



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Programı

**SOSYAL KAYGI VE NOMOFOBİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Begüm TUNÇ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

İstanbul, 2024

**SOSYAL KAYGI VE NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

Begüm TUNÇ

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Programı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Begüm TUNÇ tarafından hazırlanmış ve 25.06.2024 tarihinde sunulmuş SOSYAL KAYGI VE NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER

ALGAN

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER
ALGAN

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre
GÜRSOY

Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZKAN

Psikoloji Bölümü,
Haliç Üniversitesi

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak bütün şartları sağladığımı beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Begüm TUNÇ

İmzası



ÖNSÖZ

Tez süreci boyunca desteğini ve ilgisini esirgemeyen, öğrettikleriyle yoluma ışık tutan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN'a çok teşekkür ederim. Yüksek lisans süresince bilgilerinden ve tecrübelerinden çokça faydalandığım tez jürimde yer alan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY ve Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Özkan'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecinde de desteğini ve sevgisini her zaman hissettiğim, her koşulda yanımda olan, en büyük şansım canım annem Günseli TUNÇ'a, canım babam Mehmet Ali TUNÇ'a ve canım ablam Başak TUNÇ'a sonsuz teşekkür ederim. Bu zorlu süreçte yüzümü güldürdüğünüz, emekleriniz ve fedakarlıklarınızla hayatımı kolaylaştırdığınız, varlığınızla bana güç verdiğiniz, sabırla ve anlayışla yaklaştığınız için minnettarım. Sizi çok seviyorum. İyi ki varsınız.

Begüm TUNÇ

ÖZET

SOSYAL KAYGI VE NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

TUNÇ, Begüm

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

Tarih: Haziran / 2024

Sayfa: 87

Bu çalışmada iki temel amaç bulunmaktadır. Birinci amaç, sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amaç ise sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın örneklemini 20 – 35 yaş aralığındaki toplam 444 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Katılımcılara sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu sunulmuştur. Çalışmanın birinci amacına yönelik ilk hipotezinde; sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki ikinci hipotezinde; sosyal kaygı ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki üçüncü hipotezinde; sosyal kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, sosyal medya bağımlılığının nomofobinin ortaya çıkmasındaki en önemli faktörlerden biri olduğu gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Sosyal Kaçınma, Sosyal Medya Bağımlılığı, Nomofobi, Genç Yetişkinlik Dönemi.

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL MEDIA ADDICTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND NOMOPHOBIA

TUNÇ, Begüm

M.A., Department of Psychology, Altınbaş University

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Ayşegül GÜNER ALGAN

Date: June / 2024

Page: 87

There are two main aims in this study. The first aim is to examine the relationship between daily time spent on social media and social media addiction. The second aim is to examine the mediating role of social media addiction in the relationship between social anxiety and avoidance with nomophobia. The sample of the study consisted of a total of 444 young adults between the ages of 20 – 35. Participants were selected using convenience sampling method. Informed Consent Form, Demographic Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale, Nomophobia Scale and Social Media Addiction Scale – Adult Form were presented to the participants respectively. In the first hypothesis for the first objective of the study; a significant relationship was found between the daily time spent on social media and social media addiction. In the second hypothesis in line with the second aim of the study; it was found that social media addiction has a mediating role in the relationship between social anxiety and nomophobia. In the third hypothesis in line with the second objective of the study, it was found that social media addiction has a mediating role in the relationship between social avoidance and nomophobia. The results of the study showed that social media addiction is one of the most important factors in the emergence of nomophobia.

Keywords: Social Anxiety, Social Avoidance, Social Media Addiction, Nomophobia, Young Adulthood.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TABLO LİSTESİ	x
ŞEKİL LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	12
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1 NOMOFOBİ	4
2.2 SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	8
2.2.1 Sosyal Medyanın Tanımı ve Özellikleri.....	8
2.2.2 Sosyal Medya Platformları.....	10
2.2.3 Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı	12
2.2.4 Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları.....	13
2.2.5 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	14
2.3 SOSYAL KAYGI.....	18
2.4 NOMOFOBİ, SOSYAL KAYGI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI KONULARINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR	23
2.4.1 Sosyal Kaygı ve Nomofobi Konularını İnceleyen Araştırmalar	23
2.4.2 Sosyal Kaygı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Konularını İnceleyen Araştırmalar	25
2.4.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobi Konularını İnceleyen Araştırmalar.....	26
2.5 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1 ÖRNEKLEM	29
3.2 İŞLEM	31

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	31
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	31
3.3.2 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)	31
3.3.3 Nomofobi Ölçeği (NMP – Q).....	32
3.3.4 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF).....	32
3.4 VERİ ANALİZİ.....	33
4. BULGULAR	34
4.1 TANIMLAYICI BULGULAR.....	34
4.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR.....	36
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	43
5.1 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER	47
REFERANSLAR	48
EK A	72
EK B.....	74
EK C	75
EK D	76
EK E.....	77
EK F.....	78
EK G	80

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	29
Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımları ile İlgili Bilgileri	30
Tablo 4.1: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	34
Tablo 4.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	35
Tablo 4.3: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının, Nomofobi Ölçeğinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin T – Test Sonuçları	35
Tablo 4.4: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu ve Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Süre Arasındaki Korelasyon Sonuçları	36
Tablo 4.5: Kaygının Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları	37
Tablo 4.6: Kaygının Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları	38
Tablo 4.7: Sosyal Medya Bağımlılığının Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.....	38
Tablo 4.8: Kaygı ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar	39
Tablo 4.9: Kaçınmanın Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları	40
Tablo 4.10: Kaçınmanın Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.....	40
Tablo 4.11: Kaçınma ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar	41

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 4.1: Sosyal Kaygı ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne Ait Model	39
Şekil 4.2: Sosyal Kaçınma ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne Ait Model	42



KISALTMALAR

APA	:	American Psychological Association
DSM	:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

LSKÖ	:	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
NMP – Q	:	Nomofobi Ölçeği
SMBÖ – YF	:	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences



1. GİRİŞ

21. yzyılda bilişim ve iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte insan hayatının vazgeçilmez unsurlarından birisi haline gelen akıllı telefonların kullanımı hızla yaygınlaşmaktadır. Akıllı telefonlar; sunduğu internet erişimi sayesinde bilgiye kolay ulaşılabilmesi, anlık iletişim kurulabilmesi, kullanımının kolay olması, rahatlıkla her yere taşınabilmesi gibi birçok özelliği ile kullanıcılarına kolaylıklar sağlamaktadır. Dijital çağın getirdiği pek çok avantaj sayesinde akıllı telefonların kullanımında görülen artışa paralel

olarak nomofobinin de arttığı görülmektedir (Pellowe, Cooper ve Mattingly, 2015; Sırakaya, 2018; Sarıbay ve Durgun, 2019). İngilizce “no mobile phone phobia” kelimelerinin kısaltılmasıyla oluşturulan ve Türkçe karşılığı akıllı telefonda yoksun kalma korkusu olan nomofobi, kişilerin akıllı telefonlarına erişemediklerinde veya iletişim kuramadıklarında yaşadıkları kaygı ve korku durumu olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015). Araştırmacıların büyük bir çoğunluğu tarafından nomofobinin özgül bir fobi olarak sınıflandırılmasının daha uygun olacağı düşünülmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; King vd., 2010; King vd., 2014; Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014).

Modern çağın yeni fobisi olarak adlandırılan nomofobi terimi (Adnan ve Gezgin, 2016), ilk kez İngiltere’de 2008 yılında Post Office’in yaptığı çalışmada kullanılmıştır. Çalışmaya katılanların %53’ü telefonlarını kaybettiklerinde, şarjları bittiğinde veya ulaşamama durumunda kaldıklarında korku ve endişe hissettiklerini söyleyerek nomofobik davranışlar sergilemişlerdir (Daily Mail, 2008). Nomofobinin Türkiye’deki gençlerde prevalansının incelendiği ilk çalışmayı yapan Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016), çalışma sonucunda katılımcıların %42,6’sının nomofobik olduğunu açıklamışlardır. Literatürde Türkiye’de ve farklı ülkelerde yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, nomofobinin özellikle genç yetişkinlerde yaygın olduğunu göstermektedir (Dixit vd., 2010; Cheever, Rosen, Carrier ve Chavez, 2014; Pavithra, Madhukumar ve Murty, 2015; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015; Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelott ve Ladner, 2015; Burucuoğlu, 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Cambridge sözlüğü tarafından 2018 yılının kelimesi seçilen nomofobinin, yakın gelecekte görülme sıklığının artacağı tahmin edilmesi konu ile ilgili yapılacak çalışmaların önemini kanıtlar niteliktedir (Cambridge Dictionary, 2018; Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018).

Akıllı telefonların, birey ve sosyal medya arasında bir köprü görevi görmesine ek olarak (Goggin, 2014; Polat, 2017) kullanım amaçları arasında ilk sırada sosyal medya yer almaktadır (Sağır ve Eraslan, 2019). Sosyal medya, en genel tanımıyla, zaman ve mekan kısıtlamasını ortadan kaldırarak bireylerin birbirleri ile iletişime ve etkileşime geçtiği sanal bir ortam olarak tanımlanabilmektedir (Vural ve Bat, 2010; Karagülle ve Çaycı, 2014). Kullanım amaçları kişiden kişiye farklılık gösterse bile artan popülerliği nedeniyle günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelen sosyal medya, üzerinde çalışmalar yapılması gereken önemli bir konu olarak araştırmacıların dikkatini çekmektedir. İletişim ve

sosyalleşmeye yeni bir anlam kazandırmasıyla gerçek hayatı sanal ortamda deneyimleme gibi birçok imkan sunan sosyal medyanın kullanım oranı artmaktadır (Edosomwan vd., 2011; Aydın, 2016). Bu bağlamda, We Are Social ve Meltwater iş birliği ile hazırlanan “Digital 2023 Turkey” raporunda; toplam nüfusun %73,1’i sosyal medya kullanıcısı olmakla birlikte 18-34 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımında ön plana çıktığı anlaşılmaktadır. Aynı raporda, dünyada günlük sosyal medya kullanım süresi ortalama 2 saat 31 dakika iken, Türkiye 2 saat 54 dakika ile dünya ortalamasının üzerinde yer almaktadır. Bu verilerden yola çıkılarak, özellikle genç yetişkinlerde, sosyal medyada geçirilen sürenin artması ve bu durumun kontrol altına alınmasının zorlaşması, günümüzde önemli bir sorun haline gelen sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016; Kuss ve Griffiths, 2011; Van Den Einjden vd., 2016). Sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Andreassen, 2015; Aktan, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019). Literatürde davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen sosyal medya bağımlılığı (Echeburua ve Corral, 2010; Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018), henüz DSM-V’te ruhsal bir bozukluk olarak değerlendirilmemektedir. Gelecekte tanı sınıflandırılmasına dahil edileceğinin öngörülmesi, gençler arasında gün geçtikçe artan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmaların giderek artmasına ve önem kazanmasına neden olmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya kullanımında en çok tercih ettikleri akıllı telefonlar ile daha fazla zaman geçirilmesine yol açmaktadır. Bu durum, sosyal medyaya erişmek amacıyla akıllı telefonlarını kullanan sosyal medya bağımlısı bireylerin, akıllı telefonlarından ayrı kalmalarını engelleyerek nomofobiye arttırmaktadır (Sanal ve Özer, 2017; Yoğurtçu, 2018). Literatürde, nomofobi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu açıklayan çalışmalar yer almaktadır (Tran, 2016; Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017; Kuss ve Griffiths, 2017; Yıldız Durak, 2018; Eren vd., 2020; Ünver, Benli ve Ünver, 2021). Sosyal medya bağımlılığının ve nomofobinin birlikte araştırılmasının, bu iki değişkenin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Erikson’un psikososyal gelişim kuramına göre; doğası gereği sosyal bir varlık olan insanın en temel ihtiyaçları arasında yer alan sosyalleşmek, çevresi ile yakın ilişkiler ve iletişim kurmak genç yetişkinlik döneminde önem kazanmaktadır (Woolfolk, 2010; Ümmet ve Ekşi, 2016). Bu ihtiyaçlar karşılanırken bazı bireyler sosyal bir ortamda diğerleriyle iletişim ve sosyal ilişki kurmakta zorlandıklarında sosyal kaygı yaşayabilmektedirler. Sosyal kaygı,

bireyin bir veya daha fazla sosyal ortamda ya da performans göstermesi gereken durumda utanç duyacağı, olumsuz eleştirileceği, aşağılanacağı veya rezil olacağına yönelik yaşadığı yoğun ve sürekli bir korku ve kaygı durumudur (Dilbaz, 2000; Beck, 2005; APA, 2013). Genç yetişkinlikte artan ve kaygı bozuklukları arasında en yaygın görülen sosyal kaygı, kişinin günlük hayatını olumsuz etkileyen ciddi bir ruhsal bozukluktur (Kessler, 2003; Brook ve Willoughby, 2015). Sosyal kaygıyı diğer kaygılardan ayıran en temel özellik, kişiler arası olumsuz değerlendirilmenin olması veya olma ihtimalinin bulunmasıdır. Bu nedenden dolayı sosyal kaygı, değerlendirilme kaygısı olarak da ifade edilebilmektedir (Beck ve Emery, 1985; Zorbaz, 2013). Sosyal kaygılı bireyler; yaşadıkları terleme, titreme, kızarma ve çarpıntı gibi fiziksel belirtilerin başkaları tarafından fark edileceğini düşünmeleri sonucunda rahatsız olmakta ve kaygı belirtilerini yaşamamak için sosyal ortamlardan ve durumlardan kaçınmaktadır (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygının en belirgin davranışsal belirtisi sosyal ortamlardan kaçınmaktır (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal kaçınmanın başlıca sebebi olan reddedilme ihtimali, kişileri sosyal ortamlarda bulunmaktan uzaklaştırmaktadır (Teachman ve Allen, 2007). Bu durum kişilerin sosyalleşme, yüz yüze iletişim ve ilişki kurma ihtiyacını kısıtlamakta ve her geçen gün zorlaştırmaktadır. Buna ek olarak sosyal kaçınma, kişilerin yaşam kalitesini bozmakta ve işlevselliğini önemli ölçüde etkilemektedir (Sayın, 2007).

Sosyal kaygılı bireyler yaşadıkları yoğun kaygıdan dolayı yüz yüze iletişim kurmak yerine kaygılarıyla baş etmek için bir araç olarak kullandıkları akıllı telefonlarına sık sık bakma ihtiyacı duymaktadır. Bu şekilde dikkatlerini akıllı telefonlarına yöneltmek iletişimden kaçmakta ve kaygı belirtilerini azaltmaya çalışmaktadırlar (Smith, 2015). King'e (2013) göre sosyal kaygılı bireyler sosyal ortamlarda akıllı telefonlarını koruyucu bir kalkan gibi kullanmaktadırlar. Sosyal kaygının artması akıllı telefonlar ile daha çok vakit geçirilmesine neden olmakta ve telefonlarından ayrı kalmaktan duydukları korku sosyal kaygılı bireylerde nomofobiyi tetiklemektedir (Kara vd., 2019). Literatür incelendiğinde sosyal kaygı ve nomofobi ilişkisini inceleyen kısıtlı da olsa çalışmalar bulunmaktadır (Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016; Apak ve Yaman, 2019; Gürol vd., 2020). Sosyal kaygılı bireyler akıllı telefonlarıyla geçirdikleri zamanın önemli bir kısmını sosyal medyaya ayırmaktadır. Sosyal kaygısı olan bireylerin, söylemek istediklerini önceden hazırlama fırsatı bularak prova edebilmeleri, kendilerini daha rahat hissetmeleri ve ifade edebilmeleri, sosyalleşme ihtiyacını karşılaması, yüz yüze iletişim yerine fiziksel belirtilerin görülmediği sanal iletişim kurmayı tercih etmeleri gibi sebeplerden dolayı sosyal medya kullanım süreleri artmakta ve

bu durum sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar, sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığını yordadığı sonucunu ortaya koymaktadır (Lee ve Stapinski, 2012; Casale ve Fioravanti, 2015; Shalom vd., 2015; Dobrean ve Pasarelu, 2016; Lyvers vd., 2022). Sosyal medya bağımlılığı ise, bireylerin sosyal medyaya bağlanmasını kolaylaştıran akıllı telefonundan ayrı kalmalarını önleyerek nomofobiyi tetiklemektedir.

Yukarıda verilen bilgiler ışığında, bu çalışmanın iki temel amacı vardır. Bunlardan birincisi, sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amaç ise, sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Genç yetişkin örnekleminde bu üç değişkenin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanılmaması ve görece yeni bir kavram olan nomofobi ile ilgili yapılmış çalışmaların sayıca yeterli olmaması nedeniyle yapılan bu çalışmanın önemli olacağı ve elde edilen bulguların ileride yapılacak araştırmalara yol göstermesi açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 NOMOFOBİ

2000’li yılların başlamasıyla teknolojide görülen hızlı değişimlere paralel olarak cep telefonları akıllı telefonlara evrilmiş ve mecburi bir ihtiyaç olarak günlük hayatın içinde yer almıştır (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012; Salehan ve Negahban, 2013).

Boyutunun küçük olması, kolay taşınılabiliirliği ve birçok teknolojik özelliği tek başına bünyesinde barındırması sebebi ile bireylerin gündelik hayatlarının vazgeçilmez bir bütünü olmuştur. Akıllı telefonların navigasyon, bilgi araştırma, oyun, iletişim ve alışveriş gibi pek çok kullanım amaçları bulunmaktadır. Aynı zamanda akıllı telefonlar; sunduğu internet erişimi sayesinde bilgiye kolay ulaşılabilmesi, anlık iletişim kurulabilmesi, kullanımının kolay olması, rahatlıkla her yere taşınabilmesi gibi birçok özelliği ile kullanıcılarına kolaylıklar sağlamaktadır (Tekin, Güneş ve Çolak, 2014; Arora vd., 2021). Hayatı kolaylaştırması ve sunduğu olanaklardan dolayı her geçen gün daha cazip bir hale gelmekte ve kullanımı artmaktadır (Bian ve Leung, 2014). Dünyanın pek çok ülkesinde görülen akıllı telefonların kullanımındaki artışlar Türkiye’de de görülmektedir. Bu bağlamda; 2004 yılında %53,7 olan akıllı telefon kullanım oranı, 2022 yılında %99,2’ye yükselmiştir (TÜİK, 2022). We Are Social ve Meltwater iş birliği ile hazırlanan “Digital 2023” raporunda; akıllı telefonda harcanan süre dünyada ortalama 5 saat olmakla birlikte, ülkemizde bu süre 4 saat 18 dakika ile ortalamaya yaklaşmış ve hatta birçok ülkeyi gerisinde bırakmıştır. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, akıllı telefonların insanların yaşam döngülerinde olması gerekenden daha önemli bir noktaya geldiğini ve kullanımındaki artışa bağlı olarak da pek çok soruna neden olduğunu ortaya koymaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; Şakiroğlu vd., 2017). Bu sorunlardan bir tanesi de son zamanlarda araştırmacıların dikkatlerini yoğunlaştırdıkları konulardan biri olan nomofobidir.

İngilizce kökenli “NO MOBILE PHONE PHOBIA” kelimelerinin birleşiminden türetilen nomofobi, kişilerin telefonundan uzak kaldıklarında veya iletişim kuramadıklarında yaşadıkları akılcı olmayan korku olarak tanımlanmıştır (King vd., 2013). Nomofobinin teknoloji ile insanların birbirleri üzerindeki etkileri sonucu ortaya çıkan bir fobi olduğu belirtilmektedir (Braggazi ve Del Puente, 2014). King, Valença ve Nardi (2010) ise nomofobiyi gelişen teknoloji ve insanların arasında meydana gelen etkileşimin sonucu olarak ortaya çıkan çağdaş bir fobi şeklinde tanımlamıştır. İnsanlar için nomofobinin hayati risk meydana getiren bir tehlike oluşturmadığı, sadece telefonlarının yanlarında bulunmadığı durumlarda istenmeyen bir korku duymalarına neden olduğu için çoğunluk araştırmacı tarafından özgül bir fobi olarak değerlendirilmesinin uygun olacağını düşünmektedirler (King vd., 2014; Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014).

Nomofobi kavramının hayatımızda ilk yerini alışı İngiltere Posta İdaresi'nce (2008) yapılan bir araştırma sonucu olmuştur. Yapılan araştırmadaki katılımcıların %50'den fazlasının mesaj gelip gelmediğine bakmak amacıyla telefonlarını devamlı kontrol ettikleri görülmüştür (Daily Mail, 2008). Araştırma sonuçlarına göre bu çalışmaya katkı sağlayan katılımcıların %50'den fazlası telefonları kapandığında, %14'ü telefonlarına ulaşamadıklarında, %9'ü da telefonları kapalı olduğunda kendilerini gergin, endişeli ve mutsuz olarak hissettiklerini, ayrıca erkeklerin kadınlara kıyasla %10 daha fazla tedirgin oldukları görülmüştür. Bu çalışmanın akabinde İngiltere'de aynı çalışma aynı koşullarla bir önceki araştırmanın katılımcı sayısının yarısı kadar katılımcı ile tekrarlanarak nomofobik bireylerin sayısında artış olduğu ve bu oranın %53'ten %66'ya çıktığı tespit edilmiştir. 2012'de yapılan araştırmada ise 2008'deki sonuçların tersine, nomofobi yatkınlığının erkeklerde kadınlara oranla daha az olduğu ve diğer yaş gruplarına nazaran 18-24 yaş arasındaki gençlerin kullanım oranlarının daha fazla olduğu üstelik %77'sinin telefonları ile bütünleşmiş şekilde yaşadıklarını ifade ettikleri belirtilmiştir (SecurEnvoy, 2012). Bu araştırma Türkiye'de yapılmış bir çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermiş olup çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi seviyesinin %42 ve kadın öğrencilerin erkeklere göre seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Nomofobinin görülme sıklığının gençler üzerinde yoğunlaştığı ve modern çağın psikolojik sorunlarından biri olarak gün geçtikçe arttığı sonucuna yapılan araştırmalara bakılarak ulaşılabilmektedir.

Nomofobinin ilk tanı ölçütlerini oluşturan Braggazi ve Del Puent (2014) DSM-V tanı kategorisinde yer almadığı halde, nomofobi kavramının dahil edilmesi konusunda öneride bulunmuştur. Nomofobinin klinik belirtilerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür:

- a. En az bir tane akıllı telefona sahip olunması ve telefonda geçen zamanın uzaması
- b. Akıllı telefonun kapanması, şarjı biteceği endişesi ile şarj cihazı taşınması, kaybedilmesi veya nereye konulduğunun bulunamaması durumunda endişeli hissedilmesi ve kullanılmaması gereken (tiyatro, sinema, uçak vb.) ortamlara girmekten kaçınılması
- c. Sık sık akıllı telefona mesaj gelip gelmediğini kontrol etme isteğinin olması
- d. Gün boyunca kapatmadıkları telefonlarıyla birlikte uyumak istemeleri
- e. Sanal ortamda kurulan iletişimin sosyal ortamdaki iletişime tercih edilmesi
- f. Uzun süreler kullanılan akıllı telefonların faturalara yansması sonucu maddi zorluk yaşanması

Nomofobi kriterlerinde de belirtildiği üzere nomofobiye sahip bireylerin ortak ve belirgin özellikleri bulunmaktadır. Telefonsuz bir hayat düşünemeyen bireyler, günü cihazları ile birlikte sonlandırıp uyandıklarında ilk cihazlarını kontrol etme davranışı sergilemektedirler. Gün içinde uzun telefon kullanım süresine sahip kullanıcılar çevrelerinde olup biten olayların farkına varmakta zorlanırlar ve telefonları olmadığına gergin olup paniklerler. (Dixit vd., 2010; Akıllı ve Gezgin, 2016; Polat, 2017; Sırakaya, 2018; Yoğurtçu, 2018).

Nomofobinin insanların fiziksel ve psikolojik sağlıklarına da olumsuz etkileri bulunmaktadır (Gezgin vd., 2017). Görme ve uyku bozuklukları, parmakların şeklinin bozulması, aynı pozisyonda durulması nedeniyle sırt ve boyun ağrılarının oluşması gibi olumsuzlukların akıllı telefonda geçirilen uzun zaman sonucunda ortaya çıktığı görülmüştür. (Kwon vd., 2013; Soni vd., 2017). Trafikte kullanımının yasak olması ve cezai yaptırımların caydırıcı etkisine rağmen şoförlerin araç kullanırken telefonla meşgul olmaları yaralanma veya istenmeyen kazalara neden olmaktadır (Dixit vd., 2010). Sosyal ortamlarda yüz yüze iletişim kurmaktansa sanal ortamlarda iletişim kurmayı tercih etmeleri bireylerde sosyal izolasyon belirtileri görülebilmeye yol açmaktadır. Araştırmalara göre, nomofobik bireylerde yaptığı işe odaklanamamak, yalnızlık, stres, panik, sosyal ilişkilerde bozulmalar gibi olumsuzluklar da gözlenmektedir (Abraham vd., 2014; Kocabaş ve Korucu, 2018).

Yapılan araştırmalar nomofobiyle ilgili literatür çalışmalarının mevcut olduğunu göstermektedir. Dixit ve arkadaşları (2010) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, katılımcıların %73'ünün akıllı telefonları ile birlikte uyduklarını, %20'sinin de telefonlarından uzak kaldıklarında veya şarjları bittiğinde stres düzeyinin arttığını aktarmıştır. Dixit ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya benzer başka bir çalışma da Hintli tıp öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup her üç kişiden birinin nomofobik olduğu ve dahi telefonları yanlarında olmadığına panik atak yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Sharma vd., 2015).

Ülkemiz araştırmacılarından Sırakaya (2018) da gençlerde akıllı telefon kullanımının nomofobiyle ilişkisini incelemiştir. Yanlarında sürekli şarj aleti bulunduranların, yatmadan önce akıllı telefonunu kullananların ve gece boyunca hep açık tutanların nomofobi düzeylerinin, bu tip belirtilere sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva (2015) ise gençlerin akıllı telefonlarını kullanmamak için çaba gösterdiklerinde beklenene oranla daha mutsuz olduklarını ve bu nedenle de nomofobik bireyler için akıllı telefonlarından uzak kalmanın hayatı anlamsızlaştırdığını ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırmaların ışığında; nomofobi belirtilerinin günümüzde en fazla gençlerde görüldüğü, akıllı telefon kullanım oranı ve süresinin yıllarla doğru oranda arttığı bu sebeple de nomofobi ile ilgili yapılan çalışmaların arttığı ve ilerleyen zamanlarda nomofobinin daha da yaygınlaşacağını altı çizilmiştir.

2.2 SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

2.2.1 Sosyal Medyanın Tanımı ve Özellikleri

Teknolojinin hızla gelişmesiyle ortaya çıkan internet, farklı kullanım amaçları doğrultusunda bireyler için vazgeçilmesi zor bir aracı haline gelmiştir. Bu gelişmeler sonucunda ortaya çıkan kavramlar bireylerin günlük iş ve alışkanlıklarında değişimler meydana gelmesine yol açmıştır. Sosyal medya kişilerin birbirleri ile iletişim kurduğu en geniş ortam olarak nitelendirilebilmesi sebebi ile bireylerin internet kullanımlarının büyük bir çoğunluğunu oluşturur hale geldiği görülmektedir (Demir ve Kumcağız, 2019). Zaman ve mekandan bağımsız olarak nitelendirilen sosya medya, kişiler tarafından günün her saati kullanılabilir. Bu sayede kişiler, kişisel alışkanlıklarını ve diğer kişilerle olan iletişimlerini gerçek mecralardan sanal mecralara taşıyarak sosyal medyayı hayatlarının merkezi konumuna yerleştirmişlerdir (Çizmeçi, 2015).

Sosyal medya zengin özellikler ve farklı platformlardan oluştuğundan dolayı birçok kişi tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sosyal medyanın tek bir tanımı olmamakla birlikte yapılan literatür çalışmaları sonucunda iki tanımın ön plana çıktığı görülmektedir. Bu tanımlardan ilki Boyd ve Ellison tarafından yapılmıştır. Boyd ve Ellison'a (2008) göre sosyal medya platformları "kişilerin diğer kişilere özel veya herkese açık bir sayfa oluşturabildikleri, etkileşimde oldukları kişi listeleri hazırlayabildikleri ve yayınlatabildikleri aynı zamanda diğer kişilerin sayfa ve etkileşimlerini görebildikleri sanal platformlar"dır. Tanımlardan ikincisi ise Kaplan ve Haenlein tarafından yapılmıştır. Kaplan ve Haelein'e (2010) göre sosyal medya "kişiler tarafından oluşturulan, içerik oluşturma ve

yayınlamaya imkan sağlayan, Web 2.0'ın fikir ve teknolojisi üzerine kurulan bir internet tabanlı servisidir”.

Sosyal medya platformları kişilere gerçek ortamlarda tecrübe edemedikleri birçok fırsatı sunmaktadır (Buluk, Eşitti ve Boz, 2016). Bu durum kullanıcılara eşsiz bir deneyim sunmakla birlikte kişilerin özellikle de gençlerin sosyal medyayı olduğundan daha fazla kullanmasına yol açmaktadır (Lenhart vd., 2015). Sosyal meydanın geniş kitleleri etkilemesi, diğer kişilerle ortak paylaşım ortamı oluşturması ve kullanımının rahat olması gibi özellikleri ile yer ve zaman fark etmeksizin ulaşılabilirliği sayesinde kullanım oranı giderek artmaktadır. Kullanım amacı her bir birey için farklı olmakla birlikte iletişim, bilgi alışverişi, oyun oynama, fotoğraf ve video paylaşma, dünya üzerinden diğer kişilerden haber alma ve takip etme, duygu ve düşüncelerini paylaşma, tecrübelerini paylaşma gibi fonksiyonları sayesinde kişilerin bazı gereksinimlerini giderdiği ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşıladığı için büyük önem taşımaktadır (Hazar, 2011; Demir, 2016; Özdemir ve Erdem, 2016; Özer ve Yılmaz, 2019).

Sağladığı imkanlar sebebi ile kullanım oranı gün geçtikçe artan sosyal medyanın özellikleri Mayfield (2008) tarafından katılımcı, açıklık, konuşma, topluluk ve bağlantısallık olmak üzere beş ana başlık altında toplanmaktadır.

Katılımcı: Din, dil, coğrafya ve cinsiyet ayırt etmeksizin tüm bireylerin kullanmasına, birbirleri ile iletişim sağlamasına ve bu doğrultuda geri bildirim alabilmesine olanak sağlamaktadır.

Açıklık: Düşünce ve ifade özgürlüğü sunan sosyal medya sayesinde kullanıcılar fikirlerini rahatlıkla ve istedikleri gibi ifade edebilmekte ve istedikleri paylaşımları yapabilmektedir. Platform, bireyleri kendi istekleri doğrultusunda paylaşım yapmaya yönlendirmektedir.

Konuşma: Bireyin tanıdığı ve tanımadığı veya tanınmasının gerçek hayatta mümkün olmadığı kişilerle dahi iletişime geçebilmesine olanak tanımaktadır. Farklı sosyal gruplara katılma veya yeni sosyal gruplar yaratma imkanına sahip olabilmektedir.

Topluluk: Bireyler kendileri ile aynı duygu, düşünce, bakış açısı ve ilgi alanlarına sahip diğer bireylerle iletişim kurarak paylaşım yapmalarına imkan tanımaktadır.

Bağlantısallık: Link ve içerikler üzerinden kişiler beğendikleri, ilgi duydukları konu ve kavramlara rahatlıkla erişebilmektedir. Ayrıca bu sayede kişiler kendi aralarında da bağlantı kurarak çeşitli etkinliklerde bulunabilmektedir.

2.2.2 Sosyal Medya Platformları

Bu bölümde, günümüzde en çok tercih edilen sosyal medya platformları ve özellikleri yer almaktadır.

Instagram

6 Ekim 2010 tarihinde Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulan Instagram uygulaması, Nisan 2012 yılında Facebook tarafından 1 milyar dolara satın alınmıştır. Kullanıcılarına ücretsiz fotoğraf ve video paylaşma olanağı sunmakla birlikte içeriğini medya filtreleri, konum ve coğrafi etiketleme, canlı yayın, keşfetme, geçmiş paylaşımları tekrar kullandırma, canlı yayın, kişilerle ortak paylaşım ve doğrulanmış rozet fonksiyonlarıyla zenginleştirmektedir. Hikayeler adı verilen ve bir gün içinde silinen bölümde de anlık içerik paylaşımları yapılmasını mümkün kılmaktadır. Tüm bu özellikler herkesin görebileceği şekilde veya sadece tercih edilen kişilere özel olarak yapılabilmektedir. Ayrıca kullanıcılar diğer kullanıcıların ürettikleri içeriklere bakabilmekte ve başka kullanıcıları da takip edebilme fırsatına sahip olmaktadırlar. Kullanımı kolay ve pratik bir arayüze sahip olan Instagram etkileşimlilik, paylaşımılık ve katılımcılık özellikleri ile ön plana çıkmaktadır (Aslan ve Ünlü, 2016).

Twitter

Mart 2006'da Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone ve Evan Williams tarafından kurulan Twitter Temmuz 2006'da faaliyetine başlamıştır. 27 Ekim 2022'de Elon Musk tarafından satın alınan uygulamanın adı ve logosu 22 Temmuz 2023 tarihinde değiştirilmiştir. "Süper uygulama" olarak yeniden markalaştırma amacıyla uygulamanın yeni adı ve logosu "X" olarak belirlenmiştir. Kullanıcılar "tweet" olarak bilinen metinler, fotoğraflar ve videolar yayınlatabilmelerinin yanı sıra uygulamaya kayıtlı kullanıcılar tweet atabilme, başka kullanıcıların paylaşımlarını beğenebilme, tekrar paylaşabilme ve diğer kayıtlı kullanıcılara doğrudan mesaj gönderebilme özelliklerini kullanırken, kayıtsız kullanıcılar yalnızca

herkese açık tweetleri görüntüleyebilmektedir. Bunlara ek olarak konu başlığı açma, gündem oluşturma, kişi etiketleme, SMS kullanımı, canlı yayın, sohbet odaları, karakter sınırlaması, anket oluşturulması seçenekleri ile gerçek zamanlı bir bilgi ağıdır (Kwon ve Sung, 2011).

Facebook

4 Şubat 2004 tarihinde Mark Zuckerberg tarafından Harvard öğrencileri için kurulan Facebook, 2005 yılı itibarıyla tüm dünyada kullanılmaya başlanmış olup kişilerin birbirleri ile iletişim kurmasını ve bilgi alışverişi yapmasını amaçlayan bir platform olarak kurulmuştur. Platform üyelerine fotoğraf ve video paylaşma, kişilerle mesajlaşma, çoklu kişilerin de katılım sağlayabileceği sohbet odaları, yaşadıkları durum ve olayları diğer kullanıcılarla paylaşma, oyun oynama gibi özellikler sunmaktadır. Kullanıcılar bu bilgileri gizli, istedikleri kişilerle veya herkese açık olarak paylaşabilmektedirler. Mayıs 2007 tarihi itibarıyla Facebook kullanıcılarına pazaryeri özelliği sayesinde alışveriş yapma ve para kazanma avantajı da sunmaktadır. Uygulamaya ücretsiz katılım sağlanabilmekle birlikte Facebook gelirini site üzerindeki afiş, reklam ve sponsorlardan elde etmektedir. En çok ziyaret edilen platformlardan biri olan Facebook'un Google Play Store'da 5 milyardan fazla üyesi bulunmaktadır (Smith, Fischer ve Yongjian, 2012).

Youtube

15 Şubat 2005'te üç eski PayPal çalışanı olan Steve Chen, Chad Hurley ve Jawed Karim tarafından tarafından çevrimiçi video paylaşım platformu olarak kuruldu. Günümüzde Google'a ait bir platform olan Youtube kullanıcılarına video izleme, yükleme, indirme ve paylaşma olanağı sunmaktadır. İlk etapta sadece video paylaşım amacıyla kurulan şirket günümüzde Google'dan sonra en çok kullanılan ikinci web sitesidir. Video, televizyon, müzik klipleri, videoları, bloglarının yanı sıra, eğitim ve kişiye özgün içerikler de yayınlanmaktadır. YouTube içeriklerinde beğen, yorum yap, paylaş, abone ol, daha sonra izle ve izleme geçmişi, arama, shorts, keşfet ve canlı yayın gibi özellikleri bulundurmaktadır. Diğer uygulamalardan ayrılan özelliği ise hem bireysel hem de kurumsal kullanıcıların içeriklerini paylaşmasıdır. Paylaşılan içerik için içerik üreticilerine para kazanma imkanı tanınmasıyla ön plana çıkmaktadır (Talih, 2013).

Snapchat

Eylül 2021’de Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından kurulan Snapchat farklı bir platformda bulunan kişilerin, kişi listesine eklenebileceği bir sosyal medya uygulamasıdır. Uygulamaya kayıtlı kişilerin kendi aralarında yazılı metin, fotoğraf, ses ve video göndermesine olanak sağlamaktadır. Dosyalar kişiye özel olarak seçilen süre aralığında gönderilebildiği gibi tüm kişilerin görebileceği şekilde de paylaşılabilir. Renk değiştirme efektleri, çizim, filtreler, kayıtlı diğer kişilerin konumlarını görebilme, paylaşılacak içeriğe metin ekleme ve paylaşmadan içerik kaydetme gibi birçok özelliği bünyesinde barındırmaktadır. Ayrıca keşfet alanından farklı kullanıcıların sayfalarını keşfetme, içeriklerini izleme ve beğenme olanağı bulunmaktadır. Beğenilen ve izlenen içerikler doğrultusunda kullanıcıya öneriler verilmektedir. Arttırılmış gerçeklik öğeleri ve sanal çıkartmalar ile yenilikçi bir deneyim yaratmaya çalışılmaktadır (Piwek ve Joinson, 2016).

TikTok

Eylül 2016’da ByteDance tarafından video oluşturma ve paylaşma, canlı yayın oluşturma ve izleme amacıyla kurulmuştur. TikTok, Çin Halk Cumhuriyeti’nde bilinen ismiyle Douyin, Asya başta olmak üzere tüm dünyada en hızlı yaygınlaşan ve büyüyen platformdur. Kullanıcılarına müzikal, dans, klip, oyunculuk, arka planda müzik veya dublaj özellikleri sunarak 15 saniye süren, kısa videolar yayınlamasına ve izlemesine imkan tanıyan bir uygulamadır. Platform üyeleri sadece içerik üretmeyip aynı zamanda başka kullanıcıların içeriklerini kaydetme ve kaydedilen içeriğe etiketler, filtreler ve sesler ekleme imkanına sahiptirler. 2020 yılı itibarıyla canlı yayın ve sanal öge eklentileriyle birlikte içeriğini zenginleştirmiş ve üyelerine para kazanma imkanı sunmaya başlamıştır. Yalnızca bireysel kullanıcıların değil kurumsal firmaların da reklam ve pazarlama faaliyetleri için kullandıkları bir uygulama haline dönüşmüştür. 150 ülkede kullanılan TikTok’a Hindistan, Pakistan, Bangladeş, Endonezya ve Suriye’de erişim yasağı bulunmaktadır (Kızılkaya, 2022).

2.2.3 Türkiye’de Sosyal Medya Kullanımı

We Are Social ve Meltwater iş birliği ile hazırlanan “Digital 2023 Turkey” raporunda; 85,59 milyon olan toplam nüfusun 71,38 milyonunun internet kullandığı yani internet kullanıcılarının kullanım oranının %83,4 olduğu görülmektedir. Akıllı telefon kullanan

81,68 milyon kişi olduğu ve kullanım oranının %95,4 olduğu aktarılmaktadır. Aktif olarak sosyal medya kullanan 62,55 milyon kişi olmakla birlikte kullanım oranı %73,1 olarak belirtilmektedir. Bu kişilerin internet üzerinde günde 7 saat 24 dakika harcadıkları ve %94,3'ünün bu kullanımı akıllı telefonlar üzerinden yaptığı tespit edilmektedir. Bireylerin internet kullanımlarının başlıca nedenleri bilgi bulmak, haber ve etkinliklerden haberdar olmak, bir konunun nasıl yapılacağını araştırmak, ürün ve marka araştırmak, arkadaş ve aile ile iletişim kurmak olarak sayılmaktadır.

85,59 milyon olan toplam Türkiye nüfusunun 62,55 milyonu sosyal medya kullanıcısıdır. Kullanıcıların toplam nüfusa oranı %73,1 olmakla birlikte sosyal medya kullananların toplam internet kullananlara oranı %87,6 olarak ifade edilmektedir. Bireylerin günlük sosyal medya kullanımında harcadıkları süre 2 saat 54 dakika olarak belirlenmiştir. Türkiye'de 18 – 34 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımında ön plana çıktığı anlaşılmaktadır. Türkiye'de sosyal medya kullanmanın başlıca sebepleri arasında haber okuma, aile ve arkadaşlarla iletişim halinde kalma, boş zamanları doldurma, satın alınacak ürün bulma sayılmaktadır.

Türkiye'de en çok kullanılan sosyal medya platformu %90,6 ile Instagram olurken kişiler ayda ortalama 21 saat 24 dakikalarını bu platformda geçirmektedir. Whatsapp %88,8 kullanım oranı ve aylık olarak 11 saat 54 dakika harcanması ile ikinci sırada yer almaktadır. Kişilerin %72,6'sı aylık 9 saat 54 dakikalarını Facebook'ta geçirmektedir. En çok kullanılan dördüncü platform olan Twitter'in oranı ise %66,5 olarak belirtilmektedir.

2.2.4 Sosyal Medyanın Avantajları ve Dezavantajları

Sosyal medyanın avantajları arasında kişinin diğer kişilerle iletişim kurabilmesi, platform üzerindeki bilgi ve içeriklere kolay ve anında ulaşılabilmesi, kullanımlarının kolay ve birçok platformun ücretsiz olması sayılabilmektedir. Zaman ve mekan sınırlaması olmadığından dolayı kişilere, istediği zaman istediği yerde ve istediği şekilde, diğer kişilerle sınırsız iletişim kurma imkanı sunmaktadır (Bostancı, 2010). Bu sayede bireyler kendi ilgi alanları doğrultusundaki bilgiye ve kendileri ile aynı ilgi alanlarına sahip diğer kişilerle iletişim kurabilme şansını yakalamaktadır. Ayrıca sanal ortamlarda sosyalleşmenin gerçek ortamlara kıyasla daha kolay olduğu ve kişilere kendilerini daha iyi hissettirdiği gözlemlenmiştir (Caplan, 2005).

Sosyal medya platformlarını kullanmanın avantajları olduğu kadar dezavantajları da bulunmaktadır. Sosyal medyanın çok fazla kişi tarafından kullanılması sebebi ile platformda çok fazla bilgi bulunmaktadır. Hangi bilginin doğru ve güncel bilgi olduğunu ayırt etmek, bilgi kirliliğinden uzak durmak gün geçtikçe zorlaşmaktadır (Vural ve Bat, 2010). Ayrıca kişisel verilerin korunması giderek imkansız bir hale geldiği için kişilerin bilgilerinin çalınmasına, güvenlik problemleri yaşanmasına yol açtığı görülmektedir. Yakın zamanda yapılan araştırmaların çoğunda sosyal medyanın avantajlarından çok dezavantajlarının olduğu söylenmektedir (Ahmad, Hussain ve Munir, 2018). Bu dezavantajların başında tüm kullanıcılar için geçerli olmakla birlikte özellikle genç yetişkinler için sosyal medya bağımlılığı gelmektedir.

2.2.5 Sosyal Medya Bağımlılığı

Yapılan araştırmalar sonucunda bağımlılığın günümüzün en önemli sorunlarından biri olduğu görülmüştür. Bu sorunların temel nedeninin fiziksel ve ruhsal olduğu tespit edilmiştir (Taylan ve Genç, 2017). Bağımlılık kavramı, bireylerin bağımlılığının olduğu objelerden ayrı kalamaması, ayrı kaldığında ya da kalacağını düşündüğünde yoksunluk duyması ve onu araması olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2011). Bu kavram düşünüldüğünde ilk olarak akla uyuşturucu, tütün ve alkol gibi maddeler gelmektedir. Ancak Lee (2006) bağımlılığın sadece uyuşturucu, tütün ve alkol gibi zararlı maddelerden oluşmadığını söylemektedir. Bireyler bir obje veya zararlı maddelere karşı bağımlılık yaşayabilecekleri gibi zararlı maddeler dışındaki unsurlara da bağımlı olabilmektedirler. Bağımlılığı madde ve davranış bağımlılığı olarak iki başlık altında toplamak mümkündür (Başköy, 2013; Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte davranışsal bağımlılık kavramı gibi yeni kavramlar ortaya çıkmakta ve önem kazandığı görülmektedir (Şahin, 2018). Bireylerin kumar, alışveriş, spor, sosyal medya, teknolojik ürünler, internet ve oyun gibi bağımlılıkları olduğu görülmektedir. Bu kıstaslar madde dışı bağımlılık katagorisinde yer almakta ve yeni bir kavram olan davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilmektedir.

Davranışsal bağımlılığın tanımı; bir davranışın olması gerekenden farklı bir şekilde ve sıklıkla yapılması, bireylerin ruhen, fiziken ve sosyal yetilerinin bozulması ve adaptasyon

sorunu yaşaması olarak yapılabilmektedir (Baykan, 2014). Bu kavramın bir alt başlığı olan teknoloji bağımlılığı ise internet bağımlılığı kavramını kapsamaktadır (Young, 1996). İnternet bağımlılığının bir alt kavramının ise sosyal medya bağımlılığı olduğu, sosyal medyanın internet aracılığı ile erişilen bir kavram olduğundan yola çıkarak söylenebilmektedir (Frangos, 2009; Tutkun-Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili birçok tanım ve çalışma yapıldığı görülmektedir. Tutkun-Ünal'ın (2015) yaptığı araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığını “bilişsel, duyuşsal ve davranışsal durumlar ile gelişip değişen ve bireylerin kişisel, çalışma, eğitim gibi günlük hayatın birçok alanını meşgul eden, duygudurum düzenleme, yineleyen ve çatışma gibi sorunlara neden olan psikolojik bir problem” olarak nitelendirmiştir. Savcı ve Aysan'ın (2017) yaptığı çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı, “normalden fazla kullanım, kullanım istediğini kontrol edememe, fazla kullanımdan kaynaklı diğer işlerin ihmal edilmesi veya ertelenmesi, diğer kişilerle olan ilişkilerine zarar vermesi, olumsuz duygular ve stresten uzak durmak için bir kaçış yöntemi olarak kullanma, daha az kullanma veya hiç kullanmama gibi durumlarda sorunlar yaşama, kullanılmayan durumlarda stresli, öfkeli ve gergin olma, kullanılan süreye ilişkin doğruyu söylememe” olarak ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalar ve araştırmacıların ortaya koyduğu sonuçlar doğrultusunda sosyal medyanın bağımlılığa sebep olma ihtimalinin yüksek olduğu görülmesine rağmen sosyal medya bağımlılığı ile ilgili münakaşalar devam etmektedir (Kuss vd., 2014). Ayrıca bir bozukluk tanısı olarak DSM-V'te yer verilmemekle birlikte ilerleyen zamanda sosyal medya bağımlılığı kavramının tanı olarak değerlendirilebileceği ön görülmektedir (Robinson ve Adinoff, 2016). Bu sebeple sosyal medya bağımlılığı davranışsal bağımlılıklara dahil edilerek değerlendirilmekte ve bağımlı kişiler diğer bağımlılıkları yaşayan kişilerle aynı semptomları göstermektedir (Aydın, 2016).

Griffiths ve Kuss'a (2014) göre sosyal medya bağımlılarında da tüm diğer bağımlılarda olduğu gibi olağan bağımlılık belirtilerinin görülmesi ve bağımlı olduğunun kabul edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Bu doğrultuda Griffiths ve Kuss (2014) belirtileri belirginlik, duygudurum düzenleme, tolerans, çekilme belirtileri, çatışma ve tekrarlama olmak üzere altı ana başlık altında toplayarak açıklamaktadır. Belirginlik, bireyin gerçekleştirdiği işlerin yaşam döngüsünde önemli bir yerde bulunması, bireyin fikirlerine, hislerine, tutum ve davranışlarına engel olamaması durumudur. Kişinin sosyal platformlarında zaman

geçirmediği durumda bile kendisini bir daha ne zaman sosyal medya platformlarında zaman geçireceğini düşünmekten vazgeçememesi örnek olarak gösterilebilmektedir. Duygudurum düzenleme ise bireyin sosyal platformları kullanması sonucunda edindiği kişisel deneyimdir. Bu deneyim bireylerde çeşitli zamanlarda çeşitli duygular uyandırmaktadır ve bireyin bu durumla başa çıkma çözümü olarak nitelendirilmektedir. Tolarans, bireyin yoğun sosyal medya kullanımı sonrasında daha önce elde ettiği olumlu sonuçları tekrar elde etmek amacıyla geçirdiği sürede sürekli artış görülmesi durumudur. Çekilme belirtileri için bireylerde sosyal platformlarında paylaşım ve etkileşimde bulunmadıklarında oluşan olumsuz duygu durumu denilebilmektedir. Bireylerin sosyal paylaşım ağlarını olması gerekenden daha fazla kullanması neticesinde diğer kişilerle olan ilişkilerinde, çalışma hayatlarında, kariyer planlarında veya kendileri ile ilgili içsel döngülerinde yaşadıkları sorunlar çatışma olarak adlandırılmaktadır. Nüksetme ise bireylerin sosyal medya platformlarını kullanmamak için fazla uğraş vermesi, belirli bir süre kullanmasa dahi kısa veya uzun vadeli olarak tekrar kullanmaya başlaması durumu olarak ifade edilmektedir.

Sosyal medya platformlarını kullanmanın kullanıcılar için bağımlılık durumuna dönüşmesinde sosyal medyada geçirilen zamanın artması büyük rol oynamaktadır (Griffiths, 2000; Starcevic, 2013). Bağımlılığın en önemli kavramlarından biri toleranstır. Gün geçtikçe daha fazla kullanma isteği, daha önce geçirilen süre artık kullanıcıda aynı etkiyi sağlamadığı için eskiye oranla daha fazla kullanım sağlama isteği bu bağımlılığın temelinde bulunmaktadır. Bu sebeple sosyal medya ile sosyal medyada harcanan zaman bağımlı davranış modeline dönebilmektedir. Sosyal medyada geçirilen zamanın artması sonucunda kişinin bundan dolayı aldığı verimin artması kişinin bağımlılığın artmasındaki risk oranını da arttırmaktadır (Dempsey vd, 2019).

Bireylerin sosyal platformlarda geçirdikleri sürenin artışının, bireylerin sosyal medya ile kendilerini meşgul tutması, duygudurum düzenlemesi, geçirilen zaman artışı ile birlikte bu davranışların tekrarlanması ve yaşadıkları çatışma durumları ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Ekşi vd., 2019; Balcı ve Gargalık, 2020).

Sosyal medya, kullanıcılarına birden fazla kullanım özelliği ve amacı sunması sebebi ile bireylerin normalden fazla zaman harcamasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, geçirilen süre ile bağımlılık doğru oranda artmaktadır (Kırık vd., 2015; Çömlekçi ve Başol, 2019).

Demir ve Kumcağız (2019) ve Sağar (2019) yaptıkları araştırmada, bağımlılığın kişilerin gün içindeki kullanımına bağlı olarak değişebileceğini ve kullanım miktarı arttığı bağımlılığın da aynı oranda artacağını söylemektedir. Yapılan başka bir araştırmada da benzer neticeler bulunmaktadır. Çalışmaya katılım sağlayan kişilerde sosyal medyada geçirilen zaman arttığı bağımlılıkların da arttığı gözlenmektedir (zdemir, 2019).

Kişilerin sosyal medya platformlarında harcadıkları zamanın artması ile birlikte günlük hayatlarını ve ilişkilerini etkileyen olumsuz koşulların meydana geldiği görülmektedir. Bağımlılık yaşayan bireyler sıklıkla başkalarının profillerini takip ve kontrol etmek, kendi yaşadıkları durumları sosyal medya platformları uzerinden paylaşmak gibi gereksinimler hissetmektedirler. Sosyal medya platformlarını olduğundan daha fazla kullanmak zorunda hisseden bağımlı bireyler, geçirdikleri süreleri azaltmaktan ve bağlantı sağlayamamaktan korkarak endişe ve kaygı hissetmektedir (Pavlicek, 2013). Bu durum bireylerin hayatlarında olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre sosyal medya kullanımının kişilerin hayatlarına olumlu etkiler yaratmasına rağmen olumsuz etkilerinin daha çok ön plana çıktığı düşünülmektedir. Uzun süreler harcanması ve kontrollü kullanılmaması sonucunda pek çok olumsuz sonuca neden olan sosyal medya bağımlılığının, kişilerde günlük rutin işlerinde aksamalara, sosyal platformlar olmadan hayattan zevk alamamaya, sosyal platformlarda daha çok zaman geçirebilmek için yapılması gereken günlük veya akademik işleri ötelemeye, diğer kişilerle olan ilişkilerinin bozulmasına, yemek yeme alışkanlıklarının değişmesine ve yapılan planların değiştirilmesine neden olduğu görülmektedir (Demir Türkdoğan, 2019).

Bu doğrultuda işlevselliği bozulan bireylerin yaşadığı durumlar bağımlılığın en sık rastlanan belirtileri arasında yer almaktadır. Buna ek olarak kişilerin gerçek hayat yerine sanal ortamları tercih etmeleri, ekrana uzun zaman bakmaları, geçirilen zaman boyunca hareketlerinin kısıtlı kalması sonucunda meydana gelen kilo problemleri ve göz problemleri, uzun süre geçirdiğinin farkında olmasına rağmen yine de devam etmeleri ve kendilerine süre ile ilgili bir kısıtlamada bulunmamaları bağımlılıkların yaşadığı diğer belirtiler arasında sayılmaktadır. Sosyal medya kullanımının birçok sağlık problemlerine ve hatta uzun süre ekran kullanımı sebebiyle uyku bozuklarına neden olduğu bilinmektedir (Young, 2004).

Bu konuda birçok araştırma bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığı olan bir bireyin sosyal platformlarda geçirdiği süre yüzünden işini kaybettiği tespit edilmiştir (Karaiskos vd., 2010). Andreassen ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan başka bir çalışmada iş saatlerinde kişisel amaçlarla kullanılan sosyal medyanın kişinin performansına olumsuz etkisi olduğu bildirilmektedir.

Wolniczak ve arkadaşlarının (2013) yaptığı bir araştırmada ise Peru'da bulunan bir grup üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Katılım sağlayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve uyku kaliteleri arasındaki bağlantı araştırılmış olup çoğu öğrencinin kalite seviyesi düşük bir uykuya sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun yarattığı etkiler incelendiğinde; kişilerin çalışma ve eğitim hayatlarındaki başarılarının azalmasına ve performans kaybına yol açtığı aynı zamanda bireyin kendisine ve yakın çevresine karşı getirmekle yükümlü olduğu sorumlulukları yerine getiremediğinden dolayı tüm bunların psikososyal gelişimlerinde bozulmalara yol açtığı tespit edilmiştir.

Chicago Booth School of Business University'nin 18 – 35 yaş arasında olan ve sosyal medya kullanan bireylerin bağımlılıklarının alkol, sigara gibi diğer madde bağımlılıklardan daha tehlikeli ve ileri seviyede olduğuna dair bir araştırması bulunmaktadır. Buna ek olarak Andreassen (2012) sosyal medya bağımlılığın alkol ve tütün benzeri bağımlılıklar gibi kimyasal madde içermemesine rağmen bireylerde aynı etkiyi yarattığını söylemektedir. Kişilerdeki bağımlılıkların sosyolojik ve psikolojik temellere dayandırıldığı görülmektedir (Kuşay, 2013).

Sosyal medya bağımlılığının farklı özelliklere sahip olan bireylerin üzerinde yarattığı etkiyi bütünüyle ölçmek mümkün olmamakla birlikte her bir birey için farklı etkileri olduğu söylenebilmektedir. Bireyler üzerinde bugün yarattığı etkiler hala incelenmekte olup gelecekte yaratacağı etkilerinde giderek artacağı anlaşılmaktadır.

2.3 SOSYAL KAYGI

Kaygı bilenen diğer adıyla anksiyete, bireylerin fiziksel ve ruhsal olarak kendilerini baskı ve tehlike altında hissettiklerinde yaşadıkları rahatsızlık ve huzurluklara sebep olan tepkilerinin toplamıdır. Bireyin hissettiği tehlike gerçek veya gerçek dışı olabilmektedir. Kişi gerçek bir tehdit ve tehlike altında olduğunu hissediyorsa bu duruma korku adı verilmektedir ancak

kişinin yaşadığı endişe ve tedirginlik gerçek olmayan bir duruma dayanıyorsa bu kaygı olarak adlandırılmaktadır (Aktan, 2018; Şahin, 2019). Sağlıklı kişilerin tüm yaşamı boyunca görülebilen ve kişinin gelişim döngüsünde olağan bir duygu olan kaygı, istenmeyen bir şekilde işlevsizlik ve sıkıntıya yol açıp huzursuzluk ve korkuya sebep oluyor ise bu kaygı bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Karakaya ve Öztop, 2013).

Sosyal kaygı ise kaygı türlerinden biri olmakla birlikte bireyin toplum içindeki diğer bireylerle olan iletişim sürecini etkilemektedir. Sosyal bağlamda kaygılanma durumu herkeste görülebilecek yaygın bir durum olmakla birlikte bazı bireylerde düzeyi daha yüksektir. Buna bağlı olarak bireylerde sosyalleşme problemleri görülmektedir (Akboğa ve Gürkan, 2019). Ancak birey toplumun ayrılmaz bir parçasıdır bu yüzden bireyin sağlıklı ilişki ve iletişim kurması önemlidir. Toplum içinde iletişim problemleri yaşayan, kendini anlatmakta zorlanan bu nedenle de doğal davranışlarını engelleyen ve sosyal ortamlardan kaçınan sosyal kaygıya sahip kişilerin oranı gün geçtikçe artmaktadır (Sungur, 2000; Heimberg ve Becker, 2002).

Sosyal kaygı, DSM-V tanı kriterleri kapsamında kişiler tarafından gösterilen belirtiler göz önüne alındığında bir kaygı bozukluğu türü olarak kabul edilmektedir. Sosyal kaygı kavramına dair gerçekleştirilen çalışmalar ile DSM-V kriterlerinde bahsedilen durumlar incelendiğinde sosyal kaygı bozukluğunun en belirgin ve ayırt edici özelliğinin bireylerin içinde buldukları durum özelinde gerçek veya gerçek olmayan bir şekilde diğer bireyler tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirileceklerine, küçük düşebileceklerine, dışlanabileceklerine ve utanç duyabileceklerine dair korku yaşamaları sebebi ile bu ortamlarda bulunmak istememeleri ve bu tür durumlardan kaçınmaya çalışmalarıdır. Korku, kaygı ve kaçınma uzun süreli veya sürekli devam eden bir durumdur ve DSM-V kriterlerine göre altı ay ya da daha uzun sürer (APA, 2013).

Rezil olma, aşağılanma ve başkaları tarafında olumsuz değerlendirilme gibi yoğun korku ve endişeye sahip sosyal kaygısı yüksek bireylerin yaşadıkları kaygılar, yalnızca sosyal hayatlarını değil günlük ve mesleki rutinlerini de etkilemekte, işlevselliklerinde bozulmalara yol açmakta olup bireysel ilişkilerine de büyük ölçüde zarar vermektedir. (Dilbaz, 2000; Beck, 2005). Varolan sosyal kaygıya erken önlem alınmaması durumunda, kişinin hayatının ilerleyen döngüsünde geri dönülmesi zor sorunlara yol açacak ve kişinin hayat kalitesini düşüren unsurlardan biri olacaktır (Van Ameringen, Mancini ve Farvolden, 2003).

Sosyal kaygıya sahip kişiler sadece başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğini düşünmezler aynı zamanda bu kişilerin özgüven eksiklikleri de bulunmaktadır. Kişiler kendilerini olumsuz, eksik ve başarısız olarak değerlendirip olumsuzluktan uzak durmak için sosyal ortamlardan kaçınmaktadırlar (Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011). Bu kaçınmanın temelinde kişinin reddedilme ihtimaline duyduğu korku yer almaktadır (Moscovitch, 2009). Kişi kaygılarına kısa bir süre de olsa azalma sağlamak amacıyla kaçınma davranışı sergilemektedir (Leigh ve Clark, 2018). En geniş tabirle iyi sosyal ilişkileri olmayan bireyler, toplum hayatına dahiller gibi görünseler de aslında toplumdan ayrı bir hayat sürmektedirler (Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011).

Toplumda içerisinde yaşanan bu durumlar en fazla genç yetişkinleri etkilemektedir (Bozkurt, 2004). Genç yetişkinlerin sosyal kaygıların gelişmesinde ve artmasında kendi çevreleri ve toplumla olan ilişkileri büyük önem taşımaktadır (Greca ve Lopez, 1996). İlk belirtileri çoğunlukla ergenlik döneminde ortaya çıkmakla birlikte önlem alınmadığı durumlarda hızla ilerleyen ve bireyin gelişim evrelerinde etkileri daha fazla görülen bir problemdir. Diğer kişilerle iletişime geçmekten dolayı duyduğu korku ve kaygının ilerleyen yaşamında mesleki, akademik ve ilişkisel açıdan günlük hayatını etkilediği görülmektedir (Boer, 1997).

Günlük hayatı etkileyen sosyal kaygı unsurları arasında karşı cins ile konuşmak, yeni tanışılan veya az tanılınan kişilerle konuşmak, kendinden daha üst biriyle konuşmak, karşı cins ile romantik bir konuşma gerçekleştirmek, başka birinden bir konu hakkında yardım veya talepte bulunmak, büyük kalabalıklar önünde konuşma yapmak, düğün veya cenaze gibi kalabalık etkinliklere gitmek, umumi tuvaletleri kullanmak, ortak alanlarda telefon konuşmaları gerçekleştirmek sayılmaktadır (Özdel, 2021). Bu durumlara maruz kalan kişiler kendilerini olumsuz eleştirme yöneliminde olup yoğun ve belirgin psikolojik, fiziksel ve davranışsal belirtiler de göstermektedirler.

İşlevsel olmayan negatif düşünceler sonucunda kişinin diğer bireyler tarafından beğenilmeyeceğine ve olumsuz eleştirilere maruz kalacağına dair düşünceler, zihnin bulanıklaşması, bulunulan ortamın olduğundan daha farklı görünmesi, dikkatini toplarlamama, tarafsızlık bakış açısının kaybolması, yaşanan önemli olayları hatırlayamama ve düşünce akışında anlık duraksamaların yaşanması gibi önemli semptomlar sosyal kaygının psikolojik belirtileri arasında sayılmaktadır. Davranışsal belirtiler arasında ise bireylerin korku, gerginlik ve endişe duymaları sonucunda buldukları ortamlardan

veya durumlardan kaçınmaya çalışmaları olarak nitelendirilebilmektedir (Kearney, 2005). Kalp çarpıntısı, sıcak basması sonucu terleme ve kızarmalar, titreme, nefes alamama, göz bebeklerinin şişme ve büyümesi, baş ve boyun ağrısı, mide bulantısı, ağızda kuruma meydana gelmesi, vücutta uyuşma, bayılma hissi, konuşulan konuların anlaşılmasında yaşanan zorluklar gibi semptomlar fiziksel belirtiler arasında yer almaktadır (Burkovik, 2020).

Kişilerin yaşadığı belirtiler ve görülme sıklıkları göz önünde bulundurulduğunda alkol bağımlılığı ve depresyondan sonra en sık görülen üçüncü psikolojik bozukluktur. (Bani Mustafa vd., 2014). Kessler ve diğerleri (2005) de, sosyal kaygının toplumda en çok görülen psikolojik rahatsızlıklardan birisi olduğuna katılmakta olup kişilerde hayat boyu görülme oranını %12, son 12 ay içerisindeki görülme oranını ise %7,1 olarak açıklamışlardır (Fink vd., 2009).

Yapılan araştırmalara göre sosyal kaygı oranının toplumda %0,4 ile %12,1 arasında değiştiği; yaşa göre 18 yaş üzerinde olan yetişkin bireylerde %0,2 ile %17 oranı arasında olduğu, cinsiyete göre ise kadınlarda %1,3 ile %17 arası iken erkeklerde %0,4 ile %10 arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür (Çakın-Memik vd., 2011). Her yaşta görülebilecek bir psikolojik bozukluk olan sosyal kaygı 13 ile 24 yaş arasında başlamaktadır ve kadınlardan erkeklere nazaran daha yüksek oranda görülmektedir (Wacker vd., 1992; Stein vd., 1994; Dilbaz, 2000). Wilson (2005), Avustralya’da yaşayan üniversite ilk sınıf öğrencilerinin dahil edildiği araştırmada prevalans oranının %18,3 olduğunu gözlemlemiştir. İzgiç ve arkadaşları (2000) ise Türkiye’de yaptıkları çalışmada sosyal kaygı bozukluğunun görülme oranının %9,6 olduğunu açıklamışlardır. Türkiye için yapılan başka bir çalışmada ise bu oranın %21,7 olduğu görülmüştür (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Araştırmaların ortaya koyduğu oranlar ve çalışmalar doğrultusunda sosyal kaygı ile sosyal durum arasında karmaşık bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişisel özellikler, geçmişe dair yaşanmışlıklar, kişinin kaygılandığı ortam, beceri eksikliği gibi farklı nedenleri olan sosyal kaygı tek bir nedene dayandırılmamaktadır. Bu sebeple sosyal kaygı ile biyolojik, kültürel, psikolojik, beceri eksikliği ve kendini sunma eksikliği gibi yaklaşımlar arasında bağ oluşturulmuştur (Öztürk, 2014).

Bireyin kaygı yaşamada başlıca genetik faktörler ve beyin olarak nitelendirilen biyolojik yaklaşımların büyük bir önemi bulunmaktadır. Özellikle anne, baba ve kardeş gibi birinci

derece yakın akrabaların geçmişlerinde yaşamış oldukları kaygı sorunları çocuklarına genetik olarak geçmekte ve çocukların ilerleyen yaşam döngülerinde bu kaygı problemlerinden, genetik aktarımı olmayan kişilere kıyasla daha çok etkilendikleri görülmüştür (Stein vd., 1998; Merikangas vd., 1999). İlerleyen teknoloji ile birlikte sadece beyin işleyişinin zihinsel ve psikolojik ilişkisi açıklanmakla kalmayıp aynı zamanda beyin kaygı duymadaki temel bölümleri bulunmuştur (LeDoux, 1998). Bu bölümlerden en önemlisi sosyal bir tehdit algılandığı noktada veya istenmeyen bir ortamda konuşma yapılmak zorunda kalındığında normalden daha fazla duyarlılık gösteren amigdaladır. Sosyal kaygı amigdalayla olduğu kadar beyin kabuğu ile de doğrudan bağlantılı olup bu bölgeleri hasar görmüş bireyler, sosyal gereksinimleri karşılayamaz konumda olmaktadır (LeDoux, 1998).

Bireyin kaygı yaşamasında etkili olan bir diğer yaklaşım ise kültürdür. Eğitim seviyesi, bulunulan coğrafya, iklim, toplumsal normlar gibi kavramlar bireyin sahip olduğu sosyal kaygı seviyesini etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre sıcak iklimde yetişen bireylerin soğuk iklimde yetişen bireylere göre daha az kaygı yaşadığını ayrıca eğitim seviyesi azaldıkça sosyal kaygının doğru orantılı olarak arttığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde kültürel yaklaşımın, sosyal kaygı bozukluğunu beraberinde getirdiği görülmüştür (Xinyin, Rubin ve Boshu, 1995).

Psikanalitik, davranışçı ve bilişsel olarak üç farklı yaklaşımı bünyesinde barındıran psikolojik yaklaşımlar sosyal kaygının en önemli başlığını oluşturmaktadır. Psikanalitik yaklaşımlarda birey yasak olduğunu düşündüğü cinsel arzular veya dürtüler sebebi ile cezalandırılacağına inanıp yansıtma ve kaçınma mekanizmasını devreye sokar ve bu durum bireyde kaygıya yol açar. Utanç, suçluluk hissetme ve ayrılık kaygısı olmak üzere üç adet temel dinamik üzerine kurulmuştur. Bu dinamikler bireylerde onay alma, yüksek ilgi talebi, bağımsız olma ile himayede kalma arasında çelişki yaşamaya yol açarak kaygıya sebep olmaktadır (Türkçapar, 1999; Öztürk-Kılıç, 1999). Davranışçı yaklaşımlar kişinin öğrendiği davranışların sonucu olarak oluşmaktadır. Birey edindiği bilgiler ve tecrübeler doğrultusunda kaygı yaşamakta olup benzer durumlarla tekrar karşılaştığında aynı korku ve kaygıyı sergilemektedir. Bu olumsuzluklardan etkilenmemek için bireylerde sıkça kaçınma davranışı gözlemlenmektedir (Türkçapar, 1999). Bilişsel yaklaşımlar ise bireyin düşünce, inanç ve durumları inceleme şekillerine göre belirlenmektedir. Temelinde kişinin

düşüncelerini yanlış şekilde yönetmesi ve yönlendirmesi bulunmaktadır. Bu düşünce akışı neticesinde kişi kendini duygusal olarak rahatsız ve baskı altında hissedip sosyal kaygı yaşamaktadır (Beck ve Emery, 1985).

Bireylerin günlük yaşam döngülerinde ve çevrelerinde bulunan diğer insanlarla doğru ve etkili bir iletişim kurabilmeleri sosyal becerilerinin olduğunu göstermektedir. Bu beceri eksikliğini yaşayan kişilerin sosyal ortamlardan, etkinliklerden ve diğer bireylerle iletişim kurmaktan yana korku duydukları ve kendilerini geri çektikleri gözlemlenmiştir (Bacanlı, 1999).

Kişi doğası gereği diğer insanlar üzerinde iyi ve doğru bir izlenim yaratmak ister ancak sosyal kaygısı yüksek olan kişiler, kendilerini sunma yaklaşımı konusunda başarıları olup olamayacaklarından şüphe duymaktadırlar. Bireyler iyi olduklarını düşündükleri özelliklerini ortaya koyma konusunda istekliyken, toplum tarafından hoş karşılanmayacağını düşündükleri özelliklerini gizleme eğilimindedirler (Leary, 2001). Leary ve Atherton'a (1986) göre bu davranışların yeterlilik ve sonuç olmak üzere iki tür beklenti sonucunda meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Kötü izlenim, yanlış anlaşılma, reddedilme, aşağılanma gibi durumlardan endişe ve korku duyan bireyler, toplum içindeki davranışlarına fazlasıyla dikkat ederek kendilerini her zaman sorgular ve eleştirirler bu durum bireylerde sosyal kaçınma davranışına sebep olmaktadır.

İncelemeler üzerinde görüldüğü gibi sosyal kaygıya neden olan birçok etkiden bahsedilebilir. Bireylerin yaşadığı tüm etkenler ve koşullar göz önüne alındığında her defasında korku, kaygı ve endişe duydukları görülmüş olup durum kaçınma davranışı ile neticelenebilmektedir.

2.4 NOMOFOBİ, SOSYAL KAYGI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI KONULARINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

2.4.1 Sosyal Kaygı ve Nomofobi Konularını İnceleyen Araştırmalar

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini rahat hissetmedikleri bir sosyal ortam içerisinde buldukları durumlarda, kaygı seviyeleri daha da artmakta ve dikkatlerini akıllı telefonlarına yoğunlaştırarak ortamdaki uzaklaşmaya ve kaygı seviyelerini düşürmeye

çalışmaktadırlar. Kişilerdeki bu durum sürekli yaşanan bir duruma dönüştüğünde nomofobik bir durum meydana gelmektedir (Shalom vd., 2015). Akıllı telefonlar birçok birey tarafından kaygı önleyici bir unsur olarak görülse de Bian ve Leung'a (2015) göre bu durum genç yetişkenlerde daha fazla görülmekle birlikte, genç yetişkinlerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamlardaki iletişimi daha fazla tercih ettikleri görülmüştür. Bireylerin toplum içerisinde diğer bireylerle olan ilişkilerinde zorluklar yaşamalarına neden olan sosyal kaygı, akıllı telefonlar sayesinde azalmakta olup bireyler için kurtarıcı bir rol oynamaktadır (Blalock vd., 2016).

Yapılan araştırmalar kişilerin kendilerini daha fazla güvende hissetmek veya kendilerine güvenli alan oluşturmak, yeni insanlarla tanışmak ve iletişim kurmak, gerçek hayatlarındaki kişilerle kurdukları iletişimden kaçınmak ve günlük hayatta yaşadıkları kaygılardan bir nebze de olsa uzaklaşmak amacıyla akıllı telefonlarını kullandıklarını ve bu durumun nomofobik semptomların görülmesine yol açtığını söylemektedir (Billieux, 2012; Bhattacharya vd., 2019; Gürol vd., 2020).

Örneğin, King ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmaya göre; sosyal kaygı ve nomofobi arasında doğrudan bağlantılı bir ilişki olduğu ve sosyal kaygının nomofobiyi tetiklediği ortaya konmuştur. Kişilerdeki sosyal kaygı oranının artışı, kişilerin daha fazla nomofobik davranışlar sergilediğini göstermektedir. King ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan diğer bir araştırmaya göre ise panik düzeyi yüksek olan bireyler, akıllı cihazlarından uzak kaldıkları, kaybettikleri, erişim veya iletişim sağlayamadıkları durumlarda panik düzeyi düşük olan kişilere kıyasla daha fazla gergin, endişeli ve kaygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz, Şar ve Civan (2015) sosyal kaygı ve akıllı telefon kullanımının ilişkili olduğu sonucuna ulaşmış ve yüksek kaygı düzeyi olan insanların daha fazla akıllı telefon kullandıklarını belirtmişlerdir. Bir başka araştırmada ise, Uysal, Özen ve Madenoğlu (2016) genç yetişkinlerde sosyal kaygı ile nomofobi ilişkisini ele aldıkları araştırmanın sonucunda, anlamlı bir ilişkinin varlığını aktarmışlardır. Benzer şekilde, Apak ve Yaman'ın (2019) üniversite öğrencilerinde nomofobi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcıların %41'inin nomofobik olduğunu ve sosyal kaygı seviyesi arttıkça nomofobik davranışların da arttığını tespit etmişlerdir.

2.4.2 Sosyal Kaygı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Konularını İnceleyen Araştırmalar

Yapılan araştırmalara göre, kişiler yaşadıkları sosyal kaygı sebebi ile zaman ve mekan kavramının bulunmadığı, diğer kişiler ile birbirlerini tanımadıkları veya tanıma ihtimalinin kısıtlı miktarda olacağı sosyal medya platformlarına yönelmektedirler. Sosyal medya kullanan bireyler bu platformları kullanarak kendi kimliklerini gizleyebilme, kendilerine yeni kimlikler yaratabilme, diğer kişilerle fiziki ortamda olmayan iletişim modeli kurabilme, memnun olunmayan fiziki görünümünü gizleyebilme, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilme, üzerinde hissettiği baskıyı azaltabilme gibi unsurlar sebebi ile üzerlerinde bulunan korku, kaygı ve endişeyi egale ederek daha özgür ve sosyal bir hale gelebilmektedirler (McKenna ve Bargh, 2000). Gelişen teknoloji ve internet ile birlikte, bireylerin iletişim modelleri değişmekte olup daha az interaktif iletişim metodlarını benimsenmektedir. Bu değişim sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişiler için bir fırsata dönüşmekte ve sosyal medya kullanım oranlarını gün geçtikçe arttırmaktadır (Prizant-Passal vd., 2016).

Literatürde bu iki konunun ilişkisini anlatan bazı çalışmalar bulunmaktadır (Shepherd ve Edelman, 2005; McCord vd., 2014). Esfandiari ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sosyal medya platformlarının tercih edilmesinin en önemli nedenlerinden birinin kişinin diğer kişiler tarafından olumsuz eleştirileceğine dair yaşadığı korku ve gerginlik olduğu belirtilmektedir.

Caplan (2002) sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin, sanal iletişim modelini gerçek iletişim modeline kıyasla daha az zorlayıcı bulduğunu ve yaşanan bu durumun kişilerde sosyal medya bağımlılığında artışa neden olduğunu söylemektedir.

Caplan (2005) tarafından yapılan bir başka araştırma ise üniversitede okuyan öğrenciler ile gerçekleştirilmiş olup, kendini ifade etme konusunda yetersizlikler yaşayan öğrencilerin sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu görülmüştür. Caplan (2007) tarafından 343 tane üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada ise öğrencilerin sosyal medyada kimliklerinin özel ve gizli olması sebebi ile daha az kaygı duydukları saptanmıştır. Bu çalışmalar kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin sosyal medyada daha çok zaman geçirdiğini ve bağımlılıklarının arttığını aynı zamanda da sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Yang ve Tung'un (2007) araştırmaları çerçevesinde; sosyal medya bağımlısı olanların, olmayan kişilere kıyasla gerçek hayatta iletişim kurdukları bireylerle daha fazla sorun yaşamakta olduğu ve bu durumun kaygı seviyelerini arttırdığını ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç sosyal medyaya bağımlı olmada kişilerin yaşadıkları sosyal kaygının etkisinin önemini göstermektedir.

Yapılan çalışmalar ışığında sosyal kaygısı olan kişilerin yüz yüze iletişimin az veya hiç olmadığı sanal platformalarda kendilerini daha rahat hissettiklerini, daha rahat anlattıklarını bundan dolayı da sosyal medyaya daha fazla yönedikleri görülmüştür (Pierce, 2009; Murphy ve Tasker, 2011; Fernandez, Levinson ve Rodebaugh, 2012). Bu durumun kişilerde bağımlılığa neden olabileceği ve bağımlılık var ise artabileceği gözlemlenmiştir (Indian vd., 2014).

2.4.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobi Konularını İnceleyen Araştırmalar

Akıllı telefonların, birey ve sosyal medya arasında bir köprü görevi görmesine ek olarak kullanım amaçları arasında ilk sırada sosyal medya yer almaktadır (Polat, 2017; Anshari vd. 2019). Teknoloji ve internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte artan sosyal medya platformları ve bu platformlarda geçirilen süre ile birlikte bireylerin akıllı telefonlarıyla kurdukları bağıın güçlenmekte olduğu, bu durumun ise nomofobiyi tetiklediği ifade edilmiştir (Maeng ve Arbeau, 2018). Sosyal medya bağımlısı bireylerin, sosyal medyaya erişebilmek için akıllı telefonlarını tercih etmesi ve ayrı kalmak istememeleri sonucunda, nomofobik semptomların görülebileceği belirtilmiştir (Yıldız Durak, 2018).

Babayiğit ve arkadaşları (2019), nomofobi yaygınlığının %54,1 olduğunu ve her geçen gün sosyal medya bağımlılığının artmasının bireylerdeki nomofobi oluşumunu tetiklediğini ortaya koyarak aralarında yüksek düzeyde ilişkinin görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Gezgin ve arkadaşlarının (2017) sosyal medya kullanıcısı 1151 katılımcı ile yaptıkları bir araştırmada, kişilerin nomofobi seviyeleri incelenmiş olup sonucunda internette geçirilen zaman, telefonlarının kontrol edilme oranı ve akıllı telefonlarla geçirilen internet süresinin artmasıyla birlikte sosyal medya kullanıcılarında nomofobinin doğru orantılı arttığı görülmektedir. Hoşgör (2020) tarafından 258 ön lisans ve lisans öğrencisi eşliğinde yapılan araştırmada, üniversitede eğitim gören öğrencilerin nomofobi düzeylerinin beklenen ortalamanın üzerinde olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerinden şarj cihazlarını yanlarında

taşıyanların, telefonlarını gün içinde sık sık kontrol edenlerin, uyandıklarında ilk telefonlarına bakanların, uyumadan önce en son olarak telefonlarını kontrol edenlerin ve telefonlarını sosyal medya platformlarına erişebilmek için kullananların nomofobi eğiliminin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Kurt (2018) ise %96,8 oranında öğrencinin en az bir sosyal medya platformuna kayıtlı olduğunu, aktif olarak kullanım sağladığını ve buna bağlı olarak öğrencilerde sosyal medya kullanımının yaygınlaştığını belirtmektedir. Diğer cihazlara kıyasla akıllı telefonlar üzerinden sosyal medya platformlarında zaman harcayan bireylerin nomofobi seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Oberst ve arkadaşları (2017), yaptıkları çalışma sonucunda nomofobinin temel sebeplerinden birinin, sosyal medya platformlarının yarattığı etki ve sunduğu imkanların yol açtığı bağımlılık olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada da, sosyal medya bağımlılığındaki artışın nomofobinin artmasına neden olduğu bulunmuştur (Ayar vd., 2018).

2.5 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle pek çok işlevi birlikte yapan akıllı telefonların kullanımının artması nomofobi kavramını da beraberinde gündeme getirmektedir (Argumosa-Villar vd., 2017). 21. yüzyılın bozukluğu olarak değerlendirilen nomofobi (King vd.,2010), dijital dünyanın gün geçtikçe artan bir sorunu olarak ele alınmaktadır. Sosyal kaygı; sosyalleşmenin ve yüz yüze iletişimin kısıtlanmasına, insanların birbirleriyle etkileşiminin doğrudan etkilenmesine ve ilişkilerinde sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır (Stopa ve Clark, 2000; Öztürk, 2014). Yaşanan yoğun kaygıyı azaltmak için kişilerin akıllı telefonlarına yönelmesi nomofobik semptomların görülmesine yol açmaktadır (Valenti vd., 2022). Sosyal kaygılı bireyler günlük hayatta karşılamakta zorlandıkları sosyal ihtiyaçlarını sosyal medyanın sağladığı birçok olanak sayesinde gidermektedirler. Böylece kişiler planladıklarından daha uzun süre sosyal medya kullanmakta ve bu durum sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır (Andreassen, Torsheim ve Pallesen, 2014). Sosyal medya bağımlılığı, kişilerin sosyal medyaya erişmek için akıllı telefonlarını tercih etmesi ve ayrı kalmak istememeleri sonucunda, nomofobinin ortaya çıkmasında önemli bir etken olmaktadır (Babayiğit vd., 2019).

Literatür incelendiğinde genç yetişkinlik döneminde sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü ve birbirleri üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Nomofobinin güncel bir kavram olması nedeniyle araştırmaya açık bir konu haline gelmesi ve görece az sayıda çalışma yapılmış olması yapılan çalışmanın önemini göstermektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların, gelecekteki çalışmalara ışık tutması ve literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

Çalışmanın iki tane temel amacı bulunmaktadır. Birinci amaç, sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmanın ikinci amacı ise sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir.

Araştırmanın Problem ve Hipotezleri

Problem 1: Sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki var mıdır?

H1: Sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki vardır.

Problem 2: Sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü var mıdır?

H2: Sosyal kaygı ile nomofobi arasındaki olumlu ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır.

H3: Sosyal kaçınma ile nomofobi arasındaki olumlu ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 ÖRNEKLEM

Bu çalışmanın evrenini; Türkiye’de yaşayan ve 20-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme sosyal medya hesabı ve akıllı telefonu olan, sosyal medyaya akıllı telefondan erişen katılımcılar dahil edilmiştir. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Çalışmanın örneklemini 251 kadın (%56,5) ve 193 erkek (%43,5) olmak üzere toplam 444 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 20 ile 35 aralığında değişmekte olup yaş ortalamasının 29,74 (Ss=4,28) olduğu tespit edilmiştir. Algılanan gelir seviyesini 39 kişi düşük (%8,8), 223 kişi orta (%50,2), 146 kişi iyi (%32,9), 36 kişi çok iyi (%8,1) olarak ifade etmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde, lise ve altı 66 kişinin (%14,9), üniversite öğrencisi 75 kişinin (%16,9), 303 kişinin üniversite ve üzeri (%68,2) olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olanların çoğunlukta olduğunu söylemek mümkündür. Tablo 3.1’de katılımcılara ait demografik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.

		N	%
Yaş (ortalama± standart sapma)- 29,74±4,28			
Cinsiyet	Kadın	251	56,5
	Erkek	193	43,5
Gelir seviyesi	Düşük	39	8,8
	Orta	223	50,2
	İyi	146	32,9
	Çok iyi	36	8,1
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	66	14,9
	Üniversite öğrencisi	75	16,9
	Üniversite ve üzeri	303	68,2

Katılımcıların sosyal medya kullanımları ile ilgili bilgiler Tablo 3.2’de sunulmaktadır. Buna göre; katılımcıların günlük ortalama sosyal medya kullanım süreleri 3,61 saattir (Ss=1,95). Ayrıca katılımcılardan en çok kullandıkları 3 tane sosyal medya platformunu ve kendilerine

en uygun 3 tane sosyal medya kullanım amacı seçmeleri istenmiştir. Bu bağlamda, çalışmaya katılanların %97,7'si Instagram, %83,8'i Youtube, %67,3'ü Twitter (X), %35,4'ü Facebook, %8,3'ü TikTok, %6,5'i Snapchat kullanmaktadır. Sosyal medya platformlarından en çok Instagram, Youtube ve Twitter tercih edilmiştir. Katılımcıların %81,5'inin kişi ve sosyal grupları takip etmek amacıyla, %78,6'sının boş zaman değerlendirmek/ eğlenmek amacıyla, %72,5'inin güncel haberleri ve gelişmeleri takip etmek amacıyla, %25,7'sinin yeni arkadaşlıklar edinmek amacıyla, %23,6'sının eğitim amacıyla, %14,6'sının iş/kariyer amacıyla, %2,7'sinin diğer amaçlarla sosyal medyayı kullandıkları belirlenmiştir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımları ile İlgili Bilgileri.

	N	%
Günlük sosyal medya kullanım süresi (ortalama± standart sapma)- 3,61±1,95		
En çok tercih edilen sosyal medya platformları		
Instagram	434	97,7
Youtube	372	83,8
Twitter (X)	299	67,3
Facebook	157	35,4
TikTok	37	8,3
Snapchat	29	6,5
Sosyal medya kullanım amaçları		
Kişi ve sosyal grupları takip etmek amacıyla	362	81,5
Boş zaman değerlendirmek / eğlenmek amacıyla	349	78,6
Güncel haberleri ve gelişmeleri takip etmek amacıyla	322	72,5
Yeni arkadaşlıklar edinmek amacıyla	114	25,7
Eğitim amacıyla	105	23,6
İş / kariyer amacıyla	65	14,6
Diğer	12	2,7

3.2 İŞLEM

Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Verilerin toplanabilmesi için Altınbaş Üniversitesi Etik Kurulundan etik izin alınmıştır. Veri toplama aşamasına başlamadan önce sorumlu yazarlardan e-posta yoluyla ölçek kullanım izni alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra veri toplama süreci Aralık 2023 – Şubat 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Veriler Google Forms uygulaması aracılığıyla çevrim içi anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın linki sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır. Katılımcılara önce Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuştur. Bu formda katılımcılara çalışmanın amacı, katılımın gönüllülük esas alınarak gerçekleştiği, bilgilerinin gizli tutulacağı ve kimlik bilgilerinin istenmeyeceği belirtilmiştir. Formu onaylayan katılımcılara daha sonra sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu sunulmuştur. Çalışmaya katılım ortalama 10 – 15 dakika sürmekle birlikte çalışmanın tamamlanması için herhangi bir süre sınırı konulmamıştır.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda, katılımcıların demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir seviyesi) ve sosyal medya kullanımlarına (günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya platformları, sosyal medya kullanım amaçları) ilişkin sorular yer almaktadır. Demografik Bilgi Formu Ek A'da verilmiştir.

3.3.2 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, sosyal ortamlarda ya da performans gösterilmesi gereken durumlarda kişilerin sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerini değerlendirmek amacıyla 1987 yılında psikiyatrist M. Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin hem Türkçeye uyarlanmasını hem de geçerlik ve güvenirlik çalışmasını 2003 yılında Soykan, Özgüven ve Gençöz gerçekleştirmiştir. 24 maddesi bulunan LSKÖ, kaygı ve kaçınmadan oluşan 2 alt

boyuta sahiptir. Katılımcılardan alt boyutlara ait aynı soruları ayrı ayrı cevaplandırmaları istenmektedir. 4'lü likert (Kaygı için = 1: “yok ya da çok hafif”, 4: “şiddetli” ; Kaçınma için = 1: “kaçınma yok ya da çok ender”, 4: “her zaman kaçınıyorum”) şeklindeki ölçekten toplam alınabilecek puan 48 ile 192 arasındadır. Ölçeğin orijinali için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .96; alt boyutları için .81 ile .92 arasındadır. Türkçe versiyonu için güvenilirlik katsayısı .98; kaygı boyutu için .96 ve kaçınma boyutu için .95'tir. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .70 ve üzeri hesaplanması ölçeğin güvenilirliği için yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2021). Bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tümü için .96; kaygı boyutunun .93 ve kaçınma boyutunun .95 olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçek Ek B'de verilmiştir.

3.3.3 Nomofobi Ölçeği (NMP – Q)

Çalışmada katılımcıların nomofobi seviyelerinin ölçülmesinde orijinalini Yıldırım ve Correia'nın (2015) yaptığı ve Yıldırım ve arkadaşlarının (2016) Türkçeye uyarlayıp geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığı Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. 20 maddesi bulunan NMP– Q, 7'li likert (1: “Kesinlikle Katılmıyorum”, 7: “Kesinlikle Katılıyorum”) tipinde derecelendirilmektedir. 4 alt boyutu bulunan ölçeğin; 1. – 4. maddeleri bilgiye erişememe, 5. – 9. maddeleri rahatlıktan feragat etme, 10. – 15. maddeleri iletişim kuramama, 16. – 20. maddeleri çevrim içi bağlantıyı kaybetme alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında alınabilecek en düşük puanın 20 ve en yüksek puanın 140 olduğu belirtilmiştir. 20 puan nomofobinin olmadığını, 21 – 60 arası hafif, 60 – 100 arası orta, 100 – 140 arası ise yüksek seviyede nomofobiye işaret etmektedir. Ölçeğin orijinali için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .95; alt boyutları için sırasıyla .94, .87, .83, .81 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonu için güvenilirlik katsayısı .92; alt boyutları için sırasıyla .90, .74, .94, .91 olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışma için hesaplanan Cronbach alfa değerinin .96 olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçek Ek C'de verilmiştir.

3.3.4 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF)

Bu ölçek 18 ile 60 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının ölçülebilmesi için 2017 yılında Şahin ve Yağcı tarafından geliştirilmiş; aynı kişiler geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını da yapmışlardır. SMBÖ – YF, 5'li likert tipinde (1: “Bana hiç uygun değil”, 5: “Bana çok uygun”) ve 20 maddeden oluşmaktadır. Sanal tolerans (madde 1-11) ve sanal iletişim (12. ve 20. maddeler arası) olmak üzere 2 alt boyutu bulunan ölçeğin, 5. ve 11.

maddelerinde ters puanlama yapılmaktadır. Kesme puanları olmayan bu ölçekten alınabilecek toplam puan minimum 20 ile maksimum 100 arasında değişmekle birlikte alınan puanın artması bireyin sosyal medya bağımlılığının arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin tümünün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .94, sanal tolerans alt boyutunun .92 ve sanal iletişim alt boyutunun .91 olduğu bulgulanmıştır. SMBÖ – YF'nin bu tez çalışmasındaki Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .95 olarak hesaplanmıştır ve katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçüm aracı olduğu görülmüştür. Ölçek Ek D'de verilmiştir.

3.4 VERİ ANALİZİ

Elde edilen veriler ilk olarak Microsoft Excel'e aktarılmış, daha sonra IBM SPSS 29.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizi öncesinde 508 katılımcıdan oluşan veri setinden, dışlama kriterleri doğrultusunda sosyal medya hesabı ve akıllı telefonu olmayan, sosyal medyaya akıllı telefonda erişmeyen 34 katılımcı ve ölçeklerdeki soruların okunmadan hepsini aynı şekilde işaretledikleri değerlendirilen 8 katılımcı çıkarılmıştır. Sonrasında uç veri tespiti amacıyla tek yönlü uç değerler için z puanlarına ve çok yönlü uç değerler için Mahalanobis uzaklıklarına bakılmış ve 22 katılımcının verisi analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak analizler geriye kalan 444 katılımcının verisi ile yapılmıştır. Veriler katılımcı numarası atanarak toplu değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde, minimum ve maksimum) faydalanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin, basıklık ve çarpıklık değerleri üzerinden normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiş ve parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkeni olan sosyal kaygının, bağımlı değişkeni olan nomofobinin ve aracı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı "Bağımsız Örneklemeler T-Testi" ile bakılmıştır. Çalışmanın hipotezleri doğrultusunda; değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin incelenmesinde "Pearson Korelasyon Analizi" ve birbirlerini yordama gücünün belirlenmesinde "Basit Doğrusal Regresyon Analizi" yapılmıştır. Aracılık etkisinin test edilmesi için Andrew F. Hayes tarafından geliştirilmiş SPSS Process 4.2 versiyonu kullanılmıştır. Analiz sırasında model 4 seçilmiş ve bootstrap (yeniden örnekleme) yöntemi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizler için sonuçlar $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu çalışmada iki temel amaç bulunmaktadır. Birinci amaç, sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amaç ise sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Bu bölümde tanımlayıcı ve amaca yönelik bulgular yer almaktadır.

4.1 TANIMLAYICI BULGULAR

Elde edilen verilerin ilk olarak normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı örneklem sayısı 50'den fazla olduğu için Kolmogorov – Smirnov normallik testi ile bakılmış ve verilerin dağılımının normal olmadığı görülmüştür ($p < .05$). Bu nedenle çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Bu değerlerin +1,5 ile -1,5 aralığında bulunması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda çalışmanın verilerinin çarpıklık değerlerinin 0,144 ile -0,296 ve basıklık değerlerinin -0,794 ile -1,296 aralığında değişmesi normallik varsayımını karşıladığı için parametrik testler kullanılmıştır. Değerler Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Çalışmada Kullanılan Ölçklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.

Ölçek/Alt Boyut	Çarpıklık	Basıklık
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği		
Kaygı	0,091	-0,794
Kaçınma	0,136	-0,933
Nomofobi Ölçeği	-0,296	-1,148
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu	0,144	-1,296

Çalışmada kullanılan ölçklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.2'de verilmiştir. Buna göre ; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kaygı alt boyutunun ortalama ve standart sapması $50,59 \pm 13,98$, minimum değeri 24 ve maksimum değeri 83; kaçınma alt boyutunun ortalama ve standart sapması $49,23 \pm 15,21$, minimum değeri 24 ve maksimum değeri 84; Nomofobi Ölçeği'nin ortalama ve standart sapması $94,74 \pm 29,73$, minimum değeri 31 ve maksimum değeri 140; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu'nun ortalama ve standart sapması $62,75 \pm 20,53$, minimum değeri 23 ve maksimum değeri 98 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.

Ölçek/Alt Boyut	\bar{X}	Ss	Minimum	Maksimum
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği				
Kaygı	50,59	13,98	24,00	83,00
Kaçınma	49,23	15,21	24,00	84,00
Nomofobi Ölçeği				
	94,74	29,73	31,00	140,00
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu				
	62,75	20,53	23,00	98,00

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarının, Nomofobi Ölçeği'nin ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu'nun cinsiyete göre farklılaşmasına Bağımsız Örneklem T-Testi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 4.3'te verilmiştir. Buna göre; cinsiyet ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutları ve Nomofobi Ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır ($p<0.05$). Erkeklerin sosyal medya bağımlılığı ortalaması ($\bar{x}=65,26$; $Ss=20,76$), kadınların sosyal medya bağımlılığı ortalamasından ($\bar{x}=60,82$; $Ss=20,19$) daha yüksektir ($t(442)=2,267$; $p=.024$). Ayrıca Cohen's d etki büyüklüğü hesaplanmış ve küçük bir etkinin olduğu görülmüştür ($d=.217$).

Tablo 4.3: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının, Nomofobi Ölçeğinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin T – Test Sonuçları.

Ölçek/Alt Boyut	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T	P	Cohen's d
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği							
Kaygı	Kadın	251	51,43	14,29	1,453	0,147	-
	Erkek	193	49,49	13,52			
Kaçınma	Kadın	251	49,84	15,79	0,952	0,342	-
	Erkek	193	48,45	14,42			

Tablo 4.3: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının, Nomofobi Ölçeğinin ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin T – Test Sonuçları (Devam).

Nomofobi Ölçeği	Kadın	251	94,18	28,69	0,445	0,656	-
	Erkek	193	95,46	31,10			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu	Kadın	251	60,82	20,19	2,267	0,024*	0,217
	Erkek	193	65,26	20,76			

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

4.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR

Çalışmanın birinci amacına yönelik ilk hipotezi “*Sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki vardır.*” incelenmiş ve sonuç Tablo 4.4’te verilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı değerlendirilirken, mutlak değer olarak, 0.00 – 0.30 aralığı düşük, 0.30 – 0.70 aralığı orta, 0.70 – 1.00 aralığı yüksek düzeyde ilişki bulunduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2021). Pearson korelasyon analizi sonucunda; sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,547$; $p<.001$). Buna göre; sosyal medyada geçirilen günlük süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır.

Tablo 4.4: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu ve Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Süre Arasındaki Korelasyon Sonuçları.

Ölçek/Alt Boyut	1.	2.	3.	4.	5.
1. Kaygı	1				
2. Kaçınma	,817***	1			
3. Nomofobi	,416***	,516***	1		
4. Sosyal Medya Bağımlılığı	,503***	,602***	,783***	1	
5. Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Süre (Ortalama)	,380***	,408***	,440***	,547***	1

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki ikinci hipotezi “*Sosyal kaygı ile nomofobi arasındaki olumlu ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır.*” incelenmiş ve buna göre Pearson korelasyon analizi sonucunda; sosyal kaygı ile nomofobi arasında ($r=,416$; $p<.001$) orta düzeyde, sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında ($r=,503$; $p<.001$) orta düzeyde ve sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasında ($r=,783$; $p<.001$) yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 4.4). Ayrıca, kaygının nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini ve sosyal medya bağımlılığının nomofobi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, kaygının nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R^2=0,173$; $F(1,442)=92,663$; $p<.001$). Nomofobiye ilişkin toplam varyansın %17’si kaygı ile açıklanmaktadır (Tablo 4.5). Kaygının sosyal medya bağımlılığının da anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R^2=0,253$; $F(1,442)=149,587$; $p<.001$). Sosyal medya bağımlılığına ilişkin toplam varyansın %25’i kaygı ile açıklanmaktadır (Tablo 4.6). Buna ek olarak sosyal medya bağımlılığının nomofobinin bir diğer anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R^2=0,613$; $F(1,442)=699,390$; $p<.001$). Nomofobiye ilişkin toplam varyansın %61’i sosyal medya bağımlılığı ile açıklanmaktadır (Tablo 4.7). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda; sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaygıya göre nomofobiyi daha fazla yordadığı görülmektedir.

Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki kurulan hipotezler için yapılan korelasyon ve regresyon analizleri, sosyal medya bağımlılığının aracı rolüne ilişkin sonuçların değerlendirilmesinde fikir sunmuştur.

Tablo 4.5: Kaygının Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.

	B	SH	B	T	P
Sabit (Nomofobi)	49,938	4,828		10,344	,001***
Kaygı	,886	,092	,416	9,626	,001***
	R	R ²	F	P	
	0,416	0,173	92,663	,001***	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 4.6: Kaygının Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.

	B	SH	β	T	P
Sabit (Sosyal Medya Bağımlılığı)	25,390	3,196		8,012	,001***
Kaygı	,738	,060	,503	12,231	,001***
	R	R ²	F	P	
	0,503	0,253	149,587	,001***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 4.7: Sosyal Medya Bağımlılığının Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.

	B	SH	β	T	P
Sabit (Nomofobi)	23,595	2,830		8,337	,001***
Sosyal Medya Bağımlılığı	1,134	,043	,783	26,446	,001***
	R	R ²	F	P	
	0,783	0,613	699,390	,001***	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

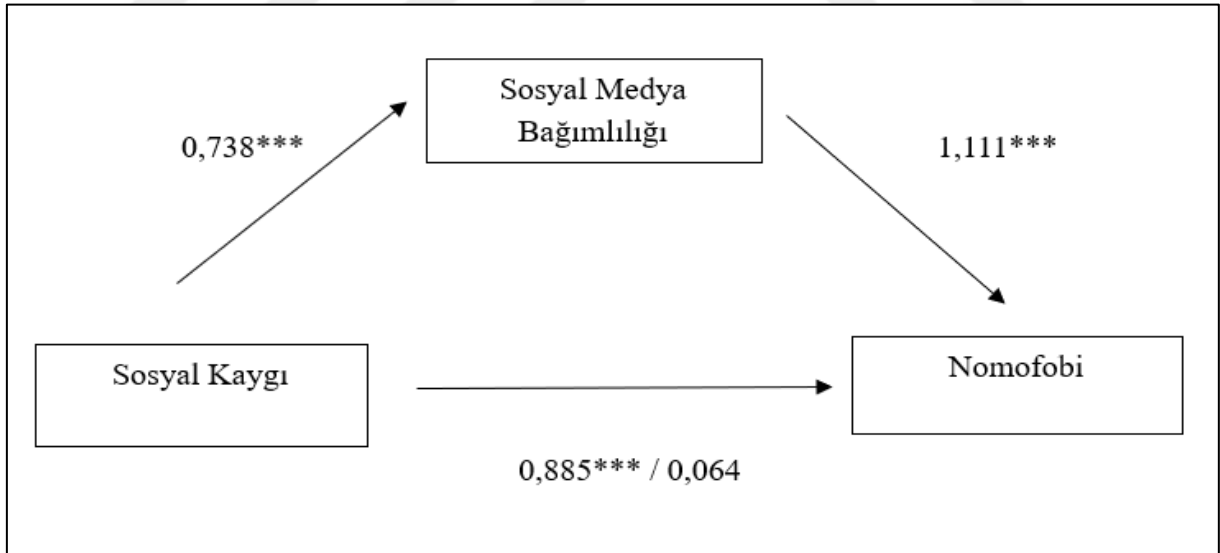
Kaygı ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.8'de verilmiştir. Kaygının, sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (B=0,738; t=12,23; p<0.001; %95 CI 0,619 / 0,857). Kaygının, nomofobi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (B=0,885; t=9,62; p<0.001; %95 CI 0,704 / 1,066). Kaygı ile nomofobi ilişkisi üzerine sosyal medya bağımlılığı aracı olarak eklendiğinde kaygının beta katsayısının düştüğü ve anlamsız hale geldiği görülmektedir (B=0,064; t=0,88; p=0.375; %95 CI -0,078 / 0,207). Sosyal medya bağımlılığı modele aracı olarak eklendiğinde model anlamlı olmaktadır. Bootstrap dolaylı etki güven aralığı alt ve üst limit değerleri 0 değerini içermediğinde etki anlamlı olmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Buna göre; sosyal medya bağımlılığının aracı etkisine ilişkin dolaylı etki sonuçları incelendiğinde %95 güven aralığında alt ve üst limit değerleri 0 değerini içermemektedir (%95 CI 0,683/ 0,967; Dolaylı etki=,8209). Analiz sonucunda kaygı ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık rolünün olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8: Kaygı ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.

Model	R ²	F	sd	B	SH	t	p	%95 CI	
								LLCI	ULCI
K→SMB	0,25	149,58	1,442	0,738	0,060	12,23	,001	0,619	0,857
K→NF	0,17	92,663	1,442	0,885	0,092	9,62	,001	0,704	1,066
K→ SMB →NF	0,613	349,91	2,441				,001		
K→NF				0,064	0,072	0,88	,375	-0,078	0,207
SMB →NF				1,111	0,049	22,40	,001	1,014	1,209
SMB Dolaylı Etki								0,680	0,964

K: Kaygı; NF: Nomofobi; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal kaygı ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolüne ait model Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1: Sosyal Kaygı ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne Ait Model.

Not: Katsayılar, standartlaştırılmamış beta katsayılarını göstermektedir (***) $p < .001$.

Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki üçüncü hipotezi “*Sosyal kaçınma ile nomofobi arasındaki olumlu ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır.*” incelenmiş ve buna göre Pearson korelasyon analizi sonucunda; sosyal kaçınma ile nomofobi arasında ($r=.516$; $p<.001$) orta düzeyde ve sosyal kaçınma ile sosyal medya bağımlılığı arasında ($r=.602$; $p<.001$) orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 4.4). Ayrıca, yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaçınmanın nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R^2=0,266$; $F(1,442)=160,376$; $p<.001$). Nomofobiye ilişkin toplam varyansın %26’sı kaçınma ile açıklanmaktadır (Tablo 4.9). Buna ek olarak, kaçınmanın sosyal medya bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur ($R^2=0,362$; $F(1,442)=251,175$; $p<.001$). Sosyal medya bağımlılığına ilişkin toplam varyansın %36’sı kaçınma ile açıklanmaktadır (Tablo 4.10). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda; sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaçınmaya göre nomofobiyi daha fazla yordadığı görülmektedir.

Tablo 4.9: Kaçınmanın Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.

	B	SH	β	T	P
Sabit (Nomofobi)	45,065	4,105		10,979	,001***
Kaçınma	1,009	,080	,516	12,664	,001***
	R	R ²	F	P	
	0,516	0,266	160,376	,001***	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Tablo 4.10: Kaçınmanın Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.

	B	SH	β	T	P
Sabit (Sosyal Medya Bağımlılığı)	22,740	2,642		8,607	,001***
Kaçınma	,813	,051	,602	15,848	,001***
	R	R ²	F	P	
	0,602	0,362	251,175	,001***	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

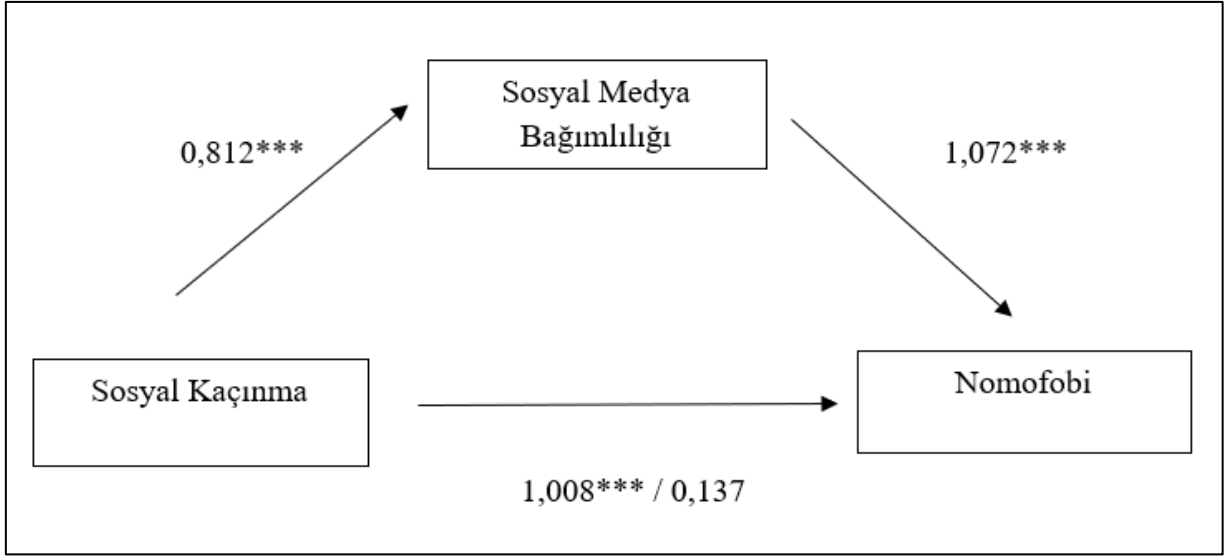
Kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolüne ilişkin sonuçlar Tablo 4.11’de verilmiştir. Kaçınmanın, sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (B=0,812; t=15,84; p<0.001; %95 CI 0,711 / 0,913). Kaçınmanın, nomofobi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (B=1,008; t=12,66; p<0.001; %95 CI 0,852 / 1,165). Kaçınma ile nomofobi ilişkisi üzerine sosyal medya bağımlılığı aracı olarak eklendiğinde kaçınmanın beta katsayısının düştüğü ve anlamsız hale geldiği görülmektedir (B=0,137; t=1,900; p=0.058; %95 CI -0,004 / 0,279). Sosyal medya bağımlılığı modele aracı olarak eklendiğinde model anlamlı olmaktadır. Bootstrap dolaylı etki güven aralığı alt ve üst limit değerleri 0 değerini içermediğinde etki anlamlı olmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Buna göre; sosyal medya bağımlılığının aracı etkisine ilişkin dolaylı etki sonuçları incelendiğinde %95 güven aralığında alt ve üst limit değerleri 0 değerini içermemektedir (%95 CI 0,746 / 1,002; Dolaylı etki=,8716). Analiz sonucunda kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracılık rolünün olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11: Kaçınma ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar.

Model	R ²	F	sd	B	SH	t	p	%95 CI	
								LLCI	ULCI
Ka→SMB	0,362	251,17	1,442	0,812	0,051	15,84	,001	0,711	0,913
Ka→NF	0,266	160,37	1,442	1,008	0,079	12,66	,001	0,852	1,165
Ka→ SMB →NF	0,615	353,56	2,441				,001		
Ka→NF				0,137	0,072	1,900	,058	-0,004	0,279
SMB →NF				1,072	0,053	20,03	,001	0,967	1,177
SMB Dolaylı Etki								0,746	1,002

Ka: Kaçınma; NF: Nomofobi; SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolüne ait model Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 4.2: Sosyal Kaçınma ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolüne Ait Model.

Not: Katsayılar, standartlaştırılmamış beta katsayılarını göstermektedir (***) $p < .001$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada iki temel amaç bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. İkinci amaç ise sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Bu bölümde bulgular literatür ışığında tartışılmış ve çalışmanın sınırlılıklarından bahsedilerek çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Çalışmanın birinci amacına yönelik ilk hipotezi “Sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki vardır.” incelenmiş ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; sosyal medyada geçirilen günlük süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır. Çalışmanın ilk hipotezi doğrulanmıştır ve literatürdeki araştırmalara bakıldığında, bu çalışmanın hipotezini destekleyen pek çok araştırma mevcuttur (Karaiskos vd., 2010; Balcı ve Gölcü, 2013; Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013; İnce ve Koçak, 2017; Deniz ve Gürültü, 2018). Sosyal medyayı kullanma nedenlerinin oldukça fazla olması, kişilerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirmelerine neden olmaktadır. Bu durum ise dijitalleşen dünyada önemli bir sorun haline gelen sosyal medya bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Kişilerin planladıklarından daha uzun süre sosyal medya kullanmaları ve bu durumu kontrol altına almakta zorlanmaları, sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır (Andreassen, Torsheim ve Pallesen, 2014; Chung, Morshidi, Yoong ve Thian, 2019). Sosyal medyada geçirilen sürenin artmasına paralel olarak sosyal medya bağımlılığının arttığı sonucu Çiftçi'nin (2018) çalışmasında vurgulanmaktadır. Yapılan bir diğer çalışmada sosyal medyada harcanan zamandaki artışın sosyal medyaya olan bağımlılığın artışında belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Aktan, 2018). Tutgun – Ünal (2015), sosyal medya bağımlılığının bireylerin sosyal medya kullanım sürelerindeki artışla doğru orantılı olarak arttığını ve değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki ikinci hipotezi “Sosyal kaygı ile nomofobi arasındaki olumlu ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır.” incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü gösterdiği bulunmuştur. Buna göre; sosyal kaygılı bireylerde nomofobinin gelişmesinde, sosyal medya bağımlısı olmanın önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Çalışmanın ikinci hipotezi doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde, sosyal kaygı ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün

incelendiği bir çalışma bulunamamıştır. Yapılan çalışmadaki aracılık ilişkisi, karşılaştırılabilecek bir çalışmanın olmamasından dolayı, aşağıda bahsedilen çalışmalardaki incelenen ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordayıcı etkiler üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmanın modelinin kurulmasında literatürdeki çalışmalar bir fikir sunmuş ve yapılan analizler sonucunda modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, literatürde sınırlı da olsa mevcuttur.

Sosyal kaygıya sahip bireyler girdikleri sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı belirtilerinin başkaları tarafından anlaşılabileceği düşüncesiyle dikkatlerini akıllı telefonlarına yneltmektedirler. Sosyal kaygılı bireyler tarafından akıllı telefonlar tıpkı bir kalkan gibi görülmekte ve yaşanılan kaygıyı azaltabilmek adına kullanılmaktadır. Bunun sonucunda akıllı telefonlarını sürekli yanlarında bulundurmamak istemeleri, kişilerde nomofobik semptomların artmasında etkili olmaktadır (King vd., 2013). Yapılan araştırmalar sosyal kaygının nomofobiyi arttırdığını desteklemektedir (Uysal, zen ve Madenoğlu, 2016; Kaleli, 2020). Sosyal kaygıyla nomofobik davranışların ilişkili olduğu ve sosyal kaygı seviyesi arttıca nomofobik davranışların da arttığı Trrega – Piquer ve arkadaşlarının (2023) alışmasında ifade edilmiştir. Benzer Şekilde, Apak ve Yaman'da (2019) değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bildirmiştir.

Sosyal kaygı ile nomofobi ilişkisine ek olarak, sosyal kaygının sosyal medya bağımlılığıyla da ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal kaygı belirtilerinin sanal ortamda yüz yüze iletişime göre daha az yaşanabilir olması, kendilerini daha rahat hissetmeleri ve ifade edebilmeleri, başkalarıyla paylaşmak istenilenlerin önceden tasarlanabilme fırsatı bulunması gibi sosyal medyanın sağladığı avantajlar, özellikle sosyal kaygısı yüksek bireyler tarafından tercih edilmekte ve önemsenmektedir (Erwin vd., 2004; Shalom vd., 2015). Bu sebeple sosyal kaygılar sosyal medya bağımlısı olmaya zemin hazırlamaktadır. Yapılan çalışmalarda, sosyal kaygı seviyesindeki artışla birlikte sosyal medyaya bağımlı olma durumunun arttığı ve sosyal medya bağımlılığının açıklanmasında sosyal kaygının önemli bir etkisinin olduğu belirtilmiştir (Kırcaburun vd., 2023; Baltacı, 2019). Lyvers ve arkadaşları (2022) sosyal kaygının, sosyal medya bağımlılığında görülen belirtileri yordadığını bulmuştur. Benzer Şekilde, sosyal medya bağımlılığının yordanmasında sosyal kaygının etkisinin görüldüğü Kaygas ve arkadaşları (2023) alışmalarının bulgularında yer vermişlerdir.

Sosyal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine ek olarak, sosyal medya bağımlılığının nomofobiyle de ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medyayı kullanmak için tercih ettikleri akıllı telefonlarını her an yanlarında taşımakta ve uzak kalmaktan korku duymaktadırlar. Bu durum nomofobinin ortaya çıkmasında önemli bir etken olmaktadır (Lin vd.,2021). Eren ve arkadaşları (2020) akıllı telefonlarını sosyal medyada zaman geçirmek için kullanmayı tercih eden gençlerde nomofobi eğiliminin, tercih etmeyenlere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu ifade, Sırakaya'nın (2018) çalışması ile tutarlıdır. Yapılan araştırmalarda, sosyal medya bağımlılığındaki artışa paralel olarak nomofobinin de artış gösterdiği ve nomofobinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığının önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmiştir (Ünver, Benli ve Ünver, 2021; Çırak, 2021). Babayiğit ve arkadaşları (2019), sosyal medya bağımlılığının artmasının bireylerdeki nomofobi oluşumunu tetiklediğini ortaya koymuştur. Kuss ve Griffiths (2017); sosyal medya bağımlılığının bir parçası olarak gördükleri nomofobinin, sosyal medya kullanımının artması sonucu oluşan bağımlılıkla geliştiğini ve bu nedenle de aralarında yüksek düzeyde bir ilişkinin varlığına dikkat çekmişlerdir.

Çalışmanın ikinci amacı doğrultusundaki üçüncü hipotezi “Sosyal kaçınma ile nomofobi arasındaki olumlu ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü vardır.” incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü gösterdiği bulunmuştur. Buna göre; sosyal kaçınması olan bireylerde nomofobinin gelişmesinde, sosyal medya bağımlısı olmanın önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Çalışmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır. Literatürde sınırlı sayıda da olsa, değişkenlerin arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır.

Sosyal kaçınma davranışı sergileyen bireyler, kaçınmanın altında yatan reddedilme ihtimalinin olmasından dolayı sosyal ortamlarda bulunmanın ve sosyal etkileşimin yarattığı kaygı belirtilerinden uzaklaşabilmek için akıllı telefonlarıyla daha fazla zaman geçirme eğilimindedirler (Bhattacharya vd., 2019). Çünkü akıllı telefonlar kişilere bir kaçış yolu sunmakta ve kaçınma davranışlarını kolaylaştırmaktadır. Bu durum, sosyal kaçınmanın nomofobiye tetiklediği şeklinde yorumlanabilmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar bu bulguyu kanıtlar niteliktedir (Gürol vd., 2020; Kabakçı, 2022). Örneğin; Kılınç (2023), sosyal kaçınmanın nomofobi ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu ifade Özlü'nün (2020) çalışması ile tutarlıdır.

Sosyal kaçınma ile nomofobi ilişkisine ek olarak, sosyal kaçınmanın sosyal medya bağımlılığıyla da ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal ortamlardan ve durumlardan kaçınan bireyler için sosyal medyanın; karşılayamadıkları sosyal ihtiyaçlarını karşılamamanın ve diğer insanlarla bağlantıda kalmanın bir yolu olarak görülmesi sosyal medya kullanımını arttırmakta ve sosyal medya bağımlısı olma ile sonuçlanmaktadır (Meshi ve Ellithorpe, 2021). Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Durar, 2018; Bedir, 2023; Oran, 2020). Kolte ve Patil (2022), sosyal kaçınmanın sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise, Özkapı (2021) sosyal kaçınma ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğunu aktarmıştır.

Sosyal kaçınma ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine ek olarak, yukarıdaki çalışmalarda bahsedildiği üzere sosyal medya bağımlılığının nomofobiyle de ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal medya bağımlısı bireyler, sosyal medyaya bağlanmak amacıyla kullandıkları akıllı telefonlarına erişemediklerinde nomofobik semptomlar tetiklenmektedir (Taşhan ve Ünver, 2021). Helvacıoğlu (2022), sosyal medya bağımlılığındaki artışla birlikte nomofobinin de arttığına ve nomofobinin en güçlü yordayıcısının sosyal medya bağımlılığı olduğunu bildirmiştir. Literatürde benzer sonuçlar bildiren başka çalışmalar da yer almaktadır (Yıldız Durak, 2018; Ayar vd., 2018).

Sonuç olarak; bu çalışmada sosyal medyada geçirilen günlük sürenin artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılığının arttığı ve sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Sosyal medyaya bağımlı olmanın sosyal kaygılı bireylerde nomofobinin görülmesine yol açtığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığının nomofobinin ortaya çıkmasındaki en önemli faktörlerden biri olduğu gösterilmiştir. Sosyal kaygı, nomofobi ve sosyal medya bağımlılığının özellikle genç yetişkinlik döneminde artış göstermesi, çalışmanın genç yetişkinler ile yürütülmesinin önemini kanıtlar niteliktedir. Literatürde sosyal kaygı ve kaçınma ile nomofobi arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelendiği bir çalışmanın olmaması, yapılan çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Bu açıdan bakıldığında literatüre sağlayacağı katkı mevcut çalışmaya önem kazandırmaktadır.

5.1 SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini, 20-35 yaş aralığındaki 444 genç yetişkin ile sınırlıdır. Yapılacak diğer çalışmalarda örneklem sayısının artırılması, ulaşılan sonuçların genellenebilirliğinin artması adına katkı sağlayabilir. Mevcut çalışmada eğitim düzeyi üniversite ve üzeri olanlar ile gelir seviyesi orta ve iyi olanların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Benzer bir çalışma katılımcıların eğitim düzeyi ve gelir seviyesinin eşit sayıda tutulduğu gruplarla da gerçekleştirilebilir. Çalışmanın verileri klinik anlamda tanı konulmamış kişilerden toplanmış olup gelecekteki çalışmalarda tanı almış kişilerden veri toplanmasının daha net sonuçlar elde edilebilmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca nicel araştırma yöntemleri kullanılarak toplanmış verilerin, nitel yöntemlerle elde edilen verilerle zenginleştirilerek daha kapsamlı bilgilerin elde edileceği çalışmaların yapılması önerilmektedir. Son olarak, çalışmanın modeline farklı değişkenler (gelişmeleri kaçırma korkusu, sanal ortamda yaşanan sosyal kaygı, yalnızlık, beğenilme arzusu gibi) eklenerek çalışma tekrarlanabilir.

REFERANSLAR

- Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428.
- 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.
- Ahmad, N., Hussain, S., & Munir, N. (2018). Social Networking and Depression Among University Students. *Pak J MedRes.*, 57(2), 77-82.
- Akboğa, Ö. F., ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Akıllı, G. K., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- Aktan, E. (2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C.S (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Andreassen, C.S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep.*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

- Andreassen, C.S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction- An overview. *Current Pharmeceutical Design*, 20(25), 4035-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory Investigation Of Theoretical Predictors Of Nomophobia Using The Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Arora, A., Chakraborty, P., & Bhatia, M. (2021). Problematic use of digital technologies and its impact on mental health during COVID-19 pandemic: Assessment using machine learning. *Emerging Technologies During the Era of COVID-19 Pandemic*, 348, 197-221. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67716-9_13
- Arslan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Aslan, A., ve Ünlü, D. (2016). Instagram Fenomenleri ve Reklam İlişkisi: Instagram Fenomenlerinin Gözünden Bir Değerlendirme. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 41-65.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z. & Bektaş, M. (2018). The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. *Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000458>

- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Babayiğit, A., Buran, A., Müezzın, E. E., Çakıcı, M., Fatmaoğulları, T. ve Balkır, F. (2019). “Kktc’de Nomofobi Yaygınlığı, Saldırganlık ve Öfkenin Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinin İncelenmesi”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 87-90. <https://doi.org/10.5455/apd.302644867>
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı, Ş., ve Gargalık, E. (2020). Narsisistik Kişilik Özellikleri ile Sosyal Medya Kullanımı Arasında Bir Bağlantı Var Mı?. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 125-140.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook Addiction among University Students in Turkey: “Selcuk University Example”. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (34), 255- 278.
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships Between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bani Mustafa R., Hamdan-Mansour A.M., Hijazeen J.K., Abed H.S., Abdallah F.W., El-Haija H.M.A., Omari H. (2014). Social phobia among university students in Jordan. *Life Sci.*, 11(2), 93-98.
- Başköy, N. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık, siber zorbalık ve bilgisayara karşı tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.
- Baykan, N. (2014). *Anne-Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sultanbeyli İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy: A 40-Year Retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953–959. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>

- Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Bedir, Ö. (2023). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Kırılgan Narsisizm, Büyüklenmeci Narsisizm, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 131-142. <https://doi.org/10.18863/pgy.528897>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking, loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307.
- Blalock, D., Kashdan, T., & Farmer, A. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416-425. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9739-8>
- Boer, J. A. (1997). Social phobia: epidemiology, recognition, and treatment. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 315 (7111), 796–800. <https://doi.org/10.1136/bmj.315.7111.796>
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal Medyanın Gelişimi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247. <https://doi.org/10.16899/ctd.66303>

- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Brook, C., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Youth Adolescence*. 44, 1139- 1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Buluk. B., Eşitti, B. ve Boz, M. (2017). Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları: Üniversite Çalışanları Örneği. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 5 (10), 219-234. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.509864>
- Burkovik, Y. (2020). *Sosyal Fobi Görünen ve Görünmeyen Yönleri* (13. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (29. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Cambridge Dictionary. (2018). *The people's word of 2018*. Retrieved January 14, 2024 from, <https://dictionaryblog.cambridge.org/2018/11/29/the-peoples-word-of-2018/>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychological well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 10(2), 234-242.

- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports, 1*, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- 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.
- Choi, H. S., Lee, H. K. & Ha, J. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations- Focusing on K university students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society, 23*(5), 1005-1015. <https://doi.org/10.7465/jkdi.2012.23.5.1005>.
- Chung, K. L., Morshidi, I., Yoong, L. C., & Thian, K. N. (2019). The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: Findings from Malaysia. *Personality and Individual Differences, 143*, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2. Baskı). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Çakın Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi, 48*(1), 4-10. <https://doi.org/10.4274/npa.y5649>
- Çalapkulu, Ç., ve Sarı, A. (2022). Bireylerin Bağımlı Alışkanlıklarında Sosyal Medya Kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 10* (2), 892-914. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1109284>
- Çırak, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(4).
- Çizmecci, E. (2015). Yeni medya ve serbest zaman. *İletişim Çalışmaları Dergisi, 81-99*.

- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Daily Mail (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact-and it's the plague of our 24/7 age*. Retrieved January 14, 2024 from, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
- Daşlı, Y. ve Baloğlu, A.O. (2020). “Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması”. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33): 1229-1239. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.572>
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International Association for Development of the Information Society*, 100- 104.
- Demir Türkdoğan, R. (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığı ve Gençlik: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Kayseri.
- Demir, Ü. (2016). Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi, Çanakkale’de lise öğrencileri üzerine bir araştırma, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 27- 50. <https://doi.org/10.18094/si.99029>
- Demir, Y., ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Dempsey, A. E., O’Brien, K. D., Tiramiyu, M. F. & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate the relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behavior Reports*, 9, 1-7.
- Deniz, L., ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 3–21.

- 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*, 35(2), 339-341.
- Dobrea, A., & Pasarelu, C.R. (2016). Impact Of Social Media On Social Anxiety: A Systematic Review. *New Developments in Anxiety Disorders*, 7, 130-149. <https://doi.org/10.5772/65188>
- Durak, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Echeburua, E., & Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Edosomwan, Simeon, Prakasan, Sitalaskshmi Kalangot, Kouame, Doriane, Watson, Jonelle, & Seymour, Tom (2011). "The History Of Social Media And Its Impact On Business", *Journal of Applied Management and Entrepreneurship*, 16(3), 79-91.
- Ekşi, H., Turgut T., ve Sevim, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Esfandiari, N., Nouri, A., Golparvar, M., & Yarmohammadian, M. H. (2013). The relationship between social anxiety and online communication among adolescents in the city of Isfahan, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(4), 390-395.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.17671/btd.30223>

- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140. <https://doi.org/10.5455/apd.56124>
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004). The Internet: Home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 629-646. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.002>
- Fernandez, K. C., Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Profiling: Predicting social anxiety from Facebook profiles. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 706–713. <https://doi.org/10.1177/1948550611434967>
- Fink M., Akimova E., Spindelegger C., Hahn A., Lanzenberger R., & Kasper S. (2009). Social Anxiety Disorder: Epidemiology, Biology and Treatment. *Psychiatria Danubina*, 21(4), 533-542.
- Frangos, C. C. (2009). Internet dependence in college students from Greece. *European Psychiatry*, 24, 419.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*. 7(1), 1-15.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö. & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. <https://doi.org/10.21890/ijres.383153>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G., & Gemikonaklı, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561.

- Goggin, G. (2014). Facebook's mobile career. *New Media & Society*, 16(7), 1068-1086. <https://doi.org/10.1177/1461444814543996>
- Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Gültekin, K., ve Dereboy, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.
- Gürol, A., Apay, S.E., Özdemir, S., Uslu, S. ve Güven, R. (2020). Üniversite öğrencilerinde nomofobi ve sosyal anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 701-705. <https://doi.org/10.31067/0.2020.321>
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 67, 451-470. <https://doi.org/10.1111/bmsp.12028>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan araştırması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Heimberg, R. G. & Becker, R. E. (2002). *Treatment manuals for practitioners. Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M, R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212. <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>
- Helvacıoğlu, H. N. (2022). *Nomofobi, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Hoşgör, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini etkileyen faktörler ve ders performansları üzerinde nomofobinin etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3167-3197. <https://doi.org/10.26466/opus.650312>
- Indian, M. & Grieve, R. (2014). When facebook is easier than face-to-face: Social support derived from facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 59, 102-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.016>
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). “Üniversite eğitiminin sosyal medya programı: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği”. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 736-749.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Kabakcı, M. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Tefondan Yoksun Kalma Korkusu*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kaleli, E. (2020). Ergenlerin nomofobi düzeyleriyle sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji araştırmaları Sempozyumu*, 82-85.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85–98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Karakaya, E., & Öztop, D. B. (2013). Cognitive behavioral therapy in children and adolescents with anxiety disorder. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 2(1), 10-24.

- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G., & Paparrigopoulos, T. (2010). Social network addiction: A new clinical disorder? *European Psychiatry*, 25(1), 855. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(10\)70846-4](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(10)70846-4)
- Kaya, Z. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri ve benlik saygısı açısından karşılaştırılması*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y. B., Yalçın, C., Sonkur, A., Eker Durmuş, E. (2023). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4):461-474. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1230295>
- Kearney, C. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth, characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/b99417>
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 417, 19–27. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.2.x>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kılınç, E. (2023). *Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefonu Kötüye Kullanımının Nomofobi ve Sosyal Kaygı ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. & Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport IntJSCS*, 3(3), 108-122. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS444>
- Kızılkaya, Z. Z. (2022). Gençlerin TikTok Kullanım ve Doyumu Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 231-247.

- King, A. L. S., Valença, A. M. & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1): 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A.M., Silva A.C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A.E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Kircaburun, K., Tosuntaş, Ş. B., Emirtekin, E., Ko, G., Bahtiyar, M., & Griffiths, M. D. (2023). Social anxiety and social media addiction among emerging adults: The mediating role of ‘sofalisng’. *International Journal of Düzce Educational Sciences*, 1(1), 13-19.
- Kocabaş, D., ve Korucu, K. S. (2018). Dijital ağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Kolte, P. R., & Patil, S. B. (2022). Relationship between social media addiction and social anxiety in females. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1), 155-160.
- Kurt, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış çocukluk ağı travması arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528–3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık*. (1. baskı) İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım
- Kwon, E. S., & Sung, Y. (2011). Follow Me! Global Marketers' Twitter Use. *Journal of Interactive Advertising*, 12(1), 4-16. <https://doi.org/10.1080/15252019.2011.10722187>
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*. 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Leary, M. R. (2001). *Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Leary, M. R. & Kowalski, R., M. (1995). *Social anxiety*. Newyork: Guilford Press.
- Leary, M. R., & Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 256–267. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.256>
- Ledoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.
- Lee, B. & Stapinski, L. (2012). Seeking safety on the internet: relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>
- Lee, Y. S. (2006). Biological Model and Pharmacotherapy in Internet Addiction. *Journal of the Korean Medical Association*, 49(3), 209-214.
- 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.

- Leigh, E. & Clark, D.M. (2018). *Cognitive therapy for social anxiety disorder in adolescents*. CT-SAD-A Manual.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare*, 9(9), 1201. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- Lyvers, M., Salviani, A., Costan, S. & Thorberg, F. A. (2022), Alexithymia, Narcissism and Social Anxiety in Relation to Social Media and Internet Addiction Symptoms. *International Journal of Psychology*, 57, s.606-612. <https://doi.org/10.1002/ijop.12840>
- Maeng, S., & Arbeau, K. (2018). *The struggle is real: Fear of missing out (fomo) and nomophobia can, but do not always, occur together*. Bachelor's thesis, Trinity Western University.
- Matusik, S. F., & Mickel, A. E. (2011). Embracing or embattled by converged mobile devices? Users' experiences with a contemporary connectivity technology. *Human Relations*, 64(8), 1001–1030. <https://doi.org/10.1177/0018726711405552>
- Mayfield, A. (2008). *What is Social Media*, iCrossing, e-book, s.6. https://crmchange.com/uploadedFiles/White_Papers/PDF/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf
- McCord, B., Rodebaugh, T. L. & Levinson, C. A. (2014). Facebook: Social Uses and Anxiety. *Computers in Human Behavior*, 34, 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.020>
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57–75. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6

- Merikangas, S., Venevoli, A., Dierker L. & Grillon, C. (1999). Vulnerability Factors Among Children at Risk for Anxiety Disorders. *Biol Psychiatry*, 46, 1523-1535. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(99\)00172-9](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(99)00172-9)
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123–134. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.04.002>
- Murphy, E. C., & Tasker, T. E. (2011). Lost in a crowded room: A correlational study of Facebook & social anxiety. *Interface: The Journal of education, community and values*, 11, 89-94.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımın Sosyal Kaygı Belirtileri ve Kişiler Arası İlişki Kurma ile İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Özer, E. ve Yılmaz, E. (2019). İfade Özgürlüğü Bağlamında Sosyal Medyanın Olanakları ve Sınırlılıkları, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64), 773-794.
- Özdel, K. (2021). *Sosyal Fobiden Hayata Yolculuk* (2. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Özdemir, S. ve Erdem, R. (2016). Sosyal Medyanın Örgüt İçi İletişimdeki Rolü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 247-270.

- Özdemir, Z. (2019). “Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı”. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7 (2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Özkapı, M. (2021). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Özlü, B. N. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi ile Sosyal Anksiyete ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26. <https://doi.org/10.17755/esosder.86289>
- Öztürk-Kılıç, E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 (1), 45-51. https://doi.org/10.1501/Tipfak_0000000649
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(3), 340-344.
- Pavlicek, A. (2013). Social Media-The Good, The Bad, The Ugly. *Information Technology Human Values, Innovation and Economy*, 42, 139-149.
- Pellowe, E. L., Cooper, A. & Mattingly, B. A. (2015). Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance. *Undergraduate Journal of Psychology*, 28(1), 20-25.
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25, 1367-1372.
- Piwek, L., & Joinson, A. (2016). “What do they snapchat about?” Patterns of use in time limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358–367. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.026>
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.

- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. (2016). Social anxiety and internet use: A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003>
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Robinson, S. M., & Adinoff, B. (2016). The classification of substance use disorders: Historical, contextual, and conceptual considerations. *Behavioral Sciences*, 6(3), 1-23. <https://doi.org/10.3390/bs6030018>
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Sağır, A., ve Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye’de üniversite gençliği örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 48-78.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Sanal, Y. & Özer, Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 367-377. <https://doi.org/10.13114/MJH.2017.370>
- Sarıbay, B., ve Durgun, G. (2019). Dokunmatik Toplumların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve FoMO Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Journal Of Yaşar University*, 15, 280-294.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30, 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Savcı, M., Ercengiz, M., ve Aysan, F. (2017). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 55, 1-8.

- Sayın, A. (2007). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 3-10.
- SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone*. Retrieved from <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O., & Lipsitz, J. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202–208. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.056>
- 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.
- Shepherd, M. R., & Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 949-958.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 714-727.
- Smith, A. (2015). *US smartphone use in 2015*. Retrieved January 28, 2024 from, <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>
- Smith, A. N., Fischer, E., Yongjian, C. (2012). How Does Brand-Related User-Generated Content Differ Across Youtube, Facebook, and Twitter?. *Journal of Interactive Marketing*, 26(2), 102-113. <https://doi.org/10.1016/j.intmar.2012.01.002>
- Soni, R., Ritesh U. & Jain, M. (2017). Prevalence of smartphone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), (515-519). <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Soykan Ç., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069. <https://doi.org/10.2466/PRO.93.7.1059-1069>

- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16–19. <https://doi.org/10.1177/0004867412461693>
- Stein, M., Charier, M., Hazen, A., Kozak, M., Tancer, M., Lander, S. and Et Al. (1998). A Direct Interview Family Study of Generalized Social Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155, 90- 97. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.1.90>
- Stein, M.B., Walker J.R., & Forde D.R. (1994). Setting thresholds for social phobia: considerations from a community survey of social anxiety. *Am J Psychiatry*, 151(3), 408-412. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.3.408>
- Stopa, L., & Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273–283. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00043-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00043-1)
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri, Ek 2*, 27-32.
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale- student form: The Reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 17(1), 169-182.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-53.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The Mediator Effect of Mindfulness Awareness on The Relationship Between Nomophobia and Academic University Adjustment Levels in College Students. *International Journal Of PsychoEducational Sciences*, 6(3), 69-79.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th edition). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

- Talih, A. D. (2013). *Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algularının Tutum, Davranış ve Satın Alma Niyeti Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Tárrega-Piquer, I., Valero-Chillerón, M.J., González-Chordá, V.M., Llagostera-Reverter, I., Cervera-Gasch, Á., Andreu-Pejo, L., Pérez-Cantó, V., Ortíz-Mallasén, V., Blasco-Palau, G. & Mena-Tudela, D. (2023). Nomophobia and Its Relationship with Social Anxiety and Procrastination in Nursing Students: An Observational Study. *Nursing Reports*. 13(4), 1695–1705. <https://doi.org/10.3390/nursrep13040140>
- Taşhan, A. ve Ünver, Z. (2021). Sosyal ağ kullanımının akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11 (1), 41- 63. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.727647>
- 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), 12–21.
- Taylan, H. H., ve Genç Y. (2017). Liselerde Sigara, Alkol ve Uyuşturucu/Uçucu/Uyarıcı Madde Kullanım Eğilimleri: Kocaeli Örneği, *The Journal of Academic Social Science*, 47(47), 180-199. <https://doi.org/10.16992/ASOS.12367>
- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63–78. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9084-1>
- Tekin, C., Güneş, G., ve Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemlili Kullanım (Pu) Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Medicine Science*, 3(3), 1361-1381.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1) <https://doi.org/10.5070/M491033274>
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi, *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- TÜİK (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global eLearning Journal*, 5(2), 1–8.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 29-53. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0008>
- Ünver, H., Benli, T. E., ve Ünver, Z. (2021). Sağlık Profesyoneli Adaylarında Sosyal Medya Bağımlılığının Nomofobiye Etkisi. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 13(3), 526-532. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79138>
- Valenti, G. D., Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). Effects of difficulty in handling emotions and social interactions on nomophobia: Examining the mediating role of feelings of loneliness. *Int. J. Ment. Heal. Addict.*, 22, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w>
- Van Ameringen, M., Mancini, C. & Farvolden, P. (2003). The Impact Of Anxiety Disorders On Educational Achievement. *J Anxiety Disord*, 17(5), 561–571. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(02\)00228-1](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(02)00228-1)
- Van Den Eijnden, R.J.J.M., Lemmens, J.S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61(2016), 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vural, Z. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20), 3348-3382.

- Wacker, H. R., Müllejans, R., Klein, K. H., & Battegay, R. (1992). Identification of cases of anxiety disorders and affective disorders in the community according to ICD-10 and DSM-III-R by using the composite international diagnostic interview (CIDI). *Int J Methods Psychiatr Res*, 2, 91-100.
- We Are Social (2023). *Digital 2023 Turkey*. Retrieved January 27, 2024 from, <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>
- Wilson, I. (2005). Screening for social anxiety disorder in first year university students. A pilot study. *Aus Fam Physican*, 34(11), 983-984.
- Wolniczak, I., Ca'ceres-DelAguila, J., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K., & Soli's Visscher, R. (2013). Association between facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLOS ONE*, 8(3), 1-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Woolfolk, A. (2010). *Educational psychology* (11th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160-166. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Xinyin, C., Rubin, K. H. & Boshu, L. (1995). Social and School Adjustment of Shy and Aggressive Children In China. *Development and Psychopathology*, 7, 337-349.
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yıldız Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 543-557. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.

- Yılmaz, G., Şar, A. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130- 137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. *In International Conference on Learning and Collaboration Technologies*, 724-735. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. & Yildirim, S. (2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EK A

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3) Sosyal medya hesabınız var mı? () Evet () Hayır

4) Akıllı telefonunuz var mı? () Evet () Hayır

5) Sosyal medya platformlarına nereden ulaşıyorsunuz?

() Akıllı telefon

() Bilgisayar

() Tablet

6) Gelir seviyeniz:

() Düşük

() Orta

() İyi

() Çok iyi

7) Eğitim düzeyiniz:

() İlkokul mezunu

() Ortaokul mezunu

() Lise mezunu

() Üniversite öğrencisi

() Üniversite ve üzeri

8) Hangi sosyal medya platformlarını kullanıyorsunuz? (en çok kullandığınız 3 tanesini işaretleyiniz)

Instagram

Twitter(X)

Youtube

Facebook

Snapchat

Tiktok

9) Bir günde ortalama kaç saat sosyal medya platformlarını kullanıyorsunuz?

10) Sosyal medya platformlarını hangi amaçla kullanıyorsunuz? (size en uygun 3 tanesini işaretleyiniz)

Kişi ve sosyal grupları takip etmek amacıyla

Yeni arkadaşlıklar edinmek amacıyla

Boş zaman değerlendirmek / eğlenmek amacıyla

Güncel haberleri ve gelişmeleri takip etmek amacıyla

Eğitim amacıyla

İş / kariyer amacıyla

Diğer

EK B

LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Kayı Puanlaması
1. Yok ya da çok hafif
2. Hafif
3. Orta derecede
4. Şiddetli

Kaçınma Puanlaması
1. Kaçınma yok ya da çok ender
2. Zaman zaman kaçınırım
3. Çoğunlukla kaçınırım
4. Her zaman kaçınırım

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak.	1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak.
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.	2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.
3. Dikkatleri üzerinde toplamak.	3. Dikkatleri üzerinde toplamak.
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak.	4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak.
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak.	5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak.
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek.	6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek.
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak.	7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak.
8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek.	8. Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek.
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi.	9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi.
10. Gözlendiği bir sırada çalışmak.	10. Gözlendiği bir sırada çalışmak.

EK C

NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.							
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.							
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.							
9	Akıllı telefona bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
	Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...							
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							

EK D

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ – YETİŞKİN FORMU

Bana hiç uygun değil					Bana çok uygun	
1	2	3	4	5		

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.

EK E

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Altınbaş Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Begüm TUNÇ tarafından Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, 20 – 35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde sosyal kaygı ve nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesidir.

Katılım gönüllülük esasına dayanmakta ve kimlik bilgisi istenmemektedir. Çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Ölçekleri doldururken sizi en doğru şekilde yansıtacağını düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Ayrıca sorulara içtenlikle ve dürüstçe yanıt vermeniz çalışmanın geçerli ve güvenilir sonuçlar vermesi açısından önem arz etmektedir. Cevaplar tamamen gizli tutulacaktır ve sizden alınan bilgiler sadece belirtilen çalışma için kullanılacak olup 3.kişilerle paylaşılmayacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler toplu halde değerlendirilecek, yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır.

Çalışmaya katılımınız halinde karşılaşılabileceğiniz herhangi bir risk bulunmamaktadır ve anket genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir ancak katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan dilediğiniz anda ayrılma hakkına sahipsiniz. Fakat çalışmayı eksiksiz olarak tamamlamanız çalışmanın amacına ulaşması için büyük önem taşımaktadır. Çalışmayı yarım bıraktığınız takdirde doldurduğunuz anket çalışmaya dahil edilmeyecektir.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa veya daha fazla bilgi almak isterseniz, araştırmacı Begüm TUNÇ ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya zaman ayırıp katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yukarıda bulunan bilgilendirilmiş onam formunu okudum ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet

EK F

ÖLÇEKLERİN KULLANIM İZİNLERİ

1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

B Begüm Tunç 28 Kas 2023 Salı 14:31 ☆
Merhabalar Çiğdem hocam, Ben psikolog Begüm Tunç, Altınbaş Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim ve tez aşamasındayım. Tez konumu "Sosya

Çiğdem Soykan 1 Ara 2023 Cum 11:04 ☆ 😊 ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

merhaba ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Gönderen: Begüm Tunç

Gönderildi: 28 Kasım 2023 Salı 14:31

Kime: Çiğdem Soykan

Konu: Yüksek lisans tez çalışması - Ölçek kullanma izni

2. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni

B Begüm Tunç 6 Ara 2023 12:35 ☆
Merhabalar Evren hocam, Ben psikolog Begüm Tunç, Altınbaş Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim ve tez aşamasındayım. Tez konumu "Sosyal

e Evren Şumuer 6 Ara 2023 16:22 ☆ 😊 ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımızı gösterir niteliktedir.

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

Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.

<https://yildirimcaglar.github.io/#nomophobia>

İlginiz için teşekkür ederiz.

Kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,

3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu Kullanım İzni



Begüm Tunç

28 Kas 2023 Sal 14:41 ☆

Merhabalar Mustafa hocam, Ben psikolog Begüm Tunç, Altınbaş Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim ve tez aşamasındayım. Tez konumu " Sosy



Mustafa YAĞCI <

30 Kas 2023 Per 13:39 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı ben ▾

Merhaba;
Ölçeği kullanabilirsiniz elbette. Ölçek uygulama esasları ektedir.
İyi çalışmalar dilerim.

Begüm Tunç 28 Kas 2023 Sal, 14:41 tarihinde şunu yazdı:



--

Dr. Mustafa YAĞCI
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Mühendislik Mimarlık Fakültesi
Bilgisayar Mühendisliği Bölümü



EK G

ETİK İZİN FORMU

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.11.2023-61000

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURUL TOPLANTISI KARAR TUTANAĞI

Toplantı No: 2023/31

Toplantı Tarihi:10/11/2023

Toplantı Yeri: Çevirim içi

Üniversitemiz İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde görev yapmakta olan **Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner Algan**'ın danışmanlığını yaptığı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi **Begüm Tunç**'un "*Sosyal Kaygı ve Nomofobi Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolünün İncelenmesi*" başlıklı tez çalışması kapsamında anket/form/ölçek yoluyla veri toplama önerisi görüşüldü. Araştırmanın bilimsel içeriği, metodolojisi, orijinalliği ve kaynakları etik onay kapsamı dışında olup, başvuru sahibinin sunduğu belgeler ışığında "belirtilen yöntemle veri toplamada ve araştırma yapmada herhangi bir sakınca bulunup bulunmadığı" hususuyla ilgili değerlendirme yapıldı. Bu yönüyle yapılan değerlendirmede, araştırma önerisinde etiğe aykırı unsurlar tespit edilmediğinden uygun bulunmasına ve Rektörlük Makamına arz edilmesine karar verildi.