

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**18-30 YAŞ ARASI BİREYLERDE SOSYAL ORTAMLARDA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, NOMOFOBİ VE
İLİŞKİ İSTİKRARI İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

İrem KAPLAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hanife Yılmaz Çengel

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : İrem KAPLAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : 18-30 yaş arası bireylerde sosyal ortamlarda gelişmeleri
kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı ilişkisi.

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.12.2024

Sayfa Sayısı :152

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

Dizin Terimleri : Nomofobi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu,
İlişki İstikrarı

Türkçe Özet : Bu çalışmada 18-30 yaş arası bireylerde sosyal ortamlarda
gelişme korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiler
incelenmektedir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

İrem KAPLAN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**18-30 YAŞ ARASI BİREYLERDE SOSYAL ORTAMLARDA
GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU, NOMOFOBİ VE
İLİŞKİ İSTİKRARI İLİŞKİSİ**

Yüksek lisans tezi

İrem KAPLAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İstanbul- 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

İrem KAPLAN

..../.../2024

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İrem KAPLAN'ın 18-30 yaş arası bireylerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı ilişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

(Danışman)

İmza

Üye

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2024

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan araştırmada, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi yeni medya teknolojileriyle birlikte artış gösteren dijital bozukluklardan ikisidir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu bireyin başkalarının onun dahil olmadığı güzel deneyimler yaşadığına dair endişesi olarak tanımlanabilir. Nomofobi ise akıllı telefonda ayrı kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Güncel problemler arasında sayılabilecek nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun en temel insan ilişkileri arasında sayılabilecek romantik ilişkileri üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın evrenini 18-30 yaş arasındaki, romantik ilişkiye sahip ve akıllı telefona sahip bireyler oluşturmaktadır. Veriler online anket ile internet sosyal platformlarda dağıtılarak toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği ve Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri bağlamında dağılımları ele alındığında; araştırma 352 kişiden oluşan katılımcı grubunun 226'sını kadınlar, 126'sını erkekler oluşturmaktadır. Araştırma için ilişkisel tarama modeli ve nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme yani başkasıyla birlikte olma eğilimini değerlendirme arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişki yatırımı arasında ise ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İlişki İstikrarı

SUMMARY

The study aims to find an answer to the question of whether there is a relationship between Nomophobia, Fear of Missing Out and Relationship Stability. Fear of missing out and nomophobia are two of the digital diseases that increase with new media technologies. Fear of missing out can be defined as a pervasive concern that others may have rewarding experiences without one's involvement. Another disorder, nomophobia is defined as the fear of being separated from one's smartphone. It is thought that nomophobia and fear of missing out, which can be considered among current problems, may also have an impact on romantic relationships, which can be considered among the most basic human relationships.

The population of the research consists of individuals between the ages of 18-30, who are in a romantic relationship and have a smartphone. Data was collected by online survey and distributed on internet social platforms. Personal Information Form, Nomophobia Scale, Fear of Missing Out Scale and Relationship Stability Scale were used as data collection tools. When the distribution of the participants in the context of their demographic characteristics is considered; The research consists of 352 participants, 226 of whom are women and 126 of whom are men. Relational scanning model and quantitative research method were preferred for the research. According to the results of the research, it was concluded that there is a positive relationship between nomophobia and fear of missing out. It has been determined that there is a positive relationship between nomophobia and fear of missing out and evaluating the quality of options, that is, evaluating the tendency to be with someone else. It was concluded that there is a negative relationship between nomophobia and fear of missing out and relationship investment.

Key Words: Nomophobia, Fear of Missing Out, FoMO, Relationship Stability

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sayıtları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yeni Medya Teknolojileri.....	9
2.1.1. Yeni medya teknolojileri kavramı	9
2.1.2. İnternet	10
2.1.3. Akıllı telefonlar	12

2.1.4. Sosyal medya	13
2.1.5. Yeni medya teknolojileri ve bağımlılıklar	15
2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	17
2.2.1. Gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı ve tarihçesi	17
2.2.2. Gelişmeleri kaçırma korkusu sebepleri	18
2.2.3. Gelişmeleri kaçırma korkusu kuramsal temeli	19
2.2.3.1. Öz belirleme kuramı ve gelişmeleri kaçırma korkusu.....	19
2.2.3.2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve gelişmeleri kaçırma korkusu	23
2.2.3.3. Sosyal karşılaştırma kuramı ve göreceli yoksunluk teorisi ve gelişmeleri kaçırma korkusu.....	25
2.2.4. Gelişmeleri kaçırma korkusu belirtileri	26
2.2.5. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve bireyler üzerindeki etkileri	27
2.2.6. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili çalışmalar	29
2.3. Nomofobi	30
2.3.1. Nomofobi kavramı	30
2.3.2. Nomofobi tarihçesi	32
2.3.3. Nomofobi kuramsal temeli ve nedenleri	33
2.3.4. Nomofobi belirtileri	34
2.3.5. Nomofobi ve bireyler üzerinde etkileri	36
2.3.6. Nomofobi ile ilgili çalışmalar	38
2.4. İlişki İstikrarı	39
2.4.1. İlişki istikrarı kavramı	39
2.4.2. İlişki istikrarı kuramsal temeli	40
2.4.2.1. Karşılıklı bağımlılık modeli	40
2.4.2.2. Yatırım modeli	45
2.4.3. İlişki istikrarı ile ilgili çalışmalar	47
2.5. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Nomofobi	48
2.6. Nomofobi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve İlişki İstikrarı...	49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın modeli	53
3.2. Evren ve örneklem	53
3.3. Veri toplama araçları	53
3.3.1. Kişisel bilgi formu	54
3.3.2. Nomofobi ölçeği	54
3.3.3. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği	55
3.3.4. İlişki istikrarı ölçeği	55
3.4. Verilerin analizi	56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Tanımlayıcı özellikler	57
4.2. Nomofobi ölçeğinden alınan puanların bazı özelliklere göre incelenmesi.....	61
4.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğinden alınan puanların bazı özelliklere göre incelenmesi.....	66
4.4. İlişki İstikrarı alt ölçeklerinden alınan puanların bazı özelliklere göre incelenmesi.....	71
4.4.1. İlişki doyumu alt ölçeğinden alınan puanların bazı özelliklere göre incelenmesi.....	71
4.4.2. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğinden alınan puanların bazı özelliklere göre incelenmesi.....	76
4.4.3. İlişki yatırımı alt ölçeğinden alınan puanların bazı özelliklere göre incelenmesi.....	81
4.5. Araştırmanın değişkenlerine yönelik korelasyonel bulgular	86

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Nomofobi ölçeği puanları ve sosyodemografik, romantik ilişkilerine ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özellikler ilişkisi.....	88
5.2. Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanları ve sosyodemografik, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi....	91
5.3. İlişki istikrarı alt ölçekleri puanları ve sosyodemografik, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi.....	94
5.3.1. İlişki doyumu alt ölçeği puanları ve sosyodemografik, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi.....	94
5.3.2. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puanları ve sosyodemografik, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi.....	96
5.3.3. İlişki yatırımı alt ölçeği puanları ve sosyodemografik, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi.....	98
5.4. Araştırmaya Ait Korelasyonel Bulguların Tartışılması.....	100
5.4.1. Nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusuna ait korelasyonel bulguların tartışılması.....	100
5.4.2. Nomofobi ve ilişki istikrarına ait korelasyonel bulguların tartışılması.....	101
5.4.3. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarına ait korelasyonel bulguların tartışılması.....	102
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	104
KAYNAKÇA	107
EKLER	131

KISALTMALAR

FOMO	:	Fear of missing out
GKK	:	Gelişmeleri kaçırma korkusu
NOMOPHOBİA	:	No Mobile Phobia



TABLolar LİSTESİ

Tablo1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri Bağlamında Dağılımlar.....	57
Tablo2. Katılımcıların Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Kullanım Özelliklerine İlişkin Bazı Özelliklerin Dağılımı.....	59
Tablo3. Katılımcıların Nomofobi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İlişki İstikrarı Düzeylerine Ait Normallik Testi Sonuçları.....	60
Tablo4. Katılımcıların Nomofobi Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	61
Tablo5. Katılımcıların Nomofobi Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	62
Tablo6. Katılımcıların Nomofobi Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkinin Süresi Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Tablo7. Katılımcıların Nomofobi Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	64
Tablo8. Katılımcıların Nomofobi Ölçeği Puanlarının Kullandıkları Sosyal Medya Platformları Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	65
Tablo9. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre t Tesi Sonuçları.....	66
Tablo10. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	67
Tablo11. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkinin Süresi Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	68
Tablo12. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	69
Tablo13. Katılımcıların Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği Puanlarının Kullandıkları Sosyal Medya Platformları Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları	70
Tablo14. Katılımcıların İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre t Tesi Sonuçları.....	71
Tablo15. Katılımcıların İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	72
Tablo16. Katılımcıların İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkinin Süresi Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	73
Tablo17. Katılımcıların İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	74

Tablo18. Katılımcıların İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının Kullandıkları Sosyal Medya Platformaları Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	75
Tablo19. Katılımcıların Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	76
Tablo20. Katılımcıların Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	77
Tablo21. Katılımcıların Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkinin Süresi Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	78
Tablo22. Katılımcıların Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	79
Tablo23. Katılımcıların Seçeneklerin Niteliğini Değerlendirme Alt Ölçeği Puanlarının Kullandıkları Sosyal Medya Platformaları Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	80
Tablo24. Katılımcıların İlişki Yatırımı Alt Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	81
Tablo25. Katılımcıların İlişki Yatırımı Alt Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	82
Tablo26. Katılımcıların İlişki Yatırımı Alt Ölçeği Puanlarının Romantik İlişkinin Süresi Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	83
Tablo27. Katılımcıların İlişki Yatırımı Alt Ölçeği Puanlarının Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özelliklerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	84
Tablo28. Katılımcıların İlişki Yatırımı Alt Ölçeği Puanlarının Kullandıkları Sosyal Medya Platformaları Özelliklerine Göre t Testi Sonuçları.....	85
Tablo29. Nomofobi, İlişki İstikrarı Alt Ölçekleri ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna Ölçeklerine Dair Korelasyonel Sonuçlar.....	86

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Doyum ve ilişki istikrarını etkileyen dört koşul.....43



ÖNSÖZ

Benden hiçbir noktada desteklerini esirgemeyen, her zorlukta yanımda olan annem Nurşen KAPLAN'a, babam Hasan KAPLAN'a ve kardeşim Eren KAPLAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bana kendi seçtiğim ve seçildiğim bir aile veren canım arkadaşlarım Burak, Güneş, Ezgi ve Aysuhan'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Olmasanız birçok şey yarım kalırdı. Varlığınız ve hayatımda olduğunuz için dünyanın en şanslı insanıyım.

Tez çalışmamda danışmanım olan ve desteğini hiç esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

GİRİŞ

Günümüzde teknolojik gelişmelerin ve internetin günlük iletişimin bir parçası haline gelmesi iletişim alışkanlıklarının ve sosyalleşme yapısının değişime uğramasına yol açmıştır. We Are Social ve Hootsuite'in Dijital 2023 Küresel Genel Bakış Raporu'na göre, dünya nüfusunun %68'i mobil cihaz kullanıcısıdır (We Are Social, 2023). Aynı çalışmaya göre mobil cihaz kullanıcı sayısı son bir yılda 168 milyon kişi artmıştır (We Are Social, 2023). Çalışmada Türkiye'de günlük telefon kullanım süresi 4 saat 18 dakika olarak belirtilmiştir (We Are Social, 2023). Mobil cihazlar her an her yerde iletişimde olabilme, sosyal ilişkiler başlatma, birçok bilgiye kolayca ulaşabilme, adres bulma, bankacılık işlemleri yapma, sosyal ağlara erişim gibi avantajları ile insanların ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin kontrolsüz ve yoğun kullanılmasının sebep olduğu yeni bozukluklar ise illiteratüre yeni kavramlar eklenmesine sebep olmuştur (Çöl ve Kalip, 2020). Bu kavramlar arasında nomofobi (nomophobia), gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out), internetsiz kalma korkusu (netlessphobia) gibi kavramlar sayılabilir (Yılmaz ve arkadaşları, 2015). Nomofobi, klinik psikolojide "kişinin mobil cihazına ulaşamadığında ya da mobil cihazı vasıtasıyla iletişim kuramadığında yaşadığı istemsiz ve mantıksız korku" olarak ifade edilmektedir." (Yıldırım ve Correia, 2015) Bireyin mobil cihazların sağladığı avantajlara alışmış olması, bu avantajlardan mahrum kalma korkusunu da beraberinde getirmektedir. (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ise kişinin, başkalarının kendisinden daha tatminkar deneyimler yaşadığı düşüncesine sahip olması nedeniyle, sürekli online kalarak sanal çevresinde olan kişilerin ne yaptığını kontrol etmek konusunda güçlü istek duyması olarak tanımlanmaktadır (Alt, 2015; Hoşgör ve arkadaşları, 2017). Kişi güncellenme endişesi yaşadıkça mobil cihazından ayrı kalma korkusu tetiklenecektir. Aynı zamanda sosyal medya ve mobil cihaz kullanımı artacaktır.

Genç yetişkinlik dönemi 18-30 yaşları arasında bireyin çevresinde ve rollerinde birçok değişikliğin meydana geldiği keşif ve değişimlerin ön planda olduğu bir diğer anlamıyla belirsizliklerin yaşandığı yıllarıdır. Erikson (1968) bu dönemi yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi olarak adlandırmakta ve genç yetişkinlik döneminde romantik

ilişkiler kurmanın önemini vurgulamaktadır. Bireyler bu dönemde kısa süreli ve daha az samimi ilişkilerden, daha samimi ve istikrarlı romantik ilişkilere doğru bir değişim yaşamaktadır (Giordano ve arkadaşları, 2012; Shulman ve Connolly, 2013). Rusbult, Martz ve Agnew'in ortaya koyduğu yatırım kuramı bağlanım kavramına dayanmaktadır. Bağlanım kavramı iyi ya da kötü ilişkiyi sürdürme isteği ve eşe psikolojik olarak bağlanma duygularını kapsayan uzun süreli yönelimler olarak tanımlanır. (Rusbult ve Buunk, 1993, aktaran Büyükaşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Bağlanım ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve ilişki alternatiflerini değerlendirme olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. İlişki doyumu, kişinin romantik ilişkisiyle ilgili olumlu duygulara sahip olma düzeyidir (Rusbult, 1983). Seçeneklerin niteliğini değerlendirme, bireyin var olan partner dışında olabilecek en iyi alternatife karşı duyduğu çekim veya ilişki dışında duygusal ve fiziksel ihtiyaçları karşılama arzusu olarak ifade edilebilir (Rusbult ve arkadaşları, 1998). İlişki yatırımı ise ilişkiye bağlı içsel ve dışsal kaynakların tümüdür (Rusbult, 1983). Birey ilişki doyumunu yüksek, alternatiflerin niteliğini düşük olarak değerlendirdiğinde ve yatırım boyutu yükseldiğinde ilişkiye bağlanımı artacak ve ilişkide istikrar sağlanacaktır.

Teknolojiyle değişen iletişim yöntemlerinin bağlanım kavramını etkilediği düşünülebilir. Partnerler birbiriyle iletişimlerinde mobil cihazlar kullanmaktadır. Partnerler için her an çevrimiçi olma durumu bir sevgi ifade etme yöntemi olarak görülebilir (Coyne ve arkadaşları, 2011) ya da partnerleri güvende hissettirebilir (Öz, 2018). Bununla birlikte bireyler sosyal medyayı partnerlerini gözetlemek ve kontrol etmek için de kullanabilmektedir (Wilkerson, 2017). Sosyal medyanın sadakatsizlik, kıskançlık, ilişki çatışmaları ve hatta boşanmalara sebep olabileceği de görülmüştür. (Clayton ve arkadaşları 2013; Mod, 2010; Valenzuela ve arkadaşları, 2014). Bu gibi durumlar sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobiye tetikleyebilir. Bunlarla beraber nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun beraberinde gelen kişide problemler ilişkinin istikrarını etkileyebilir. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin beraberinde gelen mobil cihazların yoğun kullanımı partnerlerin birbirlerine ayırdığı zamanı da azaltarak iletişim sorunlarına yol açabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Bilgi çağının en önemli gelişmelerinden olan akıllı telefonların ve internetin global anlamdaki etkilerinin yanında bireysel hayatlarımıza da yadsınamaz etkileri olmuştur. İnternete kolayca erişilebilmesi, anında iletişime geçebilme, sosyal medya uygulamalarına erişim gibi özellikler akıllı telefonların kullanıcılarına sunduğu avantajlardan bazılarıdır (Çakır ve Oğuz, 2017). Hayatı kolaylaştırması, pratik ve ulaşılabilir olmasının yanında akıllı telefonlar, internet ve diğer yeni medya teknolojileri yeni bozuklukların oluşmasına sebep olmuştur.

Nomofobi, klinik psikolojide “kişinin mobil cihazına ulaşamadığında ya da mobil cihazı vasıtasıyla iletişim kuramadığında yaşadığı istemsiz ve mantıksız korku” olarak ifade edilmektedir.” (Yıldırım ve Correia, 2015). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ise kişinin, başkalarının kendisinden daha tatminkar deneyimler yaşadığı düşüncesine sahip olması nedeniyle, sürekli online kalarak sanal çevresinde olan kişilerin ne yaptığını kontrol etmek konusunda güçlü istek duyması olarak da tanımlanmaktadır (Alt, 2015; Hoşgör ve arkadaşları, 2017). Kişinin gündemden haberdar olamama kaygısı, kişiyi gündemi en kolay takip edebileceği kaynak olan akıllı telefonuna yakınlaştıracaktır. Akıllı telefonunu saha sık takip edecek, yanından ayırdığında endişelenecek ve sosyal medya kullanım süresi artacaktır.

Rusbult, Martz ve Agnew’in ortaya koyduğu bağlanım kavramı iyi ya da kötü ilişkiyi sürdürme isteği ve eşe psikolojik olarak bağlanma duygularını kapsayan uzun süreli yönelimler olarak tanımlanır. (Rusbult ve Buunk, 1993, aktaran Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2007). Bağlanımı oluşturan kavramlar ise ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı olarak sıralanabilir. Birey ilişkiden aldığı doyum, alternatif ilişkileri nasıl değerlendirdiği ve ilişkisine yaptığı yatırımlar

çerçevesinde bireyin ilişkiye bağlanımı ve dolayısıyla ilişkiye devam etme ya da bitirme davranışında bulunacaktır.

İnternetin ve yeni medya teknolojilerinin getirdiği gelişmeler, romantik ilişkileri olumlu ya da olumsuz etkilemekten ziyade romantik ilişkileri tecrübe etmenin farklı bir yolunu yaratmıştır. Sosyal medya platformlarından gelen güncelleme bildirimleri, konum bildirimleri, son görülme özelliği, görüntülü arama, sesli mesaj vb. işlevler ile bireyler hem partnerleri hem de diğer alternatifler ile ilgili sonsuz bir bilgi akışı içerisinde kalmaktadır (Karatay, 2018). Bu sonsuz bilgi akışı bireyi kaçırdığı ve/veya sahip olmadığı alternatiflere düzenli olarak maruz bırakmaktadır (Sabato, 2019).

Özetle, günlük hayatı önemli ölçüde etkilediği bilinen akıllı telefon, internet ve sosyal medya gibi yeni medya teknolojileri kaynaklı nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusunun yaygınlığı ve araştırmalardaki önemi artmaktadır. Bu durumun en temel insan ilişkilerinden biri olan romantik ilişkileri de etkileyebileceği düşünülebilir. Bu sebeple araştırmada noomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarının birbirleriyle ilişkilerine odaklanılmıştır.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

Bu genel çerçeve doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır;

1. 18-30 yaş arası bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. 18-30 yaş arası bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. 18-30 yaş arası bireylerin nomofobi ve ilişki istikrarı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. 18-30 yaş arası bireylerin sahip oldukları ilişkilerin ne zamandır sürdüğü ve ilişki istikrarı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. 18-30 yaş arası bireylerin sahip oldukları ilişkilerin ne zamandır sürdüğü ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. 18-30 yaş arası bireylerin sahip oldukları ilişkilerin ne zamandır sürdüğü ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. 18-30 yaş arası bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zaman ve ilişki istikrarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. 18-30 yaş arası bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zaman ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

9. 18-30 yaş arası bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zaman ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

10. 18-30 yaş arası bireylerin kullandıkları sosyal medya platformları ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

11. 18-30 yaş arası bireylerin kullandıkları sosyal medya platformları ile ilişki istikrarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

12. 18-30 yaş arası bireylerin kullandıkları sosyal medya platformları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1 : Katılımcıların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H1.1 : Katılımcıların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H1.2 : Katılımcıların nomofobi ve ilişki istikrarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tezin amacı sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme, ilişki yatırımı) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca demografik değişkenlere ve akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ait bazı bilgilere göre katılımcıların sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı ölçek puanlarına göre bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yapılan bir çalışmada bireyler akıllı telefonları olmadan hayata devam etmek yerine ayakkabı giymekten, duş almaktan, çikolata yemekten, dişlerini fırçalamaktan, seks ve egzersiz yapmaktan vazgeçebileceklerini ifade etmişlerdir (Tossel ve arkadaşları., 2015). Bir diğer araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %36'sı cep telefonu olmadan yaşamını sürdüremeyeceğini, %75'i cep telefonu olmadan evden dışarı çıkmadığını, %36'sı geceleri gelişmeleri kaçırmaktan korktuğu için telefonunu kapatmadığını, %42'si uyumadan önce telefonunu yakın bir yere bıraktığını belirtmiştir (Yılmaz ve arkadaşları, 2015). Nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu kişilerin günlük hayatlarını ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Sosyal ilişkiler içerisinde en önemlilerden biri romantik ilişkilerdir. Bireyler onay alma, aidiyet, sevilme, ilişki kurma gibi pek çok farklı amaç için mobil cihazlarını kullanabilmektedir.

Literatür incelendiğinde bireylerin akıllı telefon kullanma konusunda; arkadaş edinme, sosyal ilişki kurma, aşk yaşama, dedikodu yapma, gönderilen iletilerin hediye olarak algılanması olmak üzere motive edici faktörlerden bahsedilmiştir. (Sevi, 2014) Araştırmalarda bekârların nomofobi düzeyleri, evlilere göre daha yüksek bulunmuştur. (Aydın, 2022; Canatar 2020). Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt'un (2017) gençlerin akıllı telefon kullanma motivasyonlarıyla ilgili yaptıkları çalışmada katılımcıların, “akıllı telefonumdaki arkadaşlarımın gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum”, “akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum” benzeri sebepler belirttikleri görülmüştür. Yapılan bir çalışma bireylerin aidiyet duygusu

ile nomofobi düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, bireylerin aidiyet duygusu azaldıkça nomofobi düzeyleri artmakta; bireyler kişilerarası ilişkilerle doyuramadıkları ihtiyaçlarını sanal ortamlarda doyurmaya çalışmaktadır (Aşık, 2018). Gençlerle yapılan çalışmalarda ailelerinden, sosyal ve romantik ilişkilerinden algıladıkları yalnızlık düzeyleri artıkça daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. (Gezgin ve arkadaşları, 2020)

Uluslararası literatüre bakıldığında Wang ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarının romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun davranışsal boyutunun romantik ilişkiler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Literatüre bakıldığında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı değişkenlerinin aynı anda incelendiğinde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve literatürü genişleteceği düşünülebilir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi gibi modern çağ bozuklukları hakkında bir farkındalık sağlanmasının bireylerin yaşam doyumlarında, günlük hayatlarında motivasyon ve verimliliklerinde, romantik ilişkilerindeki doyumlarında değişim yaratabileceği düşünülmektedir. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin bazı durumlarda bir tepki olarak ortaya çıktığı da düşünüldüğünde bireylerin gerçek problemleriyle yüzleşmeleri ve yardım aramaları için bir kapı açılabilir. Nomofobinin DSM tanı kriterleri arasına girmesi için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Çalışmanın bu anlamda da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmaya katılan gönüllülerin okuma yazma bildikleri, kullanılan ölçeklerdeki sorulara içtenlikle kendilerine uygun cevapları verdikleri varsayılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülerin kişisel bilgi formundaki sorulara doğru yanıt verdikleri varsayılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllülerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın ulaşabileceği örneklemin çeşitli yaş, etnik grup, eğitim seviyesinden insana ulaşabilmesi için özen gösterilse de örneklemin kısıtlı olması bir sınırlılık olarak görülmektedir.
2. Nomofobi düzeylerinin ölçüm sonuçları Nomofobi Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği ile sınırlıdır.
3. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin ölçüm sonuçları Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği ile sınırlıdır.
4. İlişki istikrarı düzeylerinin ölçüm sonuçları İlişki İstikrarı Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği ile sınırlıdır.
5. Konu üzerine yapılmış sınırlı sayıda araştırma olması ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması açısından ve literatür taraması açısından sınırlılık yaratmaktadır.
6. Romantik ilişki istikrarının inceleneceği çalışmada bir ilişkideki her iki partnere de ulaşamamak sınırlılık yaratabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yeni Medya Teknolojileri

2.1.1. Yeni medya kavramı

Yeni medya kavramı, ilk defa 1970 yılında kullanılmıştır ve “bilgisayarların işlem gücüne bağlı olarak var olan ortamlar” olarak tanımlanabilir. Yeni medya, iletişimde yeni bir dönemin başlamasına önayak olmuş ve geleneksel medya aracılığıyla devam eden haberleşme ve iletişimle ilgili eylemleri kökten değiştirmiştir. Modern dünyanın olmazsa olmazı olan yeni iletişim bağlantılarının tümü şeklinde de tanımlanabilmektedir. Bugün insanlar için vazgeçilmez durumda olan bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler özetle dijital kaynaklı teknolojilerin tümünü kapsamaktadır (Binark, 2007). Yeni medya kaynağını internet tabanlı sistemlerden alır ve bu sisteme sosyal medya da dahildir. Bu sistem; yazı, görsel ve ses gibi unsurları içerisinde barındıran ve kullanıcıya ulaştırabilen bir yapıdadır.

Richard Rogers, günümüzde dünyasını kökten değiştiren yeni medyanın üç temel özelliğini sıralamıştır (Geray, 2003). Bu özellikler;

- Etkileşim (Interaction): İletişim içerisinde kaynağın alıcı, alıcının ise kaynak yerine geçmesi etkileşimi tanımlamaktadır ve yeni medya ile geleneksel medya arasındaki temel farkı oluşturmaktadır. Geleneksel medya çerçevesinde izleyici, dinleyici, okuyucu olarak tanımlanan bireyler yeni medya ile birlikte aynı anda üretici ve tüketici konumunda olabileceğinden “kullanıcı” şeklinde tanımlanmaya başlamıştır (Müyesseroğlu, 2017). Etkileşim ile bireyler yer ve zaman fark etmeksizin iletişim kurabilir hale gelmiştir ve dolayısıyla büyük topluluklar arasındaki haberleşme ve etkileşim sıklığı artmaya başlamıştır (Törenli, 2005).

- Kitlesizleştirme (Demassification): Yeni medya vasıtasıyla pek çok kullanıcıya bilgi, haber ya da içerik aynı kaynaktan iletilebilmektedir. Bunun yanında tek bir kişiye

özel bilgi, haber ya da içerik ulaştırılabilmek de mümkündür. Yeni medya teknolojisi kullanıcılarının binlerce kişiye ya da seçtikleri tek bir kişiye eş zamanlı olarak ve/veya ayrı zamanlarda ileti ulaştırabilmesi kitlesizleştirmeye örnek olarak verilebilir.

- Eşzamansızlık (Asekron): Yeni medyanın eş zamansızlık özelliği ile birlikte kullanıcı istediği herhangi bir zamanda ve yerde ileti gönderebilmekte ve alabilmektedir.

Yeni medya birçok teknolojinin eş zamanlı olarak ve beraber kullanımını ve bu bununla birlikte teknolojilerin bir bütün olarak faaliyet göstermesini mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda ses, yazı, video gibi iletişim unsurlarının birlikte kullanılmasıyla yeni platformlar oluşturulmuştur. Yüksek hızda veri akışına olanak veren internetin taşınabilir özellik kazanması mobilitayı arttırmakta ve erişimi kolaylaştırmaktadır. Yeni medya aynı zamanda kullanıcılara, CD, DVD, Flashdisk vb. cihazlar ve internetin gelişimi ile birlikte dijital ortamda büyük hacimli verilerini saklayabilme imkanı vermiştir. Farklı yayın kuruluşları arşivlerini sanal alemde kullanıcıların erişimine açmaktadır (Leleoğlu, 2018). Yeni medyanın tüm bu nitelikleri, kullanıcıların yer ve zaman fark etmeksizin iletişimde kalmalarını, sadece içerik tüketicisi olmak yerine içerik üretebilmelerini ve bu içerikleri başkalarına iletebilmelerini, çevrimiçi bir şekilde alışveriş ya da ticaret yapabilmelerini ve daha başka pek çok şeyi pratik ve hızlı bir şekilde yapabilmelerini sağlamaktadır. Tüm bunlar göz önüne alındığında yeni medya teknolojilerinin kullanıcıların yaşamlarını da yeniden biçimlendirdiği, alışkanlıklarını değiştirdiği ve ilişkilerini etkilediği söylenebilir.

2.1.2. İnternet

İnternet (International Network), küresel anlamda bilgisayarların tamamının bağlantılı olmasını sağlayan kapsamı geniş ağlar sistemidir. İnternet aracılığıyla milyonlarca ağ bağlantı etkileşim ve iletişim halinde olabilmektedir. Bir diğer ifadeyle internet, küresel anlamda bilgi akışını sağlayan, kullanıcılara duygu, fikir ve tecrübelerini kaçınmadan diğerleriyle paylaşabilme olanağı veren sosyal bir ağ olarak tanımlanabilir (Arslan, 2020). Ögel (2012), ise interneti farklı bir dünyanın klavyeye ve ekrana

sıkıştırılmış hali olarak tanımlamaktadır. İnternet ağı bünyesinde metin, video, grafik ve ses gibi çeşitli biçimlerdeki verileri toplamaktadır. İnternete erişimin global anlamda yaygınlaşması ve hayat akışının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmesinin nedeni bireylerin ihtiyaçlarını pratik bir şekilde karşılayabilen ve hayatlarını kolaylaştıran bir yapıya sahip olması ile ilgilidir (Timisi, 2003).

İnternet 1960'lı yıllarda, ABD Savunma Bakanlığı İleri Araştırma Projeleri Kurumu (DARPA) tarafından oluşturulmuş bir plandır. Bu plan Sosyal Sosyalist Cumhuriyetler Birliği ile Amerika Birleşik Devletleri arasında yaşanan soğuk savaş döneminde bir nükleer saldırı halinde Amerikan askeri haberleşme ağlarının işe yaramayacak kadar hasar alması ihtimaline karşı ortaya çıkmıştır. Bu planın uygulanması sonucunda ARPANET olarak bilinen bu ağ, günümüzde çeşitli amaçlar için kullanılan inernet ağının öncüsü olmuştur. 1969 yılında kurulan ilk bilgisayar ağı ilerleyen zamanlarda süreç bünyesine katılan çeşitli kuruluşlar ile genişlemiştir. Bu ağın katılımcı açısında genişlemesi 1972 yılında elektronik posta (e-posta) kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Elektronik posta kavramı ile birlikte çevrimiçi mesajlaşma, veri paylaşımı, uzak veri tabanlarına ulaşabilmeyi mümkün kılmıştır. TCP/IP transferiyle ağların bütününe içerisine dahil edebilecek ağların var olması mümkün hale gelmiştir. Böylece internetin başlangıç aşaması sona ermiştir ve en genel tanımı internet sitesinin adı ve adresi olan, alan adı (domain name) kullanılmaya başlanmıştır.

“World Wide Web (www)” kavramı bir alan adıdır ve 1991’de Tim Barnes Lee tarafından ortaya konulmuştur. Bu yapı bilgiye erişmeyi ve araştırma yapmayı daha kolay ve hızlı hale getirmiştir. WWW’nun hayatımıza girmesi ile birlikte internete erişebilenlerin sayısı 617.000’lere kadar çıkmıştır. Çeşitli kuruluşlar marka adlarını kullanarak kendi internet sitelerini yaratmaya başlamıştır (Çakır ve arkadaşları, 2013). Web 1.0 (WWW) 1993-2003 yılları arasında kullanılmıştır. Sistem bünyesinde içeriği alıcıya ulaştıran az sayıda aracı ve çok fazla alıcı yer aldığından bilgi akışının tek taraflı bir şekilde sürdürülebildiği bir kavramdır. Web 2.0 ise 2004 yılında Tim O’Reilly tarafından ortaya konulmuştur ve ikinci nesil internet hizmeti olarak tanımlanmaktadır.

Kullanıcıların etkin duruma gelmesini esas almaktadır. (O'Reilly, 2005) Web 2.0 sanal ortamlarda sosyalleşmeye zemin hazırlamış, kullanıcıların hep birlikte oluşturduğu bir yapıdır. Web 2.0 ile mümkün hale gelen kullanıcıyı esas alan ağ yapılanması ile birlikte sosyal medya kavramı olası hale gelmiştir.

2.1.3 Akıllı telefonlar

1876 yılında Graham Bell'in icat ettiği ilk telefondan bugüne kadar yakalaması zor bir hızla gelişen teknolojiyle uyumlu bir biçimde bambaşka bir hale dönüşmüş ve modern dünyanın vazgeçilmez bir unsuru konumuna gelen akıllı telefonların biçimini almıştır. Motorola firmasının mühendisi Martin Cooper, 1973 yılında ilk cep telefonunu geliştirmiştir. Bu cep telefonlarının şarjlarının hayli kısa sürede bittiği, boyutlarının işlevsiz sayılabilecek kadar büyük olduğu bilinmektedir ancak zamanla işlevsel ve pratik olacak şekilde tekrar geliştirilmiştir (Museyeva, 2015). Önce Blackberry markası internet temelli özelliklere ve kamera gibi kullanışlı fonksiyonları olan cep telefonu geliştirmiştir. 2007'de ise Apple markası akıllı telefonlarını satışa çıkarmıştır. Zaman geçtikçe genel tüketicinin kullanımının ve talebinin artması ve başka markaların da pazara dahil olmasıyla ürün yelpazesi genişlemiştir.

Akıllı telefon, sıradan telefonlarla karşılaştırıldığında bilgi işlem yeteneği daha güçlü olan ve çeşitli ağlarla bağlantı kurabilme gibi fonksiyonlara sahip bir mobil telefon türü şeklinde tanımlanabilmektedir (Ada ve Tatlı, 2013). Akıllı telefonlar bünyesinde dokunmatik bir ekran arayüzü, internete ulaşım, çok sayıda içeriği barındırmaktadır. Bunların yanında fonksiyonlarına bakıldığında bilgisayarları rahatlıkla gölgede bırakabilecekleri söylenebilir (Muharremoglu, 2020). İnternete bağlanabilme işlevi ile birlikte sözlü ve yazılı iletişim kurabilmenin yanında mobil oyun oynamak, çevrimiçi alışveriş yapmak, görüntülü konuşmak, konum bulabilmek, sesli mesaj göndermek, bankacılık işlemleri gibi pek çok farklı hayat kolaylaştıran fonksiyona sahip olmuştur (Özkoçak, 2016). İnsanların temel ihtiyaçları sosyalleşmek, ait olduğu topluluğa uyum sağlanmak ve diğerleri tarafından seilmeyi ve takdir edilmeyi de kapsadığından akıllı

telefonlar özellikle genç nüfus için daha çekici hale gelmektedir (Pavithra ve arkadaşları, 2015). Cep telefonları dünyaya ve insanlara eğitim, toplumsal, sağlık, ekonomi vb çeşitli alanlarda derinden tesir etmiş ve onları neredeyse her alanda geri dönülemez bir şekilde değiştirmiştir. Sosyal medya platformlarının hayatımıza girmesi, akıllı telefon ile birlikte yaşanan değişiminin kapsamını genişletmiştir.

2.1.4. Sosyal Medya

İlk defa 2006’da Chris Shipley tarafından ortaya atılmış olan sosyal medya, “bilgi akışı, katılım ve kolektif hareket etmeyi destekleyen çevrimiçi araç ve uygulamalar” şeklinde tanımlabilen bir kavramdır (Erdoğan ve Şanlı, 2019). Sosyal medyaya ait birbinden farklı çok sayıda tanım olsa da bu tanımlar benzer bir bağlama dayanmaktadır. Safko ve Brake (2009), sosyal medyayı; yeni medya teknolojileri üzerinden etkileşim sağlanarak fikir, tecrübe, bilgi, fotoğraf, ses, video vb içerikler paylaşmak amacıyla sanal bir şekilde toplanmış grupların etkinliklerinin, eylemlerinin ve uygulamalarının tamamı olarak tanımlanabilir. Bir diğer tanımlama ise sosyal medya, çevrimiçi iletişime olanak sağlayan, anlık iletişim, veri paylaşımı gibi aktivitelere dayanan sosyal ağ platformları şeklindedir (Kırtış ve Karahan, 2011).

Sosyal medyanın tarihine bakıldığında başlangıçta, bireylerin birbirleriyle kişisel profilleri aracılığıyla ulaşabilmesi amacıyla oluşturulan sosyal ağların, süreç içerisinde kullanımlarının yaygınlaşması ve yeni uygulama ve fonksiyonların dahil olmasıyla epey hızlı gelişen alanlar olarak karşımıza çıktıkları görülebilir (Preeti, 2009). Sosyal medyanın küresel çapta etkili hale gelmesinde tüm dünya için fonksiyonel olma özelliğine sahip ağ yapılanmasının önemli yadsınamaz. Web 2.0 ve yeni medya teknolojileri sosyal medyanın ağ yapılanmasının oluşumuna kaynaklık etmiştir.

Sosyal medya tanımının gereklerini yerine getiren ilk internet siteleri 1995 yılında kurulan “Classmates.com” ve 1997 yılında kurulan “SixDegrees.com”dur. Classmates’in esas oluşum sebebi kullanıcılara eski arkadaşlarını bulmalarına kaynaklık edecek

içeriklerin ulaştırılmasıdır; SixDegrees.com ise kullanıcılarına kişisel sayfalarını oluşturma, diğerleriyle bağlantıya geçme ve mesajla iletişime geçme olanakları sunmuştur (Akyazı ve Ünal, 2013). Zamanla SixDegrees sitesinin yerini benzer içerikleri bünyesinde barındıran Ryze.com ve Friendster siteleri almıştır. Bunlarla birlikte bugüne ulaşabilen ve günümüzde de yaygınca kullanılan ilk internet siteleri Facebook ve MySpace olmuştur. Global anlamda milyonlarca kullanıcıyı bünyesinde barındıran bu siteleri X (Twitter), YouTube, Instagram, TikTok gibi kullanıcıların görsel ve yazılı içerikler, fikirler ve günlük hayatlarını paylaşabildikleri platformların kurulumu takip etmiştir.

Kristina Lerman (2007), sosyal medya ağlarının genel özelliklerini şöyle sıralamıştır;

- Kullanıcıların ürettikleri içerikler çeşitlilik gösterebilmekte ve/veya veri tabanında güncel olarak var olan içeriklerin üzerinde yaptıkları düzenlemelerle onlara katkı sağlayabilmektedir.
- Kullanıcılar paylaşılan içerikleri ve gönderileri kolayca kategorize edilebilmesi ve ulaşılabilmesi amacıyla etiketleyebilmektedirler.
- Kullanıcılar tüketicisi oldukları içerikleri beğeni, yorum, tekrar paylaşma veya puanlama vb eylemlerle değerlendirebilmektedirler.
- Kullanıcılar, ilgilendikleri konuların diğerleriyle benzer olması halinde sosyal medya platfromlarında diğer kullanıcılarla bu konular üzerinden bağlantıya geçebilmektedir.

Modern dünyada sosyal medya kullanımının artmasının da bir sonucu olarak sanal yollarla kurulan iletişim yüz yüze iletişimin önüne geçebilmektedir. (Öztürk, Talas, 2015) Sosyal medya kullanıcıları, internet kaynaklı bir hizmet almaları sebebiyle yer ve zaman sınırlarının aşılması çeşitli kültürel, sınıfsal, dini vb kimliklerden ve farklı düşünce yapılarında insanlarla karşılaşmasına, temasta bulunmasına ve ilgilenilen benzer konuları esas alan grupların ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak sosyalleşmenin bambaşka bir biçiminin oluşumunu sağlamıştır.. Ancak bu çevrimiçi sosyalleşme yüz yüze iletişimin yerini tutmamakta ve karşılanamayan ihtiyaçların gün yüzüne çıkmasını

tetikleyebilmektedir. Böylece bireyler yalnızlaşabilir, asosyalleşebilir, hem kendine hem diğerlerine ve hayatına yabancılaşabilir (Çaycı ve Çaycı, 2017).

Sosyal medyanın kullanım alanları her geçen gün genişlemekte (bilgi edinme, iletişim kurma, gündemi takip etme, boş zaman değerlendirmek, eğlence vb), kullanımı yaygınlaşmakta ve kullanıcıların sosyal medyada geçirdikleri süre katlanarak artmaya devam etmektedir. Bu kontrolsüz sayılabilecek durum, alanyazın incelendiğinde de görülebileceği üzere birçok değişime zemin hazırlamış ve derin etkiler bırakmıştır.

2.1.5. Yeni medya teknolojileri ve bağımlılıklar

Yeni medya teknolojilerinin kullanımının yaygınlaşması ile birlikte kültür, iletişim, bireysel ve toplumsal ilişkiler, ekonomi gibi çeşitli alanlarda değişimler yaşanmıştır. Hayatı kolaylaştıran etkileri ile birlikte dezavantajları da yadsınamayacak yeni medya teknolojileri ve beraberinde gelen sosyal ağların getirdiği problemlerden biri dijital bozukluklardır. Bilgi çağı ile birlikte hayatımıza giren bilişim teknolojileri temelli bu yeni bozuklukları konu alan çalışmalar ve tartışmalar devam etmektedir. Yaşanan teknolojik ilerlemelerin hem sorunlara yol açması hem de vazgeçilmez bir konumda olması durumu zorlaştırmaktadır.

Dezavantajları arasında bireylerin yalnızlaşması, yüz yüze iletişimin azalması, yeni medya teknolojilerinin aşırı kullanımı, bağımlılıklar ve psikolojik problemler sayılabilir (Kaplan Akıllı ve Gezgin 2016). TDK (Türk Dil Kurumu), bağımlılığı “bağımlı olma durumu”, “alınan madde ile merkezi sinir sistemi arasındaki etkileşim sebebiyle psişik etkiler duyumsamak”, “yokluğundan dolayı duyulan huzursuzluğu kaldırmak için maddeyi devamlı ve periyodik alma isteği” olarak tanımlar. Bağımlılıklar madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olarak ikiye ayrılmaktadır. Davranışsal bağımlılık; hem zevk alma hem de içsel bir sıkıntıdan kaçınmak amacıyla gerçekleştirilen, eylemi kontrol edebilmek amacıyla yinelenen birçok denemeye(güçsüzlük) ve bu denemelerin başarısız neticelerine (yönetilemezlik) rağmen süregelen döngüsel bir

süreçtir (Goodman, 1990). Kısacası birey, içinde bulunduğu vaziyetin bilincinde olmakla birlikte kendine engel olmamakta ve kısır bir döngünün içine hapsolmaktadır. Söz konusu eylem ile gereğinden fazla meşgul olmak, gerçeklikten kaçınarak zevk alınan eylemi sürdürmek, eylem süregeldikçe eyleme karşı tolerans geliştirilmesi ve beraberinde söz konusu eylem için harcanan sürenin artması, eylem sınırlandırıldığında huzursuzluk deneyimlenmesi vb semptomların mevcudiyetinde davranışsal bir bağımlılıktan söz edilebilir (Demircan Uza, 2019). Madde bağımlılığının ve davranışsal bağımlılığı farklılaştıran en önemli özellik davranışsal bağımlılığın kişiye göre değişkenlik göstermesidir. Yani bağımlılık yapıcı bir maddenin bu özelliği kişiye göre değişmezken, bir eylemin kişi üzerinde bağımlılığa yol açması birçok değişkene ile ilgilidir (Bektaş, 2005). Davranışsal bağımlılıklar arasında oyun bağımlılığı, ilişki bağımlılığı, yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, internet bağımlılığı ve elektronik alet bağımlılığı sayılabilir (Ögel, 2012). DSM-5 içerisinde davranışsal bağımlılıklar kapsamına giren internette oyun oynama bozukluğu, DSM içerisinde kendine yer bulabilmiş teknoloji temelli tek bağımlılıktır.

Akıllı telefon ve internet bağımlılıkları en sık rastlanılan dijital hastalıklardan birkaçıdır. Akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının bireylerin günlük hayatlarında sorun oluşturması bağlamında değerlendirilmektedir. Bireyin duygudurumu üzerinde negatif tesirinin olması, bireyin kendini engelleyemesi, irade kaybı, tolerans geliştirme, sosyal ilişkilerinin negatif etkilenmesi vb belirtilerle açıklanır. (Yıldırım ve arkadaşları, 2019) İnternet bağımlılığı da aynı şekilde bağımlılık semptomları çerçevesinde tanımlanabilir. Kişinin internet ile ilişkisini bitirmeyi ve/veya sınırlandırmayı amaçlayan fakat olumsuz sonuçlanan denemeler, olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmak için internet erişimini kullanması, internete erişemediği durumlarda da zihninin internet ile meşgul olması, internet üzerinde geçirdiği süreyi diğerlerinden saklaması ve günlük yaşantısındaki sorumluluklarını internet ile meşguliyeti sebebiyle ihmal gibi semptomları kapsamaktadır. (Ögel, 2012)

Dijital bozukluklar arasında siberhondrik (cyberhondria), sosyotelizm (phubbing), netlessfobi, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bu çalışmanın da konusunu oluşturan nomofobi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sayılabilir. Siberhondrik, bireylerin çevrimiçi bir şekilde sağlık sorunlarıyla ilgili tanımlayıcı olmayan belirtilere erişmesi ve bunun neticesinde yoğun bir endişe yaşamaları şeklinde tanımlanabilir. Sosyotelizm, bireyin sosyalleştiği bir ortam içerisindeyken akıllı telefonuna yoğunlaşması şeklinde tanımlanabilir (Karadağ ve arkadaşları, 2016). Bir diğer dijital hastalık olan netlessfobi ise bireyin internetin erişemediği bir yerde duramaması ve internet bağlanamayacağına dair kaygı deneyimlemesidir (Öztürk, 2015).

2.2. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

2.2.1. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu kavramı ve tarihçesi

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) kavramını ilk defa 1996 yılında ortaya koyan kişi bir pazarlama stratejisti olan Dr. Dan Herman'dır. Herman kavramı marka yönetimi ve pazarlama bağlamında tanımlamıştır. Psikoloji alanında ise ilk kez Andrew Przybylski ve arkadaşları tarafından kaygı bozukluğu kapsamında ele alınan gelişmeleri kaçırma korkusu, “Kişinin kendisinin dahil olmadığı ortamlarda, diğerlerinin daha tatmin edici tecrübeler edineceğinden duyduğu endişe. Bu endişe sebebiyle diğer insanlar ve onların deneyimleriyle her daim temasta olmayı yoğun bir şekilde istemesi” olarak tanımlamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu aynı zamanda, herhangi bir sosyal etkinliğin kaçırılması halinde deneyimlenen duygusal mahrumiyet (Argan ve arkadaşları, 2018) ve kişilerin herhangi bir gelişmeyi yakalayamadıklarında deneyimledikleri kaygı bozukluğu olarak da tanımlanabilmektedir. (Aydın, 2018).

Son zamanlarda gündemde olan gelişmeleri kaçırma korkusu genellikle sosyal medya bağlamında tanımlansa da aslında gelişmeleri kaçırma korkusunun temelleri iletişim teknolojilerinin olmadığı dönemlere dek dayandırılabilir (Oberst ve arkadaşları, 2017, Wiesner, 2017). Evrimsel bakış açısına göre değerlendirildiğinde,

insanların yaşam alanlarını tanımaları, topluluklar içerisinde sağladıkları bilgi akışları sırasında hızlı olmaları ve bir topluluk içerisinde kendilerine yer bulabilmeleri yaşamlarını sürdürebilmeleri için oldukça önemlidir (Beckers, 2014). Son yıllarda sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu kavramını gündeme getiren yenilik ise sosyal medya aracılığıyla diğerlerinin hayatlarını kolayca haberdar olmanın mümkün hale gelmesidir (Przybylski ve arkadaşları, 2013). Miller'a göre (2012), gelişmeleri kaçırma korkusu bir ateş olarak düşünüldüğünde sosyal medya bu ateşin gazyacı olacaktır.

Sosyal medya kavramı kişilerin hayatlarında çevrimiçi ortamlar oluşmasına zemin hazırlamış, ilişkilenme alışkanlıklarını değiştirmiş ve bunun sonucunda kişiler gerçek olmayan bir sosyalleşme deneyimlenmeye başlanmıştır. Gerçek hayatta sahip olunamayan yakın ilişkiler, çevrimiçi bir şekilde ulaşılabilir hale gelmiştir. Sosyal medya sayesinde ortaya çıkan diğerlerinin yaşantılarını takip edebilme ve olaylardan güncel olarak haberdar olabilme ve ulaşmak istedikleri herkesin paylaşımlarına zaman fark etmeksizin ulaşabilme gibi olasılıklar, bireylerin sınırsız bir bilgi akışı ile başbaşa kalmasına yol açmıştır. Yaşanan gelişmelerin yoğunluğu ve her an değişen gündem bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunu tetiklemektedir ve kaçırdıkları tecrübelerin bilincinde olmaları oldukça kolaylaşmaktadır (Aydın, 2018).

2.2.2. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu sebepleri

Sosyal medya platformlarının yoğun kullanımının, bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusuna yol açabileceğini ortaya koyan araştırmalar olduğu bilinmektedir (Gökler ve arkadaşları., 2016, Hoşgör ve arkadaşları, 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusunun bireyin diğerlerinin neler yaptığıyla ve düşünceleriyle yoğun bir şekilde ilgilenmesi, kendisi hakkında varılacak yargılar konusunda kaygı hissetmesi ve sosyal anlamda dışlanmak ile ilgili endişe yaşaması ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Abel ve arkadaşları, 2016). Sosyal medya kullanıcıları daha fazla sayıda beğeniye ve takipçiye ulaşabilmek amacıyla sosyal medya platformalarında daha uzun süre geçirir hale gelebilirler (Chua ve Chang, 2016; Wang ve arkadaşları., 2012). Gerçek hayattaki bir sosyalleşme içerisinde

beğenildiğini, görünür olduğunu hissedemeyen ve arkadaş edinemeyen kişi tüm bunları yarattığı çevrimiçi kimliği ile sosyal ağlar içerisinde gerçekleştirmeyi deneyebilir (Kırık ve arkadaşları, 2015). Gelişmeleri kaçırma korkusunu yoğun bir şekilde deneyimleyen bireyler çevrimiçi olarak geçirdikleri süre haricinde gündelik yaşantıları içerisinde kendilerini yalnız hissettiklerini belirtmekte ve giderilmeyen sevilme ihtiyaçlarını paylaştıkları gönderiler aracılığıyla telafi etmeyi denemektedirler (Hato ve Hoetjes, 2013).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun mutsuzluk, düşük yeterlilik ve özgüven duygularından kaynaklı olarak ortaya çıkabileceği de düşünülmektedir (Hoşgör ve arkadaşları, 2017; Baker, 2016). Gelişmeleri kaçırma korkusunu yoğun deneyimleyen kişiler hem kendilerini hem de yaşantılarına olumsuz değerlendirmektedirler. Bu sebeple diğer insanların hayatlarında ve yaşadıkları deneyimlerde kendilerine kıyasla daha yüksek bir tatmin yaşadıklarını düşünüyor olabilirler. Bu durum kişinin, diğer insanların sosyal yaşantılarına, sahip olduklarına, ilişkilerine özenmesine ve kıskançlık duygusu deneyimlemesine neden olabilmektedir (Hetz ve arkadaşları, 2015).

2.2.3. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu kuramsal temeli

Gelişmeleri kaçırma korkusunun kuramsal çerçevesini çizmek amacıyla öz belirleme teorisi, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, sosyal karşılaştırma teorisi ve göreceli yoksunluk teorisi kuramlarının temel alındığı bilinmektedir (Argan ve diğerleri., 2018).

2.2.3.1. Öz belirleme kuramı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu

Öz belirleme kuramı, Deci ve Ryan tarafından 1985 yılında ortaya konan gelişim ve eylemlerin ortak bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelişinin altında yatan içsel süreçleri temel alan bir güdü ve kişilik kuramıdır. Przybylski ve arkadaşları (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu akademik bir çerçeveye oturtmak amacıyla öz belirleme kuramından yararlanmıştır. Öz belirleme, kişinin sahip olduğu inançlara ve değer yargılarına dayanarak harekete geçebilme ve eylemlerini düzenleyebilme becerisi

şeklinde tanımlanabilir. Diğer bir deyişle, bireyin harekete geçmesinde ve davranışlarını düzenlemesinde pekiştirici ihtimaller, güdüler ya da farklı etkenler yerine, bu alternatiflere sahip olabilme kapasitesi ve bir tercih hissi yaşaması olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Öz belirleme kuramı, bireyin kişisel gelişimi, içinde bulunduğu sosyal ortamlarla bütünleşmesi, ve iyi oluşunu da içeren doğuştan gelen potansiyelleri besleyen etkenleri desteklemeyi ve bireylerin, grupların, ve toplulukların sağlıklı bir şekilde ilerlemesine ve işleyişine yardımcı olacak öğeleri açığa çıkarmayı amaçlamaktadır.

Öz Belirleme kuramına göre eylemin başlatılmasının, devam ettirilmesinin ve kişisel gelişimin altında yatan etken içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarıdır. İçsel motivasyonda doyum eylemin kendisinden gelmekte iken dışsal motivasyonda doyum sağlamak için maddi ya da manevi ödüller gibi dışarıdan gelen bir etkene ihtiyaç duyulmaktadır (Gagne ve Deci, 2005). Bireyin, içsel motivasyonunun devamlılığı ve dışsal motivasyonunu içselleştirilmesi; özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma başta olmak üzere temel psikolojik gereksinimlerinin giderilmesine imkan veren sosyal şartlar yardımıyla daha zahmetsiz bir hale gelebilmektedir. Bu şartlar, tercih yapabilmeyi, sosyal ilişkileri ve duyguların kabul edilmesini kapsamaktadır (Deci ve Ryan 1985).

Öz belirleme kuramına göre, bireyin psikolojik iyi oluşa ve öz disipline sahip olabilmesi yeterlilik, özerklik, ve ilişkili olma başta olmak üzere üç temel gereksinimin doyurulması ile mümkündür (Deci ve Ryan, 2000). Bu üç temel gereksinimin tüm insanlar için ortak olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). İlişkili olma gereksinimi, diğer insanlarla doyurucu ve destekleyici bağlar kurma ve etkileşim içerisinde olma ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Przybylski, 2013). Özerklik gereksinimi, kişinin gerçekleştirdiği eylemler ve yaptığı seçimler üzerinde dış müdahalelerin etkisi olmaksızın kendi iradesinin gücünü hissedebilmesi ile ilgilidir. Bununla birlikte bireyin, baskı hissettiği ya da kontrol edilmeye çalışıldığı durumlara karşı direnebilme eğilimidir. Özerklik gereksinimi tam olarak karşılanamadığında bireyin davranışlarına diğerlerinin düşünceleri kaynaklık etmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Yeterlilik gereksinimi ise bireyin

sosyal çevresi tarafından onaylanarak, neler yapabileceğine dair kapasitesinin farkında olmasından ileri gelmektedir (Sarı ve arkadaşları, 2011).

Sosyal medya platformları yaygınlaştıkça diğerlerinin yaşantılarıyla ilgili bilgi edinmenin daha kolay hale gelmesi, temel psikolojik gereksinimlerin karşılanması açısından yön verici bir tesir göstermiştir. Bu temel gereksinimlerin giderilmediği bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunu daha yoğun deneyimledikleri ve psikolojik gereksinimlerinin karşılanmamasını telafi etmek amacıyla sosyal medya platformları üzerinde daha fazla zaman geçirmeye meyilli oldukları ortaya konmuştur(Oberst vd., 2017, Przybski, 2013). Alanyazında gelişmeleri kaçırma korkusunun temel psikolojik gereksinimlerin doyum düzeyini azalttığı bulgularına ulaşan çalışmalar yer almaktadır. (Wang ve arkadaşları, 2018).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun temellerinin açıklanmasında özerklik gereksinimi özellikle önem kazanmaktadır. Özerklik gereksinimleri tam olarak giderilemeyen bireyler gündelik hayatlarında engeller ve sosyal baskılarla karşılaşmaları neticesinde duygu ve düşüncelerini ifade edememektedir. Böylece birey, yaşadığı kendini ifade eksikliğini sosyal medya platformlarını kullanmayı tercih ederek telafi etmeye çalışmaktadır (Masur ve diğerleri, 2014). Sosyal medya platformlarının kullanıcılarına yarattıkları kişisel profilleri aracılığıyla kendilerini istedikleri gibi ortaya koyma olanağı yarattığı söylenebilir. Hiçbir engele takılmadan kendilerini istedikleri gibi ortaya koyabilmeleri kişilerin diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerinde daha yoğun bir kontrole sahip oldukları duygusunu deneyimlemelerine yol açmaktadır. Bu kontrol duygusu beraberinde yaşantısı içerisinde sorumluluk sahibi olduğu, kendi hayatı üzerinde söz hakkı olduğu duygularını daha güçlü bir biçimde deneyimlemelerine yol açıyor olabilir. Ancak çelişkili bir şekilde sosyal medya platformlarında geçirilen vakit uzadıkça bireyin yaşamında kendi belirlediği önceliklere göre hareket etmesi ya da sorumluluk bilinciyle kararlar almasının giderek zorlaşması olasıdır. Birey daha fazla denetime sahip olduğu duygusunu hissettiği sosyal medyada daha çok zaman harcayabileceği gibi sosyal medyada popüler olan seçenekleri, kabul gören görüşleri kendi fikir ve görüşlerine tercih edebilir.

Modern dünyada bireylerin ilişkililik ve keyif alma gereksinimleri sosyal medya platformları aracılığıyla karşılanmaktadır (Tanhan ve arkadaşları, 2022). Sosyal anlamda ilişkilene gereksinimi daha yüksek düzeyde olan bireyler, sosyal çevrelerinin kendilerinin dahil olmadığı doyum verici faaliyetler içerisinde olmasından kaynaklı olarak daha yoğun bir korku hissi deneyimlemektedirler. (Wang ve arkadaşları, 2018). Bireyin özünden gelen sosyal olarak dışlanma ve diğerleri tarafından görmezden gelinme korkusu (Williams, 2007), onu içinde bulunduğu sosyal çevreye hala dahil olduğunu kontrol etmek amacıyla vaktini sosyal medyayı takip ederek geçirmeye itmektedir (Vorderer ve arkadaşları, 2013). Birey, gelişmeleri kaçırma korkusundan kaynaklı olarak ortaya çıkan her an çevrimiçi bir şekilde insanların yaşantılarından haberdar olma davranışıyla ilişkisel becerilerinden yararlanmakta, bir gruba dahil olduğu duygusunu güçlendirmekte, sosyal ilişkilerini ilerletmekte ve tüm bunların sonucunda ilişkililik gereksinimini karşılamaktadır (Przybylski vd. 2013; Nadkarni ve Hoffman, 2012). Ancak gelişmeleri kaçırma korkusu olan insanlar daha çok hayattan kopuk bireyler olmalarına sebep olan çok fazla sosyal medya kullanımını gerçek hayattaki iletişime tercih ederek yalnızlıklarını pekiştirmektedirler. Sosyal ağlar dışında hayatlarında sürekli olarak yalnız hissettiklerini ifade etmektedirler (Dossey, 2014; Hato ve Haotjes 2013).

Sosyal medya platformlarını kullanarak sosyal ilişkilerini geliştiren kişi, öz yeterlilik duygusu deneyimlemek için neler yapabileceğiyle ilgili birtakım yargılar edinebilir (Przybylski ve arkadaşları, 2013). Bu yargılar doğrultusunda birey, kişisel sosyal medya profilini kullanarak kendisini diğer kullancılara olabileceği en muntazam şekilde tanıtmaya ve göstermeye şansına sahip olur. Sosyal medya platformları içerisinde beğeni, yorum ve takipçi sayısı vb ölçütlere dayanan bir popüleriteye sahip olunabilmektedir. Bu popülerite ve beraberinde gelen beğeni sayıları ve pozitif geri dönüşler ile birlikte birey sosyal onay elde edebilir (Urista ve arkadaşları, 2009). Bu durum aynı zamanda bireyin öz güven düzeyini attırmakta ve bunun yanında özerklik ve yetkinlik gereksinimlerinin karşılanmasına yardımcı olmaktadır (Odabaşı, 2019). Fakat sosyal medya üzerinden alınan geri dönüşler her zaman olumlu olmamaktadır. Bu olumsuz geri

dönütlere örnek olarak bir kişi ve/veya topluluğun, başka bir topluluk ya da kişiyle bilişim teknolojilerini kullanarak düşmanlık ve korkutma yaratmayı hedefleyen her türlü içeriğin kasti ve süregelen bir biçimde paylaşması (Aksaray, 2011) olarak tanımlanan siber zorbalık kavramı verilebilir. Bu ve benzeri durumlarda bireyin yetkinlik ihtiyacı karşılanamadığı gibi kendine olan güveni de zarar görecektir. Yetersiz öz güvene sahip ve bağımsızlık duygusunu yeterince deneyimleyemeyen bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusuna daha meyilli olabileceği bilinmektedir (Hoşgör ve arkadaşları, 2017).

2.2.3.2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu

Maslow (1943) bireylerin, temel ihtiyaçlarıyla ilgili doyum sağlayabileceği çeşitli fırsatlar elde etme ya da bu fırsatları sürdürme arzusuyla ve birtakım daha entelektüel arzularla hareket etmekte olduklarını ortaya koymuştur. Maslow, hiyerarşik bir şekilde organize ettiği ihtiyaçlar içerisinde insanların nefes almak, karnını doyurmak, uyumak, boşaltım, barınma, cinsellik gibi temel fizyolojik ihtiyaçları ilk sıraya yerleştirmiştir. İkinci sırada korunma ve güven içerisinde olma ile bağlantılı ihtiyaçlar yer alırken üçüncü sırada sevgi ve ait olma gibi ilişkisel ihtiyaçlar yer almaktadır, dördüncü sırada ise öz güven, başarı, öz değer gibi kavramı da kapsayan saygınlık ihtiyacı yer almaktadır. Hiyerarşinin en üst basamağında ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı, en son ortaya çıkan ihtiyaç olarak yer almaktadır. En fazla eksikliği hissedilen ihtiyaç, hedef haline gelerek bilinci tamamen meşgul etme ve doyum sağlanana kadar yapıyı kapasitesinin tamamını kullanması amacıyla düzenlemeye meyillidir. Bu ihtiyaç doyuma ulaştığında yerini sıradaki ihtiyacın karşılanması hedefi alır ve karşılanan ihtiyaç bundan böyle güdülenme üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmamaktadır (Maslow, 1943).

Gelişmeleri kaçırma korkusu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı çerçevesinde açıklanmaya çalışıldığında karşımıza çıkacak en önemli kavram, ait olma ve sevilme ihtiyacıdır. Fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerinin karşılanmasıyla beraber üçüncü sıradaki ait olma ve sevilme gereksinimlerinin eksikliğini hissetmeye başlayan bireyler;

bu ihtiyacı karşılamamanın yollarını aramaya başlamaktadır. Aidiyet gereksinimi onaylanma, diğerleriyle bağ kurma ve ilişki içinde olma, değer görme, kabul edilme gibi ihtiyaçların toplamından oluşmaktadır. Ait olma gereksiniminin eksikliğini daha yoğun deneyimleyen bireyler gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamaya daha yatkın hale gelebilmektedir (Wang ve arkadaşları, 2018). Birey doyuma ulaşmamış ait olma gereksiniminin getirisiyle sosyal çevresinden psikolojik olarak uzak kalmaktan kaçınmaktadır. Evrimsel bakış açısına göre bireyin ait olma gereksinimi doğuştan gelmektedir ve bu gereksinimin karşılanamaması ihtimali doğrudan sosyal dışlanma olasılığı aynı zaman hayati bir tehlike olarak görülebilmektedir (Baumeister ve Leary 1997). Çünkü insanlar için avcı-toplayıcı oldukları zamanlardan beri yaşamlarını sürdürebilmek, temel gereksinimlerini doyuma ulaştırmak, güvende kalmak ve korunmak için bir topluluğun içerisinde yer almak zorunluluktur. Eski çağlara benzer şekilde bugünün toplumunda da sosyal bağlamda pasif kalmak kişinin sosyal yaşantısı ve psikolojik iyi oluşu üzerinde negatif etkiler gösterebilmektedir (Choi ve Lim 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerin dahil olamadıkları faaliyetler ve sahip olamadıkları olanakların kaçınılmaz bir şekilde bilincinde olmalarından kaynaklı olarak sosyal doyum sağlayamama ya da sosyal anlamda dışlanma duyguları deneyimleyebileceği söylenebilir. Sosyal anlamda dışlanma ya da sosyal dışlanma olasılığı ise stres, kaygı vb negatif hislerin oluşmasına kaynaklık etmekte ve bu durum sosyal acı olarak tanımlanmaktadır. Birey sosyal acıyı en az fiziksel acı kadar gerçekçi bir şekilde deneyimlemektedir. Yürütülen nörolojik çalışmalarda fiziksel acı ve sosyal acının beyinde aktif hale getirdikleri kısımların benzer olduğu ortaya konmuştur (Eisenberger ve Lieberman, 2004). Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal acı ile ilişkisini konu alan bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunu yoğun bir şekilde deneyimleyen bireylerin daha yüksek düzeyde ait olma ve onaylanma gereksinimi duyduklarını ortaya koymuştur ve araştırmacılar gereksinimi doyuma oluşturma çabasının kişiyi sosyal medya platformlarını daha fazla kullanmaya yönlendireceğini belirtmişlerdir (Lai ve arkadaşları, 2016).

Kişiler, alt sıralardaki ihtiyaçlarını karşılamaları neticesinde en son sırada yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacıyla karşı karşıya kaldıklarında diğerlerinin yaşantılarına dair ilgileri azalmaktadır (Argan ve diğerleri, 2018). Ancak kendini gerçekleştirme ihtiyacı söz konusu olduğunda kişilerin bulundukları yeri, sahip oldukları şeyleri ve daha fazlasını elde edememe sebeplerini düşünerek kaygı hissetmeleri gelişmeleri kaçırma korkusu ile bağlantılı bulunmuştur (Jood, 2017).

2.2.3.3. Sosyal karşılaştırma teorisi, göreceli yoksunluk teorisi ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu

Sosyal karşılaştırma teorisi, 1954 yılında psikolog Leon Festinger tarafından ortaya konmuştur. Sosyal karşılaştırma teorisine göre tüm bireylerin birbirinden farklı kabiliyet ve yeterliliklere sahiptir. Bireyler sahip oldukları nitelikleri anlandırabilmek için diğerleri ve kendileri arasında karşılaştırmalar yapmaktadır. Sosyal karşılaştırma teorisine göre bu süreç öz değerlendirmeyi tanımlamaktadır ve temel insani bir gereksinimdir. Reer ve arkadaşları (2019) 14-39 yaş arasındaki Alman internet kullanıcıları ile yaptıkları çalışmada sosyal karşılaştırma eğilimi ve gelişmeleri kaçırma korkusunun pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bireyler öz değerlendirme sonucunda sahip oldukları yaşantılarla alakalı negatif bakış açıları geliştirebilmektedir (Milyavskaya ve arkadaşları, 2018). Gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen bireyler halihazırda yapmakta oldukları faaliyetleri daha keyifsiz ve sıkıcı, mahrum kaldıkları faaliyetleri ise daha keyifli ve eğlenceli olarak nitelendirmeye ve diğerlerinden daha düşük hayat kalitesine sahip oldukları düşünmeye meyillidirler (Rifkin ve arkadaşları, 2015). İnsanların yaşantıları ve benlikleri ile ilgili geliştirebilecekleri negatif hislerin nedenleri arasında karşılaştırma yapılırken başkalarının paylaştığı idealize gönderilerin referans alınması olasılığıdır (Ho ve arkadaşları, 2017). Böylece kullanıcıların normallik algısı sarsılmakta ve kullanıcılar içinde bulundukları durumun diğer insanlara kıyasla daha kötü olarak değerlendirmektedirler.

Sosyal karşılaştırma teorisine benzerlik gösteren diğer bir teori ise Crosby'nin ortaya koyduğu görelî yoksunluk teorisidir (Crosby, 1976). Görelî yoksunluk teorisi, hiçbir objektif ölçüt içermeyen ve şartlara bağılı olarak değişkenlik gösteren yoksunluk algısını temel almaktadır. Sahip olunan yoksunluk algısı kişinin, diğer insanlarla kendini kıyaslamasıyla oluşmakta ve bu kıyaslama neticesinde diğerleri ile arasında eşitsizlik olduğunu düşünmesinden dolayı deneyimlenen yoksunluk hissini açıklamaktadır (Argan ve arkadaşları, 2018). Modern dünyada sosyal platformlarının yaygın kullanımı ve insanların yaşantılarını ve yaşantılarıyla ilgili detayları sosyal medya uygulamaları üzerinden takip etmenin mümkün hale gelmesi dolayısıyla bireyler sosyal bağlamda kıyaslar yapmaya ve yoksunluk algısı geliştirmeye daha meyilli olabilmektedir. Bu durum gelişmeleri kaçırma korkusu duygusu açısından tetikleyici olabilmektedir.

2.2.4. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu belirtileri

Gelişmeleri kaçırma korkusun ortaklaşan belirtileri şöyle sıranabilir (Modzelewski, 2020; Metz, 2019; Tekayak ve Akpınar, 2017)

- Bireylerin sosyal medya üzerinde gördükleri tüm aktivitelere dahil olma ve her yere gitme arzusu hissetmesi
- Bireylerin çevrimiçi olarak bağlantı içerisinde oldukları insanların katılım gösterdikleri veya organize ettikleri faaliyetler ile ilgili bilgiye sahip olmadıklarında mutsuz olmaları
- Bireylerin çevrimiçi ortamlardaki güncel gelişmeleri istedikleri kadar takip edememeleri neticesinde diğer insanlardan geride kaldıklarını düşünmeleri
- Bireylerin davet edildikleri aktivitelere ya da organizasyonlara katılmak zorunda hissetmek. Yorgunluk, hastalık gibi sebeplerle bile olsa davet sonucu katıldığı aktivite ve organizasyonları ayırlamamak.
- Bireyin paylaştığı gönderilerin beğeni, yorum gibi işlevlerin yardımıyla geri bildirim almaması ihtimali söz konusu olduğunda kötü hissetmesi

- Bireyin, sosyal medya platformlarında uzun süre çevrimiçi kalmasına ve içeriklerin büyük bir kısmını tüketmiş olmasına rağmen, sosyal medya uygulamalarında dolaşmadan duramaması ve devamlı olarak teknolojik cihazlarını kontrol etmesi
- Sosyal medya platformlarında her geçen gün daha uzun süreler geçirmesi ve geçirdiği sürenin bireyin sosyal ilişkilerini, yükümlülüklerinin bilincinde olmasını, gündelik yaşantısını etkilemesi
- Sosyal medya platformlarından ya da bu sanal çevresinden herhangi bir nedenle uzak kadığında boşluk hissi, depresyon, tedirginlik ya da öfke vb hislerin yaşanması ve kontrolsüz bir şekilde sosyal medya platformlarına erişme arzusu
- Sosyal medya platformlarına erişim sağlandığında zevk, mutluluk, rahatlama duygularının açığa çıkması ve görülmemiş içeriklerin tamamından haberdar olmak isteme
- Diğer insanların sosyal medya üzerinden paylaştıkları içeriklerin ve tecrübelerin birey üzerinde etkisinin olması

2.2.5. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve bireyler üzerindeki etkileri

Gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen kişiler, günlerinin büyük bir parçasını internetle, sosyal medya platformlarıyla veya akıllı telefonlarıyla meşgul olarak tüketmektedirler. Zamanlarını böylece israf eden kişiler hayatlarında değerli gördükleri insanlara ve meselelere yeterli ilgiyi gösteremediklerinden dolayı problemler ortaya çıkabilmektedir. Çalışan insanlar işlerini, öğrenciler akademik başarılarını ihmal edebilmekte ve bunun sonucunda günlük hayatlarında sorunlar, başarısızlıklar yaşayabilmektedir.

Sosyal medya platformlarını faal bir şekilde kullanan kişiler kişisel profillerinde yeterli takipçi elde edemediklerinde ya da paylaştıkları içerikler yeterince beğenilmediği ve ilgi görmediğinde kişiler yetersizlik ve değersizlik hisleri açığa çıkabilmektedir (Alutaybi, ve arkadaşları., 2020). Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu yaşanmasının bir neticesi olarak halihazırdaki tecrübenin olduğundan olumsuz algılandığı

ve yinelemeye dair isteğin azaldığı ve bu durumundan kaynaklı olarak halihazırdaki tecrübenin daha az keyifli olabileceği ortaya konmuştur (Rifkin ve arkadaşları, 2015). Yapılan bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korku deneyimleme düzeyi arttıkça gösterilen depresf semptomların sayısının da artış gösterdiği ortaya konmuştur (Baker ve arkadaşları, 2016)

Sürekli çevrimiçi olma durumu, sanal yollarla kurulan iletişimin yüz yüze iletişimin karşıladığı ihtiyaçları karşılayamaması sebebiyle bireylerde gün geçtikçe daha yoğun hale gelen bir şekilde dışlanmışlık ve gelişmeleri kaçırma korkusu duygularının ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir (Dossey, 2014). Gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen bireylerin, yüz yüze etkileşimde bulunmak, sohbet etmek, buluşmak yerine bu sosyal ihtiyaçlarını sanal yollar aracılığıyla giderme yoluna gitmekte ve bu toplumdan izole olmalarına sebep olmaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun bireylerin dikkat seviyeleri üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Yapılan bir araştırmada gelişmeleri kaçırma korkunu daha yoğun bir şekilde deneyimleyen katılımcıların, diğer katılımcılarla kıyaslandığında bilinçli dikkat seviyelerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baker ve arkadaşları, 2016). Gelişmeleri kaçırma korkusunu daha yoğun bir şekilde deneyimleyen bireyler konsantrasyonlarını daha kolay kaybetmekte ve dikkatlerini yoğunlaştırmakta zorlanmaktadırlar. Gelişmeleri kaçırma korkusunun yol açtığı azalmış dikkat seviyesi ve sürekli gündemi takip etme ihtiyacı sürücü koltuğundayken bile sosyal medya uygulamaların takip etmeye ve bağlantıda kalmaya çalışacak kadar risk oluşturan dürtüler hissetmesine yol açabileceği ortaya konmaktadır (Przybylski ve arkadaşları, 2013). Bununla birlikte bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusuyla bağlantılı olarak düşen dikkat düzeylerinden kaynaklanan problemlerden bir diğeri de o anda yaşadıkları tecrübelerle yabancılaşmaları ve anın içinde kalmakta güçlük yaşamalarıdır (Milyavskayave diğerleri, 2018).

Gelişmeleri kaçırma korkusu uyku problemlerinin hem sebebi hem de sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.. Adams ve arkadaşlarının (2017), gerçekleştirdiği bir araştırmada,

gelişmeleri kaırma korkunun çoğunlukla sosyal değişkenlerden kaynaklandığı ve bireylerin uyku zamanlarını geciktirmelerine yol aıtığı belirtilmiştir. Yine aynı araştırmada bireylerin sosyal olarak aktif olmak, eğlenceli veya önemli durumlardan geri kalmamak amacıyla uykularından feragat edebileceklerini ortaya koymuştur. Yetersiz uyku ise yaşam doyumunun azalması, gergin duygudurumu, fiziksel sağlığın kötü etkilenmesi, kaygı bozukluğu ve duyguların denetiminde eksiklik vb çok sayıda negatif etkiye kaynaklık etmektedir (Alutaybi ve arkadaşları, 2020). Bununla bağlantılı olarak gelişmeleri kaırma korkusunun algılanan stres düzeyi ile ilişkili olduğu ortaya konulmaktadır (Beyens, 2016).

2.2.6. Gelişmeleri kaırma korkusu ile ilgili alışmalar

Alanyazın incelendiğinde gelişmeleri kaırma korkusunun son yıllarda ilgi çeken bir konu haline gelmesinden dolayı çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görüşmüştür.

akır'ın 2020 yılında 18-38 yaş aralığındaki 226 katılımcıdan oluşan araştırmasında gelişmeleri kaırma korkusu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük düzeyde gelişmeleri kaırma korkusu deneyimledikleri ortaya konmuştur. Bununla birlikte güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin gelişmeleri kaırma korkularının daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Ünal'ın (2019), 185 katılımcıdan oluşan evrimii sosyal destek, gelişmeleri kaırma korkusu ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında gelişmeleri kaırma korkusu ve sosyal anksiyete bozukluğu arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada gelişmeleri kaırma korkusu ile sosyal medya yorgunluğunun da ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Hem sosyal anksiyete bozukluğunun hem de gelişmeleri kaırma korkusunun altında yatan sebepler arasında düşük düzeyde deneyimlenen öz saygı ve yeterlilik hisleri sayılabilir.

Karaş (2019), on yedi ile 77 yaş arasındaki bireyler üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiş ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyotelizm arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Bir başka deyişle bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arttıkça sosyotelist davranış gösterme düzeylerinde de artış görülmüştür

Kartol ve Peker (2020), 517 ergen birey üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu yordayan değişkenleri ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi arttıkça daha yüksek seviyelerde depresyon ve anksiyete hissedildiği bulgusuna ulaşılmıştır. Elhai ve arkadaşları (2016) da gelişmeleri kaçırma korkusunun anksiyete bozuklukları, depresyon, ruminasyon ve ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Özelhanoglu'nun (2021) 392 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde gelişmeleri kaçırma korkusu, öz yeterlilik ve psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkisini incelediği çalışmasında gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça azaldığı bulgusu ortaya konmuştur. Aynı çalışmada öz yeterlilik düzeyi yüksek olan katılımcıların daha düşük düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimledikleri bulunmuştur.

Wang ve arkadaşlarının (2021)'de yaptıkları çalışmaya göre gelişmeleri kaçırma korkusunun davranışsal boyutunun romantik ilişkiler üzerinde anlamlı olumsuz etkiye sahip olduğunu, duygusal ve bilişsel tezahürlerinin ise romantik ilişkiler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermemektedir.

2.3. Nomofobi

2.3.1. Nomofobi kavramı

Son yıllarda öncelikli haberleşme kaynağı olarak kabul edilmeye başlayan ve yüksek donanımlı akıllı cihazlar haline gelen cep telefonları, her geçen gün genişleyen kullanım alanlarıyla gündelik hayatı kolaylaştırmaktadır (Gezgin ve arkadaşları, 2017) Bu kullanım alanları arasında, sesli, yazılı ve görüntü görüşme yapabilme, taşınabilir internet

bağlantısı, eğitim alabilme, banka ile ilgili işlemleri yapabilme, oyun oynama, konser gibi organizasyonlara bilet satın alabilme ve sosyal medya platformlarına erişebilme, psikolojik destek alabilme sayılabilir. Dünya çapında artış gösteren telefon kullanımı, günlük yaşantıyı hızlandırıp kolaylaştırırken problemleri kullanımlar veya endişe gibi sorunlu durumlara da kaynaklık edebilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Bireyin deneyimlediği sebepsiz korkular ve bu korkulardan kaynaklı olarak yaşadığı negatif psikolojik ve bedensel semptomlarla bağlantılı olan nomofobi, bireyin bu semptomların akıllı telefonlarından uzak kaldığı, akıllı telefonu vasıtasıyla iletişim kuramadığında ortaya çıkmasıdır (King ve arkadaşları, 2010; Arslan ve arkadaşları., 2018; Kartal, 2019; Işık ve Kaptangil, 2018).

Yeni medya teknolojik aletlerinin erişimi kolaylaştırdığı sosyal medya, küresel bir insan topluluğu, etkileşim kolaylığı ve bağ kurma çeşitliliği sunmakta; dolayısıyla sosyalleşme bağlamında insanların yaşantısında vazgeçilmez bir konumda yer almaktadır. Özetle bireylerin sosyal çevreleri ekranların arasındaki bir dünyaya sığdırılmıştır. İletişimde olma aidiyet, uyum sağlama, sevgi görme, beğenilme gibi sosyal gereksinimler genç yaşta bireylerin söz konusu olduğunda özellikle ön plana çıktığından akıllı telefonlara verilen önem artacaktır (Pavithra ve arkadaşları, 2015). Uzun ekran sürelerinin sosyal izolasyona sebep olduğu ifade edilmektedir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018; Demirci ve diğerleri, 2015) Birey gerçek hayattaki sosyal alanına uzak hissetmeye başladıkça akıllı telefonuna karşı daha yakın duygular deneyimleyecektir ve bu durum nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı gibi problemlere kaynaklık edebilir (Bhattacharya ve arkadaşları, 2019). Akıllı telefonlarla birlikte yaşantımıza giren kolaylıklara adapte olmuş olmak beraberinde bu olanaklardan mahrum kalmaya yönelik endişeyi de açığa çıkarmaktadır. Bu mahrum kalma endişesi maddeye bağımlılığına eşlik eden yoksunluk duygusundan farklılaşarak bireyin maddeye sahipken hissettiği yoksunluk ihtimalinden doğan korku olarak tanımlanabilir (Yıldırım & Kışioğlu, 2018).

2.3.2 Nomofobinin tarihçesi

Nomofobi kavramı, David Greenfield'in ortaya koyduğu "No Mobile Phone" sözcüklerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Kavramın ilk ortaya çıkışı 2008 yılında İngiltere'de bir posta ofisinin yetkilendirmesiyle 2100 akıllı telefon kullanıcısı üzerinde gerçekleştirilen bir anket araştırması sonrasında olmuştur. Bu araştırmanın bulguları katılımcıların neredeyse yarısında nomofobi deneyimlediğini işaret etmiştir. Bununla birlikte katılımcıların büyük bir kısmının akıllı telefonlarını tüm gün kapatmadıkları ve neredeyse 5 dakikada bir kontrol ettiklerini göstermiştir (Erdem ve arkadaşları, 2017). Alanyazına ilk dahil oluşuysa King ve arkadaşları (2010)'nın gerçekleştirdiği agorafobi ve panik atak tanısı almış bir danışan ile ilgili sundukları bir rapora dayanmaktadır. Raporda nomofobiden, yirmi birinci yüzyıla ait bir bozukluk şeklinde bahsedilmektedir. Alanyazın içerisinde nomofobi semptomları gösteren bireyleri tanımlamak için "nomofobi" (nomophobe) ve "nomofobik" (nomophobic) sözcükleri yer almaktadır.

Nomofobi, klinik psikoloji bağlamında "bireylerin akıllı telefonuna erişim sağlayamadığında ya da akıllı telefonu aracılığıyla etkileşimde bulunamadığında deneyimlediği istem ve mantık dışı korku" şeklinde tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi kavramı alanyazın içerisinde kendine yer bulabilmiştir ancak bu kavramın alışkanlık, bağımlılık, fobi ya da dürtü kontrol bozukluğu gibi farklı kapsamlarda değerlendirilebilmektedir. Bu durum hala tartışılmaktadır. Nomofobi internet bağımlılığından ayrılan özelliği bireyin cep telefonuna erişmesine bağlı olarak deneyimlediği bir olumsuz duygudurumu tanımlamasıdır. DSM5'e göre madde bağımlılığının semptomları arasında ise yoksunluk, tolerans geliştirme ve bağımlılık geliştirilmesiyle sebebiyle kişinin günlük hayatının olumsuz etkilenmesi yer almaktadır. Nomofobik bireyler akıllı telefonlarıyla geçirdikleri süre sebebiyle sorumluluklarını aksatabilmektedir ancak tolerans ve yoksunluktan söz edilememektedir (Bekaroğlu E. ve Yılmaz T., 2020).

Fobi, belli bir obje veya duruma yönelik hissedilen mantıksız ve yoğun korkudur ve bu korku bireyin günlük hayatını olumsuz etkileyecek kadar şiddetlidir. Fobiler DSM-5

içerisinde özgül fobiler ve sosyal fobiler olmak üzere kaygı bozuklukları başlığı altında yer almaktadır. Birey herhangi bir obje ya da duruma yönelik korku geliştirebileceğinden özgül fobilerin hayvan fobileri, çevre fobileri, kan-enjeksiyon-yaralanma fobileri ve diğer tür fobiler olmak üzere farklı çeşitleri bulunmaktadır. Nomofobi, akıllı telefonlardan herhangi bir sebeple uzak kalınmasından kaynaklı olarak deneyimlenen endişe veya korku şeklinde tanımlandığından dolayı (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Demirci vd., 2015; Yıldırım ve Correia, 2015) özgül fobiler başlığı altına dahil olabilmektedir.

2.3.3. Nomofobi kuramsal temeli ve sebepleri

Alanyazın incelendiğinde nomofobinin dört temel unsurdan oluştuğu görülmektedir. Bu dört kavram “iletişim kuramama”, “çevrimiçi bağlantıyı kaybetme”, “bilgiye erişememe” ve “rahatlıktan feragat etme” şeklinde sıralanabilir (Yıldırım, 2014; Yıldırım & Correia, 2015).

İletişim kuramama: diğerleriyle sürekli iletişim halinde olamamaya, çabucak iletişim kurma olanağı sağlayan araçlara erişememeye ve iletişim sağlanamadığında deneyimlenen duygulara işaret etmektedir.

Çevrim içi bağlantıyı kaybetme: bireyin sosyal medya platformları ve akıllı telefonu aracılığıyla yarattığı sanal kimliğinden uzak kalması halinde hissedilen duygulara işaret etmektedir.

Bilgiye Erişememe: bireyin akıllı telefonunun sağladığı olanakları kullanarak bilgi edinmemesi, bilgi araştıramaması, bilgiye ulaşamamasından kaynaklı deneyimlediği duygulara işaret etmektedir.

Rahatlıktan feragat etme: bireyin akıllı telefona sahip olmanın getirisi olan konfordan mahrum kalmasına ile ilgili duygulara ve bu konfordan faydalanma isteğine işaret etmektedir.

Bağlanma teorisine göre insanlar yakın ilişkilerin güvenlik ve manevi anlamda desteklenmiş hissettirmesinden dolayı sosyal bağlar kurma gereksinimi duymaktadır. Keefer, Landau ve Sullivan bağlanma teorisini genişleterek bireylerin bu gereksinimlerini sadece diğer insanlarla kurdukları ilişkiler aracılığıyla değil insan dışı kaynaklar aracılığıyla da giderebileceklerini öne sürmüşlerdir (Keefer ve arkadaşları, 2014). Manevi inançlar, dizi-film karakterleri, evcil hayvanlar, çocuklukta bağlanılan nesneler (oyuncak, battaniye vb.) insan dışı kaynaklara örnek verilebilir. Winnicott'a göre objeler kolayca denetim altında tutulabilmektedir. Buradan yola çıkarak bağlanma amacıyla tercih edilebilecekleri ve stres düzeyinin azalmasını, rahatlama gereksiniminin giderilmesini sağlayabilecekleri düşünülebilir. Nomofobik bireyler için akıllı telefonların güvenli birer bölge haline gelmiş olabileceği ve manevi olarak desteklenmelerine aracılık edebileceği düşünülebilir.

Russell Belk'in (1988) genişletilmiş benlik kuramına göre bireyin sahip olduğu şeyler (dinledikleri müzik, okudukları kitap, izledikleri film ve diziler, gitmeyi tercih ettikleri mekanlar, satın aldıkları kıyafetler, arabaları vb), birey için ifade ettikleri anlamdan kaynaklı olarak benliğinin bir parçası haline gelebilmektedir (Belk, 2013). Günümüz dünyasında her geçen gün gelişen teknolojinin getirişiyle birey sahip olduğu birtakım teknolojik cihazlar benliğinin bir uzantısı olarak kabul edebilmektedir (Belk, 2013). Akıllı telefonların da bu şekilde birey için kimliğinin ve benliğin bir uzantısı haline gelebileceği varsayılabılır.

2.3.4. Nomofobi belirtileri

Bragazzi ve Del Puente (2014), DSM-5 ölçütleri çerçevesinde nomofobinin bir tanı olarak değerlendirilmesinin gerekliliğini ve anksiyete bozuklukları kapsamında olan özgül fobi başlığına dahil olabileceğini belirtmişlerdir. Nomofobiye ait tanı kriterlerini belirlemek için yürüttükleri çalışmalarında ulaştıkları sonuçları aşağıdaki gibidir:

- 1- Düzenli ve uzun sürelerden oluşan cep telefonu kullanım alışkanlığı, en az bir teknolojik alete sahip olmak, şarj cihazlarını sürekli yanında taşımak;
- 2- Cep telefonunun herhangi bir sebeple var olmadığını hayal ettiğinde, cep telefonu hemen ulaşabileceği mesafede olmadığına, sinyal alınamaması nedeniyle cep telefonunu kullanamadığında, şarjın tükendiği veya operatör tarifesinin bittiği durumlarda kaygılı ve stresli bir duygudurum içerisinde olmak ve cep telefonundan mahrum kalacağı yer ve durumlardan olabildiğince kaçınmak (tiyatro, uçak, kütüphane, sinema gibi);
- 3- Cep telefonunun, mesajların ve aramaların alınıp alınamadığından emin olmak için kısa aralıklarla kontrol edilmesi;
- 4- Cep telefonunun 24 saat kapatılmaması, cep telefonunu da yanına alarak uyumak;
- 5- Teknolojik cihazlar aracılığıyla sosyalleşmeyi tercih etmek, kaygı ve gerginlikten kaçınmak amacıyla yüz yüze iletişimin belli bir seviyeyle sınırlandırılması;
- 6- Mobil cihazların kullanımı dolayısıyla borca girmek ve/veya büyük harcamalarda bulunmak

Bununla birlikte nomofobik kişilerin alışkanlıkları arasında sabah uyandıklarında ilk iş olarak telefonlarını kontrol etmek, gece uykuya geçmeden önce telefonlarıyla vakit geçirmeleri sayılabilir (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016). Mangot ve arkadaşları (2018) ise nomofobik bireylerin telefonlarını yeni bir bildirim olup olmadığını kontrol etmek amacıyla çok sık kontrol ettiklerinden çağrı sesi kaygısı (ringxiety) deneyimleyebileceklerini ortaya koymuştur. Çağrı sesi kaygısı, telefonun çaldığına dair gerçek olmayan sesler ya da titreşimler duyduğunu zannetme, cep telefonunun çaldığına dair bir ses duyduğu yanılgısına düştüğünde refleksif bir şekilde cep telefonunu aramaya başlama gibi durumlar şeklinde deneyimlenebilir (Bragazzi ve Del Puente 2014).

2.3.5. Nomofobi ve bireyler üzerindeki etkileri

Nomofobik bireylerin deneyimledikleri belirtilerin altında geçmişte de sahip oldukları bazı psikolojik problemlerin yatabileceği söylenebilir. Sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk veya agorafobi nomofobiyle bağı olduğu bilinen zihinsel bozuklardan birkaçıdır (Uysal ve arkadaşları, 2016). Diğer bir taraftan nomofobi deneyimleyen bireylerin yaşadığı belirtiler bazı psikolojik problemler açısından tetikleyici etki de gösterebilir. Nomofobinin tetikleyebileceği bozukluklar arasında anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu, depresyon, alkol ve madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklar sayılabilir (Bragazzi ve Puente, 2014). Bunların yanında akıllı telefonların gönderdiği bildirim ve uyarılar beyinde salgılanan dopamin seviyesinin artmasına neden olmakta ve akıllı telefon kullanımının artmasına sebep olmaktadır (Seo H. S. ve arkadaşları, 2020).

Akıllı telefonlarıyla fazlasıyla meşgul olan bireylerin yakın ilişkide oldukları insanlar ile yüz yüze iletişimlerinin kısır kaldığı ve onlar için ayırdıkları zamanın kısaldığı ortaya konmuştur (Batıgün ve Hasta, 2010). Nomofobinin beraberinde gelen sorunlar arasında yalnızlık duygusu, depresyon, yaşam beklentisinin düşmesi, düşük öz saygı sayılabilir (Erdem ve arkadaşları, 2016; Spear-King ve arkadaşları (2014) yürüttükleri çalışmada nomofobik bireylerin cep telefonlarındaki çağrı ve mesaj sayısı azaldığında diğerlerine kıyasla daha yoğun bir şekilde özgüvensiz, reddedilmiş, yalnız ve güvensiz hissettiklerini ortaya koymuştur.

Nomofobik kişiler, akıllı telefonlarından uzak kalmalarının neticesinde nabız, tansiyon ve anksiyete düzeyinde yükselme, tercih ettikleri çevrim içi sosyalleşmeyi gerçekleştirebilecekleri bir teknolojik aletin mevcut olmayışından ileri gelen panik hissinin deneyimlendiği bulunmuştur (King ve arkadaşları, 2013; Clayton ve arkadaşları, 2015) Nomofobik kişiler, yoğun telefon kullanımından kaynaklı olarak telefonlarını kontrol etme saplantısına ve bununla ilişkili dürtü kontrol bozukluklarına ve dikkat ile ilgili problemlere sahip olabilmektedirler (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017).

Cep telefonu kullanımının yüksek düzeyde olduğu bireylerde yorgunluk, baş ağrıları, boyun ağrısı, parmaklarda hissizleşme, kulağın üst-arka bölgesinde hissedilen acı veya duyma kayıpları, baş dönmesi, gözün bulanık görmeye başlaması vb birçok fizyolojik sonuçları olabileceğı gözlemlenmiştir (Ocaktan ve Akdur, 2008). Tüm bu fizyolojik problemlerin yanında cep telefonunu yoğun kullanan bireylerde uzun süre aynı pozisyonda durduklarından dolayı kasların tutulmaları ve el bilekleri ile ilgili problemler gibi fiziksel rahatsızlıklarının ortaya çıktığı belirtilmiştir (Aslan ve Aylaz, 2014). Bunun yanında radyasyondan kaynaklı sorunlar da yaşanabilir.

Nomofobinin olumsuz sonuçlar içerisinde uyku problemleri de yer almaktadır. Yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre ekran ışığına maruz kalmanın melatonin salgılanmasını kısıtladığına dolayısıyla uykuya geçmenin gecikmesine ve uykunun niteliğinin azalmasına neden olduğu bulunmuştur. (Higuchi ve arkadaşları, 2003). Nomofobik kişiler telefonlarını 24 saat kapatmamaları ve ara ara uyanarak telefonlarını kontrol etmeleri sebebiyle uyku problemleriyle karşı karşıya kalabilmektedirler (Arslan ve arkadaşları., 2019).

Cep telefonlarının yoğun kullanımının ve dolayısıyla nomofobinin olumsuz etkilerine bakıldığında, nomofobinin trafikte insan hayatını riske atabilecek davranışlara sebebiyet verebileceğı söylenebilir. Trafikte araç sürerken telefonla konuşmak, mesajlaşmak ya da sosyal medya platformlarında vakit geçirmek trafik kazalarının oluşumuna yol açabileceğinden tehlike oluşturmaktadır (Cazzulino ve ark. 2014). Jashua'a ve arkadaşları (2021) yaptıkları bir çalışmada araç kullanırken telefonda konuşan sücülerin hız yapma gibi trafikte risk oluşturacak davranışları yapma ihtimaki daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir taraftan cep telefonuyla meşgul olan yayaların konsantrasyon eksikliğinden dolayı araçların yoğun olduğu yollardan geçerken hayatlarını riske atmaları da farklı bir tehlike unsuru olabilir.

2.3.6. Nomofobi ile ilgili alışmalar

Canatar'ın (2020), örnekleme 535 katılımcıdan oluşan nomofobinin bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler değişkenleri aasında incelenmesi amaçlayan çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin nomofobi düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Yine aynı çalışmada güvensiz bağlanma stillerine (korkulu, saplantılı, kayıtsız) sahip bireylerde ise nomofobinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kimlik duygusu tam olarak gelişmemiş bireyin nomofobi düzeyleri de yüksek düzeyde bulunmuştur. Ayrıca kişisel ilişkiler açısından problem yaşayan bireylerin nomofobi düzeylerinin de daha yüksek olduğu tesğit edilmiştir.

Gezgin ve arkadaşlarının (2018), ergenlerin nomofobi yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmasında ergenlerin orta düzeyde nomofobi düzeyiye sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte ergenlerin telefon kontrol etme sıklığı, gün içerisinde telefonla geçirdiğı süre, telefonunda internete sahip olma süresi arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Aynı çalışmada nomofobi düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Büyükalim'in (2020), genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile 511 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında nomofobi düzeyi arttıkça yaşam doyumları ve genel aidiyet düzeylerinin düştüğü saptanmıştır.

Çırak'ın (2021), 541 üniversite öğrencisinden oluşan nomofobi, dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumları ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada dijital bağımlılığın sosyal medya bağımlılığı alt boyutu ile nomofobi ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir.

Babayiğit ve arkadaşlarının (2019), Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti vatandaşları üzerinde yürüttüğü nomofobinin Kuzey Kıbrıs'taki yaygınlığını, saldırganlık, öfke ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini incelemeyi hedefleyen 1021 katılımcıdan oluşan

alışmasında nomofobi düzeyi arttıkça saldırganlık ve öfkenin düzeyinin de arttığını saptanmıştır.

Bahadır'ın (2023), 446 niversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde kişilerarası ilişki boyutları ve stresle başa çıkma tarzlarının nomofobi ile ilişkisini incelediğı çalışmasında nomofobi düzeyi arttıkça başkalarına güven düzeyinin ve duygu farkıdalığının azaldığını saptamıştır. Aynı çalışmada nomofobi düzeyi arttıkça empati duygusunun ve onay almaya olan bağımlılığın arttığı ifade edilmiştir.

2.4. İlişki İstikrarı

2.4.1. İlişki istikrarı kavramı

İnsan varoluşu bakımından sosyal bir yapıya sahiptir bu sebeple oluşturduğu bağlar, sosyal ilişkileri yaşantısında merkezi bir konumda yer almaktadır. Bireyler, gereksinimlerini gidermek, gelişme gösterebilmek ve hayatta kalabilmek için sosyal ilişkilere muhtaçtır. Birey, sürdürdüğü ve ilerlettiğı sosyal ilişkiler aracılığıyla sosyal bağlamın içerisinde kendisine bir yer edinmektedir. Romanrtik ilişkiler bu sosyal bağlam içerisinde birey için en önemli olanl ilişkilerden biridir. Collins (2003)'e göre iki kişinin de kendi rızasıyla dahil olduğu ve varlığını kabul ettiği ilişki biçimi romantik ilişki olarak tanımlanmaktadır. Romantik ilişkileri diğer yakın ilişkilerden ayıran şey içerisinde kendi özgü bir yoğunluğu barındırmasıdır. Bu yoğunluk içerisinde çeşitli sevgi ifadeleri içermektedir (Collins, 2003). Romantik ilişkiler, kendine özgü bir kimlik inşa etme, sosyal yeterliliklerini geliştirme ve karşı cinsle özel bağlar kurabilme, cinsel güdülerini sağlıklı yollarla kontrol edebilme olmak üzere gelişim ödevlerini başarıyla gerçekleştirmesine destek olmaktadır (Feldman & Gowen, 1998). Diğer taraftan sağlıksız romantik ilişkiler, kişilerin yüksek seviyede stres, ruhsal karmaşa ve düşük seviyede öz değeri deneyimlemesine kaynaklık etmektedir (Kashdan ve arkadaşları, 2007).

Tüm insanlar romantik bir ilişkiyi başlatırken mutlu hissedeceğıyle ilgili umut beslemektedir. Fakat kimi romantik ilişkiler çabuk bitmekte ya da tatmin edici bir

beraberlik yaşanmamaktadır. İçerisinde sorunlar yaşanmasına karşın sürdürülen romantik ilişkiler var olduğu gibi örnek bir beraberlik gibi görüldüğü halde ayrılıkla sonuçlanan romantik ilişkilere de rastlanabilmektedir. Bu durumda ilişkinin istikrarı üzerinde tesiri olan pek çok değişkenin varlığını ortaya koymaktadır (Bilecen, 2007). Özellikle genç yetişkinlik döneminde kişi neredeyse her anlamda belirsizlikler yaşamakta, hayatı anlamlandırmaya çalışmaktadır. Erikson (1968) bu dönemi yakınlığa karşı yalıtılmışlık şeklinde tanımlamakta ve bu dönem içerisinde romantik anlamda ilişkilenebilmenin önemini ortaya koymuştur. Genç yetişkinlik dönemi içerisinde yaşanan çabuk sona eren ve daha az içten niteliklere sahip romantik ilişkilerin yerini daha içten ve süreklilik arz eden nitelikler gösteren romantik ilişkilerin almaya başladığı söylenebilir. (Shulman ve Connolly, 2013). Erikson (1968), genç yetişkinlik döneminde romantik anlamda yakın bağlar inşa edemezse bunun devamında yakın ilişkide olmasını gerektiren durumlardan sakınmakta ve yalnızlık çekebilmektedir (Erikson, 1968). Bu dönem içerisinde istikrar gösteren ve nitelikli olan bir birliktelik yaşayan kişilerin ise deneyimledikleri sosyal destek sonucunda mutluluk düzeyleri artabilir ve riskli davranışlardan uzak durmaya daha eğilimli olabilirler (Demir, 2010; Braithwaite ve arkadaşları, 2010).

2.4.2. İlişki istikrarının kuramsal temeli

2.4.2.1. Karşılıklı bağımlılık kuramı

Kimi romantik ilişkiler istikrarlı bir şekilde devam ederken kimi romantik ilişkilerin ise istikrarsızlık göstererek ayrılıkla sonuçlanmasının altında yatan nedenler araştırmacılar açısından merak konusu haline gelmiştir. Birçok çalışma ve ortaya atılan kuram kişilerin romantik ilişkilerini hangi sebeplere sürdürdükleri ya da hangi sebeplerle sonlandırmayı tercih ettiklerini açıklamayı amaçlamıştır. Bunlardan en popüler olanları

ve desteklenenlerin temeli, Thibaut ve Kelley'nin (1959) karşılıklı bağımlılık kuramına dayanmaktadır.

Thibaut ve Kelley'nin yazdığı Grupların Sosyal Psikolojisi adlı kitapta yer alan karşılıklı bağımlılık kavramı, bireylerin grup içindeki bağımlılıklarını ve dinamiklerini ele almıştır ve temelini sosyal mübadele kuramından almaktadır. (Thibaut ve Kelley, 1959). Araştırmacılar ilerleyen zamanlarda kuramı geliştirmeye devam etmişler ve ortaya koydukları karşılıklı bağımlılık kavramını romantik ilişkiler bağlamında ele almışlardır (Thibaut ve Kelley 1978). Karşılıklı Bağımlılık Kuramı temelinde insanların hazza yaklaşma, acıdan ise kaçınma eğilimi gösterdikleri varsayımı yer almaktadır. Özetle bireylerin kurdukları ilişkiler içerisinde ilişkiden daha yüksek düzeyde fayda sağlamayı hedeflerken ödeyecekleri bedelleri ise minimum düzeyde tutmaya çabaladıklarını vurgulamaktadır. Kuramın dört temel bileşenden oluşmaktadır; karşılaştırma düzeyi, seçenekler için karşılaştırma düzeyi, olumlu getiriler ve bedeller şeklinde sıralanabilir.

Thibaut ve Kelley (1959) etkileşimin, tüm sosyal ilişkilerin esası olduğunu, kişilerin birbirleriyle iletişiminden ve birbirlerine karşı davranışlarından oluştuğunu belirtir. Karşılıklı bağımlılık, kişinin, diğeriyle girdiği etkileşimde diğerrinin seçimleri, dürtüleri ve eylemlerini göz önünde bulundurarak hem onun tecrübelerine göre hem de onun tecrübelerine tesir ederek hareket etme biçimi ve bu hareket etme biçiminin karşılıklı olması şeklinde tanımlanabilir. Kuramın ismininde de yer alan bağımlılık kavramı, kuram içerisinde oldukça önemli bir konumdur. Bağımlılık, kişinin sahip olduğu romantik ilişkinin gereksinimlerini gidereceğine dair güveni bağımlılık olarak tanımlamaktadır (Le ve Agnew, 2003). Bağımlılığı oluşturan dört bileşenden söz edilebilir: bağımlılık düzeyi, bağımlılığın karşılıklı olması, getirilerin uyuşması, bağımlılığın kaynağı (Rusbult ve Buunk, 1993). Bağımlılık düzeyi, kişinin yaşadığı birliktelikle diğerr ihtimali birliktelikleri karşılaştırdığında, mevcut birlikteliğinden sağladığı kazanımların, tercih edebileceği diğerr birlikteliklerden sağlayabileceğinin üzerinde olacağına dair güvenine işaret etmektedir. Bağımlılığın karşılıklı olması, partnerlerin birbirlerine karşı duydukları gereksinimin benzer yoğunlukta olmasına işaret etmektedir. Kazançların uyuşması, girilen

etkileşimlerden kaynaklı olarak her iki tarafında kazanım sağlaması olarak tanımlanabilir. Bağımlılığın kaynağı, bireylerin bağımlılığının temelini partnerlerden birinin ortaya koyduğu eylemlerden ya da birliktelik içeren eylemlerden almasını ifade etmektedir. Karşılıklı bağımlılık kuramına göre sosyal ilişkilerle birlikte oluşan ilişkisel bağımlılık, ilişkinin istikrarını etkilemektedir ve partnerlerin birbirlerine olan bağımlılık düzeylerinin yüksek olması sevgi ve sadakatin varlığına işaret etmektedir.

Romantik ilişki içindeki kişiler, partnerlerine derin ve anlamlı bir bağ inşa etme, cinsellikle ilgili ihtiyaçlarının giderilmesi, desteklendiğini hissetme gibi yaşantılarla ilişkili olarak gereksinim duymaktadır. Tüm bu yaşantılar neticesinde bireyin, değer gördüğünü, sevildiğini, ilişki içinde tatmin olduğunu, güvende olduğunu hissetmesi ödül niteliğinde görülebilir. Bununla bir davranış ortaya konarken, davranışın beraberinde deneyimlenen utanç, stres, korku gibi olumsuz duygular; içinde kalınan ikircikli olaylar, bedensel ya da mental olarak çabalamak zorunda kalmak birey için bedel olarak değerlendirilebilecek durumlardır. Romantik ilişkiye dair mühim kavramlardan biri olan doyum kavramı, bireyin birlikteliğine yönelik öznel değerlendirmesini ifade etmektedir. Doyum, ilişki içinde deneyimlenen olumlu ve olumsuz hislerle ilgili genel bir değerlendirmeyi içermekle birlikte bireyin temel gereksinimlerinin giderilip giderilmemesinden ve bu gereksinimlerin giderileceğine dair güveninden etkilenmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993; Rusbult ve arkadaşları, 1998).

Karşılaştırma düzeyi, kişilerin önceki deneyimleri ve tanık olduğu diğer beraberliklerden elde ettiği çıkarımlar neticesinde oluşan ilişkisel beklentilerini tanımlamaktadır (Drigotas & Rusbult, 1992). Kişiler içinde bulundukları romantik ilişkileri bu beklentileri temel alarak değerlendirmektedir. Birey, bu değerlendirmenin neticesinde beraberliğinden sağladığı kazanımlarının beklentileriyle denk düştüğü kanısına varıyorsa ilişkiyi doyum verici olarak nitelendirmektedir. Eğer ilişki bireyin beklentilerinin altında bir kazanım sağlıyorsa ya da ilişki içindeki bedeller bireyin beklentisinin üstünde ise, birey için ilişki negatif niteliklere sahip olacaktır (Le & Agnew, 2003). İlişkiden elde edilen doyum düzeyi yükseldikçe kişinin karşılaştırma düzeyini

oluşturan beklentileri güncellenecek ve eskiden bir sebeple daha doyum verici olabileceği düşünülen ve belki özlem duyulan alternatifler cazibesini yitirmeye başlayacaktır. Tam tersi durumda, ilişkiden elde edilen doyum düzeyi düştüğünde ise, karşılaştırma düzeyini oluşturan beklentiler güncellenecek ve dolayısıyla önceden tahammül etmesi zor olarak değerlendirilen durum ve davranışlar normal görülmeye başlayabilir (Thibaut ve Kelley, 1959). Karşılaştırma düzeyi aracılığıyla yapılan bütün değerlendirme ve kıyaslamalar neticesinde kişiler yaşadıkları romantik ilişkileri sürdürmeye ya da sonlandırmaya yönelmektedir.

Seçenekler için karşılaştırma düzeyi kişinin, içinde olduğu romantik ilişkiden elde ettiği kazanımlarla olası diğer ilişki seçeneklerinden elde edebileceğini düşündüğü kazanımları kıyaslanmasını içermektedir. İçinde olduğu ilişkiden elde ettiği kazanımlarla olası diğer ilişki alternatiflerinin kıyaslanması neticesinde birey, var olan ilişkisinden sağladığı kazanımların daha fazla ve doyum verici olarak değerlendirirse ilişkisini devam ettirme yoluna gidebilir. Bu kıyaslama neticesinde birey, var olan ilişkisinden elde ettiği kazanımların daha düşük düzeyde olduğu sonucuna varırsa birey alternatif ilişkileri değerlendirme yoluna gidebilir ve ilişki istikrarı düzeyinde azalma görülebilir (Thibaut & Kelley, 1959).

İlişkiler doyum ve istikrarının, karşılaştırma düzeyi, seçenekleri karşılaştırma düzeyi, kazanımlar değişkenleri çerçevesinde değerlendirilmesiyle dört farklı ilişki modeli ortaya çıkmaktadır (Hovardaoğlu, 1996).

	İstikrarlı İlişki	İstikrarsız ilişki
Yüksek Doyum	Kazanç=Karşılaştırma düzeyi> Seçenekler için karşılaştırma düzeyi	Kazanç=Karşılaştırma düzeyi <Seçenekler için karşılaştırma düzeyi
Düşük Doyum	Kazanç < Karşılaştırma düzeyi > Seçenekler için karşılaştırma düzeyi	Kazanç < Karşılaştırma düzeyi <Seçenekler için karşılaştırma düzeyi

ŞEKİL 1. Doyum ve İstikrarı Etkileyen Dört Koşul

İlişkiden sağlanan doyum seviyesinin yüksek olduğu, istikrarlı olarak değerlendirilen ilişki modelinde kişinin ilişkiden elde ettiği kazançlar kişinin karşılaştırma düzeyine, yani beklentilerine denktir. Bununla birlikte elde edilen kazanımlar seçenekler için karşılaştırma düzeyiyle kıyaslandığında daha yüksek görülmektedir. Özetle bireyin, ilişki aracılığıyla sağladığı kazanımları romantik ilişkiden beklentilerine eşittir ve birey, aynı kazanımları ya da daha fazlasını olası bir ilişki seçeneğinden elde edemeyeceğine inanmaktadır.

İlişkiden sağlanan doyum seviyesinin yüksek olduğu fakat istikrarsız olarak değerlendirilen ilişki modelinde kişinin ilişkiden elde ettiği kazançlar kişinin karşılaştırma düzeyine, yani beklentilerine denktir. Ancak elde edilen kazanımlar seçenekler için karşılaştırma düzeyiyle kıyaslandığında daha düşük görülmektedir. Özetle bireyin, ilişki aracılığıyla sağladığı kazanımları romantik ilişkiden beklentilerine eşittir ama birey, aynı kazanımları ya da daha fazlasını olası bir ilişki seçeneğinden elde edebileceğine inanmaktadır.

İlişkiden sağlanan doyum seviyesinin düşük olduğu, istikrarlı olarak değerlendirilen ilişki modelinde kişinin ilişkiden elde ettiği kazançlar kişinin karşılaştırma düzeyine, yani beklentilerine göre düşüktür. Bununla birlikte elde edilen kazanımlar seçenekler için karşılaştırma düzeyiyle kıyaslandığında daha yüksek görülmektedir. Özetle bireyin, ilişki aracılığıyla sağladığı kazanımlar romantik ilişkiden beklentilerinden düşük olduğundan dolayı ilişki bireyin istek ve ihtiyaçlarını karşılamamaktadır ancak birey, aynı kazanımları ya da daha fazlasını olası bir ilişki seçeneğinden elde edemeyeceğine inandığından ilişkisini zorundalıktan da olsa sürdürmeyi tercih etmektedir.

Hem ilişkiden sağlanan doyum seviyesinin düşük olduğu hem de istikrarsız olarak değerlendirilen ilişki modelinde kişinin ilişkiden elde ettiği kazançlar kişinin karşılaştırma düzeyine, yani beklentilerine göre düşüktür. Bununla birlikte elde edilen kazanımlar seçenekler için karşılaştırma düzeyiyle kıyaslandığında da daha düşük görülmektedir. Özetle bireyin, var olan romantik ilişki bireye doyum vermemekte, beklentilerini karşılayamamaktadır ve bireyin daha fazla kazanım sağlayabileceğini

düşündüğü olası başka ilişki seçeneklerine sahiptir. Bu ilişki modelini deneyimleyen bireyin ilişkiyi sonlandırma ihtimali güçlenmektedir.

2.4.2.2. Yatırım modeli

Yatırım modeli, temelini karşılıklı bağımlılık kuramına dayandıran ilişkilerin nasıl başlatıldığına, devam ettirildiğine ve bitirildiğine açıklık getirme hedefiyle ortaya konmuş bir modeldir. Temel olarak karşılıklı bağımlılık kuramına ait karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramlarına dayanmaktadır. Yatırım modeli istikrarın yalnızca ilişkiden alınan doyumla ya da ilişki olası diğer ilişkiler ile kıyaslandığında olumsuz olarak değerlendirilmesiyle veya diğer olasılıkların daha cazip olduğuna karar vermesiyle bağlantılı olamayacağını iddia etmektedir. Çünkü kimi ilişkiler, cazip farklı alternatiflerin var olduğu ya da ilişkilerinden elde edilen doyumun düşük olduğu durumlarda dahi sürdürülebilmektedir (Rusbult ve arkadaşları, 1998). Romantik ilişkiler stabil olmaktan çok uzaktır; partnerlerin birbirlerine karşı olumlu hisleri azalsa ve olası başka ilişki ihtimalleri var olsa dahi bireyler, ilişkilerine sürdürme konusunda ısrarcı olabilir (Rusbult ve arkadaşları, 2011). Bu noktada yatırım modeli, karşılıklı bağımlılık modelini genişleterek bağlanım kavramını ortaya atmıştır (Rusbult, 1983). Bağlanım, bireyin ilişkiyi sürdürüp sürdürmeyeceği kararını etkilemekte ve ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı değişkenlerinden oluşmaktadır (Işınso Halat, 2009). Yatırım modeline göre bağımlılık düzeyinin yükselmesiyle oluşan bağlanım, “Her şeye rağmen ilişkiyi devam ettirme arzusu ve partnere karşı bağlılık hissetme deneyimlerini içerisine alan süreklilik arz eden eğilimlerdir.” biçiminde tanımlanabilir. (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Özetle bağlanım, kişinin bağımlılığı kendine özgü yaşayış biçimidir (Agnew ve arkadaşları, 1998).

Karşılıklı bağımlılık kuramında olduğu gibi yatırım modelinde de bir ilişki değerlendirilirken ilişkiden sağlanan kazanımlar ve ilişki için ödenen bedeller ön plana çıkmaktadır. Bu değerlendirme yapılırken karşılaştırma düzeyi, yani bireyin ilişkiyle

beklentileri ölçüt olarak alınır (Le ve Agnew, 2003). Yatırım modeline göre, doyum düzeyi, bireyin karşılaştırmalar sonucu ilişkisine biçtiği değerin, karşılaştırma düzeyi ile kıyaslanmasının bir sonucudur (Rusbult, 1980). Yine karşılıklı bağımlılık kuramına benzer şekilde birlikteliklerinden yüksek düzeyde doyum sağlayan bireyler ilişkilerini sürdürme yöneliminde olacaklardır. Ancak yatırım modeline göre bu durum her ilişkide bağlanma ile sonuçlanmamaktadır. Birey ilişkisini doyum verici olarak değerlendirse de farklı alternatifleri cazip bulabilmektedir. Benzer bir şekilde ilişkisini doyum verici olarak değerlendirmeyen birey de ekonomik, toplumsal, psikolojik vb sebeplerle ilişki içinde kalmaya devam edebilmektedir.

Seçenekler için karşılaştırma düzeyi, bağlanımın bir diğer bileşenidir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi bireyin başka bir ilişkide olmayı tercih etmemesindeki nedenlerin ne kadar etkili olduğu ve başka bir ilişki içerisinde de temel gereksinimlerinin giderilebileceğine olan inancının gücünü belirtmektedir. Seçeneklerin için karşılaştırma düzeyi, yatırım modeli çerçevesinde incelendiğinde seçeneklerin niteliği kavramı karşımıza çıkmaktadır. Seçeneklerin niteliği kavramı partnerlerin, ilişkisel ve kişisel gereksinimlerini var olan ilişkisinden farklı bir ilişki içerisinde karşılama arzunu ifade etmektedir. (Rusbult ve arkadaşları, 1998). Yatırım modeline göre bu ilişki farklı bir romantik ilişki olmak zorunda değildir, arkadaşlarla, aileyle olan ilişkiler, hobiler, sosyal medya, kariyer, tek başına vakit geçirmek gibi alternatifler de bireyin ihtiyaçlarını karşılabilecek niteliklere sahip olabilir. Birey ilişkisinden düşük düzeyde doyum elde ediyorsa ve cazip farklı bir alternatifte sahipse ilişkisine karşı oluşan bağlanım düzeyi azalacaktır (Rusbult, 1983). Bireylerin yüksek düzeyde doyum yaşayabileceklerini ön gördükleri güçlü bir alternatifte sahip olmamaları durumunda var olan ilişkilerine devam ettirmeyi tercih edebilmekte ve güçlü bir bağlanım gerçekleştirebilmektedir. (Le ve Agnew, 2003).

Bireylerin birliktelikleri boyunca hem ilişkiye hem partnerlerine yaptıkları yatırımların ilişkinin sürdürülemesinde etkili bir faktör olabileceği düşünülerek ilişki yatırımı kavramı ortaya konmuştur (Rusbult, 1980). Yatırım miktarı, partnerler

birbirlerinden ayrıldıklarında mahrum kalınacak ya da önemli ölçüde azalacak ve geri alınması mümkün olmayan, ilişkiye bağlı maddi ve manevi kaynakların çapını ve değerini belirtmektedir (Fehr, 2003; Le ve Agnew, 2003; Rusbult ve arkadaşları, 2012). Kişiler sahip oldukları maddi ve manevi birikimlerini partnerlerine ve ilişkilerine sunarak yakın ilişkiler inşa etmektedirler. İlişkiye ve partnere yapılan yatırımlar, partnerlerin birlikte yaptıkları gelecek planları ve birbirlerinin hayatlarında kalıcı oldukları umudu sonucunda yapılabilmektedir. Romantik ilişki süregeldikçe ilişkiye yapılan yatırım miktarı artış göstermektedir. İlişkiye ve partnere yapılan yatırımlar içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel yatırımlar kişinin arasında ilişkiye ve partnere harcanan zaman, ortaklaşan sosyal çevre, kendini açma, manevi anlamda verilen destek, biriktirilen anılar gibi direkt olarak ilişkinin bir parçası haline gelen yatırımlardır. Dışsal yatırımlar ise birlikte bir bebek büyütmek, iş bölümü yapmak, birlikte satın alınan mal varlıkları, pahalı hediyeler, evcil hayvanlar gibi dolaylı bir biçimde ilişkinin bir parçası haline gelen kaynaklardır. Yatırım kaynakları bazen bir kazanım şeklinde değerlendirilebileceği gibi bazen de ödenen bir bedel olarak karşımıza çıkabilmektedir (Rusbult, 1983).

Kısacası yatırım modeline göre kurulan ilişkilerde bağlılık deneyimlemesi ve ilişkinin istikrarlı olması, kişinin ilişkisine dair olumlu yargılar içerisinde olması ve gereksinimlerinin karşılanıyor olmasına; kişinin içinde bulunduğu ilişki olmadan da ihtiyaçlarını karşılayacağına inandığı farklı ve güçlü bir seçeneğinin olmaması; ilişkinin sona ermesi halinde kaybedilecek kaynaklara bağlıdır.

2.4.3. İlişki istikrarı ile ilgili çalışmalar

İlişki istikrarı alanyazında sınırlı sayıda çalışılmış özellikle yerli alanyazın için nispeten yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Fenar'ın (2023) genç yetişkinler üzerinde yaptığı 722 katılımcıdan oluşan ilişki doyumu ve ilişki istikrarı düzeylerinin temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri açısından incelemiştir. Bu çalışmanın bulguları arasında sevme gereksiniminin karşılanma düzeyi

ilişki doyumunu ilişki yatırımını negatif yönde; eğlence ihtiyacının giderilme düzeyinin ise seçeneklerin niteliğini değerlendirme ile pozitif, bağlanım ile negatif anlamda bir yordayıcısı olduğu yer almaktadır.

Şahin'in (2015) erken dönem uyumsuz şemaları ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ilişki doyumu ile duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, güvensizlik, zarar görmeye karşı dayanıksızlık, iç içe geçme şemalarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yatırım boyutu ile kendini feda ve terk edilme şemalarının da ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Zeren ve Demirli'nin (2021) gerçekleştirdikleri çalışmaya 323 üniversite öğrenci katılım göstermiştir ve ilişki istikrarı ile flört şiddetine yönelik tutumlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre ilişki yatırımı ile flört şiddetine yönelik tutum arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Büyükşahin-Sunal ve Okutan'ın (2010) gerçekleştirdiği çalışmada 210 katılımcı üzerinde ilişki istikrarının dindarlık algısı ve romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılara etkisi araştırılmıştır. Dindarlık algısı daha düşük düzeyde olan bireylerin seçenekleri daha olumlu değerlendirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

2.5. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Korkusu ve Nomofobi

Nomofobik bireylerin ve gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen bireylerin yaşadığı belirtiler incelendiğinde bu iki bozukluğun ortaklaşan çok fazla yanı olduğu görülmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun tetikleyici sayılan sosyal medyaya cep telefonları aracılığıyla erişilebilmektedir. Dolayısıyla cep telefonunun yoğun kullanımı, cep telefonunu sık sık kontrol etme dürtüsü ve çevrim içi bağlantıdan mahrum kalma endişesi, sosyal medyada geçirilen uzun süreler ortaklaşan belirtiler arasında sayılabilir.(Bragazzi ve Del Puente, 2014; Przybylski ve arkadaşları, 2013; Ak ve Yıldırım, 2018; Gezin ve arkadaşları, 2017). Her bozuklukta da ortaklaşan bu

duygudurum, davranış ve dürtüler birbirlerinin sebebi ya da neticesi olarak karşımıza çıkabilir.

Alanyazında sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi arasındaki ilişkileri araştıran çalışmaların genelinde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu dikkat çekmektedir. (Arslan ve arkadaşları, 2019; Gezgin ve arkadaşları, 2018; Meral, 2023; Ergin, 2020; Yaman ve Kavuncu, 2019; Karakuyu, 2019; Wen ve arkadaşları, 2023; Yıldız ve arkadaşları, 2020)

2.6. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Nomofobi ve İlişki İstikrarı

Akıllı telefonların günümüzde bir ilişkinin başlatılmasına, sürdürülmesine ve bitirilmesine kaynaklık edebildiği ve dolayısıyla ilişkilerin işleyişinin oluşumu ve gelişiminde yadsınamaz bir şekilde etkili olduğu ifade edilebilir. Akıllı telefonlar, romantik ilişkiler üzerinde pozitif ve negatif etkiler yaratmanın da ötesinde bambaşka bir ilişki deneyimleme yönteminin oluşumuna yol açmıştır. Her an erişilebilir durumunda olmak ve sürekli iletişim halinde olmak gibi sadece teknolojik cihazlar, internet ve sosyal medya vasıtasıyla giderilebilecek gereksinimlerin oluşumuna da sebep olmuştur (Baron, 2008).

Sosyal medya platformları, sosyalleşmekte zorluk yaşayan, diğerleriyle etkileşimde olmaktan, bağ kurmaktan uzak duran kişiler için konforlu bir alan yaratmaktadır (Düvenci, 2012). Pew anket firmasının (2022) Amerikan vatandaşlarının çevrimiçi flört ile ilgili davranışlarını konu alan çalışmasında katılımcıların %30'unun daha önce hayatlarında en az bir kez çevrimiçi bir arkadaşlık sitesi veya uygulaması kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Romantik bir ilişki içerisindeki katılımcıların %10'u ise partnerleriyle, çevrim içi flört uygulamaları vasıtası ile tanıştıklarını belirtmiştir. Sosyal medyanın romantik ilişkilerin başlatabiliyor ve hatta sürdürülebiliyor olması; bireylerin cinsellik ihtiyacı başta olmak üzere bazı yakınlık ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olması; çevrim içi flört etmenin kolay, ulaşılabilir olması ve daha çok kişiye erişebilme imkanı

sunması yakın ilişkilerin sosyal medya üzerinden kurulmasının tercih edilebilirliğini arttırabilir. Bu durumlar bireylerin nomofobi ve/veya gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerini etkileyebilir. Diğer yandan sosyal medyadan romantik ilişki başlatabilme durumunun bu kadar yaygın ve nispeten kolay olması bireyler için alternatif seçeneklerin varlığını arttırmaktadır. Dolayısıyla ilişki istikrarını etkileyebilecek bir durum olabileceği düşünülebilir.

Kişilerin sosyal medya platformlarında geçirdikleri uzun süreler neticesinde hayat içerisindeki sorumluluklarını aksatmakta ve farklı alanlarda problemler yaşayabilmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017). Bu problemler arasında kişinin sosyal çevresi ile daha az vakit geçirmeye başlaması, yakın ilişkilerinin hasar alması, yakın ilişkilerinde ve hatta ilişki doyumunu düzeylerinin düşmesi sayılabilir (Akçay, 2011; Kurt, 2019). Pew araştırma şirketinin (2019) Amerika vatandaşları üzerinde yaptıkları çalışmanın sonuçlarını göre romantik bir ilişki içindeki kişilerin %51'i partnerleriyle sohbet ederken zaman zaman cep telefonlarının dikkatleri dağıttığını ve %40'ı partnerlerinin cep telefonlarıyla fazla vakit geçirmesinden rahatsızlık duyduklarını ifade etmektedir. Bireyin sosyal medyada geçirdiği uzun sürelerin bir sebebi, sosyal medyayı doyum verici olarak değerlendirmediyi ya da çatışmalar yaşadığı romantik ilişkisinden kaçınmak olabileceği belirtilmiştir (Vorderer ve arkadaşları, 2004). Buradan yola çıkarak düşük düzeyde doyum verici olarak değerlendirilen bir ilişkinin nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu belirtileri için tetikleyici olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusunun ortak belirtilerinden olan yoğun mobil cihaz ve sosyal medya kullanımı da ilişki istikrarını etkileyecektir. Özellikle birlikte geçirilen zamanı azaltacağından ve birlikte geçirilen zaman ilişki için önemli yatırım kaynaklarından biri olduğundan bağlanım etkilenecektir.

Günümüz romantik ilişkileri dinamikleri içerisinde sosyal medya partnerlerin birbirlerini kontrol etmesi, birbirlerinin sosyal medya profillerini sürekli ziyaret etmesi ve partnerlerinin anlık olarak neler yaptığı hakkında bilgi edinme vb sebeplerle kullanılabilir. Özellikle uzak mesafe ilişkisi yaşayan ve görüşme süreleri kısıtlı

olan bireylerin, birbirlerinin sosyal medya hesaplarını kontrol ederek partnerlerinin sosyal medyadaki takipçi listesini, ziyaret ettiği konumları, etkileşimde bulunduğu içerik ve kişileri incelemekte ve bu yolla ilişkilerini denetlemeye çabaladıkları ifade edilmektedir (Alikılıç ve Özer, 2019). Sosyal medyayla olan meşguliyetin artması aldatmalara, partnelerin birbirlerine duydukları güvenin sarsılmasına yol açabilmekte ve dolayısıyla bireylerin ilişki doyumu düzeylerini etkileyebilmektedir (Norton ve Baptist, 2014; Clayton, 2014) Yine Pew'in (2019) Amerika vatandaşı olan katılımcılar üzerinde yürüttüğü çalışma raporunda sosyal medyanın bazı ilişkilerde sorun ve çatışmalara sebep olduğu bulunmuştur. Partnerleri sosyal medya kullancısı olan bireylerin %23'ü partnerlerinin sosyal medya platformlarındaki diğer kişilerle etkileşimleri nedeniyle kıskançlık ve güvensizlik hissettiklerini belirtmişlerdir. Sosyal medya platformları yeni insanlarla ilişki ve iletişim kurmayı çok kolay hale getirmekle birlikte bireylerin önceki romantik ilişkilerindeki partnerlerine ulaşmalarını ve onlarla etkileşimde kalmalarını da kolaylaştırmaktadır (Elphinston ve Noller, 2011). Tüm bunlar kıskançlık ve güvensizlik hislerine kaynaklık edebilmekte ve ilişki içerisinde kısıtlamalara neden olabilmektedir. Romantik ilişki içindeki çiftlerin alternatiflere bu kadar kolay ulaşması ve değerlendirebilmesi ilişki istikrarını etkileyebilir. Bununla birlikte partnerinin sahip olabileceği seçenekleri kontrol altında tutmak ve kendi sahip olduğu seçenekleri kaçırmamak amacıyla yoğun mobil cihaz kullanımı nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusunu tetikleyebilir ya da bunun bir sonucu olabilir.

Cep telefonu aracılığı ile birbirleriyle daha uzun süreler konuşan kişilerin daha fazla sevgi ve ilişki bağlılı bildirdiği ortaya konmuştur (Jin ve Pena, 2010). Bu durumun nedenlerinden biri arama ve mesajlaşmanın günümüz ilişkilerinde sevginin gösterilmesi ve sevgi görüldüğünün hissedilmesine aracılık etmesidir (Coyne ve arkadaşları, 2011). Tüm bunların yanında akıllı telefonlar görüntülü görüşme yapabilme, sesli mesaj gönderebilme, birbirleriyle anlık olarak konumlarını paylaşabilme, o anda ne yaptıklarına dair fotoğraf gönderebilme gibi işlevleriyle partnerlerin birbirlerinin hayatlarına dahil oldukları duygusunu deneyimlemelerini kolaylaştırıyor olabilir. Mesajlaşma, çağrı

gönderme, görüntülü konuşma, sosyal medyada ilişkileriyle ilgili paylaşım yapma gibi olanaklar ilişkiye yapılan yatırımlar olarak görülebileceği ve dolayısıyla ilişki istikrarını etkileyebileceği düşünülebilir. Aynı zamanda tüm bu yatırım olarak değerlendirilebilecek durumlar kişide ilişkiye ilgili beklentiler olarak da karşımıza çıkabilir. Cep telefonları aracılığıyla sağlanan sürekli iletişim, bazı çiftler arasında yüksek ulaşılabilirlik beklentileri yaratabilmektedir (Duran ve arkadaşları, 2011). Kişi bu beklentiler sonucu cep telefonunu daha sık kontrol etme ihtiyacı hissedebilir ya da duygusal ihtiyaçları dolaylı olarak telefonundan karşılanacağından telefonuyla daha duygusal bir bağ geliştirebilir. Bununla birlikte kişide oluşabilecek sürekli ulaşılabilirlik beklentisi bir çatışmalara, kurallar koymaya, birbirini kontrol etme isteğine ve kısıtlanma duygularına yol açabilmektedir (Juhász ve Bradford, 2016). Bunların yanında özellikle birbirleriyle daha az görüşebilen çiftler için romantik ilişki içerisindeki ihtiyaçlarının karşılanmasını kolaylaştırabileceği düşünülebilir. Tüm bu yeni medyayla birlikte oluşan olanaklar ise bireyin nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde etkilidir.

Gündelik hayatlarında yalnız ve mutsuz olan bireyler sosyal medya platformları üzerinden yaptıkları paylaşımlarda kusursuz bir yaşantıları varmış, olumsuz hiçbir duygu deneyimlemiyormuş gibi bir görüntü çizmektedirler (Yıldız, 2017). Kişiler sosyal medya platformlarında hayatlarının yolunda gitmediği ya da olumsuz duygular deneyimledikleri anlardansa gittikleri yabancı ülkeleri, yedikleri güzel yemekleri, sahip oldukları mal varlıklarını, yaptıkları alışverişleri, katıldıkları etkinlikleri paylaşmayı tercih etmektedirler. Bu şekilde sosyal medyada yer alan neredeyse tüm hayatlar mükemmel ve doyum verici olarak algılanabilir. Sosyal medyaya fazlaca maruz kalan kişilerde bu yaratılan mükemmel algısından kaynaklı olarak gerçekçi olmayan beklentiler oluşabilir. Bu gerçekçi olmayan beklentiler partneri ya da ilişkisiyle ilgili de oluşabilir ve ilişkilerde sorunlara sebep olabilir.

Alanyazın içerisinde bu kavramları bir arada inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölüm içerisinde örnekleme oluşturan bireylerin özellikleri, kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın modeline dair açıklamaları bulundurmaktadır.

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırma sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin araştırılması için tasarlanmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığını ve derecesini ortaya koymaktadır (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 ila 30 yaş aralığındaki, romantik ilişki yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar Google Forms üzerinden çevrim içi bir şekilde ve gönüllü olarak anketleri doldurmayı kabul etmişlerdir. Örneklem 226’sı kadın 126’sı erkek olmak üzere 352 katılımcıdan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları, araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerle ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu, romantik ilişkilerinin niteliği, romantik ilişkilerinin süresi, sosyal medya geçirdikleri süre, günde kaç kez akıllı telefonlarını kontrol ettikleri ve kullandıkları sosyal medya platformları bilgilerinin toplanabilmesi amacıyla çalışma için hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır (Bkz. Ek-1).

3.3.2. Nomofobi Ölçeği

Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldirim, Şumuer, Adnan ve Yıldirim (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) 7'li likert tipine göre maddelenmiş olmakla birlikte 20 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı .95 ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenirlik katsayısı ise .92 olarak verilmiştir. Alt boyutlar; Bilgiye Ulaşamama (1-2-3-4), Cihazdan Yoksunluk (5-6-7-8-9), İletişimi Kaybetme (10-11-12-13-14-15) ve Çevrim içi Olamama (16-17-18-19-20) olarak ortaya konmuştur. Güvenirlik katsayıları ise alt boyutlar için sırasıyla .90, .74, .94 ve .91'dir. Nomofobi puanları ve dereceleri şu şekildedir: 20 puan altı nomofobisi olmayan grubu, 20 dahil 60 puana kadar az nomofobi grubunu, 60 dahil 100 puana kadar orta nomofobi grubunu, 100 ve 140 dahil olmak üzere arasındaki puanlar da ciddi nomofobi grubunu temsil etmektedir.

Bu çalışma içerisinde ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların güvenirlik katsayıları ise bilgiye ulaşamama alt boyutu için 0.82, cihazdan yoksunluk alt boyutu için 0.83, iletişimi kaybetme alt boyutu için 0.89, çevrim içi olamama alt boyutu için 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik sağladığı söylenebilir.

3.3.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, orijinal olarak Przybylski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiş Fomo (Fear of Missing Out) ölçeğidir. Ölçek Türkçeye 2015 yılında Gökler, Aydın, Ünal, Metintaş tarafından adapte edilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipinde ve tek boyutludur. Ölçekte yer alan her madde 1 ile 5 arasında puanlandırılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı .81 olarak bulunmuştur, özgün ölçekte bu oran .84-.89 arasında değişmektedir. Ölçek bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunu ne düzeyde deneyimlediklerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışma içerisinde ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenirlik sağladığı söylenebilir.

3.3.4. İlişki İstikrarı Ölçeği

İlişki istikrarı ölçeği orijinal olarak Rusbult ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ilişki yatırımını, seçenekleri değerlendirmeyi, ilişki doyumunu ve bağlanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve bu faktörlerin toplamında ilişki istikrarı ve bağlanım kavramını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 10 maddesi ilişki doyumu, 10 maddesi seçeneklerin niteliğini değerlendirme, 10 maddesi ilişki yatırımı alt boyutlarını ölçmeyi amaçlayan toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her alt boyutunun ilk beş maddesi 1-4 arasında, geri kalan maddeler ise 1-9 arasında puanlanmaktadır. Ölçek likert tipindedir.

Ölçek Türkçeye 2005 yılında Büyükhahin, Hasta ve Hovardaoğlu tarafından adapte edilmiştir. Ölçeğin alt ölçeklerinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ilişki doyumu alt ölçeği için .90, seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için .84, ilişki yatırımı alt ölçeği için .84 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekte ise alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ilişki doyumunda .92-.95, seçeneklerin niteliğini değerlendirmede .82-.88, ilişki yatırımında .82-.84 bulunmuştur. Bu ölçeğin amacı yatırım modelinin dayandığı ilişki istikrarı üzerinde etkili olduğu öne sürülen (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliği ve

yatırım miktarı) çok boyutlu olarak ölçmektir (Büyükşahin ve diğerleri, 2005). Her bir alt ölçek için ayrı ayrı toplam puan alınmaktadır.

Bu çalışma içerisinde alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları, ilişki doyumu alt ölçeği için 0.84, seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için 0.81, ilişki yatırımı alt ölçeği için 0.88 olarak hesaplanmıştır. Tüm alt ölçeklerin güvenirlik sağladığı söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Katılımcılara çalışmanın amacını ve içeriğini bildiren Gönüllü Katılım Formu(EK-A) sunuldu ardından kişisel bilgi formu, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve İlişki İstikrarı Ölçeği uygulanmıştır

Veriler online olarak, Google Forms üzerinden toplanılmıştır. Toplamda 363 kişiden veri edilmiştir. Bu verilerden 11'i çeşitli sebeplerle araştırmaya dahil edilememiştir. Analiz 352 kişiden toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir.

İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler yüzde, ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans şeklinde verilmiştir. Kolmogorov Smirnov testi analizi, medyan ile ortalama değerlerinin birbirlerine yakınlığı, çarpıklık-basıklık katsayılarının -2,00 ile 2,00 arasında olması nedeniyle toplanan verilerin dağılımında normallik olduğu kabul edilmiştir. İki bağımsız değişkenin arasındaki farkın belirlenmesi için yapılan t-testi uygulanmıştır. Çoklu grup arasındaki farkın belirlenmesi için anova testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılaşmaları belirlemek için ise Scheffe ve Tukey testleri kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin ilişkilerinin değerlendirilmesinde pearson korelasyon analizi tercih edilmiştir. $p < 0,05$ değeri istatistiksel anlamlılık için kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu çalışma sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yaş ve romantik ilişki içinde olma kriterlerini sağlayan yetişkin 352 katılımcıdan elde edilen veriler bu bölümde değerlendirilmiştir.

4.1 Tanımlayıcı Özellikler

Bu bölümde, katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ilişkin verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri bağlamında dağılımlar

Demografik	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	226	64.2
	Erkek	126	35.8
Yaş	18-20 yaş arası	54	15.3
	21-23 yaş arası	74	21.0
	24-26 yaş arası	126	35.8
	27-30 yaş arası	98	27.8
Eğitim durumu	İlkokul	0	0
	Ortaokul	2	0.6

	Lise	29	8.2
	Üniversite	249	70.7
	Yüksek lisans/doktora	72	20.5
Çalışma durumu	Çalışıyorum	193	54.8
	Çalışmıyorum	159	45.2
Romantik ilişkinin niteliği	Evli	88	25.0
	Sevgili	264	75.0
Romantik ilişkinin süresi	1 yıldan kısa	50	14.2
	1-2 yıl (1 yıldan 2 yıla kadar)	93	26.4
	2-3 yıl (2 yıldan 3 yıla kadar)	118	33.5
	3 yıl üzeri	91	25.9
	Toplam	352	100.0

Yukarıda Tablo 4.1.1.'e bakıldığında, araştırmadaki katılımcıların 226'sı kadın (%64,2), 126'sı erkektir (%35,8). En çok katılımcının bulunduğu yaş aralığının 24–26 (f=126, %35,8) olduğu görülmektedir. Örneklem romantik ilişki içindeki bireylerden oluştuğundan katılımcıların 264'ü (%75.0) sevgili, 88'i (%25.0) evlidir. Katılımcıların 50'sinin (%14.2) romantik ilişkisi 1 yıldan kısa süredir, 93'ünün (%26.4) ilişkisi 2 yıldan 3 yıla kadar , 118'inin (%33.5) ilişkisi 2 yıldan 3 yıla kadar ve 91'inin (%25.9) ilişkisi 3 yıldan uzun bir zamandır devam etmektedir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni incelendiğinde büyük bir kısmının üniversite (f=249, %70.5) ya da yüksek lisans/doktora

(f=79, %20.5) mezunu oldukları görülmektedir. Katılımcıların 193'ü (%54.8) çalışmakta, 159'u (%45.2) bir işte çalışmamaktadır.

Tablo2. Katılımcıların akıllı telefon ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin bazı özelliklerinin dağılımı

Akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ilişkin özellikler	Grup	N	%
Sosyal medya platformları	X(Twitter)	175	49.7
	Instagram	302	85.8
	WhatsApp	344	97.7
	YouTube	254	72.2
	Facebook	80	22.7
	Tiktok	139	39.5
	Discord	1	0.3
Gün içinde akıllı telefon kontrol etme sayısı	0-20 kez	17	4.8
	21-40 kez	154	43.8
	41-60 kez	82	23.3
	60 kez üzeri	99	28.1
Sosyal medyada geçirilen süre	2 saatten az	48	13.6
	2-4 saat arası	213	60.5

5-7 saat arası	76	21.6
8-10 saat arası	12	3.4
10 saat üzeri	3	0.9

Tablo2 incelendiğinde katılımcılar arasında kullanımı en yaygın sosyal medya platformlarının WhatsApp (f=344, %97,7), Instagram (f=302, %85.8) ve YouTube (f=254, %72,2) olduğu görülmektedir. Katılımcıların gün içerisinde akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıkları incelendiğinde akıllı telefonlarını en çok 20-40 defa (f=154, %43.8) kontrol ettikleri görülmektedir. Sosyal medyada geçirdikleri süre incelendiğinde katılımcıların en çok 2-4 saat (f=213, %60.5) sosyal medyada vakit geçirmektedirler.

Tablo3. Nomofobi, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarı düzeylerine ait normallik testi sonuçları

	Kolm.-Smir.			Merkezi Eğilim			
	İst. P	Sd		Ȫ.	Med.	Çarp.	Bas.
Nomofobi Ölçeği	0.47	352	0.060	76.80	78	-0.254	-0.50
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	0.46	352	0.076	26.44	26	-0.214	-0.16
İlişki İstikrarı (İlişki doyumu alt ölçeği)	0.47	352	0.060	43.85	44	-0.051	-0.502
İlişki İstikrarı (Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği)	0.44	352	0.094	28.90	29	0.237	0.860
İlişki İstikrarı (İlişki yatırımı alt ölçeği)	0.47	352	0.055	34.68	33.5	0.033	-0.778

Araştırmada elde edilen verilerin dağılımlarının saptanmasında merkezi eğilim ölçümleri baz alınmıştır. Medyan ve ortalama değerlerinin birbirlerine yakın olması ve çarpıklık-basıklık katsayılarının -2,00 ile 2,00 arasında bulunması nedeniyle elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (George ve Mallery 2010).

4.2. Nomofobi Ölçeğinden Alınan Puanlarının Bazı Özelliklere Göre İncelenmesi

Bu bölümde 18-30 yaş aralığında ve romantik ilişki içerisindeki bireylerin sosyodemografik özelliklerinin ve akıllı telefon ve sosyal medya kullanımları ile ilgili özelliklerin nomofobi düzeyleri ile ilişkileri yer almaktadır.

Tablo4. Katılımcıların nomofobi ölçeği puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre t testi sonuçları

Değişken	Nomofobi	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Cinsiyet	Erkek	126	78.12	18.32	352	1.042	0.552
	Kadın	226	76.07	17.34			
Çalışma durumu	Çalışmıyor	159	81.89	16.72	352	5.058	0.556
	Çalışıyor	193	72.62	17.43			
Romantik ilişkinin türü	Sevgili	264	78.88	17.42	352	3.887	0.827
	Evli	88	70.57	17.15			

Tablo 4. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu ve romantik ilişkilerinin niteliği özelliklerine göre nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyet özelliğine göre ($p=.552$, $p>0,05$), çalışma durumuna göre ($p=.556$, $p>0,05$) ve romantik ilişkinin niteliğine göre ($p=0.827$, $p>0,05$) nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo5. Katılımcıların nomofobi ölçeği puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Nomofobi	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Yaş	18-20 yaş	54	87.90	14.03	13,089	<0,001* *	(1-2)
							(1-3)
	21-23 yaş	74	78.64	17.82			(1-4)
							(2-4)
	24-26 yaş	126	76.05	17.48			
	27-30 yaş	98	70.27	16.69			
					2.392	0.68	
Eğitim durumu	İlkokul	0	0	0			
	Ortaokul	2	62.00	4.24			
	Lise	29	74.99	19.38			
	Üniversite	249	78.29	17.14			
	Yüksek lisans/doktora	72	72.83	18.51			

Tablo 5. incelendiğinde, katılımcıların yaş ve eğitim durumu özelliklerine göre nomofobi ölçek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumuna göre ($p=0,68$, $p>0.05$) nomofobi ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde

farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların nomofobi ölçek puanlarının yaş özelliklerine göre anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Daha sonra Scheffe testine bakılarak 18-20 yaş arasındaki katılımcıların diğer tüm gruplara göre farklılaştığı, 21-23 yaş grubunun ise 27-30 yaş grubuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Tablo6. Katılımcıların nomofobi ölçeği puanlarının romantik ilişkinin süresi özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi

Değişken	Nomofobi	n	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Romantik ilişkinin süresi	1 yıldan kısa	50	80.30	18.76	4.097	0.007**	(2-3)
	1-2 yıl						(2-4)
	(1 yıldan 2 yıla kadar)	93	80.98	15.02			
	2-3 yıl						
	(2 yıldan 3 yıla kadar)	118	74.21	18.11			
	3 yıl üzeri	91	73.98	18.21			

Tablo6. incelendiğinde, katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların romantik ilişkilerinin ne kadar zamandır sürdüğüne göre ($p=0,007$, $p<0.05$) nomofobi ölçek puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Tukey testi sonucunda farklılaşmanın 1 yıldan kısa süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar ile 2 yıldan 3 yıla kadar ve 3 yıldan uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo7. Katılımcıların nomofobi ölçeği puanlarının akıllı telefon ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Nomofobi	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Günlük akıllı telefon kontrol sıklığı	0-20 kez	17	59.76	18.31	23,70	<0,001**	(1-3)
	21-40 kez	154	71.29	17.33			(1-4)
	41-60 kez	82	79.54	14.94			(2-3)
	60 kez üzeri	99	86.04	14.96			(2-4)
Sosyal medyada geçirilen süre	2 saatten az	48	60.10	17.95	28.121	<0,001**	(1-2)
	2-4 saat	21	75.64	15.86			(1-3)
	5-7 saat	76	86.76	13.37			(1-4)
	8-10 saat	12	96	10.27			(1-5)
	10 saat üzeri	3	97.66	4.50			(2-3)
							(2-4)

Tablo7. incelendiğinde katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına ve sosyal medyada geçirdikleri sürelerle göre nomofobi ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların sosyal medyayı kontrol etme sıklıklarına göre ($p<0,001$, $p<0.05$) nomofobi puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu farklılaşmanın da Scheffe testine bakarak 2 saatten az vakit geçirenler ile tüm diğer gruplar arasında, 2-4 saat geçirenler ile 5-7 saat ve 8-10 saat geçirenler arasında olduğu bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre ($p<0,001$, $p<0,05$) de nomofobi ölçeği puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan Scheffe testine bakarak bu farklılaşmanın akıllı telefonlarını 0-20 kez kontrol edenler ile 41-60 kez ve 60'tan fazla kez kontrol edenler, 21-40 kez kontrol edenler ile 41-60 kez ve 60'tan fazla kez kontrol edenler arasında olduğu görülmüştür.

Tablo8. Katılımcıların nomofobi ölçeği puanlarının kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre t testi sonuçları

Değişken	Nomofobi	N	$\bar{X}$	S	T	P
Sosyal medya platformları	Var	175	82.02	15.63	5.744	0.022**
	Yok	177	71.64	18.11		
	Var	302	78.23	17.46	3.773	0.919
	Yok	50	68.22	16.87		
	Var	344	77.22	17.53	2.887	0.650
	Yok	8	59.12	16.81		
	Var	80	75.42	16.37	-795	0.549
	Yok	272	77.21	18.08		
	Var	139	82.99	15.54	5.510	0.54
	Yok	213	72.77	17.89		
	Var	254	78.73	17.07	3.334	0.449
	Yok	98	71.81	18.41		
	Var	1	104	.	1.541	.
	Yok	351	76	17.67		

Tablo8. incelendiğinde, katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların WhatsApp, Instagram, YouTube, Facebook, Tiktok ve Discord sosyal

medya platformlarının kullanıcısı olmalarına göre nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların nomofobi ölçeği puan ortalamalarının X (Twitter) sosyal medya platformunu kullanıyor olmalarına ($P=0,022$, $p<0,005$) göre anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir.

4.3. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinden Alınan Puanların Bazı Özelliklere Göre İncelenmesi

Tablo9. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu puanlarının sosyodemografik özelliklere göre t testi sonuçları

Değişken	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Cinsiyet	Erkek	126	27.49	7.61	352	1.986	0.632
	Kadın	226	25.86	7.21			
Çalışma durumu	Çalışmıyor	159	28.81	7.05	352	5.698	0.767
	Çalışıyor	193	24.49	7.09			
Romantik ilişkinin türü	Sevgili	264	27.69	7.23	352	5.713	0.280
	Evli	88	22.71	6.57			

Tablo9. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu ve romantik ilişkilerinin türü özelliklerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre ($p=.0,632$, $p>0,05$), çalışma durumuna göre ($p=0,767$, $p>0,05$) ve romantik ilişkinin türüne göre ($p=0.280$, $p>0,05$) gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo10. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanlarının sosyodemografik özellikle göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Gelişmeleri kaçırma korkusu	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamli fark
Yaş					19.844	<0,001**	(1-2)
	18-20 yaş	54	31.24	6.68			(1-3)
							(1-4)
	21-23 yaş	74	27.48	7.25			(2-4)
							(3-4)
	24-26 yaş	126	26.79	7.11			
	27-30 yaş	98	22.58	6.28			
Eğitim durumu					3,651	0.013**	
	İlkokul	0	0	0			
	Ortaokul	2	17.50	0.70			
	Lise	29	24.79	8.76			
	Üniversite	249	27.20	7.15			
	Yüksek lisans/doktora	72	24.76	7.25			

Tablo10. incelendiğinde, katılımcıların yaş ve eğitim durumu özelliklerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumuna göre ($p=0,013$, $p<0.05$) gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Ancak Scheffe ve Tukey testlerine bakıldığında bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında anlamlı olduğu tespit edilememiştir. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanlarının yaş özelliklerine göre anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Daha sonra

Scheffe testine bakılarak 18-20 yaş arasındaki katılımcıların diğer tüm yaş gruplarına göre farklılaştığı, 21-23 yaş grubunun 27-30 yaş grubuna göre farklılaştığı, 24-26 yaş grubunun ise 27-30 yaş grubuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Tablo11. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanlarının romantik ilişkinin süresi özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Gelişmeleri kaçırma korkusu	N	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Romantik ilişkinin süresi					4.684	0.004**	(2-4)
	1 yıldan kısa	50	28.24	8.11			
	1-2 yıl						
	(1 yıldan 2 yıla kadar)	93	28.16	5.83			
	2-3 yıl						
	(2 yıldan 3 yıla kadar)	118	25.49	7.51			
	3 yıl üzeri	91	24.95	7.78			

Tablo11. incelendiğinde, katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların romantik ilişkilerinin ne kadar zamandır sürdüğüne göre ($p=0,004$, $p<0.05$) gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Scheffe testi sonucunda farklılaşmanın 1 yıldan 2 yıla kadar romantik ilişki içinde olan ve 3 yıl üzeri romantik ilişki içerisinde olan bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo12. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanlarının akıllı telefon ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	Gelişmeleri	N	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamli fark
	Kaçırma Korkusu						
Günlük akıllı telefon kontrol sıklığı					21,282	<0,001**	(1-3)
	0-20 kez	17	18.94	6.45			(1-2)
							(1-4)
	21-40 kez	154	24.40	6.56			(2-3)
							(2-4)
	41-60 kez	82	27.48	6.32			
	60 kez üzeri	99	30.05	7.62			
Sosyal medyada geçirilen süre	2 saatten az	48	20.87	6.74	26.150	<0,001**	(1-2)
							(1-3)
	2-4 saat	213	25.57	6.43			(1-4)
							(1-5)
	5-7 saat	76	30.68	6.49			(2-3)
							(2-4)
	8-10 saat	12	36.75	6.64			
	10 saat üzeri	3	33	8.71			

Tablo12. incelendiğinde katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına ve sosyal medyada geçirdikleri süreye göre gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri zamana göre ($p<0,001$, $p<0.05$) gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu farklılaşmanın da Scheffe testine bakılarak 2 saatten az vakit geçirenler ile tüm diğer gruplar arasında, 2-4 saat geçirenler ile 5-7 saat ve 8-10 saat geçirenler arasında olduğu bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre ($p<0,001$, $p<0,05$) de gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları

puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Yapılan Scheffe testine bakarak bu farklılaşmanın akıllı telefonlarını 0-20 kez kontrol edenler ile diğer tüm gruplar arasında, 21-40 kez kontrol edenler ile 41-60 kez ve 60'tan fazla kez kontrol edenler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo13. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ölçek puanlarının kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre t testi sonuçları

Değişken	Gelişmeleri kaçırma korkusu	N	$\bar{X}$	S	T	P	
Sosyal medya platformları	Twitter	Var	175	28.75	7.12	6.114	0.624
		Yok	177	24.16	6.93		
	İnstagram	Var	302	26.69	7.48	1.541	0.244
		Yok	50	24.96	6.64		
	WhatsApp	Var	344	26.62	7.32	2.965	0.916
		Yok	8	18.87	6.74		
	Facebook	Var	80	24.91	7.30	-2.126	0.959
		Yok	272	26.90	7.36		
	Tiktok	Var	139	29.10	7.24	5.692	0.520
		Yok	213	24.71	6.96		
	YouTube	Var	254	27.24	7.31	3.312	0.710
		Yok	98	24.37	7.22		
	Discord	Var	1	43	.	2.256	.
		Yok	351	26.40	7.34		

Tablo13. incelendiğinde, katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformları değişkenine göre gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların WhatsApp, X(Twitter), Instagram, YouTube, Facebook, Tiktok ve Discord sosyal medya platformlarının kullanıcıları olmalarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

4.4. İlişki İstikrarı Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Bazı Özelliklere Göre İncelenmesi

4.4.1. İlişki doyumu alt ölçeği puanlarının bazı özelliklere göre incelenmesi

Tablo14 Katılımcıların ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre t testi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (İlişki doyumu alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Cinsiyet	Erkek	126	43.26	9.99	352	-0.914	0.016**
	Kadın	226	44.19	8.62			
Çalışma durumu	Çalışmıyor	159	42.58	9.55	352	-2.389	0.039**
	Çalışıyor	193	44.90	8.65			
Romantik ilişki türü	Sevgili	264	43.42	9.47	352	-1.533	0.021**
	Evli	88	45.14	7.94			

Tablo14. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu ve romantik ilişkilerinin türü özelliklerine göre ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre

($p=.0,016$, $p<0,05$) ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre kadınların ilişki doyumu alt ölçeği puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda çalışma durumu değişkenine göre ($p=0,039$, $p<0,05$) ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışan katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamaları çalışmayan katılımcılara göre daha yüksektir. Yine yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların romantik ilişkilerinin türüne göre ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. ($p=0,021$, $p<0,05$) Buna göre evli olan katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamaları sevgili olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo15. Katılımcıların ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (İlişki doyumu alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Yaş	18-20 yaş	54	42.18	9.40	1.287	0,279	
	21-23 yaş	74	43.10	10.06			
	24-26 yaş	126	44.16	8.88			
	27-30 yaş	98	44.94	8.55			
Eğitim durumu	İlkokul	0	0	0	1.244	0.293	
	Ortaokul	2	33.50	3.53			
	Lise	29	43.89	10.28			
	Üniversite	249	43.62	9.24			

Yüksek lisans/doktora	72	44.93	8.19
-----------------------	----	-------	------

Tablo15. incelendiğinde, katılımcıların yaş ve eğitim durumu özelliklerine göre ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumu ($p=0,279$, $p>0,05$) ve yaş değişkenine göre ($p=0,293$, $p>0,05$) ilişki doyumu alt ölçeği puan ortalamalarının farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo16. Katılımcıların ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının romantik ilişkinin süresi özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (İlişki doyumu alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Romantik ilişkinin süresi	1 yıldan az	50	39.34	8.72	8.043	<0.001**	(1-3)
	1-2 yıl						(1-4)
	(1 yıldan 2 yıla kadar)	93	42.51	10.03			(2-4)
	2-3 yıl						
	(2 yıldan 3 yıla kadar)	118	44.86	8.21			
	3 yıl üzeri	91	46.40	8.49			

Tablo16. incelendiğinde, katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların romantik ilişkilerinin ne kadar zamandır sürdüğüne göre ($p<0,001$, $p<0.05$) ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Scheffe testi sonucunda farklılaşmanın 1 yıldan kısa süredir romantik ilişki içinde olan katılımcılar ile 2 yıldan 3 yıla kadar ve 3 yıldan uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar, 1 yıldan 2 yıla kadar romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar ile 3 yıldan uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo17. Katılımcıların ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ilişkin özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (İlişki doyumu alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Günlük akıllı telefon kontrol sıklığı	0-20 kez	17	44.58	7.03	2.154	0.093	
	21-40 kez	154	45.17	9.68			
	41-60 kez	82	42.57	8.76			
	60 kez üzeri	99	42.64	8.65			
Sosyal medyada geçirilen süre	2 saatten az	48	44.89	10.01	1.217	0.303	
	2-4 saat	213	44.01	9.09			
	5-7 saat	76	43.53	8.77			
	8-10 saat	12	38.58	7.92			
	10 saat üzeri	3	45.33	9.08			

Tablo17. incelendiğinde katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına ve sosyal medyada geçirdikleri sürelerle göre ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre ($p=0,093$, $p>0,05$) ve sosyal medyada geçirdikleri süreye göre ($p=0,303$, $p>0,05$) ilişki doyumu puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo18. Katılımcıların ilişki doyumu alt ölçeği puanlarının kullandıkları sosyal medya platformları değişkenine göre t testi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (İlişki doyumu alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	S	T	p
Sosyal medya platformları	Var	175	43.92	9.32	0.138	0.456
	Twitter					
	Yok	177	43.79	8.96		
	Var	302	43.58	8.97	-1.357	0.198
	Instagram					
	Yok	50	45.48	9.97		
					-1.102	0.982
	Var	344	43.77	9.11		
	WhatsApp					
	Yok	8	47.37	9.99		
					0.241	0.307
	Var	80	44.07	8.39		
	Facebook					
	Yok	272	43.79	9.35	-2.775	0.644
	Var	139	42.20	8.71		
	Tiktok					
	Yok	213	44.93	9.25	1.896	0.547
	Var	254	44.42	8.99		
	YouTube					
	Yok	98	42.37	9.37		
	Var	1	38	.	-0.642	
	Discord					
	Yok	351	43.87	9.14		

Tablo18. incelendiğinde, katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz

sonucunda katılımcıların WhatsApp, X(Twitter), İnstagram, YouTube, Facebook, Tiktok ve Discord sosyal medya platformlarının kullanıcıları olmalarına göre ilişki doyumu alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

4.4.2. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puanlarının bazı özelliklere göre incelenmesi

Tablo19. Katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre t testi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği)	n	$\bar{X}$	S	Sd	T	p
Cinsiyet	Erkek	126	31.09	7.98	352	4.070	0.415
	Kadın	226	27.68	7.27			
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	159	29.30	7.71	352	0.875	0,645
	Çalışıyor	193	28.58	7.69			
Romantik ilişki türü					352	5.395	0.821
	Sevgili	264	30.13	7.61			
	Evli	88	25.21	6.74			

Tablo19. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu ve romantik ilişkilerinin türü özelliklerine göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre ($p=.0,415$, $p>0,05$), çalışma durumuna göre ($p=0,645$ $p>0,05$) ve romantik ilişkinin niteliğine göre ($p=0.821$, $p>0,05$) seçeneklerin niteliği değerlendirme puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo20. Katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (Seçeneklerin niteliği değerlendirme alt boyutu)	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Yaş	18-20 yaş	54	31.77	6.77	6.270	<0,001*	(1-4)
	21-23 yaş	74	29.68	8.66			
	24-26 yaş	126	29.09	7.04			
	27-30 yaş	98	28.90	7.62			
Eğitim durumu	İlkokul	0	0	0	2.923	0.34	
	Ortaokul	2	34.50	5.50			
	Lise	29	25.55	1.81			
	Üniversite	249	29.47	0.48			
	Yüksek lisans/doktora	72	28.13	0.80			

Tablo20. incelendiğinde, katılımcıların yaş ve eğitim durumu özelliklerine göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumu ($p=0,279$, $p>0,05$) seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puan ortalamalarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarında yaş değişkenine göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Sheffe analizine göre farklılaşmanın 18-20 yaş arası katılımcılar ile 27-30 yaş arası katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo21 Katılımcıların seçeneklerin niteliği alt ölçeği puanlarının romantik ilişkinin süresi özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (Seçeneklerin niteliği değerlendirme alt boyutu)	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Romantik ilişkinin süresi	1 yıldan kısa	50	33.02	7.01	14.274	<0.001**	(1-3)
	1-2 yıl	93	31.29	6.57			(1-4)
	(1 yıldan 2 yıla kadar)						(2-3)
	2-3 yıl	118	27.20	7.29			(2-4)
	(2 yıldan 3 yıla kadar)						
		91	26.41	8.10			
	3 yıl üzeri						

Tablo21 incelendiğinde, katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların romantik ilişkilerinin ne kadar zamandır sürdüğüne göre ($p<0,001$, $p<0.05$) seçeneklerin niteliği alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Scheffe testi sonucunda farklılaşmanın 1 yıldan kısa süredir romantik ilişki içinde olan katılımcılar ile 2 yıldan 3 yıla kadar ve 3 yıldan uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar, 1 yıldan 2 yıla kadar romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar ile 2 yıldan 3 yıla kadar ve 3 yıldan uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo22 Katılımcıların seçeneklerin niteliği değerlendirme alt ölçeği puanlarının akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ilişkin özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği)	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Günlük akıllı telefon kontrol sıklığı					0.639	0.182	
	0-20 kez	17	29.35	18.31			
	21-40 kez	154	27.98	17.33			
	41-60 kez	82	29.06	14.94			
	60 kez üzeri	99	30.14	14.96			
Sosyal medyada geçirilen süre	2 saatten az	48	28.14	8.69	0.841	0.500	
	2-4 saat	213	28.89	7.46			
	5-7 saat	76	28.77	7.78			
	8-10 saat	12	31.83	6.92			
	10 saat üzeri	3	33.66	7.70			

Tablo22 incelendiğinde katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına ve sosyal medyada geçirdikleri sürelerle göre seçeneklerin niteliği değerlendirme alt ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre ($p=0,182$, $p>0.05$) ve sosyal medyada geçirdikleri süreye göre ($p=0,841$, $p>0,05$) seçeneklerin niteliğini değerlendirme puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo23. Katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puanlarının kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre t testi sonuçlar

Değişken	İlişki İstikrarı (Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	S	T	p
Sosyal medya platformları	Var	175	29.78	7.58	2.120	0.333
	Yok	177	28.04	7.73		
	Var	302	28.76	7.63	-0.866	0.642
	Yok	50	29.78	8.07		
	Var	344	29.01	7.73	1.735	0.136
	Yok	8	24.25	4.39		
	Var	80	27.12	7.76	-2.369	0.690
	Yok	272	29.43	7.61		
	Var	139	29.84	8.01	2.049	0.449
	Yok	213	28.23	7.43		
	Var	254	28.83	7.82	-0.265	0.634
	Yok	98	29.08	7.40		
	Var	1	18	.	-1.420	.
	Yok	351	28.93	7.68		

Tablo23 incelendiğinde, katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre seçeneklerin niteliği değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla t testi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların WhatsApp, X(Twitter), Instagram, YouTube, Facebook, Tiktok ve Discord sosyal medya platformlarının kullanıcıları olmalarına göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.4.3. İlişki yatırımı alt ölçeği puanlarının bazı özelliklere göre incelenmesi

Tablo24. Katılımcıların ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre t testi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (İlişki yatırımı alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	S	Sd	T	P
Cinsiyet	Erkek	126	33.08	11.00	352	-2.021	0.438
	Kadın	226	35.57	11.08			
Çalışma durumu	Çalışmıyor	159	31.70	11.03	352	-4.702	0.475
	Çalışıyor	193	37.13	10.56			
Romantik ilişkinin türü	Sevgili	264	31.72	10.38	352	-9.751	0.002*
	Evli	88	43.55	8.05			

Tablo24 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet, çalışma durumu ve romantik ilişkilerinin türü özelliklerine göre ilişki yatırımı alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre ($p=0.415$, $p>0.05$), ve çalışma durumuna göre ($p=0.645$ $p>0.05$) ilişki yatırımı puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Yapılan analiz sonucu katılımcıların romantik ilişkilerinin niteliğine göre ilişki yatırımı alt ölçeği ortalamaları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre evli katılımcıların ilişki

yatırımı puan ortalamaları ($\bar{X}$ =43.55) sevgili olanlara göre ($\bar{X}$ =31.72) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo25. Katılımcıların ilişki yatırımı puanlarının sosyodemografik özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (İlişki yatırımı alt boyutu)	n	$\bar{X}$	s.s	F	p	Anlamlı fark
Yaş					12.686	<0,001*	(1-3)
	18-20 yaş	54	29.42	8.25			(1-4)
	21-23 yaş	74	31.62	10.97			(2-4)
	24-26 yaş	126	35.17	11.11			
	27-30 yaş	98	39.25	10.71			
Eğitim durumu					3.223	0.23	
	İlkokul	0	0	0			
	Ortaokul	2	46	7.07			
	Lise	29	39.96	13.82			
	Üniversite	249	34.05	11.00			
	Yüksek lisans/doktora	72	34.41	9.69			

Tablo25 incelendiğinde, katılımcıların yaş ve eğitim durumu özelliklerine göre ilişki yatırımı alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumu ($p=0,23$, $p>0,05$) ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarında yaş değişkenine

göre seçeneklerin ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Sheffe analizine göre farklılaşmanın 18-20 yaş arası katılımcılar ile 24-26 yaş 27-30 yaş arası katılımcılar, 21-23 yaş arası katılımcılar ile 27-30 yaş arası katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir

Tablo26. Katılımcıların ilişki yatırımı puanlarının romantik ilişkinin süresi özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki istikrarı (İlişki yatırımı alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Romantik ilişkinin süresi					75.286	<0.001	(1-2)
	1 yıldan kısa	50	23.38	8.32			(1-3)
							(1-4)
	1-2 yıl	93	28.26	8.96			(2-3)
	(1 yıldan 2 yıla kadar)						(2-4)
							(3-4)
	2-3 yıl	118	38.27	9.19			
	(2 yıldan 3 yıla kadar)						
		91	42.59	7.85			
	3 yıl üzeri						

Tablo26 incelendiğinde, katılımcıların romantik ilişki sürelerine göre ilişki yatırımı alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların romantik ilişkilerinin ne kadar zamandır sürdüğüne göre ($p<0,001$, $p<0.05$) ilişki yatırımı alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Scheffe testi sonucunda farklılaşmanın tüm gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo27. Katılımcıların ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarının akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ilişkin özelliklerine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (İlişki yatırımı alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	s.s	F	P	Anlamlı fark
Günlük akıllı telefon kontrol sıklığı					4.29	0,005**	(2-4)
	0-20 kez	17	34.29	11.32			
	21-40 kez	154	36.95	11.13			
	41-60 kez	82	33.58	11.45			
	60 kez üzeri	99	32.12	10.14			
Sosyal medyada geçirilen süre	2 saatten az	48	33.79	12.47	2.822	0.025**	
	2-4 saat	213	36.02	10.42			
	5-7 saat	76	32.23	11.80			
	8-10 saat	12	28.75	8.99			
	10 saat üzeri	3	39.33	9.81			

Tablo27 incelendiğinde katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına ve sosyal medyada geçirdikleri sürelerle göre ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre ($p=0,005$, $p<0.05$) anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Scheffe analiz sonuçlarına göre farklılaşmanın akıllı telefonunu günde 21-40 kez kontrol edenler ile 60 kez üzeri kontrol edenler arasında olduğu görülmektedir. Yapılan analizlere göre sosyal medyada geçirdikleri süreye göre ($p=0,025$, $p<0,05$)

seçeneklerin niteliği puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ancak Scheffe ve Tukey analizi sonucu farklılaşmanın hangi gruplar arasında anlamlı olduğu tespit edilememiştir.

Tablo28. Katılımcıların ilişki yatırımı alt ölçeği puanlarının kullanılan sosyal medya platformları değişkenine göre t testi sonuçları

Değişken	İlişki İstikrarı (İlişki yatırımı alt ölçeği)	N	$\bar{X}$	S	T	P	
Sosyal medya platformları	Twitter.	Var	175	33.12	10.07	-2.647	0.017**
		Yok	177	36.22	11.85		
	İnstagram	Var	302	34.63	11.15	-0.205	0.507
		Yok	50	34.98	10.90		
	WhatsApp	Var	344	34.59	11.11	-1.0.16	0.560
		Yok	8	38.62	10.23		
	Facebook	Var	80	38.07	11.82	3.149	0.117
		Yok	272	33.68	10.69		
	Tiktok.	Var	139	32.69	10.96	-2.733	0.967
		Yok	213	35.97	11.02		
	YouTube	Var	254	35.22	11.11	1.468	0.977
		Yok	98	33.28	10.99		
	Discord	Var	1	35	.		
		Yok	351	34.68	11.11	0.29	.

Tablo28 incelendiğinde, katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformları özelliklerine göre ilişki yatırımı alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla t testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların WhatsApp, Instagram, YouTube, Facebook, Tiktok ve Discord sosyal medya platformlarının kullanıcı olmalarına göre ilişki yatırımı puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonucu X(Twitter) kullanıcısı olan katılımcıların ilişki yatırımı puan ortalamaları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p=0.017$, $p<0,05$).

4.5. Araştırmanın Değişkenlerine Yönelik Korelasyonel Bulgular

Tablo29 Katılımcıların nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarı alt ölçeği puanlarına yönelik korelasyonel bulgular

Değişken	Nomofobi	Gelişmeleri kaçırma korkusu	İlişki istikrarı (ilişki doyumu alt ölçeği)	İlişki istikrarı (Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği)	İlişki istikrarı (İlişki yatırımı alt ölçeği)
Nomofobi	1	0.697**	0,05	0.153**	-0.121**
Gelişmeleri kaçırma korkusu	0.697**	1	-0.103	0.204**	-0.213**

Tablo29 incelendiğinde 18-30 yaş arası bireylerin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ile gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında ($r=0.69$, $p<0.001$) anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. 18-30 yaş arası bireylerin nomofobi ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile seçeneklerin niteliği alt ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında($r=0.15$, $p=0.004$) anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. 18-30 yaş arası bireylerin nomofobi ölçeğinden alınan puan ortalamaları ilişki yatırımı alt ölçeğinden alınan puanlar arasında($r=-0.12$, $p=0.023$) anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. 18-30 yaş arası bireylerin nomofobi

ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile ilişki doyumu alt ölçeğinden alınan puanlar arasında($r=0.05$, $p>0.05$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo29 incelendiğinde 18-30 yaş arası bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ile seçeneklerin niteliği ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında ($r=0.24$ $p<0.001$) anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. 18-30 yaş arası bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden alınan puan ortalamaları ile seçeneklerin ilişki yatırımı alt ölçeğinden alınan puan ortalamaları arasında($r=-0.21$, $p<0.001$) anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. 18-30 yaş arası bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinden alınan puan ortalamaları ilişki yatırımı alt ölçeğinden alınan puanlar arasında($r=-0.21$, $p<0.001$) anlamlı negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. 18-30 yaş arası bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puan ortalamaları ile ilişki doyumu alt ölçeğinden alınan puanlar arasında($r=-0.13$, $p>0.05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde 18-30 yaş arası bireylerin nomofobi, gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarları arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular tartışılmış, yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Nomofobi ölçeği puanları ve sosyodemografik değişkenler, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi

Araştırma sonuçlarına göre, bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkeni ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile nomofobi düzeyi ilişkisini araştıran çalışmaların sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Nomofobi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Avcı, 2020; Hoşgör, 2020; Akın, 2021; Burcuoğlu, 2017; Gezgin ve Adnan, 2016; Özdemir, 2018; Kocabaş ve Korucu, 2018; Sezer ve Atılgan, 2019; Yıldız ve arkadaşları, 2020; Türkoğlu, 2023; Düner, 2022; Günlü, 2021; Göçü, 2022; Öz, 2018). Bununla birlikte erkeklerin nomofobi düzeylerinin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Kır ve Sulak, 2014; Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018;) Ancak alanyazının genelindeki çalışmalar kadınların nomofobi düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmektedir (Büyükçolpan, 2019; Çelik ve Atilla, 2019). Alanyazına bakıldığında cinsiyet değişkeni ve nomofobi ilişkisiyle ilgili farklı sonuçlara ulaşılmış olması kültürel bir durumdan, toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olabilir. Çalışmanın sonuçlarını destekleyen araştırmaların mevcut olduğu söylenebilir. Cinsiyet değişkeni ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının sebebi akıllı telefonların hayatımızda cinsiyet gözetmeden büyük ortanda yer kaplaması olabilir. Akıllı telefonların çok yönlü fonksiyonları olması ve çok farklı amaçlarla kullanılabilmesi nedeniyle her iki cinsiyete de hitap edebildiği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, bu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Katılımcıların yaşları küçüldükçe nomofobi düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Alanyazına bakıldığında bu sonucu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Güllüce ve arkadaşları, 2019, Erdem ve arkadaşları, 2017; Yılmaz ve arkadaşları, 2018; Derinyar, 2022). Gürbüz ve Özkan (2020), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada 17-19 yaşları arasındaki katılımcıların en yüksek ortalama nomofobi puanına sahip olduğunu, 20 yaşından itibaren yaş arttıkça, nomofobi puanlarının azaldığını tespit etmişlerdir. Yaş değişkeni ile nomofobi düzeyinin ters ilişkili olması genç yaştaki bireylerin akıllı telefonlar ile çok daha küçük yaşlarda tanışmaları ve sosyal medyayı daha yoğun kullanmaları olabilir. Bununla birlikte daha küçük yaş grubu için akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı sosyal anlamda dışlanmamaları ve geri kalmaları için de önemlidir. Onlar için popülerlik, sosyal medya üzerinden beğeni ve yorum alma, takipçi kazanma gibi deneyimler daha önemli olacaktır. Bu durum da nomofobi düzeyinin yaşla birlikte azalmasının bir sebebi olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, bu çalışmada katılımcıların çalışma durumuna göre nomofobi düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazındaki çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri ya da ergenleri örneklem olarak belirlemesinden dolayı bu sonucu destekleyen veya desteklemeyen bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre eğitim durumu ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yıldız ve arkadaşları, 2020; Sarıtaş ve Karagöz, 2020; Gezgin ve arkadaşları, 2017; Canatar, 2020); ancak alanyazındaki çalışmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri ya da ergenleri örneklem olarak belirlediğinden dolayı eğitim durumu ve nomofobi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan daha çok çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, bu çalışmada katılımcıların romantik ilişkilerinin türü ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yıldız, Çengel ve Altan, 2020; Ertan, 2019, Yıldız

2021). Literatür incelendiğinde medeni durum açısından karşılaştırmanın yapıldığı çalışmaların neredeyse yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Katılımcıların romantik ilişki içerisinde bulundukları süre arttıkça nomofobi düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. 1 yıldan 2 yıla kadar romantik ilişki içerisinde bulunan katılımcıların nomofobi puan ortalamalarının 3 yıldan daha uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerin yaklaşık iki yılda gelişip olgunlaştığı, ilişkisel bağların bu süreçte daha belirginleştiği ve bireylerin bu süreç içerisinde güven temelinde ilişkilerini devam ettirdikleri belirtilmektedir (Fraley ve Shaver, 1997). Olgunlaşmış bir romantik ilişki içinde bulunmak, bireylerin akıllı telefonları ile karşılanabilecek sosyalleşme, onaylanma, değerli hissetme gibi birtakım ihtiyaçlarını ilişkileri içerisinde karşılamalarına sebep olabilir. Yatırım modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde akıllı telefonlar ve getirilerinin birey için içindeki bulunduğu ilişkiye kıyasla yeterince güçlü bir alternatif olma niteliğine sahip olmayabilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, bu çalışmada katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir şekilde artmaktadır. Bu araştırmanın bulguları alanyazında bulunan bazı araştırmaların bulgularını destekler niteliktedir (Kadıoğlu, 2022; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Büyükçolpan, 2019; Güllüce ve arkadaşları, 2019; Sırakaya, 2018; Walsh ve arkadaşları, 2010; Çırak,2021). Bu durumun sebebi nomofobi düzeyi yüksek bireylerin sık sık bildirimleri kontrol etme ihtiyacı hissetmeleri ve akıllı telefonlarından ayrı kaldıklarından kaygı yaşamaları olabilir. Bu durum yinelenen eylemlerin bağımlılığı pekiştirmesi ile açıklanabilir (Gezgin ve arkadaşları, 2017) Bu sebeple kontrol etme sıklığının belli düzeyde yüksek olması ile nomofobi düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir. Akıllı telefonların ve sosyal medya platformlarının güncelleme bildirimleri göndermesi de kontrol davranışının artması üzerinde etkili olabilir. Bu çalışmada, katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ile nomofobi düzeyleri anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Sosyal medya geçirilen süre arttıkça nomofobi düzeyi artmaktadır. Çalışmanın sonucu literatür ile paralellik göstermektedir (Büyükçolpan, 2019; Derinyar, 2022;

Helvacioğlu, 2022). Akyürek (2020) lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada akıllı telefon kullanım amacı olarak en yüksek oranı sosyal medya kullanımının aldığı görülmüştür. Yaman ve Kavuncu (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, nomofobi ile sosyal medya kullanım amacı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulmuşlardır. Yıldız Durak ve Seferoğlu (2018), akıllı telefonla sosyal medya ortamlarına erişim/kontrol etme sıklığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığını tespit etmişlerdir. Bireylerin birbirleriyle iletişim kurmak için, birbirlerinin neler yaptığından haberdar olabilmek için, bilgi edinmek için, eğlenceli vakit geçirmek için, problemlerinden uzaklaşmak için ve daha başka bir sürü sebeple sosyal medya platformlarında vakit geçirdikleri bilinmektedir. Sosyal medyanın ihtiyaçları karşılamaya bu kadar elverişli, kolay ulaşılabilir ve sürekli güncellenen bir yapıda olması sebebiyle bireylerin akıllı telefonlarını ile olan ilişkilerinin düzeyi artıyor olabilir.

Nomofobi ile kullanılan sosyal medya platformları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Twitter kullanıcısı katılımcıların nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durum Twitter'ın daha çok genç kullanıcılar tarafından tercih edilmesi olabilir.

5.2. Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği puanları ve sosyodemografik değişkenler, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı pek çok çalışma bulunmaktadır. (Sezer ve Atılğan, 2019; Hoşgör ve arkadaşları, 2017; Altınay Bor, 2018; Tanrıkulu, 2018; Abel ve arkadaşları, 2016; Aslan, 2018; Riordan ve arkadaşları, 2017; Özdemir, 2021; Hızarcı, 2018; Beşenk, 2018; Korkmaz ve diğerleri, 2022; Tozkoparan ve Kuzu, 2019; Güllü, 2020; Karakoç, 2023; Bal, 2023).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, bu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni açısından gelişmeleri kaçırma korkusu puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı çalışmalar bulunmaktadır. (Eşer Karaaslan ve Alkaya, 2019; Przbylski ve arkadaşları, 2013; Karataş, 2019; Aslan, 2018, Tekin, 2022; Çetin, 2023) 18 ile 20 yaş aralığındaki bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunun diğer yaş gruplarından farklılaşan bir şekilde daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyine sahip olması üniversiteye yeni başlayarak hayatlarının ailelerinden, alıştıkları çevreden belki ilk kez ayrı kalmaları olabilir. Böylece artık dahil olamadıkları üniversite öncesi sosyal çevrelerindeki gelişmeleri ve gündemleri takip etme ihtiyacı hissedebilirler.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile romantik ilişkinin türü açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. (Demirçelik, 2022; Turhan, 2019) Tecdelioğlu (2021)'nin yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide partner sosyotelizmin aracı rolünü incelediği 478 katılımcıdan oluşan araştırmasında evli ve evlilik öncesi ilişkide olan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ve duygusal yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin romantik ilişki içinde bulundukları süreye göre değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların romantik ilişki içerisinde oldukları süre arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri azalmaktadır. Alanyazın içerisinde romantik ilişkinin süresi ve gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi ilişkisini inceleyen bir çalışmaya denk gelmediğinden sonuçların alanyazınla tutarlılığına dair bir karşılaştırma yapılamamaktadır. İlişkinin süresi arttıkça partnerlerin arkadaşlarından çok birbirleriyle vakit geçirmeye başlamaları bu sonucun bir sebebi olabilir. Bununla birlikte romantik ilişkinin süresi arttıkça bu araştırmanın sonuçlarıyla da tutarlı olarak birey alternatif seçeneklere olan ilgisini kaybedebilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında gelişmeleri kaçırma korkusu konu alan çalışmaların geneli üniversite öğrencileri ya da ergenleri örneklem olarak belirlediğinden, gelişmeleri kaçırma

korkusu ve çalışma durumunu inceleyen neredeyse hiç rastlanmamıştır. Tekin (2022)'in genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve depresyon düzeyleri ile ilişkisini incelediği 400 katılımcıdan oluşan çalışmada çalışan ve çalışmayan katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin benzer olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Çalışan bireyler mesai saatleri içinde kaçırdıkları etkinlik ve fırsatlar için kaygılanırken çalışmayan bireyler henüz bir işe sahip olmadıkları, maddi anlamda yetersiz hissettikleri için geri kaldıklarını hissediyor olabilirler.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusunu konu alan çalışmaların örneklemi genelde üniversite öğrencileri ve ergenler olduğundan gelişmeleri kaçırma korkusunun farklı eğitim düzeyleri ile ilişkisini inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Bal (2023)'in sporun netlessfobi, nomofobi, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisini incelediği çalışması ve Demirçelik'in (2022) gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal kaytarma arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan çalışması bu araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır.

Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerinin günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıklarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların günlük akıllı telefonlarını kontrol etme sıklıkları arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri de artmaktadır. Alanyazında konuyla ilgili az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Alanyazında konuyla ilgili az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Hato ve Hoetjes (2013) gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle ortaya çıkan kompulsif telefon kontrolü davranışını ölçen bir ölçek geliştirmek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusunun cep telefonunu kontrol etme sıklığı ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya ile büyük oranda ilişki olduğu söylenebilir ve sosyal medyaya en kolay erişim aracı ise akıllı telefonlardır. Bu sebeple gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen bir bireyin, yeni bir mesaj ya da çağrı alıp almadığını, sosyal medya üzerinden yeni bir bildirim olup olmadığını kontrol etmek gibi sebeplerle sık sık cep telefonunu kontrol etme davranışı göstermesi beklenebilir. Katılımcıların gelişmeleri

kaçırma korkusu düzeylerinin sosyal medyada geçirdikleri süreye göre farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri de artmaktadır. Alanyazına bakıldığında, çalışma sonuçlarına destekleyen pek çok çalışma bulunduğu görülmektedir (Abel ve arkadaşları, 2016; Baker ve arkadaşları, 2016; Gökler ve arkadaşları, 2016; Buglass vd., 2016; Varga, 2016; Karaaslan Eşer ve Ayaz Alkaya, 2019; Blackwell, 2017; Balta ve arkadaşları, 2018). Karaaslan Eşer ve Ayaz Alkaya (2019)'nın yaptıkları çalışmada günlük sosyal medyada 5 saat ve üzerinde zaman geçiren bireylerin gelişmeleri kaçırma düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan sosyal medyada harcanan zaman arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin de artacağı sonucuna ulaşılabilir. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişilerin bu kaygı ve korku seviyelerini düşürmek için uzun sürelerle sosyal medya platformlarına bağlı kalıp vakit geçirmeleri beklenen bir sonuç olmuştur.

Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ve kullandıkları sosyal medya platformları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Hızarcı'nın (2018), problemli cep telefonu kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan ve 87 katılımcıdan oluşan çalışmasında en çok ziyaret edilen sosyal medya uygulaması ile gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

5.3. İlişki istikrarı alt ölçekleri puanları ile sosyodemografik değişkenler, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi

5.3.1. İlişki doyumu alt ölçeği puanları ve sosyodemografik değişkenler, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi

Araştırma sonuçlarına göre, kadınların ilişki doyumu alt ölçeği puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Le ve Agnew'in (2003) meta-

analiz çalışmasında kadınların erkeklere göre ilişki doyumu açısından daha yüksek puanlar aldığını ifade etmiştir. Buna paralel olarak Büyükşahin-Sunal ve Okutan'ın (2010), romantik ilişkilerde bağlanım, romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılar ve dindarlık algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesini amaçlayan çalışmasında saptamışlardır. Fenar'da (2023) 231 kişi katılımcıdan oluşan çalışmasında benzer bir sonuç bildirmiştir. Bunun sebebi toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinden bakıldığında kadınlar ilişkiden ve partnerlerinden beklentilerinin daha düşük olması olabilir.

Bu çalışmanın bulgularına göre çalışan bireylerin ilişki doyumu düzeyleri çalışmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekleyecek ya da bu bulguyla çatışacak bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Çalışan bireylerin dahil oldukları farklı bir sosyal alanın olması, maddi anlamda ilişkiye yatırım yapabilecek imkana sahip olması bireyin ilişkisinden aldığı doyumu artırıyor olabilir.

Bu çalışmanın bulgularına göre evli bireylerin ilişki doyumu düzeyleri sevgililik ilişkisi yürüten bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Kayabaş, 2022; Büyükşahin, 2006; Şahin, 2015). Sevgililik durumu söz konusu olduğunda ortaya çıkan belirsizliklerin evlilik ile birlikte ortadan kalkması bu sonucun sebeplerinden biri olabilir. Bir diğer sebep ise ilişkiye yapılan yatırımların ve birlikte yapılan gelecek planlarının artması olabilir.

Bu araştırmaya göre katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri yaş özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur (Gökçe, 2022; Kayabaş, 2022; Çaykuş, 2020; Adaköy, 2019; Uzun, 2017).

Bu araştırmaya göre katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Kovan ve arkadaşları (2021) Covid-19 pandemisi sürecinde yetişkinlerin ilişki doyumu ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında katılımcıların ilişki doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Karataş (2019)'ın çalışması sonuçları desteklemektedir.

Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri ilişkinin süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. 2 yıldan daha az bir süredir romantik ilişki içerisinde olan katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri 2 yıldan uzun süredir ilişki içerisinde olanlardan daha düşük olarak saptanmıştır. Alan yazında bu bulgular destekleyen çalışmalar mevcuttur (Fenar, 2023; Yıldırım, 2022; Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007). Özetle bu çalışmada, ilişki süresi arttıkça ilişki doyumunun da arttığı bulunmuştur. Rusbult (1983)'un yatırım modeline göre ilişki süresi arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır. Bunun bireylerin birbirlerine ve ilişkiye alışmalarından kaynaklanması muhtemeldir. Ayrıca bireylerin zamanla birbirini daha iyi tanınması, ilişkiyi konfor haline getiriyor ve doyumu arttırıyor da olabilir. Ancak alanyazında bunun aksinin saptandığı çalışmalar da mevcuttur.

Araştırmaya göre katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi ve günlük akıllı telefon kontrol sıklığı ile ilişki doyumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Öztürk'ün (2015) 80 evli katılımcının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve ilişki doyumlarını incelediği çalışmasında benzer bir sonuç elde etmiştir. Bu beklenmedik bir sonuç olmakla birlikte partnerlerin sosyal medyayı ya da akıllı telefonlarını birbirleriyle etkileşim içerisinde olmak için de kullanıyor olabilecekleri düşünülebilir. Bununla birlikte yaş grubu da göz önüne alındığında akıllı telefon ve sosyal medyanın yoğun kullanımı normalleşmiş bir durum olabilir. Katılımcıların kullandıkları sosyal medya platformları ile ilişki doyumu düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır.

5.3.2. Seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puanları ve sosyodemografik değişkenler, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi

Bu çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Alan yazın içerisinde bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı başka çalışmalar bulunmaktadır (Uyanık, 2022; Uzun, 2017; Akbaş Akbayrak, 2019). Bununla

birlikte erkeklerin seçenekleri daha olumlu değerlendirdikleri sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Fenar, 2023; Kayabaş, 2022; Çelik Zeren, 2020). Bu çalışmada da anlamlı düzeyde olmamakla birlikte erkek katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme ölçeği ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bu kültürel bir durum olabileceği gibi toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili de olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre çalışan ve çalışmayan katılımcıların seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Alan yazında ilişki istikrarını inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu ile çalışma durumu ilişkisini inceleyen çalışma sayısı da sınırlıdır. Bununla birlikte Gökçe'nin (2022) evli çiftler üzerinde yürüttüğü çalışmanın sonuçları, bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların romantik ilişkilerinin türü ile seçeneklerin niteliği değerlendirme düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Sınırlı sayıdaki çalışmalar içerisinde Şahin'in (2015) 20-40 yaş aralığındaki bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkileri incelediği çalışması ve Uzun'un (2017) bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması, bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların yaş özellikleri ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre 18-20 yaş grubundaki bireyler seçenekleri daha olumlu değerlendirmektedir. Alan yazındaki sınırlı çalışma içerisinde bu sonuçları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Çaykuş, 2020; Buğa, 2009). Genç yaş grubunun ergenlik döneminden de kaynaklı olarak beğeni ve isteklerinin daha çabuk değişkenlik gösteriyor olması bu durumun sebeplerinden biri olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların romantik ilişkilerinin süresi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer bir deyişle bireylerin, romantik ilişkilerinin süresi kısaldıkça seçenekleri olumlu

değerlendirmeye daha meyilli oldukları saptanmıştır. Alan yazında sınırlı sayıdaki çalışmalar içerisinde bu bulguları destekleyen çalışmalar mevcuttur (Fenar, 2023, Uyanık, 2022; Şahin, 2015). İlişki oturdukça, partnerler birbirlerini daha iyi tanıdıkça ve birbirlerine alıştıkça, gelecekle ilgili ortaklaşan planlar yapıldıkça diğer seçenekler cazibesini kaybediyor olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların seçeneklerin niteliği değerlendirme düzeyleri ile günlük telefon kontrolü sıklıkları, sosyal medya kullanım süreleri ve kullandıkları sosyal medya platformları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Alan yazında bu bulguları destekleyecek ya da bu bulgularla çatışacak bir çalışma bulunamamıştır. Bu bulguların sebeplerinden biri günlük telefon kontrolü sıklıklarının ya da sosyala medya kullanımı sürelerinin birbirleri ile girdikleri iletişim sonucu da artabilecek olması olabilir.

5.3.3. İlişki yatırımı alt ölçeği puanları ve sosyodemografik değişkenler, romantik ilişki özellikleri ve akıllı telefon, sosyal medya kullanımlarına ilişkin özelliklerin ilişkisi

Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların ilişki yatırımı düzeyleri ile cinsiyet özellikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazındaki sınırlı çalışma içerisinde bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Fenar, 2023; Şahin, 2015; Kaya Akarsu, 2018; Çaykuş, 2020). Kadınlar da erkekler de ellerindeki kaynaklara göre ilişkilerine maddi ya da manevi yatırımlar yapmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre çalışan katılımcıların ve çalışmayan katılımcıların ilişki yatırımı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. Alanyazındaki sınırlı çalışma içerisinde bu araştırmanın sonucunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Alan yazında ilişki istikrarını inceleyen sınırlı sayıdaki çalışma içerisinde Gökçe'nin (2022) çalışma sonuçları bu bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre evli katılımcıların ilişki yatırımı düzeyleri ile sevgililik ilişkisi içindeki katılımcıların ilişki düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmıştır. Evli katılımcıların ilişki yatırımı düzeyleri sevgililik ilişkisi içerisindeki yatırımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazındaki sınırlı çalışma içerisinde Kayabaş'ın (2022) ilişki istikrarı ile anneye bağlanma ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisini bir model bağlamında incelemeyi amaçlayan çalışması bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Evlilik ortaklaşan bir hayat, ortaklaşan maddi kaynaklar, çocuk sahibi olmak gibi durumlarla eşleştirilebileceğinden evli bireylerin ilişkilerine daha fazla yatırım yaptığı sonucu beklenebilir bir sonuçtur.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaş özelliklerine göre ilişki yatırımı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yaşları arttıkça ilişki yatırımlarının da arttığı saptanmıştır. Alanyazında bulunan sınırlı sayıdaki çalışma içerisinde Fenar'ın (2023) genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde, ilişki doyumu ve ilişki istikrarı düzeylerinin, temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri açısından incelenmesini amaçlayan çalışmasının bulguları ile tutarlıdır. Bu durumun sebebi katılımcıların yaşları büyüdükçe evli olma olasılıkları olması olabilir. Bununla birlikte bireylerin yaşları büyüdükçe bir ilişkiye verebilecekleri kaynaklar da çeşitlenmekte ve artmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların romantik ilişkilerinin süresi ile ilişki yatırımı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Daha uzun süredir romantik ilişki içerisinde olan bireylerin ilişkilerine daha yüksek miktarda yatırım yaptıkları saptanmıştır. Alan yazındaki ilişki istikrarını inceleyen sınırlı sayıdaki çalışma içerisinde Uyanık'ın (2022), 403 katılımcı üzerinde yetişkin bireylerde duygusal istismar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesini hedefleyen araştırması bu araştırmanın bulgularına paralel sonuçlara sahiptir. Birlikte geçirilen zaman arttıkça ilişkiye bağlanımın, bağlanım arttıkça da yatırımın arttığı düşünülebilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların günlük akıllı telefon kontrol etme sıklıkları ve sosyal medyada geçirdikleri süre ile ilişki yatırımı düzeyleri arasında anlamlı

düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Akıllı telefonlarını günde 21 ila 40 kez arasında kontrol eden katılımcıların ilişkilerine günde 60'tan fazla kez kontrol eden katılımcılardan daha fazla yatırım yaptıkları saptanmıştır. Bununla birlikte sosyal medyada daha fazla vakit geçiren katılımcıların ilişki yatırımları daha düşük bulunmuştur. Alan yazında ilişki yatırımı, günlük akıllı telefon kontrol etme sıklığı ve sosyal medyada geçirilen süre arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Partnere ayrılan zaman da ilişki için yapılan yatırımlardan biri olarak görülmektedir. Gün içerisinde telefonunu daha sık kontrol eden bireyler cep telefonlarıyla veya sosyal medyayla daha çok meşgul olacağından ve partnerlerine daha az vakit ayırıyor olabilir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise Twitter kullanan bireylerin, Twitter kullanmayan bireylere göre ilişki yatırımlarının daha düşük olmasıdır. Bunun sebebi Twitter'ın yaşı daha küçük kullanıcılar tarafından tercih edilmesi olabilir.

5.4. Araştırmaya Ait Korelasyonel Bulguların Tartışılması

5.4.1. Nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusuna ait korelasyonel bulguların tartışılması

Bu araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobi arasında anlamlı düzeyde, pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arttıkça nomofobi düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir. İlgili alan yazında bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Erdoğan ve arkadaşları 2021; Saatçi, 2021; Ergin, 2020; Gezgin ve arkadaşları., 2018; Hoşgör ve Hoşgör, 2019; Karakuyu, 2019; Çatıker ve arkadaşları, 2022). H.1. hipotezi doğrulanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin ortaklaşan belirtileri düşünüldüğünde bu sonuç şaşırtıcı değildir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Przybylski vd., 2013). Gelişmeleri kaçırma korkusu deneyimleyen birey akıllı telefonunu daha sık kontrol etme eğiliminde olacaktır. Bununla birlikte akıllı telefonundan ayrı kaldığında da kaygı duygusu deneyimleyecektir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun tetikleyici olan sosyal medyaya akıllı telefonlar ile ulaşım sağlamak oldukça kolay ve hızlıdır.

5.4.2. Nomofobi ve ilişki istikrarına ait korelasyonel bulguların tartışılması

Bu araştırma sonucunda katılımcıların nomofobi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı düzeyleri anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. İlişki doyumu ile nomofobi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alan yazında bu değişkenler arasındaki ilişkiler, konu alan bir çalışma olmaması, çalışmanın özgünlüğüne işaret etmektedir.

Nomofobi ve ilişki doyumu alt ölçeği arasında korelasyonel bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumun sebebi nomofobinin ilişki doyumuna hem pozitif hem negatif etkileri olabileceği gerçeği olabilir. İletişim kolaylıklarıyla birlikte akıllı telefonlar bireylerin yüz yüze kurdukları iletişimi azaltabilir. Sosyal medyadan bir ilişki başlatmanın ya da bitirmenin kolaylığı sebebiyle farklı alternatiflere daha kolay ulaşmalarına sebep olabilir. Bununla birlikte sürekli iletişim halinde olabilmek çiftler için hayat kolaylaştırıcı olabilmektedir. H1.2. hipotezi ilişki doyumu alt ölçeği için doğrulanamamıştır.

Nomofobi ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Nomofobi düzeyi yükseldikçe katılımcılar seçenekleri daha pozitif değerlendirmektedir. Nomofobisi yüksek bireylerin sosyal medya kullanımlarının daha yoğun olabileceği düşünüldüğünde daha fazla seçeneği kolayca ve kısa bir sürede ulaşabilecekleri düşünülebilir. Günümüzde akıllı telefonlar ve sosyal medya üzerinden ilişki başlatmak ve sürdürmek yaygınlaşmıştır. Bununla birlikte akıllı telefonun kendisi de birey tarafından ilişkisinden aldığı doyum düzeyiyle kıyaslandığında daha doyum verici bir seçenek olarak görülebilir. H1.2. hipotezi seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için doğrulanmıştır.

Nomofobi ve ilişki yatırımı arasında düşük düzeyde negatif bir korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların nomofobi düzeyi arttıkça ilişki yatırımı düşmektedir. Bu sonuçta yaş değişkeninin etkisi olabileceği düşünülmektedir. İlişkiye yatırımı puan ortalamaları en yüksek grubun evli katılımcılar olduğu düşünüldüğünde aynı evde

yaşayan bireylerin birbirleriyle iletişim kurmak için akıllı telefonlara daha az ihtiyaç duyması bu sonuç üzerinde etkili olabilir. İlişki yatırımı arttıkça sorumluluklar farklılaşacağı ve ilişkinin ciddileşeceği düşünülebilir. Bu durumda kişinin akıllı telefonu ile karşılayabileceği sevgi görme, onay alma, sosyalleşme, değerli hissetme gibi ihtiyaçlarını partnerinden karşılayabildiği düşünülebilir. H.1.2. hipotezi ilişki yatırımı alt ölçeği için doğrulanmıştır.

5.4.3. Gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki istikrarına ait korelasyonel bulguların tartışılması

Bu araştırma sonucunda katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu ile seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımı düzeyleri anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. İlişki doyumu ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alan yazında bu değişkenler arasındaki ilişkiler, konu alan bir çalışma olmaması, çalışmanın özgünlüğüne işaret etmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki bulunamamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu 18-30 yaş grubunun sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla normalleştirdikleri bir duygu haline gelmiş olabilir. Bununla birlikte yine gelişmeleri kaçırma korkusunun partnerlerin birbirlerinin ne yaptığını kontrol edebilmeleri gibi bir etkisi olabileceğinden ilişki doyumuna olumlu bir etkisi de olabilir. Böylece bireyler birbirlerini sürekli güncel tutabilmektedirler. Przybylski ve arkadaşları (2013)'nın çalışmalarında; yetkinlik, özerklik ve diğerleriyle ilişkili olma konusundaki ihtiyaçlarını karşılayamayan kişilerin daha yüksek seviyelerde gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları görülmüştür. Romantik bir partnere sahip olmak bireylerin ait olma ihtiyaçlarını karşılayabileceği gibi sosyal çevrelerindeki gelişmelerden geri kaldıklarında daha az kaygı hissetmelerine sebep olabilir. Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusunun tetiklediği yoğun sosyal medya kullanımı yine bireylerin farklı alternatiflere daha hızlı ve kolay bir şekilde ulaşmalarına yol açmaktadır. İlişki doyumuna negatif etki edebilecek bir diğer durum da bireylerin sosyal medyada gördükleri diğer

romantik ilişkiler üzerinde ideal bir partner algısı yarabilecekleri gerçeğidir. Bütün bunlar birlikte değerlendirdiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu romantik ilişkinin dinamikleri, partnerlerin kişilik özellikleri gibi değişkenlere göre ilişki doyumunu pozitif ya da negatif yordayabileceği düşünülebilir. H1.1 hipotezi ilişki doyumu alt ölçeği için kabul edilememiştir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile seçeneklerin niteliği arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi arttıkça katılımcılar seçenekleri daha pozitif değerlendirmektedir. Bu durumun sebebi gelişmeleri kaçırma korkusunun bireyin sahip olmadığı fırsatlar, dahil olmadığı etkinliklerle bağlantılı olması olabilir. Gelişmeleri kaçırma korkusunu deneyimleme düzeyi arttıkça bireyin seçenekleri daha olumlu değerlendirir hale geleceği düşünülebilir. H1.1 hipotezi seçeneklerin niteliğini değerlendirme alt ölçeği için kabul edilmiştir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişki yatırımı boyutunun düşük düzeyde negatif bir korelasyon bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yükseldikçe katılımcıların yatırım düzeyleri düşmektedir. İlişki yatırımı arttıkça bireylerin sorumlulukları, hayattan ve birbirlerinden beklentilerinin farklılaşması; ortak paylaşımların, sosyal çevrenin, gelecek planlarının artması beklenebilir. Hatta belki yaşam alanı bile ortak olacaktır. Tüm bunlar bir araya geldiğinde bireyin dışarıda ne kaçırdığına dair algısının değişebileceği düşünülebilir. Çünkü ilişkisi biterse neler kaybedebileceğinin boyutu yükselmektedir. Bu durum partnerleri birbirlerine yakınlaştırdığı gibi dışarıya karşı uzaklaştırabilir. H1.1 hipotezi ilişki yatırımı alt ölçeği için kabul edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya ait sonuçlar şu şekildedir:

Yapılan araştırmada nomofobi düzeyi cinsiyete, çalışma durumuna, eğitim düzeyine, romantik ilişkinin türüne göre farklılaşmamaktadır.

Yapılan araştırmada yaş azaldıkça nomofobi düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada romantik ilişki süresi arttıkça nomofobinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada günlük akıllı telefonu kontrol sıklığı arttıkça nomofobinin azaldığı bulunmuştur.

Yapılan çalışmada günlük sosyal medyada geçirilen süre arttıkça nomofobi düzeyi artmaktadır.

Yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi cinsiyete, çalışma durumuna, eğitim düzeyine ve romantik ilişkinin türüne göre farklılaşmamaktadır.

Yapılan araştırmada yaş azaldıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada gelişmeleri kaçırma korkusunun düzeyi romantik ilişki süresi arttıkça azalmaktadır.

Yapılan araştırmada günlük akıllı telefon kontrolü sıklığı arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi artmaktadır.

Yapılan araştırmada günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi artmaktadır.

Yapılan araştırmada kadınların ilişki doyumu erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan araştırmada çalışan katılımcıların ilişki doyumu çalışmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan araştırmada evli katılımcıların ilişki doyumu sevgililik ilişkisi içerisindeki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Yapılan araştırmada katılımcıların yaş, eēitim durumu, kullanılan sosyal medya platformları, günlük sosyal medyada geçirilen süre ve günlük akıllı telefon kontrolü sıklıēına göre ilişki doyumu düzeyi farklılaşmamaktadır.

Yapılan araştırmada ilişkinin süresi arttıkça ilişki doyumu düzeyinin ykseldiēi sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmada seçeneklerin niteliēini deēerlendirme düzeyi cinsiyete, çalışma durumuna, eēitim durumuna, romantik ilişkinin türüne, günlük akıllı telefon kontrolü sıklıēına, günlük sosyal medya kullanım süresine, kullanılan sosyal medya platformlarına göre deēiřkenlik göstermemektedir.

Yapılan araştırmada seçeneklerin niteliēini deēerlendirme düzeyi 18-20 yaş arasındaki katılımcılarda 27-30 yaş arası katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan araştırmada seçeneklerin niteliēini deēerlendirme düzeyi romantik ilişkinin süresi azaldıkça artmaktadır.

Yapılan araştırmada ilişki yatırımı düzeyi cinsiyete, çalışma durumuna, eēitim durumuna göre deēiřkenlik göstermemektedir.

Yapılan araştırmada evli katılımcılar ilişkilerine sevgililik ilişkisi içerisindeki bireylerden daha yüksek düzeyde yatırım yapmaktadır.

Yapılan araştırmada yaş arttıkça ilişki yatırımı düzeyi artmaktadır.

Yapılan araştırmada romantik ilişkinin süresi arttıkça ilişki yatırımı düzeyi artmaktadır. Yapılan araştırmada günlük sosyal medyada geçirilen süre ve günlük akıllı telefon kontrolü sıklıēı arttıkça ilişki yatırımı düzeyi düşmektedir

X (Twitter) platformu kullanıcılarında daha yüksek düzeyde nomofobi ve ilişki yatırımı görülmektedir.

Nomofobi düzeyi arttıkça sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi artmaktadır.

Nomofobi düzeyi arttıkça bireyler seçenekleri daha olumlu değerlendirmektedir.

Nomofobi düzeyi arttıkça bireylerin ilişkiye yaptıkları yatırım düzeyi azalmaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi arttıkça bireyler seçenekleri daha olumlu değerlendirmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça bireylerin ilişkiye yaptıkları yatırım düzeyi azalmaktadır.

Nomofobi ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

ÖNERİLER

Bu çalışma daha geniş bir yaş aralığını örneklem olarak seçerek tekrarlanabilir.

Bu araştırmanın bulguları değerlendirilerek nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusuyla nasıl başa çıkılacağıyla ilgili araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmanın bulguları göz önüne alındığında teknolojinin bilinçli kullanımı ile ilgili eğitimler planlanabilir. Çiftlerin birlikte katılabileceği eğitimler oluşturulabilir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin romantik ilişkiler bağlamındaki değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısı artabilir.

18-20 yaş arası bireylerde hem nomofobinin hem gelişmeleri kaçırma korkusunun anlamlı bir şekilde yüksek düzeyde görülmesi göz önüne alınarak üniversitelere yeni başlayan öğrenciler bu bozukluklarla ilgili bilinçlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abel, J., Buff, C., ve Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*. 14. 33.
- Ada, S., & Tatlı, H.S. (2013). Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma.
- Adaköy, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Adams, S., Williford, D., Vaccaro, A., Kisler, T., Francis, A., Newman, B., (2017). The young and the restless: socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth* 22, 1-12.
- Adnan, M., ve Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 49(1), 141-158.
- Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., ve Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 939–954.
- Ak, Y. N. ve Yıldırım, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students: the case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4), 11-20.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi üzerine bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırmaları Dergisi*, Güz 2011, S.33.
- Akın, M. H. (2021) Intörn hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve aleksitimi ilişkisinin değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi. Yüksek lisans
- Aksaray, D. D. S. (2011). Siber zorbalık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 405-432.
- Aktaş Akbayrak, S. (2019) Evli bireylerin ilişki istikrarının algıladıkları eş desteği ve ilişki yükleme biçimleri ile ilişkisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.

- Akyazı, E. ve Tutgun-Ünal, A. (2013). “İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı”, *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63.
- Alikılıç, Ö. A., Alikılıç, İ., ve Özer, A. (2019). Dijital romantizm: Y kuşağının romantik ilişkilerinde sosyal medyanın rolü üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi* (1), 57-80
- Alt, D. (2015). College students’ academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119.
- Altınay Bor, H. (2018). Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ. ve Kesici Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research* 14;19(12):e404.
- Argan, M., Argan, M. T. ve İpek, G. (2018). I wish were! Anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(1), 43-57.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. B., ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Arslan, K. (2020). Eğitimde yapay zekâ ve uygulamaları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 71-88.
- Aslan, S., ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *Annals of Health Sciences Research*, 3(2), 14-19.
- Aslan, Ü. (2018). Dikkat eksikliği ve dürtüselliğin sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile olan ilişkisinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet Duygusu Ve Nomofobi İlişkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Tutar Turizm Ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *International Journal Of Economics And Administrative Studies* 17: 415426.
- Aykaç, S. ve Yıldırım, Ş. (2021). Gelişen dünyada nomofobi ve sosyotelist olma-sosyotelizme maruz kalmanın etkileri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 243-256
- Avcı, S. (2020) Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Babayiğit, A., Buran, A., Müezzini, E. E., Çakıcı, M., Fatmaoğulları, T. ve Balkır, F. (2019). Kktc’de nomofobi yaygınlığı, saldırganlık ve öfkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 87-90
- Bahadır, N., (2023). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki boyutları ve stresle başa çıkma tarzlarının nomofobi ile ilişkisi. İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Yüksek lisans tezi
- Baker, Z., Krieger, H., LeRoy, A. (2016). Fear of missing out: relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*. 2. 275-282.
- Bal, S. (2023) Sporun nomofobi, netlessfobi, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu üzerine etkisi. Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek lisans tezi.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., ve Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639.
- Baron, N. (2008). Always on: language in an online and mobile world. 10.1093
- Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 213-219.
- Baumeister, R., Leary, M. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 117. 497-529.

Beckers, M. (2014). Fear of Missing out.

<http://www.spiegel.de/netzwelt/reeperbahnfestival/fomo-mode-erscheinung-fear-of-missing-out-a-992740.html>

Beşenk, İ.Ö. (2018). “Sosyal medya platformlarının kullanımı ile gelişmeleri kaçırma korkusunun duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi” Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi

Bektaş, M. (2005). Davranışsal bağımlılık: tanımı, türleri ve sınıflandırılması. Bir kamu politika olarak bağımlılıkla mücadele, 147-159

Belk, Russell. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research*. 40. 477-500.

Beyens, I., Frison, E., ve Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*. 64. 1-8.

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.

Bilecen, N. (2007). Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: yatırım modeline göre bir inceleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Binark, M. (2007). Yeni medya çalışmalarında yeni sorular ve yöntem sorunu, yeni medya çalışmaları. Ankara: Dipnot Yayınları.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*. 116. 69-72.

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.

Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1–12

- Buglass, Sarah & Binder, Jens & Betts, Lucy & Underwood, Jean. (2016). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*. 66. 248-255. 10.1016/j.chb.2016.09.055
- Buğa, D. (2009). Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükakım, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yüksek lisans tezi
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59)
- Canatar, F. (2020). Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., ve Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: a systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic injury prevention*, 15(3), 234-242.
- Chen, Y., Li, R., Zhang, P. ve Liu, X. (2020). The moderating role of state attachment anxiety and avoidance between social anxiety and social networking sites addiction. *Psychological Reports*, 123(3), 633-647
- Choi, S. ve Lim, M. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*. 61. 245-254.
- Chua, T. ve Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*. 55. 190-197.
- Clayton, R. B. (2014). The third wheel: the impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 17(7), 425-430.

- Clayton R. B., Leshner, G. ve Almond A., (2015). The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2)
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., ve Grant, D. M. (2011). “I luv u ☺!”: a descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60, 150–162.
- Crosby, F. (1976). A Model of egoistic relative deprivation. *Psychological Review*. 83. 85-113
- Çakır, Ö., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler (ss. 1-16)*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çakır Z. (2020) Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotropik ve otonomik kişilik boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Çatiker A, Bulucu Büyüksoy G. D., Özdi K. Correlation between nomophobia, fear of missing out and academic success. *Bağımlılık Dergisi*. 2022;23(3):283-291
- Çaycı, A. E., & Çaycı, B. (2017). Dijital iletişim çağında teknolojinin açığa çıkardıkları: gözetim ve mahremiyet.
- Çaykuş E. (2022) İlişki istikrarı: İlişkilerde güç algısı, ilişkisel alçak gönüllülük, romantik ilişkilerde obsesyon ve kompülsiyon ilişkilerinin incelenmesi Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora tezi
- Çelik, D., & Demirli, C. (2021). Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile flörtte şiddetle yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 29-41.
- Çelik, Y., ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.

- Çelik Zeren, D. (2022). Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile flörtte şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Çetin, S. (2023) Sporcularda antrenman sıklığı, kişilik ve gelişmeleri kaçırma korkusu kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, yüksek lisans tezi
- Çırak, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobi: dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun rolü. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi
- Çizmeçi, E. (2017). Madalyonun öbür yüzü: gençlerin duygusal ilişkilerinde akıllı telefonların yeri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1400-1415
- Deci E. L. ve Ryan, R. M., (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains: Correction to Deci and Ryan (2008).
- Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G. ve Ryan, R.M. (1991) Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *The Educational Psychologist*, 26, 325-346.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness study*, 9, 257-277.
- Demircan Uza, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile mizaç karakter arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hatay Musatafa Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi,
- Demirci, K., Akgönül, M., Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (2), 85–92
- Demirçelik, M. (2022) Gelişmeleri kaçırma korkusu ve sanal kaytarma arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi

- Derinyar, T. (2022) Nomofobi, sosyal bağıllık ve yaşam doyumu ilişkisi: Beden eğitimi öğretmen adayları örneği. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans
- Devran Muharremoğlu, Z. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı envanteri-kısa formunun Türkçeye uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar ilçesindeki liselerde öğrenim gören 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon kullanma ve bağımlılık durumu. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Uzmanlık tezi
- Dilmen, N. (2014). Yeni medya kavramı çerçevesinde internet günlükleri-bloglar ve gazeteciliğe yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, 12(12), 113-122.
- Dossey, L. (2013). FOMO, Digital dementia, and our dangerous experiment. *The Journal of Science and Healing*. 10. 69–73.
- Drigotas, S. M., ve Rusbult, C. E. (1992). Should I stay or should I go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 62–87
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı. (Çev: Köroğlu,E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Özgün çalışma 2013)
- Duran, R. L., Kelly, L., ve Rotaru, T. (2011). Mobile phones in romantic relationships and the dialectic of autonomy versus connection. *Communication Quarterly*, 59, 19-36.
- Düner, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişki: Fırat ve Medipol Üniversiteleri örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Düvenci, A. (2012). Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., ve Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science (New York, N.Y.)*, 302(5643), 290–292.
- Elphinston, R. A. ve Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.
- Erdoğan, A., Yılmaz, Y., ve Hocaoglu, Ç. (2021). Modern çağın yeni hastalığı: Gelişmeleri kaçırma korkusu “FOMO” nedir? Bir gözden geçirme. *Cyprus Turkish Journal Of Psychiatry & Psychology*, 217-222.

- Ergin, Z. E. (2020). Lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Ertan, G. (2019). Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Eryılmaz, S. ve Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya İlçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889 - 912.
- Fehr, B. (2013). The social psychology of love. *The Oxford handbook of close relationships*, 201-233.
- Feldman, S. S., & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 691-717.
- Fenar, S. (2023). Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde, ilişki doyumu ve ilişki istikrarı düzeylerinin, temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri açısından incelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1198-1212
- Gagné, M. ve Deci, E. (2005). Self determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 26. 331 - 362.
- George, D. and Mallery, P. (2010) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*. 10th Edition, Pearson, Boston.
- Geray, H. (2003). İletişim ve teknoloji ve uluslararası birikim düzeninde yeni medya politikaları. Ankara: Ütopya.
- Gezgin, D. M. (2018). Relationship among smartphone addiction, age, lack of sleep, fear of missing out and social networking sites use among high school students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 409-421.

- Gezgin, D. M. (2019). Gelişen teknolojinin Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerindeki sosyo-psikolojik etkileri. *XI. International Balkan and Near Eastern Social Sciences Congress Series (IBANESS)*, 9-10 Mart, Tekirdağ.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen Gültekin, G. ve Gemikonaklı, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science*. 13(4), 549–561.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal Of Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Göçü., Y. E. (2022) Ergenlerde nomofobi durumunun dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilişkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Gökçe R. (2022) Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin ilişki istikrarı ve mutluluk yönelimleri ile ilişkisi Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., ve Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17 (1), 52-59.
- Güllü, B. F. (2020). Öğretmenlerin gelişmeleri kaçırma korku düzeyleri ile sanal kaytarma davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E. ve Börekçi, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan Örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674.
- Günlü, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Gürbüz, I. B ve Özkan G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal* 56:814-822.

- Hato, B., ve Hoetjes, M. (2013). (Compulsive) Mobile Phone checking behavior out of a fear of missing out: Development, psychometric properties and test-retest reliability of a C-FoMO-Scale.
- Helvacioğlu, H. N. (2022). Nomofobi, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Z kuşağı üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans
- Hetz, P., Dawson, C. ve Cullen, T. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*. 47. 1-14.
- Hızarcı, Ö. (2018) Problemlı cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırmak korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi- yüksek lisans öğrencileri örneği) Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., Ahara, M., ve Kaneko, Y. (2003). Effects of VDT tasks with a bright display at night on melatonin, core temperature, heart rate, and sleepiness. *Journal of applied physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 94(5), 1773–1776
- Ho, S. S., Lee, E. W. J. ve Liao, Y. (2016). Social network sites, friends, and celebrities: The roles of social comparison and celebrity involvement in adolescents' body image dissatisfaction. *Social Media + Society*, 2(3)
- Hopp, F. (2016). Does your self determination fear to miss out? The impact of fear of missing out on perceived online need satisfaction and self determined internet use. University of Mannheim Media and Communication Studies Yüksek lisans tezi
- Hosgör, H. K. (2020). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini etkileyen faktörler ve ders performansları üzerinde nomofobinin etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 15. 145-175.
- Hoşgör, H. , Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmak korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3 (17), 213-223.
- Hoşgör, H. ve Hoşgör, D. G. (2019). The relationship among nomophobia, fear of missing out and demographic variables: example of the healthcare manager candidates. *Current Addiction Research*, 3(1), 16-24.

- Hoşgör, H., Tandoğan Taşkın, Ö., ve Gündüz Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 5 (46), 573-595.
- Hovardaoğlu, S (1996). Sosyal mübadele: evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-24.
- Hovardaoğlu, S (2000). Karşılıklı bağımlılık içeren koşullar için korelasyon analizleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3 (6) 41-48.
- Işınsu Halat, M. (2009) Yatırım kuramı bağlamında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora tezi
- Jannusch, T., Shannon, D., Voeller, M., Murphy, F. ve Mullins, M. (2021). Smartphone use while driving: an investigation of young novice driver (YND) behaviour. *Transportation Research Part F Traffic Psychology and Behaviour*. 77. 209-220.
- Jin, B. & Peña, J. (2010). Mobile communication in romantic relationships: mobile phone use, relational uncertainty, love, commitment, and attachment styles. *Communication Reports*. 23. 39-51.
- Jood, T. E. (2017). Missing the present of the unknown: The relationship between Fear of missing out (FoMO) and life satisfaction University of South Africa (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Juhasz, A. ve Bradford, K. (2016). Mobile phone use in romantic relationships. *Marriage & Family Review*. 10.1080
- Kadioğlu, G. (2022). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (Nomofobi) ile sosyal bağlılık, sosyal onay ihtiyacı ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Karaaslan Eşer, A., ve Ayaz Alkaya, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal media bağımlılık tutumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş.B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M., Çulha, İ. ve Babadağ, B. (2016). Sanal Dünyanın Kronolojik Bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing). *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(2), 223–269.
- Karagülle, A. E., ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 4(1), 1-9.
- Karakoç, T. (2023) Narsisizm ile sosyotelizm arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi. Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Karakuyu, A. (2019). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlık durumlarının nomofobilerine katkısı. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 14(54), 93-106.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karaş, B. (2019) Boş zaman aktivitesi olarak sosyal medya kullanımını tercih eden bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotelizm, kişilik ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Kartal, Y. A. (2019). Ebelik Öğrencilerinin mobil telefon yoksunluğu korkusu ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 308-312
- Kartol, A. ve Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878
- Kaya Akarsu Ş. (2018) Üniversite öğrencilerinin ilişki istikrarı ile sosyal ilgi, ilişkisel benlik saygısı ve maneviyatları arasındaki ilişki. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans tezi.
- Kayabaş A. (2022) Beliren yetişkinlikte ilişki istikrarı: Anneye bağlanma ve bilişsel tamamlanma ihtiyacının yordayıcılığı Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi

- Keefer, L. ve Landau, M. ve Sullivan, D. (2014). Non-human support: Broadening the scope of attachment theory. *Social and Personality Psychology Compass*. 8. 10.1111
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51).
- Kırık, A. M. (2015). Türkiye'deki Gençlerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerine Yönelik Nicel Bir Araştırma. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3. 108-108.
- King, A. L., Valena, A., Cardoso, A., Baczynski, T., Carvalho, M. ve Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*. 29. 140–144.
- King, A. L. Valena, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health : CP & EMH*. 10. 28-35.
- Kipling D. W. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452
- Kirtış, A. K. ve Karahan F. (2011). To be or not to be in social media arena as the most cost efficient marketing strategy after the global recession. *Procedia Social and Behavioral Sciences* (24): 260-268.
- Kocabaş, D., ve Sezer Korucu, K. (2018). Dijital ağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Korkmaz Aslan T., Dönmez, H. (2022). Lisans Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde FoMO ve Nomofobive Yordayıcılarının İncelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 32(3), 135 - 144.
- Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: Covid-19 pandemi örneğı. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145.
- Kurt, L. (2019). Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A. ve Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*. 61. 516-521. 10.1016

- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57
- Leloğlu, C. (2018). “Geleneksel ve yeni medya haberciliği karşılaştırması: Teog haberleri örneği”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Lerman, K. (2007). Social information processing in news aggregation. *Internet Computing*, IEEE. 11. 16-28.
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., ve Quiring, O. (2014), “The interplay of intrinsic need satisfaction and facebook specific motives, *Computers in Human Behavior*, 39, 376-386.
- Mangot, A. G., Murthy V. S., Kshirsagar, S. V., Deshmukh, A. H. ve Tembe D. V. (2018) Prevalence and pattern of phantom ringing and phantom vibration among medical interns and their relationship with smartphone use and perceived stress. *Indian J Psychol Med*, 40:440-445
- Meral D., (2022). Ergenlerde nomofobinin yordanmasında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin rolü, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Metz J. (2019) Fomo and regret for non-doings. *Soc Theory Pract*, 45:451-470.
- Miller, S. (2012) Fear of missing out: Are you a slave to fomo? ABC News. <https://abcnews.go.com/Health/Wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*. 42.
- Minaz, A., ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286,
- Mod, Greg. (2010). Reading Romance: The Impact Facebook Rituals Can Have On A Romantic Relationship. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*. 1.

- Modzelewski P. (2020) Fomo (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14:215-232
- Musayeva, G. (2015). Gelişen teknoloji sayesinde cep telefon operatörlerinin değişimindeki beklentiler. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 7(28), 53-63.
- Nadkarni A. ve Hofmann, G. S. (2012). Why do people use facebook?. *Personality and individual differences*. 52. 243-249.
- Nazir, T. ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: A Technological Invasion Which Connected the World But Disconnected Humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4) 68
- Neumann, D. (2020). Fear of Missing Out: conceptualization, measurement, and relevance to marketing. Michigan State University Doktora tezi
- Norton, A. M. ve Baptist, J. (2014). Couple boundaries for social networking in middle adulthood: Associations of trust and satisfaction. *Cyberpsychology*, 8(4), 23- 36
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. ve 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.
- Ocaktan, M. E. ve Akdur, R. (2008). Cep Telefonu Teknolojisi ve Sağlık. Türkiye Klinikleri *Journal of Medical Sciences*, 28(1): 58-65.
- Odabaşı, Y. (2017). *Pazarlama İletişimi Yönetimi*, Mediacat Kitapları
- O'Reilly, T. (2005). What is web 2.0 design patterns and business models for the next generation of software. <http://www.oreilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html>
- Okutan, N., ve Büyüksahin Sunal, A. (2010). Romantik ilişkilerde bağlanım: dindarlık algısı ve romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 80.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başetmek. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi

- Özdemir, S. (2021). İşyerinde gelişmeleri kaçırma korkusu: Ölçek uyarlama çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 51-62
- Özelhanoğlu, D. H. (2022) Gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik ihtiyaçlar ve öz yeterlilik ile ilişkisi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 6(12).
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2019). Facebook Yoğunluğunun Bazı Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 121-139.
- Öztürk, A. (2015) Bireylerin sosyal medya kullanım davranışları ile ilişki doyumu düzeyi arasındaki bağlantıların değerlendirilmesi Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Öztürk, M. F., ve Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal Of World Of Turks*, 7(1), 101-120.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Derneği* 8(37):1307–9581.
- Pavithra, M.B., Madhukumar, S., & Ts, M.M. (2015). A study on nomophobia - mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore -. *National journal of community medicine*, 6, 340-344.
- Pew Research Center, Silver L., Smith A., Johnson C., Jiang J., Anderson A. ve Raine L. (2018) <https://www.pewresearch.org/internet/2019/03/07/use-of-smartphones-and-social-media-is-common-across-most-emerging-economies/>
- Pew Research Center, Dating and relationships in digital age (2019) <https://www.pewresearch.org/internet/2020/05/08/dating-and-relationships-in-the-digital-age/>
- Pew Research Center, Key findings about online dating in the U.S. (2022) <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/02/02/key-findings-about-online-dating-in-the-u-s/>
- Preeti, M. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *The International Information & Library Review*, 41(3), 129-136

- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. 29. 1841-1848
- Reer, F., Tang, W. Y. ve Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*. 21.
- Rifkin, J., Cindy, C. ve Kahn, B. (2015). FoMO: How the fear of missing out leads to missing out. *ACR North American Advances*, 43, 244-248.
- Riordan, B., Flett, J., Cody, L., Conner, T. ve Scarf, D. (2021). The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*.
- Roberts, J. A., ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R., ve Arriaga, X. B. (2012). The investment model of commitment processes. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 218–231). Sage Publications
- Rusbult, C. E., ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
- Saatçi F. (2021) Üniversite öğrencilerinin nevrotik eğilimleri ile sosyotelizm düzeyleri arasındaki ilişkide nomofobinin aracılık rolü. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek lisans tezi

- Safko, L. ve Brake, D. (2009). The social media bible tactics tools and strategies for business success, John Wiley&Sons Inc, New Jersey
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156
- Sarıtaş, A.ve Karagöz Ş.(2020). Akıllı telefonlardan mahrum kalma korkusunun (nomofobi) bazı demografik değişkenler bağlamında incelenmesi: Bir alan araştırması. *Turkish Studies-Social Sciences*
- Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 699-727.
- Seo, H. S., Jeong, E. K., Choi, S., Kwon, Y., Park, H. J. ve Kim, I. (2020). Changes of neurotransmitters in youth with internet and smartphone addiction: A comparison with healthy controls and changes after cognitive behavioral therapy. *American Journal of Neuroradiology*, 41(7), 1293-1301.
- Sezer B. ve Atılgan Çiftçi B. (2019) The dark side of smartphone usage (Nomophobia): Do we need to worry about it?. *Tıp Eğitimi Dünyası* 8(54):30-43.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39.
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Şahin, C.(2015). 20-40 yaş arası bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi, İstanbul Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 523-538.
- Sevi, M. O., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 15(1) 15-22.

- Şumuer, E., Gezgin, D. M., ve Yıldırım, S. (2018). Üniversite öğrencilerinin ders sırasında öğretim amacı dışında mobil telefon kullanımına etki eden faktörlerin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(4), 7-19.
- Tanhan, F., Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 74-85.
- Tanrikulu, G. (2018). "I need to be updated": Fear of missing out and its antecedents as predictors of adolescents' and emerging adults' aspects of social media addiction. TED Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü. Yüksek lisans tezi
- Taş A. (2022) Lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemli cep telefonu kullanımı ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Tathan Bekaroğlu, E., Yılmaz T. Nomofobi: Ayrıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Mart 2020;12(1):131-142.
- Tecdelioğlu, E. G. (2021). Yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamada partner sosyotelizminin aracı rolü. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Tekayak H. V., Akpınar E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar, *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6:93-100.
- Tekin, M. (2022). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusu ve depresyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi Yüksek lisans tezi
- TeleNav (2011) <http://www.nbcnews.com/news/world/survey-one-third-would-rather-give-sex-phone-flna121757>
- Thibaut, J. ve Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. John Wiley & Sons, New York.
- Thibaut, J. ve Kelley H. H. (1978). Interpersonal relations: A theory of interdependence. New York: Wiley.
- Timisi, N. (2003). *Yeni iletişim teknolojileri ve demokrasi*. Dost Kitabevi.
- Timmermans, E. ve Caluwé, E. (2017). To Tinder or not to Tinder, that's the question: an individual differences perspective to Tinder use and motives. *Personality and Individual Differences*, 110, 74–79.

- Tomczyk, Ł. ve Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among youth in Bosnia and Herzegovina: Scale and selected mechanisms. *Children and Youth Services Review*. 88.
- Tozkoparan, S. B. ve Kuzu, A. (2019). The relationship between fear of missing Out (FoMO) levels and cyberloafing behaviors of teacher candidates. *Anadolu Journal Of Educational Sciences International*, 9(1), 87-110.
- Törenli, N. (2005). Yeni medya, yeni iletişim ortamı. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Turhan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri üzerinde duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin yordayıcı rolü. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- TÜİK hane bilişim araştırmaları (2023), [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Türen, U., Erdem, H., ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Türkoğlu, Z. Y. (2019). Eğitim aile sağlığı merkezlerinde başvuran hastalarda nomofobi görülme sıklığı ve depresyon riski ilişkisinin araştırılması. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi. Uzmanlık tezi.
- Urista, M. A., Dong, Q. ve Day D., K.(2009). “Explaining why young adults use myspace and facebook through uses and gratifications theory.” *Human Communication* Vol.12, No.2: 215-229.
- Uyanık, G. (2022) Yetişkin bireylerde duygusal istismar ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Uysal, Ş., Özen, H., ve Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global eLearning Journal*, 5(2), 1–8.
- Uzun, K. N. (2017) Bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi
- Ünal, Ç. (2019). Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal

medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.

- Valenzuela S., Halpern, D. ve Katz, J. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*. 36. 94–101.
- Varga E. (2016). Psychological effects of facebook use: links between intensity of Facebook use, envy, loneliness and FoMO. (Dissertation), Dublin Business School, Dublin.
- Vorderer, P., Klimmt, C. ve Ritterfeld, U. (2004). Enjoyment: at the heart of media entertainment. *Communication Theory*. 14. 388 - 408.
- Yaman, Z. ve Kavuncu, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal gelişmeleri kaçırma korkusunun ve sosyal ağ kullanım amacının nomofobi düzeyine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570.
- Yıldırım, K. (2022) Bağlanma stilleri, özsaygı ve ilişki istikrarı arasındaki ilişki. Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek lisans tezi
- Yıldırım, S., Hızlı Sayar, G., ve Ergüzel, T. T. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 3(1), 25-30.
- Yıldırım S., Kışioğlu, A. N. (2018) Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fak Derg*. 2018;25(4):473-80.
- Yıldız, E. (2021). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile liseye geçiş sınavı (Lgs) puanları arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Yıldız Durak, H. ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*. 8. 1-23.
- Yıldız, E. P., Çengel, M. ve Alkan, A. (2020). Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin demografik özelliklerine ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 5096-5120.
- Yıldız, H. (2017). Sosyal medya çağında nispetizm fenomeni. *Harvard Business Review Türkiye* Sayı:6,

- Yıldız, K., Kurnaz, D., ve Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338.
- 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.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction And Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yılmaz, M., Köse, A. ve Doğru B. Y. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalma: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*. 9
- Walsh, S., White, K., Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*. 62. 194 - 203.
- Wang, L., Qiu, J., Yan, S. Ve Liu, W.. (2021). Does mobile social media undermine our romantic relationships? The influence of fear of missing Out (fomo) on young people' romantic relationship. 10.21203
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. ve Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences*. 128. 133-138
- We Are Social and Hootsuite. (2022) <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- We Are Social and Hootsuite (2021) <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital/>,
- We Are Social and Hootsuite (2024) <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024/>
- Wehmeyer, M. L., ve Bolding, N. (2001). Enhanced self determination of adults with intellectual disability as an outcome of moving to community-based work or living environments. *Journal of intellectual disability research : JIDR*, 45(Pt 5), 371–383

Wen J., Huang Y., Liu G. Ve Miao M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: a network perspective. *Telematics and Informatics*, 82, 102011

Wiesner, L. (2017) Fighting FoMO : a study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out. University of Twente BMS: Behavioural, Management and Social Sciences Yüksek lisans tezi



EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: ☐Kadın ☐Erkek

Eğitim Durumunuz: ☐İlkokul ☐Ortaokul ☐Lise ☐Üniversite ☐Yüksek lisans/Doktora

Çalışma Durumunuz: ☐Çalışıyorum ☐Çalışmıyorum

Romantik İlişkinizin Türü: ☐Evli ☐Sevgili

Romantik ilişkinizin Süresi: ☐0-1 sene. ☐1-2 sene. ☐2-3 sene ☐3 sene ve üzeri

Gün İçinde Kaç Kez Akıllı Telefonunuzu Kontrol Ediyorsunuz?:

☐0-20 kez ☐21-40 kez ☐41-60 kez ☐60 kez ve üzeri

Gün İçinde Sosyal Medyada Geçirdiğiniz Süre Ne Kadardır?

☐2 saatten az ☐2-4 saat ☐5-7 saat ☐7-10 saat. ☐10 saat ve üzeri

Kullandığınız Sosyal Medya Platformları Nelerdir?

☐X(Twitter) ☐Instagram ☐YouTube ☐WhatsApp ☐Tiktok ☐Facebook

☐Diğer (belirtiniz).....

Ek-2 Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde
1) Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	☐	☐	☐	☐	☐
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	☐	☐	☐	☐	☐
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	☐	☐	☐	☐	☐
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim	☐	☐	☐	☐	☐
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
6) Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcayıp harcamadığımı merak ederim.	☐	☐	☐	☐	☐
7) Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.	☐	☐	☐	☐	☐
8) İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	☐	☐	☐	☐	☐
9) Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır	☐	☐	☐	☐	☐
10) Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	☐	☐	☐	☐	☐

Ek-3 Nomofobi Ölçeği

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 sınırımı 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 telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.

Ek-4: İlişki İstikrarı Ölçeği Örnek Maddeleri:

Tamamen yanlış doğru					Tamamıyla				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

7. İlişkim başkalarının ilişkilerinde çok daha iyidir.

10.İlişkim yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılamak açısından oldukça başarılıdır.

17.Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

19.Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

27.Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

