications Policy Review*, 21(2), 1-18. Retrieved from <https://ssrn.com/abstract=2584824>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva Murthy, T. S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344. http://njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf
- Piwek, L., & Joinson, A. (2016). “What do they snapchat about?” Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358-367. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.026>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/410708>
- Prentice, J. L., & Dobson, K. S. (2014). A review of the risks and benefits associated with mobile phone applications for psychological interventions. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 55(4), 282-290. <https://doi.org/10.1037/a0038113>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roos, J. P. (2001, August 9-10). *Postmodernity and mobile communications*. Paper presented at the European Sociological Association 5th Conference of the ESA, Helsinki, Finland.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sakar, N. (2017, Kasım 10). Basın Bülteni. https://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content/TR/GfK_DigitalTalks_Akilli_Telefon_Basin_Bulteni_Kasim_2017.pdf
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 131-137. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0164>
- Santana-Vega, L. E., Gómez-Muñoz, A. M., & Feliciano-García, L. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, Fear of Missing Out and family communication. *Comunicar Media Education Research Journal*, 27(1), 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Safipour, J., Tessma, M. K., Higginbottom, G. & Emami, A. (2010). Measuring social alienation in adolescence: translation and validation of the jessor and jessor social alienation scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 517–524. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00810.x>
- Schmidt, C., Muench, R., Schneider, F., Breitenbach, S., & Carolus, A. (2018). Generation “Always On” turned off. Effects of smartphone separation on anxiety mediated by the fear of missing Out. *Communications in Computer and Information Science*, 436-443. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92279-9_58
- SecurEnvoy. (2012, Şubat 16). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-sufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>

- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation, *American Sociological Review*, 24, 783-791. <https://doi.org/10.2307/2088565>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>
- Singh, B., Gupta, R., & Garg, R. (2013). Mobile phones; a boon or bane for mankind? Behavior of Medical Students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 2(4), 196-205. http://internationaljournalcorner.com/index.php/ijird_ojs/article/view/133303
- Sivadas, E., & Machleit, K. A. (1994). A scale to determine the extent of object incorporation in the extended self. *Marketing theory and applications*, 5(1), 143-149.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41-53. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.004>
- Smith, A. (2011, Haziran 11). *Smartphone Adoption and Usage*. <https://www.pewresearch.org/internet/2011/07/11/methodology-59/>
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social Media Use in 2018. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research Medical Science*, 5(2), 515-519. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sun, Y., Lim, K. H., Jiang, C., Peng, J. Z., & Chen, X. (2010). Do males and females think in the same way? An empirical investigation on the gender differences

- in Web advertising evaluation. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1614-1624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.009>
- Szpakow, A., Stryzhak, A., & Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone–addiction among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96-100. <http://www.elib.grsu.by/katalog/163828-355264.pdf>
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarılma çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169. <https://doi.org/10.21031/epod.95432>
- Şimşek, M. Ş., Çelik, A., Akgemli, T. ve Fettahlıoğlu, T. (2006). Örgütlerde yabancılaşma yöntemi araştırması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 569-587. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/591/571>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Edition ed.). Needham Heights: MA: Allyn & Bacon.
- Takao, M., Takahashi., S., & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 501-507. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0022>
- Tathan Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142. <https://doi.org/10.18863/pgy.528897>
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college studentsMarie-Pierre Tavolacci. *European Journal of Public Health*, 25(suppl_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- TC. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmet Bakanlığı. (2019). *Asgari ücretin net hesabı ve işverene maliyeti*. <https://www.ailevecalisma.gov.tr/tr-tr/asgari-ucret/>
- Tezcan, M. (1997). *Gençlik sosyolojisi ve antropolojisi araştırmaları*. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-22. <https://escholarship.org/uc/item/0pq332g4>

- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>
- Urban Dictionary (2011, Kasım 25). *FOMO*. <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=FOMO>
- Utz, S., Muscanell, N., & Khalid, C. (2015). Snapchat elicits more jealousy than Facebook: A Comparison of Snapchat and Facebook use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 141-146. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0479>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior :The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Walsh, S. P., & White, K. M. (2006). Ring, ring, why did I make that call? Beliefs underlying Australian university students' mobile phone use. *Youth Studies Australia*, 25(3), 49-57. <https://eprints.qut.edu.au/5066/1/5066.pdf>
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., & Young, R. M. (2011). Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 333-342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.011>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31, 77-92. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.004>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian journal of psychology*, 62(4), 194-203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
- We Are Social. (2019). *Digital 2019 Turkey*. <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2019-turkey-january-2019-v01>
- Wiesner, L. (2017). *Fighting Fomo: A study on implications for solving the phenomenon of the fear of missing out*. (Yüksek lisans tezi, Twente Üniversitesi, Hollanda). <https://essay.utwente.nl/73690/>

- Wilkerson, J., Protinsky, H., Maxwell, J., & Lentner, M. (1982). Alienation and ego identity in adolescents. *Adolescence*, 17, 133–139. <https://psycnet.apa.org/record/1982-23440-001>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Week, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect fear of missing out and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres>.
- Yaman, Z., ve Kavuncu, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun ve Sosyal Ağ Kullanım Amacının Nomofobi Düzeyine Etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gopsbad/issue/51614/641584>
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2015). *Gelişim psikolojisi*. Pegem.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (Nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. <http://openaccess.inonu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11616/14867>
- Yıldırım, S., ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/28470/303439>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. [Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University].14005. <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>

- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yildiz Durak, H. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>

EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri

EK-A1. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni

< Evren Şumuer 3 Tem
alıcı: ben

Merhaba,

Olcegi izin istemeden calismalarinizda kullanabilirsiniz.

Olcegi calismalarinizda kullanmak icin izin almak amaciyla yaziyorsaniz, bu mesaj Nomofobi Olcegini calismalarinizda kullanma isteginizi onayladigimi gosterir niteliktedir.

Nomofobi olcegi hakkında daha fazla bilgi icin, lutfen asagidaki sayfayi ziyaret ediniz. Bu sayfa olcek maddelerini ve puanlama rehberini de icermektedir.

<http://cs.oswego.edu/~caglar/#nomophobia>

EK-A2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

Enes Gökler 4 Tem 2019
alıcı: ben

Zeynep hocam ölçeğimizi tabiki kullanabilirsiniz. Yaptığınız çalışmanın sonuçlarını benimle paylaşırsanız sevinirim. Kolay gelsin

4 Tem 2019 Per 11:18 tarihinde zeynep öznur ergin <zeynep.oznur06@gmail.com> şunu yazdı:

...

EK-A3. Sosyal Yabancılaşma Ölçeği Kullanım İzni



ölçek kullanım talebi hk.



Gelen kutusu



ben 4 Tem 2019

Sayın Zeynep hocam, Merhaba nasılsınız? Ben...



zeynep akkuş 5 Tem 2019

alıcı: ben ▾



sevgili zeynep öznur ölçeği tabi ki
kullanabilirsin
iyi çalışmalar dilerim



EK-B: Gönüllü Katılım Formu

Gönüllü Katılım Formu

24 / 12/ 2019

Merhaba,

Yapacak olduğum çalışmaya gösterdiğin ilgi ve bana ayırdığın zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu formla, kısaca sana ne yaptığımı ve bu araştırmaya katılman durumunda neler yapacağımızı anlatmayı amaçladım.

Bu araştırma için Hacettepe Etik Komisyonundan gerekli izin alınmıştır. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesinde Doç. Dr. Arif ÖZER danışmanlığında yapılan bir yüksek lisans tezi çalışmasıdır. Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin nomofobi (telefondan ayrı kalma korkusu) düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Bu nedenle ölçekleri içten doldurmanız çok önemlidir. Ayrıca bu araştırmaya katılabilmek için lise öğrencisi olmak gereklidir.

Araştırmaya gönüllü olarak katılım esastır. Bu araştırmaya katılmamayı seçebilirsiniz. Araştırma üç ölçek uygulaması içermektedir ve bunların yanıtlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Ölçekte yer alan maddeler bir test sorusu değildir dolayısıyla doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bütün seçenekler değerlidir. Ölçekten elde edilen veriler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacak ve bunun dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak, kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırmada grup ortalama puanlarını hesaplamak için ayrıca cinsiyet ve sınıf düzeyin, günde kaç saat akıllı telefonda zaman geçirdiğin, ekranı kontrol etme sıklığının, akıllı telefonlarınızı kullanım amaçların ve akıllı telefonda hangi uygulamaları kullandığın bilgileriyle, ebeveynlerinin günde akıllı telefonlarıyla kaç saat geçirdiği bilgisi senden istenecektir. Bu bilgilere ihtiyaç duymaktayız. Bunlardan başka hiçbir bilgin araştırmada yer almayacaktır. İsmi ya da soy ismi kesinlikle araştırmada kullanılmayacaktır. Ölçekleri doldururken herhangi bir rahatsızlık hissedersen bunun giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. İstediklerin anda ölçekleri cevaplamayı bırakıp çalışmadan ayrılabilirsin. Bu durumda sana hiçbir sorumluluk yüklenmeyeceği gibi doldurduğun ölçekler araştırmaya dahil edilmeyecektir. Bu forma onay vermeden önce ve ölçekleri doldururken konuyla ilgili aklına gelen soru olursa istediğin zaman rahatlıkla sorabilirsin.

Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanı ve sana verdiğim güvenceye dayanarak bu formu imzalamanı rica ediyorum. Sormak istediğin herhangi bir durumla ilgili benimle her zaman iletişime geçebilirsin. Araştırma sonucu hakkında bilgi almak için iletişim bilgilerimden bana ulaşabilirsin. Formu okuyarak imzaladığın için çok teşekkür ederim.

Katılımcı:

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Doç. Dr. Arif ÖZER

Hacettepe Üniversitesi/Eğitim

Bilimleri Bölümü, Beytepe

Kampüsü/Çankaya/ANKARA

Tel: 0312_780 5054

İmza:

Araştırmacı:

Arş. Gör. Zeynep Öznur ERGİN

On Dokuz Mayıs Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi

Tel: 0541 521 4616

İmza:

EK-B1. Veli Bilgilendirme Formu

23/12 / 2019

Sayın Veli,

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve bana ayıracağınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, size yaptığım araştırmanın amacını anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma için Hacettepe Etik Komisyonundan gerekli izin alınmıştır. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesinde Doç. Dr. Arif ÖZER danışmanlığında yapılan bir yüksek lisans tezi çalışmasıdır. Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin nomofobi (telefondan ayrı kalma korkusu) düzeylerini çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmesidir.

Velisi olduğunuz öğrenciye üç ölçek uygulanacaktır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Ölçekte yer alan maddeler bir test sorusu değildir dolayısıyla doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bütün seçenekler değerlidir. Ölçekten elde edilecek bilgiler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacak ve bunun dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak, kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırmada grup ortalama puanlarını hesaplamak için çocuğunuzun cinsiyeti, sınıf düzeyi, günde kaç saat akıllı telefonda zaman geçirdiği, ekranı kontrol etme sıklığı, akıllı telefonda hangi uygulamaları kullandığı bilgileri kullanılacak, aynı zamanda sizlerin çocuklarınızın yanında akıllı telefonla kaç saat geçirdiğiniz bilgisi çocuklarınızdan istenecektir. Başka hiçbir kişisel bilgisi araştırmada yer almayacaktır. Çocuğunuzun ismi ya da soy ismi kesinlikle araştırmada kullanılmayacaktır. Çocuğunuz ölçeği doldururken herhangi bir rahatsızlık hissederse bunun giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır Çocuğunuz istediği zaman araştırmadan ayrılabilir. Bu durum da çocuğunuza hiçbir sorumluluk yüklenmeyeceği gibi çocuğunuzun verileri de araştırmaya dâhil edilmeyecektir.

Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya velisi olduğunuz öğrencinin gönüllü olarak katılmasını ve araştırma dâhilinde benim size verdiğim güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyorum. Çocuğunuzun çalışmaya katılması ile ilgili onay vermeden önce veya onay verdikten sonra sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili benimle iletişime geçebilirsiniz. İsteddiğiniz takdirde araştırma sonucu hakkında bilgi almak için de irtibat numaramdan bana ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için çok teşekkür ederim.

Katılımcı Öğrencinin

Velisi:

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Doç. Dr. Arif ÖZER

Hacettepe Üniversitesi/Eğitim

Bilimleri Bölümü, Beytepe

Kampüsü/Çankaya/ANKARA

Tel: 0312_780 5054

İmza:

Araştırmacı:

Arş. Gör. Zeynep Öznur ERGİN

On Dokuz Mayıs Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi

Tel: 0541 521 4616

İmza:

EK-C: Örnek Ölçek Maddeleri

EK-C1. Nomofobi Ölçeği Örnek Maddeler

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

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

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

EK-C2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Size en uygun gelen cevabı maddelerin karşısında yer alan kutucuğa çarpı (X) işareti ile belirtiniz.

	Maddeler	Hiç doğru değildir	Bir parça doğrudur	Orta derecede doğrudur	Oldukça doğrudur	Aşırı şekilde doğrudur
2	Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.					
4	Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.					
8	İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını çevrimiçi (online) olarak paylaşmak benim için önemlidir.					
10	Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.					

EK-C3. Sosyal Yabancılaşma Ölçeği Örnek Maddeler

Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz.

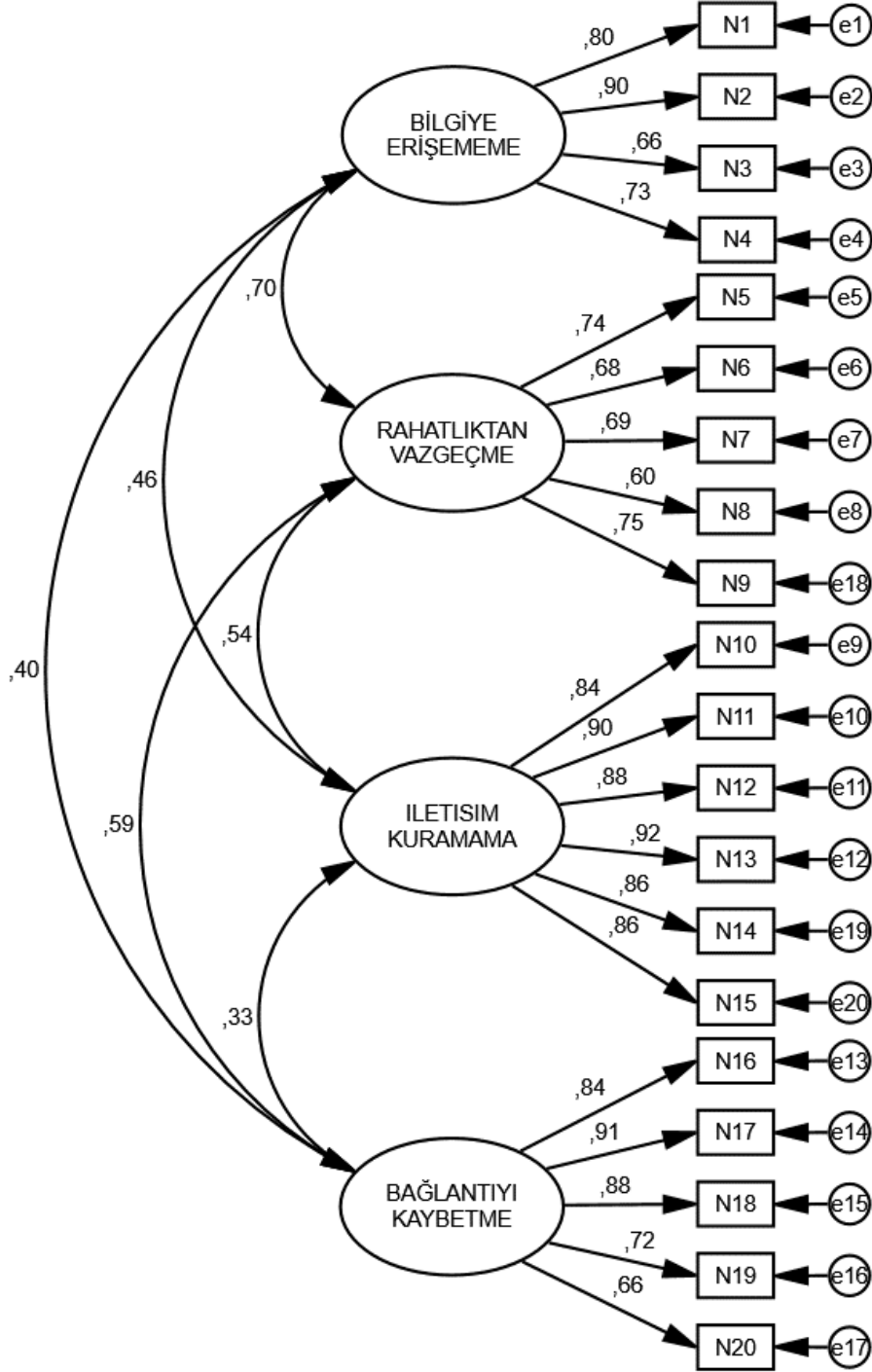
	Maddeler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
3	Bazen gerçekten kim olduğum hakkında belirsizlik hissediyorum.	1	2	3	4
6	Sık sık olmak istediğim gibi bir insan haline gelip gelmediğimi düşünüyorum	1	2	3	4
9	Bugünlerde sorunların olduğunda veya yardıma ihtiyaç duyduğunda başka insanlara güvenemiyorsun	1	2	3	4
12	Tanıdıklarımın neredeyse hiçbiri gerçekten içimde ne yaşadığımı bilmiyor	1	2	3	4
15	Eğer gerçekten seçme şansım olsaydı, hayatımı şu anda yaşadığım şekilde yaşamak isterdim.	1	2	3	4

EK-C4. Kişisel Bilgi Formu

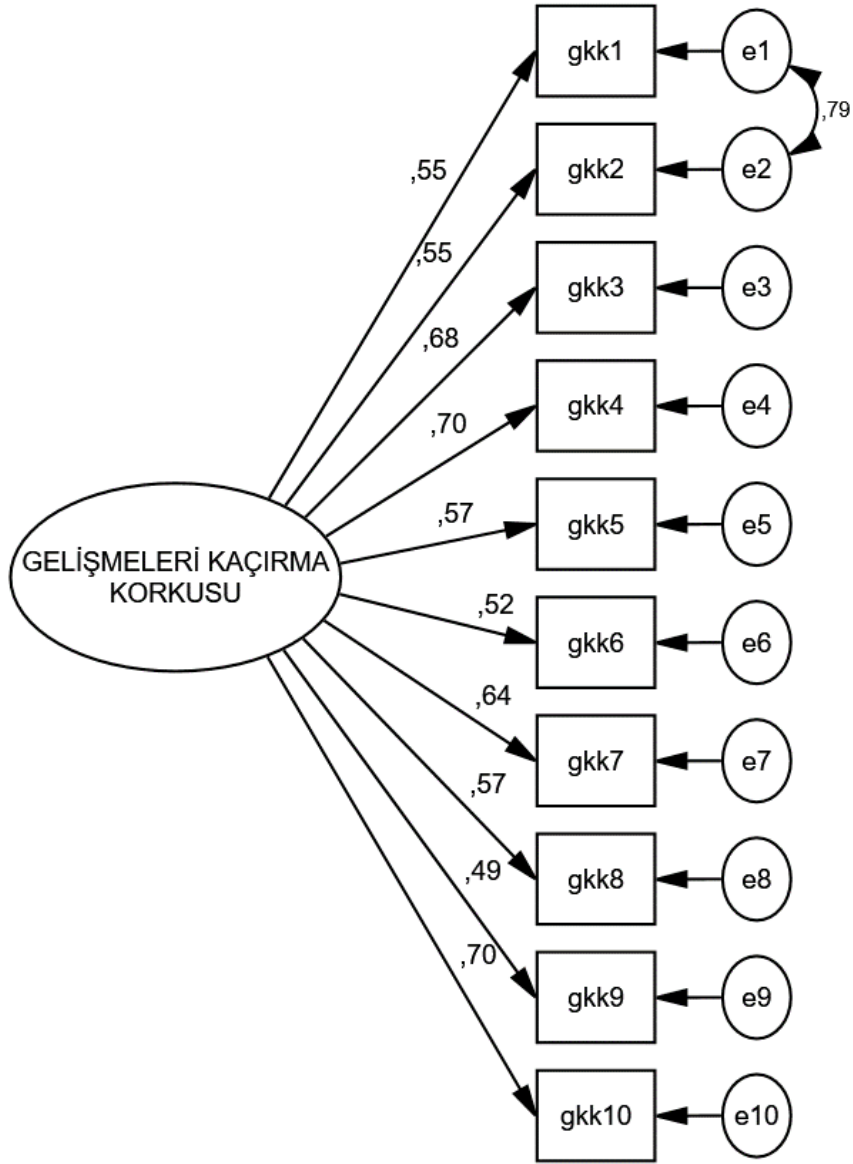
<p>1. Cinsiyetiniz Nedir? K() E()</p> <p>2. Sınıf Düzeyiniz Nedir? () 9. sınıf () 10. sınıf () 11. sınıf () 12. Sınıf</p> <p>3. Gün içerisinde telefonunuzla geçirdiğiniz süre ne kadardır?</p> <p>4. Gün içerisinde telefonunuzun tuş kilidini kaç kez açarsınız? (Bir sayı belirtiniz)</p> <p>5. Cep telefonunuzda aşağıdaki uygulamalardan hangilerini en çok kullanırsınız? (Birden fazla seçebilirsiniz?)</p> <table><tr><td>Whatsapp</td><td>()</td><td>Instagram</td><td>()</td></tr><tr><td>Twitter</td><td>()</td><td>Facebook</td><td>()</td></tr><tr><td>Youtube</td><td>()</td><td>Snapchat</td><td>()</td></tr><tr><td>Duolingo</td><td>()</td><td>Messenger</td><td>()</td></tr><tr><td>SpotifyMusic</td><td>()</td><td>Pinterest</td><td>()</td></tr><tr><td>Google Chrome</td><td>()</td><td>Netflix</td><td>()</td></tr><tr><td>Tik tok</td><td>()</td><td></td><td></td></tr></table> <p>Diğer:.....</p>	Whatsapp	()	Instagram	()	Twitter	()	Facebook	()	Youtube	()	Snapchat	()	Duolingo	()	Messenger	()	SpotifyMusic	()	Pinterest	()	Google Chrome	()	Netflix	()	Tik tok	()			<p>6. Cep telefonunuzu en çok hangi amaçlar için kullanırsınız? (1 ile 8 arasında aşağıda verilen durumları sıralayınız.)</p> <table><thead><tr><th>En çok</th><th>En az/Hiç</th></tr></thead><tbody><tr><td>1-----</td><td>2-----3-----4-----5-----6-----7-----8</td></tr></tbody></table> <p>() Mesajlaşmak (Whatsapp, SMS, Bip, Messenger vb.)</p> <p>() Sosyal medyayı (instagram, twitter vb.) takip etmek</p> <p>() Oyun oynamak</p> <p>() Video/dizi/film izlemek</p> <p>() Haberleri takip etmek</p> <p>() Alışveriş yapmak</p> <p>() Paylaşım yapmak (video, fotoğraf, durum vs.)</p> <p>() Müzik dinlemek</p> <p>7. Ebeveynlerinizin bir gün içinde, sizin yanınızda telefonlarıyla geçirdikleri süreyi aşağıya yazınız?</p> <p>Anne:</p> <p>Baba:</p>	En çok	En az/Hiç	1-----	2-----3-----4-----5-----6-----7-----8
Whatsapp	()	Instagram	()																														
Twitter	()	Facebook	()																														
Youtube	()	Snapchat	()																														
Duolingo	()	Messenger	()																														
SpotifyMusic	()	Pinterest	()																														
Google Chrome	()	Netflix	()																														
Tik tok	()																																
En çok	En az/Hiç																																
1-----	2-----3-----4-----5-----6-----7-----8																																

EK-D: Ölçeklerin Madde-Faktör Yükleri

EK-D1. Nomofobi Ölçeği Madde-Faktör Yükü



EK-D2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Madde Faktör Yüğü



EK-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Zeynep Öznur ERGİN (Etik Komisyon İzni)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 07.10.2019 tarihli ve 51944218-300/00000806879 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Zeynep Öznur ERGİN**'in **Doç. Dr. Arif ÖZER** danışmanlığında yürüttüğü "**Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerini Etkileyen Faktörler**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **15 Ekim 2019** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 196926b-01074e2f-b05e-081649448190 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yuzim@hacettepe.edu.tr İnternet
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Sevda TOPAÇ



EK-F: Milli Eğitim İzni



T.C.
SAMSUN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27485554-605.01-E.24195961
Konu : Zeynep Öznur ERGİN

05.12.2019

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 - 2017/25 sayılı Genelgesi,
b) Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 26/11/2019 tarihli ve 51944218-300 sayılı yazısı.

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün, Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Bölümü öğrencisi Zeynep Öznur ERGİN'in İlimiz, Atakum ve İlkadım ilçesine bağlı özel ve resmi liselerde okuyan lise öğrencilerine yönelik "Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler" başlıklı tez çalışması yapmak istediğine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri, ilgi (a) genelgeye göre incelenmiş ve komisyon tarafından uygun görülmüştür.

Söz konusu çalışmanın komisyon kararı doğrultusunda, uygulama sorularını çalışmayı yapan kişi tarafından raporlanarak, Müdürlüğümüz Ar-Ge Birimine gönderilmesine dikkat edilerek, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, duyurusu ve denetimi ilçe millî eğitim müdürlüğünüz tarafından gerçekleştirilmek üzere okul müdürlüğü sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmadan gönüllülük esasına bağlı olarak yapılmasının sağlanması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Coşkun ESEN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ekler :
1- İlgi (b) dilekçe ve ekleri (39 sayfa)
2-02/12/2019 tarihli komisyon kararı (1 sayfa)

DAĞITIM:
Gereği:
Atakum /İlkadım İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi:
Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 26805179-8ac8-4ef0-8ba7-a7ac9c6eb553 kodu ile erişebilirsiniz. Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Adres : Atatürk Blv. Yeni Hükümet Konağı Kat:3
Elektronik Ağ <http://samsun.meb.gov.tr>
e-posta: samsunmem@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: S.SUZUKI Yükseköğretim ve Yurtdışı Şubesi
Tel: 0 (362) 435 80 63 (340)
Faks: (0 362) 43248 54

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden bcd1-67b2-318f-b324-7b75 kodu ile teyit edilebilir.