

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜNDEMİ KAÇIRMA
KORKUSU, PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMI,
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE YAŞANTISAL
KAÇINMANIN CEP TELEFONU BAĞLANTISINI KAYBETME
KORKUSUNA YÖNELİK MODELİN SINANMASI MUĞLA İLİ
ÖRNEĞİ**

ARCA ADIGÜZEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS, 2018

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜNDEMİ KAÇIRMA KORKUSU,
PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMI, PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN CEP TELEFONU
BAĞLANTISINI KAYBETME KORKUSUNA YÖNELİK MODELİN
SINANMASI MUĞLA İLİ ÖRNEĞİ

ARCA ADIGÜZEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 10.08.2018

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ali Serdar SAĞKAL

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Uğur DOĞAN

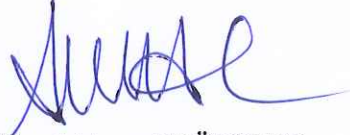
Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

AĞUSTOS, 2018

TUTANAK

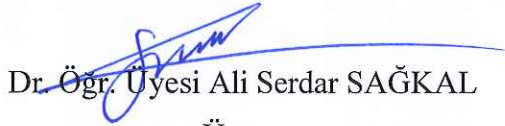
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 27/07/2018 tarih ve 247/5 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/6) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Arca ADIGÜZEL'in "Üniversite Öğrencilerinde Gündemi Kaçırma Korkusu, Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı, Problemlili İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınmanın Cep Telefonu Bağlantısını Kaybetme Korkusuna Yönelik Modelin Sınanması Muğla İli Örneği" başlıklı tezini incelemiş ve aday 10/08/2018 tarihinde saat 11:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 45 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine ayrıcılığı ile karar verilmiştir.



Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Tez Danışmanı



Dr. Öğr. Üyesi Ali Serdar SAĞKAL

Üye



Dr. Öğr. Üyesi Uğur DOĞAN

Üye

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Gündemi Kaçırma Korkusu, Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı, Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınmanın Cep Telefonu Bağlantısını Kaybetme Korkusuna Yönelik Modelin Sınanması Muğla İli Örneği” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 10 / 08 / 2018


Arca ADIGÜZEL

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GÜNDEMİ KAÇIRMA KORKUSU, PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMI, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN CEP TELEFONU BAĞLANTISINI KAYBETME KORKUSUNA YÖNELİK MODELİN SINANMASI MUĞLA İLİ ÖRNEĞİ

ARCA ADIGÜZEL

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Ağustos 2018, 121 sayfa

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik yapının Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Yarıyılı'nda Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde lisans öğrenimine devam etmekte olan, yaşları 18-30 arasında değişen, yaş ortalamaları 21.39 olan (Ss= 1.92) 835 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Nomofobi Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Uygulama sürecinde elde edilen verilerin analizi LISREL 8.80 ve SPSS 22.0 paket programları ile gerçekleştirilmiştir. Nomofobiyi açıklayan değişkenlerin analiz edilmesinde YEM kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen YEM modeline göre, gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Nomofobi, Gündemi Kaçırma Korkusu, Problemli Akıllı Telefon Kullanımı, Problemli İnternet Kullanımı, Yaşantısal Kaçınma, Yapısal Eşitlik Modellemesi, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

TESTING THE MODEL WHICH PREDICTS NOMOPHOBIA WITH FEAR OF MISSING OUT, PROBLEMATIC SMART PHONE USAGE, PROBLEMATIC INTERNET USAGE AND EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN UNIVERSITY STUDENTS MUGLA PROVINCE SAMPLE

ARCA ADIGUZEL

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Atilgan EROZKAN

August 2018, 121 pages

The aim of this study was to test the model which predicts nomophobia with fear of missing out, problematic smart phone usage, problematic internet usage and experiential avoidance in university students using Structural Equation Modelling (SEM). The participants of the study were 835 undergraduate students of Muğla Sıtkı Koçman University in the Spring Term of 2017-2018 Academic Year. Their ages range between 18 and 30 ($M= 21.39$, $Ss= 1.92$). The data were collected through The Fear of Missing Out Scale, Smartphone Addiction Scale, Online Cognition Scale, Acceptance and Action Questionnaire-II, Nomophobia Scale and Demographic Information Form and data were analysed using Lisrel 8.80 and SPSS 22.0 softwares. SEM was used when analysing the variables explaining nomophobia. SEM results revealed that fear of missing out, problematic smart phone usage, problematic internet usage, and experiential avoidance predict nomophobia.

Keywords: Nomophobia, Fear of Missing Out, Problematic Smart Phone Usage, Problematic Internet Usage, Experiential Avoidance, Structural Equation Modelling, University Students.

ÖNSÖZ

Bir araştırmacı olma yolunda akademik bilgisi ve deneyimi ile her zaman bana yol gösteren danışmanım Sayın Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN'a, bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde katkıları olan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Serdar SAĞKAL ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Uğur DOĞAN'a, çalışmalarım sırasında yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Arş. Gör. Hasan Zühtü OKULU'ya, araştırma sürecinde her zaman yanımda olan meslektaşlarım, Arş. Gör. Alper KARABA, Arş. Gör. Alper YORULMAZ, Arş. Gör. Bayram ÇİBİK, Arş. Gör. Bilge ASLAN ALTAN, Arş. Gör. Çağlar KAYA, Arş. Gör. Halil Emre KOCALAR ve Arş. Gör. Sercan HALAT'a, son olarak maddi ve manevi olarak bana her konuda destek olan, benim için ellerinden gelen her türlü fedakarlığı yapan annem Dilşat ADIGÜZEL ve babam Ali Cemal ADIGÜZEL'e teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
EKLER DİZİNİ	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar	5
1.1.1. Alt Amaçlar.....	6
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.5. Tanımlar	9

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Temeli: İlişkisel Çerçeve Kuramı ve Davranış Analizi.....	10
2.2. Problemlili Kullanım Mı, Bağımlılılık Mı?.....	15
2.3. Gündemi Kaçırma Korkusu	22
2.4. Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı	26
2.5. Problemlili İnternet Kullanımı	30
2.6. Yaşantısal Kaçınma	39
2.7. Nomofobi	42
2.8. İlgili Araştırmalar	45
2.8.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar	46
2.8.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	51

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	55
3.2. Evren ve Örneklem	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	57
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	58
3.3.3. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği	59
3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II.....	60
3.3.5. Nomofobi Ölçeği	61
3.3.6. Demografik Bilgi Formu	61
3.4. Verilerin Toplanması	61
3.5. Verilerin Analizi	62

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Verilerin Düzenlenmesi ve Verilere Uygulanacak Olan Analiz Tekniklerinin Uygunluğu	65
4.2. Değişkenlerin Nomofobiyi Yordamasını İfade Eden Yapısal Eşitlik Modellemesi.	68

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç	73
5.1.1. Gündemi Kaçırma Korkusu Problemlı İnternet Kullanımını Yordamakta Mıdır?.....	73
5.1.2. Gündemi Kaçırma Korkusu Problemlı Akıllı Telefon Kullanımını Yordamakta Mıdır?.....	74
5.1.3. Gündemi Kaçırma Korkusu Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?.....	75
5.1.4. Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?.. ..	76
5.1.5. Problemlı İnternet Kullanımı Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?.....	76
5.1.6. Problemlı İnternet Kullanımı Nomofobiyi Yordamakta Mıdır?.....	77
5.1.7. Yaşantısal Kaçınma Nomofobiyi Yordamakta Mıdır?.....	78

5.1.8. Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı Problemlı İnternet Kullanımını Yordamakta Mıdır?.....	79
5.2. Öneriler	82
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	100
ÖZGEÇMİŞ	107



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Örneklemin Cinsiyet, Lisans Programı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	56
Tablo 4.1. Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayı Değerleri	66
Tablo 4.2. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyon Katsayıları	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1. Gündemi kaçırma korkusu, problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordamasına yönelik alternatif model 69

Şekil 4.2. Gündemi kaçırma korkusu, problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordamasına yönelik modifikasyon içeren alternatif model 71

KISALTMALAR DİZİNİ

FOMO: Fear of Missing Out (Gündemi Kaçırma Korkusu)

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

MSKÜ: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation

NFI: Normed Fit Index

NNFI: Non-Normed Fit Index

CFI: Comparative Fit Index

IFI: Incremental Fit Index

RFI: Relative Fit Index

RMR: Root Mean Square Residual

LISREL: Linear Structural Relations

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	100
Ek 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	101
Ek 3. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği	102
Ek 4. Kabul ve Eylem Formu- II.....	103
Ek 5. Nomofobi Ölçeği	104
Ek 6. Demografik Bilgi Formu.....	105
Ek 7. Etik Kurul İzni	106



BÖLÜM I

GİRİŞ

Yaşanılan sorunları bir an önce çözme çabası, bireyleri kısa vadede fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklardan kurtulabilmektedir. Aynı zamanda yaşanılan sorunlar o an çözümlenemese bile sorunların etkileri azalacağından bireyler rahatlama durumu yaşamaktadırlar. Ancak doğası gereği, fiziksel olarak görülemeyen duygu ve düşünceler ile bireyler sorun yaşandığında, fiziksel dünyada işe yarayan problem çözme becerisi, sorunu daha da içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir (Harris, 2016; Hayes, Strosahl ve Wilson 1999).

Bireylerin fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklardan kurtulma araçlarından birisi de teknolojidir. İnsan yaşamına son hızla giren ve sürekli değişmekte olan teknoloji kişilerin istediklerine ulaşmalarını, can sıkıntısından kurtulmalarını, keyifli zaman geçirmelerini, yüzyüze iletişimin sınırlılıkları olmaksızın birbirleriyle etkileşim kurmalarını sağlamaktadır. Teknolojinin günümüzde tercih edilen iki aracı ise internet ve akıllı telefondur. Bu iki araç, akademik çalışmalar, ticaret, eğitim ve sağlık hizmetleri gibi birçok alanda kolaylıklar sağlamaktadır. Artık çağımızda bireyler, internet ve akıllı telefon olmadan ne yapacaklarını bilemez hale gelmişlerdir (Candemir Karaburç, 2017; Süler, 2016). İnternet ve akıllı telefon kullanımına dair gerçekleştirilen araştırmalar ile bireylerin bu araçları kullanım durumları ortaya konulmaya çalışılmıştır (Deloitte, 2018; Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2017; We Are Social, 2018). TÜİK (2017) yapmış olduğu 16-74 yaş arasındaki katılımcılar ile yürüttüğü Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre 2016 yılında bilgisayar kullanımı oranı %54,9 ve internet kullanımı %61 iken, bu oranın 2017 yılında bilgisayar kullanımının %56,6 ve internet kullanımının %66,8 olmuştur. Kadınlarda bu oranlar sırasıyla %44,7 ve %58,7 olurken,

erkeklerde %65,7 ve %75,1 olmuştur. Ayrıca internet erişim oranları incelendiğinde 2016 yılında her evin %76,3'ü internete ulaşabilirken, 2017 yılında ise neredeyse her 10 evden 8'inin (%80,7) internete ulaşım imkanına sahip olduğu görülmüştür. İnternet kullanımının geniş bant kullanımı incelendiğinde, bireylerin %40'ının sabit geniş bant (kablolu internet, fiber gibi) üzerinden, %72,4'ünün mobil geniş bant üzerinde erişim sağladığı tespit edilmiştir. Genel geniş bant ulaşımının yüzdesi 2016 yılında %73,1 iken, 2017 yılında %78,3'e ulaşmıştır (TUİK, 2017).

İnternetin kullanım amaçlarına biri olarak kamu hizmetleri dolayısı ile kullanımı oranlarını araştıran TUİK (2017) 2016 yılında %36,7 olan oranı, 2017 yılında %42,4 olduğunu bulmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların %37,6 ile en çok devlet ile bağlantılı sitelerden bilgi almak amaçlı internet kullandıklarını belirtmişlerdir. İnternetin alışveriş amaçlı kullanımı incelendiğinde ise 2016 yılında 16-74 yaş arası katılımcıların alışveriş yapma oranı %20,9 iken, 2017 yılında %24,9 olmuştur. Alışveriş yapan bireylerin en çok %62,3 ile giyim ve spor malzemesi alımına yöneldikleri görülmektedir. Dünya 2018 yılı internet kullanım oranları incelendiğinde ise dünya üzerinde 4.02 milyar internet kullanıcısı olduğu ifade edilmektedir. Dünya nüfusunun %53'ünü geçen bu kullanıcıların sayısı 2017 yılına göre 248 milyon kişi daha artmıştır. Bu kullanıcıların büyük bir kısmının 16-64 yaş arasında olduğu (%64) belirtilmektedir. Ayrıca mobil olarak interneti kullanan bireylerin sayısı 3.72 milyardır (We Are Social, 2018). Türkiye'de ise mobil internet kullananlar, internet kullanıcılarının %72,4'ünü oluşturmaktadır (TUİK, 2017).

Deloitte (2018) tarafında yapılan 30 ülkeden 49.000 katılımcının yer aldığı Global Mobil Kullanıcı Araştırması'na göre, 18-50 yaş arasındaki 1000 Türk kullanıcının her 15 dakikada bir telefonunu kontrol ettikleri (günde ortalama 70 kez) ve çalışmaya katılan her iki akıllı telefon kullanıcısından birinin sosyal ağlarda fotoğraf paylaştığı ortaya konulmuştur. Deloitte (2018)'ye göre, problemlili akıllı telefon kullananlar, tüm akıllı telefon kullanıcılarının %22'sini oluşturmaktadır. Bu bireyler akıllı telefon uygulamalarına günde ortalama 7.5 Türk Lirası harcamaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan her on kişiden dokuzu, uyandıktan sonra on beş dakika içerisinde akıllı telefonlarını ve katılımcıların %50'si de kendilerine gelen bildirimleri kontrol etme davranışı gösterdiklerini belirtmişlerdir. Türk akıllı telefon kullanıcılarının %20'sinin karşıdan karşıya geçerken, araç kullanırken ise en az bir kere akıllı telefonlarını kontrol ettikleri, çok sık telefona bakıyorum diyenlerin ise oranının %7 olduğu sonucu ortaya

konulmuştur. Buna ek olarak, 45-50 yaş aralığındaki bireylerin akıllı telefon kullanım oranının, 18-25 yaş aralığındaki bireylerin yarısı olduğu belirlenmiştir. Brezilya, Çin, Rusya, İngiltere ve Almanya gibi görece kalabalık ülkeler ile Türkiye kıyaslandığında, fotoğraf çekme ve bu fotoğrafların sosyal ağlarda paylaşma oranında Türkiye'nin çok önde olduğu görülmektedir. Türkiye'de her iki akıllı telefon kullanıcılarından biri fotoğraf paylaşımı yapmaktadır (Deloitte, 2018).

Dünya güncel akıllı telefon kullanım istatistikleri incelendiğinde, dünya üzerinde 4.8 milyar akıllı telefon kullanıcısı olduğu görülmektedir. Dünya nüfusunun %57'si akıllı telefon kullanmaktadır. Ayrıca yıllar içerisinde internet site trafiği incelendiğinde 2009 yılında cep telefonu aracılığıyla internete girme oranı %1 iken, 2018 yılında bu oranın %50'ye ulaştığı belirtilmiştir (We Are Social, 2018).

Dünyada ve Türkiye'de internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin yukarıda belirtilen oranlar incelendiğinde, bu teknolojik araçların çok büyük bir hızla insan yaşamının doğal bir parçası haline geldiği anlaşılmaktadır. Ancak tüm dünyayı etkileyen ve birçok fayda sağlayan bu tür teknolojiler olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. İnternet kullanırken bireyler, yapmaları gereken işleri aksatmakta ve hayatları olumsuz etkilenebilmektedir (Ögel, 2012). Teknolojinin bu tarz problemleri kullananı, insanın psikososyal gelişimini olumsuz etkileyen bir davranışlar bütünü olarak ifade edilmektedir (Beard ve Wolf, 2001). Hayatlarındaki ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamayan veya kendini rahatsız eden duygu durumlarından kurtulmak isteyen bireyler, olumsuz veya olumlu pekiştirici için internet ve akıllı telefonu kullanmaktadır. İnternet ve akıllı telefonu problemleri kullanan kişiler, özellikle olumsuz duygularından sıyrılmak veya kaçınmak için bu teknolojileri kullanmayı tercih edebilmektedirler (Caplan, 2005). Bireyler, hayatlarında yaşadıkları maddi ve manevi sorunları (yalnızlık, depresyon ve ekonomik problemler gibi) aralarında bırakmak için interneti kullansalar da, bu teknolojileri bu amaç dışındaki farklı amaçlarla kullandıklarını öne sürmektedirler. Ancak, aslında interneti ve internete erişmek için kullandıkları araçları stresleri ile başa çıkmanın bir yolu olarak kullanmaktadırlar. Hayatlarında sürekli yaşadıkları olumsuz duygulanım durumundan kurtulmak amacıyla kullanılan bu araçlar, bireyler için dikkat dağıtma işlevi görmektedir. Bu durumun temel nedeni bireylerin farklı bir noktaya dikkatlerini vererek içsel problemlerini veya bu problemlerin etkilerini azaltabileceklerini düşünmeleridir (Ögel, 2012).

Her ne kadar teknolojiyi problemleri kullanarak kaçınmak bireyler için önemli bir

kaçınma strateji olsa da, bireyler bu stratejiyi kullanırken kendileri için önemli bazı durumları da kaçırmaktadırlar. Bireyler, kaygılandıklarından dolayı bir ortamdan uzak durmaktadırlar. Ayrıca bu bireyler romantik ilişkiye başlama ihtimali varken yaşayacağı rahatsız durum nedeniyle, kişiler ile yüzyüze gelmemeye çalışmaktadır. Bu bireyler için mesajlaşmak veya telefon ile konuşmak daha kolay bir iletişim şekli olmaktadır. Akıllı telefon ve internet, hangi ortamda olursa olsun kaçınmak için bireylere açık bir kapı sunmaktadır. Ancak bu durumun bedeli bireylerin hayatlarının bir kısmını kaçırmalarıdır. Bu süreç, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy) kavramları arasında yer alan yaşantısal kaçınma kavramı ile tanımlanmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follete ve Strosahl, 2004).

Akıllı telefon kullanımı ve internet aracılığı ile kurtulmak istenen duygular arasında yer alan gündemi kaçırma korkusu, paradoksal olarak bireyler için problemlili kullanımın da önünü açabilmektedir. Yeni olayları kaçırmamak, yakın ve uzak çevreden haber almaya çalışmak ve özellikle sosyal ortamlarda konuşulan güncel konuların yakalanmaya çalışılması genel sorumlulukların göz ardı edilmesine yol açabilmektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013).

Kaçınılan duygular sonucunda, istenmeyen yaşantıların ve problemlili davranışların ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (Boulangier, Hayes ve Pistorello, 2010). Özellikle günümüzde akıllı telefonların insan hayatında vazgeçilmez bir öneme sahip olduğu düşünüldüğünde, akıllı telefondan yoksun kalma sonucunda oluşacak etkilerin bireyleri rahatsız edeceği akıllara gelmektedir. Telefonun şarjının bitmesi, mobil hatta veya internet ağına ulaşamaması ve kullanılan mobil tarife veya paketlerin bitmesi gibi durumlar sonucunda akıllı telefonu ile bağı kopan birey ne yapacağını bilememektedir. Bu duyguyu yaşama korkusu da nomofobi, yani cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu olarak tanımlanmaktadır (King, Valença ve Nardi, 2010). Birey, bağlantıda kalabilmek için çeşitli önlemler almaya çalışmakta veya önlem alamasa bile zihnini bağlantıyı kaybetmemek için meşgul etmektedir. Diğer teknolojik araçların problemlili kullanımı sonucu ortaya çıkan sorunlar da, nomofobi sonucu ortaya çıkabilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2013). Ayrıca, nomofobi düzeyinin en yüksek olduğu dönemin üniversite öğrenimi sırasında yaşandığı düşünülmektedir (Gezgin ve Çakır, 2016; Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva, 2015; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2015). Nomofobinin etkileri, üniversite öğrencileri arasında, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları olarak ortaya çıkmaktadır. Nomofobi, dürtüsel bir şekilde akıllı telefon

kullanımını ve bu duruma bağlı olarak internet ve sosyal ağların kullanımını arttırarak, problemlili kullanıma katkıda bulunabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada da, öğrencilerin %46'sının nomofobiye sahip olduğu ve bu bireylerin en büyük korkularının iletişimden kopmak ve bilgiye ulaşamamak olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve diğerleri, 2015). Cinsiyetler arası fark incelendiğinde ise, 475 Türk üniversite öğrencisi arasında yapılan bir çalışmada kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunduğu ortaya konulmuştur (Gezgin ve Çakır, 2016).

Türkiye ve Dünya genelinde yapılan araştırmalar nomofobi düzeyinin üniversite öğrencilerinde yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Jena, 2015). Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada da, öğrencilerin %46'sının nomofobiye sahip olduğu ve bu bireylerin en büyük korkularının iletişimden kopmak ve bilgiye ulaşamamak olduğu belirtilmiştir (Yıldırım ve diğerleri, 2015). Cinsiyetler arası fark incelendiğinde ise, 475 Türk üniversite öğrencisi arasında yapılan bir çalışmada kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunduğu ortaya konulmuştur (Gezgin ve Çakır, 2016). 16-24 yaş arasındaki bireylerin vakitlerinin %50'sini cep telefonu kullanarak geçirdikleri (Young, 2016) göz önüne alındığında, nomofobinin insan hayatını olumsuz etkilemesi olağan hale gelmektedir. Bireylerin birçoğunun sosyal ağ hesabına sahip olması ve zamanlarının büyük bir kısmını sosyal ağlarda geçirmesi (Mander, 2016) bu davranışı da gündemi kaçırma korkusundan kurtulmak amacıyla gerçekleştirmesi (Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş, 2016), gündemi kaçırma korkusuna sahip kişilerin aynı zamanda nomofobiye de sahip olabileceğini düşündürmektedir.

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde, yapılan çalışmaların bir çoğunun ilişkisel olduğu ve yordayıcı çalışmaların ise görece az olduğu görülebilmektedir. Mevcut yordayıcı çalışmaların ise bütünsel veya sorun çözücü bir bakış açısına sahip olmadığı düşünülebilmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik yapıyı

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile incelemektir. Araştırma kavramlarından olan yaşantısal kaçınma kavramı, terapi türlerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin kavramıdır. Terapi kavramlarından biri olması nedeniyle, yapılan bu çalışma ile literatürdeki sorun çözücü bir bakış açısının boşluğunun dolduracağı düşünülmektedir.

1.1.1. Alt Amaçlar

1. Gündemi kaçırma korkusu problemlili internet kullanımını yordamakta mıdır?
2. Gündemi kaçırma korkusu problemlili akıllı telefon kullanımını yordamakta mıdır?
3. Gündemi kaçırma korkusu yaşantısal kaçınmayı yordamakta mıdır?
4. Problemlili akıllı telefon kullanımını yaşantısal kaçınmayı yordamakta mıdır?
5. Problemlili internet kullanımını yaşantısal kaçınmayı yordamakta mıdır?
6. Problemlili internet kullanımını nomofobiye yordamakta mıdır?
7. Yaşantısal kaçınma nomofobiye yordamakta mıdır?
8. Problemlili akıllı telefon kullanımını problemlili internet kullanımını yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanlar, ilgilendikleri bireylerin nerede olduklarını, ne yaptıklarını, nasıl olduklarını bilmek istemekte ve bunu öğrenmeye çalışmaktadırlar. Gelişen teknolojinin, interneti kitlelerin kullanıma açmasından sonra artan bilgi akış hızı, bireylerin kontrolünden çıkmıştır. Birey vakit sıkıntısı yaşamasından dolayı çevresi ile ilgili bilgileri yüzeysel incelemek zorunda kalmaktadır. Artık birey bir şeyler “kaçırmaktadır”.

FOMO (Fear of Missing Out), bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma ve haberdar olamama korkusu yaşamaları anlamına gelmektedir. Türkçeye, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) olarak çevrilen bu kavram (Gökler ve diğerleri, 2016), özellikle internetin yaygınlaşması ve bireylerin hayatlarına akıllı telefonların girmesiyle sosyal ağlarda uzun süre zaman geçirilmesine neden olmaktadır. Ayrıca sosyal ağların kullanımında pekiştirici özelliği gösterdiği için insanlar bu durumu kaybetmekten endişe duymakta ve bu yüzden diğer insanlar ile bağlantıda olmak istemektedir (Przybylski ve

diğerleri, 2013). Ancak kavramın gündemi kaçırma korkusu olarak ifade edilmesinin bu çalışmada ve gelecekteki çalışmalarda kavramın anlaşılması açısından daha kapsayıcı olacağı düşünülmektedir.

Nomofobi, İngilizce “No mobile phobia” kalıbından türetilmiş ve Türkçeye cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu olarak uyarlanmıştır. Birey, akıllı telefonun şarjının bitmesi, kullanılan mobil tarife veya paketlerin bitmesi ve telefonun kapsama alanı dışında kalması gibi olaylar ile yüzyüze geldiğinde, korku ve/veya kaygı yaşamaktadır (Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016).

Dünya nüfusunun üçte ikisinin cep telefonu ve yarısının da akıllı telefon sahibi olması ve tüm internet trafiğinin yarısının cep telefonu üzerinden yapılması, sosyal ağlar ve cep telefonları ile ilgili yapılan çalışmaları önemli hale getirmektedir (Kemp, 2017). Problemlili kullanım durumunda bireylerin kişisel hayatında ve sosyal hayatında problemler yaşamakta ve bu durum da bireyleri çeşitli rahatsızlıklara götürebilmektedir. Birey rahatsızlıklara dayanamayacak hale geldiğinde de psikolojik yardım alma durumu kaçınılmaz hale gelmektedir. Türkiye’de bu tür sorunların yoğun olarak yaşanması, bu sorunlara çözüm arayışını da beraberinde getirmektedir.

Gündemi kaçırma korkusunu ve nomofobiyi yaşayan birey, sosyal ağlar ve interneti çok sık kullanmaktadır. Bu durumda başka sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar arasında problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı yer almaktadır. Kişisel işlerini aksatan birey, gündemi kaçırmamak için hayatı kaçırmakta ve sorunları ile yüzleşmemek adına bazı davranışlardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışabilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne göre yaşantısal kaçınma olarak adlandırılan bu durum, rahatsızlık veren düşünce, yaşantı ve duygulardan tümüyle kurtulmaya çalışmak veya bunları hiç yaşamamaya çalışmak olarak tanımlanmıştır. Psikolojik yardım için Kabul ve Kararlılık Terapisi etkili bir terapi olarak kabul görmektedir (Harris, 2009). Bu terapi ilişkisel çerçeve kuramına dayanmaktadır. İlişkisel çerçeve kuramı, bireyin öğrenme sürecindeki davranışlarında insan dilinin etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Kuramda, bireyin öğrenme sürecini istediği şekilde yönlendirmesinin, dilin yapısını oluşturan sembollerin ve sembollerin ifade ettiği genel çerçevenin değiştirilmesiyle gerçekleştirilebileceği belirtilmektedir (Hayes, Barnes Holmes ve Roche, 2002).

Bu araştırmanın özellikle psikoloji alanındaki uzmanlara ve araştırmanın da örneklemini oluşturan genç yetişkin üniversite öğrencilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmada gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi kavramlarıyla ilgili ilişkisel ve betimsel sonuçlar sunulmuş ve değişkenler arası ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarının gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi gibi görece Türkiye’de yeni olan kavramlar hakkında alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, çalışmanın ilgili alanda gerçekleştirilecek araştırmaların temellendirilmesine katkıda bulunulabileceği, ayrıca çalışmada yaşantısal kaçınma kavramının da değişkenler arasında yer alması ile Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin altyapısının incelenmesine katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarına katılımcıların içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına cevap verebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi’nde öğrenim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Oluşturulan model, gündemi kaçırma korkusu, nomofobi, yaşantısal kaçınma, problemlili akıllı telefon kullanımı ve problemlili internet kullanımı ile sınırlıdır.
3. Araştırma ulaşılabilen alanyazın ile sınırlıdır.
4. Araştırma kullanılan ölçme araçlarındaki ifadeler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Fear of Missing Out (Gündemi Kaçırma Korkusu): Bireye haz veren ya da bireyin can sıkıntısından kurtulmasını sağlayarak bir pekiştirici görevi gören, sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırma korkusudur (Przybylski ve diğerleri, 2013).

Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı: Akıllı telefon kullanan bireyin psikolojisinin ve duygusal durumunun bozulması, arzularının şiddetlenmesi ve buna bağlı olarak kontrolünü kaybetmesi, sosyalleşmesinin kötü etkilenmesine karşın haz almak ya da sorunlardan kaçınmak için akıllı telefonunu kullandığı davranışsal bir sorundur (Süler, 2016).

Problemlili İnternet Kullanımı: Bireylerin internet kullanımını kontrol edemeyerek çok kullanması ve bunun sonucunda, aile, iş ve sosyal yaşamında sorun yaşamasına neden olan davranışların tümüdür (Caplan, 2005).

Yaşantısal Kaçınma: İstenilmeyen kişisel yaşantılardan kurtulmak ya da en azından sıklığını ve yoğunluğunu azaltmak için bireyin hayatını olumsuz etkileyen davranışlarda bulunmasıdır (Harris, 2009).

Nomofobi (Cep Telefonu Bağlantısını Kaybetme Korkusu): Kullanım sırasında cep telefonu ve onun uygulamalarından mahrum kalma sonucunda bireyin bağlantısının kopması korkusudur (King ve diğerleri, 2010).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, sırası ile Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temelini oluşturan ilişkiyel çerçeve kuramı ve davranış analizi, problemlı kullanım ve bağımlılık kavramları nomofobi, gündemi kaçırma korkusu, problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı ve yaşantısal kaçınma ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Ayrıca, bahsedilen kuramsal çerçeve temelinde ulaşılan alanyazın yurt içi ve yurt dışı araştırmalar olarak sınıflandırılarak sunulmuştur.

2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Temeli: İlişkiyel Çerçeve Kuramı ve Davranış Analizi

İnsan davranışlarının gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi Pavlov'un deneylerine kadar dayanmaktadır (Pavlov, 1928). Ancak davranışçılığın kökeni Watson (1913)'nin çalışmaları ile başlamaktadır. Pavlov'un klasik koşullanma mekanizmasını temel alan Jones (1924)'un çalışmaları, davranışçılığın insan üzerinde kullanılmaya başlamasının öncüsü olmuştur. Klasik koşullanma sonrasında, davranışın farklı bir yapısının daha olduğunu düşünen Thorndike, pekiştiricilerin de yer aldığı edimsel koşullanma kavramını öne sürmüştür. Böylece davranışın sonuçlarının da öğretici olduğu ortaya konmuştur (Kazdin, 2001). Bandura (1974) ise davranışçılığı bir adım daha ileriye götürerek, davranışı öğrenmek için gözlemin de önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu süreçte, sosyal ilişkileri temel alan sosyal öğrenme kuramı gelişmiştir. Böylelikle bilişlerin davranış üzerindeki etkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Klasik davranışçılık, bireyin kişisel özelliklerinden çok, yaptığı davranış üzerine odaklanmaktadır. Genel tanı kategorilerinden bu yönüyle uzaklaşan davranışçılar, daha çok hayat sorunlarını tartışmayı tercih etmektedirler. Geleneksel tanılamanın kesin

olmadığını ve burada kullanılan dilin şahsi özelliklere sahip olduğunu belirtmektedirler. Bu görüşe göre tanı kesin olsa da, bireyin kendi bağlamı birçok şeyi değiştirebilmektedir (Wilson ve Murell, 2002). Davranışçılara göre, birey hayatta kalmak amacıyla çevreye uyum sağlamak için davranış sergiler. Bireyin hayatta kalmasına yardım eden davranışlar insanlar için önemli olur ve pekişir. Aksi durumda ise birey o davranışı sergilemekten vazgeçer (Murdock, 2014).

Klasik davranışçılık bireylerin davranışlarını sadece gözlemlenebilen süreçler üzerine açıklasa da, Bandura (1974)'nın ortaya koyduğu sosyal öğrenme kuramı ile bilişsel süreçlerin de önemi artmış ve davranışların açıklanmasına katkı sağlanmıştır. Şöyle ki, sadece gözlemlenen davranışların, öğrenmeyi açıklamaya yetmeyeceği düşünülse de, Skinner (1945), kendisinin sözel davranışlar olarak ifade ettiği içsel süreçleri de davranışları açıklamak için kullanmıştır. Skinner (1945), kendi dönemindeki klasik davranışçılara rağmen her şeyi görünen davranışlara sınırlamak yerine, içsel süreçlere de atıf yapılması gerektiğini ifade etmiştir.

İçsel süreçlerin önem kazanması, davranışçılığın yeni bir dalı olan radikal davranışçılık fikrinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Radikal davranışçılık, bireyin yaptığı her hareketi davranış olarak tanımlamaktadır. Radikal davranışçılığa göre, sadece dışarıdan gözlemlenebilen davranışlar değil, düşünmek, ruminasyon ve hatırlama gibi içsel süreçler de birer davranıştır. İçsel ve dışsal yaşantılar, sergilendiklerinde aynı mekanizmalara dayanmaktadırlar. Dışsal davranışlar, nasıl olaylardan etkilenip ortaya çıkabiliyorsa, aynı şekilde içsel davranışlar da olaylardan etkilenebilmektedirler. Ancak sadece radikal davranışçılığın da insan yaşamındaki davranışları açıklayamadığı durumlar olmuştur. Çünkü bir davranışın birden fazla işlevi olabilmekte ya da farklı görünen davranışlar aynı amaca hizmet edebilmektedir. Davranışın sadece kendisi değil aynı zamanda ortaya çıktığı durum ve işlevi de önemlidir (Ramnero ve Törneke, 2017). Davranışın işlevi ve bağlamı, o davranışın anlaşılması için iki temel noktayı oluşturmaktadır. Davranışın amacı işleviyle, davranışın etkisi ise yapıldığı ortam yani bağlam içinde açığa çıkar. Bu bakış açısı işlevsel bağlamcılık olarak adlandırılmaktadır. İşlevsel bağlamcılık, radikal davranışçılığın faydacılık ilkesi ile harmanlanarak, yeniden tanımlanmasıdır. Bu bakış açısıyla birey, istedik davranışı oluşturmak amacıyla yapacağı davranışın olası faydalarına bakmaya odaklanır (Hayes, 1993). Davranışsal ve yaşantısal olayların ve bu olayları etkileyen bağlamsal değişkenlerin incelenmesi, bireyin yaşamındaki sorunları çözmesi amacıyla pratik yollar sunabilmektedir. Bireyin

istendik davranışını geliştirmesi sadece davranışın bağlamsal olarak incelenmesi ile sağlanamayabilmektedir. Ancak pratik faydasından dolayı bireylerin davranışlarına bağlamsal bir çerçeveden bakmak, davranışlar sonrasında ortaya çıkacak sonuçlarının faydalı olması bakımından önemli hale gelmektedir. Ortama uygun ve işlevsel davranan birey, bu davranış stratejisi yoluyla istediği sonuçları elde etme ihtimalini arttırmaktadır (Biglan ve Hayes, 1996).

Sadece düşüncenin davranışa neden olduğu ana fikrinden hareketle yola çıkan yapılar, düşünce dışındaki değişkenleri, özellikle bağlamı, tam olarak açıklayamamaktadır. Düşünce temel bir faktör olmakla birlikte, düşüncenin ortaya çıktığı ortam ve bireyin geçmişi davranışın ortaya çıkması için öncüdür. İşlevsel bağlamsal yaklaşımı, davranışın ortaya çıkmasında rol alan ilişkilerin, bağlam tarafından yönlendirildiğini ifade etmekte ve bu yönüyle bilişsel modeller arasından sıyrılmaktadır (Yavuz, 2015).

Davranışsal olaylar ortaya çıktığı ortamda ve bağlamda değerlendirilebilmektedir. İnsan davranışları, bağlamı dışında değerlendirildiği zaman anlaşılabilir olaylar haline gelebilmektedir. Bunun nedenleri de aynı davranışın farklı bağlamlarda gerçekleştirilmesi ve davranışların altında farklı amaçların yatmasıdır. Ayrıca aynı davranış farklı bağlamlarda farklı sonuçlar verebilmektedir. Bir bağlamda sonucu işlevsel olan davranış, farklı bir bağlamda birey için işe yaramayan bir sonuca neden olabilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017).

İnsan davranışını anlamak amacıyla bir bakış açısı oluşturulması için davranışların ortaya çıktıkları yer olan bağlamlar incelenmelidir. Benzer şekilde bir davranış analizi yapmak amacıyla da söz konusu davranışın bağlamını incelemek davranış analizi için önem taşımaktadır. Bağlam ise kontigensi kavramı ile açıklanabilmektedir. Kontigensi, bir davranışa, ortaya çıkacağı ortamda bulunan öncüllerin ve davranış sergilendikten sonra ortaya çıkacak sonuçların neden etki edebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca kontigensi bir davranış değerlendirilirken, sadece öncül-davranış veya davranış-sonuç ilişkilerinin değil, aynı zamanda öncül-davranış-sonuç ilişkisinin de değerlendirilmesinin zorunlu olduğunu belirtmektedir. Öncül-davranış-sonuç etkileşiminin birlikte incelenmesi, bir davranış analizinde gözlemciye ulaşabileceği en işlevsel bilgiyi sunabilmektedir (Yavuz ve Alptekin, 2017).

Davranış analizi ABC analizi olarak da adlandırılabilir. B gözlemlenebilen davranış, A davranıştan önce ortam bulunan öncülü ve C ise davranışın ardından ortaya

çıkan sonucu ifade etmektedir. Üç parçaya sahip olan ABC analizi, gözlemciye davranışın özelliklerinin anlaşılmasında yardımcı olmaktadır. Bir ABC analizinin ilk adımı, bireyin davranışını neden gerçekleştirdiğinin anlaşılmasıdır. ABC analizinde yer alan A'yı ifade eden davranış öncülleri, davranışın nedeni anlamına gelmektedir. Öncüler duygu ve düşünceler gibi iç uyaranlar veya bireyin etrafında gerçekleşen dış uyaranlardan oluşmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2017).

İşlevsel bir bakış açısıyla yapılan ABC analizinde davranışın sonuçları öncülleri kadar önemlidir. ABC analizinde C'yi ifade eden davranışın sonuçları, davranışın ne işe yaradığını yani işlevini ifade etmektedir. Bir davranışın açıklanabilmesi için davranışın işlevinin belirlenmesi gerekmektedir. Çünkü bir davranış, kendine benzer başka bir davranışın işlevi sonucu ortaya çıkabileceği gibi, benzer başka bir davranışın ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Ancak, davranış ile ortaya çıkan sonuçlar, farklı veya benzer davranışları etkileyebilir. Ortaya çıkan her sonuç aynı derecede etkili değildir. Ayrıca, bir gözlemci hangi sonucun bir davranış üzerinde daha etkili olabileceğini gözlemlemekte zorlanmaktadır. Bu yüzden ilk aşamamada davranış sonuçlarının etkisi sıralanmadan, tüm davranış sonuçlarının araştırılması bir davranış analizi için daha işlevsel olabilmektedir. Davranış sonuçlarının araştırılmasından sonra davranış üzerinde en fazla etkisi olan sonuç, bir süre sonra araştırmacının karşısına çıkmaktadır. Özetle, incelenen A (öncül), C (sonuç) ve B (davranış), işlevsel davranış analizinin yapısını oluşturmaktadır. A'nın ortamda bulunması B, C'ye neden olabilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017).

Bireyin gerçekleştirdiği her bir davranış, bir sonuca neden olmaktadır. Ancak gözlemlenebilen her sonuç, bireyin davranışını yönlendirme özelliğine sahip değildir. Davranışın gerçekleşmesini etkileyen sadece öncüller ve sonuçlar olmayabilir. Bireyin o davranışı gerçekleştirmesini sağlayacak güdülemesi de süreçte anahtar bir rol üstlenebilmektedir. Bireyin güdülenmesine katkı sağlayarak davranışı etkileyen faktörler bulunmaktadır. Kurucu olgular, belirli bir davranış sonucu, benzer veya başka bir davranışının üzerinde yönlendirme özelliğini etkileyen faktörlerdir ve bu olgular, davranışın gerçekleştiği bağlamda yer almaktadırlar. Açılık ve yorgunluk gibi fizyolojik süreçler olarak örneklendirilebilen kurucu olgular, aynı zamanda bireylerin kendileri veya toplum tarafından oluşturulan değerleri ve kuralları da kapsamaktadır. Öncüllere benzetmek ile birlikte, davranış analizi yapılmasını kolaylaştırmak amacıyla farklı olarak konumlandırılmışlardır (Yavuz ve Alptekin, 2017).

Davranışın ortaya çıkışı, davranış analizinde yer alan kurucu olguların belirlenmesi ve çeşitlenmesi adına, bireylerin dil ve dil ile olan ilişkisi önemlidir. Birey diğer canlılardan kendini ayıran bir özellik olarak gelişmiş dil kullanım becerisi ile kendi davranış çeşitliliğini arttırmaktadır. Bireyler aynı zamanda dil yolu ile yaşantılarını ve geleceklerini düşünmekte, bunu da problem çözme amacıyla kullanmaktadır. Ayrıca dil, bireylerin öğrenme ile birlikte davranışları ve özelliklerini kıyaslamalarını, böylece kıyas sonucunda ortaya çıkan sonuçlara göre davranışlarını gerçekleştirmelerini sağlamaktadır. İlişkisel çerçeve kuramı, bireylerin bebeklik zamanından başlayarak, belirli bir düzende sembolleştirme becerilerine sahip olduklarını ve bunun insanın kendi dilinin, öğrenmenin temeli olduğunu ifade etmektedir. Öğrenilen dilin işlevi, davranışlar için bir düzenleyici olmasıdır. Dört yaşından önce bilişsel yapısı daha gelişmemiş bireyler, davranışları için sadece dışarıdan gelecek tepkilere göre hareket ederken, 11 yaşına kadar toplumsal normları öğrenerek herhangi bir dış uyaran olmaksızın bu kurallara göre hareket edebilmektedirler (Strosahl, Robinson ve Gustavsson, 2017).

İlişkisel çerçeveyi, ilişkisel bağlam ve işlevsel bağlam kavramları oluşturmaktadır (Hayes ve diğerleri, 2002). İlişkisel bağlam, bireyin düşüncesini şekillendirirken, işlevsel bağlam ise bu düşüncenin birey üzerindeki psiko-sosyal etkilerini şekillendirmektedir. Bu yapısı ile kişiler tarafından şekillendirilen ilişkiler çerçeveler dış etkenlerden etkilense de tam anlamıyla değiştirilememektedir. Öğrenmede olduğu gibi, ilişkisel çerçeveler yok olmamakta, bir davranış gibi çerçevede olan uyarıcıların etkisi sönebilmektedir. Bu yüzden çerçevenin etkisini yok etmeye çalışacak bilişsel müdahaleler işe yaramamakta, hatta sorunların sürekli gündemde tutulması paradoksal bir etki yaratmaktadır. Çerçeveyi bilişsel müdahale ile değiştirme ile sorunu giderme çabası, bir süre sonra sorunun ta kendisi haline gelmektedir. Bu noktada işlevsel bağlam için kabul ve kararlılık müdahaleleri etkili kabul edilir. Bağlam değişince, çerçeve de değişir. İlişkisel çerçeve kuramı, davranış analizi noktasında araştırmacıları bir adım daha ileriye taşımış, böylelikle hem tespit hem de müdahalede kolaylıklar sağlamıştır (Yavuz, 2015).

Diller taşıdıkları kelimeler ve anlamlar ile kültür ile iç içedir. Bir bakıma dil, kültürün semboller oluşturarak ifade edilme aracıdır (Tosun, 2005). Dilde yaşanan değişimler, toplumsal kültürü ve dolayısıyla toplumsal normları etkilemektedir. Dilin dış etkenler ve dış kültürler tarafından etkilenmesi bireyler üzerinde de değişim yaratmaktadır. İnternet gibi teknolojik araçlar da farklı kültürler taşıyarak insan diline girmektedir

(Yaman ve Erdoğan, 2007). Dil ile farklı kültürleri doğrudan ya da dolaylı kazanan birey, yeni çerçeveler oluşturmakta ve davranışlarına bu şekilde yön vermektedir. Ancak bu durum zaman zaman teknolojinin problemli kullanılmasına da yol açabilmektedir.

2.2. Problemli Kullanım Mı, Bağımlılık Mı?

Problemli internet kullanımı kavramın ortaya çıkmasına aracılık eden internet bağımlılığı kavramıdır. Aşırı internet kullanımı ve patolojik internet kavramları literatürde tartışılan ve birbirleri yerine kullanılan kavramlar olmuştur (Candemir Karaburç, 2017). Bahsedilen kavramların internetin sorunlu kullanılmasından dolayı ortaya çıkan rahatsız edici durumları belirtmek için ortaya konulduğu göze çarpmaktadır (Beard ve Wolf, 2001; Caplan, 2002; Günüç, 2009).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg (1996) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavramı tanımlamak için Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı IV (DSM-IV)'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yararlanılmıştır (Goldberg, 1996). Sonrasında alandaki araştırmalarda internet bağımlılığı kavramına yer verilmeye başlanmıştır (Günüç, 2009).

Goldberg (1996) internet bağımlılığı ile ilgili kavramsallaştırmayı ilk olarak ortaya koyarken, isimlendirmede patolojik internet kullanımından faydalanmıştır. Bu sorunun çözümü için de İnternet Bağımlılığı Destek Grubu kurma çabasına girmiş ve bu soruna sahip olanları tanımlayıcı ölçütleri yayınlamıştır. Çok fazla internet kullanan bireylerde iki tür sorun olacağını belirtmiştir; rahatsızlık ve azalmış mesleki, akademik, sosyal, işle ilgili, aile ile ilgili, finansal, psikolojik veya fizyolojik işlevler.

Goldberg (1996) internet bağımlılığı kavramını 12 aylık dönemin herhangi bir zamanında gerçekleşen, en az 3 durum sonucunda ortaya çıkacağını belirtmiştir:

1. Tolerans;

İstenen hazzın alınması için internette geçen zamanın artması,

İnternet kullanım süresinin aynı kalması ile beraber, alınan zevkin gün geçtikçe azalması.

2. Yoksunluk;

Problemlerli internet kullanımının azaltılması veya engellenmesi durumunda, birkaç günden bir aya kadar, aşaşıdaki durumlardan en az iki tanesi ortaya çıkar;

1. Psikomotor becerilerde sorun,

ii. Kaygı,

iii. İnternette ne olduđu ile ilgili takıntılı dűřünmek,

iiii. İnternet ile ilgili rűya gűrmek veya hayal kurmak,

v. Gűnűllű veya istemsiz olarak klavyede yazıyormuř gibi parmak hareketleri yapmak.

Yoksunluk durumunda ortaya çıkan davranışlar, sosyal, mesleki veya birey için önemli olan bir işlevin bozulmasına neden olabilmektedir.

Yoksunluk belirtilerini azaltmak için internet veya başka bir evrimii uygulamanın kullanımı.

3. İnternetin daha çok ya da planlanandan fazla kullanılması.

4. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için sűrekli bir çaba gűstermek ve bařarısız olmak.

5. İnternet ile ilgili aktivitelerde çok fazla zaman harcanması (e-kitap alımı, yeni internet siteler keşfetmeye çalışmak, yeni internet satıcıları araştırma ve indirilen dosyaları dűzenleme gibi).

6. İnternet kullanımı nedeni ile önemli sosyal, mesleki veya rekreasyon aktivitelerinin arttırılması veya azaltılması.

7. İnternetin nedeni olduğu ya da etkisini arttırdığı, sűrekli veya tekrarlayan fiziksel, sosyal, mesleki ya da psikolojik bir problem (uykusuzluk, evlilik sorunları, sabah randevularına geç kalma, mesleki gűrevlerin ihmali ve sevgiliyi terk etme hissi) yaşanmasına rağmen internet kullanımının devam etmesi.

Goldberg (1996) yukarıda belirtilen durumlardan en az űcűnűn bireyde gűrűlmesi durumunda problemlerli internet kullanımının gerçekleřtiđini ifade etmektedir.

Bireyler evrimii ortamlarda çok fazla vakit geçirdikten sonra zorluk çekmektedirler. Benzer řekilde bireyler okumak, televizyon izlemek, çalıřmak, ailesini gűrmezden gelmek ve arkadařları ile sosyal aktivitelerde bulunmak için de fazla çaba harcamaktır.

İnternetin problemlili kullanılması bir bağımlılık olarak tanımlanmasına karşın, uzun süreli vakit geçirilebilen ve bireylerin sorumluluklarını yerini getirmesini engelleyebilen televizyon izleme, kitap okuma ve bir işte çalışma gibi davranışlar bağımlılık olarak tanımlanmamaktadır. Bazı davranışların bağımlılık olarak tanımlanmasının nedenini bu alandaki araştırmacıların birçoğunun gözlemledikleri her sorunu depresyon ve şizofreni gibi bir zihinsel bozukluk olarak görme eğilimlerinin bulunmasından kaynaklanmaktadır. Bu eğilim sonucunda, işlevsiz davranışlar ruhsal rahatsızlık olarak etiketlenmekte ve tanı ölçütleri bulunmaya çalışılmaktadır. Ancak işlevi ve bağlamı araştırılmayan davranışları etiketlemek bireylere yardımcı olmaktan çok, zararlı olabilmekte ve tanı ölçütlerini bulma çabasında araştırmacılar işlevsiz bir sonuca götürebilmektedir (Grohol, 1999). Ölçüt belirlemenin çevrimiçi davranışları tanımlamada yetersiz kalmasından dolayı, İnternet bağımlılığı kavramı, bağımlılık tanımı gereği internet ile ilgili davranışları karşılayamamaktadır. Bu yüzden “patolojik internet kullanımı” gibi çeşitli tanımlar ortaya atılmıştır (Davis, 2001). Örneğin internetin sık kullanımına eşlik eden, bireye sorun yaratacak düşünceler ve davranışlar (Davis, 2001), internetin insan hayatına çok boyutlu olarak etki ettiği bir sendrom (Caplan, 2005) olarak değerlendirilebilir.

Young (1996) ise internet bağımlılığını tanımlarken, Goldberg’ten (1996) farklı olarak patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerini dikkate almıştır. Patolojik kumar bağımlılığı modeli kullanılarak, problemlili internet kullanımı kimyasal madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir. Young (1996)’a göre aşağıda sıralanan sekiz ölçütten beşinin bireyde görülmesi internet bağımlısı olduğunun göstergesidir.

1. İnternet ile zihnini meşgul etme (sürekli interneti ve bir daha ne zaman internete gireceğini düşünmek),
2. İstenilen hazzı almak amacıyla interneti daha fazla kullanma,
3. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol etmek ya da durdurmak için birçok kez başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımını azaltmaya ya da durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissetme,
5. Planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6. İnternette dolay önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını riske atma ya da

kaybetme,

7. İnterneti kullanma süresi hakkında terapist, aile üyelerine ve başka kişilere yalan söyleme,

8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya hoş gitmeyen bir duygu durumundan (çaresizlik, depresyon, suçluluk ve endişe gibi) kaçınmak için kullanma.

Bu ölçütlerden beşine evet diyen katılımcılar Young (1996) tarafından internet bağımlıları olarak adlandırılır. Beş sayısı da patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerine dayanmaktadır. Ancak patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerindeki iki madde internet için uygun olmadığından araştırmacı tarafından ölçütlere eklenmemiştir.

Tanı ölçütleri işlevsel gibi görünmek ile birlikte bazı yapısal sorunlara sahip olabilmektedirler. Young (1996)'ın tanı ölçütlerinin öz bildirim dayalı olması nesnel bir değerlendirme açısından sorun yaratabilmektedir. Ortaya konan ölçütlerden bazılarının bireylerde görünse bile, bireyin bu durumu ifade etmeyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca ortaya konulan ölçütlerin (internetin zihni meşgul etmesi gibi) bireylere özgü olarak detaylandırılması gerekebilmektedir. Ölçütlerin bireylerin davranışı sergilediği bağlamı da ifade etmesi, nesnel bir değerlendirmeye yardımcı olabilmektedir (Beard ve Wolf, 2001).

Patolojik kumar bağımlılığına dayanan Young (1996) ölçütlerinin temelinde bağımlılık yatmaktadır. İnternet kullanımının kontrol edilmesinin zor bir davranış olup olmadığı ve bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmasının uygun olup olmayacağı konusu tartışmalı bulunmaktadır. Ayrıca patolojik kumar bağımlılığı ölçütleri ele alınırken Young (1996) iki ölçütü değerlendirmeye almamıştır. Bir durumun bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda yer alan tüm tanı ölçütleri ile değerlendirilmesi gerekmektedir. Belirlenen tüm ölçütlerin ifade ettiği patolojik kumar oynama davranışından iki ölçütünü çıkarılması, tanılamının eksik olabileceği anlamına gelebilmektedir. Bu durum patolojik kumar oynama davranışının internet kullanımını ifade etmeye uygun olmadığını düşündürmektedir (Beard ve Wolf, 2001).

Young (1996)'ın ifade ettiği ilk beş ölçütün birçok davranışa karşılık gelebilmesinden dolayı her zaman patolojik olarak değerlendirilmesi sorun oluşturabilmektedir. Ölçütler, bir annenin çocuğu ile ilgili davranışlarıyla incelendiğinde, annenin zihninin sürekli çocuğu ile meşgul olmasının, çocuktan dolayı günlük hayatında sorunlar yaşmasının ve

çocuğuyla uzun süre vakit geçirmek istemesinin çocuğuna bağımlı olabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bu ölçütler ile değerlendirilen internet kullanımının bağımlık olabileceği sonucu şüphe uyandırmaktadır (Beard ve Wolf, 2001).

Shaphira ve diğerleri (2003) problemlı internet kullanımını tanılamak için özel tanı ölçütlerine ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin davranışı gerçekleştiremeden önce bir gerilim ya da uyarılma hissettiği ve bunun ardından problemlı internet kullanımı davranışı gerçekleştirilince bu duygu-durumundan kurtulduklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden problemlı internet kullanımının bir dürtü kontrol bozukluğu olarak ele alınması gerektiği belirtmektedir.

Dürtü kontrol bozukluğundaki davranışlar incelendiğinde, televizyon izlemekten bir arabayı kullanmaya kadar çok çeşitli örüntülerin olduğu görülmektedir. Ancak söz konusu durum internet ile ilgili olduğunda Shaphira ve diğerleri (2003) ölçütlerin davranışı daha kesin bir şekilde tanılayacak şekilde düzenlenmesi gerektiğini belirtmektedirler. Dolayısıyla her ne kadar patolojik kumar veya madde kullanım bozukluğu incelse de, tanı karmaşıklığı yaşanabileceğinden dolayı, yeni ölçütler konulması gerektiğini belirtmişlerdir. Shapira ve diğerleri (2003) belirtilerden durumlardan en az birinin bireyin yaşantısını etkilemesi durumunda bireyin problemlı internet kullandığını belirtmişlerdir.

1. İnternet kullanımı ile ilgili aşağıdaki belirtilerden birinin bireyin zihnini işlevsiz olarak meşgul etmesi gerekmektedir.
 - a. İnternet kullanımı ile alakalı dayanılmaz zihinsel meşguliyet,
 - b. İnternetin planlanandan daha uzun süre kullanımı.
2. İnternet kullanımı veya internet ile ilgili zihinsel meşguliyet, sosyal, mesleki veya bireyin öteki yaşam alanlarında klinik bir soruna neden olmaktadır.
3. Aşırı internet kullanımı sadece mani veya hipomani döneminde ortaya çıkmamaktır ve Eksen 1 bozuklukları bu durumu açıklamamaktadır.

İnternet kullanımıyla ilgili patolojik kumar, dürtü bozuklukları ya da antisosyal kişilik bozuklukları ölçütlerini temel alarak bir tanılamamanın yeterli olmayabileceği düşünülmektedir. İnternet gibi her gün kullanılma ihtiyacı duyulan, bilgi odaklı ve sosyal etkileşime neden olan bir araç için özellikle tanılama yapılırsa, başka davranışlar için de tanılama yapılması gerekebilmektedir. Ayrıca başka bir davranışı belirten

ölçütlerin, yeni ortaya konacak bir davranış için doğrudan ele alınmasının da özgünlük açısından sorun teşkil edeceği düşünülmektedir (Grohol, 1999).

Problemlili internet kullanan kişiler olarak tanımlanan bireyler, interneti ilk kullandıklarında vakitlerinin büyük bir kısmını internette geçirmektedirler. Bu durumu bireyin yeni ve sevdiği bir ortama ilk defa girdiği zaman çok fazla vakit geçirme çabasına benzetilebilmektedir. İnternetin sunduğu çevrimiçi dünyanın olanakları da bireyler için yeni ve sevebileceği bir ortama benzeyebilmektedir. Çevrimiçi ortamda vakit geçirmek ve internetin özelliklerini öğrenmeye çalışan bireyler internette uzun zaman geçirebilmektedirler. Ayrıca bireyler başka sorunlar, zorunluluklar, ihtiyaçlar veya iş durumu dolayısı ile interneti uzun süreli kullanmak durumunda kalabilmektedir. Bu noktada ölçütlerdeki uzun süreli kullanım gibi zaman odaklı ifadeler incelendiğinde sadece zaman ölçütünün zorlayıcı bir davranışa neden olacağı ya da bağımlılık yapacağı varsayımı tartışmaya açık bir durum olabilmektedir (Grohol, 1999).

Benzer şekilde akıllı telefon kullanımının bağımlılık olup olmadığı konusunda farklı araştırmalar mevcuttur (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016). Bazı araştırmalar bedensel belirtilere bakarak bu durumun tıpkı bir bağımlılık gibi yoksunluk durumuna neden olduğunu belirtmektedir (Laramie, 2007). Örneğin Bregazzi ve Puente (2014) nomofobiye sahip olan bireyleri anlamak için altı belirtiyeye bakılması gerektiğini belirtmiştir. Bu belirtiler;

1. Bir cep telefonunu düzenli olarak kullanmak ve cep telefonu ile uzun süreli zaman geçirmek, bir veya daha fazla cihaza sahip olmak ve her zaman bir şarj cihazı taşımak.
2. Telefonu kaybetme düşüncesi, telefonun yanında bulunmaması/başka bir yerde unutulması durumu, mobil internetin çekmemesi, bataryanın bitmesi ya da internet hakkının bulunmaması gibi sebeplerle kullanamama durumunda kaygılı ve gergin hissetme ve telefonu kullanmanın yasak olduğu yer ya da durumlardan (toplu taşıma, lokanta, tiyatro/sinema ve havaalanı) mümkün olduğunca kaçınmak.
3. Mesajların veya çağrılarının gelip gelmediği görmek için telefonun ekranına bakmak (Laramie (2007) tarafından "ringxiety" olarak ifade edilmektedir. Ringxiety, telefona gelen bildirimleri kaçırmamak için telefonun bireye sorun yaratacak bir biçimde kontrol edilmesidir.).
4. Cep telefonunu sürekli erişebilmek için uyurken bile cep telefonunu yakınında ve açık tutmak.

5. Anksiyete ve strese yol açabilecek insanlar ile yüzyüze etkileşime girmek yerine teknolojik araçlar ile etkileşime girmeyi tercih etmek.

6. Cep telefonu kullanabilmek için borca girme veya büyük harcamalar yapmaktır.

Bregazi ve Puente (2014) belirttikleri ölçütler sonrasında, nomofobinin ruhsal sağlık bozukluğu olduğunu ifade etmiş ve DSM-V'e girmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Ancak bu görüşe karşı çıkan diğer araştırmacılar ise, bir araç olan akıllı telefonun kullanım nedenleri olarak sosyolojik ve psikolojik etkenlerin göz ardı edildiğini belirtmişlerdir. Davranışı problemlilik olarak ifade edip, bu davranışın duygusal ve davranışsal ilişkilerinin ortaya konmasına odaklanmışlardır (Laramie, 2007). Kendilerini bağımlı olarak gören bireylerin çoğu, muhtemelen hayatlarında sorunlar yaşadıkları ve bu sorunlarla uğraşmak istemedikleri için teknolojiyi kullanmaktadırlar. Bu bireylerin yaşadığı sorunların depresyon gibi ruhsal bir bozukluk veya sakatlık, insan ilişkilerinde yaşanan problemler gibi sorunlar olduğu düşünülmektedir. Sorunlardan kurtulmak amacıyla teknolojiyi kullanan bireylerin stratejileri incelendiğinde, bu durumun televizyon izleme veya arkadaşları ile sosyal ortamlara girme gibi davranışlarla işlev bakımından aynı olduğu görülmektedir. Kıyaslanan davranışlarının tek işlevi kısa süreli de olsa yaşanan sorunlardan uzaklaşmaktır (Grohol, 1999).

Bireyler bulunduğu hayat rolleri gereği (üniversite öğrencisi, işçi ve sevgili gibi) çeşitli davranışları sergilemek durumunda kalabilmektedirler. Örneğin, ödev yapan bir üniversite öğrencisinin saatler boyunca akıllı telefon ve interneti kullanması gerekebilir. Bir kurumda çalışan işçinin, patronundan gelebilecek olan telefon için endişelenmesi nedeniyle telefonunu her yere götürmesi ve telefonun şarjının bitmemesi için çaba göstermesi normal karşılanmaktadır. Maddi sorunları olan bireyin telefonunu kaybetmek istememesi veya telefonda kayıtlı olan hesapların ve numaraların kaybolabileceği ihtimali bireyi korkutabilmektedir. Bireylerin teknolojinin olanaklarını kaybetme korkusunun sadece belirli ölçütler ışığında değerlendirilmesi, bu duyguyu bağlamından koparacağından dolayı değerlendirmeyi hatalı olarak sonuçlandırabilmektedir (Grohol, 1999). Yukarıda verilen örneklerdeki davranışlar, Goldberg (1996) ve Bregazzi ve Puente (2014)'nin belirttikleri internet bağımlılığı ve nomofobi tanılama ölçütleri ile karşılaştırıldığında bu davranışları sergileyen bireylere bağımlı olarak nitelendirmek gerekmektedir. Ancak, işini kaybetme korkusu yaşamamasından kaynaklı olarak cep telefonu veya internet ile sürekli etkileşimde olan bir

bireyi, bu tanılamaya göre değerlendirmek tartışmalı bir konudur. Bu süreçte, cep telefonu veya internet yalnızca birer araç olmaktadır. Davranışın bağlamı ve işlevi temelinde bir değerlendirme yapmak davranışın analizi açısından daha yol gösterici olacaktır.

Problemlili akıllı telefon ve internet kullanımının işlevlerinden birisinde, bireylerin sosyalleşmesi olduğu düşünülmektedir. Bireylerin çevrimiçi dünyadaki zamanlarının büyük bir kısmını sosyalleşmeye ayırdığı bilinmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Ancak sosyalleşme amacıyla gerçekleştirilen problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı davranışının bağımlılık olarak tanımlanması, sosyalleşme amacını gerçekleştirecek olan başka davranışların da bağımlılık olma ihtimalini akıllara getirmektedir. Örneğin, bireyler arkadaşları ile yüzyüze iletişim kurarak sosyalleşmektedir. Bağımlılık ölçütleriyle düşünüldüğünde, arkadaşlarıyla çok fazla vakti geçiren, arkadaşlarıyla birlikte olabilmek için yapacağı işleri erteleyen ve arkadaşlarıyla buluşacağı zaman ne yapacağı sürekli aklında olan bir bireyin de “arkadaş bağımlısı” olduğu söylenebilir. Ancak arkadaşlar ile vakit geçirmenin bir bağımlılık olmayacakken, benzer sosyalleşme işlevine sahip akıllı telefon ve internetin bağımlılık yaratabileceği görüşü, bağımlılık ölçütleri ile çelişmektedir. İki davranışın ayrı olarak tanımlanması ölçütler temel alındığında bir çelişki yaratmaktadır (Grohol, 1999).

Akıllı telefonların problemlili kullanımının duygulara, bilişlere ve fizyolojiye olumsuz etkisi olabilmektedir (Augner ve Hacker, 2012). Çalışmanın konusu olan nomofobi de bu etkilerden birisidir.

2.3. Gündemi Kaçırma Korkusu

İletişim bireylerin sosyalleşmesini, bilgi üretebilmesini, kültürlerini ve düşüncelerini gelecek nesillere aktarabilmesini sağlamaktadır. İletişim teknolojilerinin gelişmesi bireylerin iletişimini arttırmıştır. Bilgi üretmenin yanı sıra bireyler iletişim araçları sayesinde bilgiye de ulaşabilmektedir (Eşiti, 2015).

Bilgi edinme yollarının gelişmesi ile birlikte, bireyler etrafında meydana gelen olaylara daha fazla ilgi göstermeye başlamıştır. Bireyler eskiden olduğu gibi sadece kendi hayatında yaşadığı olaylara değil, hem ulusal hem de uluslararası gelişmeleri bilmek ve öğrenmek istemektedir (Ersoy, 2014). Psikolojik ve toplumsal ihtiyaçları olan bireyler

bunları da internet, medya ve sosyal ağlar ile karşılamaktadır. İçerik üretmek, okumak, izlemek ve başkalarıyla iletişimde bulunmak gibi eylemler bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için yaptıkları eylemlere örnek gösterilebilir. Eylemlerin sayısı ve süresi arttıkça, buna bağlı olarak bilginin miktarı ve yoğunluğu da artmaktadır (Eşiti, 2015). Ancak bilgi akışının çok hızlanmasıyla birlikte çoğunluğu basılı olan geleneksel medya araçları bu akış hızına yetişmemektedir. İnternet ve sosyal ağlar ise kolay ulaşılabilir, hızlı ve basılı medyaya kıyaslandığında daha ucuz olduğundan bireylerin bilgi edinme ihtiyacını daha iyi karşılayabilmektedir (Ersoy, 2014.).

Özellikle son yıllarda, Facebook, Instagram, Twitter ve Youtube gibi sosyal ağlar, bireylerin dahil olabilecekleri çevrimiçi veya çevrimdışı sosyal etkinlikler sunarak, kullanımlarını arttırmışlardır (Przybylski ve diğerleri, 2013). Sosyal ağlar yüzyüze iletişim imkanına sahip olmayan bireylerin, hem akranlarıyla hem de başka kişilerle olan iletişimini kolaylaştırabilmektedir. Ancak bu yanıyla da kolay erişimi sağlayan sosyal ağların, fazla vakit geçirmeye de neden olabileceğinden problemleri artırıcı bir yönü de bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Sosyal ağlar üniversite öğrencileri arasında sık kullanılmakta ve sosyal ağların kullanıcı sayısı da gittikçe artmaktadır. Bireyler bu araçları yoğun olarak iletişim amaçlı kullanmaktadır (Subrahmanyam, Reich, Waechter ve Espinoza, 2008). Ayrıca teknolojinin insanlığa kazandırdığı sosyal ağlar üniversite öğrencilerinin sosyal destek alabilmesi amacıyla ailesi ve arkadaşlarıyla etkileşim kurabilmesini sağlayabilmektedir (Gemmill ve Peterson, 2006; Lai, Altavilla, Ronconi ve Aceto, 2016). Ancak sosyal ağların kullanımının artması ve problemleri hale gelmesi olumsuz psikolojik etkilere yol açabilmektedir (Alabi, 2013).

Sıklıkla sosyal ağlara bağlanma gerekliliğini bireye hissettiren gündemi kaçırma korkusu, ilk olarak medyada tartışılmaya başlanmış bir kavramdır (Morford, 2010). İngilizce Fear of Missing Out olarak ifade edilmektedir ve kısaltması ise kelimelerin baş harflerinden oluşan FOMO'dur. Üniversite öğrencileri arasında sosyal ağların kullanımıyla artan psikolojik problemler, görece yeni bir kavram olan gündemi kaçırma korkusuna olan ilgiyi arttırmıştır. Yapılan çalışmalar, bireyin temel ihtiyaçlarının gündemi kaçırma korkusu ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Alt, 2015). Sosyal ağlara katılım ve bu alanda temel ihtiyaçların istenen düzeyde karşılanması için yapılan davranışlarda, gündemi kaçırma korkusunun önemli bir rolünün olduğu görülmektedir. Bu nedenle yapılacak olan yeni çalışmaların bireylerin temel ihtiyaçlarını gidermekte

kullandığı sosyal ağlara ve bu sosyal ağları kullanma nedeni olabilecek gündemi kaçırma korkusu üzerine odaklanması önem arz edebilmektedir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağların kullanıma bağlı olarak önemli ölçüde artan psikolojik sorunlarının başka bir nedeninin de gündemi kaçırma korkusu olabileceği düşünülmektedir. Ancak gündemi kaçırma korkusu ile ilgili yeni araştırmalar gerçekleştirilmesine rağmen, gündemi kaçırma korkusunun bireylerin psikolojilerine olan etkisi ile ilgili çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı ifade edilmektedir (Alt, 2015).

Gündemi kaçırma korkusu, toplumdan dışlanmayı önlemek amacıyla bireyleri başka bireyler ile bağlanma isteği olarak tanımlanan temel aidiyet ihtiyacı ile ilişkili olabilmektedir. Bireyler ait olduğu toplumda sosyal dışlanmadan kaçınmak için gündem hakkında bilgi arayışına girebilmektedir. Bu süreci hayatının her döneminde gerçekleştiren bireyler, sosyalleşme ile ilgili bilişler oluşturabilmekte, bu biliş oluşturma süreci sırasında beyin alanlarını aktifleştirebilmektedir. Bu noktada gündemi kaçırma korkusu bireylere nörobiyolojik olarak etki etmektedir. Bireylerin çevresi ile şimdi veya gelecekte yaşayacağı psikolojik mesafe, bireylere fiziksel olarak acı çektirebilmekte ve beynin nörolojik hareketlerine yansıyabilmektedir (Lai ve diğerleri, 2016).

Gündemi kaçırma korkusu sosyalleşme ve onaylanma ihtiyacı gibi temel ihtiyaçlara dayandığından, Przybylski ve diğerleri (2013) sosyal medya aracılığı ile bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışan bireylerin, başarılı olmadıklarında gündemi kaçırmaktan korktuklarını ifade etmişlerdir. Alınabilecek bir pekiştirici, seçim şansı veya değerlendirilme gibi faktörler, bireylerin temel ihtiyaçların ne yönde olduğunun anlaşılmasına yardımcı olabilmektedir. Bireylerin temel ihtiyaçları, çeşitli kişilerin ve ortamların insan motivasyonunu nasıl etkilediğinin anlaşılmasını sağlayabilmektedir. Motivasyon da bireylerin davranışlarının anlaşılması açısından önemli bir olgudur. Bireylerin motivasyonu etkili performans, psikolojik sağlık ve esneklik, yaratıcı problem çözme ve öğrenme süreçlerinde etkili olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Dışadönüklük tıpkı nomofobide olduğu gibi, gündemi kaçırma korkusu ile de ilişkili olabilmektedir. Dışadönük ve motivasyonu yüksek olan bireyler, gündemi kaçırma korkusuna da sahip ise sosyal ağları daha sık kullanabilmektedirler. Kullanımın artması, internet ve akıllı telefonların problemleri kullanılmalarına neden olabilmekte, bu durumda nomofobi gibi çeşitli sonuçlara yol açabilmektedir. Ancak bireyler gündemi kaçırma korkusuna sahip olmadıkları zaman dışadönüklük ve motivasyon, sosyal ağların

kullanımı arttırmayabilmektedir (Alt, 2015).

Gündemi kaçırma korkusu sosyal ağların kullanımının nedeni olabilmektedir (Doğan, Sidekli ve Uysal, 2018). Özellikle genç yetişkin erkeklerde yüksek düzeyde deneyimlenen gündemi kaçırma korkusu, yaşam ve temel ihtiyaçların karşılanmasından gelen doyumun azalmasına yol açabilmektedir. Olumsuz bir başka sonuç olarak sürücülerin de dikkatini dağıtan gündemi kaçırma korkusu üniversite öğrencilerinin de ders esnasında, akıllı telefonları ile sosyal ağlarda vakit geçirmesinin nedenleri arasında görülmektedir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Gündemi kaçırma korkusu artan bireylerin bir konuda kendilerini yetkin hissetmedikleri düşünülmektedir. Ayrıca bu korkuya sahip bireyler özerkliklerinin kısıtlandığını ifade edebilmektedirler (Elhai ve diğerleri, 2016).

Gündemi kaçırma korkusuna sahip bireyler bağlantıda kalma isteklerini gidermek amacıyla akıllı telefonları yoğun bir şekilde kullanabilmektedirler. Kullanan bireylerin profilleri incelendiğinde kullanıcıların çoğunlukla iletişime dönük bireyler ve üniversite öğrencileri olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal ağlar, internet ve akıllı telefon kullanımı ile gündemi kaçırma korkusu ilişkileri incelendiğinde gündemi kaçırma korkusunun bir sonuç değil daha çok bir neden olabileceği düşünülmektedir (Alt, 2015). Gündemi kaçırma korkusuna sahip bireyler giderek yalnızlaşabilmektedir. Gündemi kaçırma korkusu problemlili sosyal ağ kullanımını arttırabilmekte ve dolayısıyla kişilerarası yüz yüze iletişimi azaltabilmektedir. Bu işlevi ile sosyal yalıtılmışlığa neden olabilmekte ve bunun sonucunda bireyler yalnız kalabilmektedir. Bireylerin iletişimi arttırma çabası amacıyla sosyal ağ kullanması başarısızlıkta sonuçlanabilmekte, tam tersi bir etki ile iletişim sorunlarına yol açabilmektedir (Dossey, 2014).

Gündemi kaçırma korkusunun yapısı incelendiğinde, korku düzeyi yüksek ergen ve genç yetişkinlerin, araba kullanırken sosyal ağlara göz attığı düşünülmektedir. Ayrıca bireyler gelebilecek bir telefon aramasını açabilmek amacıyla engel olabilecek durumları ortadan kaldırmaya çalışabilmektedir. Örneğin, yüz yüze iletişim kuran birey telefon araması geldiği durumda iletişimi kesebilmektedir. Benzer şekilde birey ilgilenebileceği bir durumu kaçırmamak amacıyla başkasıyla iletişimde olsa bile iletişimi kesebilmekte ve telefonuyla ilgilenebilmektedir (Wortham, 2011).

Bireyler sosyal ağlarda gerçekleştirdiği davranışları da bir iletişim biçimi olarak görmektedirler. Örneğin, sosyal ağ uygulamalarından olan Facebook'da bir paylaşımı

beğenmek, Twitter’da yeni girdileri takip etmek, ya da Swarm’da yapılan bir bildirim bakmak, bir iletişim yolu olabilmektedir. Bu çevrimiçi davranışlar aynı zamanda bireylerin yalnızlığı gidermesine yardımcı olabilmekte ve iletişimin bir işlevi olan yalnızlığı giderme durumunu karşılayabilmektedir (Wortham, 2011). Gündemi kaçırma korkusunun sosyal ağlar ile ilişkili olması, sosyal ağların kullanımında araç olan akıllı telefonların da bireyler üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

2.4. Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı

Bireylerin sosyal yaşamlarında teknolojik araçlar önemli bir yere sahiptir. Birçok imkanı olan teknolojik araçlar bireylerin günlük işlerini gerçekleştirirken sağladığı kolaylıkların yanı sıra aynı zamanda da bireyler için kaçınma amacıyla kullanılabilir (Ersoy, 2014). Teknolojinin bir ürünü olan akıllı telefonlar, amacı doğrultusunda bilinçli bir şekilde kullanıldığında hayatı kolaylaştırmaktadır (Ünal, 2015).

Teknolojik araçlardan olan akıllı telefonlar, mesafe gözetmeksizin iletişim kurmaya olanak sağlamaktadır. Yalnızlıktan kaçınmak isteyen bireyler yalnızlık duygusundan kurtulmak amacıyla akıllı telefonu bir araç olarak kullanabilmektedir. Ayrıca romantik ya da cinsel ilişki kurmak amacıyla da akıllı telefon kullanımı bireylerin kolay sergileyebileceği bir davranış olabilmektedir (Townsend, 2000).

Teknolojik araçlar aracılığıyla bireyler tarafından kullanılan sosyal ağlar da kaçınma davranışlarının bir parçası olabilmektedir. Yalnızlık ve can sıkıntısı gibi bireylerin olumsuz olarak ifade ettiği duygusal durumlardan kaçınmak için de sosyal ağlar kullanılabilir. Bu durum da bireylerin sosyal ağlara bağlanmasını sağlayan akıllı telefon kullanımlarını arttırabilmektedir (Mantymaki ve Islam, 2016).

Olumsuz ve olumlu pekiştirecin davranış üzerinde olan etkisi bilinmektedir. Bireyler haz arayışı içinde olup, acıdan kaçınma eğilimi göstermektedirler. Akıllı telefon da bu arayış içerisinde, olumlu duygulanım durumuna girmek için ya da olumsuz duygulanım durumundan kurtulmak için kullanılabilir (Cüceloğlu, 1991).

Problemlı akıllı telefon kullanımı zihinsel ve fiziksel problemlere yol açabilmektedir. Bu tür kullanımlar yayalar ve sürücülerin dikkatini dağıttığı için kazalara neden olabilmektedir (Cazzulino, Burke, Muller, Arbogast ve Upperman, 2014). Ayrıca

problemleri akıllı telefon kullanımı kas-iskelet sistemini (İnal, Çetintürk, Akgonül ve Savas, 2015) ve bireylerin kondisyonlarını olumsuz yönde (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014) etkileyebilmektedir. Ancak problemleri akıllı telefon kullanımını davranışının gelişim süreci hakkında yapılan çalışmaların yeterli düzeyde olmadığı düşünülmektedir (Elhai ve diğerleri, 2016).

Problemleri akıllı telefon kullanımı sonucu yaşanan etkilere karşı önlemler alınmaya çalışılmaktadır. Teknolojinin gelişimi ile birlikte önlemler gelişse de teknolojinin gelişmesi ile birlikte problemleri davranışın etkisi de artabilmektedir. Bu yüzden bu önlemlerin ne kadar yeterli olduğu tartışmalıdır (Philips, Ogeil ve Blaszczynski, 2012).

Problemleri akıllı telefon kullanımı davranışını sıklıkla sergileyen bireyler ile yürütülen deneysel çalışmalarda, bireylerin telefonlarından ayrıldığında kaygı düzeyinin (Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014) ve tansiyon ile kalp atış hızının arttığı görülmüştür (Clayton, Leshner ve Almond, 2015). Ayrıca bireyler akıllı telefonlarından titreşim almadıkları halde titreşim varmış gibi telefonunu sıklıkla kontrol etme eğiliminde olabilmektedirler (Kruger ve Djerf, 2016). Günlük hayatta yapılacak olan etkinlikler, bilgi arayışı ve sosyal etkileşim için telefonda sıklıkla yararlanan bu bireylerin bağımlılık ve kaçınma davranışları göstermeleri beklenmektedir (van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015).

Smetaniuk (2014) problemleri akıllı telefon kullanımı ile benlik saygısının ve kaygının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benlik saygısı düşük ve kaygıları yüksek olan bireyler, akıllı telefonlarını problemleri olarak kullanabilirler. Ayrıca problemleri akıllı telefon kullanımı seviyesinin yükselmesi durumunda, depresyon ve kaygı seviyesi artabilmekte ve uyku problemleri ortaya çıkabilmektedir (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015).

Bireyler her ne kadar problem yaratacak olsa da, araba sürmek gibi dikkatini vermesi gereken işleri yürütürken dahi akıllı telefon kullanmaya devam edebilmektedir. Askeri bölgelerde bile zaman zaman bu davranışları sergileyebilmektedirler. Bu bireylerin kişilik özelliklerinden dolayı bu eylemi sürdürdükleri söylenebilmektedir. Özellikle dışadönük veya düşük benlik saygısı olan bireylerin akıllı telefonu problemleri şekilde kullanarak, kendilerini ifade etme ihtiyacını giderdikleri düşünülmektedir. Ayrıca benlik saygısının düşüklüğünden dolayı ortaya çıkabilecek olan rahatsızlıktan kurtulma ve kendini güvende hissedeceği bir ortam bulmaya çalışma çabası da, bireylerin akıllı

telefonu problemlili olarak kullanmasına neden olabilmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005).

Problemlili akıllı telefon kullanımı ve trafik ile ilişkiyle ilgili bir başka araştırmayı da McEvoy ve diğeri (2005) gerçekleştirmiştir. Araştırmanın amacı akıllı telefon kullanımının araba kazalarına olan etkisini araştırmaktır. Çalışma ehliyet sahibi 456 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon kullanımı kaza oranını kullanmayanlara göre dört kat arttırmaktadır. Ayrıca araç ile seyir halinde iken akıllı telefon kullanan bireylerin en az bir kere yaralanmalı bir kaza yaşadığı ortaya konulmuştur.

Problemlili akıllı telefon kullanımı dürtüsellik ile ortaya çıkabilmektedir. Problemlili akıllı telefon kullanıcıları, akıllı telefonları kullanamadıkları zaman huzursuz ve rahatsız olmaktadır. Bu rahatsızlığa dayanamayan bireyler, artık profesyonel yardım aramakta ve tedavi merkezlerine müracaat etmektedirler (Laramie, 2007). Akıllı telefona sahip olan bireyler, dürtülerinden dolayı hemen telefonunu kontrol etmek istemektedir. Bireyler o an akıllı telefonuna bakması gerekme bile dürtüsel davranarak telefonuna bakabilmektedir. Dürtülerine karşı koyamayan birey uygun bir ortamda telefonunu kullanmadığından dolayı sorun yaşayabilmektedir (Billieux ve diğeri, 2007).

Yalnızlık yaşayan bireyler yalnızlığın rahatsız edici etkisinden kurtulmak amacıyla çeşitli yollara başvurmaktadır. Bireyler, sonucu yaşam ihtimali olsa bile yalnızlıktan kurtulabilmek için akıllı telefona sıklıkla başvurmaktadır. Yalnızlıktan kurtulmak amacıyla romantik veya sosyal ilişkiler bulmak için akıllı telefon ve akıllı telefon uygulamaları bireyin tercih edeceği araçlar olabilmektedir. Ayrıca yüz yüze iletişim konusunda sorun yaşayan ve başkaları ile iletişim kurarken kaygılanan bireyler için de akıllı telefon çözüm olabilmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan bu bireyler, yüzyüze iletişim yerine, dolaylı yoldan etkileşime geçerek bu kaygıyı azaltma ya da yaşamama yolunu seçebilmektedir. Böylelikle korktuğu rezil olma durumundan kurtulan bireyler aynı zamanda iletişim ihtiyacını da gidermektedir (Laramie, 2007).

Benlik saygısı düşük olan, daha önce kumar veya başka bir bağımlılık teşhisi konmuş olan bireylerin problemlili akıllı telefon kullanma ihtimalleri artabilmektedir. Bunun yanı sıra düşük özgüvene sahip bireyler de kendine güvenli bir alan yaratmak için, akıllı telefon dünyasında daha fazla vakit geçirmeye çalışmaktadır. Ayrıca problemlili interneti mobil olarak kullanan bireylerin, akıllı telefonlarında da problemlili kullanabileceği ifade

edilmektedir (Laramie, 2007).

Yaş, kronik stres, düşük duygusal denge, yaş ve depresyon problemleri akıllı telefon kullanımına neden olabilmektedir. Stresli olan bireyler rahatlamak amacıyla akıllı telefona başvurabilmektedir. Ayrıca yoğun düşünceler ve duyguların etkisi ile depresyondaki bireyler kaçış yolunu akıllı telefonda bulabilmektedir. Kronik stres ve depresyonun yanı sıra, günlük olaylar ile duygusal dengesi kolay bozulan bireyler de, dengesini kurana kadar sorumluluklarını bırakıp, akıllı telefon kullanarak vakit kazanmaya çalışmaktadır (Augner ve Hacker, 2012).

Problemleri akıllı telefon kullanımını davranışının nedenlerinden biri de internetsiz ortamlardan uzak kalmaktan korkma veya internetsiz ortamlardan uzak durma durumu olan netlessfobidir. Bireyler sosyalleşme amacıyla veya işi gereği evinden ayrılabilen ve internete bağlanabileceği bir aracı da yanında taşımak isteyebilmektedir. Akıllı telefonlar da bu ihtiyacı karşılayacak bir araç olabilmekte ve netlessfobiden kurtulmak amacıyla bireyler, sık sık akıllı telefona başvurabilmektedir. Bu durum günlük yaşamın işleyişini bozabilmekte ve bireylerin psiko-sosyal ve bedensel gelişimine zarar verebilmektedir. Bu süreçte bireyler sorumluluklarını aksatabilmektedir (Öztürk, 2015).

Akıllı telefonun problemleri kullanımının nedenlerinden biri de duyguları düzenleme becerilerinde yetersizlik olduğu düşünülmektedir. Bireyler duygularıyla baş edemediklerinden dolayı, duygularını kontrol etmek ya da olumsuz duygularını düzenleyebilmek için akıllı telefona başvurabilmektedir (Elhai ve diğerleri, 2016). Hoffner ve Lee (2015)'nin gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre, duygularını sürekli bastırma davranışının, özellikle eğlence ve bilgiye ulaşmak amacıyla akıllı telefonlarını problemleri kullanan bireylerde daha fazla gözlendiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca depresyon ve kaygının nedenlerinden birinin de, duygusal düzenleme aracı değişkeniyle birlikte, problemleri akıllı telefon kullanımını olduğu görülmektedir (Elhai ve diğerleri, 2016).

Akıllı telefonların sadece uygulamalarıyla değil, aynı zamanda yaydığı radyasyon aracılığıyla da bireylerin bilişsel becerilerine etki ettiği düşünülmektedir. Keetley, Wood, Spong ve Stough (2006)'un 8 nöropsikolog ile yürüttüğü çalışmaya 120 yetişkin gönüllü katılmıştır. Yapılan araştırmada hem gerçek hem de sahte akıllı telefon kullanılmıştır. Gerçek akıllı telefon kullanılan grupta yayılan radyasyonun bireylerin karar verme mekanizması ile ilgilenen beyin bölgesine olumsuz etkisi olduğu

saptanmıştır. Birey akıllı telefon ile vakit geçirdikçe, verdiği kararlar bu durumdan etkilenebilmekte ve gelecekte sorun yaşama ihtimalleri artabilmektedir.

Akıllı telefon uygulamaları bireylere yardımcı olabilmektedir. Ancak uygulamaların birçoğunun kullanılması için internete ihtiyaç duyulmaktadır. Uygulamalar için kullanılan internet de sorun yaratabilmektedir. Philips ve diğerleri (2011)'nin 1,141 yetişkin ile internet, problemlili akıllı telefon kullanımı ve problemlili kumar oynama davranışı üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre, problemlili internet ve akıllı telefon kullanımının problemlili kumar oynama davranışına neden olabileceği ortaya çıkmıştır. Bu noktada bireylerin akıllı telefonu problemlili kullanırken aynı zamanda interneti de problemlili kullanabileceği düşünülmektedir.

2.5. Problemlili İnternet Kullanımı

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

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

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

bağlanma stilleri (Lau ve Yuen, 2013) ve akran ilişkileri (Crimmins ve Seigfried-Spellar, 2014) ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

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

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

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

Problemlerli internet kullanan bireyler, genel internet kullancı kitesinden farklıdırler. Bu farkı sağlayan neden ise bireylerin sosyal bağlamıdır. Yakın çevreden kaynaklanan sosyal yalıtılmışlık veya etkileşim eksikliği problemlerli internet kullanimına yol açabilmektedir. Problemlerli internet kullanan bireyler bu eksiliği gidermek için de sık sık internet aktivitelere katılmaktadır ve telefonunu, mailini ve mesaj kutusunu sürekli kontrol etmeye çalışabilmektedir. İnternete fazla vakit ayıran bireyler de sorumluklarını yerine getiremeyebilmekte ve bireyler üzerinde oluşan baskının etkisinden kurtulmak ya da hafifletmek için tekrar internete başvurabilmektedir (Davis, 2001).

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

Bilişler problemlerli internet kullanimının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde önemli bir yere sahiptir. İşlevsiz bilişler, bireyleri problemlerli internet kullanimı döngüsüne sokmakta, evrimii kalma sürelerini gözle görülür bir biçimde arttırmakta ve problemlerli internet davranışının gerçekleşmesini kolaylaştırmaktadırlar (Davis, 2001).

Teknolojinin gelişmesi ve internetin ortaya çıkması ile birlikte, bireylerin daha önce yaşadığı psikolojik sorunlardan da kalan işlevsiz davranış stratejileri problemlerli internet kullanimını arttırabilmektedir. Ayrıca mevcut psikolojik sorunlar da, problemlerli internet kullanimıyla daha kötü bir hal almaktadır. Çeşitli bağımlıklar ile problemlerli internet kullanimının davranışsal benzerlikleri, patolojik kumar bağımlılığı olan bireylerin, internet kullancıken de problemlerli olarak kullanabileceğini akıllara getirmektedir (Davis, 2001).

Psikolojik sorunlar arttıa birey kaçış yolu olarak interneti seçebilmekte ve interneti problemlerli olarak kullanabilmektedir. Odacı ve ıkırıı (2017) problemlerli internet kullanimının nedeni olarak, bireylerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerine vurgu yapmaktadırlar. Yani depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin artması, problemlerli internet kullanimını arttıran bir unsur olarak görülmektedir.

Problemlerli internet kullanimı boş vakitlerinin çok olmasından dolayı genç yetişkinlerde daha çok görülmektedir (Smahel, Brown ve Blinka, 2012). Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, problemlerli internet kullanimının benlik saygısı ile yüksek

düzeyde bir ilişkisi olduğunu (Çelik ve Odacı, 2012), problemlili internet kullanımı nedeniyle bireylerin uyku problemleri ve günlük işlerini bitirmekte sorun yaşadığını (Naik, Kadam, Patil ve Gore, 2017) ortaya koymaktadır.

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

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

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

Problemlili internet kullanımına neden olan durumlardan biri de, bireylerin cinsel doyumunda sıkıntılar yaşamasıdır. Cinsel doyuma ulaşamayan bireyler, pornografik siteler aracılığıyla doyuma ulaşmaya çalışabilmektedir. Cinsel doyum için internetin problemlili kullanılması, uyarıların fazla olmasından dolayı bireylerin sanal cinsel uyarımları tercih etmesine neden olabilmektedir. Bu durum özellikle bireylerin romantik ilişkileri varsa partnerine yönelik isteğinin ve enerjisinin azalmasına yol açabilmektedir

(Ögel, 2012).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oyun karakteriyle özdeşleşen oyuncular, tanınma hazzını yaşamakta ve oyunda kazandığı her yeni avantajdan sonra benlik saygısını arttırmaktadırlar. Bazı kişiler ise

sanal rol ile benlik arasındaki sınırı görememektedirler. Kendisini zayıf ve güçsüz olarak gören birey, çevrimiçi hayatta güçlü ve kendine güvenen biri olabilir. Ancak kendisine yeni bir kişilik inşa ederken, çevrimiçi olmayan yaşamındaki sorumlulukları ihmal edebilmektedirler (Young, 1996).

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

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

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

Davis (2001)'e göre uzak (distal) nedenlerden biri de bireyin ilk defa gerçekleştirdiği çevrimiçi aktivitelerden edindiği deneyimdir. Bireyler birçok aktiviteyi çevrimiçi olarak da gerçekleştirebilmektedir. İlk defa bunları deneyimleyen bireyler aldığı yeni uyarılar

ile etkilenmektedir. Sadece bu yeni karşılaşılan aktivitelerin varlığı başlı başına bir neden olamasa da, yaşanacak olan uyarılma için bir katalizör görevi de görebilmektedir.

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

Benlik ile ilgili diğer işlevsiz düşünceler ise kendinden şüphe etmek, benlik saygısı ve olumsuz kendini değerlendirme ile ilgili düşünceler olabilmektedir. İnternette iyiyim, çevrimiçi olmayan hayatta kötü olsam bile çevrimiçi hayatta güçlüyüm ve başarısız olduğum ortamlar hep çevrimdışı hayatta olan ortamlar gibi düşünceye sahip bireyler, bu düşüncelerin gerçekleşmemesi için kaçınmakta ve başkalarından iyi bildirimler almak için interneti kullanabilmektedirler (Davis, 2001).

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

Problemlili internet kullanımının insanların psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi bulunabilmektedir. Dağlı Çetinkaya ve Gündüz (2017)'ün 488 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada yalnızlık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri için problemlili internet kullanımının aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini belirlemek amaçlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda yalnız kalan üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullandığı ve bunun sonucunda da psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur.

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

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

Bireyler sosyal etkileşim sorunları yaşadıkları için, bu durumun onlara çektirdiği sıkıntı nedeniyle internet kullanmakta olsalar da, aynı zamanda bu kullanımın problemlili olması durumunda etkileşim için gereken iletişim becerilerinde de sorun yaşamaktadırlar. Ata, Akpınar ve Kelleci (2011)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre problemlili internet kullanımı davranışının arttıkça bireylerin öfkelerini ifade etme davranışları da işlevsiz yönde değişebilmektedir.

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

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

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

2.6. Yaşantısal Kaçınma

Rahatsız edici yaşantılardan kurtulma ya da en azından uzaklaşma çabası uzun vadede, yaşanan sorundan daha fazla zarar verebilmektedir. Örneğin, bir bağımlılıkta bireyler yaşadığı sorunlardan kaçınmak için madde kullanımına başlayabilmekte ve uzun vadede bu durum bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Harris, 2016).

Belirtiye dayalı bir ruhsal problemim sınıflandırılması yıllardan beri geliştirilen bir sistemdir. Ancak bu durum rahatsızlıkların işlevleri konusunda sorunlu bir sistem haline gelmiştir. Davranışların işlevine göre rahatsızlıkları sınıflandırılması amacıyla yeni kavramların önerilmesi gerekmektedir. Davranışın işlevsel analizinde, bireylerin kişilik ve davranışları bireylerin bağlamına göre tanımlanmaktadır. Tanımlama sonrası, davranışlar ve bu davranışların nedenleri arasındaki ilişkiler davranış ilkeleri göz önüne alınarak (pekiştireç ve temel ihtiyaçlar) incelenmektedir. Ardından bireylerin sorun yaşadığı bir alanda işlevsiz bir davranışı varsa ve değiştirmek istiyorsa, bu davranış yerine hangi davranışın yararlı olacağı tartışılmaktadır. Yaşantısal kaçınma, bireylerin işlevsiz davranışlarından oluşmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996).

Yaşantısal kaçınma, istenmeyen kişisel yaşantıların (duygu, düşünce, his, imajlar ve fiziksel duyular) sıklığını ve yoğunluğunu değiştirmek için yapılan ve bireylerin değerlerine dönük yaşamalarının engeli olan davranışlardır (Hayes ve diğerleri, 2004). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın kaygı (Tull ve Roemer, 2008) ve kaygı bozukluğu türlerinden, sosyal kaygı (Kashdan, Breen, Afram ve Terhar, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Kashdan, Morina ve Priebe, 2009) ve yaygın kaygı bozukluğu (Roemer, Salters, Raffa ve Orsillo, 2005) ile ilişkili olduğu ortaya

konmuştur. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın davranışsal türlerinin (duygu bastırma, düşünce kontrolü ve riskli davranışlar) kaygı bozuklukları bağlamında incelenmesi, yaşantısal kaçınmanın aynı zamanda olumsuz sağlık sonuçlarıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Berghoff, Tull, DiLillo, Moore ve Gratz, 2017).

İnsan dilinde mevcut olan zamansal ve karşılaştırmalı ilişkiler nedeniyle bireyler rahatsız olacağı duyguları olumsuz olarak adlandırabilmekte, bu duyguları yaşamadan önce duyguların yaşanıp yaşanmayacağını tahmin etmeye çalışabilmektedir. Ayrıca bireyler sergileyeceği davranışın sonucunu duygularının tahmini etkisine göre değerlendirebilmekte ve rahatsız olacağı düşündüğü duyguları hissetmemeye çabalayabilmektedir. Yaşantısal kaçınma, bu dil sürecindeki, iyi hissetme ve acıdan kaçınma sürecine dayanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Şimdiki an ile temas bireylerin düşüncelerine daha fazla odaklanması ile azalmaktadır. Bireyler yaşadığı acıdan kimin veya neyin sorumlu olduğunu bulmaya çalışarak kendini haklı çıkarma mücadelesine girişebilmektedir. Bir süre sonra kimin haklı olduğu konusu bireylerin yaşadığı acıların sonuçlarından daha önemli hale gelebilmektedir. Bu nedenle davranışlarının asıl kaynağını duyguları ve düşünceleri olarak gören bireyler duygu ve düşüncelerine göre hareket ederek yaşamaya başlayabilmektedir. Bu süreç bireylerin kavramsallaştırılmış, etiketlenmiş bir benliğe sahip olmasını sağlayabilmektedir. Örneğin, bireyler mutlu olamadığı zaman kendini her zaman mutsuz biri olarak ya da mutlu hissettiği zaman kendini hep mutlu bir bireymiş gibi etiketleyebilmektedirler. Kavramsallaştırılmış geçmiş, gelecek ve benlik, davranışlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olarak psikolojik katılığa neden olabilmektedir. Psikolojik katılık yeni geliştirilecek davranış stratejilerini engelleyeceğinden dolayı, bireylerde var olan yaşantısal kaçınma stratejilerini arttırabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006).

Tolerans, duruma göre bir yaşantısal kaçınma davranışı olabilmektedir. Bireyler yapacağı davranıştan sonra yaşayacağı rahatsızlığa rağmen, buna tahammül edip, yani tolerans gösterip o duygu ile kalmaya devam edebilmektedir. Ancak bireylerin rahatsız edici duyguya karşı tahammül davranışı göstermesi gücünü tüketebilmektedir. Bu durum da bireylerin yaşayacağı zevklerden mahrum bırakabilmekte ve paradoksal bir etki olarak tolerans gösterdiği duyguyu katlanamayacak hale getirebilmektedir (Harris, 2016).

Belirtilerin azaltılma çabası, yaşantısal kaçınma sürecinin bir parçasıdır. Belirtileri

azaltmak amacıyla bireyler duygularını ve düşüncelerini bastırma davranışını sergileyebilmektedir. Ancak bireylerin duygu ve düşüncelerini uzun süreli bastırması, duygu ve düşüncelerin bireyler üzerinde daha etkili olmasını sağlayabilmektedir (Wenzlaff ve Wegner, 2000). Bu nedenle, bir psikolojik rahatsızlığın belirti odaklı olarak teşhisi ve tedavisi yaşantısal kaçınmayı pekiştirebilmektedir. (Harris, 2016).

Bilinen anksiyete temelli rahatsızlıklarının altında yaşantısal kaçınma davranışı bulunmaktadır. Örneğin, sosyal kaygısı yüksek olan bireyler kaygıyı yaşamamak için sosyalleşme ihtiyacını karşılayabilecek davranışlardan kaçınabilmektedir. Kısa vadede, duygu ve düşüncelerinin verdiği rahatsızlıktan kurtulan ya da azaltan bireyler, uzun vadede ise tek başına kalma ihtimali ile karşı karşıya gelebilmektedir (Potash, 2016).

Kaygı bozukluğuna sahip bireylerin duygularını ve düşüncelerini bastırmada strateji olarak sıklıkla başvurdukları yaşantısal kaçınmanın, strese ve fizyolojik bozuklara neden olduğu bilinmektedir (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006). Aynı zamanda, yaşantısal kaçınmanın, genç yetişkinlerin riskli davranışlarından olan alkol kullanımı ile olumlu yönde (Stewart, Zvolensky ve Eifert, 2002) ve psikolojik sağlamlık ile de olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Bu sonuçlar incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın genç yetişkinler arasında küresel bir risk olduğu ve çeşitli kaygı bozuklukları, genel sağlık sorunları ve psikolojik sağlamlığı etkileyen bir sorun olduğu söylenebilir (Berghof ve diğerleri, 2017).

Yaşantısal kaçınmanın, bağımlılık ile olan ilişkisi detaylandırıldığı zaman, birçok bağımlı, yaşadığı sıkıntılar yüzünden madde kullanımına başvurmaktadır. Kısa vadede etkili olan, sigara, uyuşturucu ve alkol gibi maddeler, uzun vadede fizyolojik ve psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Bunların yanında bireyin kişisel deneyimlerinden kurtulmak veya kaçınmak için denediği şeyler, uzun vadede zarar vermektedir. Kaygı bozukluklarının kaynağına bakıldığında, temelinde fazlaca yatan bir yaşantısal kaçınma durumu olduğu görülmektedir. Kullanılan strateji ve kaygının hissedilmediği anlar, bireyin bu davranışı pekiştirmesine yol açmaktadır. Kısa vadede kaçınma stratejilerinin işe yarayabileceğini düşünen bireyler, kaçınma stratejilerinden olan problemlili teknoloji kullanımı davranışını da sergileyebilmektedirler (Harris, 2009).

2.7. Nomofobi

Akıllı telefon ve diğer iletişim teknolojilerinin etkileşimi kolaylaştırması, fiziksel ve ülkeler arasındaki sınırları ortadan kaldırması veya esnetmesi gibi doğrudan ya da dolaylı yararları bulunmaktadır (Schwanen ve Kwan, 2006). Bunun yanı sıra, bu teknolojilerin kullanımını için, eski araçların değiştirilmesi ve yenilerinin kullanılması isteği, teknoloji hevesi ve hazır bulunuşluk gibi özelliklerin bireylerde var olması gerekmektedir. Bu durum da, teknoloji kullanımının aslında bilişsel kapasite gerektiren, zaman zaman zorlu bir davranış olabileceğini düşündürmektedir. Bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için zorlu olabilecek teknoloji kullanma davranışı sergilemesi sorunlara yol açabilmektedir (Bregazzi ve Puente, 2014).

Akıllı telefon ve diğer iletişim teknolojilerinin kullanımının faydalarının yanı sıra belirli sorunlara da yol açma olasılığı bulunmaktadır (Kang ve Jung, 2014). Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, akıllı telefon kullanımının takıntılı kontrol davranışlarına (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012), takıntılı mesajlaşmaya (Adıgüzel, Erözkan ve Doğan, 2016) ve mutsuzluğun artmasına (Lee, 2014) neden olduğu görülmektedir. Akıllı telefonların ve diğer teknolojilerin kısa vadede yararlı olabileceği düşünülmektedir. Ancak bu araçların insan davranışına uzun vadeli etkileri incelendiğinde problemlili kullanım veya dürtüsel davranışlara neden olabileceği görülmektedir. Problemlili akıllı telefon ve teknoloji kullanımının işlevi dürtüsel kullanıma benzeyebileceğinden ötürü, madde bağımlılıklarına neden olabilmektedir (Bregazzi ve Puente, 2014).

Teknoloji problemlilerinden biri olarak görülen nomofobi, günümüzde birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir (Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015). Telefon yoksunluğunda yaşanan kaygı ve rahatsızlık olarak tanımlanabilen nomofobi (Yıldırım ve Correia, 2013), insanlar ve teknoloji arasındaki ilişkide önemli bir yere sahiptir. Günümüzde dijital ve sanal ortamlarda, bireylerin yaşadığı bir sorun olarak adlandırılan nomofobi durumunu yaşayan bireyler, cep telefonu ile temas kuramayınca endişe duymakta, öfkelenmekte veya ızdırıp çekmektedirler (Bregazzi ve Puente, 2014).

Nomofobiye sahip bireylerin davranışları gözlemlendiğinde, bireylerin hayatlarında önemli bir nesne olarak bağlandıkları cep telefonlarını, yaşadığı veya yaşayacağı olası sıkıntılar için bir kalkan ve rahatsız oldukları duygulardan dolayı o duygu durumun

geçmesi için bir geçiş nesnesi olarak kullandıkları görülmektedir (Ribak, 2009). Ayrıca akıllı telefon yüzüze iletişimden kaçınmak için de bir araç olarak kullanılabilir. İletişim ihtiyacı olan birey, sosyalleşebileceği ortamdan kaçınarak bir paradoks durumu yaratmaktadır (Billeux, Van der Linden ve Rochat, 2008).

Nomofobi kavramının sınıflandırılması ile ilgili tartışmalar hala devam etmektedir (Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet, 2017). Akıllı telefon ve internetin problemleri kullanımı sonucu ortaya çıkan nomofobinin başlı başına bir problemden öte, agorafobinin bir türü olabileceği öne sürülmektedir. Nomofobi, agorafobideki belirtiler ile doğrudan ilişkilendirilebilmektedir. Birey hareketlerini ve özerkliğini engelleyebilen kaçınma davranışları sergileyebilmektedir (King ve diğerleri, 2010). Öte yandan nomofobi psikolojik ve fiziksel belirtiler ile ortaya çıkan, cep telefonu ile ilgili bir bağımlılık olarakta görülmektedir (Chiu, 2014). Ayrıca nomofobi madde kullanımı ve davranışsal bağımlılık ölçütleri temel alınarak sınıflandırılmıştır (Argumosa-Villar ve diğerleri, 2017). Nomofobinin bir davranışsal bağımlılık biçimi olduğu ve psikolojik-fizyolojik bağımlılıklara da yol açabileceği belirtilmektedir (Bivin, Preeti, Praveen ve Jinto, 2013). Ancak bu durum akıllı telefon ve diğer teknolojik araçların kullanımının bağımlılık olmadığı fikri ile terstir ve eğer teknoloji kullanımı bağımlılık olarak adlandırılacaksa bile teknoloji ve teknolojiyle ilişkili kavramların da kendi ölçütleri ile tanımlanması gerektiği düşünülmektedir (Grohol, 1999).

Problemleri teknoloji kullanımı davranışı ve sonuçlarına bireylerin kişilik özellikleri neden olabilmektedir. Kişilik özelliklerinin insan davranışına olan etkisi davranışları yönlendirebilmektedir. Dışadönüklük, nevrozizm, deneyime açıklık ve öz-disiplin gibi kişilik özelliklerinin insan davranışlarının açıklanmasında ve anlaşılmasında faydalı olduğu düşünülmektedir. Bir insan davranışı olan problemleri teknoloji kullanımı da bireyin kişilik özelliklerinin incelenmesi ile daha kolay açığa kavuşabilmektedir (Buckner, Castille ve Tilman, 2012).

Nomofobiyi açıklayan psikolojik değişkenler ile ilgili çalışmalar incelendiğinde araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Nomofobi ve akıllı telefon kullanımı ile değişkenlerin fiziksel etkileri genellikle araştırılmış ve psikolojik etkiler veya etmenler ile ilgili çalışmaların, fiziksel etkiler ile ilgili çalışmalar ile kıyaslandığında, çok daha sınırlı olduğu anlaşılmaktadır (Bivin ve diğerleri, 2013). Ancak Argumosa-Villar ve diğerleri (2017) üniversite öğrencileri bağlamında benlik saygısı, dışadönüklük ve duygusal istikrarının nomofobiyi açıkladığını ortaya koymuşlardır.

Nomofobinin en yoğun yaşandığı yaşam döneminin bireyin üniversite öğrenimine devam ettiği zaman olduğu düşünülmektedir. Patvithra ve diğerleri (2015) 200 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, çalışma grubunun %39,5'inin nomofobi puanlarının yüksek ve diğer katılımcıların da risk altında olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra cinsiyet açısından ise erkekler ile kadınlar arasında nomofobi puanları arasında anlamlı düzeyde, erkekler lehine bir fark bulduklarını ifade etmişlerdir. Nomofobi puanları yüksek olan bireylerin günde en az üç saat cep telefonu kullandığı belirtmişlerdir. Verilerden yola çıkarak, nomofobinin özellikle üniversite öğrencileri ve genç nesil arasında yaygınlaşacağını ve nomofobi puanlarının yüksek olmasının artık sıradan bir durum haline gelceğini ve nomofobinin artık bir sorun olmadığı düşüncesi oluşabileceğini iddia etmişlerdir.

Farklı kültürlerde yapılan araştırmalar, nomofobinin dünyanın sadece belirli bölgelerinde bulunmadığını, küresel bir sorun haline geldiğini göstermektedir (Bregazzi ve Puente, 2014). Dixit ve diğerleri (2010) Hindistan'daki 200 sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %18'inde nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner (2015) Fransa'daki 760 sağlık bilimleri üniversitesi öğrencisi ile yaptığı çalışma sonucunda, her üç öğrencinin birinde nomofobi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırma, nomofobinin akademik performansı, zihinsel sağlığı ve öznel iyi oluşu etkilediğini ortaya koymuştur. Krajewska-Kulak ve diğerleri (2015) Polonya'daki 160 ve Belarus'taki 227, toplam 387 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, çalışma grubundaki Polonya'daki 87, Belarus'taki 46, toplam 133 öğrencinin (%34) nomofobi puanlarının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Sharma ve diğerleri (2015) 130 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerin %73'ünün nomofobi puanlarının çok yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma grubunun %13,6'sının puanı ortalama iken, %11'inin de puanının çok düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca nomofobi puanları yüksek olan katılımcıların daha önce nomofobi hakkında bir fikri olmadığını ancak yapılan çalışma sonucu nomofobinin farkına vardıklarını ve bu durumun kendilerinde fazlaca görüldüğünü ifade etmişlerdir. Bunların yanı sıra, katılımcıların %83'ünün telefonları yanlarında olmadığı zaman panik atak geçirdiği belirlenmiştir.

Nomofobi kavramının açıklayabilecek olan akıllı telefon ve problemlili akıllı telefon kullanımının araştırılması, nomofobiyi açıklayabilecek bilgilerin araştırmacılara

sunulmasına olanak sağlayabilmektedir. Jena (2015) 310 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmaya göre, problemlili akıllı telefon kullanımının, nomofobiyi yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca farklı psikolojik etkenlerin problemlili akıllı telefon kullanımına neden olabileceğini belirlenmiştir. Buna ek olarak problemlili akıllı telefon kullanımının da nomofobi gibi duygulara ve teknoloji ile ilgili problemlili davranışlara yol açabileceği ifade etmişlerdir. Bivin ve diğerleri (2013) 310 lisansüstü öğrencisi ile yaptığı çalışmada da akıllı telefon kullanımı ve nomofobi ile ilgili verileri ortaya koymuştur. Araştırmada nomofobiyi açıklayan değişkenlerden birinin problemlili akıllı telefon kullanımı olduğu ifade edilmiştir. Bireylerin problemlili akıllı telefon kullanımı davranışını değiştirmemeleri durumunda gelecekte toplumsal sorunlar yaşayabilecekleri araştırmanın sonuçları arasındadır.

Gündemi kaçırma korkusu ve problemlili akıllı telefon kullanımı nomofobiyi oluşturan değişkenlerde olabilmektedir. Sosyal etkileşim azalacağı için gündemi kaçırma korkusuyla ve problemlili teknoloji ve internet kullanımının olumsuz sonuçları nomofobi ile ilişkilendirilebilmektedir. Bunların yanı sıra internet ve akıllı telefonlar aracılığıyla kullanılan sosyal ağlar da nomofobiye sebep olabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017).

Yaşantısal kaçınma bireyin kendini rahatsız hissettiği durumlar için bulduğu işlevsiz kaçınma stratejileri olduğu için, problemlili akıllı telefon kullanımı da bu stratejiler arasında yer almaktadır. Akıllı telefonunun uzun süre kullanan birey kaçınma stratejisi için diğer yaşantısal kaçınmalarından çok akıllı telefonu tercih edecektir. Duygusal yoğunluktan kaçmak ya da en azından azaltmaya çalışma davranışı, problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu için, aynı zamanda yaşantısal kaçınma ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Potash, 2016). Bu literatür eşliğinde nomofobinin yapısını kavrayabilmek için, gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon ve internet kullanımı ve yaşantısal kaçınma kavramlarının anlaşılması gerekmektedir.

2.8. İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi değişkenlerinin genellikle ilişkişel desen ile araştırıldığı görülmektedir. Araştırmanın değişkenleri incelendiğinde,

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

2.8.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

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

Zhang, Chen ve KO Lee (2014) işlevselcilik bakış açısıyla, cep telefonun kullanım nedenlerini ve problemlili akıllı telefon kullanımı davranışını araştırmışlardır. Araştırmacılar, problemlili akıllı telefon kullanımının nedenlerini dört kategoride incelemişlerdir. Bu kategorilerden birincisi, kendini geliştirme isteği (bilgi arayışı ve eğlence arayışı gibi.), ikicisi sosyalleşme isteği (sosyal ilişkiler), üçüncüsü başa çıkma isteği (geçmişle başa çıkma ve duyguları düzenleme) ve dördüncüsü de onaylanma isteğidir. Verileri dört kategoriyi de içeren, kendi geliştirdikleri çevrimiçi internet bağımlılığı ölçeği ile toplayan araştırmacılar, eğlence arayışı, duygu düzenleme, geçmiş

zaman ile başa çıkabilme ve onaylanma isteğinin, problemlili akıllı telefon kullanımını etkilediğini ifade etmişlerdir. İlgili kategorilerden alınan puanlar arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı puanları da artmaktadır.

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

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

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

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

kullanımı deney grubunda azalırken, öz kontrol becerisi ve bireylerin değerlere dönük davranışı anlamlı bir şekilde artmıştır.

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

Fuster, Chamarro ve Orbest (2017), 5280 İspanyol üniversite öğrencisinin katılımıyla, sosyal ağ kullanıcılarının gündemi kaçırma korkusu, sosyal ağlar ve problemlili akıllı telefon kullanımı ve bu kavramların aralarındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla bir araştırma yürütmüşlerdir. Gündemi kaçırma korkusu ölçeği, çevrimiçi sosyal ağ kullanımı anketi ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kullanılan çalışmada, gündemi kaçırma korkusunun, kullanılan sosyal ağların sayısı ile, sosyal ağ kullanımı ve cep telefonu bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmanın bir başka bulgusunun, katılımcıların sosyal ağ kullanım profilleri oluşturmak istediğinde, düşük katılımlı az kullanan kullanıcılar, yüksek katılımlı çok kullanan kullanıcılar, yüksek katılımlı düşük bağımlılık riski bulunan kullanıcılar, yüksek katılımlı yüksek bağımlılık riski bulunan kullanıcılar olarak dört grup olduğu görülmektedir. Örneklemin %7.6'sını oluşturan yüksek katılımlı yüksek bağımlılık riski bulduran katılımcıların sosyal ağları problemlili kullanabileceği ortaya konulmuştur. Ayrıca, çalışmada gündemi kaçırma korkusunun sosyal ağlara cep telefonu ile girme ve bağımlılık davranışları sergileme ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

King, Guedes, Neto, Guimaraes ve Nardi (2017) 72 psikolojik rahatsızlık tanısı konulmuş ve 41 tanı konulmamış toplam 113 yetişkin gönüllü ile yaptığı çalışmada, problemlili internet, akıllı telefon ve teknoloji kullanımının psikolojik rahatsızlıklar ve

nomofobi ile olan ilişkisini araştırmışlardır. Değişkenlerin ölçülmesi için Hamilton Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Testi ve Facebook Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca problemlili internet, akıllı telefon ve teknoloji kullanımı davranışlarının sadece boş vakitlerde sergilenmediği ve her iki grubun da bu davranışları yapmaya yatkın olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuç da, problemlili internet ve akıllı telefon ve teknoloji kullanımının nomofobiye neden olduğudur.

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

Wegmann, Orbest, Stodt ve Brand (2017) 270 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, psikopatolojik belirtilerin ve gündemi kaçırma korkusunun internete bağlı psikolojik rahatsızlıklara neden olan internet uygulamalarına etkisini araştırmışlardır. Araştırmada İnternet Bozuklukları İçin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Gündemi Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, internet uygulamaları ile gündemi kaçırma korkusunun, olumsuz duygulardan kaçmaya neden olduğu ve bir süre sonra uygulamaların olumsuz duygulardan kaçmak için kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca gündemi kaçırma korkusunun internet iletişimine bağlı bozukluklara aracılık ettiği sonucuna araştırmada ulaşılmıştır.

Bychkov ve Young (2018) Amerika Birleşik Devletleri'nde akıllı telefonun problemlili kullanımını ve nomofobiyi azaltacak akıllı telefon ve sosyal ağ uygulamalarını “big data” verilerini kullanarak incelemişlerdir. Uygulamaları, özelliklerine göre 13 gruba ayırmışlardır. Sonuçlara göre bazı uygulamaların, nomofobi ve problemlili akıllı telefon kullanımını azalttığını belirtmişlerdir. Bu uygulamaların müdahale programları ile birlikte kullanılabilceğini vurgulamışlardır.

Mendoza, Podylee, Kim ve McDonough (2018) 160 gönüllü üniversite öğrencisi ile problemlili cep telefonu kullanımının öğrenme süreçlerine ve nomofobiye olan etkisini

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

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

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

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

2.8.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

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

Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016) 683 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada, nomofobinin yaygınlığı ve etkilediği bireylerin davranış kalıplarını incelemeyi amaçlamışlardır. Tarama modelinde gerçekleştirilen çalışmada, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe alt boyutlarından oluşan, Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Bilgiye erişmeme, iletişime geçememe ve boyutların toplam puanı incelendiğinde, nomofobinin öğrenciler arasında arttığı gözlemlenmiştir. Dahası, bireylerin nomofobi puanları arttıkça telefon kontrol etme davranışı ve gece telefonlarını kapatmama durumu, yatmadan önce telefon ile vakit geçirme davranışı ve uyandığı zaman ilk iş olarak telefona bakma davranışı artmaktadır.

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

Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonaklı ve Raman (2017) öğretmen adaylarındaki gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı belirlemek için, çeşitli bölümlerden 363 öğretmen adayıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada, akıllı telefonlarının ve sosyal ağlarının kullanım süreleri, demografik anket ve Gökler ve diğerleri (2016) tarafından uyarlanan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, betimsel

istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve varyans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde, öğretmen adaylarının gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş ve sosyal ağ kullanımı açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Araştırma sonucunda erkek öğretmen adaylarının gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı düzeyinin kadın öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu, 21 yaş altındaki katılımcıların da diğer yaş gruplarına göre gündemi kaçırma korkusu yaygınlığı düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gündemi kaçırma korkusu ile gün boyunca sosyal ağlarda çevrimiçi olmanın ve yedi saatten fazla sosyal ağların aktif kullanımının pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının Instagram, Snapchat, Swarm ve Twitter kullanımı arttıkça, gündemi kaçırma korkusu puanlarının da arttığı görülmüştür.

Gökler ve diğerleri (2016) yaptıkları bir çalışmada, gündemi kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. Araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan, iki farklı fakülteye bağlı, 18 yaş üstü 200 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Alanında uzman 15 kişiye Türkçe formu gösterilen çalışmada, kapsam geçerliliği puanı olarak .62 bulunmuştur. Kullanılan ölçme araçları ise, sosyo-demografik verileri almak için anket, sosyal ağ kullanım özellikleri, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Problemlili Cep Telefonu Kullanımı Ölçeği'dir. Çalışmaya katılanların 105'i kadın, 95'i erkek ve yaş ortalamaları 21,4'tür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda 10 maddeden oluşan tek boyutlu yapının faktör yüklerinin .36-.77 arasında olduğu, Cornbach Alpha ve test tekrar test katsayısı .81 bulunmuştur. Gündemi kaçırma korkusu ile problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ağ hesap sayısı, sosyal ağlardaki bildirimlere bakmak için cep telefonun kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kişisel mail ve aramalar için kontrol sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çınar (2017) üniversite öğrencilerinin gündemi kaçırma korkusu düzeyi ve ilişkili olacak etmenlerini belirlemek için, tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlediği 400 üniversite öğrencisiyle bir tez çalışması gerçekleştirmiştir. Ölçme araçları olarak, kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, BAPİ İnternet Formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği'ni kullanmıştır. SPSS paket programında incelenen verilerin bulguları, gündemi

kaçırma korkusunun derslerin sıkıldığı, ders esnasında saat başı sosyal ağları kontrol eden ve birinci sınıfta olan öğrencilerde daha yüksek olduğu olarak ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, gündemi kaçırma korkusu ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite, nevrotik özellikler, internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaya göre benlik saygısı ve yaş ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olan gündemi kaçırma korkusunun nedenleri olarak da internet bağımlılığı, nevrotik özellikler ve dürtüsellik ortaya çıkmıştır.

Diker ve Taşdelen (2017) problemlili sosyal ağları kullanan bireylerin internet ve sosyal ağlara girişlerinin bir şekilde engellendiğinde oluşacak duygular ve fikirler hakkında bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. 160 üniversite öğrencisine problemlili sosyal ağların kullanımını ölçmek için ölçme aracı uygulanmış ve yüksek puan alan 10 öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşme formu ile görüşme yapılmıştır. Yapılan görüşme sonucunda, görüşmeye katılan katılımcıların sosyal ağlara girmediklerinde yalnızlık, kaygı, gündemi kaçırma korkusu ve değersizlik hisleri yaşadıkları ortaya konmuştur.

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

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

arasından en güçlüsü olduğu tespit edilmiştir.

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

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

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

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

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemleri akıllı telefon kullanımı, problemleri internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik yapıyı incelemek olması nedeniyle araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimlerin varlığının veya derecelerinin belirlenmeye çalışıldığı araştırma modelidir. İki değişkenin kendi arasında ilişkisinin var olup olmadığı ise anlamlılık kavramı ile ifade edilir. İlişki, şans dışındaki etmenler ile oluşmuş görünüyorsa ilişkisinin varlığından söz edilebilir. İki değişken birlikte artıp azalıyorsa ilişki pozitif yönde, iki değişkenden birisi artıp diğeri azalıyorsa ilişki negatif yönde kabul edilir (Büyüköztürk, Çakmak Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Ayrıca bu çalışmada, gündemi kaçırma korkusunun, problemleri internet ve akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın, nomofobi üzerindeki etkisi incelenmiş, bu nedenle araştırma yordayıcı korelasyonel modele göre tasarlanmıştır. Yordayıcı korelasyonel modele dayalı araştırmalar, birden fazla değişken ile ilgili ilişkilerin ne derecede olduğunu ortaya koymaya çalışan araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğeri, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem

Mevcut araştırmanın evreni, 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde lisans öğrenime devam etmekte olan üniversite öğrencileridir. İlgili evrenden seçilecek örneklemin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem örneklemin problemle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulması anlamına gelmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008). Örneklemin seçiminde yararlanılan ölçüt ise, akıllı telefona sahip olma ve günlük en az bir saat internet kullanımının gerçekleştirilmesidir. Bu bağlamda, araştırmanın örneklemini belirlenen ölçüte dayalı olarak ulaşılabilen ve gönüllü toplam 835 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-30 arasında değişmektedir. Örneklemin, cinsiyet, lisans programı ve sınıf düzeyine ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1

Örneklemin Cinsiyet, Lisans Programı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

		<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Erkek	256	30.7
	Kadın	579	69.3
Lisans Programı	Antrenörlük	41	5
	Biyoloji	11	2
	Çağdaş Türk Dili ve Lehçeleri	44	5
	İngiliz Dili ve Edebiyatı	16	2
	Hemşirelik	18	3
	Konaklama İşletmeciliği	17	2
	Muhasebe ve Finansman	19	3
	Okul Öncesi Öğretmenliği	63	7
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	221	26
	Seyahat İşletmeciliği	12	1
	Sınıf Öğretmenliği	253	30
	Tarih	55	6
	Türk Dili ve Edebiyatı	31	4
	Yiyecek İçecek İşletmeciliği	34	4

Tablo 3.1

Örneklemin Cinsiyet, Lisans Programı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri (Devamı)

		<i>f</i>	%
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	98	12
	2. Sınıf	225	27
	3. Sınıf	86	10
	4. Sınıf	425	51

Ayrıca, örneklem içerisinde yer alan katılımcıların yaş ortalamaları 21.39'dur (Ss=1.92). İnternet kullanım süreleri ise günlük 1-15 saat arasında değişmektedir. Katılımcıların günlük internet kullanım süresi ortalaması ise 5.41'dir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik yapıyı incelemeyi amaçlayan araştırmada veriler, gündemi kaçırma korkusunu ölçebilmek için Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, problemlili akıllı telefon kullanımını ölçebilmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, problemlili internet kullanımı ölçebilmek için İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, yaşantısal kaçınmayı ölçebilmek için Kabul ve Eylem Formu-II, nomofobiyi ölçebilmek için Nomofobi Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler sırası ile sunulmuştur.

3.3.1. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Gökler ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmacılar, ölçeğin Türkçeye uyarlanma sürecinde öncelikle Türkçe'ye çevrilen formu 15 alan uzmanının görüşüne sunmuş ve Kapsam Geçerliliği İndeksini .62 olarak hesaplamışlardır. Uygulama öncesi son halini alan ölçek Eskişehir Osmangazi

Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan, 105'i kadın, 95'i erkek ve yaş ortalaması 21.4 olan 200 öğrenciye uygulanmıştır. Bu uygulama sonucu gerçekleştirilen analizlerde, 10 madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin faktör yüklerinin .32 ile .77 aralığında değiştiği, Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .81 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .81 bulunduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçüt bağımlı geçerlik için Cep Telefonu Problemleri Kullanımı Ölçeği de aynı katılımcı grubuna uygulanmış ve bu ölçeğin ilgili ölçek ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği anlaşılmıştır. Buna ek olarak, ölçek ile sosyal ağ hesap sayısı, Facebook ve Twitter kontrolü için bireylerin internet erişim aygıtını kontrol etme sıklığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu veriler ışığında, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek 5'li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar "1- Hiç doğru değildir ve 5- Aşırı şekilde doğrudur" aralığında değişmektedir. İlgili ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça, gündemi kaçırma korkusu düzeyi de artmaktadır (Ek 1.). Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .83'tür.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbas (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Alanyazına uygun olarak geliştirilen Türkçe form öncelikle 8 alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Bu adımın ardından uygulamaya hazır hale getirilen form, Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan, akıllı telefon kullanıcısı yaş ortalaması 19.5 olan, 226'sı kadın 114'ü erkek olmak üzere toplam 367 öğrenciye uygulanmıştır. Pilot uygulama sonrasında ortaya çıkan bulgular incelendiğinde, ölçeğin 10 madde ve tek boyuttan oluştuğu ve faktör yük değerlerinin .40 ile .75 aralığında değiştiği görülmüştür. İlgili ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testleri, güvenilirliği Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ve test/tekrar test korelasyonları ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett değeri .85, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .87 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısının .93 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçüt bağımlı geçerlik için uygulanan internet bağımlılığı ölçeği ile ilgili ölçeğin pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği anlaşılmıştır. Bu

bulguların yanı sıra, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak ifade eden katılımcıların ölçekten aldığı puanlar, kendini bağımlı olarak değerlendirmeyen katılımcıların puanlarına göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Akıllı telefon kontrol etme sıklığı ve akıllı telefonda geçirilen zaman ile ölçek arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Bu veriler eşliğinde, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçek 6'lı likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar "1- Kesinlikle katılmıyorum." ve "6- Kesinlikle katılıyorum." aralığında değişmektedir. İlgili ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 60'dır (Ek 2.). Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .86'dır.

3.3.3. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

Problemlili internet kullanımını ölçmek amacıyla Davis (2001) tarafından geliştirilen İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Keser Özcan ve Buzlu (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye çevrilen form öncelikle, 5 alan uzmanının görüşüne sunulmuştur. Bu aşamanın ardından ilgili ölçek İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan, akıllı telefon kullanıcısı, yaş ortalamaları 21.01 olan, 108'i kadın 40'ı erkek, toplam 148 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulama öncesi son halini alan ölçeğin yanı sıra aynı katılımcı grubuna, demografik bilgi formu, UCLA Yalnızlık, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Uygulama sonucunda ortaya çıkan bulgular incelendiğinde ölçeğin 36 madde ve dört boyuttan (yalnızlık-depresyon, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek ve dikkat dağıtma) oluştuğu ve faktör yük değerlerinin .40 ile .73 aralığında değiştiği ortaya konulmuştur. Ayrıca ilgili ölçeğin, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .91 ve düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .17 ile .66 arasında değiştiği hesaplanmıştır. Test-tekrar test sınavında ölçeğe ilişkin hesaplanan korelasyon katsayıları, ölçeğin toplam puanları için .90, sosyal destek alt boyutu için .87, yalnızlık-depresyon alt boyutu için .76, azalmış dürtü kontrolü alt boyutu için .89 ve dikkat dağıtma alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçüt bağıntılı geçerlik değerlendirildiğinde ilgili ölçek ve uygulanan UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasında pozitif yönde, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı

olduğu söylenebilir. Ölçek 7’li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar “1- Hiç katılmıyorum.” ve “7- Tamamen katılıyorum.” aralığında değişmektedir. İlgili ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan 252’dir (Ek 3.). Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise .94’tür.

3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II

Yaşantısal kaçınmayı ve psikolojik esnekliği ölçmek amacıyla Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-II Ölçeği’nin Türkçeye uyarlama çalışması, Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe’ye çevrilen form, 207’si klinikte tanı almış ve 267’si tanı almamış toplam 467 katılımcıya uygulanmıştır. Bu katılımcılara ilgili ölçeğin yanı sıra, sosyo-demografik form, Panik Bozukluk Şiddeti ve Ruminatif Düşünme Tarzları Ölçekleri, Beck Depresyon ve Padua Envaterleri, Washington Eyalet Üniversitesi Revizyon Formu, Kısa Form-36 ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Ölçe aracının Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır . 60 gün sonra yapılan test-tekrar test uygulamasından elde edilen verilere dayalı olarak ise güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Veri setinin analizlere uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testleri yapılmış ve bu değeri .83 olarak hesaplanmıştır. Tek boyutlu ölçek toplam varyansın %51.76’sını açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda çıkan uyum indeksleri de kabul edilir düzeydedir (RMSEA=.08, SRMR=.02, CFI= .97, GFI= .97 ve NFI= .96). Uygulanan diğer ölçekler ile ilgili ölçek arasındaki ilişki incelendiğinde, ikili korelasyon katsayıları sırası ile Beck Depresyon formu için .63, Durumluk-Sürekli kaygı için .54, Padua formu için .67 ve panik bozukluk için ise .67 olarak hesaplanmıştır. Klinik tanı konulan ve konulmayan katılımcı grupların toplam puanları karşılaştırıldığında ise klinik grup lehinde anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bu sonuçlar göz önüne alındığında 7 maddeden oluşan ve tek boyutlu bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçek 7’li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar “1- Hiçbir zaman doğru değil.” ve “7-Her zaman doğru.” aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 7 ve en yüksek puan 49’dur. Ölçekten alınan puan arttıkça,

yaşantısal kaçınma düzeyi artmaktadır (Ek 4.). Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .88'dir.

3.3.5. Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Coreira (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği, Türkçe'ye Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından uyarlanmıştır. Türkçeye çevrilen ölçek 306 katılımcıya uygulanmıştır. Çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama olarak dört alt boyutu bulunan ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları, toplam puan için .92, çevrimiçi olmama alt boyutu için .90, iletişimi kaybetme alt boyutu için .74, cihazdan yoksun olma alt boyutu için .94 ve bilgiye ulaşamama alt boyutu .91 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu söylenebilir. Ölçek 7'li likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekteki her bir maddeye verilebilecek cevaplar "1- Kesinlikle katılıyorum." ve "7- Kesinlikle katılmıyorum." aralığında puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 20 ve en yüksek puan 140'tır. Ölçekten alınan puan arttıkça, nomofobi düzeyi de artmaktadır (Ek 5.). Ölçeğin araştırmada uygulandıktan sonra bulunan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .92'dir.

3.3.6. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, lisans programları ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgilerin belirlenmesi amaçlanmıştır (Ek 6.).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada öncelikle çalışma ilgili araştırma ve etik kurul izinlerinin alınmıştır. Etik kurul izni MSKÜ Etik Kurulu'ndan, uygulama izinleri ise MSKÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünden ve MSKÜ fakülte dekanlıklarından alınmıştır (Ek 7.). Bu aşamanın ardından ölçme araçlarını katılımcılara uygulamasına geçilmiş ve bu

uygulama süreci araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, öncelikle katılımcılara çalışmanın amacının ve etik kurallarının yer aldığı onam formu verilmiştir. Katılımcıların bu formu incelemesi sağlanarak araştırmanın önemi ve etik kuralları hakkında bilgi edinmeleri sağlanmıştır. lme araçları, akıllı telefonu olan ve günlük en az bir saat internet kullanan gönüllü katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmada ilk olarak Muğla Sıtkı Koçman niversitesi'nde lisans öğrenimlerine devam eden öğrencilerin sınıf düzeylerini, cinsiyetlerini, lisans programlarını ve yaşlarını belirlemek amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır. Ardından diğer lme araçları olan Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu lği, Akıllı Telefon Bağımlılığı lği, İnternette Bilişsel Durum lği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Nomofobi lği katılımcılara sırası ile uygulanmıştır. Uygulamalar, 2017-2018 eğitim ğretim yılı bahar yarıyılında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar lme araçlarını yaklaşık 15 dakikada doldurmuşlardır. lme araçları araştırmacı tarafından toplanmış ve her bir lme aracı kontrol edilmiştir. Katılımcılara lme aralarındaki maddeleri eksik veya boş bırakmamaları için hatırlatmalarda bulunulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Uygulama süreci sonrasında elde edilen verilerin analizi LISREL 8.80 ve SPSS 22.0 paket programları ile gerçekleştirilmiştir. LISREL, PRELIS, YEM ve SIMPLIS olmak üzere 3 bölümden oluşan bir program dizisidir. PRELIS, kategorik veya normal dağılım göstermeyen veri setlerinde, LISREL ile YEM analizi gerçekleştirebilmek için gerekli ön işlemleri yapar. SIMPLIS, basit bir kullanımı olan ve diyagram çizerek doğrulatory faktör analizinin gerçekleştirilmesinde kullanılan bir programdır. SIMPLIS'te şema aracılığıyla modeller test edilebilir. LISREL, tanımlar, birkaç kestirim yöntemi ve uyum indeksleri gerçekleştirdiği analizler sonucunda ortaya koymaktadır. Normal dağılım göstermeyen ve kategorik veriler ise PRELIS'ten ön işlem yapılarak, çok serili ve çok düzeyli korelasyonların hesaplanmasına uygun hale getirilebilir. Bu şekilde, modelde bulunan gizil değişkenlerin belirleme katsayıları da hesaplanabilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Veri analizinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısal kaçınma ve cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu değişkenlerine yönelik ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Pearson

korelasyon katsayısı, araştırmalarda en çok tercih edilen bağlantı ölçümüdür ve birçok analizin temelini oluşturmaktadır ve +1 ile -1 aralığında değer alabilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008).

Nomofobiyi açıklayan değişkenlerin analiz edilmesinde gizil değişkenler ile YEM kullanılmıştır. YEM analizinde öncelikle model belirlenir. Bu nedenle YEM açımlayıcı bir yöntem olmaktan çok, doğrulayıcı bir yöntemdir. YEM, bir veya daha fazla sürekli ya da süreksiz özellikte bağımsız değişkenle, bir veya daha fazla sürekli ya da süreksiz özellikte bağımlı değişken arasındaki ilişkileri analiz eden istatistiksel yöntemdir. Bağımsız ya da bağımlı değişkenler, faktör ya da gözlenen değişken olabilir. YEM aynı zamanda, kovaryans yapılarının analizi, eşzamanlı eşitlik modellemesi, nedensel analiz ve nedensel modelleme olarak isimlendirilmektedir. Ayrıca, yol analizi ve doğrulayıcı faktör analizi YEM'in özel türleridir (Kline, 2005).

YEM'de öncelikle model tahmin edilmekte, değerlendirilmekte ve gerekirse düzeltilmektedir. Bu analizin amacı, model test etmek, model ile ilgili bir hipotezi test etmek, var olan modeli düzeltmek veya ilişkili birçok modeli test etmek olabilmektedir. YEM genellikle bir teoriyi ya da kişisel bir kuramı test etmek için kullanılmaktadır. Değişkenler arasındaki olası ilişkiler ile ilgili bilgi ya da denenceler bulunmadan YEM yapılamamaktadır. Planlamanın kurama ve alanyazına dayalı olarak yapılması gerekliliği YEM'in en güçlü yönlerinden biridir. Aynı zamanda YEM kullanımının avantajları da vardır. Faktörler arası ilişkiye bakıldığında, ölçme hatası ortadan kaldırılıp sadece ortak varyansın analize alınabilmesi, ilişki ölçme hatalarının önüne geçmektedir. İlgilenilen kavramlar çok boyutlu ve karmaşık olduğunda da YEM bütün ilişkileri aynı anda ve tamamen ortaya koyan tek analiz türüdür (Tabachnick ve Fidell, 2015).

YEM analizi sırasında bazı değerlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Model uyumunu değerlendirmek için bir çok farklı uyum indeksi bulunmaktadır. Bu indeksler belirli değerler arasında kabul edilebilirlik düzeylerine göre sınıflandırılır. Bu indekslerden en çok kullanılanları χ^2/sd (Ki Kare Uyum İyilik Testi), Goodness of Fit Index (GFI), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Root Mean Square Residual (RMR), Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Incremental Fit Index (IFI) ve Relative Fit Index (RFI) olarak sıralanabilir. Tüm bu indeksler, iyilik uyum indeksleri olarak adlandırılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2015).

Araştırmadan elde verilerin YEM analiz sürecinde verilerin düzenlenmesi ve verilere uygulanacak olan analiz tekniklerinin uygunluğu kontrol edilmiştir. Bu amaçla, ortalama değer atama yöntemi kayıp verilerin düzenlenmesinde ve Pearson Korelasyonu değişkenler arası çoklu bağlantıların incelenmesinde ve çarpıklık ve basıklık katsayıları veri setinin normal dağılım durumlarının belirlenmesinde kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010; Mertler ve Reinheart, 2001; Tabachnick ve Fidell, 2015). Pearson Korelasyonu ve çarpıklık ve basıklık katsayıları düzenlenerek tablolştırılmıştır. Veri setinin YEM analizi sonucu oluşan model görselleştirilerek ve bu modelde yer alan uyum indekleri kabul edilebilirlik düzeyleri ile birlikte sunulmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemleri internet ve akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordama durumu çoklu regresyon analizi tekniği ile belirlenmiştir. İlgili analize ilişkin sonuçlar tablolştırılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde sırası ile verilerin düzenlenmesi ve verilere uygulanacak olan analiz tekniklerinin uygunluğu ve üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiye yordamasına yönelik yapı Yapısal Eşitlik Modellemesi ile sunulmuştur.

4.1. Verilerin Düzenlenmesi ve Verilere Uygulanacak Olan Analiz Tekniklerinin Uygunluğu

Verilerin düzenlenmesi amacıyla ölçme araçlarında elde edilen veri seti içerisinde yer alan kayıp verilerin düzenlenmesi, uç değerlerin incelenmesi ve verilere uygulanacak analiz tekniğinin uygunluğunun amacıyla veri dağılımının normalliğinin incelenmesi ve değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkilerinin değerlendirilmesi işlemleri gerçekleştirilmiştir. Ortalama değer atama yöntemi kayıp verilerin düzenlenmesinde kullanılan tekniklerden biridir (Mertler ve Reinheart, 2001). Ancak kayıp verilerin bir yöntem kullanılarak doldurulması için kayıp verilerin tüm verilere olan oranının %5'ten az olması gerekmektedir (Kline, 2005). Modele ilişkin analizlerden önce gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi gizil değişkenleriyle daha iyi uyum değerleri için madde parselleme yöntemi kullanılmıştır. Kuramsal yapıya uygun olarak İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'ni oluşturan 36 madde için dört, ve Nomofobi Ölçeği'ni oluşturan 20 madde için dört parsel ayrılmıştır. En çok olabilirlik var sayımlarını karşılamak ve modelde hesaplanan parametre sayılarını azaltmak amaçlarıyla ölçeklere ilişkin parseller oluşturulmuştur (Bandalos ve Finney, 2001). Araştırmada, katılımcılar tarafından veri toplama araçlarında boş bırakılmış veriler, SPSS programına girildikten

sonra incelenmiştir. Bu tür verilerin tüm verilere oranla %5'in altında bir değer olduğu için, aritmetik ortalama alınarak doldurulması tercih edilmiştir. Ayrıca, veri seti üzerinde uç değerleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda, t rastlanmamıştır. Bu nedenle, veri setinden herhangi bir veri çıkartılmamıştır. Veri setinde yer alan verilerin tek değişkenli uç verilerinin normal dağılımının belirlenmesi amacıyla, verilerin basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 4.1'de verilerin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri sunulmuştur.

Tablo 4.1

Verilerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayı Değerleri

	n	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sosdes	835	33.53	13.90	0.77	0.15
Yaldep	835	16.88	6.89	0.41	-0.42
Durkont	835	28.05	10.45	0.62	0.08
Dikkat	835	23.59	9.23	0.27	-0.64
Bilgieri	835	14.43	6.47	0.26	-0.74
Rahatlik	835	18.92	8.19	0.11	-0.90
İletisim	835	21.89	10.66	0.18	-1.13
Cevrim	835	19.38	9.18	0.12	-1.09
Fomo1	835	2.23	1.12	0.56	-0.50
Fomo2	835	2.15	1.09	0.65	-0.36
Fomo3	835	2.29	1.23	0.55	-0.80
Fomo4	835	2.28	1.23	0.59	-0.76
Fomo5	835	3.45	1.26	-0.44	-0.82
Fomo6	835	2.75	1.27	0.11	-1.01
Fomo7	835	3.04	1.29	-0.13	-1.05
Fomo8	835	2.50	1.26	0.38	-0.89
Fomo9	835	3.75	1.22	-0.74	-0.40
Fomo10	835	2.96	1.29	0.01	-1.04
Kef1	835	3.93	1.86	0.11	-1.02
Kef2	835	3.64	1.80	0.22	-0.89
Kef3	835	3.88	1.80	0.11	-1.00
Kef4	835	3.26	1.92	0.49	-0.89
Kef5	835	3.70	1.85	0.21	-1.02
Kef6	835	3.86	1.98	0.07	-1.19
Kef7	835	3.58	1.94	0.29	-1.09

Atb1	835	2.63	1.42	0.55	-0.57
Atb2	835	2.87	1.52	0.42	-0.85
Atb3	835	2.71	1.57	0.54	-0.85
Atb4	835	3.24	1.64	0.21	-1.12
Atb5	835	2.79	1.52	0.46	-0.89
Atb6	835	2.87	1.54	0.48	-0.77
Atb7	835	3.06	1.57	0.28	-1.04
Atb8	835	2.56	1.53	0.62	-0.79
Atb9	835	3.29	1.58	0.09	-1.08
Atb10	835	2.54	1.51	0.74	-0.48

Tablo 4.1. incelendiğinde, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerinin -1.13 ile 0.77 aralığında yer aldığı görülmektedir. George ve Mallery (2010)'a göre verilerin normal dağılım gösterebilmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ve -2 aralığında arasında bulunması gerekmektedir. Buradan hareketle ilgili veri setinin tek değişkenli uç değerlerinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmada incelenen değişkenler gündemi kaçırma korkusu, problemlerli internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşantısal kaçınma, nomofobidir. Araştırmada yer alan değişkenler arasında ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Korelasyon Katsayıları

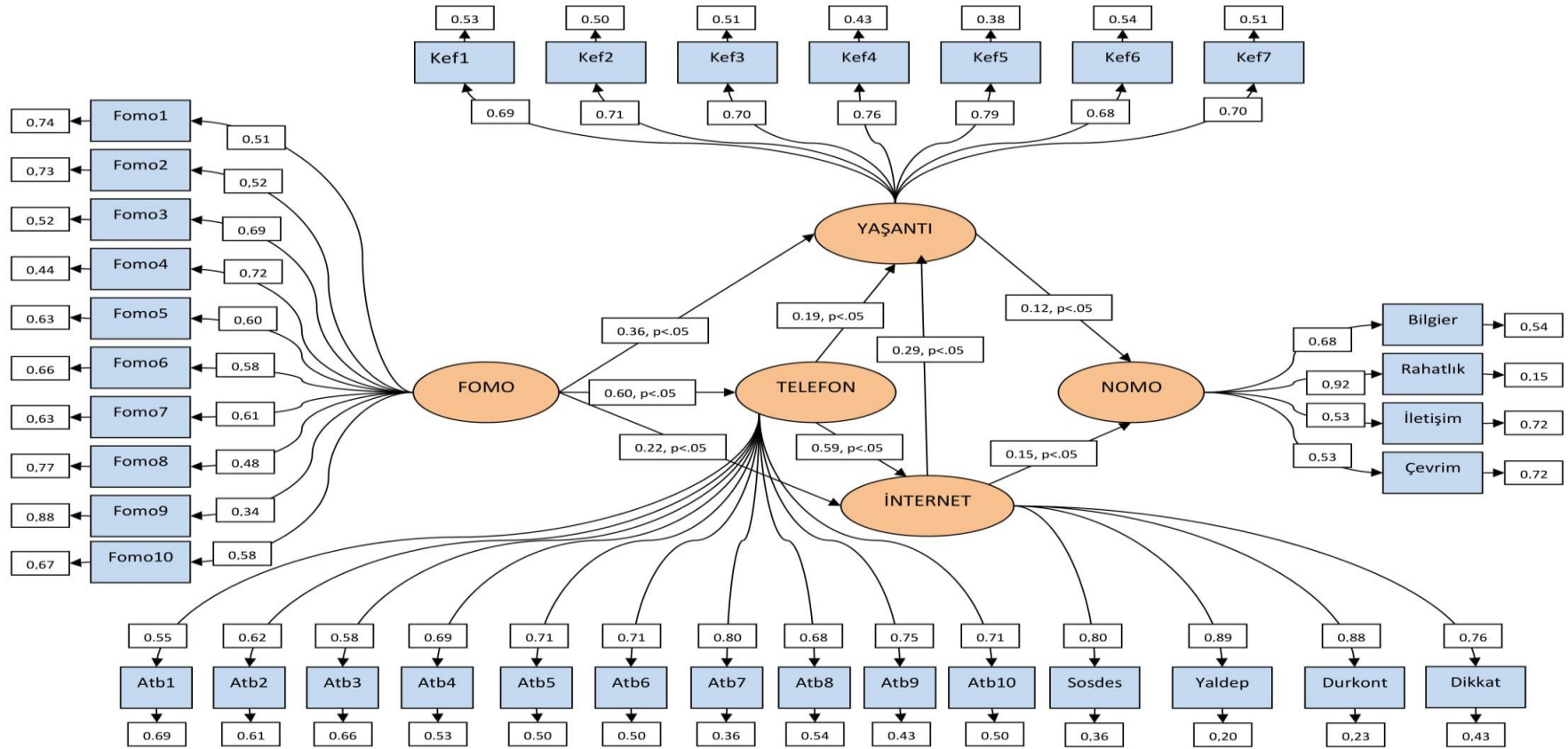
Değişkenler	\bar{x}	Ss	1	2	3	4	5
1.Gündemi Kaçırma Korkusu	27.40	7.72	1				
2.Problemlerli Akıllı Telefon Kullanımı	28.57	11.13	.51**	1			
3.Yaşantısal Kaçınma	25.86	10.08	.41**	.37**	1		
4.Problemlerli İnternet Kullanımı	102.06	35.59	.49**	.62**	.42**	1	
5.Nomofobi	70.23	20.88	.25**	.24**	.24**	.39**	1

**p < .01, n=835

Tablo 4.2 incelendiğinde gündemi kaçırma korkusu ile problemlı akıllı telefon kullanımı ($r=.51$, $p<0.01$), gündemi kaçırma korkusu ile yaşantısal kaçınma ($r=.41$, $p<0.01$), gündemi kaçırma korkusu ile problemlı internet kullanımı ($r=.49$, $p<0.01$), gündemi kaçırma korkusu ile nomofobi ($r=.25$, $p<0.01$), problemlı akıllı telefon kullanımı ile yaşantısal kaçınma ($r=.36$, $p<0.01$), problemlı akıllı telefon kullanımı ile problemlı internet kullanımı ($r=.62$, $p<0.01$), problemlı akıllı telefon kullanımı ile nomofobi ($r=.24$, $p<0.01$), yaşantısal kaçınma ile problemlı internet kullanımı ($r=.42$, $p<0.01$), yaşantısal kaçınma ile nomofobi ($r=.24$, $p<0.01$) ve problemlı internet kullanımı ile nomofobi ($r=.39$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Korelasyon katsayıları incelendiğinde, araştırma değişkenleri arasında .90'ın üzerinde kısmi korelasyon olmadığından dolayı, yapısal eşitlik modellemesi için çoklu bağlantı olmaması şartının sağlandığı söylenebilir (Kline, 2005).

4.2. Değişkenlerin Nomofobiyi Yordamasını İfade Eden Yapısal Eşitlik Modellemesi

Yapısal modelin uyum indeksleri incelenirken ki-kare (χ^2), χ^2 /sd, RMSEA, NFI, NNFI, CFI, IFI ve RFI gibi uyum ve hata istatistiklerine dikkat edilmektedir. χ^2 /sd değerinin 5'ten küçük olması, NFI, NNFI, CFI, IFI ve RFI değerlerinin 0.90'dan büyük olması ve RMSEA değerinin 0.08'den küçük çıkması modeldeki verilerin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ifade etmektedir (Kline, 2005). Öncelikle gündemi kaçırma korkusunun problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobiyi yordadığı, problemlı akıllı telefon kullanımının yaşantısal kaçınma ve nomofobiyi yordadığı, problemlı internet kullanımının yaşantısal kaçınma ve nomofobiyi yordadığı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordadığı model test edilmiştir. Ancak gündemi kaçırma korkusunun ve problemlı akıllı telefon kullanımının nomofobiyi yordamadığı görülmüştür ($\chi^2 = 3668.77$, $sd = 551$, χ^2 /sd = 6.66, RMSEA = 0.08). Buradan hareketle geliştirilen Gündemi kaçırma korkusu, problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordamasına yönelik alternatif model Şekil 4.1.'de sunulmuştur.

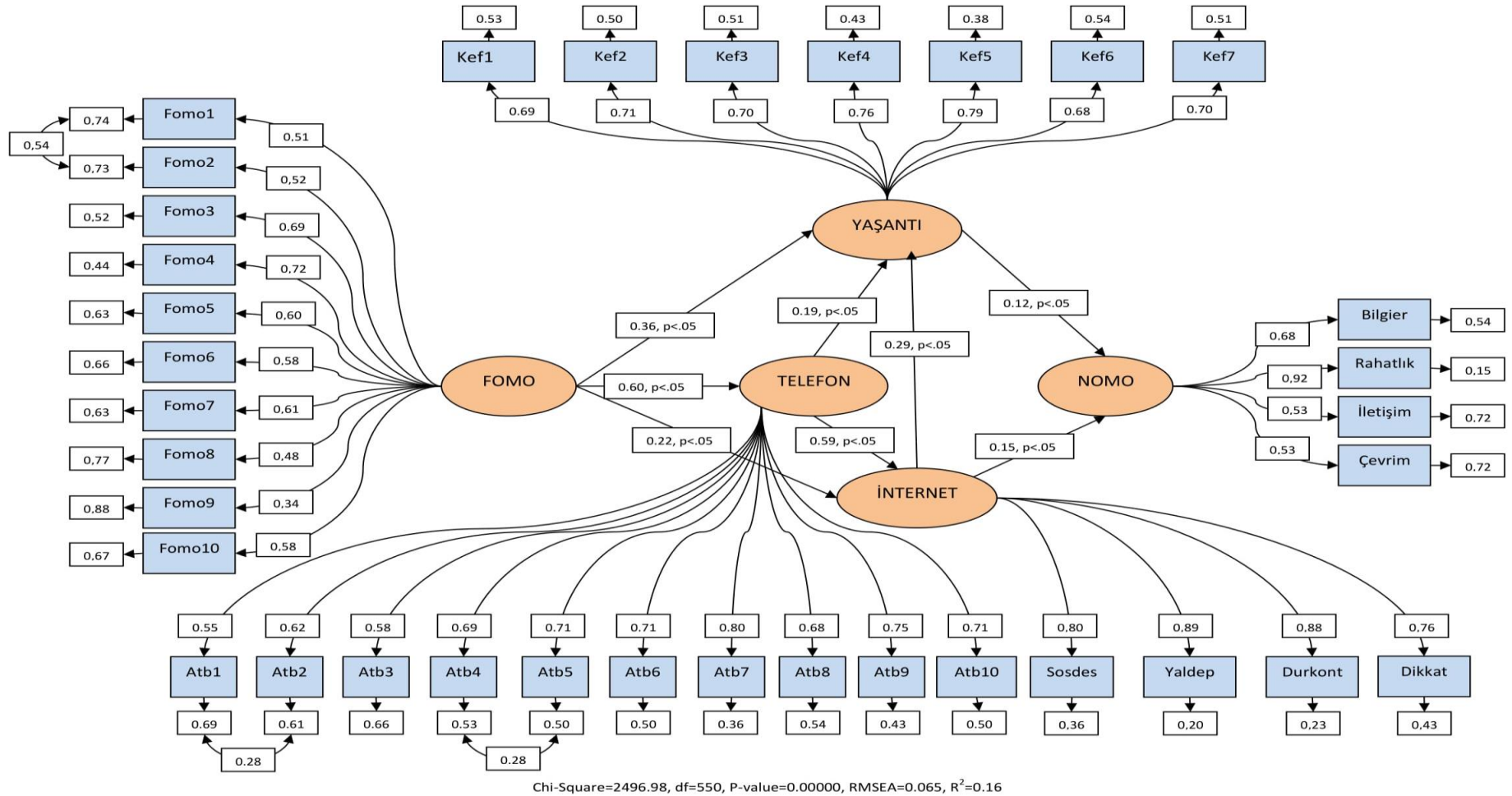


Chi-Square=3254.39, df=553, P-value=0.00000, RMSEA=0.083, $R^2=0.16$

Şekil 4.1. Gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısali kaçınmanın nomofobiye yordamasına yönelik alternatif model

Analiz sonucunda ki-kare ile serbestlik derecesi değerinin oranlanması sonucunun (χ^2 3254.39, sd=553, p=0.00 χ^2 /sd= 5.88) ve RMSEA değerinin (RMSEA=.083, p= .00) iyi uyum değerleri göstermediği görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise NFI= .92, NNFI= .93, CFI= .94, IFI= .94, RFI= .92, olarak bulunmuştur. Bu indekslere göre modelin kabul edilebilir uyum değerleri göstermediği söylenebilir (Kline, 2005).

LISREL 8.80 programı kullanılırken, modeldeki uyum indekslerinin artırılabilmesi amacıyla maddeler arasında modifikasyon yapılabilmektedir (Şimşek, 2007). Daha iyi uyum indeksleri için, analiz sonuçlarına göre uygun maddelere modifikasyon yapılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemler internet ve akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordamasına yönelik model oluşturmak için alt problemler dikkate alınarak, yapısal eşitlik modellenmesi ile modifikasyon içeren bir model oluşturulmuştur. İlgili model Şekil 4.2’de sunulmuştur.



Şekil 4.2. Gündemi kaçırma korkusu, problemlı akıllı telefon kullanımı, problemlı internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiye yordamasına yönelik modifikasyon içeren alternatif model

Şekil 4.2 incelendiğinde problemlı internet kullanımından nomofobiye giden yolun katsayısı .15 olurken, yaşantısal kaçınmadan giden yolun katsayısı ise .12 olmuştur. Bunun yanı sıra, problemlı internet kullanımından yaşantısal kaçınmaya giden yolun katsayısı .29 iken, problemlı akıllı telefon kullanımından yaşantısal kaçınmaya giden yolun katsayısının .19 olduğu görölmektedir. Gündemi kaçırma korkusundan problemlı akıllı telefon kullanımına giden yol katsayısının .60, yaşantısal kaçınmaya .36 ve problemlı internet kullanımına ise .22 olduğu görölmektedir.

Analiz sonucunda ki-kare ile serbestlik derecesi değerinin oranlanması sonucunun ($\chi^2 = 2462.49$, $sd=549$, $p=0.00$ $\chi^2 /sd= 4.48$) anlamlı, RMSEA değerin (RMSEA=.065, $p=.00$) anlamlı olduğu görölmüştür. Uyum indeksi değeri ise NFI= .95, NNFI= .96, CFI= .96, IFI= .96, RFI= .94, olarak bulunmuştur. Bu indekslere göre χ^2/sd değerin 5'ten küçük olması, NFI, NNFI, CFI, IFI ve RFI derđerlerinin 0.90'dan büyük olması ve RMSEA değerin 0.08'den küçük çıkması dolayısıyla model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği ifade edilebilir (Kline, 2005).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısali kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik yapıyı Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile incelemektir. Bu bölümde, araştırmanın hipotezleri kapsamında ortaya çıkan modele ilişkin bulgular, literatür eşliğinde tartışılmış ve değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçları kapsamında önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde alt amaçlar, araştırma bulguları ve alanyazın eşliğinde sırası ile değerlendirilmiştir.

5.1.1. Gündemi Kaçırma Korkusu Problemlili İnternet Kullanımını Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulardan biri, gündemi kaçırma korkusunun problemlili internet kullanımını olumlu yönde yordamasıdır. Gündemi kaçırma korkusunun problemlili internet kullanımını arttıracığı sonucu literatürde yer alan diğer araştırmalar ile de desteklenmektedir (Abel, Buff, ve Burr, 2016; Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss, 2017; Hetz, Dawson ve Cullen, 2015; Stead ve Bibby, 2017; Wegmann ve diğerleri, 2017). Bireyler hedonistik canlılardır. Yaşadıkları duyguların olumsuz etkilerinden kaçınmak amacıyla çaba harcarlar. Ancak, duyguların olumsuz

etkilerinden kurtulmak için harcanan çaba, bireye duyguların olumsuz etkisinden daha fazla sorun yaşatabilmektedir (Harris, 2016). Problemlerli internet kullanımı da bireylerin yaşadığı sorunlar ile başa çıkması için kullandığı, fakat işlevsiz olan stratejilerden biridir. Teknolojinin araçlarından biri olan internetin problemlerli kullanımı durumu, kısa vadede bireyi sorunlarının etkisinden uzaklaştırabilmektedir. Ancak problemlerli internet kullanımı uzun vadede sorunların etkisini daha da arttırmakta ve internet kullanımı sorunun kendisi haline gelebilmektedir (Ögel, 2012). Problemlerli internet kullanımını davranışını açıklamak için bu davranışın işlevinin ve bağlamının incelenmesi gerekmektedir. Gündemi kaçırma korkusu olan birey, gündemi takip etmek amacı ile interneti kullanıyor olabilir. Gündemi takip etme isteği, birey için bir ihtiyaç olmakta ve bu ihtiyacı karşılamak için bir davranış sergilemektedir. Ancak gündemi kaçırma korkusu hisseden birey, bir ihtiyaç için değil, duygusunun yarattığı etkiden kurtulmayı istemektedir. Dolayısıyla duygudan kurtulmak için gerçekleştirdiği internet kullanımı davranışı, problemlerli bir hal almaktadır. İşlevi ve bağlamı içinde değerlendirilmediğinde, insan hayatına olumlu ve olumsuz katkıları olan internet kullanımı, gündemi kaçırma korkusunun olumsuz etkilerinden kurtulmak amacıyla uygun olmayan şartlarda kullanıldığında bireyi olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

5.1.2. Gündemi Kaçırma Korkusu Problemlerli Akıllı Telefon Kullanımını Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bir başka bulgu da, gündemi kaçırma korkusunun problemlerli akıllı telefon kullanımını olumlu yönde yordamasıdır. Gündemi kaçırma korkusunun problemlerli akıllı telefon kullanımını arttıracaklarını destekleyen sonuçlar, literatürdeki çalışmalarda da ortaya konmuştur (Elhai ve diğerleri, 2016; Swar ve Hameed; 2017; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks ve Elhai, 2018). İnternet kullanımına benzer şekilde, bireyler acıdan kaçınmak ve hazzı ulaşmak için çeşitli araçlar kullanabilmektedirler. Davranışçılık kuramı, acıdan kaçınmayı olumsuz pekiştirici, hazzı sahip olmayı da olumlu pekiştirici olarak ifade etmektedir (Cüceloğlu, 1991). Akıllı telefon kullanımı sırasında yoğun uyarıcıya maruz kalan bireyler, yaşadığı olumlu duygular sonucunda bu kullanımdan zevk almaktadırlar. Daha fazla zevk almak amacıyla birey akıllı telefon kullanımını arttırmakta ve bir süre sonra zevk alma sürecini

kaybetmek istememektedir. Birey akıllı telefonunu kullanmadığı süre boyunca rahatsızlık duyacağını düşünmektedir. Rahatsızlık durumundan kurtulmak amacıyla akıllı telefonuna başvurmaktadır. Bu ilişkide akıllı telefon kullanımı, olumsuz pekiştireç işlevi görebilmektedir (Smith ve Page, 2015). Benzer şekilde, gündemi kaçırma korkusuna sahip olan bireyler duygularından rahatsızlık duyduklarında duygularından ve etkilerinden kurtulmak amacıyla akıllı telefon kullanabilmektedir. Ancak duygulardan kurtulma veya hissetmeme denemesi, gerçekleştirilen davranışı işlevsiz kılmakta, davranışın kendisini problemlili hale getirmektedir (Yu ve Son, 2016).

5.1.3. Gündemi Kaçırma Korkusu Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?

Araştırma hipotezleri doğrultusunda elde edilen bir başka bulgu ise gündemi kaçırma korkusunun yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordamasıdır. Gündemi kaçırma korkusunun yaşantısal kaçınmayı arttıracaklarını destekleyen sonuçlar, literatürdeki çalışmalarda ile de uyumaktadır (Laramie, 2007). Kaçınma davranışı duygulardan ve düşüncelerden kaynaklanabileceği gibi bireyin sahip olduğu sembolleştirmelerden de kaynaklanabilmektedir. Bir semboller bütünü olan insan dilinin olumsuz olarak etiketlenmiş olduğu duygu ve düşüncelerin, birey üzerinde farklı etkileri olacağı düşünülmektedir (Hayes, 1993). Birey dil aracılığı ile diğer bireylerden “olumsuz” duygu ve düşüncelerden kaçmayı öğrenebilmektedir. Bu durumda, birey sonuçlarından fayda sağlayacağı bir durum karşısında bile kaçınma stratejisini sergileyebilme, yaşantısal kaçınma gerçekleştirmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004). Teknolojinin kaçınma için kullanılması da bağlamı ve işlevi bakımından yaşantısal kaçınma olarak tanımlanabilmektedir. Birey, gündemi kaçırma korkusu gibi üzerinde olumsuz etki oluşturabilecek bir duygudan kaçınırken, yaşamındaki önemli durumlardan da kaçınabilmektedir (Yu ve Son, 2016). Ancak bir duygu yaşamaktan kaçınmak veya duyguyu bastırmak, bir süre işlevsel bir strateji olabilirken, daha sonra duygunun olumsuz etkisinin artmasına neden olmaktadır (Wenzlaff ve Wegner, 2000). Bu durum, gündemi kaçırma korkusu dolayısıyla yaşantısal kaçınma sergileyen bireylerin, tıpkı problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı davranışları gibi işlevsiz davranışlar sergilediğini göstermektedir.

5.1.4. Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bir başka bulgu, problemlı akıllı telefon kullanımının yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordamasıdır. Problemlı akıllı telefon kullanımının problemlı yaşantısal kaçınmayı arttıracadı sonucı başka araştırmalarla da desteklenmektedir (Contractor, Weiss ve Elhai, 2018; Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016; Woodlief, 2017; Yu ve Son, 2016). Yaşadığı problemlerden ve bu problemlerin etkilerinden sıyrılmak isteyen birey, günümüzde dikkatini dağıtacak daha fazla uyarıcıya ulaşabilmektedir. Bireyler, ulaştıkları uyarıcılar ile duygu ve düşüncelerinden ve de bunların etkilerinden kurtulmakta bazen başarılı olabilmektedir. Sorunlardan kaçınmak veya uzaklaşmak için kullanılan akıllı telefonlar, özellikleri dolayısıyla bireyleri etkileyebilecek bir uyarıcı olabilmektedir. Birey dikkatini sorunlardan uzaklaştırmak amacıyla akıllı telefon kullanma davranışını sergileyebilmektedir. Ancak uyarıcıya bir süre maruz kalan bireyde uyarıcı etkisi azalabilmekte ve birey uyarıcının etkisini kaybetmemek için daha fazla akıllı telefon kullanmak isteyebilmektedir. Sadece uyarıcı almak için akıllı telefon kullanma davranışı, bireye problemden uzaklaşmak yerine yeni problemler yaratmaktadır (Woodlief, 2017). Problemlı akıllı telefon kullanımı kaçınma işlevi görmektedir. Ancak kaçınma işlevi ile yapılan davranışlar, bireylerin hayatlarındaki sorunları daha da derinleştirmekte ve dolayısıyla kısır bir döngü oluşturmaktadır. Bir duygudan kaçınmak için yapılan davranışlar başka yaşantısal kaçınmalara da neden olabilmektedir (Harris, 2009). Gündemi kaçırmak korkusundan kurtulmak için çabalayan bireyler, kullanımı kolay olan ve istedikleri zaman ulaşabildikleri akıllı telefonu kullanabilmektedir. Ancak bu durum, korkudan kurtulmalarını sağlamak yerine korkularını daha da arttırmakta ve bu artan korkudan kurtulmak için başka yaşantısal kaçınma davranışı sergilemelerine neden olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

5.1.5. Problemlı İnternet Kullanımı Yaşantısal Kaçınmayı Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bir başka bulgu ise, problemlı internet kullanımının yaşantısal kaçınmayı olumlu yönde yordamasıdır. Problemlı internet kullanımının

problemlili yaşantısal kaçınmayı arttıracığı sonucu başka araştırmalarda da ifade edilmiştir (Crosby ve Twohig, 2016; Hormes, Kearns ve Timko, 2014; Kingston, Clarke ve Remington, 2010; Levin, Lillis ve Hayes, 2012; Ng, Shao ve Liu, 2016; Twohig ve Crosby, 2010; Wetterneck, Burgess, Short, Smith ve Cervantes, 2012). Akıllı telefonun problemlili kullanımı sonucuna benzer bir biçimde problemlili internet kullanımı da kaçınma işlevi gördüğünden bireylerin yaşantısal kaçınmaları arttırmaktadır. Bireyler zaman zaman akıllı telefon ve internet kullanımı aracılığı ile duygularından ve düşüncelerinden kaçınmak istemektedirler. Duygular ve düşünceleri bastırmaya veya düşünmemeye çalışma işleviyle yaşantısal kaçınma davranışları sergilenmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ancak problemlili akıllı telefon ve problemlili internet kullanarak yapılan kaçınma davranışları benzer işleve sahip yaşantısal kaçınma davranışlarına sebep olabilmektedir. Gündemi kaçırma korkusu gibi duygulardan kurtulma işlevi ile sergilenen yaşantısal kaçınma davranışları, bireye sorunlar yaratabilmektedir. İstenmeyen duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye çalışan birey, yaşamındaki davranış odağına istenmeyen içsel yaşantıları alır ve tüm enerjisini içsel yaşantılardan kurtulmak için harcar. Bu durum, bireyin enerjisinin kalmamasına dolayısıyla hayatında önemsedığı amaçlar için bir davranış sergileyememesine yol açabilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2012).

5.1.6. Problemlili İnternet Kullanımı Nomofobiyi Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulardan bir diğeri ise, problemlili internet kullanımının nomofobiyi olumlu yönde yordamasıdır. Problemlili internet kullanımının nomofobiyi arttıracığı sonucu başka araştırmalarda da bulunmuştur (Bivin ve diğerleri, 2013; Bregazzi ve Puente, 2014; Gezgin, 2017b; Gezgin ve diğerleri, 2018; Gonzalez-Cabrera, Calvete, Leon-Mejia, Perez-Sancho ve Peinado, 2017; Griffiths, Lopez-Fernandez, Throuvala, Pontes ve Kuss, 2018; Kuss ve Griffiths, 2017; Tran, 2016). Nomofobiyi hisseden birey sürekli akıllı telefonu ile ilgilenmek istemektedir. Akıllı telefonların kullanılması bireylerin gerçeklik algılarında ve günlük davranışlarında çeşitli değişikliklere yol açmaktadır. Uzun süreli akıllı telefon kullanımı yüzyüze iletişimi azaltabilmekte ve bireyin günlük işlerini ertelemesine veya yapmamasına neden olabilmektedir. Günlük işlerin yapılmaması sonucu bireylerin yaşamı olumsuz etkilenebilmekte, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Brazaghi

ve Puente, 2014). Bireylerin kendine zarar verecek bile olsa nomofobi duygusundan kurtulmak amacıyla akıllı telefon kullanması, interneti kullanma isteğiyle ilişkilendirilebilmektedir. Bireyler yüzyüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi tercih ettiğinden dolayı, sosyal ağları kullanmayı tercih etmektedirler. Ancak sosyal bağlantılara girmeme korkusuyla interneti bu korkudan kurtulmak amacıyla kullanmaktadırlar. Sosyal ağlara cep telefonu ile bağlanan bireyler, problemlili internet kullanımı sonucunda nomofobi duygusunu yaşamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bireylerin sosyal ağları kullanma amacıyla problemlili internet kullanmasının altında yatan neden gündemi kaçırma korkusu olabilmektedir. Gündemi kaçırma korkusu yaşayan birey, bu duygudan kurtulmak için internet kullanımına başvurmakta ve interneti de akıllı telefon aracılığıyla kullanmaktadır. Duygudan kurtulma işleviyle yapılan davranış ise uzun vadede problem yaratacağından dolayı, internet kullanımı problemlili olmaktadır. Problemlili internet kullanımı da nomofobiyi ortaya çıkarmaktadır (Fuster ve diğerleri, 2017).

5.1.7. Yaşantısal Kaçınma Nomofobiyi Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulardan biri de, yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi olumlu yönde yordamasıdır. Yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi arttıracığı sonucu başka araştırmalarda da bulunmuştur (Garcia-Olivia ve Piqueras, 2016; Potash, 2016; Yu ve Son, 2016). Bireyler olumsuz olarak adlandırdıkları duygularından kaçınmak istemektedirler. Kaçınmak amacıyla kullanılan akıllı telefonlar bireyler için sıklıkla kullanılan bir araç olmaktadır. Rahatsızlık duyduğu herhangi bir duygu veya düşünceden kurtulmak amacıyla kullanılan akıllı telefonun bağlantısının kaybedilme düşüncesi bireylerde bir korku oluşturmaktadır. Bireyler, rahatsız olduğu bir yaşantıdan kaçmaya çalışırken, nomofobi duygusu ile karşı karşıya gelmektedir (Potash, 2016). Yaşantısal kaçınmalar, nomofobinin yanında başka kaçınma stratejileri ile ortaya çıkabilmektedirler. Problemlili akıllı telefon veya internet kullanımı kaçınma stratejilerindedir ve bu işlevleri ile yaşantısal kaçınmaya benzemektedirler. Problemlili internet veya akıllı telefon kullanımı davranışları da benzer işlevlere sahip olduğundan ve bireylerin sorunlarına çözüm oluşturamadığından dolayı farklı sorunlu davranışlara veya yaşantısal kaçınmalara neden olabilmektedir (Garcia-Olivia ve Piqueras, 2016). Kaçınma stratejisi incelendiğinde bireyler rahatsız edici yaşantılardan kaçınmak için

davranışlar sergilemekte, sergilediği davranışlar işe yaramadığında davranışlarını çeşitlendirmektedirler. Ancak istenmeyen yaşantılardan kaçınma strateji bir duygudan kaçınmaya dönüştüğünde hem birey sorun yaşamakta, hem de davranışlar problemlili hale gelmektedir (Hayes ve diğerleri, 2004).

5.1.8. Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Problemlili İnternet Kullanımını Yordamakta Mıdır?

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulardan biri de, problemlili akıllı telefon kullanımının problemlili internet kullanımını olumlu yönde yordamasıdır. Problemlili akıllı telefon kullanımının problemlili internet kullanımını arttıracığı sonucu başka araştırmalarda da ifade edilmiştir (Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Caballo, 2007; Jeong, Kim, Yum ve Hwang, 2016; Kim, Nam, Oh ve Kang, 2016; Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014; Mok ve diğerleri, 2014). Bireyler sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla, insanlar ile iletişim kurmaktadır. Genellikle yüz yüze iletişim kuran birey, çeşitli engellerden veya kaçınma davranışı sergilediğinden dolayı yüz yüze iletişim kurmayı tercih etmemektedir. Bu yüzden fiziksel bir birliktelik olmadan iletişim sağlayabilecek araçlar arayabilmektedir. Akıllı telefonlar da fiziksel bir birliktelik olmaksızın iletişim sağlayabilen araçlardandır (Kim, Seo ve David, 2015). Görüntülü veya sadece sesli arama ve mesajlaşma yolu ile bireyler arasında iletişim kurmaya yardımcı olabilen akıllı telefonlar, aynı zamanda barındırdığı sosyal ağ uygulamaları ile internet yoluyla da iletişime katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda birey kendi çevresinde yaşanan olayları sosyal ağlar aracılığıyla gözlemleyebilmekte ve gündemden haberdar olmaktadır. Ancak gerek gündemi kaçırma korkusu gerekse sosyalleşme ihtiyacının etkilerinin sorun yaratacağı düşüncesi, bireylerin problemlili akıllı telefon kullanımına neden olabilmektedir (Kim ve diğerleri, 2016). Sosyal ağlara bağlanmak için interneti kullanmak gerekmektedir. Sosyal ağları bulunduğu her ortamda kullanmak isteyen birey, akıllı telefon ile internete ve sosyal ağlara bağlanmaktadır. Ancak süreçte akıllı telefonunu problemlili kullanan birey, bu davranışı ile problemlili internet kullanımına neden olabilmektedir (Jeong ve diğerleri, 2016). Birey öncelikle internete ulaşmak için akıllı telefonu kullanmaktadır. Akıllı telefon kullanımını da gündemi kaçırma korkusunu azaltmak veya bu korkudan kurtulmak için gerçekleştirmektedir. Farklı davranışlar olsa da, aynı işlev için kullanılan akıllı telefon ve internet, bir duygudan kurtulmak

amacıyla gerçekleştirildiğinde problemlili olabilmektedir (Hayes ve diğeri, 2004).

Nomofobinin yüksek olduğu bireylerde bir psikolojik rahatsızlık görülmesi olasıdır. Özellikle anksiyete, panik bozuklukları ve fobiler doğası gereği nomofobi düzeyi yüksek kişilerde görülebilmektedir. Ayrıca cep telefonun bireylerin rahatsız edici yaşantılarından kurtulmak amacıyla kullanması problemlili bir hal alabilmekte ve bu işlevi ile olumsuz pekiştireç özelliği göstermektedir. Nomofobi de benzer şekilde bireylerin kaçınmak isteyecekleri bir duygu olabilmektedir. Bu nedenle, nomofobinin yüksek görüldüğü bireylerde davranışsal sorunların yaşanabileceği göz ardı edilmemelidir (Bregazzi ve Puente, 2014). Nomofobi sonucunda ortaya çıkacak psikolojik rahatsızlıklara müdahale edebilmek için öncelikle nomofobiyi etkileyen süreçleri anlamak gerekmektedir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordamasına yönelik model oluşturulmuştur. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ki-kare ile serbestlik derecesi değerlerinin oranlanması sonucunun ($\chi^2=2462.49$, $sd=549$, $p=0.00$ $\chi^2/sd= 4.48$) anlamlı, RMSEA değerinin (RMSEA=.065, $p=.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise NFI= .95, NNFI= .96, CFI= .96, IFI= .96, RFI= .94, olarak bulunmuştur. Bu indekslere göre modelin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği söylenebilir (Kline, 2005).

Ortaya çıkan model incelendiğine, modelin bir davranış analizine benzediği söylenebilir. Nomofobiyi açıklayan değişkenler, öncüller, davranışlar ve sonuç şeklinde ortaya konmuştur. Davranış analizinde birey belirli koşullarda (A) bir davranış sergilemekte (B) ve belirli sonuçlarla (C) karşılaşmaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar, bireyin benzer davranışlarda bulunma ihtimalini arttırmakta veya azaltmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2017). Gündemi kaçırma korkusu yaşayan bireyler, bu duygudan kurtulmak için problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı davranışı sergilemektedir. Ayrıca bireyler, akıllı telefon ve internet dışında başka araçları kullanarak da duygudan kurtulmaya, yaşantısal kaçınma yapmaya çalışmaktadır. Kaçınma stratejileri sonucunda da istenmeyen bir duygu olan nomofobi ortaya çıkmaktadır.

Bireylerin nomofobi düzeylerinin artmasında ve kötüleşmesinde yaşantısal kaçınma ve kaçınma stratejileri önemli bir yer tutmaktadır. Problemlili internet ve akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınma farklı davranışlar olmasına karşın işlevleri gündemi kaçırma korkusundan kaçınmaktır. Nomofobiye müdahale edebilmek amacıyla öncelikle davranışa odaklanması, müdahale eden kişiye kolaylık sağlamaktadır. Çünkü

davranışın (B) değişme ihtimali öncül olan gündemi kaçırmak korkusu (A) ve sonuç olan nomofobinin (C) değişme ihtimalinden daha fazladır. Birey, davranış stratejisini değiştirdiğinde farklı sonuçlar alma ihtimalini arttırmakta ve daha farklı uyarcılara maruz kalabilmektedir. Bu ihtimaller de sonucun değişmesine neden olabilmektedir. Ancak nomofobiye sahip bireyler öncelikle sorunu nomofobi olarak görürlerse, müdahaleye davranıştan başlamak zor olabilmektedir. Cep telefonunu kaybetme korkusu yaşayan birey, bu duyguyu yoğun bir şekilde hissedebileceğinden sadece bu duyguya odaklanabilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017). Bu müdahale yapılırken öncelikle bireylerin problemleri internet ve akıllı telefon ve yaşantısal kaçınma davranışlarına odaklanması, müdahaleyi yapacak kişi için daha kolay ve etkili bir müdahale olanağı sağlayabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları bulunmaktadır. Kesitsel bir çalışma olması, sadece nicel araştırma yönteminin kullanılması ve verilerin sadece Muğla ilinden toplanması sınırlılıklar arasında yer almaktadır. Ayrıca araştırma sonucu elde edilen davranış analizi modeli sonucunda bir müdahale yapılmamıştır. Modeldeki değişkenlerin aracılık etkisi de ölçülmemiştir. Araştırma örneklimi sadece üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmıştır.

Bireyin nomofobi düzeyini yükselten davranışının hangi bağlam altında ortaya çıktığının anlaşılması için davranışın öncüllerinin analiz edilmesi gerekmektedir. Bir davranışın sınırsız sayıda öncülü olmasına rağmen bir davranış analizinin yapılması amacıyla bütün öncüllere odaklanmak işlevsel olmayabilmektedir. İşlevsel bir davranış analizinde bir davranış sıklıkla aynı öncül sonucunda ortaya çıkıyorsa, sadece davranışı ortaya çıkaran öncüle odaklanılmak yeterli olmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2017). Araştırmada doğrulanan model ile bireylerin gündemi kaçırma korkusu duyduğunda rahatsız edici korkudan kaçınmak için problemleri internet ve akıllı telefon kullanımını yaşantısal kaçınma olarak kullandıkları istatistiki olarak ortaya konmuştur. Araştırma Türkiye’de görece yeni kavramlar olan gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi kavramları hakkında alanyazına katkı sunmaktadır. Çalışmanın Kabul ve Kararlılık Terapisi kavramlarından olan yaşantısal kaçınma kavramını içermesi gündemi kaçırma korkusu ve nomofobi kavramlarına problem çözücü bir bakış açısı kazandırmaktadır. Ayrıca kurulan işlevsel davranış analizi modeli ile gelecekteki çalışmalar için bir temel oluşturulabilecektir.

5.2. Öneriler

Bu başlıkta araştırma sonuçları ışığında, araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

1. Bu araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri ile oluşturmuştur. Ancak problemlerli internet ve akıllı telefon davranışının sergilenmesi, bireyin somut işlemler döneminden itibaren gerçekleşebilmektedir (Ayas ve Horzum, 2013). Bu çalışmada kullanılan gündemi kaçırma korkusu, problemlerli internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi kullanımını değişkenlerine yönelik yapısal eşitlik modeli, ergenler ve çocuklar ile gerçekleştirilen araştırmalar ile de sınanabilir.
2. Araştırma sonucunda ortaya çıkan model, Türkiye örneklemini yansıtacak şekilde farklı üniversitelerden elde edilen veriler ile değerlendirilebilir.
3. Bu araştırmada sadece nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gündemi kaçırma korkusu, problemlerli internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi kavramlarıyla ilgili derinlemesine ve kapsamlı bilgi edinebilmek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılabilir.
4. Bu araştırmada gündemi kaçırma korkusu, problemlerli internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşantısal kaçınmanın nomofobiye olan etkisi araştırılmıştır. Davranış analizine göre öncüllerin olduğu ortamda davranış sonucu etkilemektedir. Sonuçlar da benzer davranışlar üzerinde etkiye sahip olabilmektedir. (Ramnerö ve Törneke, 2017). Gelecekteki araştırmalarda nomofobinin problemlerli teknoloji kullanımı davranışları üzerine etkileri incelenebilir.
5. Gündemi kaçırma korkusu ile nomofobi arasındaki problemlerli internet kullanımını, problemlerli akıllı telefon kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
6. Araştırma Davranışçı Kuram'a dayanarak gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmada gündemi kaçırma korkusu, problemlerli internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşantısal kaçınma ve nomofobi kavramları farklı kuramlar çerçevesinde araştırılabilir.

7. Gelecekte yapılacak araştırmalarda problemlı teknoloji kullanımı ile ilgili ilişkisel çerçeve kuramına dayanan araştırmalar gerçekteştirilebilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler;

1. Araştırmada ortaya konan model davranış analizine benzemektedir. Davranışçı kurama dayanan Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi terapilerde, uygulayıcılar nomofobiye etki eden davranışları belirlemek amacıyla modeli kullanabilir. Nomofobiyi etkileyen davranışlar olarak yaşantısal kaçınma, problemlı internet ve akıllı telefon kullanımı değişkenlerine müdahale edinilebilir.

2. Araştırmada nomofobiyi yordayan değişkenlerden biri de yaşantısal kaçınmadır. Yaşantısal kaçınma Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin bir kavramıdır (Harris, 2008). Bu noktada uygulayıcılar nomofobiden etkilenen bireyler için Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli önleyici ve/veya müdahale programları geliştirebilir.

3. Araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekteştirilmiştir. Ancak ilkokul, ortaokul ve liselerde de nomofobiye etkisi olan gündemi kaçırma korkusu, problemlı internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşantısal kaçınma kavramları dikkate alınarak önleyici ve/veya müdahale programları geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- 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), 33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Adıgüzel, A., Erözkan, A., ve Doğan, U. (2017). Ergenler için takıntılı mesajlaşma ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(2), 1-13. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/290303>
- Adnan, M., ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158. doi:10.1501/auebfd.v49i1.3119
- Alabi, O. F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10, 70–80. Retrieved from <http://www.iiste.org/Journals/index.php/NMMC/article/view/4533>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057
- 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. doi:10.1016/j.adolescence.2017.02.003
- Ata, E. E., Akpınar, S., & Kelleci, M. (2011). The relationship between students problematic internet usage and their anger expression manner. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480. doi:10.5455/pmb.20110404060947
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. doi:10.1007/s00038-011-0234-z
- Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 39(4), 46-57. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000183/1058000185>
- Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: canonical analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), 33-40. doi:10.2196/jmir.8947
- Bandalos, D.L. (2002). The Effects of Item Parceling on Goodness-of-Fit and Parameter Estimate Bias in Structural Equation Modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1):78-102. doi:10.1207/S15328007SEM0901_5
- Bandura, A. (1974). Behavior theory and the models of man. *American Psychologist*, 29(12), 859-869. doi:10.1037/h0037514

- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14. doi:10.1089/cpb.2005.8.7
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. doi:10.1089/109493101300210286
- Berghoff, C. R., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2017). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 29-34. doi:10.1016/j.jcbs.2016.11.002
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. doi:10.1089/cpb.2005.8.39
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57. doi:10.1016/s09621849(96)80026-6
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195-1210. doi:10.1002/acp.1429
- Bivin, J. B., Preeti, M., Praveen, C. T., & Jinto, P. (2013). Nomophobia – do we really need to worry about? *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/db25/ffde1b3ef0e267e217b6eb1022f9cd274706.pdf>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. doi:10.1016/j.paid.2017.04.039
- Bond, F. W., Hayes S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. doi:10.1016/j.beth.2011.03.007
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept, In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology* (pp. 107-136), New York: The Guilford Press.
- 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. doi:10.2147/PRBM.S41386
- Buckner, J. E., Castille, C. M., & Tilman, L. S. (2012). The five factor model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1947-1953. doi:10.1016/j.chb.2012.05.014
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi.

- Bychkov, D., & Young, S. D. (2018). Facing up to nomophobia: A systematic review of mobile phone apps that reduce smartphone usage. *Big Data in Engineering Applications*, *44*, 161-171. doi:10.1007/978-981-10-8476-8_8
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, *6*(4), 587–595. doi:10.1037/1528-3542.6.4.587
- Candemir Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Gaziantep.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*(5), 553-575. doi:10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, *55*(4), 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: A systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Injury Prevention*, *15*(3), 234-242. doi:10.1080/15389588.2013.822075
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: the impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, *37*, 290-297. doi:10.1016/j.chb.2014.05.002
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: a mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, *34*, 49-57. doi:10.1016/j.chb.2014.01.024
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, *257*, 40-44. doi:10.1016/j.psychres.2017.07.021
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *20*(2), 119-135. doi:10.1111/jcc4.12109
- Cole, S. H., & Hooley, J. M. (2013). Clinical and personality correlates of MMO gaming: Anxiety and absorption in problematic internet use. *Social Science Computer Review*, *31*(4), 424-436. doi:10.1177/0894439312475280
- Contractor, A. A., Weiss, N. H., & Elhai, J. D. (2018). Examination of the relation between ptsd symptoms, smartphone feature uses, and problematic smartphone use. *Social Science Computer Review*, *1*, 1-19. doi:10.1177/0894439318770745
- Crimmins, D. M., & Seigfried-Spellar, K. C. (2014). Peer attachment, sexual experiences, and risky online behaviors as predictors of sexting behaviors among undergraduate students. *Computers in Human Behavior*, *32*, 268–275. doi:10.1016/j.chb.2013.12.012

- Crosby, J. M., & Twohig, M. P. (2016). Acceptance and commitment therapy for problematic internet pornography use: a randomized trial. *Behavior Therapy*, 47(3), 355-366. doi:10.1016/j.beth.2016.02.001
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemleri internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Education Sciences*, 7(1), 433-441. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/nwsaedu/issue/19817/212013>
- Çetin Gündüz, H., Ekşioğlu, S., & Tarhan, S. (2017). Problematic internet usage: personality traits, gender, age and effect of dispositional hope level. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70, 57-82. doi:10.14689/ejer.2017.70.4
- Çınar, Y. Ç. (2017). *Üniversite öğrencilerinde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi ve ilişkili etmenler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Dağlı Çetinkaya, M., ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemleri internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357. doi:10.21764/maeuefd.341554
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human behavior*, 17(2), 187-195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- De Vries, H. T., Nakamae, T., Fukui, K., Denys, D., & Narumoto, J. (2018). Problematic internet use and psychiatric co-morbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC Psychiatry*, 18(9), 1-10. doi:10.1186/s12888-018-1588-z
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. doi:10.1037/a0012801
- Deloitte. (2018). *Deloitte global mobil kullanıcı araştırması*. Retrieved from [deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-andtelecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html](https://www.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-andtelecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html).
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. doi:10.1556/2006.4.2015.010
- Diker, E., ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 189-206. doi:10.17361/UHI.VE.2017.4.17
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., 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: Official Publication Of Indian Association Of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339-341. doi:10.4103/0970-0218.66878

- Dogan, U., Uysal H., & Sidekli, S. (2018). Why does the use of social network site (sns) make happy?: A qualitative analysis. *International Journal of Educational Methodology*, 4(3), 109-124. doi:10.12973/ijem.4.3.109
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73. doi:10.1016/j.explore.2013.12.008
- 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.079
- Ersoy, M. (2014). *Dünya dönmeye devam ediyor*. Erişim adresi http://i-rep.emu.edu.tr:8080/jspui/bitstream/11129/2498/1/ersoy_metin.pdf
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlerli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemlerli internet kullanımı ölçęinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *University Faculty of Communication Journal/İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, 49, 75-97. Erişim adresi dergipark.gov.tr/iuifd/issue/22900/245174
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 35(1), 23-30. Retrieved from <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/310/217>
- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. doi:10.1556/2006.5.2016.041
- Gemmill, E., & Peterson, M. (2006). Technology use among college students: Implications for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(2), 280-300. doi:10.2202/1949-6605.1640
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. United States: Needham Heights.
- Gezgin, D. M. (2017a, Mayıs). *Lise öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının sosyal ağ servislerinin kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) açısından incelenmesi*. 11. Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu'nda sunulmuştur, Malatya.
- Gezgin, D. M. (2017b). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students'nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53. doi:10.5281/zenodo.572344
- Gezgin, D. M., & Çakır, O. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. doi:10.14687/jhs.v13i2.3797
- Gezgin, D. M., Çakır, O., & Yıldırım, S. (2018). The Relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. doi:10.21890/ijres383153:

- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonaklı, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168. Retrieved from <http://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/37479>
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1). doi:10.17943/etku.288485
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*. Retrieved from. www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internetaddiction.html
- González-Cabrera, J., Calvete, E., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Peinado, J. M. (2017). Relationship between cyberbullying roles, cortisol secretion and psychological stress. *Computers in Human Behavior*, 70, 153-160. doi:10.1016/j.chb.2016.12.054
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek. 1), 52-59. doi:10.5455/apd.195843
- Griffiths, M., Lopez Fernandez, O., Throuvala, M., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). *Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview executive summary*. Retrieved from <https://www.ntu.ac.uk/research/ref-2014>
- Grohol, J. M. (1999). *Internet addiction guide*. Retrieved from <https://psychcentral.com/netaddiction/>
- Günüç, S. (2009). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Van.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New York: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2016). *ACT'i kolay öğrenmek*. (K. F. Yavuz, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (1993). Rule governance: basic behavioral research and applied implications. *Current Directions in Psychological Science*, 2(6), 193-197. doi:10.1111/1467-8721.ep10769746
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational frame theory: A précis. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.), *Relational Frame Theory* (pp. 141-154), Boston: Springer. doi:10.1007/0-306-47638-X8
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D.,... Stewart, S. H. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578. doi:10.1007/BF03395492
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi:10.1037//0022-006x.64.6.1152
- Hayes, S., C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. doi:10.1177/0011000012460836
- 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. doi:10.1080/15391523.2015.1080585
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and wellbeing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411-416. doi:10.1089/cyber.2014.0487
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. doi:10.1111/add.12713
- 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. doi:10.23929/javstudies.668
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., ...Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviors*, 81, 157-166. doi:10.1016/j.addbeh.2018.02.017
- İkiz, F. E., Savcı, M., Asıcı, E., ve Yörük, C. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 688-702. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3336
- İnal, E. E., Çetintürk, A., Akgönül, M., & Savaş, S. (2015). Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle & Nerve*, 52(2), 183-188. doi:10.1002/mus.24695
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51. Retrieved from <http://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:sjbms&volume=11&issue=1&article=005>
- 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. doi:10.1080/16066350701350247

- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, *54*, 10-17. doi:10.1016/j.chb.2015.07.035
- Jones, M. C. (1924). A laboratory study of fear: The case of Peter. *The Journal of Genetic Psychology*, *31*(4), 308-315. doi:10.1080/08856599.1924.9944851
- Kamal, N. N., & Kamal, N. N. (2018). Determinants of problematic internet use and its association with disordered eating attitudes among minia university students. *International Journal of Preventive Medicine*, *9*, 35-42. doi:10.4103/ijpvm.IJP_VM_489_17
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, *35*, 376–387. doi:10.1016/j.chb.2014.03.024
- Kaplan Akıllı, G., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *40*(1), 51-69. doi:10.21764/efd.80423
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(9), 1301–1320. doi:10.1016/j.brat.2005.10.003
- Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A., & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(5), 528–534. doi:10.1016/j.janxdis.2010.03.010
- Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, *23*(2), 185–196. doi:10.1016/j.janxdis.2008.06.006
- Kazdin, A. E. (2002). *Behavior modification in applied settings*. Illinois: Waveland Press.
- Keetley, V., Wood, A. W., Spong, J., & Stough, C. (2006). Neuropsychological sequelae of digital mobile phone exposure in humans. *Neuropsychologia*, *44*(10), 1843-1848. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2006.03.002
- Kemp, S. (2017). *Digital in 2017 global overview*. Retrieved from <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>
- Keser Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette bilişsel durum ölçeği” nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, *6*(1), 19-26. Erişim adresi <http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/internette-bilissel-durum-olcegi-ibdo-toad.pdf>
- Kim, D., Nam, J. K., Oh, J., & Kang, M. C. (2016). A latent profile analysis of the interplay between PC and smartphone in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, *56*, 360-368. doi:10.1016/j.chb.2015.11.009

- Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, *51*, 440-447. doi:10.1016/j.chb.2015.05.030
- King, A. L. S., Guedes, E., Neto, J. P., Guimarães, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and demographic profile of social network excessive users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, *8*(4), 1-6. doi:10.4172/2155-6105.1000339
- King, A. L. S., Valenca, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in Panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependency?. *Cognitive and Behaviour Neurology*, *23*(1), 52-54. doi:10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: a mediational analysis. *Behavior Modification*, *34*(2), 145–163. doi:10.1177/0145445510362575.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Krajewska-Kulak, E., Kulak, W., Stryzhak, A., Szpakow, A., Prokopowicz, W., & Marcinkowski, J. T. (2012). Problematic mobile phone using among the Polish and Belarusian university students, a comparative study. *Progress in Health Sciences*, *2*(1), 45-50. Retrieved from <http://progress.umb.edu.pl/sites/progress.umb.edu.pl/files/45-50%20Krajewska-Kulak.pdf>
- Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(1), 56-59. doi:10.1089/cyber.2015.0406
- 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. doi:10.3390/ijerph8093528
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3), 1-17. doi:10.3390/ijerph14030311
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, J.,.... Kim, D. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, *8*(2), 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A., Jeromin, F., ...Kuss, D. J. (2018). Cross-cultural study of problematic internet use in nine European countries. *Computers in Human Behavior*, *84*, 430–440. doi:10.1016/j.chb.2018.03.020
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, *61*, 516-521. doi:10.1016/j.chb.2016.03.072
- Laramie, D. J. (2007). *Emotional and behavioral aspects of mobile phone use*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Alliant International University, California School of Professional Psychology: Los Angeles.

- Lau, W. W., & Yuen, A. H. (2013). Adolescents' risky online behaviours: the influence of gender, religion, and parenting style. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2690–2696. doi:10.1016/j.chb.2013.07.005
- Lee, S. Y. (2014). Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. *Telematics and Informatics*, *31*(2), 308–318. doi:10.1016/j.tele.2013.06.001
- 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. doi:10.1016/j.chb.2013.10.047
- 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*(2), 343-350. doi:10.1016/j.tele.2013.06.001
- Levin, M. E., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *19*(3), 168-180. doi:10.1080/10720162.2012.657150
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A., & Potenza, M. N. (2011). Problematic internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *72*(6), 836-845. doi:10.4088/JCP.10m06057
- Mander, J. (2016). *97% visiting social networks*. Retrieved from <http://blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/97-visiting-social-networks/>
- Mantymaki, M., & Islam, A. N. (2016). The janus face of Facebook: Positive and negative sides of social networking site use. *Computers in Human Behavior*, *61*, 14-26. doi:10.1016/j.chb.2016.02.078
- McEvoy, S. P., Stevenson, M. R., McCartt, A. T., Woodward, M., Haworth, C., Palamara, P., & Cercarelli, R. (2005). Role of mobile phones in motor vehicle crashes resulting in hospital attendance: a case-crossover study. *BMJ*, *331*(7514), 428-432. doi:10.1136/bmj.38537.397512.55
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior*, *12*(1), 1–6. doi:10.1089/cpb.2008.0181
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, *86*, 52-60. doi:10.1016/j.chb.2018.04.027
- Mertler, C. A., & Reinhart, R. V. (2001). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. New York: Routledge.
- Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H.,...Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, *10*, 817-828. doi:10.2147/NDT.S59293

- Morford, M. (2010). *Oh my God you are so missing out*. Retrieved from <http://www.sfgate.com/entertainment/morford/article/Oh-my-God-you-areso-missing-out-536241.php>.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Naik, T. D., Kadam, Y. R., Patil, S. A., & Gore, A. D. (2017). Mobile phone use and excess use among junior college students: A cross-sectional study. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 6(2), 113-117. doi: 10.4103/ijhas.IJHAS_192_15
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminsayon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Ng, J. C. Y., Shao, I. Y. T., & Liu, Y. (2016). This is not what i wanted: The effect of avoidance coping strategy on non-work-related social media use at the workplace. *Employee Relations*, 38(4), 466-486. doi:10.1108/er-12-2015-0216
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı. 1), 73-81. doi: 10.5455/apd.176101
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Differences in problematic internet use based on depression, anxiety, and stress levels. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 4(1), 41-61. doi:10.15805/addicta.2017.4.1.0020
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., del Mar Rueda, M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5-10. doi:10.1016/j.psychres.2018.04.056
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(11), 105–114. doi:10.1007/s00779-011-0412-2
- Ögel, K. (2012) *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Ankara: İşbankası Kültür Yayınevi.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal Of International Social Research*, 37(8), 629-638. doi:10.17719/jisr.20153710629
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340-344. Retrieved from <https://www.ejmanager.com/mnstemp/159/159-1455342507.pdf>

- Pavlov, I. P. (1928). Croonian lecture.—Certain problems in the physiology of the cerebral hemispheres. *Proceedings of The Royal Society*, 103(722), 97-110. doi: 10.1098/rspb.1928.0027
- Peluchette, J. V., Karl, K., Wood, C., & Williams, J. (2015). Cyberbullying victimization: Do victims' personality and risky social network behaviors contribute to the problem?. *Computers in Human Behavior*, 52, 424-435. doi: 10.1016/j.chb.2015.06.028
- Petry, N. M., & O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*, 108(7), 1186–1187. doi:10.1111/add.12162
- Phillips, J. G., Ogeil, R. P., & Blaszczynski, A. (2012). Electronic interests and behaviours associated with gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(4), 585-596. doi:10.1007/s11469-011-9356-z
- Potash, A. J. (2016). *Checking in and checking out: Examining a relationship between smartphone use, gratification delay, and experiential avoidance*, (Unpublished Doctoral Dissertation). Carlow University, Counseling Psychology: Pittsburgh.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Quesnel, D. A., Cook, B., Murray, K., & Zamudio, J. (2017). Inspiration or thinspiration: the association among problematic internet use, exercise dependence, and eating disorder risk. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 1-12. doi:10.1007/s11469-017-9834-z
- Ramnerö, J., ve Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC'si*. (K. F. Yavuz ve H. T. Karatepe, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Ribak, R. (2009). Remote control, umbilical cord and beyond: The mobile phone as a transitional object. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(1), 183-196. doi:10.1348/026151008X388413
- Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D., & Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 71–88. doi:10.107/s10608-005-1650-2
- Schwanen, T., & Kwani, M. P. (2008). The internet mobile phone and space time constraints. *Geoforum*, 39(3), 1362-1377. doi:10.1016/j.geoforum.2007.11.005
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 4(17), 207-216.
- 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. doi:10.5455/2320-6012.ijrms2015 0333

- Shokri, O., Potenza, M. N., & Sanaeepour, M. H. (2017). A preliminary study suggesting similar relationships between impulsivity and severity of problematic internet use in male and female Iranian college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2(15), 277-287. doi:10.1007/s11469-017-9738-y
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52(5), 270-277. doi:10.1037/h0062535
- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 2(48), 381-388. doi:10.1037/a0027025
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(3), 41e53. doi:10.1556/JBA.3.2014.004.
- Smith, A., & Page, D. (2015). *U.S. smartphone use in 2015. PewResearch Internet Project*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>
- 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>
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 2(26), 274-296. doi:10.1177/0145445502026002007
- Strosahl, K., Robinson P. A., ve Gustavsson, T. (2017). *Radikal değişimler için kısa müdahaleler*. (Y.S. Altındal, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Subrahmanyam, K., Reich, S., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 6(29), 420-433. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.003
- Süler, M., (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının özne mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Swar, B., & Hameed, T. (2017, February). Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction and distraction: moderating role of self-help mobile apps-based interventions in the youth. Proceedings of *HEALTHINF 5*, 139-146. Retrieved from <http://www.scitepress.org/ProceedingsDetails.aspx?ID=EMhs9A/LM40=&t=1>
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (M. Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *European Journal of Public Health*, 25(3), 206-207. doi:10.1093/eurpub/ckv172.088

- Tosun, C. (2005). Dil zenginliği, yozlaşma ve Türkçe. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 2(1), 136-153. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/104646>
- Townsend, A. M. (2000). Life in the real-time city: Mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7(2), 85-104. doi:10.1080/713684114
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-22. Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/0pq332g4>
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2008). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378–391. doi:10.1016/j.beth.2006.10.006
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2017). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Erişim adresi <http://www.TÜİK.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24862>
- Twohig, M. P., & Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285-295. doi:10.1016/j.beth.2009.06.002
- Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Tıp Fakültesi: Ankara.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (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. doi:10.1016/j.chb.2014.12.039
- Van Zutphen, P. J. M. (2015). *Compulsief sociale mediagebruik de rol van fear of missing out, nomophobia en ervaren sociale druk* (Unpublished Master's Thesis). Universiteit Utrecht, Applied Cognitive Psychology: Utrecht.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158-177. doi:10.1037/h0074428
- We Are Social. (2018). *Global digital report 2018*. Retrieved from <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. doi:10.1016/j.abrep.2017.04.001.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59-91. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.59
- Wetterneck, C. T., Burgess, A. J., Short, M. B., Smith, A. H., & Cervantes, M. E. (2012). The role of sexual compulsivity, impulsivity, and experiential avoidance in internet pornography use. *The Psychological Record*, 62(1), 3-18. doi:10.1007/BF03395783

- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2002). Functional Analysis of Behavior. In M. Herson & W. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of Psychology* (pp. 833-839), New York: Academic Press.
- Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, 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. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058
- Woodlief, D. T. (2017). *Smartphone use and mindfulness: Empirical tests of a hypothesized connection*, (Unpublished Doctoral Dissertation). University of South Carolina, College of Arts and Sciences: California
- Wortham, J. (2011). *Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall*. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html?mcubz=3>
- Yaman, H., ve Erdoğan, Y. (2007). İnternet kullanımının Türkçeye etkileri: Nitel bir araştırma. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 3(2), 237-249. Erişim adresi <http://www.jlls.org/index.php/jlls/article/view/49/49>
- Yau, Y. H., Crowley, M. J., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2012). Are internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva Psichiatrica*, 53(3), 153-170. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3840433/pdf/nihms-518929.pdf>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27. Erişim adresi <http://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-kabul-ve-kararlilik-terapisi-act-genel-bir-bakis-71493.html>
- Yavuz, K. F., ve Alptekin, F. B. (2017) Davranışın fonksiyonel analizi ve klinik uygulaması. *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi ve Araştırma Dergisi*, 6(2), 88-94. doi:10.5455/JCBPR.264400
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. doi:10.5455/bcp.20160223124107
- Yıldırım, 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. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi:10.1177/0266666915599025
- Yıldırım, A., ve Simsek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Young, K. (2016). *Mobiles capture 50% of time for 16-24s*. Retrieved from <http://blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/mobiles-capture-50-of-time-for-16-24s/>

- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Yu, H. G., & Son, C. (2016). Effects of ACT on smartphone addiction level, self-control, and anxiety of college students with smartphone addiction. *Journal of Digital Convergence*, 14(2), 415-426. doi: 10.14400/JDC.2016.14.2.415
- Zhang, K. Z. K., Chen, C., & KO Lee, M. (2014, June). Understanding the role of motives in smartphone addiction. *Proceedings of PACIS 2014 131*, 139-146. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/31b0/d1154aa8e11bbcd98fd25fc2f296f dda831e.pdf>



EKLER

Ek 1: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

<p>Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetseniz anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.</p> <p style="text-align: center;">1.....3.....5</p> <p>Hiç doğru değildir. Aşırı şekilde doğrudur.</p>						
1	Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
2	Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım.	1	2	3	4	5
3	Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim.	1	2	3	4	5
4	Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim.	1	2	3	4	5
5	Arkadaşlarımın 'aralarındaki şakaları, muhabbetleri' anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
6	Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	1	2	3	4	5
7	Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.	1	2	3	4	5
8	İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
9	Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır.	1	2	3	4	5
10	Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	1	2	3	4	5

Ek 2: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.							
1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum							
1	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksattım.	1	2	3	4	5	6
2	Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya enseimde ağrı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
6	Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
7	Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	1	2	3	4	5	6
8	İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6

Ek 3: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

Bu ölçek sizin internet hakkındaki düşünceleriniz, tutumlarınız ve inançlarınızla ilgilidir. Her bir soruyu size uygunluk derecesine göre “1” den “7” ye kadar numaralandırıp, (x) işareti koyarak belirleyebilirsiniz. Katıldığınız için teşekkürler.							
1-----2-----3-----4-----5-----6-----7							
Hiç Katılmıyorum	Kararsızım/Fikrim Yok			Tamamen katılıyorum			
1.Kendimi en çok internetteyken rahat hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
2.İnternette tanıştığım insanların dışında çok az insan beni seviyor.	1	2	3	4	5	6	7
3.Kendimi en çok internette güvenli hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.Çoğu zaman internetten çıkmamın üzerinden uzun süre geçtikten sonra bile internetteyken yaşadıklarımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5.İnternetteyken çoğu zaman bir “telaş” veya duygusal bir yoğunluk hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanları internet yoluyla, şahsen olduğundan daha iyi tanımak mümkün.	1	2	3	4	5	6	7
7.İnternette olmak bana çoğu zaman huzur veriyor.	1	2	3	4	5	6	7
8.İnternetteyken kendim olabiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9.İnternetteyken “gerçek hayatta” olduğundan daha fazla saygı görüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.Ben interneti kullanmam gerekenden daha sık kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11.İnsanlar interneti çok fazla kullanmamdan şikayet ediyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
12.Asla planladığımdan daha uzun süre internette kalamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13.İnsanlar internette beni olduğum gibi kabul ediyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
14.İnternet üzerinde kurulan ilişkiler günlük hayattaki ilişkilerden daha tatmin edici olabiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
15.İnternette olamadığım zaman, çoğunlukla interneti düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16.İnternette olduğum zaman en iyi halimde oluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17.Günlük yaşam internette yapılabileceklerle oranla daha az heyecan verici	1	2	3	4	5	6	7
18. Arkadaşlarımın ve ailemin, internetteki insanların benimle ilgili görüşlerini bilmelerini isterdim	1	2	3	4	5	6	7
19.İnternet “gerçek hayattan” daha gerçek	1	2	3	4	5	6	7
20.İnternetteyken sorumluluklarımı düşünmüyorum	1	2	3	4	5	6	7
21.İnternet aklımdan hiç çıkmıyor	1	2	3	4	5	6	7
22.İnternetteyken kendimi daha az yalnız hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
23. Uzun süre internetten uzak kaldığıma hayal bile edemiyorum	1	2	3	4	5	6	7
24.İnternet hayatımın önemli bir parçasını oluşturuyor	1	2	3	4	5	6	7
25.İnternete girmediğimde kendimi çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
26.İnternette gerçek hayatta asla yapmayacağım şeyleri söylüyor ve yapıyorum	1	2	3	4	5	6	7
27.Yapacak bir işim olmadığında internete giriyorum	1	2	3	4	5	6	7
28. Yapmam gereken başka bir iş olduğunda internete daha fazla giriyorum	1	2	3	4	5	6	7
29.İnternetteyken günlük hayatın sorunlarını düşünmek zorunda olmuyorum	1	2	3	4	5	6	7
30.İnterneti bazen yapmam gereken bir işi ertelemek için bahane olarak kullanıyorum	1	2	3	4	5	6	7
31.İnternetteyken kaygılarımdan uzaklaşabiliyorum	1	2	3	4	5	6	7
32.İnterneti çoğu zaman hoş olmayan işlerle uğraşmaktan kaçınmak amacıyla kullanıyorum	1	2	3	4	5	6	7
33.İnterneti kullanmak yapmam gereken ama aslında yapmak istemediğim şeyleri unutmanın bir yolu	1	2	3	4	5	6	7
34.Zaman zaman istememe rağmen, internet kullanımını azaltamıyorum	1	2	3	4	5	6	7
35.İnterneti bu kadar çok kullanmayı bırakamamam beni rahatsız ediyor	1	2	3	4	5	6	7
36.İnternet kullanımım zaman zaman denetimden çıkmış gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Kabul ve Eylem Formu- II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki seçenekleri kullanınız.
1-Hiçbir zaman doğru değil, 2-Çok nadiren doğru, 3-Nadiren doğru, 4-Bazen doğru, 5-Sıklıkla doğru, 6-Neredeyse her zaman doğru, 7-Daima doğru

1	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.									
1.....4.....7									
Kesinlikle Katılıyorum		Kararsızım			Kesinlikle Katılmıyorum				
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim	1	2	3	4	5	6	7	
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse,									
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
11	Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	1	2	3	4	5	6	7	
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	

Ek 6: Bilgi Formu

Cinsiyet	E	K
Yaş		
Anabilim Dalı		
Sınıf Düzeyi		



Ek 7: Etik Kurul İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI

Protokol No : 180014

Karar No : 19


Araştırma Yürütücüsü	Aras.Gor. ARCA ADIGÜZEL
Kurumu / Birimi	MSKÜ / EĞİTİM BİLİMLERİ / REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Gündemi Kaçırma Korkusu, Problemlı Akıllı Telefon Kullanımı, Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınmanın Cep Telefonu Bağlantısını Kaybetme Korkusuna Yönelik Modelin Sınanması Muğla İli Örneği
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	22.01.2018
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 02.02.2018 1. Düzeltme Tarihi : 09.02.2018
Karar Tarihi	26.02.2018

KARAR : UYGUNDUR

AÇIKLAMA :Araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.



Prof. Dr. Banu BAYAR
Başkan



Prof. Dr. Ali AKAR
Üye



Prof. Dr. Özcan SAYGIN
Üye



Prof. Dr. Umut AVCI
Üye

Toplantıya Katılanıdır.

Prof. Dr. Harun ÜÇÜNCÜ
Üye



Prof. Dr. Nevide DELLAL
Üye

Toplantıya Katılanıdır.

Prof. Dr. Nurcan CENGİZ
Üye

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad: ADIGÜZEL, Arca

Doğum Yeri ve Tarihi: İzmir/20.07.1992

Eposta: arcaadiguzel@mu.edu.tr

Telefon: 05546562590

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lisans	Pamukkale Üniversitesi	2010-2014
Yüksek Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2015-

İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Arş. Gör.	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2014-

YAYINLAR

- Adıgüzel, A., Erözkan, A., ve Doğan, U. (2017). Ergenler için takıntılı mesajlaşma ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 3(2), 1-13. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/290303>
- Erözkan, A., Dogan, U., & Adiguzel, A. (2016). Self-efficacy, self-esteem, and subjective happiness of teacher candidates at the pedagogical formation certificate program. *Journal of Education and Training Studies*, 4(8), 72-82. doi:10.11114/jets.v4i8.1535