

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FOMO,
NETLESSFOBİ VE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: İSTANBUL
SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Doğukan Furkan SARITEPE

İstanbul

Şubat-2024

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI

SOSYAL HİZMET BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FOMO, NETLESSFOBİ VE
AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ: İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM
ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Doğukan Furkan SARITEPE

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mustafa KARATAŞ

İstanbul

Şubat-2024

TEZ ONAY SAYFASI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Mustafa KARATAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Üye Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GEDİK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Erhan İÇENER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinde Fomo, Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Örneği**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Doğukan Furkan SARITEPE

ÖN SÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa KARATAŞ'a, eğitim hayatım boyunca katkılarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA'ya, kıymetli görüşleriyle çalışmama değer katan jüri üyesi hocalarıma, çalışmamın veri grubunu oluşturan İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi öğrencilerine, tez süreci boyunca bana destek olan Arş. Gör. Yelda YILMAZ'a ve her koşulda yanımda oldukları için kıymetli annem Fatma, babam Dursun ve kardeşim Umur Baran SARITEPE'ye teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunmasına gireceğim günün gecesinde vefat eden canım anneannemi de sevgi ve saygıyla anıyorum.

Doğukan Furkan SARITEPE

İstanbul-2024

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FOMO, NETLESSFOBİ VE AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: İSTANBUL SABAHATTİN ZAIM ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Doğukan Furkan SARITEPE

Yüksek Lisans, Sosyal Hizmet

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa KARATAŞ

Şubat, 2024 – 101 Sayfa

Teknolojinin gelişimi ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte teknoloji kaynaklı yeni davranışsal bozukluklar türemiştir. Sosyal hizmet çerçevesinde teknolojinin bireyler üzerinde yarattığı bazı olumsuz etkileri değerlendiren bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duyguları arasındaki ilişkilerin açıklanması amaçlanmıştır. Çalışmanın veri toplama araçları olarak “Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği”, “Fırat Netlessfobi Ölçeği”, “Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği – Kısa Formu” kullanılmıştır. Bu kapsamda basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi’nde öğrenim gören toplam 361 lisans öğrencisi ile nicel bir çalışma yürütülmüştür. Veriler IBM SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların genel dağılımını görebilmek adına frekans analizi yapılmıştır. Verilerde normallik varsayımına uyulduğu için ve sosyodemografik değişkenler arasındaki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla ikili karşılaştırmalarda T testi, ikiden fazla grupların karşılaştırmasında ise tek yönlü varyans analizi olan ANOVA kullanılmıştır. Farklılıkların anlamlı bulunması durumunda Hochberg’in GT2 testi uygulanmıştır. Ana değişkenlerin ve alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişkilerini değerlendirebilmek için Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır. Çalışma neticesinde elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin internetsiz kalma korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aile bütünlük duygularına

bakıldığında ise internetsiz kalma korkusu ile aralarında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulguların literatür bağlamında tartışılmasının ardından internet kullanıcılarına, araştırmacılara, saha çalışanlarına ve politika yapıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Davranışsal Bozukluklar, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, İnternetsiz Kalma Korkusu, Aile Bütünlük Duygusu, Sosyal Hizmet



ABSTRACT

AN ANALYSIS OF THE RELATIONS BETWEEN FOMO, NETLESSPHOBIA AND THE SENSE OF FAMILY COHERENCE IN UNIVERSITY STUDENTS: THE CASE OF ISTANBUL SABAHATTIN ZAIM UNIVERSITY

Dogukan Furkan SARITEPE

Master, Social Work

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa KARATAŞ

February, 2024 – 101 Pages

With the development of technology and the widespread use of the internet, new technology-induced behavioral disorders have emerged. This study, which evaluates some of the adverse effects of technology on individuals within the social work framework, aims to explain the relationships between university students' fear of missing out, fear of being without the internet, and their feelings of family integrity. "Fear of Missing out Scale," "Firat Netlessphobia Scale," and "Family Sense of Integrity Scale - Short Form" were used as data collection tools for the study. In this context, a quantitative study was conducted with 361 undergraduate students at Istanbul Sabahattin Zaim University using a simple random sampling method. Data were analyzed with the IBM SPSS 26 program. Frequency analysis was performed to see the general distribution of the participants. In order to comply with the assumption of normality in the data and to reveal the differences between sociodemographic variables, T-test was used for pairwise comparisons, and ANOVA was used for comparisons of more than two variable groups. Since the differences were significant, Hochberg's GT2 test was applied. Pearson Correlation Test was performed to evaluate the relationships between the main variables and their sub-dimensions. The findings obtained as a result of the study showed a positive relationship between university students' fear of being without the internet and their fear of missing developments. When looking at feelings of family integrity, it was seen that there was a negative relationship between them and the fear of being without the internet. After discussing

the research findings in the context of the literature, various suggestions were made to internet users, researchers, field workers, and policymakers.

Key Words: Behavioral Disorders, Fear of Missing Out, Netlessphobia, Sense of Family Coherence, Social Work



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Konusu ve Amacı.....	2
1.2.Araştırmanın Önemi.....	4
1.3.Sınırlılıklar ve Sayılıtlar	5
1.4.Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Bağımlılık.....	7
2.1.1. Davranış Bağımlılığı.....	8
2.1.1.1. Teknoloji Bağımlılığı	14
2.2. Teknoloji ile Bağlantılı Davranışsal Bozukluklar.....	18
2.2.1. Fomo	22
2.2.2. Netlessfobi	24
2.3. Aile Bütünlük Duygusu	26

2.3.1. Bütünlük Duygusu	26
2.3.2. Aile Bütünlük Duygusu	27
2.4. İlgili Araştırmalar.....	28
2.4.1. Fomo ve Netlessfobi	28
2.4.2. Fomo ve Aile Bütünlük Duygusu	29
2.4.3. Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu	29
2.5. Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Evren ve Örneklem	34
3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	36
3.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	36
3.3.3. Fırat Netlessfobi Ölçeği	37
3.3.4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu	37
3.4. Veri Toplama Süreci	37
3.5. Verilerin Analizi.....	37

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	40
----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	49
-----------------------	-----------

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER..... 54

KAYNAKÇA 58

EKLER..... 78

ÖZ GEÇMİŞ..... 87



TABLULAR LİSTESİ

- Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Frekans Tablosu.... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 3.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler.... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.2: Katılımcıların İkamet Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar 41
- Tablo 4.3: Katılımcıların İş Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.4: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.5: Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.6: Katılımcıların Anne-Baba Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.7: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.8: Katılımcıların Lisans Bölümlerine Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**
- Tablo 4.9: Ana Değişkenlerin ve Alt Boyutların Korelasyon Tablosu 48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Netlessfobinin Bireyler ve Örgütler Üzerindeki Etkileri.....25



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
FOMO	: Fear of Missing out
IASSW	: International Association of Schools of Social Work
IFSW	: International Federation of Social Workers
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
vd.	: ve diğeri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Teknolojinin hızlı gelişimi ve insan yaşamında aldığı önemli rol birçok çalışmaya konu olmaktadır. Bu hızlı gelişim neticesinde internetin kullanım alanı çoğalabilmektedir. İnternetin birçok faydası olmasına rağmen ciddi zararlara da sebep olabilmektedir. Teknolojinin gelişimi ile bireyler tablet ve akıllı cep telefonu gibi teknolojik aletlerle internete daha basit bir yolla ulaşabilmektedirler. Dolayısıyla bu durum interneti daha çok kullanabilmeye neden olmakla birlikte bazı davranışsal bozuklukların ortaya çıkması açısından tehlikeli olabilmektedir (Yengin, 2019: 131). İnsanların sosyal ilişkilerini internet üzerinden daha kolay sürdürmesi ve bunu sürekli kullanma isteği duyması, kimi zaman da tam aksine, insanların gerçek hayattaki yüz yüze iletişimden çekilmek istemesi ve kimliğini gizleyebildiği bir alan olan interneti tercih etmesi insanların internetle olan bağının artmasına sebep olabilmektedir. Bunun sonucunda da insanlar internetin olmadığı ortamları tercih etmemeye ve internetsiz kalmaktan korkmaya başlamaktadırlar. İngilizce “Being NetlessFobia” olarak anılan ve Türkçede “internetsiz kalma korkusu” anlamına gelen Netlessfobi bireylerdeki psikolojik ve ruhsal sorunları anlatmak amacıyla oluşturulmuş bir kavramdır (Güney, 2017: 209). Netlessfobi internet bağımlılığı altında olan “yoğun internet kullanımı” durumundan ziyade “bireyin internet olmayan ortamlarda duramama ve bu durumdan rahatsızlık duyarak yüksek kaygı yaşamasıdır” (Öztürk, 2015: 632).

Günümüzde internet, özellikle genç kesime, türlü aktiviteler, eğlenceler ve sohbetler gibi eylemlere çok hızlı ve rahat ulaşma imkânı tanımaktadır. Gençler zamanlarının çoğunu internette paylaşım yapmakla, gündemi ve arkadaşlarını takip etmekle geçirebilmektedirler (Fox ve Moreland, 2015: 170). İnternetten ve sosyal mecralardan kaynaklanan bu sürekli takip etme ve güncelleme davranışı “Fear of Missing Out (Fomo)” kavramının meydana gelmesine yol açmıştır. Fomo, Türkçeye “Gelişmeleri kaçırma korkusu” şeklinde çevrilmiştir. Fomo, internet ve akıllı cep telefonlarının insanların hayatlarında yer almasıyla beraber, bireylerin sosyal ağlarda fazla zaman

geçirmelerine sebebiyet veren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Gökler vd., 2016: 55). Gelişen teknoloji ile artış gösteren sosyal medya alanları kişilerin yüz yüze iletişim kurması yerine internet üzerinden birbirlerini izlemelerine olanak sağlamış ve kişilere sadece başkalarının etkinliklerini takip etme değil, bununla birlikte kendi yaşantılarını da istediği gibi paylaşma imkânı vermiştir (Rogers ve Barber, 2019: 196). Gelişmeleri kaçırma korkusu, “diğerlerinin yaşadığı faydalı tecrübelerden yoksun kalma korkusu” olarak açıklanan bir kavramdır (Przybylski vd., 2013: 1843).

Bütünlük duygusu kavramı ise ilk defa Aaron Antonovsky tarafından kullanılmıştır. Bu kavram ile kişilerde hastalık sebeplerini ortaya koymak yerine sağlığın kaynakları üzerinde durmak amaçlanmıştır. Bütünlük duygusu kavramı bireyin dünyayı “anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görmesine” dair bir yapıyı öne sürmektedir (Antonovsky, 1987: 42). Bu kavrama göre bütünlük duygusu yüksek olan kişiler karşılaşılan zorluklar ve engellerle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabileceklerine dair kendilerine güven duymaktadırlar (Antonovsky, 1979: 56). Antonovsky kişilerde olan bu bütünlük duygusuna ailenin de sahip olabileceğini söylemiştir (Antonovsky, 1987: 63). Bütünlük duygusu yüksek ailelerin, karşılaştıkları zorlukları ve stres yaratan olayları daha sağlıklı bir şekilde yönetebilecekleri, kaynakları ve fırsatları daha faydalı kullanacakları ve bunlarla birlikte bu kaygı yaratan olayın ailenin bütünlük duygusuna fayda sağlayacağı, dolayısıyla aileyi daha güçlü ve sağlıklı tutacağı belirtilmektedir (Çeçen, 2007: 1208).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin Fomo, Netlessfobi ve aile bütünlük duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Giriş bölümü araştırmanın konusunu, amacını, önemini, sınırlılıklarını, sayıltılarını ve tanımlarını içermektedir. Daha sonra kavramsal çerçeve, yöntem, bulgular, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerine yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Günümüzde çoğu işlem internet üzerinden gerçek hayata kıyasla daha rahat ve daha hızlı şekilde gerçekleştirilebilmektedir. İnternetin ekonomik ve sosyal ayırım yapmadan gelişen teknoloji ile bütün insanları çatısı altına aldığından bahsetmek mümkündür. Gün geçtikçe kullanım alanlarının artması ve özellikle genç kesimin dünyaya geldikleri andan itibaren bu teknoloji ile iç içe olması interneti kişilerin hayatlarında önemli bir konuma getirmiştir. İnternetin insan hayatında bu kadar önem

taşınması ile bağıllık ve bağımlılık durumları ortaya çıkmış ve bununla birlikte internette yoksun kalma korkusu kavramı da önem kazanmıştır (Öztürk, 2015: 634).

Kişiler arası iletişimde sosyal ağların fazla kullanımından dolayı meydana gelen başkalarını devamlı izleme gereksinimi, kişilerin deneyimlerden uzak olduğunda stres ve kaygı duygusu yaşamaya yol açmaktadır. Bu negatif duygulardan kaçmak için kişiler çareyi tekrardan sosyal ağlarda zaman geçirmekte aramaktadırlar. Bu durum bir kısır döngü oluşmasına neden olmaktadır. Değişim gösteren iletişim kültürüyle kişiler iletişim kurmak için sosyal ağları daha fazla kullanmaktadırlar. Bunun sonucu olarak kişilerde gelişmeleri kaçırma korkusunun arttığı düşünülmektedir (Kaçık ve Acar, 2020: 78).

İnternetsiz kalma korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun olumsuz duygulara yol açabildiği görülmektedir. Aile bütünlük duygusunda karşılaşılan stres verici durumlara sağlıklı yaklaşarak üstesinden gelmenin önemli olduğu bilinmektedir. İnternetsiz kalma korkusu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve aile bütünlük duygusu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve internetsiz kalma korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin aile bütünlük duygusu düzeylerinin belirlenmesi bu alanda yapılacak çalışmalar adına önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde Fomo, Netlessfobi ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin fomo, netlessfobi ve aile bütünlük duygusu düzeylerini değerlendirmek ve demografik özelliklere göre farklılaştıkları değişkenleri belirlemek amaçlanmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda “Üniversite öğrencilerinin Fomo, Netlessfobi ve aile bütünlük duyguları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” cümlesi araştırmanın temel sorusudur. Bu çalışmanın cevap aradığı temel sorunsala bağlı olarak geliştirilen yedi temel hipotezi bulunmaktadır:

H1: Kadın katılımcıların aile bütünlük duyguları ile erkek katılımcıların aile bütünlük duyguları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

H2: Aile bütünlük duygusu katılımcıların gelir durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H3: Aile bütünlük duygusunun alt boyutları anne-baba durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile internetsiz kalma korkusu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin internetsiz kalma korkusu ile aile bütünlük duygusu arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile aile bütünlük duygusu arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

H7: Yönetilebilirlik alt boyutu ile internetsiz kalma korkusu arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Her yıl ülkelere özel dijital verilerin yer aldığı raporlar yayınlayan We Are Social'ın hazırlamış olduğu "Dijital 2022 Türkiye" raporuna göre (2022); toplam nüfusu 85.30 milyon olan Türkiye'de mobil telefon kullanıcı sayısı 78 milyondur ve bu sayı toplam nüfusun %91.4'ünü oluşturmaktadır. İnternet kullanıcılarının sayısı 69.95 milyondur ve bu sayı toplam nüfusun %82'sini oluşturmaktadır. Türkiye'de 68,90 milyon kişi aktif sosyal medya kullanmaktadır ve bu sayı toplam nüfusun %80.8'ini oluşturmaktadır. Mobil cihazlardan internet kullananların oranı da %95.5 olarak belirlenmiştir. Gün içerisinde ortalama internet kullanım süresi 8 saat ve ortalama sosyal medya kullanımı 3 saat olarak belirlenmiştir. 2021'e göre toplam nüfusu 612.000 (%0.7) artış gösteren Türkiye'de; mobil telefon kullanıcı sayısı 2,5 milyon (%3.3), internet kullanıcı sayısı 3.9 milyon (%5.9) ve aktif sosyal medya kullanıcı sayısı 8.9 milyon (%14.8) artış göstermiştir.

Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması (2022) sonuçlarına göre; evden internete erişim imkânı olan hane oranının %94.1 olduğu belirlenmiştir. Bu oran 2021 senesine göre %2.1 artış göstermiştir. İnternet kullanan kişilerin oranı 2021 yılına göre %2.4 artış göstererek %85 olarak hesaplanmıştır. İnterneti düzenli kullanan kişilerin oranı %82.7 olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2022).

Bu verilerden de anlaşıldığı üzere gün geçtikçe internet ve sosyal medya kullananların sayısı artmakta, dolayısıyla buna bağlı davranış bozuklukları üstünde çalışılmasının önemi de göze çarpmaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve internetsiz kalma korkusu neticesinde stres ve olumsuz duygular yaşanabildiği bilinmektedir. Bu stres ve olumsuz duygularla baş

edebilmek sağlıklı bir yaşam için önem taşımaktadır. Bireyin karşılaştığı stres kadar ailenin karşılaştığı stres ve bunun nasıl yönetildiği de önem taşımaktadır. Dolayısıyla aile bütünlük duygusunun stres doğuran gelişmeleri kaçırma korkusu ve internetsiz kalma korkusu ile bir ilişkisinin olup olmadığının belirlenmesi alanda yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacaktır. Bu çalışma birey, aile ve toplumu ilgilendirmesi açısından sosyal hizmet alanındaki bu konudaki çalışmaların eksikliğinden kaynaklanan boşluğu doldurması ve sosyal hizmet müdahalelerinde davranış bozuklukları uygulamalarına ışık tutması açısından önem taşımaktadır. Literatüre bakıldığında Netlessfobi Ölçeği'nin kullanıldığı ilk lisansüstü tez çalışması olması bakımından bu tezin özgün bir değeri bulunmaktadır. Bununla birlikte gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından bu tez bir ilk olma özelliği taşımaktadır.

1.3. Sınırlılıklar ve Sayıtlar

Çalışmada erişilen veriler, gönüllü olarak katılım sağlayan İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi lisans öğrencilerinin verdikleri cevaplar etrafında şekillenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplarda samimi oldukları varsayılmaktadır. 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem sebebiyle çevrimiçi eğitime geçilmiş olup bu sebeple verilerin bir kısmı online toplanmak durumunda kalmıştır. Ek olarak, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın katılımcılardan oluşması sebebiyle çalışma sonuçları genellenemeyen bir niteliktedir. Gelecekte daha farklı sonuçlara erişebilmek adına farklı niteliklere sahip popülasyonlar ve dönemler arasında kıyaslamaların yapılması gerekmektedir.

1.4. Tanımlar

Fomo (Fear of missing out): Fomo, literatürde bireylerin sosyal medya platformlarında yaşanan önemli gelişmeleri kaçırma korkusu ve kaygı hissiyatı yaşamasıyla açıklanmaktadır (Tanhan vd., 2022: 75). Bu tanıma göre, bireyler sosyal medya içerisinde çevreleriyle etkileşimde olmadığı takdirde paylaşımda bulunamadıklarını ve yeterince bilgi sahibi olmadıklarını düşünerek yoğun bir stres hissetmektedirler.

Netlessfobi: Netlessfobi, kısaca internetsiz kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. İlgili kavram bireylerin, internetsiz kaldığı bir koşulda ciddi bir düzeyde anksiyete

hissetmesi ve geri çekilme semptomları taşımasıyla açıklanmaktadır (Kadan, 2023: 306).

Aile Bütünlük Duygusu: Aile bütünlük duygusu; aile üyelerinin yaşam döngüsü içerisinde birbirleriyle oluşturdukları aile ortamının destekleyici, anlamlı ve anlaşılır bir aile fonksiyonu kazanması; karşılaştıkları sorunlarla ve stresle baş etme düzeylerini yükseltmeleri şeklinde tanımlanmaktadır (Carneiro vd., 2022: 14).



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilk olarak bağımlılık, davranış bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı kavramları ele alınmıştır. Sonrasında teknoloji ile bağlantılı davranışsal bozukluklar, fomo, netlessfobi, aile bütünlük duygusu, teknoloji ve sosyal hizmet, ilgili araştırmalar başlıklarına yer verilmiştir.

2.1. Bağımlılık

Tarihsel süreçte insanların hayat tecrübeleri sonucunda birtakım nesnelere, davranışlara ve maddelere önemli derecede ilgi ve heyecan duyabildikleri bilinmektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019: 6). Var olmuş her uygarlık veya din, bağımlılığa farklı yorumlar katmıştır. Ancak modern çağda bağımlılık bilimsel bir zemine oturtulmuş ve özellikle beyinle ilgili yapılan modern çalışmalar soruna daha etkili bir şekilde odaklanılmasını mümkün kılmıştır (Tarhan ve Nurmedov, 2017: 13). Bağımlılık olgusu tanımsal açıdan zengin bir kavramdır. TDK bağımlılığı “bir şeye veya bir kimseye bağlı olma hali” şeklinde tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu Güncel Sözlük, 2023). Bağımlılık, psikolojik veya fiziksel açıdan bireye zarar verdiğinin farkında olunmasına rağmen bir nesneyi veya davranışı sürekli ve şiddetli biçimde istemektir (Karakuş vd., 2021: 161). Zaman içerisinde bu ilgili istek ve heyecan kişileri esir alarak bağımlılık olgusunun meydana gelmesine sebebiyet vermektedir (Ayhan ve Köseliören, 2019: 11). Güncel tanı kitabı DSM-V’e göre bağımlılığın tanımlanmasında etken faktörler “Bağımlılık ve Bağımlılıkla İlişkili Bozukluklar” başlığı altında şu şekilde sıralanmaktadır: fiziksel bağımlılık, riskli kullanım, sosyal problemler ve kontrol bozuklukları (APA, 2013). Bu açıdan, bireylerin bağımlı olarak nitelendirilmesi belirtilen kriterler ekseninde şekillenmektedir.

Bağımlılık, biyo-psiko-sosyal yönleri olan çok yönlü bir problem olarak görülmektedir. Bu sebeple biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleriyle birlikte ele alınmaktadır. Kronik bir hastalık olarak nitelendirilen bağımlılığın gelişiminde ve devamlılığında sosyal problemler etkili olabilmektedir. Bununla birlikte; psikolojik

problemler, kişilik özellikleri ve kültürel faktörler de bağımlılığın oluşmasında, gelişiminde ve ilerlemesinde önemli bir rol oynamaktadır (Aktürk vd., 2019: 38).

Bir halk sağlığı problemi olarak bağımlılık; din, dil, ırk veya cinsiyet fark etmeksizin her yaştan ve herhangi bir sosyal statüden bireyleri etkileyebilmektedir. Bağımlılık bireylerin farkındalık düzeylerinde, duygusal durumlarında ve duyularında değişimler meydana gelmesine sebep olmaktadır (Alvarez vd., 2014: 644). Bu değişimler bireylerin fiziksel ve duygusal özelliklerine, bağımlılık yaratan maddeye veya duruma maruz kalma süreleri gibi koşullara göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Dikkat çekme ve ilgi görme isteği, karamsarlık hali, otoriteye karşı çıkma güdüsü, depresyonu gizleme uğraşı veya bir gruba katılma isteği bağımlılığa yol açan etkenler olarak görülmektedir (Camí ve Farré, 2003: 979).

Literatürde bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olarak iki temel başlıkta ele alınmaktadır. Tarih boyunca madde bağımlılığı alanında birçok araştırma yapılmıştır. Davranış bağımlılığı, araştırma adına madde bağımlılığına nazaran daha yeni bir alan olarak görülmektedir (Bektaş, 2018: 149). Bu sebeple literatüre bakıldığında bağımlılık adına yapılan çoğu çalışmada madde bağımlılığı temel alınmıştır. Bağımlılık yapıcı maddeler temel olarak; tütün, alkol, esrar, sentetik kannabinoidler, opiyatlar, kokain, amfetamin ve metamfetamin, halusinojenler, diğer yatıştırıcılar ve yeni çıkan uyuşturucu maddeler olarak sınıflandırılmaktadır (Öztürk vd., 2021: 68). Madde bağımlılığı, ilaç özelliği taşıyan bir maddenin beyni etkilemesi ile meydana gelen, keyif almak ya da yoksunluk durumunda oluşan kaygıyı yok etmek için devamlı veya aralıklı olarak madde almayı arzulatan, beraberinde davranış bozukluklarının meydana geldiği bir beyin hastalığıdır (Demirci ve Eker, 2017: 71). Tanımda görüldüğü üzere bağımlılık yapıcı maddelerin ilaç özelliği taşıdığı, dolayısıyla direkt olarak beyni etkilediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, maddelerin kötüye kullanımında keyif verici etkilerinin olmasının büyük pay sahibi olduğu görülmekte ve bu kötüye kullanım neticesinde davranış bozukluklarının meydana geldiği bilinmektedir (Uzbay, 2015: 87).

2.1.1. Davranış Bağımlılığı

İnsanların keyif alma gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkaran davranışları tekrarlamaya istekli oldukları bilinmektedir. Bununla birlikte insanlar, olumsuz duygu ve durumlardan uzaklaşmak için farklı yollar bulabilmektedirler ve bunların bir kısmı

faydalı bir kısmı ise zararlı olabilmektedir (Sayan Karahan, 2023: 359). “Madde ile ilişkili olmayan bağımlılık” yani davranış bağımlılığı, kişinin yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen belli bir davranışı gerçekleştirmeye kontrol edemediği bir arzu duymasını ve yinelenen keyif verici örüntüler oluşturmasını içermektedir (Nazlıgül ve Yılmaz, 2019: 103). Davranışsal bağımlılıklar Amerikan Psikiyatri Birliği’nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırılmasında (DSM-5) oyun oynama bağımlılığı ve kumar oynama bağımlılığı olarak verilmiştir. Fakat yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinin de varlığı görülmektedir (Ayakdaş Dağlı ve Yüyen, 2023: 107).

Acıbadem Bağımlılık Merkezi, bir davranışa bağımlılık denilebilmesi için aşağıdaki özelliklerin önem taşıdığını belirtmektedir (2023):

- Bağımlılık oluşturan davranış, kişinin hayatındaki en önemli etkinliği konumuna gelir. Bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini şekillendirir. Birey planlarını bu davranışı temel alarak yapar.
- Birey bazen keyif almak bazen de stresten uzaklaşmak amacıyla davranışı tekrarlar ve dolayısıyla bağımlılık oluşturan davranış olumsuz duygu ve durumlarla başa çıkmak için başvuru bir yola dönüşür.
- Zamanla davranış duygulara tolerans geliştirir ve istenen etkinin alınması için ayrılan zaman artış gösterir.
- Birey, davranışı gerçekleştiremediği zamanlarda agresiflik ve stres gibi olumsuz duygular hissetmeye başlar. Başta ağırlık, sersemlik hissi ve titremeler gibi fiziksel problemlerle karşılaşabilir.
- Bağımlılık oluşturan davranışların gerçekleştirilmesiyle devamlı bir çelişki durumu meydana gelir. Davranış, bireyin de çevresinin de beklenti ve isteklerine zıt konumdadır.
- Davranışı kontrol etme süreçlerinden kısa bir süre sonra davranışı tekrarlama ve yoğun tekrarlama atakları gelebilir.

Goodman (1990) davranış bağımlılığı kriterlerini aşağıdaki gibi belirlemiştir:

- A. Belli bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik isteğe karşı koyamama.
- B. Davranışın gerçekleşmesinden hemen önce stresin yükselmesi.
- C. Davranış esnasında memnuniyet ya da rahatlama.

D. Davranış esnasında kontrolü kaybetme duygusu.

E. Aşağıdaki dokuz kriterden en azından beşi:

- Davranışla veya davranışı meydana getiren eylemle sürekli zaman geçirme.
- Davranışla hedeflenenden daha fazla vakit harcama.
- Davranışı azaltmak, kontrol etmek ya da durdurmak için sürekli çaba harcama.
- Davranış için gereken eylemleri yerine getirirken aşırı zaman harcama.
- Kişinin görevlerini yapması gereken anlarda alakasız bir davranışla sürekli uğraşması.
- Davranış sebebiyle mesleki, sosyal ya da dinlenme etkinliklerinin daha az önemsenmesi.
- Davranışın sebep olduğu veya tetiklediği devamlı ya da tekrarlanan ekonomik, sosyal, fiziksel ya da psikolojik bir sorunun varlığına karşın, davranışın sürmesi.
- Tolerans: İstenilen etkiyi yaşayabilmek için davranışın sıklığını ya da yoğunluğunu artırma gereksinimi.
- Davranış gerçekleştirilemediğinde agresiflik veya huzursuzluk yaşanması.

F. Rahatsızlığın bazı belirtilerinin en azından bir ay sürmesi ya da uzun bir zaman boyunca tekrarlanarak ortaya çıkması.

Griffiths ise davranış bağımlılığı kriterlerini altı başlıkta vermiştir (1996):

1. Belirginlik: Belli bir davranışın bireyin yaşamındaki en önemli etkinlik konumuna gelmesi ve bu davranışın bireyin hislerine, davranışlarına ve düşüncelerine hâkim olması. Örneğin, davranışın gerçekleştirilmediği anlarda bile, bir başka zamanda davranışla alakalı neler yapacağını düşünmek.
2. Ruhsal Değişim: Kişinin belli bir davranışı yaparken ya da bu davranışla başa çıkmaya çalışırken, uyuşma veya sakinleştirici bir kaçış hissi yaşaması.
3. Tolerans: Daha öncesinde aldığı hazzı ulaşabilmek için, davranışın sıklığının veya yoğunluğunun artırılması. Örneğin, bir kumar bağımlısı, öncelerinde düşük bahislerle aldığı keyfi sonrasında alabilmek için kademeli olarak bahis miktarını yükseltebilir.

4. Yoksunluk belirtileri: Davranış kesildiğinde ya da birden azaltıldığında olumsuz duygular, agresiflik, kaygı veya titremeler gibi fiziksel etkiler görülmesi.
5. Çatışma: Bağımlı bireyler ile çevresindekiler arasında bireylerarası çatışmalar veya bireyin kendi içinde ruhsal çatışmalar yaşanması.
6. Nüksetme: Aradan uzun zaman geçse bile problemlili davranışı tekrarlamaya meyilli olma.

Kriterlerden de görüldüğü üzere kişi, içinde olduğu durumun farkında olmasına rağmen, çelişkiler içerisinde davranışı gerçekleştirmeye devam edebilmektedir. Davranış bağımlılığının madde bağımlılığından farkı, bir maddeye değil davranışa veya davranış gerçekleştirildiğinde hissedilen duyguya bağımlı olunmasıdır (Alavi vd., 2011: 795). Problemlili davranışın meydana getirilmesinde genellikle bir nesne ihtiyacı olmaması veya az olması ya da kolay ulaşılabilir olması önem taşımaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişinin günlük hayatında daha çok yer kaplayabildiği görülmektedir. Bununla birlikte sorunun saptanıp kontrol edilebilmesi de madde bağımlılığına nazaran daha zor olmaktadır (Bektaş, 2018: 154).

Davranış bağımlılıklarıyla obsesyon, insanlardan uzaklaşma, duygularda bozulmalar, stres, depresyon, sosyal ilişkilerde zorluk yaşama, akademik sorunlar, mesleki problemler, bireylerarası anlaşmazlıklar, fiziksel ve ruhsal huzursuzluk, ailevi sorumlulukları ve bireysel sorumlulukları yerine getirememesi gibi durumlar birlikte görülebilmektedir (Sayan Karahan, 2023: 368). Davranış bağımlılıklarını meydana getiren sebepler arasında, başka bağımlılıkların olması, sosyal destek açısından eksik olunması, depresyon ve sosyal kaygı bulunmaktadır (Alavi vd., 2010: 61).

Bir davranış bağımlılığı türü olan kumar bağımlılığı, para karşılığı oyun oynamayı ya da şansa dayanan faaliyetlere para yatırmayı içerir. Bahis oyunlarının kısa zamanlı ve emek harcamadan yapılması kumar bağımlılığının ilerlemesi bakımından önem taşımaktadır. Bu durum bireyin odağının yalnızca beklemek olmasına ve sonucu beklediği sırada heyecan duymasına yol açabilmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2017: 82). Kumar bağımlılığı, bireye duygusal, ekonomik ve ailevi yönden önemli zararlar verebilen ve bu bağımlılığa sahip bireylerde intihar riskinin diğer bağımlılıklara nazaran daha yüksek olduğu bir bağımlılıktır (Moran vd., 2019: 64). Kumar bağımlılığı için dokuz kriterden en az dört kriterin görüldüğü bireylere kumar bağımlısı denilebilmektedir. Bu kriterler; aklında devamlı kumar oynamayı düşünmek,

her oyunda bir öncekinden daha yüksek bahis verme, kumar oynama arzusuna karşı koyamama, kumar oynamadığı zaman bireyde huzursuzluk hali ve olumsuz belirtilerin olması, olumsuz duygudurum hali ve bu durumdan kaçınmak için kumar oynamaya meyilli olma, her oyun kaybedilişinde zararı telafi edebilmek için daha çok oynama, zararı telafi edebilmek için birikimlerin kumarda harcanması, kumar oynayabilmek için etrafındakilere yalan söyleme ve sosyal hayatında kumar nedeniyle kişisel ilişkilerin, eğitimin ve işin olumsuz etkilenmesi şeklindedir (Petry vd., 2018: 407).

Alışveriş bağımlılığı ise, kişilerin devamlı alışveriş yapmak istediği, bu istek üzerinde kontrolü sağlayamadığı, bu davranışın günlük yaşamındaki sorumluluklarını yerine getirememesine neden olan bir davranış bağımlılığı türüdür (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020: 554). Alışveriş bağımlılığında bireyler yalnızca ihtiyacı oldukları ürünlere para harcamazlar veya devamlı olarak aslında olmayan ihtiyaçlar yaratırlar. Bununla birlikte markaların ara sıra sundukları fırsatları kaçırmaktan korkarlar (Lejoyeux ve Weinstein, 2013: 849). Alışveriş bağımlılığına sebebiyet veren etkenler arasında düşük benlik saygısı, anksiyete semptomlarından kaçma uğraşı, heyecan arayışı veya depresyon bulunmaktadır (Öztürk vd., 2021: 75). Alışveriş yapma isteği uyandıran farklı uyarıcılar da bulunmaktadır. Bunlar ürün tasarımları, sosyal hayatta ürünlere verilen değer, internetin yaygınlığı sebebiyle moda akımlarının dünyaya yayılabilmesi ve reklamlar olarak bilinmektedir (Murali vd., 2012: 265). Black (2007) alışveriş bağımlılığı aşamalarını beklenti, hazırlık, alışveriş yapma ve para harcama şeklinde belirtmektedir. Beklenti sürecinde kişinin akli alışveriş ile alakalı düşüncelerle doludur. Hazırlık sürecinde kişi alışveriş yapmaya hazırlanır. Alışveriş yapmak için gidilecek yer ve ödeme şekilleri gibi planlar üzerinde durulur. Alışveriş sürecinde de alışveriş yapma etkinliği gerçekleştirilir. Son süreç olan harcama sürecinde ise ürünler satın alınır (Black, 2007: 16). Alışveriş bağımlısı olan kişi, yasal ve ekonomik problemler yaşayabilmekte; iş hayatında ve sosyal hayatında beceri kaybı yaşayarak olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir (Gökbakan, 2021: 621).

Yeme bağımlılığı, bağımlılık yaratabilecek olan besinlerden özellikle çikolata, tatlı, şeker ve yüksek karbonhidratlı besinlere karşı aşırı istek duyma olarak tanımlanmaktadır (Michener ve Rozin, 1994: 420). Psikososyal kuramcılara göre yeme bağımlılığı, kişilerin olumsuz duyguları ile başa çıkabilmek için kalori açısından zengin besinleri tüketmesinden kaynaklanmaktadır (Ayakdaş Dağlı ve Yüyen, 2023: 106). Fazla yağlı ve şekerli birtakım besinleri devamlı tüketenlerin birden bu besinleri

yemeyi kestiklerinde anksiyete ve benzeri belirtilerle yoksunluk krizi yaşayabildikleri görülmektedir (Uzbay, 2015: 72). Geathardt'a (2009) göre; bazı besinleri yemeye başlanıldığında duramama ve bu yeme işlemi için normalinden daha çok zaman harcama, fiziksel olarak hasta veya zayıf hissedildiğinde besin tüketmeyi istemek ve aşırı yemek, çok yeme korkusuyla açık büfeli toplantılara gitmemek için çabalamak, bazı besinlerin tüketilmediği anlarda sinir hali, mutsuzluk ve huzursuzluk olması ve besinler tüketilirken bu duyguların değişmesi, belli besinleri yemeyi bırakmak amacıyla başarısız diyet denemelerinin olması, fazla tüketim sebebiyle fiziksel sorunların oluşması ve buna rağmen tüketime devam edilmesi, bazı besinleri tüketmek için günlük rutinelere ayrılan zamanın azalması ve bazı besinlerin arzulandığı zaman bulunamaması ihtimaline karşın stok yapılması durumlarından bir ya da birkaçına sahip bireyler yeme bağımlısı olarak adlandırılabilir (Gearhardt vd., 2009: 433).

Seks bağımlılığı cinselliğin obje olarak görüldüğü, herhangi bir duygusal ilişki olmadan yalnızca seks için yapılan ve seksle ilgili dürtülerin kontrol altına alınmadığı bir davranış bağımlılığıdır (Demirdil ve Harmancı, 2021: 57). Aksoy'a (2010) göre seks bağımlılığı yalnızca cinsel ilişkiye girmeyi değil, "cinsel haz" veren tüm etkinlikleri kapsamaktadır (Bektaş, 2018: 152). Rahatsız hissedilen çevreden kaçış arzusu, duygusal problemlerle baş edebilme isteği, diğer rahatsızlıklar ve çocukluk veya ergenlik travmaları seks bağımlılığına neden olabilmektedir (Demirdil ve Harmancı, 2021: 59). Kafka'nın (2010) seks bağımlılığı için önerdiği ölçütler arasında; en az 6 ay cinsellikle fazla meşgul olma, duygusal değişimlere karşı yineleyici şekilde cinsellikle ilgilenme, stres yaratan durumlara karşı yineleyici şekilde cinsellikle ilgilenme, cinselliğe duyulan fazla ilgiyi azaltmak adına başarısız denemeler, kendisinde veya başkasında duygusal ya da fiziksel zarar oluşabileceğinin bilinmesine rağmen cinsellikle yineleyici şekilde ilgilenme durumları bulunmaktadır (Kafka, 2010: 381).

Egzersiz bağımlılığı, fiziksel olarak egzersiz yapmak için fazla arzu duyma ve egzersizi gerçekleştirme, egzersizin zarar verdiği durumlara rağmen, sakatlık gibi, egzersiz yapmaya devam etme ve yapamadığı zaman olumsuz ruh haline bürünme şeklinde açıklanan bir davranış bağımlılığıdır (Vardar, 2012: 167). Diğer bağımlılık türlerinde de görüldüğü gibi egzersiz bağımlılığı olan kişiler de, bağımlı olduğu davranışlarının sebep olduğu olumsuz durumları görmezden gelme eğilimindedirler

(Freimuth vd., 2011: 4076). Egzersiz bağımlılığının, normal olan sağlıklı egzersiz rutininin farkı davranışın eğlenceden ziyade mecburiyet haline gelmesidir (Egorov ve Szabo, 2013: 204). Egzersiz bağımlılığının tanısı için Veale (1987) tarafından önerilen belirtiler; günde en azından bir defa egzersiz yapacak şekilde günlük hayatındaki aktivitelerin daraltılması, egzersiz miktarına tolerans geliştirilmesi, egzersiz yapılamayan durumlarda duygusal yoksunluk semptomlarının oluşması ve bu semptomların egzersizi gerçekleştirdikten sonra yok olması, egzersize karşı özel bir ilgi ve odak olması, sakatlığa rağmen veya doktorun dinlenme önerisine rağmen fazla egzersizi sürdürme ve dinlenmek istememe şeklindedir (Veale, 1987: 736).

2.1.1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji; dünya hakkında edinilen bilgi, beceri, yöntem, işlem ve tekniklerin birikimi olarak tanımlanırken sorgulama ve problem çözme süreçlerinde aktif rol oynamaktadır (Thomas ve Jonathan, 2002). Teknoloji bağımlılığı ise, teknolojinin gelişimiyle birlikte internetin ve teknolojik cihazların aşırı bir kullanımı ve bu aşırı kullanım isteğini durduramama durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 1995: 15). Teknolojinin ve internetin bireylerin hayatından ayrılamaz bir parça haline gelmesiyle birlikte teknolojiye yönelik geliştirilen bağımlılığın değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmuştur (Akkaş, 2019: 12). Buna göre teknoloji bağımlılığı, kimyasal bir bağımlılığın söz konusu olmadığı davranışsal bir bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır (Arısoy, 2009: 57). Teknoloji bağımlılığının gelişmesinde 1) deneysel kullanım, 2) sosyal kullanım, 3) operasyonel kullanım ve 4) bağımlı kullanımı olmak üzere dört temel adım bulunmaktadır. Bu adımlardan ilki olan deneysel kullanım internete, oyunlara veya uygulamalara geliştirilen merakı ifade etmektedir. Sosyal kullanım şeklinde tanımlanan ikinci adım, kişilerin herhangi bir çevreye girme, o çevrelere ait hissetme ve yine benzer şekilde o çevredeki insanlardan kabul alma motivasyonlarına sahip olduğu grup odaklı bir aşamadır. Üçüncü adım olan operasyonel kullanıma göre teknolojinin bir amaç dahilinde kullanımı söz konusudur. Teknolojinin ve teknolojik aletlerin ulaşılabilirliğinin artmasıyla birlikte teknolojinin serbest bir zaman aktivitesi olduğu görülmektedir. Dördüncü ve son adım olan bağımlı kullanımı, teknolojinin artık sebepsiz bir şekilde yoğun ve aşırı kullanımını ifade etmektedir. Kişi herhangi bir sebebe bağlı olmaksızın teknoloji kullanmaya yönelik güçlü bir istek duymakta ve bu isteği yine kullanım sayesinde dindirebilmektedir (Dinç, 2018: 49).

Teknoloji bağımlılığının zaman içerisinde giderek artmasına sebep olmasını sağlayan farklı değişkenler bulunmaktadır (Akcan ve Öge, 2020: 7). Bu faktörlerden ilki, dijital uygulamaların ve Web sitelerin bireyleri sonsuz sayıda farklı alternatiflere yönlendirmesidir. Kullanıcılar, farklı seçeneklere yönlendirilme özelliği sayesinde birçok güncel durumu, olayı ve diğer kullanıcıların yaşamlarını yakından takip edebilmekte ve ilgi alanları hakkında bilgi sahibi olup boş zamanlarını değerlendirebilmektedir (Armstrong vd., 2000: 541). İkinci etken gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanan Fomo'dur (Przybylski vd., 2013: 1844). Bireylerin sanal ortamlardaki gelişmelerden geri kalma hususunda yaşadıkları korku ve endişe hissiyatları olarak tanımlanan bu durum; sürekli olarak mobil cihazlarını, sosyal medya uygulamalarını ve Web sitelerini kontrol etmelerine sebep olmaktadır (Whang vd., 2003: 146). Üçüncü etken ise değişken ödüller ise sosyal medya kullanıcılarının daha fazla beğeni, daha fazla etkileşim almak uğruna sosyal medyada ve internette daha fazla vakit geçirmesiyle açıklanmaktadır (Young, 1997). Dördüncü ve son aşama olan alışkanlık döngüsüne göre beynin mekanik ve engellenemez bir şekilde teknolojiyi kullanma isteği bulunmaktadır (Dargahi ve Razavi, 2007).

Teknoloji bağımlılığının en önemli türlerinden biri internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı bireylerin internet kullanım düzeyinin günden güne yükseldiği, devamlı internette olma arzusunun olduğu ve bu arzunun önüne geçilemediği, internette geçirilen süreç içinde geçen zamanın farkında olunmadığı, internete ulaşamadığı zaman sinirli ve olumsuz davranışların görüldüğü, internet kullanımını sebebiyle eğitim, iş aile ve sosyal hayatında sıkıntıların olduğu bir bağımlılıktır (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020: 557). Young, internet bağımlılığı tanı kriterlerini 8 maddede belirtmiştir. Bunlar: İnternet kullanımından kaygı duymak; ilk internet kullanımından alınan hazzın sonraki kullanımda azaldığını düşünmek; internet bağımlılığından kurtulmak amacıyla devamlı şekilde bırakmaya uğraşmak ve bu çabaların sonucunun olumsuz olması; internette olunmadığı anlarda bireyin tedirgin, agresif ve olumsuz duygular yaşaması; internette olma sürelerinin gittikçe artması; internet kullanımını sebebiyle aile, eğitim, iş ve sosyal hayatında sıkıntılar olması; internette daha çok zaman harcayabilmek için aileye ve uzmanlara yalanlar söylenmesi; interneti günlük yaşamın sıkıntılarından kaçmak veya bireysel sorunlar sebebiyle kullanmak şeklindedir (Young, 1996: 901).

İnternet bağımlılığı; sosyal izolasyon meydana getirmesi, aile ve sosyal ilişkilerinin etkilenmesi, akademik başarısızlık ve iş sorumluluklarını yerine getirme gibi

durumlarda olumsuz sonuçlar doğurduğu için kontrol kaybına sebebiyet verebilmektedir. Bununla birlikte internet bağımlısı bireylerin yeme alışkanlıklarında problemler oluşması, uyku kalitelerinin azalması ve bağımlılık nedeniyle farklı konulardaki kontrol kayıpları diğer insanlarla yakın ilişkiler oluşturmalarını engelleyebilmektedir (Demirdil ve Harmancı, 2021: 31). İnternet bağımlılığının kişiye yarattığı olumsuz sonuçlar arasında; uyku problemleri, beslenme problemleri, göz kuruması, bel ve sırt ağrıları, kişisel bakımda gerilemeler, yalnızlık ve mutsuzluk hissiyatı, asosyal davranış oluşumu, özgüvenin olumsuz etkilenmesi, sosyal çevreyle ilişkinin olumsuz etkilenmesi, kaygı ve agresiflik duygularında artış, içe dönüklük hali ve yüz yüze ilişki kurma konusunda zorluklarla karşılaşma gibi durumlar bulunmaktadır (Öztürk vd., 2021: 49).

Gelişen teknoloji ve internet sayesinde meydana gelen bir diğer bağımlılık türü olarak sosyal medya bağımlılığı ise, sosyal ağ uygulamalarına ve sitelerine çok fazla zaman harcama ve ilgi duyma, devamlı bu uygulamalarda ve sitelerde çevrimiçi olma arzusu duyma, kontrol altına alınamayan kullanım gösterme ve bu durumun bireyin hayatını ciddi derecede negatif şekilde etkilemesidir (Gezgin, 2019: 240). Sosyal medya içinde kişiyi teşvik edici, pekiştirici ve eğlendirici unsurlar bulunmaktadır. Bunlar takipçi kazanımı, beğeni kazanımı, fotoğraf ve video paylaşımı gibi bağımlılığı destekleyen faktörlerdir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı kişilerde hızla ilerleyebilmektedir (Yam ve İlhan, 2020: 5). Özellikle gençler toplumda kabul görmek, onaylanmak ve sohbet etmek gibi nedenlerle sosyal medya bağımlılığı riskini taşımaktadır. Bununla birlikte gelişen teknoloji ile tablet, bilgisayar ve özellikle daha mobil olan akıllı cep telefonlarının yayılması sonucu sosyal medya bağımlılığında artış gözükmektedir (Kalkan, 2021: 53). Sosyal medya bağımlılığı bireylerde akademik düşüş, uyku problemleri, sosyal izolasyon, kararsızlık, bazı sorumlulukları yerine getirememe, kaygı, siber zorbalık davranışları, olumsuz duygudurum, özgüven düşüşü ve konsantre olamama gibi zararlar meydana getirebilmektedir (Valencia-Ortiz vd., 2021: 147).

Video oyunu oynamak en meşhur boş vakit faaliyetlerinden biri olmasına rağmen, bilimsel çalışmalar bazı durumlarda bu oyun oynama davranışının problemleri duruma dönüşebileceğini ve kişinin işlevselliğine zararlar verebileceğini belirtmektedir (Nuyens vd., 2016: 353). DSM-5 internette oyun oynama bozukluğunu, “Oyun oynayıp artış gösteren biçimde görülen kontrol kayıpları, tolerans geliştirme ve madde kullanım bozukluğuna benzeyen biçimde yoksunluk semptomlarının meydana

geldiği bilişsel ve davranışsal semptomların birlikte görüldüğü yoğun ve fazla süren şekilde internet oyun oynama davranışı” olarak tanımlamaktadır. (APA, 2013). Oyun bağımlılığı bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlıkları başta olmak üzere yaşamlarının çoğu alanını olumsuz etkilemektedir (Männikkö vd., 2015: 284). WHO’nun resmi olarak tanıdığı oyun bağımlılığı belirtilerinden ilki olan “oyun oynama sıklığı” kişilerin dijital olarak seçtiği oyunları hangi aşamada ve ne sıklıkta seçtiğinin saptanmasını ifade etmektedir. İkinci belirti olarak “oyun oynama yoğunluğu”, kişilerin oynadığı oyunların yoğunluk düzeyine odaklanmaktadır. Üçüncü belirti olarak “oyun oynama süresi” ise kişilerin oyunlara ne kadar zaman harcadığını, oynama sürelerini belirlemek üzerinedir. Dördüncü belirti olarak “aktiviteler arasındaki öncelik sıralaması”, kişilerin normal aktiviteleri ile oyun oynama davranışı arasındaki seçimlerine odaklanmaktadır. Beşinci ve son belirti olarak “olumsuz durumlara rağmen devam edilmesi” ise, kişinin oyun oynamaktan kaynaklanan problemlere nasıl tepki verdiği ve bu problemlerin farkında olunmasına rağmen oyun oynamaya devam edilip edilmediğinin belirlenmesine yöneliktir (Küçükvardar ve Tingöy, 2018: 116).

İnternetin oyun oynamak için devamlı ve tekrarlayıcı biçimde kullanımı, son 12 ay içerisinde klinik olarak kişinin hayatında aksamalara ve problemlere sebep oluyorsa, şu dokuz maddeden en az beş tanesinin görülmesi tanılamada önem taşıyacaktır (DSM-5): bireyin zihninin devamlı internet oyunları ile meşgul olması, internet oyunlarından uzak kaldığı zaman yoksunluk semptomlarının görülmesi, tolerans geliştirerek zaman geçtikçe internet oyunlarında daha çok vakit geçirme gereksinimi, davranışı kontrol altına almak adına başarısız girişimler, eski alışkanlıklar, hobiler ve eğlenceli etkinliklere olan ilginin azalması, verdiği zararın farkında olunmasına rağmen internet oyunlarını oynamaya çok fazla şekilde devam etme, internette oyun oynadığı süre hakkında aile bireylerini, uzmanları ve diğer bireyleri kandırma, olumsuz ruh halinden uzaklaşmak için internette oyun oynama ve internette oyun oynadığı için önemli bir iş, ilişki, meslek veya eğitim konularında risk alma veya kayıplar yaşama (APA, 2013).

Literatürde aşırı oyun oynama davranışını tanımlamak için problemlili oyun oynama, oyun bağımlılığı, patolojik oyun oynama ve dijital oyun oynama gibi kavramlar kullanılmış olup DSM-5’te de internette oyun oynama bozukluğu kavramı kullanılmıştır. Ancak oyun oynama bağımlılığını sadece internet üzerinden yapılan bir

davranış olarak görme konusu bazı tartışmalara sebep olmuştur. Çünkü oyun bağımlılığının yalnızca internet üzerinden olmasının gerekmediğini gösteren çalışmalar yapılmıştır (Kuss vd., 2017: 106). Bununla birlikte, literatüre bakıldığında oyun oynama bağımlılığı ile oyun oynamaya harcanan süre arasındaki ilişki çevrimiçi oyunlar için de çevrimdışı oyunlar için de anlamlı bulunurken, çevrimiçi oyunların daha yüksek düzeyde bir ilişki gösterdiği görülmüştür (Lemmens ve Hendriks, 2016: 272).

Teknoloji kaynaklı diğer bir sağlık sorunu da akıllı telefon bağımlılığıdır. Akıllı telefonlar, insan hayatını kolaylaştırmakla birlikte bazı sorunlara da yol açabilmektedir. Sağlıklı kullanıldığı zamanlarda faydalı olan ve kolaylık sağlayan akıllı telefonların, aşırı ve bilinçsiz kullanımı sonucunda önemli fiziksel ve psikolojik zararları görülebilmektedir (Kuyucu, 2017: 339). Akıllı telefon bağımlılığı el bileği sendromları, boyun kaslarında tutulmalar, uyku saatlerinde azalmalar ve gözlerde yorgunluk gibi fiziksel sorunlara yol açabilmektedir (Aslan ve Aylaz, 2014: 17). Bunlarla birlikte kişide; hafızada gerilemeler, konsantrasyon kaybı, kararsızlık, kaygı ve uyku problemleri gibi psikolojik sorunlara ve bireylerarası ilişkileri kötü etkilemesi, topluluk duygusunun azalması gibi olumsuz sosyal etkilere sebep olabilmektedir (AlAbdulwahab vd., 2017: 11). Kolay ulaşılabilir ve taşınabilir olması akıllı telefon kullanımını cazip kılmakla birlikte bu telefonlarla mesajlaşma, fotoğraf ve video izleme-paylaşma, oyun oynama, müzik dinleme ve internette dolaşma gibi yapılabilecek işlemlerin fazla olması akıllı telefonları bireylerin hayatında önemli bir konuma getirmiştir (Bal ve Balci, 2020: 375). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerin yaşamlarında aktif bir yer tutan bu akıllı telefonlar; bireylerin günlük alışkanlıklarını, toplumsal değerlerini, ikili ilişkilerini, aileleriyle ve çevreleriyle olan sosyal ilişkilerini derinden etkilemektedir (Samaha ve Hawi, 2016: 322).

2.2. Teknoloji ile Bağlantılı Davranışsal Bozukluklar

Bozukluklar, genel itibariyle “bireyler üzerinde rahatsızlık yaratan ve olumsuz davranışlarla karakterize edilen durumlar” şeklinde tanımlanmaktadır (Spitzer ve Endicott, 2018: 659). Benzer şekilde Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda bozukluk tanımı “bilişsel ve duygusal rahatsızlıklar, anormal davranışlar, bozulmuş işlevsellik veya bunların herhangi bir kombinasyonu ile karakterize edilen durumlar” şeklinde aktarılmaktadır (APA Sözlük, 2018). Bozukluklar yalnızca çevresel koşullarla değil aynı zamanda

fizyolojik, genetik, kimyasal, sosyal ve diğer unsurlarla etkileşim halindedir (Kring vd., 2022). Bozukluk türleri arasında yer alan davranışsal bozukluklar ise “bireylere zarar veren ve normal davranışlardan ayrılan davranışlar” olarak nitelendirilebilmektedir (Coutinho vd., 2000: 267). Bir başka tanıma göre ise davranışsal bozukluklar; “belirli bir yaş, grup veya toplumun normal ve beklenen uygun davranışından kronik ve belirgin biçimde farklılık gösteren aşırı davranışlar”dır (Nwadinobi, 2019). DSM-5 ile birlikte davranışsal bozuklukların detaylı bir tasnifi yapılmış ve teknolojiyle bağlantılı farklı bozukluk türleri de bu başlık altında değerlendirilmiştir (Regier vd., 2013: 94). Literatürde ayrıca bu tanı kitabında yer almayan fakat internet, teknoloji, sosyal medya uygulamaları, akıllı telefonlar ve mobil cihazlar sebebiyle teknoloji ile bağlantılı davranışsal bozukluklar olarak tanımlanabilecek ek başlıklara da yer verilmiştir. Teknolojinin gelişimiyle birlikte teknoloji ile ilişkilendiren bu davranışsal bozukluklar *Nomofobi*, *Fomo*, *Netlessfobi*, *siber aylıklık*, *WhatsAppitis*, *Hikikomori fenomeni*, *ego sörfü*, *video paylaşım narsizmi*, *stalking*, *siberhondri*, *photolurking*, *crackberry*, *cheesepodding*, *enpornografi*, *hayalet titreşim sendromu*, *Wikipedializm*, *Facebook depresyonu*, *Borderline selfitis* gibi farklı türleriyle bu başlık altında ele alınmıştır (Kalip ve Çöl, 2020: 320).

Nomofobi literatürdeki adıyla “cep telefon bağlantısını kaybetme korkusu”; bireylerin cep telefonlarını sosyal iletişimden kaçınmak için koruyucu bir kalkan veya geçici bir nesne gibi kullanması ve bu kullanımın dürtüsel bir şekilde gelişmesidir (Polat, 2018: 3118). DSM-5’te nomofobi, anksiyete bozuklukları başlığı altındaki bir özgül fobi olarak kendisine yer bulmaktadır (Tathan Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020: 135).

Fomo, sosyal ortamlarda yer alan ilgi çekici bilgileri, aktiviteleri veya gelişmeleri kaçırmış olma ihtimaline yönelik duyulan kaygı şeklinde tanımlanmaktadır. Özellikle diğer insanların sosyal medyada paylaştıklarını veya görmeye değer hayatlarını kaçırmaya yönelik bir his olarak da ifade edilen Fomo, kullanıcıların endişeli bir ruh halinde olmalarına sebep olmaktadır (Tanhan vd., 2022: 77).

Netlessfobi, internetsiz kalma korkusu anlamına gelmekte iken yoğun bir internet kullanımına eşlik etmektedir. Netlessfobiye sahip bireyler tarafından internete bağlı kalmayı sağlayacak cihazlar aktif bir şekilde kontrol edilmektedir. Bireyin internet ortamında sürekli olarak ulaşılabilir olma arzusu, toplumsal ortamlardan kopmasına

da sebep olmaktadır (Güney, 2017: 210). Bu bakımdan, sanallaşan kimlikler yaratmaktadır (Arı, 2022: 91).

Siber aylıklık, internetin gereği dışında ve asıl odağı olmayan işler için kullanılma isteği ve davranışdır (Kalaycı, 2010). Özellikle eğitsel ve çalışma ortamlarıyla ilişkilendirilen siber aylıklık, üretkenliği etkileyen bilinçsizce kullanımı temsil etmekte ve zaman zaman sanal kaytarma şeklinde de ifade edilebilmektedir (Polat, 2018: 3121).

WhatsAppitis, bilgisayarların klavyesine/faresine sıklıkla basmaktan ve cep telefonların mesajlaşma uygulamalarına sıklıkla tıklamaktan kaynaklanan klavye hastalığı olarak tanımlanmaktadır. El kaslarına ve tendonlara verdiği hasarlarla anılan bu hastalık, mesajlaşmaya bağlı olarak verdiği fiziksel zararlarla özdeşleştirilmektedir (Malarvani vd., 2014: 2027).

Hikikomori fenomeni, toplumdaki en az altı ay boyunca geri çekilme; sorumluluklarını yerine getirme, sosyalleşme, okula/işe gitme konusunda ilgisizlik ve isteksizlik duyma hali ile açıklanan psikopatolojik bir sendromdur. Hikikomori fenomeni ise genellikle Japon bağlamına özgü diğer bir deyişle kültürel bir sendrom olarak atfedilmektedir. Bireylerin giderek yalnız hissettiği bu fenomene göre sosyal çekilme ve izolasyon en yaygın semptomlar arasında yer almaktadır (Kasak vd., 2022: 119).

Ego sörfü, belli aralıklarla dijital ortamlarda kendi ismini aratan ve hakkında hangi bilgilere ulaşım sağlandığını inceleyen bireylerin muzdarip olduğu rahatsızlık türüdür. Ego sörfünü, “çevrimiçi narsizm” olarak tanımlamak da mümkündür. Bu doğrultuda bakıldığında ego sörfünü deneyimleyen bireyler, sanal ortamlarda kendisinden bahsedilmiş olmasından aşırı memnun ve mutlu olmaktadır (Özsoy, 2009: 653).

Video paylaşım narsizmi, özellikle Youtube platformu ile ilişkilendirilmekte olup bireylerin diğer sosyal medya kullanıcılarına kendisini tanıtmak için videolarını çekmesi, paylaşması, yayınlaması veya yayınlattırması durumudur. Özellikle daha fazla beğenilme kaygısı taşıyan üyelerin kendisini öne çıkararak yaptığı işleri anlattıkları aktarılmaktadır (Bal ve Ceritli, 2017: 479).

Stalking, kullanıcıların belli aralıklarla ve farklı kanallardan istedikleri kişiler hakkında bilgiye ulaşma isteğini gizli incelemeler yaparak gerçekleştirmesidir. Stalk yapan bireyler takip yaptıkları kişilerin neler yaptığını, kimlerle iletişimde olduğunu

ve hayatındaki gelişmeleri sürekli olarak takip etme ve öğrenme eğilimindedir (Kısaç ve Şensoy, 2017: 384).

Siberkondri, bireylerin kendilerinde en ufak bir hastalık belirtisi gördüklerinde uzman hekime görünmek yerine sanal ortamlardan çözüm önerileri veya tedavi yöntemleri araması anlamına gelmektedir. Bu bireyler, sahip olduğunu düşündükleri hastalık veya rahatsızlık hakkında bilgi alarak kendilerine sıklıkla tanı koyma eğilimindedirler (Bal ve Ceritli, 2017: 481).

Photolurking, gündelik hayatını aksatacak bir biçimde aşırı ve yoğun bir Instagram kullanımı ile karakterize edilen, diğer insanların bu platformda paylaştıkları görsel ve video içerikleri arasında kaybolmayı ifade eden kavramdır. Kelimenin Türkçe karşılığına bakıldığında “fotoğraf” anlamına gelen “photo” ve “gizlice izleme” anlamına gelen “lurking” kelimelerinden oluştuğu görülmektedir. Bu bakımdan başkalarını ve paylaşımlarını gizlice takip etmek anlamı da taşımaktadır (Olca, 2018: 94).

Crackberry, ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri’nde Blackberry’sini sürekli kontrol eden, kullanım isteği duyan ve bunu bastıramayan kişilerin Blackberry telefona bağımlılığını ifade etmek için kullanılan bir kavramdır. Zamanla anlamı genişleyerek başka marka telefonlarla da benzer durumun görüldüğü durumlarda kullanılır hale gelmiştir (Batu ve Güler-İplikçi, 2018: 641).

Cheesepodding, bireylerin dinleyemeyeceği kadar çok müzik, video gibi görsel-işitsel öğeleri dijital cihazlarına indirmesi ve koleksiyon haline getirmesi anlamına gelmektedir. Bu indirme biçimi, uygun olan ve olmayan her ortamda ısrarlı bir şekilde süregelmektedir (Betoncu ve Özdamlı, 2019: 601).

Enfornografi, pornografi ve enformasyon kelimelerinin birleşiminden türetilmiş olup bireylerdeki bitmeyen bilgi edinme ihtiyacını dijital ortamlarda gidermeye çalışma şeklinde tanımlanmaktadır. Bilgi edinme gereksiniminin enfornografi olarak tanımlanabilmesi için bireylerin aklına gelen her konuda ve sürekli olarak medyayı kullanması gerekmektedir (Özsoy, 2009: 655).

Hayalet titreşim sendromu, bireylerin telefon bildirim gelmesi dahi telefon titreşiyormuş veya çalışıyormuş hissiyatına kapılmalarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu hissiyat sürekli mobil cihazları kontrol etmeye ve yanından ayırmamaya sebep olmaktadır (Özdemir, 2020: 216).

Wikipedializm, rahatsızlığına sahip olan kullanıcılar zamanlarının çoğunu Wikipedia gibi bilgi paylaşım platformlarına bilgi akışı sağlayarak geçirmektedir. Türkiye’de bu durum yalnızca Wikipedia özelinde değil aynı zamanda Ekşisözlük, Uludağsözlük ve İncisözlük gibi yazarları kullanıcıları olan platformlardaki yazılanlar ile oluşan sosyal mecralara yönelik düşkünlük ile de ilişkilidir (Batu ve Güler-İplikçi, 2018: 641).

Facebook depresyonu, başta Facebook olmak üzere sosyal ağların yarattığı depresyon eğilimini açıklarken kullanılan bir kavramdır. Özellikle hayal kırıklıklarının ve olumsuz yaşantıların sıklıkla bu sanal platformlarda paylaşılması durumunda mutsuzluğun katlanarak artabilme ihtimali söz konusudur (Sayar ve Senkal, 2014: 28).

Borderline selfitis, bireylerin sosyal medya uygulamalarında paylaşmayacak olsa dahi en az üç kere öz-çekim yapmasıdır (Nagaraju ve Chikkegowda, 2019: 287). Amerikan Psikologlar Derneği’nin yaptığı birçok araştırmaya bakıldığında kendisini yalnız algılayan bireylerin daha fazla kendi fotoğrafını çektiği sonucuna ulaşılmıştır (Uzundumlu, 2015: 230).

2.2.1. Fomo

Gelişmeleri kaçırma korkusu olarak nitelendirilen Fomo bireylerin çevresinde yaşanan gelişmeleri ve faydalı tecrübeleri kaçırmaktan duydukları endişe ile başkalarının yaptıklarıyla ilgili süreklilik arz eden bir bağlantıda kalma arzusu şeklinde tanımlanmaktadır (Fioravanti vd., 2021: 122; Przybylski vd., 2013: 1842). Oxford Sözlüğü’ne göre gelişmeleri kaçırma korkusu (2023), çevrede meydana gelen ve ilgi uyandıran, heyecan uyandıran etkinlikleri kaçırmış olmaya yönelik duyulan kaygıyı temsil etmektedir. Fomo hakkında literatürde var olan tanımlara bakıldığında hem çevrimiçi ortamlara hem de çevrimdışı ortamlara dayanan çeşitli tanımlara sahip olduğu görülmektedir (Çelik vd., 2023: 3412; Zhang vd., 2020: 1627). Ancak tanımlamaların ortak noktasına bakıldığında gelişmeleri, gündemi, fırsatları ve yenilikleri kaçırma korkusunu karşıladığı anlaşılmaktadır (Barker, 2016). Kişilerin bir gruba ait hissetme gereksiniminden doğan Fomo’nun giderilmesinde sosyal medya oldukça etkin rol oynamaktadır (Wiesner, 2017). Fomo kavramı, yalnızca sosyal medya kullanıcılarına özgü bir kavram olmasa da teknolojinin, internetin ve mobil cihazların hayatın her alanına dahil olmasıyla birlikte teknoloji kökenli yeni bir bağımlılık türü olarak da nitelendirilmektedir (Rozgonjuk vd., 2021: 171). DSM-V’te henüz yer almasa da yakın gelecekte ilgili tanı kitabında kendisine önemli bir yer

bulacağı düşünülmektedir (Tomczyk ve Selmanagic-Lizde, 2018: 546). Fomo' ya sahip olan bireyler, çevresindeki insanların planlarını ve aktivitelerini güncel bir şekilde takip etmek için sosyal medyalarını daha sık kontrol etme eğiliminde hissedebilmektedir. Gökler ve arkadaşları da (2016) Fomo'yu bireylerin sosyal medyada sürekli güncel bir şekilde bulunması ile ilişkilendirmektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireylerde farklı sosyal ortamlara girmeyi sağlayan sosyal medya kullanımı, daha çekici gelebilmektedir (Przybylski vd., 2013: 1844).

Bahadır'a göre (2022) sanal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu belirli semptomlar eşliğinde görülmektedir. Bu semptomlar aşağıda sıralanmıştır:

- Sosyal medya mecralarında çokça zaman geçirmiş olmasına rağmen daha fazla gezmekten kendini alıkoyamama durumu,
- Sosyal medya mecralarında git gide daha çok vakit geçirme ve bu vaktin bireyin sosyal hayatını ve özellikle de yakın çevresiyle ilişkilerini etkileme durumu,
- Sosyal medya mecralarına girememe ya da erişememe halinde boşluk hissiyatı, stres, huzursuzluk, sinirlilik ve depresyon gibi duyguların meydana gelme durumu,
- Bireylerin, sosyal medya mecralarında geçirdiği vakit ve kullanma biçimleri hakkında çevresindekileri yanlış yönlendirme ve yalan söyleme durumu,
- Sanal ağlara girildiği zaman kendini keyifli hissederken bu tür ortamlara girilmesine engel olunduğu takdirde kontrolsüz bir şekilde sanal ortama ulaşma isteği duyması. Gelişmeleri kaçırma endişesiyle meydana gelen problemler teknoloji kullanımı gün geçtikçe kişinin bu davranışa tolerans geliştirmesiyle bu davranış üstündeki kontrolünü kaybetmesine sebebiyet verebilmektedir.

Bireylerin Fomo'yu deneyimlemesine neden olan pek çok farklı etken bulunmaktadır. Bu etkenler arasında çevrimiçi ortamlarda rahatlıkla iletişim kurabilme, sosyal çevrede kabul görme ve onaylanma ihtiyaçlarını karşılama, sanal ortamlarda gerçek ortamlarda yapamadıklarını yapabilme, rekabet ve gösteriş kültürü oluşturma, merak ve haz duygusunu bastırma gibi çok boyutlu sebepler sıralanmaktadır (Tanhan vd., 2022: 82).

Dijital teknolojileri kullanma motivasyonu fark etmeksizin Fomo'ya sahip olan bireylerde yalnızlık, düşük benlik saygısı, sosyal anksiyete, kaygı ve depresyon, sosyal fonksiyonlarda bozulmalar, akademik performansta ve üretkenlikte düşüşler,

odaklanma problemleri, uyku bozuklukları, iyi oluş halinde azalma hissiyatları görülebilmektedir (Busch, 2016; Gupta ve Sharma, 2021: 4886; Alabri, 2022: 8). Bu açıdan bireylerin ve yakın çevresinin hayatında büyük olumsuzluklara yol açan Fomo ile mücadele edilmesi gerekmektedir.

Dossey ve arkadaşlarının yaptığı (2014) araştırmalar sonucunda Fomo ile baş etme mekanizması olarak farklı stratejiler önerilmektedir. Bunlardan ilki, sanal ortamlarda yapılan paylaşımlarının genel itibariyle gerçeklik düzeyinden uzak olduğunun farkına varmaktır. Bireyler, kendilerine ve sahip olduklarına dair yaratmak istedikleri izlenimler doğrultusunda paylaşımda bulunabilir ve olduklarından farklı bir imaj yaratabilmektedir. İkinci stratejiye göre, bireyleri “anda” kalabilmeyi sağlamak adına içinde bulunulan zamanın kıymetinin farkına varmaya çalışılmalıdır. Sosyal medyada yapılan paylaşımları sıklıkla takip etmek, ait olunan zamanı kaçırmaya sebep olacaktır. Son olarak, Gottberg’e göre (2017), gelişmeleri kaçırma korkusundan uzak kalabilmenin yolu minimal ve sade bir yaşam sürmektir. Bu yaşam tarzında bildirim almayı engelleyici modlar kullanmak, teknolojik cihazlardan uzak kalınacak zaman dilimleri planlamak gibi detoks etkisi yaratan uygulamalardan yararlanılmaktadır. Nitekim, teknolojinin bireyleri kontrol altına almadığı, kontrollü bir dijitalleşme süreci önerilmektedir.

2.2.2. Netlessfobi

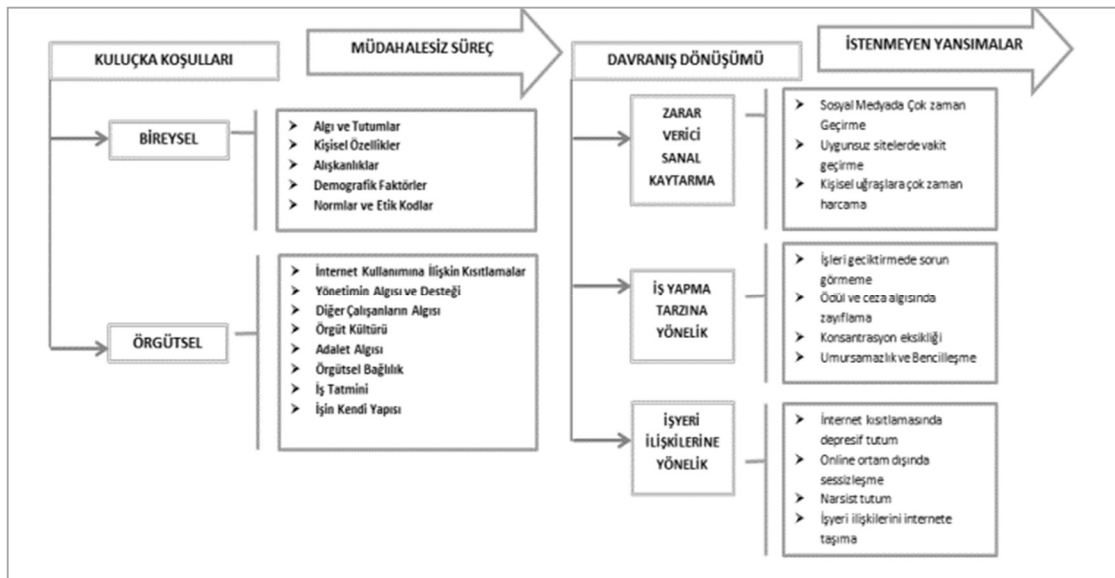
Bilişim teknolojilerinin gelişimiyle birlikte taşınabilir cihazlar, mobil aygıtlar, dizüstü bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar gibi aletlerin kullanımı yaygınlaşmış ve internet kullanımı gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Arı, 2022: 90). Yaşanan bu dönüşüm, netlessfobi kavramının toplumlar arasında yaygınlaşmasına sebep olmuştur (Akman ve Işık, 2018: 24). Netlessfobi, alanyazında “internetsiz kalma korkusu” anlamında kullanılan bir kavram olup bireylerde internet erişimi olan ortamlarda kalma isteği yaratan ve internetsiz kalacağı durumlardan rahatsız, endişeli hissetme hali olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2015). İnternete erişimi olmayan ortamlarda kalan bireylerin internete erişebilmek için kendisine sürekli farklı sebepler üretmesi, aklında her an sosyal ağlara ve medyaya bakma isteği olması durumu bu bakımdan Netlessfobi olarak ifade edilmektedir (Temiz, 2023: 546). Genel internet kullanımını Netlessfobiden ayıran temel etken, internette yoğun bir şekilde zaman geçirilmesi ve bu yoğun kullanımdan uzak kalmanın bireyleri fiziksel, ruhsal ve bilişsel açıdan olumsuz etkilemesidir (Güney, 2017: 211). Netlessfobinin kullanıcılar tarafından

açıkça gözlemlenebilen temel belirtileri literatürde bazı öncüllerle ifade edilmektedir (Öztürk, 2015):

- İnternet kullanımının günlük on saati aşması,
- İnternetsiz bir saatten fazla zaman geçirememek,
- İnternet bağlantısı olan mekânları ve sosyal ortamları tercih etmek,
- Günde yirmiden fazla sosyal ortamlarda paylaşımda bulunmak,
- Fonksiyonel amaçlar dışında internet bağlantısı olan üç adetten fazla bilgisayar altyapılı cihazı eş zamanlı olarak kullanmak,
- Mesaj ve bildirim sesi gelmesinden hoşnut olmak,
- Uyku halindeyken internet bağlantısına sahip cihazları yakında bulundurmamak,
- Gündelik aktivitelerini (ör. alışveriş) internet üzerinden gerçekleştirmek.

Yukarıda aktarılan belirtilere göre Netlessfobik bireylerde internetsiz kalma durumlarında yoksunluk hissi deneyimleme ve bu fobiye bağlı olarak devamlı olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etme alışkanlığı bulunmaktadır (Sarıbay ve Durgun, 2020: 287). Bu alışkanlık ise bireylerin gerçek hayatlarından uzaklaşmalarına ve sanal kimlikler oluşturmalarına sebep olmaktadır (Kartal ve Bulut, 2022: 63).

Özler ve Polat (2012) tarafından aktarılan Şekil 2.1. Netlessfobinin bireyler ve örgütler üzerinde yarattığı farklı etkileri özetler niteliktedir :



Şekil 2.1: Netlessfobinin Bireyler ve Örgütler Üzerindeki Etkileri

Şekil 2.1'e göre Netlessfobi oluşumu engellenmediği takdirde bireylerde zararlı davranış dönüşümlerine ve istenmeyen yansımalara sebep olmaktadır. Kişinin internet

ortamında meşgul olduğu kontrolsüz süre arttıkça deneyimlediği sorunlar da paralel olarak artış göstermektedir (Yengin, 2019: 141).

2.3. Aile Bütünlük Duygusu

Aile; en genel tanımıyla bireylerin doğumundan itibaren içinde bulunduğu, yaşamını idame ettirebilmek için gereken bakım, ilgi ve desteği sağladığı sosyal bir topluluk olarak bilinmektedir (Bayer, 2013: 105). İnsanlık tarihi kadar eski olan “aile”, biyo-psiko-sosyal açıdan fertlerini yakından etkilemektedir. Bu bakımdan aile, çocuklar ve yetişkinler için farklı nitelikler de üstlenmektedir (Hallac ve Oz, 2014: 1). Çocuklar için aile, yaşama hazırlanılan bir ortam niteliğinde iken yetişkinler için daha çok aile özel yaşantıları deneyimleme, doyum hissetme ihtiyaçlarının karşılandığı önemli bir ortam konumunu üstlenmektedir (Karataş, 2001: 92). Ortak bir paydada bakıldığında ise ailenin biyolojik devamlılığı sürdürme, psikolojik doyumunu sağlama, koruyucu ve önleyici olma, eğitim, dini ve manevi değerleri paylaşma, serbest zamanları değerlendirme, statü ve prestij sağlama gibi çok boyutlu temel fonksiyonları bulunmaktadır (Epik vd., 2017: 36). Aile fertlerinin belirtilen fonksiyonları üstlenirken görev ve sorumluluk bilinciyle hareket etmeleri toplumsal çevreyle olan etkileşimlerini de şekillendirip düzenlenmektedir (Şentürk, 2008: 28). Bu açıdan, üyeleri için aile kurumu vazgeçilmez bir değere sahiptir.

2.3.1. Bütünlük Duygusu

Bütünlük duygusu, kişilerin dünyayı algılama biçimini anlamlı ve anlaşılabilir kılmak adına değerlendirmelerde bulunması ve bulunduğu çevreye, konuma veya ortama ait hissetmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Antonovsky, 1987). Bütünlük duygusu sıklıkla kişilik özellikleriyle yakından ilişkilendirilmektedir. Güçlü bütünlük duygusuna sahip olmak; duygusal olarak daha dengeli bir durumda olmak ve çevresindekilerle iyi anlaşabilmekle ilişkilendirilmektedir (Langius vd., 1992: 168). Bu ilişkide, sağlıklı ve fonksiyonel bir yaşam sürdürmeyi sağlayan kişilik özelliklerine odaklanılmaktadır (Silventoinen vd., 2014: 1956). Bütünlük duygusuna sahip olmak kişiyi anlamlı bir yaşam sürmeye teşvik ederken hangi amaçlar üzerine yoğunlaşmanın faydalı olacağına dair bakış açısı kazandırmaktadır (Eriksson, 2017).

Antonovsky, bütünlük duygusu ifade ederken kavramı üç ana bileşenle açıklamaktadır (Lindström ve Eriksson, 2006: 239). Bu bileşenler 1) anlaşılabilirlik, 2) yönetilebilirlik ve son olarak 3) anlamlılık şeklinde sıralanmaktadır. İlk unsur olan anlaşılabilirlik,

bütünlük duygusunun bilişsel boyutudur. Bireylerin çevreden gelen stresörleri tam olarak kavramasıyla ve algılamasıyla açıklanmaktadır. Yönetilebilirlik unsuruna bakıldığında, bütünlük duygusunun davranışsal bileşeni olduğu görülmektedir. Bireylerin çevresel uyaranları yönetebilmek için sahip olduğu direnç kaynaklarının farkında olması ve gerektiğinde onlardan yararlanabilmesiyle bağlantılıdır. Nihai olarak anlamlılık bileşeni, bütünlük duygusunun motivasyonel bir bileşeni olarak açıklanmaktadır. Bütünlük duygusuna sahip olan bireyler, hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla baş etmekte ve stres faktörlerinin üstesinden gelmekte zorlansalar dahi bu durumları tanımlamaya, araştırmaya ve içselleştirmeye değer bulmaktadırlar (Bağ, 2017: 286). Bu duygunun yoğun bir şekilde deneyimlenmesi ise dünyayı daha anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı görmek şeklindeki bahsi geçen etmenlerin ışığında açıklanmaktadır (Erim vd., 2011: 543).

2.3.2. Aile Bütünlük Duygusu

Aile bütünlük duygusunu, aile üyelerinin birbirlerine karşı olan sorumluluklarını sevgi ve samimiyet temelinde gerçekleştirdiği aile atmosferi şeklinde tanımlamak mümkündür (Antonovsky, 1993: 726). Ailenin çeşitli üyelerden oluştuğu bilgisinden hareketle, aile bütünlük duygusuna sahip olabilmek adına öncelikle bireylerin kendi benlikleriyle bütünleşmeleri ve öz-şefkat duymaları gerekmektedir (Arslan Kiliçoğlu ve Aral, 2018: 483). Kendiyle özdeşleşen bireylerin aile bütünlük duygusuna sahip olması kolaylaşacağı gibi bireysel ve aile içi baş etme mekanizmaları da bu noktada daha güçlü hale gelmektedir (Wickens ve Greeff, 2005: 430). Nitekim, “bütünlük duygusu” kavramını ilk olarak dile getiren Antonovsky de kişilerde gelişen bütünlük duygusunun ailede de süregeldiğini savunmaktadır (Kınıklı, 2021).

Ailelerin pek çok açıdan birbirlerine bağlı oldukları ve üyelerinin pek çok yaşantıyı birlikte deneyimledikleri bilinmektedir. Bu bakımdan, ailenin bütünlük duygusu içerisinde olması birey-aile etkileşiminde önemli bir yer arz etmektedir. Aile üyelerinin gereksinimlerinin ve beklentilerinin karşılandığı bu koşulda birbirlerine daha ait hissedip karşılaştıkları sorunlara yönelik daha yapıcı çözüm önerileri sunacakları aktarılan bilgiler arasındadır (Özer ve Aslan, 2023: 56). Nitekim ailelerde bütünlük duygusunun varlığı; çatışmaların, tartışmaların ve huzursuz aile bir yaşantısının deneyimlenmesinde koruyucu-önleyici bir rol üstlenmektedir (Küçükşen vd., 2023: 121).

Aile bütünlük duygusu, çeşitli stres faktörlerinin aile üzerinde oluşturabileceği olumsuz sonuçları dindiren ve aile üyelerinin iyilik hallerini arttırmalarında katkıda bulunan bir misyon üstlenmektedir (Leidy vd., 2010: 254). Aynı zamanda, ailenin potansiyelini ve mevcut kaynaklarını daha iyi kullanmasına sebep olan fonksiyonel bir yapıya dönüşebilmesini sağlamaktadır (Çeçen, 2013: 24). Aile bütünlük duygusu, ailenin gündelik hayatında maruz kaldığı çevresel uyaranların bilincinde olma ve bu uyaranları önceden sezebilme eğilimlerine de dayanmaktadır (Hsiao vd., 2018: 141). Bu duygunun varlığı ile birlikte hayatın zorlu süreçleriyle karşılaşan ailelerin dayanıklılık düzeyleri artmakta ve fertlerin birbirlerine kenetlenme durumu söz konusu olmaktadır (Larsen Moen ve Hall-Lord, 2016: 1078).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında araştırma konusuyla ilgili yapılan ulusal ve uluslararası güncel çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Fomo ve Netlessfobi

İlgili alanyazında Fomo ve Netlessfobi çalışmalarından ziyade daha çok internet bağımlılığı ve Fomo çalışmaları biçiminde şekillenmiştir. Bireylerin nomofobi, internet bağımlılığı ve Fomo düzeylerini birlikte değerlendiren bir araştırmada, internet kullanım süresinin bahsi geçen değişkenler üzerinde oldukça etkili olduğu saptanmıştır (Bal, 2023). Bireylerin sanal ortamlarda geçirdikleri süre arttıkça nomofobi, internet bağımlılığı ve Fomo düzeyleri de artış göstermiştir. Yukarıda aktarılan değişkenlerin hemşirelik öğrencileri üzerindeki etkilerini araştıran başka bir çalışmada, sosyal medya kullanımındaki artış ile bireyler üzerinde yarattığı olumsuz etkiler üzerinde durulmuştur (Bacaksız vd., 2022). VOSviewer ile kelime tarama analizi yapılan bir diğer araştırmada, Fomo ile sosyal medya etkileşimi ve bağımlılık kavramlarının yakından bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Alanka ve Mertoğlu, 2022). Literatürde yer alan benzer çalışmalar da internet bağımlılığı ve Fomo'nun dijital ortamlarda geçirilen sürenin artmasıyla birlikte artış gösterdiğini doğrulamaktadır (Adalier ve Müezzın, 2012; Hato, 2013; Przybylski vd., 2013; Dossey, 2014; Eksi ve Ümmet, 2016; Gezgin vd., 2017). Dijital detoks sürecinin ardından görüşmeler yapılan benzer bir çalışmada, katılımcıların internet ve sosyal medyadan uzak kalmaya başladıkları ve bağlantılarını kestikleri günlerde sürece uyum sağlamakta çok zorlandığı görülmüştür (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Bu bakımdan sanal ortamların ve

sosyal medyanın bireyler üzerinde güçlü bir etki yarattığı ve geçirdikleri sürenin azalmasıyla birlikte yoksunluk hissiyatı deneyimleyebildikleri belirtilmiştir.

2.4.2. Fomo ve Aile Bütünlük Duygusu

Literatürde bu çalışmadaki değişkenlerin kullanıldığı benzer çalışmalara erişilememiştir ancak Fomo (gelişmeleri kaçırma korkusu) ile ailelerle ilgili farklı değişkenleri konu alan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Chen ve Chen'in (2022) yürüttüğü bir çalışmada Fomo ile aile işlevselliği arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fomo'nun ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini nasıl azaltılabileceğini değerlendiren bir çalışmada, ebeveynlerinin çocuklarıyla kurdukları pozitif ve destekleyici ilişki dolayısıyla Fomo düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Alt ve Boniel-Nissim, 2018). Aile fonksiyonelliği ile Fomo ilişkisini inceleyen çalışmada aralarında negatif bir ilişki bulunmuştur (Ruby vd., 2023). Benzer şekilde 13–18 yaşındaki örneklem grubuyla yürütülen bir araştırmada, aile yapısı ve ebeveynlik tarzlarının Fomo'nun gelişiminde önemli bir rol oynadığı görülmüştür (Bloemen ve Coninck, 2020). Örnek teşkil edecek biçimde ihmalkâr ebeveynlik tarzı ile katılımcıların bildirdikleri Fomo düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki vardır (Richter, 2018). Yoğun bir çatışma ortamı yaşanan aile ortamında yaşamak ile problemler internet kullanımı ve Fomo ilişkisini araştıran bir çalışmada, aralarında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Sela vd., 2020). Bu bağlamda aile atmosferinde yaşanan gerginliklerin bireyleri teknoloji kullanımına sevk ettiği ifade edilmiştir. Fomo, sosyal medya bağımlılığı ve aile fonksiyonelliği değişkenlerini birlikte ele alan başka bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile Fomo'nun pozitif; aile fonksiyonelliği ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Topino vd., 2023). Aile desteği, problematik telefon kullanımı ve Fomo ilişkisini inceleyen benzer yönlü bir çalışmada, aile desteğinin artması ile diğer iki değişkenin azalış göstereceği bulgusuna erişilmiştir (Kim, 2022).

2.4.3. Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu

İlgili literatür tarandığında doğrudan Netlessfobi (internetsiz kalma korkusu) ve aile bütünlük duygusunu birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan çalışmalar internet bağımlılığı ve aile ilişkilerini sıklıkla değerlendirmiştir. Aileden alınan sosyal destek ile internet bağımlılığını araştıran bir çalışmada, iki değişkenin birbirini negatif düzeyde etkilediği görülmüştür (Ergün ve Işık, 2018).

Algılanan aile sosyal desteği internet bağımlılığını azaltıcı bir unsur olarak belirtilmiştir. Çocuklarının internet bağımlısı olduğunu bilen ailelerle nitel görüşmeler gerçekleştiren bir araştırmada, ebeveynlerin çocuklarının kendileriyle iletişim problemlerinin olduğunu kabul ettikleri bulgusuna erişilmiştir (Gündüz ve Şahin, 2011). Benzer nitelikli başka bir çalışmada, internet bağımlısı tanısı hastaların aile işlevselliğini daha olumsuz açıklama eğiliminde olduğu aktarılmıştır (Şenormancı vd., 2014). Farklı çalışmalarda da internet bağımlılığı üzerinde ailenin önemli bir rolü olduğunu bağlanma türleri (Schimmenti vd., 2013), ebeveynlik tarzları (Leung ve Lee, 2012), ebeveyn denetimi (Shi vd., 2017) gibi farklı değişkenlerle açıklamıştır.

Yapılan çalışmalara genel itibariyle bakıldığında ailenin Fomo ve Netlessfobi üzerindeki rolü koruyucu-önleyici bir unsur görevi üstlenebilirken aynı zamanda risk faktörü olarak da değerlendirilebileceği görülmektedir.

2.5. Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin gelişimiyle birlikte teknolojinin gündelik hayatta yaygın bir şekilde kullanımı ve hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi durumu söz konusu olmuştur (Çalık ve Çınar, 2009: 13). İçinde bulunulan çağda teknoloji artık her alanda, her ortamda ve hemen hemen tüm faaliyetlerde kullanılan etkin bir araç; bazen ise nihai bir amaç haline gelmiştir (Uslu, 2022: 300). Teknolojinin bilinçli ve kontrollü kullanımında herhangi bir sorun bulunmasa da bağımlılık düzeyindeki aşırı ve yoğun kullanımı beraberinde mikro, mezzo ve makro düzeyde sorunları getirmektedir (Amudhan vd., 2022: 288). Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığının bireyler üzerinde bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda olumsuz etkileri bulunmaktadır (H.-J. Kim vd., 2018: 4). Teknoloji bağımlılığının kapsamının oldukça geniş olduğu ve internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojiye bağlı çeşitli alt bağımlılık türleri olduğu düşünüldüğünde sosyal hizmet müdahalelerinde teknolojinin etkilerinin nasıl değerlendirilebileceği düşünülmelidir (Turel vd., 2011: 89; Wartberg vd., 2014: 28). Bu açıdan, “dijital sosyal hizmet”, dijital dünyayla ilişkili olarak ortaya çıkan bireysel ve sosyal sorunları çözmek için kullanılan yeni oluşumlu bir kavramdır (Shobana vd., 2023: 26). Dijital sosyal hizmeti açıklamadan önce sosyal hizmet mesleğinin doğasını tanımlamakta fayda vardır.

Sosyal hizmet mesleği; toplum içerisinde dezavantajlı ve kırılgan gruplar olarak tanımlanan, özel gereksinimleri olan bireyleri, gruplara ve toplulukları güçlendiren, kaynakları etkin kullanmalarına yardımcı olan ve problemlerle baş etme mekanizmalarını arttıran bir disiplindir (Sheafor ve Horejsi, 2012). Sosyal hizmet bilgi, beceri ve değer temelli ilkeleriyle müracaatçıların problemlerini çözmek, toplumsal adaleti temin etmek ve bireylerin hayat koşullarını iyileştirilmesini hedeflemektedir (Çoban, 2017: 254). Sosyal hizmet mesleğinin temel yapıtaşlarından olan IASSW ve IFSW'e göre sosyal hizmet, bireylerin iyilik halinin artırılması ve çevresel koşullarla müracaatçıların etkileşiminin geliştirilmesi adına mesleki çalışmalarda bulunmaktadır (Duyan, 2003: 4). Sosyal hizmet alanında çalışan uzmanların savunucu, bağlantı kurucu, iş yükü yöneticisi, vaka yöneticisi, öğretici/eğitici, personel geliştirici, sosyal değişme ajanı ve danışman şeklinde çeşitli rol ve işlevleri bulunmaktadır (Zengin ve Çalış, 2017: 49). Bu rol ve işlevlerin üstlenildiği sosyal hizmet mesleğinde kadınlar, aileler, çocuklar ve gençler, engelliler, yaşlılar, hastalar ve yakınları, yoksullar, göçmenler, sığınmacılar ve mülteciler, suçta sürüklenen veya suç mağduru kişiler, askerler, öğrenciler, bağımlılar gibi çok çeşitli gruplar ve alanlarla iş birliği halinde çalışılmaktadır (Şeker, 2012). Sosyal hizmetin zaman içerisinde daha görünür olduğu çalışma alanlarından biri bahsedildiği üzere bağımlılıkla mücadeledir. Bağımlılık alanında çalışan sosyal hizmet uzmanları genelde sosyal hizmet perspektifinden gerek bağımlı bireylere gerek ise bağımlı ailelerine yönelik temel sosyal hizmet uygulamalarını gerçekleştirmektedirler (Tapan, 2022: 118). Nitekim meslek elemanları sosyal inceleme, birey ve grup çalışmaları, psiko-eğitimler, bilinçlendirici ve farkındalık sağlayıcı etkinlikler, lobicilik ve politika geliştirme çalışmaları gibi özelden genele dek uzanan bir dizi müdahale dizisinde aktif yer almaktadır (Zubaroğlu Yanardağ vd., 2020: 557).

Bağımlılıkla mücadelede sosyal hizmet disiplini yalnız madde kullanımında değil aynı zamanda davranışsal bağımlılıklara yönelik çalışmalarda da bulunmaktadır. Teknolojinin ve internetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal hizmet ve bağımlılık ilişkisi sanal ortamlarda da kendisini görünür kılmıştır. Zira sürekli olarak değişim ve gelişim gösteren toplumsal yapı içerisinde sosyal hizmet mesleğinin hizmet sunumu da yeni koşullara kendisini uyarlamak durumundadır (Erol, 2021: 104). Bu bağlam içerisinde yer alan sosyal hizmet anlayışı; dijital kaynaklı bağımlılıklara karşı sağlıklı

bir yaşam tarzı oluşturmak adına bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahını arttırmayı amaçlamaktadır (Akalin, 2022: 165).

Sosyal hizmetin doğası gereği teknolojik kökenli olarak ilgilendiği davranışsal bağımlılık türleri arasında internet bağımlılığı, dijital oyun oynama bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı yer almaktadır (Küçükvardar ve Tingöy, 2018: 116). Benzer şekilde teknoloji kaynaklı oluşan davranışsal bozukluklar arasında Nomofobi, Stalking, Siberkondri, Photolurking, Fomo ve Netlessfobi olmak üzere farklı türler bulunmaktadır (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018: 474). Bağımlı bireylerde olduğu gibi dezavantajlı gruplarla mesleki çalışmalarını yürüten sosyal hizmet uzmanları, teknoloji bağımlılığının ve yol açtığı diğer benzer bağımlılık türlerinin oluşum süreçlerini, nedenlerini ve sonuçlarını eklektik bir biçimde değerlendirerek müracaatçıların yaşam kalitesini ve doyum düzeylerini yükseltmeyi istemektedirler (Tuncay, 2010: 4). Teknoloji bağımlılığına yönelik mesleki müdahalelerini gerçekleştirirken; davranış kalıplarını yeniden tanımlama, olumlu bir davranış değişikliği yaratmak için nelerin gerekli olduğunu belirleme ve sağlıklı bir düşünce yapısı oluşturarak bireylerin başa çıkma mekanizmalarını güçlendirme hedeflerine sahip olarak teknoloji ve sosyal hizmet ilişkisinde önemli bir konum üstlenmektedir (Uğuz, 2023: 8). Bu ilişkide sosyal hizmet uzmanlarının sıklıkla yararlandığı yaklaşımlardan biri “bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı”dır. Sağlıklı ve fonksiyonel bir şekilde teknolojinin kullanılmasını amaçlayan bu yaklaşıma göre yoğun şekilde seyreden kullanımı tetikleyen otomatik ve işlevsiz düşüncelerle mücadele edilmektedir (Erden Çınar ve Hatun, 2015: 63). Burada bireylerin teknolojinin veya internetin kullanımına engel olmak yerine mevcut bağımlılığın yerine konulabilecek işlevsel duygulara, düşüncelere, yeni faaliyetlere ve önemli bir değişken olarak etkili zaman yönetimine odaklanılmaktadır (Davis, 2001: 191). Bilişsel davranışçı terapi merkezli psiko-eğitim uygulamaları da sosyal hizmet uzmanları tarafından teknoloji kökenli bağımlılıklarda etkin bir şekilde kullanılan ve bağımlı bireylerin problemlerine çözüm bulabilmek, hayat doyumlarını arttırmak gibi temel amaçlar dahilinde kişisel ve kişilerarası beceriler kazandıları kapsamlı uygulamalardır (Tunçer ve Bingöl, 2023: 69). Benzer şekilde bilişsel davranışçı yaklaşımlarla birlikte kullanılan ve müracaatçılarla iş birliği halinde tedavi planının oluşturulup ulaşılabilir hedefler belirlendiği “motivasyon kazandırma teknikleri” de alana yadsınamaz katkılar sağlamaktadır (Türkçapar, 2012). Nitekim değişmeye

motivasyonu yüksek olan bir müracaatçının bağımlılıkla mücadele süreci daha aksiyon almaya eğilimli olacaktır.

Teknoloji bağımlılığı ve sosyal hizmet ilişkisinde önemli bir diğer boyut ise bağımlı bireylerin ebeveynleri olan ailelerdir. Mezzo sosyal hizmet uygulamaları çerçevesinde ele alınabilecek bu boyutta, bağımlılığın aileler ve bağımlı bireyler üzerindeki yansımalarını bütüncül bir şekilde değerlendirmek gerekmektedir. Sosyal hizmetin ekosistem ve sistem kuramı da bu doğrultuda aile sistemi içerisindeki herhangi bir değişimin sistemin tamamını etkileyeceğini savunmaktadır (Çelebi ve Uslu, 2019: 98). Nitekim ailelerle koruyucu-önleyici faaliyetlerin yürütülmesi; aile görüşmelerinin yapılması, danışmanlık, rehberlik hizmetlerinin sağlanması; farkındalık, bilinçlendirme çalışmalarının planlanması ve fonksiyonel aile tutumlarının desteklenmesi için sosyal hizmet uzmanlarına önemli bir rol düşmektedir. Özellikle teknolojinin ergen veya genç bireyler üzerindeki bağımlılığa sevk edecek problemleri kullanım riski, ailenin denetim mekanizmalarıyla azaltılabilir hale gelmektedir (Ayas ve Horzum, 2013: 52). Bu açıdan, aile-teknoloji bağımlısı birey etkileşiminde sosyal çalışma, aileyle iş birliği halinde yaklaşım ve müdahalelerde bulunmaktadır (Mutlu, 2013: 15).

Teknolojik bağımlılıklara karşı yürütülen makro mücadelelerde ise T.C. Sağlık, Aile ve Sosyal Hizmetler, Milli Eğitim, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlıklarına bağlı çeşitli kamu kurumları ve Yeşilay gibi öncü sivil toplum kuruluşlarının iş birlikleri ile bireylerin biyo-psiko-sosyal iyilik halinin artırılması için sosyal hizmet mesleği çalışmalarını sürdürmektedir (Önder, 2015).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama ile analiz süreçleri aktarılmıştır. Bu araştırma T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından 29.03.2023 tarihinde alınan 2023/03 sayılı Etik Kurul Onay kararı ile yürütülmüştür.

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemi ve bu yöneme ait ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, durumları bağlamları içinde ve holistik bir bakış açısı kullanarak sayısal verilerle inceleyen araştırma türleridir (Akarsu ve Akarsu, 2019). Nicel çalışmalar araştırmacılara genellenebilir sonuçlara ulaşabilme, grupları karşılaştırabilme ve ilişkilerini inceleyebilme gibi olanaklar sunmaktadır (Demirel, 2018). İlişkisel tarama modeli ise, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişimin olup olmadığını ve değişimin derecesini bulmayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2017). İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmalarda birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi hedeflenmektedir (Creswell, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Evren İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Örneklem İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi lisans öğrencilerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 361 kişi oluşturmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme, evrendeki birimlerin hangilerinin örnekleme alınacağına tesadüfi olarak karar verildiği ve birinin örnekleme girmesinin diğerinin seçilme şansını etkilemediği seçim türüdür (Koçak ve Özgür, 2006). Araştırmanın nicel bölümünde evren büyüklüğünün belirlenebilmesi için Yükseköğretim Bilgi Yönetimi Sistemi'nin 2023 yılında yayınladığı güncel verilerden yararlanılmıştır. Buna göre İstanbul ilinde lisans

düzeyinde öğrenim gören toplam 936.453 öğrenci bulunmaktadır. Evreni temsil eden örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için farklı evrenler adına kabul edilebilen asgari örneklem tablosundan yararlanılmış olup minimum 384 örnekleme ulaşılmaması hedeflenmiştir (Cohen vd., 2002). Ancak 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem sebebiyle eğitim çevrimiçi bir şekilde sürdürülmüştür. Ulaşılan 368 kişiden biri yaş bilgisine bölüm adını yazdığı, üçü yaş değerlerinde standart sapmayı etkileyecek aşırı uç değerlere sahip olduğu ve diğer üçü de soruları samimiyetle cevaplamadığı için örnekleme dahil edilmemiş, toplam 361 kişi ile çalışma yürütülmüştür. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerin cinsiyet, yaş, ikamet durumu, ailesinin ekonomik durumu, kardeş sayısı, anne-baba durumu, iş durumu ve lisans bölümüne ilişkin sosyo-demografik bilgilere yer verilmektedir (Bkz. Tablo 3.1).

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Frekans Tablosu

	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>
Cinsiyet				
Erkek	124	34.3		
Kadın	237	65.7		
Yaş			21.22	1.87
İkamet Durumu				
Aile Evinde	307	85		
Aileden Ayrı	54	15		
Ailenin Ekonomik Durumu				
Düşük	8	2.2		
Orta Seviyenin Altı	20	5.5		
Orta	211	58.4		
Orta Seviyenin Üstü	105	29.1		
Yüksek	17	4.7		
Kardeş Sayısı				
Tek Çocuk	15	4.2		
Bir Kardeş	113	31.3		
İki ve Üzeri Kardeş	233	64.5		
Anne-Baba Durumu				
Hayattalar-Birlikteler	331	91.7		
Hayatalar-Ayrılar	16	4.4		
Biri Hayatta	14	3.9		
İş Durumu				
Çalışıyor	65	18		
Çalışmıyor	296	82		
Fakülte				
Eğitim Bilimleri	75	20.8		
Sağlık Bilimleri	74	20.5		

Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	22.4
Hukuk	52	14.4
İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	7.5
İnsan ve Toplum Bilimleri	47	13
Spor Bilimleri	3	0.8
İslami İlimler	2	0.6
Toplam	361	100

Tablo 3.1’de yer alan katılımcıların sosyo-demografik bilgileri değerlendirildiği takdirde %65.7’sinin kadın %34.3’ünün erkek olduğu; yaş ortalamasının 21,22±1,870 olduğu görülmüştür. Aile evinde yaşayan katılımcıların çoğunlukta olduğu (%85); katılımcıların çoğunun (%82) bir işte çalışmadığı bilgisine erişilmiştir. Katılımcıların yarısından fazlasının (%64.5) iki ve üzeri kardeşe sahip olduğu, %31.3’ünün de bir kardeşe sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ailelerin ekonomik durumuna bakıldığında yarısından fazlasının (%58.4) orta seviyede olduğu; katılımcıların neredeyse tamamının (%91.7) anne-babasının hayatta ve birlikte olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların fakülte türleri çeşitlilik göstermiş, en fazla Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi (%22.4) en az İslami İlimler (%0.6) Fakültesinden öğrencinin katılım sağladığı görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Fırat Netlessfobi Ölçeği ve Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili veri toplamak amacıyla uygulanan bilgi formunda yaş, cinsiyet, ikamet, iş durumu, anne-baba birlikteliği, ailenin ekonomik geliri ve kardeş sayısına ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Orijinali Przybylski tarafından geliştirilen Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği’nin Türkçe geçerlik güvenirliği 2016 yılında Gökler ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Gökler vd., 2016). Toplam 10 madde, tek boyut ve beşli likert tipte oluşturulan (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı şekilde doğrudur) ölçek katılımcıların kendi yaşantılarını değerlendirmelerine imkân sağlamaktadır. Ölçekte katılımcılar minimum 10 maksimum 50 puan alabilmektedir. 18 yaş ve üstü internet kullanıcıları için uygundur. Ölçek puanı yükseldikçe gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi

yükselmektedir. Çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayısı 0.82; KMO değeri ise 0.81 olarak saptanmıştır.

3.3.3. Fırat Netlessfobi Ölçeği

Kanbay ve arkadaşları tarafından 2021 yılında geliştirilen Fırat Netlessfobi ölçeği tek boyut olup beşli likert tipte (1 = “Hiç Katılmıyorum”, 5 = “Tamamen Katılıyorum”) 12 maddeden oluşmaktadır (Kanbay vd., 2022). Ölçekte katılımcılar minimum 12 maksimum 60 puan alabilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe Netlessfobi düzeyi de yükselmektedir. Ölçek 18-65 yaş aralığındaki katılımcılar için uygundur. Çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayısı ve KMO değeri 0.93 olarak saptanmıştır.

3.3.4. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu

26 maddelik orijinal çalışması Antonovsky ve Sourani (Antonovsky ve Sourani, 1988) yürütülmüş olan ve Sagy (Sagy, 1998) tarafından kısa formu dönüştürülen Aile Bütünlük (Tutarlılık) Ölçeği Çeçen tarafından 2007 yılında yapılmıştır (Çeçen, 2007). Ölçek anlaşılabilirlik (4., 8., 9. ve 10. maddeler), yönetilebilirlik (1., 2., 3., 5. ve 6. maddeler) ve anlamlılık (7., 11. ve 12. maddeler) boyutlarından olmak üzere toplam üç alt boyut, on iki maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden 1., 2., 3., 8., 10. ve 12. maddeler ters olarak kodlanmıştır (Sagy, 1998). Ölçek yedili likert tipinde her madde için 1. ve 7. değerler arasında farklı cümleler ile ifade edilmektedir. Katılımcıların ölçek puanları yükseldikçe aile bütünlük (tutarlılık) duyguları da yükselmektedir. Çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayısı 0.80; KMO değeri ise 0.83 olarak saptanmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama süreci 01.04.2023-01.05.2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Google Forms üzerinden oluşturulan anket formu katılımcılara hem lisans bölümlerinin WhatsApp grupları üzerinden hem de Google Forms linkinin QR kodu çıkartılıp üniversitenin bilgisi dahilinde farklı birimlerine asılarak ulaştırılmıştır. Bununla birlikte, QR kodun çıktısı alınarak katılımcılara dağıtılmıştır. Araştırmaya seçilen katılımcılar gönüllülük esasına bağlı kalınarak dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen veriler Microsoft Excel programından IBM SPSS 26 programına aktarıldıktan sonra normallik analizi yapılmış; çarpıklık ve basıklık

değerleri incelenmiş (± 1), Kolmogorov Smirnov testi uygulanmış ($p > 0.05$) ve verilerin literatüre göre normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick vd., 2013). Bu nedenle araştırmada frekans analizi, Independent Sample T Testi, One Way ANOVA ve Pearson korelasyon analizi olmak üzere parametrik testler uygulanmıştır. Çalışma kapsamında erişilen bulgular APA formatına uygun bir şekilde raporlaştırılmıştır (APA, 2010).

Aşağıda verilen Tablo 3.2’de çalışma kapsamında kullanılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Fırat Netlessfobi Ölçeği ile Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu’nun alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 3.2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek İsmi	N	Ölçek Ort. Puanı	S	Minimum Değer	Maksimum Değer	Çarpıklık	Basıklık
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	361	23.47	7.07	10	50	0.65	0,41
Fırat Netlessfobi Ölçeği	361	29.42	11.05	12	60	0.51	-0.30
Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu (3 Alt Boyut)	361	53.76	11.56	18	81	-0.31	0.15
1. Anlaşılabilirlik	361	19	4.67	6	28	-0.27	-0.38
2. Yönetilebilirlik	361	21.94	5.59	6	35	-0.29	-0.29
3. Anlamlılık	361	12.82	3.66	3	21	-0.10	-0.31

Buna göre, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği’ndeki toplam puan aralığı 10 ile 50 arasında yer alırken genel ortalama 23.47 ± 7.07 olarak hesaplanmıştır. Ölçek çarpıklık (0.65) ve basıklık (0.41) değerlerine bakıldığında ± 1.5 aralığında yer aldıkları görülmüştür.

Katılımcıların çalışmada kullanılan diğer bir ölçek olan Fırat Netlessfobi ölçek genelinden 12 ile 60 arasında puan aldıkları, ortalamalarının ise 29.42 ± 11.05 olduğu görülmüştür. Ölçek çarpıklık (0.51) ve basıklık (-0.30) değerlerine bakıldığında ± 1.5 aralığında yer aldıkları görülmüştür.

Son olarak Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu’na bakıldığında ölçek puanlarının 18 ile 81 arasında değiştiği ve ortalamalarının 53.76 ± 11.56 olduğu

saptanmıştır. Ölçek çarpıklık (-0.31) ve basıklık (0.15) değerlerine bakıldığında ± 1.5 aralığında yer aldıkları görülmüştür. Aynı ölçeğin alt boyutu olan Anlaşılabilirlik için (19 ± 4.67); Yönetilebilirlik alt boyutu için (21.94 ± 5.59); Anlamlılık alt boyutu için (12.82 ± 3.66) ortalama hesaplanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların sosyo-demografik değişkenlere göre farkları T Testi ve Anova Testi ile değerlendirilmiş olup ölçeklerin ve alt boyutlarının çoklu ilişkileri ise Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	T	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Erkek	124	23.41	7.765	-.036	.972
	Kadın	237	23.44	6.700		
İnternetsiz Kalma Korkusu	Erkek	124	30.05	12.203	.745	.457
	Kadın	237	29.09	10.410		
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	Erkek	124	53.19	11.651	-.681	.496
	Kadın	237	54.06	11.540		
1. Anlaşılabilirlik	Erkek	124	18.35	4,669	-1.905	.058
	Kadın	237	19.33	4,644		
2. Yönetilebilirlik	Erkek	124	21.62	5,424	-.768	.443
	Kadın	237	22.10	5,690		
3. Anlamlılık	Erkek	124	13.20	3,634	1.442	.150
	Kadın	237	12.62	3,676		

Yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Tablo 4.1'e bakıldığında cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. **Bu sebeple H1 hipotezi reddedilmiştir.**

Tablo 4.2: Katılımcıların İkamet Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	t	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Aile Evinde	307	23.37	7.062		
	Aileden Ayrı	54	23.79	7.193	-.404	.687
İnternetsiz Kalma Korkusu	Aile Evinde	307	29.27	11,080		
	Aileden Ayrı	54	30.27	10.953	-.613	.540
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	Aile Evinde	307	53.35	11.693		
	Aileden Ayrı	54	56.09	10.645	-1.605	.109
1. Anlaşılabilirlik	Aile Evinde	307	18.83	4.640		
	Aileden Ayrı	54	19.94	4.767	-1.615	.107
2. Yönetilebilirlik	Aile Evinde	307	21.73	5.661		
	Aileden Ayrı	54	23.11	5.108	-1.669	.096
3. Anlamlılık	Aile Evinde	307	12.78	3.652		
	Aileden Ayrı	54	13.03	3.776	-.459	.646

Yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda katılımcıların ikamet durumuna göre gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Tablo 4.2'ye bakıldığında ikamet durumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 4.3: Katılımcıların İş Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	t	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Çalışıyor	65	22.93	8.187		
	Çalışmıyor	296	23.54	6.816	-.628	.531
İnternetsiz Kalma Korkusu	Çalışıyor	65	29.43	10.829		
	Çalışmıyor	296	29.42	11.118	.003	.997
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	Çalışıyor	65	52.90	10.860		
	Çalışmıyor	296	53.95	11.728	-.661	.509
1. Anlaşılabilirlik	Çalışıyor	65	18.76	4.474		
	Çalışmıyor	296	19.05	4.717	-.439	.661
2. Yönetilebilirlik	Çalışıyor	65	21.61	5,317		
	Çalışmıyor	296	22.01	5,663	-,519	.604
3. Anlamlılık	Çalışıyor	65	12.52	3.606		
	Çalışmıyor	296	12.89	3.683	-.734	.464

Yapılan bağımsız örneklem T testi sonucunda katılımcıların iş durumlarına göre gelişmeleri kaçırmaya korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duygusu arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Tablo 4.3'e bakıldığında iş durumuna göre anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Tablo 4.4: Katılımcıların Aile Gelir Durumlarına Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Düşük	8	22	5.879	.488	.745
	Ortanın Altı	20	24.35	8.468		
	Orta	211	23.36	6.950		
	Ortanın Üstü	105	23.20	7.051		
	Yüksek	17	25.29	7.888		
	Toplam	361	23.43	7.073		
İnternetsiz Kalma Korkusu	Düşük	8	32.62	7.689	2.259	.062
	Ortanın Altı	20	33.35	12.123		
	Orta	211	28.90	10.568		
	Ortanın Üstü	105	28.56	11.540		
	Yüksek	17	35.17	12.177		
	Toplam	361	29.42	11.051		
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	Düşük	8	49.12	11.444	3,503	,008
	Ortanın Altı	20	45.60	8.852		
	Orta	211	53.79	10.796		
	Ortanın Üstü	105	55.46	12.784		
	Yüksek	17	54.70	12.453		
	Toplam	361	53.76	11.569		
1. Anlaşılabilirlik	Düşük	8	17	5.126	4.466	.002
	Ortanın Altı	20	15.45	3.663		
	Orta	211	18.93	4.460		
	Ortanın Üstü	105	19.71	4.831		
	Yüksek	17	20.47	5.197		
	Toplam	361	19	4.670		
2. Yönetilebilirlik	Düşük	8	19.50	5.070	2.580	.037
	Ortanın Altı	20	18.90	5.035		
	Orta	211	21.84	5.500		
	Ortanın Üstü	105	22.80	5.735		
	Yüksek	17	22.52	5.734		
	Toplam	361	21.94	5.597		
3. Anlamlılık	Düşük	8	12.62	4.240	1.497	.202
	Ortanın Altı	20	11.25	3.176		
	Orta	211	13	3.481		
	Ortanın Üstü	105	12.95	4.039		
	Yüksek	17	11.70	3.549		
	Toplam	361	12.82	3.667		

Katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ($F=.488$, $p=0.74$), internetsiz kalma korkusu ($F=2.259$, $p=0.06$), aile bütünlük duygusu ($F=3.503$, $p=0.00$) ve aile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ($F=4.466$, $p=0.00$), yönetilebilirlik ($F=2.580$, $p=0.03$) ve anlamlılık ($F=1.497$, $p=0.20$) alt boyutlarına bir değişiklik olup olmadığını tespit etmek adına yapılan Anova testi Tablo 4.4'te sunulmuştur. Varyanslar homojen dağıldığı ve gruplar sayıca eşit olmadığı için farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 kullanılmıştır. Analiz neticesinde aile bütünlük duygusunda ortanın altı (ort.=45.60, $S=8.85$) ile orta (ort.=53.79, $S=10.79$) arasında ($p<.05$); ortanın altı (ort.=45.60, $S=8.85$) ile ortanın üstü (ort.=55.46, $S=12.78$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.01$).

Aile bütünlük duygusunun alt boyutlarından anlaşılabilirlik için ortanın altı (ort.=15.45, $S=3.66$) ile orta (ort.=18.93, $S=4.46$) arasında ($p<.05$); ortanın altı (ort.=15.45, $S=3.66$) ile ortanın üstü (ort.=19.71, $S=4.83$) arasında ($p<.01$); ortanın altı (ort.=15.45, $S=3.66$) ile yüksek (ort.=20.47, $S=5.19$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=.01$). Alt boyutlardan yönetilebilirlik için ortanın altı (ort.=18.90, $S=5.03$) ile ortanın üstü (ort.=22.80, $S=5.73$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). ***Bu sebeple H2 hipotezi kabul edilmiştir.***

Tablo 4.5: Katılımcıların Kardeş Sayısına Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	F	p
Gelişmeleri						
Kaçırma Korkusu	Tek çocuk	15	23.80	6.971	.149	.862
	Bir kardeş	113	23.69	7.354		
	İki ve üzeri kardeş	233	23.28	6.967		
	Toplam	361	23.43	7.073		
İnternetsiz Kalma Korkusu						
	Tek çocuk	15	34.66	11.505	1.947	.144
	Bir kardeş	113	28.69	11.196		
	İki ve üzeri kardeş	233	29.44	10.908		
	Toplam	361	29.42	11.051		
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)						
	Tek çocuk	15	57.33	11.399	1.809	.165
	Bir kardeş	113	54.91	11.737		
	İki ve üzeri kardeş	233	52.98	11.458		
	Toplam	361	53.76	11.569		
1. Anlaşılabilirlik						
	Tek çocuk	15	21.13	3.758	2.271	.105
	Bir kardeş	113	19.30	5.030		

	İki ve üzeri kardeş	233	18.71	4.511		
	Toplam	361	19	4.670		
2. Yönetilebilirlik	Tek çocuk	15	23	5.879		
	Bir kardeş	113	22.70	5.611	2.057	.129
	İki ve üzeri kardeş	233	21.50	5.547		
	Toplam	361	21.94	5.597		
3. Anlamlılık	Tek çocuk	15	13.20	3.277		
	Bir kardeş	113	12.89	3.608	.126	.882
	İki ve üzeri kardeş	233	12.76	3.730		
	Toplam	361	12.82	3.667		

Katılımcıların kardeş sayılarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ($F=.149$, $p=0.86$), internetsiz kalma korkusu ($F=1.947$, $p=0.14$), aile bütünlük duygusu ($F=1.809$, $p=0.16$) ve aile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ($F=2.271$, $p=0.10$), yönetilebilirlik ($F=2.057$, $p=0.12$) ve anlamlılık ($F=.126$, $p=0.88$) alt boyutlarına bir değişiklik olup olmadığını tespit etmek adına yapılan Anova testi Tablo 4.5'te sunulmuştur. Varyanslar arasındaki dağılımın homojen olduğu ancak gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$).

Tablo 4.6: Katılımcıların Anne-Baba Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	F	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Hayattalar-Birlikteler	331	23.56	7.106		
	Hayattalar-Ayrılar	16	21.25	7.132	.854	.426
	Biri hayatta	14	22.92	6.195		
	Toplam	361	23.43	7.073		
İnternetsiz Kalma Korkusu	Hayattalar-Birlikteler	331	29.51	11.109		
	Hayattalar-Ayrılar	16	31.31	12.568	1.262	.284
	Biri hayatta	14	25.21	6.600		
	Toplam	361	29.42	11.051		
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	Hayattalar-Birlikteler	331	53.85	11.682		
	Hayattalar-Ayrılar	16	49.62	7.915	1.389	.251
	Biri hayatta	14	56.35	11.900		
	Toplam	361	53.76	11.569		
1. Anlaşılabilirlik	Hayattalar-Birlikteler	331	18.93	4.712		
	Hayattalar-Ayrılar	16	19.50	3.502	.495	.610
	Biri hayatta	14	20.07	4.937		
	Toplam	361	19	4.670		
2. Yönetilebilirlik	Hayattalar-Birlikteler	331	22	5.528		
	Hayattalar-Ayrılar	16	18.87	5.760	3.286	.039
	Biri hayatta	14	23.85	6.150		
	Toplam	361	21.94	5.597		
3. Anlamlılık	Hayattalar-Birlikteler	331	12.91	3.655		

Hayattalar-Ayrılar	16	11.25	3.235	1.671	.190
Biri hayatta	14	12.42	4.219		
Toplam	361	12.82	3.667		

Katılımcıların anne-baba durumlarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ($F=.854$, $p=0.42$), internetsiz kalma korkusu ($F=1.262$, $p=0.28$), aile bütünlük duygusu ($F=1.389$, $p=0.25$) ve aile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ($F=.495$, $p=0.61$), yönetilebilirlik ($F=3.286$, $p=0.03$) ve anlamlılık ($F=1.671$, $p=0.19$) alt boyutlarına bir değişiklik olup olmadığını tespit etmek adına yapılan Anova testi Tablo 4.6'da sunulmuştur. Varyanslar homojen dağıldığı ve gruplar sayıca eşit olmadığı için farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 kullanılmıştır. Analiz neticesinde aile bütünlük duygusunun alt boyutu olan yönetilebilirlik için hayattalar-ayrılar (ort.=18.87, $S=5.76$) ile biri hayatta (ort.=23.85, $S=6.15$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). **Bu sebeple H3 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.**

Tablo 4.7: Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	F	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	18-20	132	23.25	7.157		
	21-23	195	24.09	7.084	4.060	.018
	24 ve üstü	34	20.41	5.949		
	Toplam	361	23.43	7.073		
İnternetsiz Kalma Korkusu	18-20	132	29.38	11.038		
	21-23	195	29.54	10.946	.048	.953
	24 ve üstü	34	28.91	12.003		
	Toplam	361	29.42	11.051		
Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	18-20	132	55.31	11.750		
	21-23	195	53.37	11.483	3.138	.045
	24 ve üstü	34	50	10.571		
	Toplam	361	53.76	11.569		
1. Anlaşılabilirlik	18-20	132	19.78	4.766		
	21-23	195	18.78	4.551	4.854	.008
	24 ve üstü	34	17.14	4.439		
	Toplam	361	19	4.670		
2. Yönetilebilirlik	18-20	132	22.57	5.810		
	21-23	195	21.77	5.510	2.214	.111
	24 ve üstü	34	20.41	5.009		
	Toplam	361	21.94	5.597		
3. Anlamlılık	18-20	132	12.95	3.826		
	21-23	195	12.80	3.621	.270	.763

24 ve üstü	34	12.44	3.359
Toplam	361	12.82	3.667

Katılımcıların yaş gruplarına göre gelişmeleri kaçırma korkusu ($F=4.060$, $p=0.01$), internetsiz kalma korkusu ($F=.048$, $p=0.95$), aile bütünlük duygusu ($F=3.138$, $p=0.04$) ve aile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ($F=4.854$, $p=0.00$), yönetilebilirlik ($F=2.214$, $p=0.11$) ve anlamlılık ($F=.270$, $p=0.76$) alt boyutlarına bir değişiklik olup olmadığını tespit etmek adına yapılan Anova testi Tablo 4.7’de sunulmuştur. Varyanslar homojen dağıldığı ve gruplar sayıca eşit olmadığı için farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Hochberg’s GT2 kullanılmıştır. Analiz neticesinde gelişmeleri kaçırma korkusu için 21-23 yaş grubu (ort.=24.09, $S=7.08$) ile 24 ve üstü yaş grubu (ort.=20.41, $S=5.94$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Aile bütünlük duygusu için 18-20 yaş grubu (ort.=55.31, $S=11.75$) ile 24 ve üstü yaş grubu (ort.=50, $S=10.57$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Anlaşılabilirlik alt boyutu için de 18-20 yaş grubu (ort.=19.78, $S=4.76$) ile 24 ve üstü yaş grubu (ort.=17.14, $S=4.43$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 4.8: Katılımcıların Lisans Bölümlerine Göre Temel Değişkenler Arasındaki Farklar

		N	Ort.	S	F	p
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Eğitim Bilimleri	75	23.46	7.151	.804	.584
	Sağlık Bilimleri	74	23.90	7.030		
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	23.64	7.508		
	Hukuk	52	22.03	6.051		
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	23.18	8.014		
	İnsan ve Toplum Bilimleri	47	24.48	6.858		
	Spor Bilimleri	3	18.66	7.371		
	İslami İlimler	2	19	4.242		
	Toplam	361	23.43	7.073		
İnternetsiz Kalma Korkusu	Eğitim Bilimleri	75	28.88	10.685	.577	.774
	Sağlık Bilimleri	74	30.20	11.114		
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	28.08	10.639		
	Hukuk	52	31.44	11.628		
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	29.37	11.310		
	İnsan ve Toplum Bilimleri	47	29.17	11.366		
	Spor Bilimleri	3	32.66	19.399		
	İslami İlimler	2	25	5.656		
	Toplam	361	29.42	11.051		
Aile Bütünlük	Eğitim Bilimleri	75	52.21	11.377		
	Sağlık Bilimleri	74	55.62	12.442		

Duygusu (3 Alt Boyut)	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	55.41	10.655		
	Hukuk	52	53.71	9.798		
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	54.59	11.084	1.392	.208
	İnsan ve Toplum Bilimleri	47	50.34	13.746		
	Spor Bilimleri	3	53.33	8.386		
	İslami İlimler	2	48	2.828		
	Toplam	361	53.76	11.569		
	<hr/>					
1.Anlaşılabilirlik	Eğitim Bilimleri	75	18.17	4.802		
	Sağlık Bilimleri	74	19.64	4.818		
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	19.25	4.457		
	Hukuk	52	19.36	4.361		
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	19.77	3.915	1.057	.391
	İnsan ve Toplum Bilimleri	47	18.10	5.167		
	Spor Bilimleri	3	19	6.245		
	İslami İlimler	2	16.50	4.949		
Toplam	361	19	4.670			
<hr/>						
2.Yönetilebilirlik	Eğitim Bilimleri	75	21.34	5.631		
	Sağlık Bilimleri	74	22.63	5.711		
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	22.83	4.938		
	Hukuk	52	22.03	5.017		
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	21.74	5.932	1.208	.298
	İnsan ve Toplum Bilimleri	47	20.40	6.774		
	Spor Bilimleri	3	22	2.645		
	İslami İlimler	2	18.50	3.535		
Toplam	361	21.94	5.597			
<hr/>						
3.Anlamlılık	Eğitim Bilimleri	75	12.69	3.834		
	Sağlık Bilimleri	74	13.33	3.757		
	Mühendislik ve Doğa Bilimleri	81	13.32	3.485		
	Hukuk	52	12.30	3.387		
	İşletme ve Yönetim Bilimleri	27	13.07	3.657	1.103	.361
	İnsan ve Toplum Bilimleri	47	11.82	3.930		
	Spor Bilimleri	3	12.33	1.154		
	İslami İlimler	2	13	1.414		
Toplam	361	12.82	3.667			

Katılımcıların fakültelerine göre gelişmeleri kaçırma korkusu ($F=.804$, $p=0.58$), internetsiz kalma korkusu ($F=.577$, $p=0.77$), aile bütünlük duygusu ($F=1.392$, $p=0.20$) ve aile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik ($F=1.057$, $p=0.39$), yönetilebilirlik ($F=1.208$, $p=0.29$) ve anlamlılık ($F=1.103$, $p=0.36$) alt boyutlarına bir değişiklik olup olmadığını tespit etmek adına yapılan Anova testi Tablo 4.8’de sunulmuştur. Varyanslar arasındaki dağılımın homojen olduğu ancak gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$).

Tablo 4.9: Ana Değişkenlerin ve Alt Boyutların Korelasyon Tablosu

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5	6
1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	1					
2. İnternetsiz Kalma Korkusu	.305**	1				
3. Aile Bütünlük Duygusu (3 Alt Boyut)	-.079	-.186**	1			
4. Anlaşılabilirlik	-.003	-.125*	.807**	1		
5. Yönetilebilirlik	-.065	-.154**	.889**	.551**	1	
6. Anlamlılık	-.148**	-.193**	.770**	.430**	.577**	1

** p < 0.01, * p < 0.05

Tablo 4.9’da çalışmaya dahil edilen ana değişkenlerin ve alt boyutlarının birbiriyle olan ilişkilerine dair yapılan korelasyon analizi tablosu yer almaktadır. Buna göre gelişmeleri kaçırma korkusunun internetsiz kalma korkusu ($r=.305$, $p<0.01$) ile arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunurken; aile bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlamlılık ($r=-.148$, $p<0.01$) ile arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

Aynı tabloya göre internetsiz kalma korkusunun aile bütünlük duygusu ($r=-.186$, $p<0.01$), alt boyutlardan anlaşılabilirlik ($r=-.125$, $p<0.05$), yönetilebilirlik ($r=-.154$, $p<0.01$) ve anlamlılık ($r=-.193$, $p<0.01$) ile arasında anlamlı ve negatif bir korelasyon bulunmaktadır.

Yapılan korelasyon analizine göre aile bütünlük duygusunun kendi alt boyutları olan anlaşılabilirlik ($r=.807$, $p<0.01$), yönetilebilirlik ($r=.889$, $p<0.01$) ve anlamlılık ($r=.770$, $p<0.01$) ile arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Anlaşılabilirlik alt boyutunun diğer alt boyutlar olan yönetilebilirlik ($r=.551$, $p<0.01$) ve anlamlılık ($r=.430$, $p<0.01$) arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. Yönetilebilirlik ile anlamlılık ($r=.577$, $p<0.01$) arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon bulunmaktadır. ***Yapılan analizler neticesinde H4, H5 ve H7 hipotezleri kabul edilmiştir. H6 hipotezi ise reddedilmiştir.***

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde fomo, netlessfobi ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde katılımcıların cinsiyetleri bakımından değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. **Bu sebeple H1 hipotezi reddedilmiştir.** İlgili literatürde Yağcı ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışma sonucunda (2021) cinsiyet ile aile bütünlük duygusu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve aile bütünlük duygusu ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada, cinsiyet bakımından değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kınıklı, 2021). Bu çalışmalar istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunamaması sebebiyle bu araştırma ile benzer niteliktedir.

Ayhan ve Pekgöz Çeviker (2023) aile bütünlük duygusunun ve toplumsal ilginin gençler üzerindeki etkisini inceledikleri çalışma sonucunda cinsiyetin anlamlı bir farklılığa yol açtığı ve kadın katılımcıların aile bütünlük duygularının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bilgisine ulaşmışlardır. Aile bütünlük duygusunun ailedeki çatışma ve birlik durumuna etkisinin incelendiği bir diğer çalışmada, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik boyutlarında aile bütünlük duygularının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Kayma vd., 2022). Literatürde erkek katılımcıların aile bütünlük duygularının kadın katılımcıların aile bütünlük duygularına göre daha yüksek olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Arı ve Güler, 2019; Şahin, 2019). Bu ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamayan diğer çalışmaların ortak noktasına bakıldığında, örneklemelerin cinsiyetler açısından dengeli bir dağılım göstermediği görülmektedir. Bu sebeple kadın ve erkek katılımcı sayısındaki bu dağılımın elde edilen sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların ailelerinin ekonomik gelir durumlarına bakıldığında; aile bütünlük duygusunda ortanın altı ile orta arasında ($p<.05$), ortanın altı ile ortanın üstü arasında ($p<.01$) anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Anlaşılabilirlik boyutunda ortanın altı ile orta arasında ($p<.05$), ortanın altı ile ortanın üstü arasında ($p<.01$) ve ortanın altı ile

yüksek arasında ($p=.01$) anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yönetilebilirlik boyutunda ise ortanın altı ile ortanın üstü arasında ($p<.05$) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi orta olan katılımcıların, gelir düzeyi ortanın altı olan katılımcılara kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Gelir düzeyi ortanın üstü olan katılımcıların da gelir düzeyi ortanın altı olan katılımcılara kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusuna sahip oldukları belirlenmiştir. Alt boyutlardan anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik boyutlarına bakıldığında da gelir düzeyi yükseldikçe aile bütünlük duygusunun yükseldiği görülmektedir. **Bu sebeple H2 hipotezi kabul edilmiştir.** İlgili literatürde Şahin (2019) yaptığı çalışma sonucunda ailesinin aylık geliri yüksek olan katılımcıların, ailesinin aylık geliri düşük ve orta olan katılımcılara kıyasla yönetilebilirlik ve anlamlılık boyutlarında daha fazla aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bilgisine ulaşmıştır. Ayhan ve Pekgöz Çeviker (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da yüksek düzeyde gelire sahip olan gençlerin, orta düzeyde gelire sahip olan gençlere kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Kayma (2022) tarafından yapılan bir diğer çalışma ile düşük ekonomik düzey algısına sahip katılımcıların anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık boyutlarında diğerlerine kıyasla daha az aile bütünlük duygusuna sahip oldukları ortaya konmuştur. Bu yönleriyle ilgili çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir. Ailenin gelir durumunun düşük olmamasının, aile üyelerinin birlikte yapabilecekleri sosyal ve kültürel aktiviteleri çoğaltması bakımından olumlu bir etki yaratabileceği düşünülmektedir. Düşük gelir durumunun beraberinde zorlukları ve huzursuzlukları getirme riskini yükselttiği düşünülürse, aile içindeki bireylerin problemlerle başa çıkma mekanizmalarında yıpranmaların olması güçlü bir ihtimal olacaktır. Bu sebeple düşük gelire sahip aile bireylerinde aile bütünlük duygusunun daha düşük düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Anne-baba durumuna bakıldığında; yönetilebilirlik alt boyutunda hayattalar-ayrılar ile biri hayatta arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Ebeveynlerinden sadece biri hayatta olan katılımcıların, ebeveynleri hayatta fakat ayrı olan katılımcılara kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Alt boyutlardan yalnızca yönetilebilirlik boyutunda farklılık bulunduğu için **H3 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.** Bu sonuç tek ebeveynli üniversite öğrencilerinin, ebeveynleri ayrı olan üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek yönetilebilirlik düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. İlgili literatürde aile bütünlüğünü değişen sosyo-kültürel

koşullar ekseninde açıklayan bir araştırmada; çekirdek, çocuğu olmayan, tek ebeveynli veya geniş aileler gibi farklı aile türlerinde bütünlük duygularının farklılaşabildiği belirtilmiştir (Kiliçoğlu ve Aral, 2018). Yağcı ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada; çekirdek aile yapısı olan katılımcıların, parçalanmış aile yapısı olan katılımcılara kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusu, anlaşılabilirlik ve anlamlılık alt boyutu puanlarına sahip oldukları ortaya konmuştur. Çekirdek aile grupları içerisinde tek ebeveynli ailelerin de yer aldığı bilgisinden hareketle (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2011) ilgili çalışmanın bu çalışmanın bulgularını açıklayabileceği düşünülmektedir.

Aile tiplerine göre yönetilebilirlik boyutunun farklılaşma sebepleri arasında aile üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişim ve ebeveynleriyle aynı/ayrı evde yaşamının stresle başa çıkma hususunda sosyal destek algılarını etkilemesi gösterilebilmektedir (Güney, 2016; Varıcıer, 2019).

Yapılan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile internetsiz kalma korkusu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. **Bu sebeple H4 hipotezi kabul edilmiştir.** İlgili literatürde gelişmeleri kaçırma korkusu ile internetsiz kalma korkusu arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Eskin Bacaksız vd., 2022; Önal vd., 2023). Benzer şekilde, internet bağımlılığıyla ilgili öğrencilerle yapılan bir çalışma da internet bağımlılığının gelişmeleri kaçırma korkusunu artırıcı bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur (Ülger ve Ersoy, 2023). Bu araştırmalar çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Erişilen bulgunun sebebinin üniversite öğrencilerinin akademik çalışmaları haricinde serbest zaman aktivitelerini de sanal ortamlar üzerinden inşa edebilmeleri ve yoğun bir şekilde internette vakit geçirmeleri olabileceği düşünülmektedir. İnternet mecralarından ve özellikle sosyal medya uygulamalarından yeni gelişmeleri, gündemi ve çevresindekileri yakından takip edebilmelerinin (Çömlekçi ve Başol, 2019) gelişmeleri kaçırma korkularını yükseltebileceği düşünülmektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin internetsiz kalma korkusu ile aile bütünlük duygusu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. **Bu sebeple H5 hipotezi kabul edilmiştir.** İnternetsiz kalma korkusu ile aile bütünlük duygusu alt boyutları olan anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Konuya ilişkin taranan literatürdeki bir çalışmada, aile ilişkilerini “mükemmel” olarak tanımlayan bireylerle “çok kötü” olarak tanımlayan bireyler

arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, problematik internet kullanımı aile içi ilişkilerinin kötü olarak algılandığı ailelerde daha yaygın bir durumdur (Kabasakal, 2015). Kazu ve Deniz (2021) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, ailelerinden gördükleri destek miktarının artması durumunda bireylerin sosyal medya kullanımında da azalma olduğu tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve aile bütünlük duygularını açıklayan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının aile bütünlüğü duygusuna etkisinin negatif olduğu görülmektedir (Kımkılı, 2021). İnternet bağımlılığını aile içi ilişkiler bağlamında açıklayan başka bir araştırmada, ailesiyle vakit geçirmekten keyif alan, problemlerini aileleriyle paylaşmaya istekli olan bireylerin internet bağımlılığı skorlarının olmayanlara kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır (Çırak vd., 2018). Nitekim yürütülen çalışma kapsamında erişilen bulgu açısından bakıldığında, bireylerin olumsuz aile dinamiklerinden ve sorunlarından bir kaçış aracı olarak yoğun internet kullanımına yönelebildikleri düşünülmektedir. Bu bakımdan destekleyici, bütünleştirici ve paylaşım elverişli olarak algılanan aile atmosferinin kontrolsüz ve bilinçsiz internet kullanımı üzerinde koruyucu-önleyici etkileri bulunabilmektedir. Diğer taraftan bakıldığında da internet erişimi olmayan durumlarda yaşanan olumsuz duygudurumların internet kullanımını yoğunlaştırdığı, aileyle geçirilen vakti ve aile bütünlük duygusunu azaltabildiği düşünülmektedir (Kuzu, 2011).

Yapılan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ile aile bütünlük duygusu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. **Bu sebeple H6 hipotezi reddedilmiştir.** Literatürde gelişmeleri kaçırma ve aile bütünlük duygusu arasında doğrudan bir ilişkiyi açıklayan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili hipotez kurulurken önceki hipotezde olduğu gibi özellikle sanal ortamlarda gelişmeleri kaçırmak istemeyenlerin aile bütünlük duygularının daha zayıf olabileceği kanaati üzerinde durulmuştur (Alti, 2021). Bu kanıyı destekler nitelikte akıllı telefon kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve aile iletişimi değişkenlerini birlikte değerlendiren bir çalışma da ebeveynleriyle iyi bir iletişim ortamı kuran bireylerin Fomo ve akıllı telefon kullanım düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Santana-Vega vd., 2019).

Çalışma kapsamında yönetilebilirlik ile internetsiz kalma korkusu (Netlessfobi) arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. **Bu sebeple H7 hipotezi kabul edilmiştir.** Çeçen (2007)'e göre içsel ve dışsal stresörler karşısında başa çıkma kaynakları

şeklinde tanımlanan yönetilebilirlikle ilgili çalışmalara doğrudan internetsiz kalma korkusu özelinde ulaşılamasa da internet bağımlılığı ile ilişkili benzer odaklı çalışmalara ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma stratejilerini internet bağımlılığı değişkeniyle birlikte ele alan araştırmalardan biri, baş etme becerileri yüksek olan bireylerin problematik internet kullanımında bulunma olasılıklarının daha düşük olduğunu bulmuştur (Brand vd., 2014). Benzer şekilde gençlerle ve yetişkinlerle yürütülen başka bir çalışmada, uyumsuz başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin internet bağımlılığı riskiyle daha çok karşı karşıya olduğu saptanmıştır (McNicol ve Thorsteinsson, 2017). İnternet bağımlılığı ve bireylerin başa etme stratejilerinin geliştirilmesini inceleyen bir diğer çalışmada ise olumsuz koşullarla başa çıkmada internet bağımlılığının olumsuz etkileri olduğu ortaya konmuştur (Berezovskaya vd., 2020). Bu bakımdan, bireyler, deneyimledikleri stres faktörlerinden uzaklaşmak için internet ortamında bulunmayı tercih edebilmektedir. Ancak bu internet kullanımını bireylerde bağımlılık teşkil edebilecek ve erişilemediğinde korku yaratacak bir raddeye geldiğinde tehlikeli arz edebileceği düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Teknolojinin hızlı gelişmesi ve yayılması toplumları çeşitli alanlarda etkilemiştir. Bu alanlara iletişim, endüstri, eğitim, sağlık ve aile örnek olarak gösterilebilmektedir. Gelişen teknoloji beraberinde getirdiği faydaların ve kolaylıkların yanında olumsuz etkilere de yol açabilmektedir. Teknolojinin gelişimi ile internet; akıllı cep telefonları ve tabletler gibi daha taşınabilir cihazlar üzerinden erişilebilir hale gelmiştir. Bu erişimin kolaylaşması bireylerin teknolojiyle ve internetle daha fazla zaman geçirmelerine olanak sağlamıştır. Teknolojiyi ve interneti problemlili kullanım neticesinde bazı bağımlılıkların ve davranış bozukluklarının oluşma riski söz konusu olmuştur. Fomo ve netlessfobi bu davranışsal bozukluklar arasında yer almaktadır (Dinçer vd., 2022: 634). Sırasıyla gelişmeleri kaçırmaktan duyulan korku ve sanal ağlarda çevrimiçi dışı kalmanın yarattığı endişe olarak tanımlanan her iki durum bireylerin sağlığına, akademik/iş performansına, aile yaşantısına ve genel yaşam kalitesine zarar verebilecek potansiyel riskler içermektedir. Beraberinde stres gibi olumsuz duygular getirebilen bu davranışsal bozuklukların bireyin bireysel, ailesel ve sosyal hayatına etkilerinin bilincinde olmak önem taşımaktadır.

Araştırmanın bu bölümünde bulgular yoluyla erişilen sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda oluşturulan bazı önerilere yer verilmiştir. Çalışma kapsamında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde öğrenim gören 361 öğrencinin gelişmeleri kaçıрма korkuları, internetsiz kalma korkuları, aile bütünlük duyguları ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçıрма Korkusu, Fırat Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu Kısa Formu ölçekleri ile açıklanmaya çalışılmıştır. Teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması ile ortaya çıkan teknoloji kökenli davranışsal bozuklukların sosyal hizmet perspektifinde ele alınmasının ilgili alana ve yeni araştırmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

İlk olarak sosyo-demografik değişkenlere göre ulaşılan bulgular değerlendirildiğinde, gelir durumuna göre aile bütünlük duyguları değişkenlik göstermektedir. Buna göre, ailenin gelir düzeyi arttıkça katılımcıların sahip oldukları aile bütünlük duyguları

düzeıı artmaktadır. Öğrencilerin anne-baba birlikteliği ve varlığı durumlarına bakıldığında tek ebeveyni olan katılımcıların ebeveynleri ayrı olan katılımcılara kıyasla daha yüksek aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Yaş değişkenine bakıldığında, 21-23 yaş grubunda olanların 24 yaş ve üzerinde olan bireylere göre gelişmeleri kaçırma korkularının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine aynı değişken bağlamında 18-20 yaş grubundaki bireylerin 24 ve üstü yaş grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek aile bütünlük duygusuna sahip oldukları ve anlaşılabilirlik alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların ana değişkenlere verdikleri cevaplar doğrultusunda, gelişmeleri kaçırma korkuları ile internetsiz kalma korkuları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile aile bütünlük duygusu ölçeğinin alt boyutu olan anlamlılık ile aralarında negatif bir ilişki görülmüştür. Aile bütünlük duyguları ve tüm alt boyutları ile internetsiz kalma korkuları arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, aile bütünlük duygusu ölçeğinin yönetilebilirlik alt boyutu ile internetsiz kalma korkusu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Aile bütünlük duygusu ölçeği ile kendi alt boyutları arasında ve alt boyutlarının birbirleri arasında pozitif ilişkilere rastlanmıştır.

Çalışma kapsamında internet kullanıcılarına, araştırmacılara, saha çalışanlarına ve politika yapıcılara mikro, mezzo ve makro boyutlarda çeşitli öneriler geliştirilmiştir:

İnternet Kullanıcılarına Yönelik Öneriler

- İhtiyaç duyulan bilgileri belirleyerek gereksiz bilgi akışına kapılmaktan kaçınmak,
- Odaklanmaya ihtiyaç duyulan anlarda bildirim gelişini sınırlamak veya bildirimleri tamamen kapalı tutmak,
- İnternet ve sosyal medya kullanımını belirli saatler belirleyerek çerçevelemek, kişisel yaşam arasında denge sağlamak,
- Aile, arkadaşlar, yakın çevre ve hobilerle zaman geçirmeye özen göstermek,
- Nefes egzersizleri, meditasyon, yoga gibi stres azaltıcı bilinçli farkındalık tekniklerini uygulayarak zihinsel dengeyi korumak,
- Düzenli olarak egzersiz yapmak, sosyal ve kültürel faaliyetlerde bulunmak.

Aileye Yönelik Öneriler

- Ailelerin, çocuklarının teknoloji kullanımına yönelik bilinçlendirici eğitim programlarına katılımlarını sağlamak,
- Aile üyelerinin ev içi ve dışında birlikte kaliteli zaman geçirecek sosyal aktivitelerde bulunmalarını teşvik etmek,
- Aile içerisindeki iletişimin yapıcı tutumlarla geliştirilmesi ve aile fertlerinin duygu/fikir alışverişi yapabilmesi,
- Aile içerisinde görev ve sorumluluk paylaşımının tüm üyelerin katılımıyla sağlanması.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Teknolojik gelişmeleri ve değişimleri yakından takip etmek için bilimsel etkinliklere katılım sağlamak ve güncel literatürü yakından takip etmek,
- Teknoloji kullanımı ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyebilmek adına görüşmelerin yapıldığı karma yöntemli araştırmalar geliştirmek,
- Farklı evrenlerde, farklı örneklem gruplarına uygulanan ve farklı zamanlara yayılan çalışmalar yürütmek,
- Konuyla ilgili olarak disiplinler arası akademik raporlar hazırlanıp belirli periyotlarla kamuoyuyla paylaşılmasını sağlamak.

Saha Çalışanlarına Yönelik Öneriler

- Sosyal çalışmacıların teknoloji kaynaklı davranışsal bozuklukları değerlendirerek konu hakkında mesleki müdahalelerde bulunması,
- Sosyal çalışmacıların, toplumun teknolojik değişimlere uyum sağlayabilmesi için önleyici stratejiler geliştirmesi,
- Etkili internet kullanımına yönelik eğitimler düzenlemek ve bilinçlendirme çalışmaları yürütmek,
- Üniversite öğrencilerinin ve ailelerinin bir araya geldiği grup oturumları düzenleyip konuya dikkat çekmek,
- Ulusal ve uluslararası boyutta fonlanan, geniş kitlelere ulaşabilecek projeler üretmek,
- Özellikle üniversite topluluklarına kolaylıkla erişebilecek sivil toplum kuruluşlarının öğrencilerle iş birliği kurması ve faaliyetler planlaması,

- Kamu ve özel sektörde, halk sağlığıyla ilgili çalışanların gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu gibi yeni dijital fobileri tanımalarını sağlayan eğitimler düzenlenmesi.

Politika Yapıcılara Yönelik neriler

- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından teknoloji kaynaklı davranışsal bozukluklara yönelik kurumsal el kitapçıklarının oluşturulması, seminerler düzenlenmesi ve gerek öğrencilere gerekse ailelerine yönelik bilgisel altyapının oluşturulması,
- Ailelerin stresle baş etme mekanizmalarını güçlendirecek kurumsal atölye çalışmaları planlamak,
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Aile şralarında ilgili komisyonlar tarafından aile bütünlük duygusunu geliştirecek makro boyutlu öneriler geliştirilmesi,
- Sivil toplum kuruluşları ile iş birliği halinde hizmet verecek olan ve davranışsal bozukluklar konusunda uzmanlaşmış merkezler oluşturulması.

KAYNAKÇA

- Acıbadem Sağlık Grubu. (2023). *Bağımlılık Tedavisi Nedir? Bağımlılık Tedavisi Nasıl Yapılır?* <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/bagimlilik-nedir/>
- Adalier, A. & Müezzın, E. (2012). The Relationship between Internet Addiction and Psychological Symptoms. *Int J Glob Educ*, 1, 42-49.
- Akalin, A. (2022). Relationship between Social Media Addiction and Healthy Lifestyle Behaviors of Nursing Students. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 162-169.
- Akarsu, B. & Akarsu, B. (2019). *Bilimsel Araştırma Tasarımı*.
- Akcan, G. & Öge, B. (2020). Genç Bireylerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 3-26.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Salon Yayınları.
- Akman, E. & Işık, M. (2018). Kamu Çalışanlarında İnternetsiz Kalma Korkusu (Netlessfobi): Isparta İlinde Bir Araştırma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 20-37.
- Aktürk, İ., Bozdoğan, Ö. F., Çuhacı, G., Ögel, K., Şimşek, G. M. & Tokluoğlu, N. (2019). *Bağımlılıkta Sosyal Hizmet Uygulamaları* (1. Bs). Yeşilay Yayınları.
- AlAbdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J. & AlMotairi, M. S. (2017). Smartphone Use Addiction Can Cause Neck Disability. *Musculoskeletal Care*, 15(1), 10-12.
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1-12.
- Alanka, Ö. & Mertoğlu, S. (2022). Gündelik Hayatın Sayısal İstilas ve Dijital Bağımlılık. *Sosyal Beşeri ve İdari Bilimler Alanında Uluslararası Araştırmalar XV*, 189.
- Alavi, S., Maracy, M., Jannatifard, F., Eslami, M. & Haghighi, M. (2010). A Survey of Relationship between Psychiatric Symptoms and Internet Addiction in

- Students of Isfahan Universities. *Avicenna Journal of Clinical Medicine*, 17(2), 57-65.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F. & Eslami, M. (2011). The Effect Of Psychiatric Symptoms on the Internet Addiction Disorder In Isfahan's University Students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793–800.
- Alt, D. & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of Family Issues*, 39(13), 3391–3409.
- Alti, D. (2021). Patolojik İnternet Kullanımı ve Bağımlılığa Dönüşümü. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 99-110.
- Alvarez, S. Q., Gomes, G. C. & Xavier, D. M. (2014). Causes of Addiction And Its Consequences for the User and the Family. *Journal of Nursing UFPE/Revista De Enfermagem UFPE*, 8(3),641-648.
- Amudhan, S., Prakasha, H., Mahapatra, P., Burma, A. D., Mishra, V., Sharma, M. K. & Rao, G. N. (2022). Technology Addiction Among School-Going Adolescents in India: Epidemiological Analysis from a Cluster Survey for Strengthening Adolescent Health Programs at District Level. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 44(2), 286–295.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stres and Coping*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well* (ss. xx, 218). Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733.
- Antonovsky, A. & Sourani, T. (1988). Family Sense of Coherence and Family Adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 79-92.
- APA. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association*. American Psychological Association.
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed).
- APA Dictionary of Psychology. (2018). <https://dictionary.apa.org/>

- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi—Internet Addiction and Its Treatment*. 55-67.
- Ari, E. & Güler, Y. (2019). Ergenlerde Öznel İyi Oluş, Kimlik Statüleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(18), 185-212.
- Ari, F. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 85-96.
- Armstrong, L., Phillips, J. G. & Saling, L. L. (2000). Potential Determinants of Heavier Internet Usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537–550.
- Arslan Kılıçoğlu, E., & Aral, N. (2018). *Aile Bütünlüğünü Etkileyen Etmenler: Çok Kültürlü Yaşamlar*, 481-485.
- Aslan, S. & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Olabilecek Sağlık Sorunlarının Değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 3(2), 14–19.
- Ayakdaş Dağlı, D. & Yüyen, M. N. (2023). Davranışsal Bağımlılıklar ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 104–112.
- Ayas, T. & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 46-57.
- Ayhan, B. & Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1–30.
- Ayhan, Z. & Pekgöz Çeviker, A. (2023). İhmal Edilen Aile Değerlerinin, Bütünlük Duygusunun ve Toplumsal İlginin Gençler Üzerindeki Etkisi: Eğitim ve Sosyal Politika Perspektifinden İnceleme. *Küllüye*, 481–498.
- Bag, B. (2017). Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinde Salutogenez Modeli. *Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 284–300.
- Bahadır, E., Tohumcu, M. U. & Kalender, B. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fomo) Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 771-782.

- Bal, E. & Balci, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369–394.
- Bal, P. N. & Ceritli, U. (2017). Lise Öğrencilerinde Bağlanma Stillерinin Problemlі İnternet Kullanımına Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 475-483.
- Bal, S. (2023). *Sporun Nomofobi, Netlessfobi, İnternet Bağımlılığı ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Üzerine Etkisi*. Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Barker, E. (2016). *This Is the Best Way to Overcome Fear of Missing Out*. [https://www.google.com/search?q=Barker%2C+E.\(2016\).+This+is+the+best+way+to+overcome+fear+of+missing+out.+Time+Magazine.&oq=Barker%2C+E.\(2016\).+This+is+the+best+way+to+overcome+fear+of+missing+out.+Time+Magazine.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBDDU3MzUzNDk1ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Barker%2C+E.(2016).+This+is+the+best+way+to+overcome+fear+of+missing+out.+Time+Magazine.&oq=Barker%2C+E.(2016).+This+is+the+best+way+to+overcome+fear+of+missing+out.+Time+Magazine.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBDDU3MzUzNDk1ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Batu, M. & Güler-İplikçi H. (2018). *Yeni Medya Rahatsızlıkları: Yeni Nesil Medyaya Farklı Bir Bakış*. Icoae'18 IV. International Conference on Applied Economics and Finance & Extended with Social Sciences November 28-29-30, 2018, Kusadası - Turkey.
- Bayer, A. (2013). Değişen Toplumsal Yapıda Aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101-129.
- Bektaş, M. (2018). *Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması* (ss. 147–159).
- Betoncu, O. & Ozdamli, F. (2019). The Disease of 21st Century: Digital Disease. *TEM Journal*, 8(2), 598-603.
- Berezovskaya, I. P., Shipunova, O. D. & Kedich, S. I. (2020). Internet Addiction and Youth Coping Strategies. *Proceedings of the XI International Scientific Conference Communicative Strategies of the Information Society*, 1–6.
- Black, D. W. (2007). A Review of Compulsive Buying Disorder. *World Psychiatry*, 6(1), 14-18.

- Bloemen, N. & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media + Society*, 6.
- Brand, M., Laier, C. & Young, K. S. (2014). Internet Addiction: Coping Styles, Expectancies, and Treatment Implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.
- Busch, B. (2016). Fomo, Stress and Sleeplessness: Are Smartphones Bad for Students? *The Guardian*.<https://www.theguardian.com/teacher-network/2016/mar/08/children-mobile-phone-distraction-study-school>
- Camí, J. & Farré, M. (2003). Drug Addiction. *The New England Journal of Medicine*, 349(10), 975–986.
- Carneiro, F. A. T., Salvador, V. F., Costa, P. A. & Leal, I. P. (2022). Family Sense of Coherence Scale: A Confirmatory Factor Analysis in a Portuguese Sample. *Frontiers in Psychology*, 12, 57.
- Chen, Q. & Chen, Y. (2022). The Relationship Between Family Function and Fear of Missing Out: A Serial Mediation Model. *Proceedings of the 5th International Conference on Big Data and Education*, 279–283.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2002). *Research Methods in Education*. Routledge.
- Coutinho, M., Conroy, M., Forness, S. & Kavale, K. (2000). Emotional or Behavioral Disorders: Background and Current Status of the E/BD Terminology and Definition. *Behavioral Disorders*, 25, 264–269.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research*. Pearson.
- Çalık, D. & Çınar, Ö. P. (2009). *Geçmişten Günümüze Bilgi Yaklaşımları Bilgi Toplumu ve İnternet*. XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı, 12: 13.
- Çeçen, A. R. (2007). Aile Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (ABDÖ-K) Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(3), 1199–1220.
- Çeçen, A. R. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.

- Çelebi, M. & Uslu, R. (2019). Relationship Between Addiction and Family. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(Special Issue 1), 98.
- Çelik, F., Koseoglu, M. A. & Elhai, J. D. (2023). Exploring the Intellectual Structure of “Fear of Missing Out” Scholarship: Current Status and Future Potential. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(17), 3406–3430.
- Çıracak, Z. D., Yetiş, G., & Gürbüz, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarının Aile İlişkileri ve Sorumluluklarını Yerine Getirmelerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Çoban, R. (2017). Sosyal Adalet, Eşitlik ve Sosyal Hizmet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 252-260.
- Çömlekçi, M. F. & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları İle Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Dargahi, H. & Razavi, S. M. (2007). Internet Addiction and Its Related Factors: A Study of an Iranian Population. *Payesh (Health Monitor)*, 6(3), 266-272.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- De Coverley Veale, D. M. (1987). Exercise Dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735–740.
- Demirci, M. & Eker, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı Sıklığı ve Madde Kullanım Özellikleri. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 12(48), 63-84.
- Demirdil, G., & Harmancı, P. (2021). *Davranışsal Bağımlılıklar: Bağımlılıktan bağımsızlığa doğru...* İksad Yayınevi.
- Demirel, E. T. (2018). *Nicel Araştırma Tasarımı*.
- Dinç, M. (2018). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinçer, E., Saygın, M. & Karadal, H. (2022). The Fear of Missing Out (FoMO): Theoretical Approach and Measurement in Organizations. İçinde *Handbook of*

Research on Digital Violence and Discrimination Studies (ss. 631-651). IGI Global.

Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *Explore (New York, N.Y.)*, 10(2), 69–73.

Duyan, V. (2003). Sosyal Hizmetin İşlev ve Roller. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 14(2), 1-22.

Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The Exercise Paradox: An Interactional Model for a Clearer Conceptualization of Exercise Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208.

Eksi, F. & Ümmet, D. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.

Epik, M. T., Çiçek, Ö. & Altay, S. (2017). Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Tarihsel Süreçte Ailenin Değişen/Değişmeyen Roller. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38), 35-58.

Erden Çınar, S. & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

Ergün, G. & Işık, I. (2018). Determining the Relation between Turkish Middle-School Students’ Internet Addiction and Perceived Social Support from Family. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 527-542.

Eriksson, M. (2017). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. İçinde M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Ed.), *The Handbook of Salutogenesis*. Springer.

Erim, Y., Morawa, E., Atay, H., Aygün, S., Gökalp, P. & Senf, W. (2011). Sense of Coherence and Depression in the Framework of Immigration: Turkish patients in Germany and in Turkey. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 23(6), 542–549.

Erol, A. (2021). Dijitalleşme Çağında İşyerinin Değişimi: Sebepleri ve Sonuçları. *İnsan ve İnsan*, 8(30), 97-113.

- Eskin Bacaksiz, F., Tuna, R. & Alan, H. (2022). Nomophobia, Netlessphobia, and Fear of Missing Out in Nursing Students: A Cross-Sectional Study in Distance Education. *Nurse Education Today*, 118, 105523.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V. & Rotella, F. (2021). Fear of Missing Out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.
- Fox, J. & Moreland, J. J. (2015). The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of the Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176.
- Freimuth, M., Moniz, S. & Kim, S. R. (2011). Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-occurring Disorders, and Phases of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081.
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R. & Brownell, K. D. (2009). Preliminary Validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*, 52(2), 430–436.
- Gezgin, D. (2019, Mart 9). *Gelişen Teknolojinin Türkiye’de Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Sosyo-Psikolojik Etkileri*. Cataloging-In-Publication Data, 238-242.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Gemikonakli, O. & Raman, İ. (2017). Social Networks Users: Fear of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and Implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408.
- Gottberg, K. (2017). *Simple Living—A Cure for Fomo*. <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing>
- Gökler, M., Aydın, R., Nal, E. & Metintaş, S. (2016). Determining Validity and Reliability of Turkish Version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 53-59.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural Addictions: An Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25.

- Griffiths, M. D. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76: 14–19.
- Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of Missing out: A Brief Overview of Origin, Theoretical Underpinnings and Relationship with Mental Health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889.
- Gündüz, Ş. & Şahin, Ş. (2011). Internet Useage and Parents' Views about Internet Addiction. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 277-288.
- Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Electronic Journal of New Media*, 1(2), 207–213.
- Güney, E. (2016). *Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Hallac, S. & Oz, F. (2014). Family Phenomena from Theoretical Perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 1.
- Hato, B. (2013). (Compulsive) Mobile Phone Checking Behavior Out of a Fear of Missing Out: Development, Psychometric Properties and Test-Retest Reliability of a C-FoMO-Scale Beata Hato ANR: 610304.
- Hsiao, C.-Y., Lu, H.-L. & Tsai, Y.-F. (2018). Effect of Family Sense of Coherence on Internalized Stigma and Health-Related Quality of Life among Individuals with Schizophrenia. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(1), 138–146.
- Kabasakal, Z. (2015). Life Satisfaction and Family Functions As-Predictors of Problematic nternet Use In University Students. *Computers in Human Behavior*, 53, 294–304.
- Kaçık, S. & Acar, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kadan, G. (2023). Investigation of Nomophobia and Netlessphobia Levels of Child Development Undergraduate Students. *International Journal of Social Sciences*, 7(31), 305–326.

- Kafka, M. P. (2010). Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V. *Archives of Sexual Behavior*, 39(2), 377–400.
- Kalaycı, E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Siber Aylaklık Davranışları ile Özdüzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, Ankara.
- Kalip, K. & Çöl, M. (2020). Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(2), 318–333.
- Kalkan, A. (2021). *Teknoloji Bağımlılığı ve Bilinçli Medya Kullanımı*. Ensar Neşriyat.
- Kanbay, Y., Fırat, M., Akçam, A., Çınar, S. & Özbay, Ö. (2022). Development of Fırat Netlessphobia Scale and Investigation of Its Psychometric Properties. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1258–1266.
- Karakuş, B. N., Özdengül, F., Görmüş, Z. I. S. & Şen, A. (2021). Bağımlılık Fiziopatolojisine Genel Bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158–166.
- Karasar, N. (2017). *Scientific Research Method: Concepts, Principles, Techniques*. Ankara: 3A.
- Karataş, K. (2001). Toplumsal Değişme ve Aile. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(2), 89-98.
- Kartal, Y. A. & Bulut, A. (2022). Ebelik Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Netlessfobi Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 9(25), 60-70.
- Kasak, M., Haciosmanoğlu, C., Hesapcioglu, S. & Ceylan, M. (2022). Loneliness in Modern World: A Case Study of Hikikomori from Turkey. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 117-122.
- Kayma, D., Uğurlu, Z. & Büyükbodur, A. Ç. (2022). Covid–19 Sürecinde Bireylerin Algıladıkları Aile Bütünlük Duygusunun Ailedeki Çatışma ve Birlik Durumuna Etkisinin İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 20.

- Kazu, H. & Deniz, E. (2021). Algılanan Sosyal Desteğin Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumlarına Etkisinin Yol Analizi ile İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 892-910.
- Kınıklı, E. N. (2021). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Aile Bütünlük Duygusu ve Saldırganlık Davranışı ile İlişkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Kiliçoğlu, E. A. & Aral, N. (2018). *Aile Bütünlüğünü Etkileyen Etmeler: Çok Kültürlü Yaşamlar*, 482.
- Kim, H.-J., Min, J.-Y., Min, K.-B., Lee, T.-J. & Yoo, S. (2018). Relationship Among Family Environment, Self-Control, Friendship Quality, and Adolescents' Smartphone Addiction in South Korea: Findings from Nationwide Data. *PLOS ONE*, 13(2), 1-13.
- Kim, J.-H. (2022). Parental Support and Problematic Smartphone Use: A Serial Mediating Model of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- Kısaç, İ. & Şensoy, E. (2017). Gençlerde Sosyal Medya Algısı ve Kullanma Davranışı. In *Mediterranean International Conference on Social Sciences by UDG*, 379-392).
- Koçak, A. & Özgür, A. (2006). İçerik Analizi Çalışmalarında Örneklem Sorunu. *Selçuk*
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M. & Johnson, S. L. (2022). Abnormal psychology. New York: Wiley.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Pontes, H. M. (2017). Chaos and Confusion in DSM-5 Diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, Concerns, and Recommendations for Clarity in the Field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103–109.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon (Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328–359.
- Kuzu, A. (2011). *İnternet ve Aile*. Anadolu Üniversitesi.

- Küçükşen, K., Toptaş, T., & Çetin, S. N. (2023). Yetişkin Bireylerde Aile Bütünlük Duygusunun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(1), 119-130.
- Küçükvardar, M. & Tingöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *AJIT-e Online Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111–123.
- Langius, A., Björvell, H. & Antonovsky, A. (1992). The Sense of Coherence Concept and Its Relation to Personality Traits in Swedish Samples. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 6(3), 165–171.
- Larsen Moen, Ø. & Hall-Lord, M. L. (2016). Reliability and Validity of the Norwegian Family Sense of Coherence Scale. *Open Journal of Nursing*, 06(12), 1075–1086.
- Leidy, M. S., Guerra, N. G. & Toro, R. I. (2010). Positive Parenting, Family Cohesion, and Child Social Competence Among Immigrant Latino Families. *Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 24(3), 252–260.
- Lejoyeux, M. & Weinstein, A. (2013). Shopping Addiction. İçinde *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders, Volume 1* (ss. 847-853). Elsevier.
- Lemmens, J. S. & Hendriks, S. J. F. (2016). Addictive Online Games: Examining the Relationship Between Game Genres and Internet Gaming Disorder. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(4), 270–276.
- Leung, L. & Lee, P. (2012). The Influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks. *New Media & Society*, 14, 117–136.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2006). Contextualizing Salutogenesis and Antonovsky in Public Health Development. *Health Promotion International*, 21(3), 238–244.
- Malarvani, Ganesh, Nirmala, P., Kumar, A. & Singh, M. (2014). WhatsAppitis: Recent Study on SMS Syndrome. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*: 2(6B), 2026-2033.

- Männikkö, N., Billieux, J. & Käätäriäinen, M. (2015). Problematic Digital Gaming Behavior and Its Relation to the Psychological, Social and Physical Health of Finnish Adolescents and Young Adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288.
- McNicol, M. L. & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses Among Adolescents and Adults. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(5), 296–304.
- Michener, W. & Rozin, P. (1994). Pharmacological Versus Sensory Factors in the Satiation of Chocolate Craving. *Physiology & Behavior*, 56(3), 419–422.
- Moran, L., Bradbury, E. & Mills, J. (2019). Gambling Addiction. *InnovAiT*, 12(2), 62–66.
- Murali, V., Ray, R. & Shaffiullha, M. (2012). Shopping Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 18(4), 263–269.
- Mutlu, E. (2013). Madde Bağımlılığında Ailenin Rolü. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (2)13–17.
- Nagaraju, R. & Chikkegowda, L. K. (2019). Selfie: A Rising Culture. Assessment of Selfitis And Its Relation with Self-Esteem Among Medical and Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *National Journal of Community Medicine*, 10(05), 285–289.
- Nazlıgül, M. D. & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97–108.
- Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Billieux, J. (2016). Impulsivity in Multiplayer Online Battle Arena Gamers: Preliminary Results on Experimental and Self-Report Measures. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 351–356.
- Nwadinobi, V. (2019). *Chapter Three: Behaviour Disorders*.
- Olçay, S. (2018). Digitalization of Socialization as Social Media and Getting Lost Disorder in Photos: Photolurking. *Electronic Journal of New Media*, 2(2), 90–104.

- Ozdemir, S. (2020). *Yeni Binyıl Rahatsızlıkları: İletişim Teknolojileri Kaynaklı Bilişsel Davranış Bozuklukları*, 214-219.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15.
- Oxford Dictionary (2023). Fomo Definition.
<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/fomo>
- Önal, Ö., Çoban, B., Kalaycı, Ö., Kaçmaz, E., Kişioğlu, A. N. & Uskun, E. (2023). The Effect of Technology-Dependent Behavioral Disorders, Including Nomophobia, Phubbing, Fear of Missing out, and Netlessphobia, on Quality of Life and Life Satisfaction in Desk-Workers. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 40(3), 542-549.
- Önder, N. (2015). *Bağımlılıkla Mücadelede Sosyal Pazarlamanın Rolü ve Bağımlılıkla Mücadele Eden Kurum ve Kuruluşlara Yönelik Bir Araştırma* (Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Türkiye).
- Özer, Y. & Aslan, S. (2023). “Evlat Sorumluluğu Beklentisi”, “Aile Bütünlük Duygusu” ve “Kişilik Özellikleri” Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 55-75.
- Özsoy, T. (2009). Fastfood’dan Facebook’a: İnternet Bağımlılığı. *Akademik Bilişim*, 9, 651-656.
- Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C. & Bilici, R. (Ed.). (2021). *Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme* (2. bs). Yeşilay Yayınları.
- Öztürk, U. C. (2015). “Netlessfobia” Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Journal of International Social Research*, 8(37), 629-638
- Petry, N. M., Zajac, K. & Ginley, M. K. (2018). Behavioral Addictions as Mental Disorders: To Be or Not To Be? *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(1), 399-423.
- Pinarbaşı, T. E. & Astam, F. K. (2020). “Vazgeçmek Mümkün Mü?”: Kuşakların Dijital Detoks Deneyimleri Üzerine Bir Analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, 20.

- Polat, M. (2018). Derslerde Akıllı Telefon Siber Aylaklığı Ölçeği (Datsaö): Üniversite Öğrencileri için Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Social Sciences Studies Journal*, 4(21), 3114–3127.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Regier, D. A., Kuhl, E. A. & Kupfer, D. J. (2013). The DSM–5: Classification and Criteria Changes. *World Psychiatry*, 12(2), 92-98.
- Richter, K. (2018). *Fear of Missing Out, Social Media Abuse and Parenting Styles*.
- Rogers, A. P. & Barber, L. K. (2019). Addressing Fomo and Telepressure among University Students: Could a Technology Intervention Help with Social Media Use and Sleep Disruption? *Computers in Human Behavior*, 93, 192–199.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D. & Montag, C. (2021). Individual Differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, Gender, and the Big Five Personality Trait Domains, Facets and Items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546.
- Ruby, A. C., Ratri, P. M. & Rahma, M. Y. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) in Terms of Family Functioning in College Students. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 19(1), 38-48.
- Sagy, S. (1998). Effects of Personal, Family, and Community Characteristics on Emotional Reactions in a Stress Situation: The Golan Heights Negotiations. *Youth & Society*, 29(3), 311–329.
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance and Satisfaction with Life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.
- Santana-Vega, L.-E., Gómez-Muñoz, A.-M. & Feliciano-García, L. (2019). Uso Problemático Del Móvil, Fobia A Sentirse Excluido Y Comunicación Familiar De Los Adolescentes. *Comunicar*, 27(59).
- Sarıbay, B. & Durgun, G. (2020). Dokunmatik Topluların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Journal of Yasar University*, 15, 280–294.

- Sayan Karahan, A. (2023). Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 356–375.
- Sayar, K. & Senkal, Z. (2014). Facebook Aşkları: Depresyon, Psikoz ve Çevrim-İçi Romantizm. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 26-33.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A., Manzella, S. & Famà, F. (2013). Insecure Attachment Attitudes in the Onset of Problematic Internet Use Among Late Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45, 588–595.
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M. & Omer, H. (2020). Family Environment and Problematic Internet Use among Adolescents: The Mediating Roles of Depression and Fear of Missing out. *Computers in Human Behavior*, 106(C).
- Shi, X., Wang, J. & Zou, H. (2017). Family Functioning and Internet Addiction among Chinese Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 76(C), 201–210.
- Shobana, P., Chiristhuraj, A. & Alam, I. (2023). Social Media Addiction and Healthy Lifestyle among Post Graduate Students: A Social Work Perspective. *International Journal of Social Sciences and Management*, 10, 25–30.
- Silventoinen, K., Volanen, S.-M., Vuoksimaa, E., Rose, R. J., Suominen, S. & Kaprio, J. (2014). A Supportive Family Environment in Childhood Enhances the Level and Heritability of Sense of Coherence in Early Adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(12), 1951–1960.
- Sheafor, B. & Horejsi, C. J. (2012). *Sosyal Hizmet Uygulaması: Temel Teknikler ve İlkeler*. Pearson, Boston.
- Spitzer, R. L. & Endicott, J. (2018). Medical and Mental Disorder: Proposed Definition and Criteria. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 176(7), 656–665.
- Şahin, E. (2019). *Farklı Sosyo-Kültürel Yapılardan Gelmiş Evli Bireylerin Aile Değerleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı].

- Şeker, A. (2012). "Bilim ve Meslek Olarak Sosyal Çalışmanın Temel Kavramları, Sosyal hizmete Giriş, Ed. İlhan Tomanbay, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 2533.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. & Konkan, R. (2014). Attachment and Family Functioning in Patients with Internet Addiction. *General Hospital Psychiatry, 36*(2), 203–207.
- Şentürk, D. Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 14*(14), 7-32.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (C. 6). Pearson Boston, MA.
- Tanhan, F., Özok, H. İ. & Tayız, V. (2022). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 74–85.
- Tapan, M. G. (2022). Bağımlılık Tedavisi Alanında Klinik Sosyal Hizmet Süpervizonu: Mesleki Gelişim, Yeterlilikler ve Süpervizyonun Önemi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi. (20)*, 112–133
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2017). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek* (5. bs). Timaş Yayınları.
- Tathan Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(1), 131–142.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2011). Tek ebeveynli aileler. T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 148. ISBN: 978–975–19–5004–8.
- Temiz, N. (2023). Bilgi ve İletişim Teknolojilerinde Yaşanan Gelişmelerin İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (44)*, 539–562.
- Thomas, Y. & Jonathan, C. (2002). Improving Technological Literacy. İçinde *Issues in Science and Technology*.
- Tomczyk, Ł. & Selmanagic-Lizde, E. (2018). Fear of Missing Out (FOMO) among Youth in Bosnia and Herzegovina-Scale and Selected Mechanisms. *Children and Youth Services Review, 88*, 541–549.

- Topino, E., Gori, A., Jimeno, M. V., Ortega, B. & Cacioppo, M. (2023). The Relationship Between Social Media Addiction, Fear of Missing out and Family Functioning: A Structural Equation Mediation Model. *BMC Psychology*, *11*, 383.
- Tuncay, T. (2010). *E-Sosyal Hizmetler: İnsani Hizmetlerde Bilişim Teknolojisi Uygulamaları*. İzmir 3. İleri Yaş Sempozyumu: “Kırılgan Yaşlı”, 1-8.
- Tunçer, B. & Bingöl, T. (2023). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikoeğitim Programları Kullanılarak Yürütülen Ulusal Tezlerin İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies, Özel Sayı (Ö2)*, 67-77.
- Turel, O., Serenko, A. & Bontis, N. (2011). Family and Work-Related Consequences of Addiction to Organizational Pervasive Technologies. *Information & Management*, *48*(2-3), 88-95.
- Türk Dil Kurumu Güncel Sözlük. (2023). *Bağımlılık tanımı*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=bağımlılık>
- TÜİK. (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2022*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Uğuz, E. (2023). Comparison of Research on Technology Addiction In Social Work and Psychology. *International Journal of Turcologia*, *17*(35), 6-13.
- Uslu, O. (2022). Causes and Consequences of Technology Addiction: A Review of Information Systems and Information Technology Studies. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *8*(3), 299-306.
- Uzbay, İ. T. (2015). *Madde Bağımlılığı: Tüm Boyutlarıyla Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Maddeler* (1. bs). İstanbul Tıp Kitabevi.
- Uzundumlu, Ö. (2015). Bir İletişim Unsuru Olarak Sosyal Selfie Uygulamaları. *Atatürk İletişim Dergisi*, (8), 227-248.
- Ülger, S. & Ersoy, A. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelişmeleri Takip Edememe Korkusu ve İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimlerinde Öncü ve Çağdaş Çalışmalar*, 219-242.

- Valencia-Ortiz, R., Almenara, J. & Garay, U. (2021). Perception of Trainers and Students on The Measures to be Taken to Solve the Addiction of Young People to Social Networks. *Filaria Journal*, 39, 141–158.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri* [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Wartberg, L., Kriston, L., Kammerl, R., Petersen, K. & Thomasius, R. (2014). Prevalence of Pathological Internet Use in a Representative German Sample of Adolescents: Results of a Latent Profile Analysis. *Psychopathology*, 48, 25-30.
- We Are Social. (2022, Şubat 15). *Digital 2022: Turkey*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey>
- Whang, L., Lee, S. & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*. (6):143–150.
- Wickens, L. & Greeff, A. P. (2005). Sense of Family Coherence and the Utilization of Resources by First-Year Students. *American Journal of Family Therapy*, 33(5), 427–441.
- Wiesner, L. (2017). *Fighting Fomo: A Study on Implications for Solving the Phenomenon of the Fear of Missing out*.
- Yağci, F., Arici Doğan, D. & Sezgin, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Empati Becerileri, Affetme Eğilimleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1305–1324.
- Yam, F. C. & İlhan, T. (2020). Modern Çağın Bütünsel Teknolojik Bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1–15.
- Yengin, D. (2019). Digital Addiction as Technology Addiction. *Turkish Online Journal Of Design Art and Communication*, 9(2), 130–144.

- Yildirim, S. & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakóltesi Dergisi*, 25(4), 473-480.
- Young, K. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use | HealthyPlace. *105th annual conference of the American Psychological Association*.
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: a Case that Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3 Pt 1), 899–902.
- Zengin, O. & Çalış, N. (2017). Sosyal Hizmet Uzmanlarının Mesleki Uygulamaları ve Çalışma Koşulları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 47-68.
- Zhang, Z., Jiménez, F. & Cicala, J. (2020). Fear of Missing out Scale: A Self-Concept Perspective. *Psychology & Marketing*, 37, 1619–1634.
- Zubaroğlu Yanardağ, M., Bilge, M. & Yanardağ, U. (2020). Davranış Bağımlılığına Sahip Müracaatçılara Yönelik Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir Tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551–560.

EKLER

EK 1: ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-51197
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Doğukan Furkan SARITEPE
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Üniversite Öğrencilerinde Fomo, Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Örneği" başlıklı araştırmanız, kurulumuzun 29.03.2023 tarihli ve 2023/03 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:5- Doğukan Furkan Saritepe Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSRYTNAB9* Pin Kodu :48312

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/IN3>

Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta:bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr
Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
KURTULUŞ
Uyvan: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	29.03.2023
Sayı	2023/03
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Üniversite Öğrencilerinde Fomo, Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Örneği</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Doğukan Furkan SARITEPE
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KARATAŞ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTCU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

EK 2: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Doğukan Furkan SARİTEPE tarafından y¼r¼t¼len “¼niversite ¼đrencilerinde Fomo, Netlessfobi ve Aile B¼t¼nl¼k Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Sabahattin Zaim ¼niversitesi ¼rneđi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı ¼niversite ¼đrencilerinde fomo, netlessfobi ve aile b¼t¼nl¼k duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 5 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **g¼n¼ll¼l¼k** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, b¼t¼n soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek Şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır.** Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli t¼m tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında Őimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya Őimdi sorabilir veya doxxxxxxx@gmail.com e-posta adresi ve 05xx xxx xx xx numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan ¼nce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, g¼n¼ll¼ olarak ¼zerime d¼řen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve s¼zl¼ açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları s¼zl¼ olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin ¼zenle korunacağı konusunda yeterli g¼vence verildi.

Bu koşullarda s¼z konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Doğukan Furkan SARİTEPE

İmzası:

EK 3: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaş:

Cinsiyet: Erkek Kadın

Lisans Bölümü:

İkamet: Aile evi Aileden ayrı

Kardeş sayısı: Tek çocuk 1 kardeş 2 ve üstü kardeş

Anne-Baba: Hayattalar-Birlikteler Hayattalar-Ayrılar Biri hayatta Hayatta
değiller

Anne ve baba ile ilgili başka bir durum varsa lütfen belirtiniz:.....

Ailenin ekonomik geliri: Düşük Ortanın altı Orta Ortanın üstü
 Yüksek

İş durumu: Çalışıyorum – Mesleğiniz:..... Çalışmıyorum

**EK 4: SOSYAL ORTAMLARDA GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU
ÖLÇEĞİ**

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK 5: FIRAT NETLESSFOBİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorulara ne derecede katıldığınızı belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. İnternet bağlantısının olmadığı yerlerde huzursuzlanırım.	1	2	3	4	5
2. Sık sık internet bağlantım olup olmadığını kontrol ederim.	1	2	3	4	5
3. İnternet bağlantım kesildiğinde sanki hayat durmuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
4. İnternet kullanımının kısıtlı olduğu yerlerde kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
5. Kısa süreliğine bile olsa internetin olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5
6. İnternete bağlı olup olmadığını sürekli kontrol ederim.	1	2	3	4	5
7. Kapsama alanı dışında kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5
8. İnternete bağlanabileceğim cihazları her an ulaşabileceğim mesafede tutarım.	1	2	3	4	5
9. Yeni gelişmeleri kaçıracığım için internet bağlantısının kesilmesinden korkarım.	1	2	3	4	5
10. Telefonumun şarjının bitmesi endişesi yaşarım.	1	2	3	4	5
11. İnternet aracılığı ile gelen bildirimlerden büyük keyif alırım.	1	2	3	4	5
12. İnternet bağlantısı olan mekanlara gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5

EK 6: AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Aşağıda bulunan soruları değerlendirerek önem derecesi ve sıklığına göre puanlayınız.

1. Ailenizde olup bitenleri etkileyebileceğiniz hissine ne derece sahipsiniz?						
1 Çok sık	2	3	4	5	6	7 Nadiren veya hiçbir zaman
2. Bütün aile üyelerinin iş birliğini gerektiren bir şeyler yapmak zorunda olduğunuzda, o işin yapılabilmesine ilişkin duygularınız;						
1 Kesinlikle yapılırdı	2	3	4	5	6	7 Kesinlikle yapılamazdı
3. Şimdiye kadar aile yaşamımın;						
1 Çok belirgin hedefleri, amaçları olmuştur	2	3	4	5	6	7 Belirgin hedefleri ve amaçları olmamıştır
4. Aile kurallarının sizin için ne derece açık ve net olduğuna ilişkin hissettikleriniz?						
1 Aile kuralları benim için hiç açık ve net değil	2	3	4	5	6	7 Aile kuralları benim için açık ve nettir
5. Aileniz zor bir sorunla yüz yüze geldiğinde bir çözüm yolu bulma konusunda genellikle hissettikleriniz;						
1 Aile içerisinde çözüm bulmak her zaman utanç verici, zor ve karmaşıktır.	2	3	4	5	6	7 Aile içerisinde çözüm bulmak hemen her zaman tamamen açıktır.
6. Aile yaşamınız size;						
1 Tamamen monoton görünüyor.	2	3	4	5	6	7 Tamamen ilginçliklerle dolu görünüyor.
7. Gelecek beş yıl içerisinde (normal koşullarda) ailenizde neler olabileceğine ilişkin beklentileriniz?						
1 Ailemin geleceğinin ne olacağı konusunda fikrim yok	2	3	4	5	6	7 Ailemin geleceği tamamen açık ve belirlidir
8. Aileniz tarafından size adil olmayan bir şekilde davranıldığı ile ilgili duygulara sahip misiniz?						
1	2	3	4	5	6	7

Çok nadiren veya hiç						Çok sık
9. Aileniz hakkında düşündüğünüzde kendinize sık sık;						
1 Kendi kendinize neden varlar diye sorarsınız	2	3	4	5	6	7 Onlarla yaşamının ne kadar harika olduğunu hissedersiniz
10. Aile içerisinde rolünüz çerçevesinde yaptığınız işleri yerine getirmek						
1 Çok derin bir haz ve doyum kaynağıdır	2	3	4	5	6	7 Sıkıntı ve acı kaynağıdır
11. Ailenizde kesin olarak neler olacağını bilememe hissine ne derece sahiptir?						
1 Sık sık	2	3	4	5	6	7 Çok nadiren
12. Ailenizde çok güvendiğini birinin sizi hiç hayal kırıklığına uğrattığı oldu mu?						
1 Hiç olmadı	2	3	4	5	6	7 Her zaman oldu

EK 7: ÖLÇEK İZİNLERİ

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Egemen Ünal
Alıcı: Doğukan Furkan Sarıtepe

18 Ekim 2022 10:15

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.



Dr. Öğr. Üyesi Egemen ÜNAL - Halk Sağlığı Uzmanı

FoMO ölçekler.docx
17K

Fırat Netlessfobi Ölçeği

Sevil Çınar Özbay
Alıcı: Doğukan Furkan Sarıtepe

15 Ekim 2022 23:03

Merhaba,
Tabiki ölçeği kullanabilirsiniz, Nomofobi ölçeğini de yayınladık. İsterseniz nomofobi ölçeğini de kullanabilirsiniz. Ekte ölçek maddeleri ve yönergeleri yer almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.

--

Dr. Öğr. Üyesi Sevil Çınar Özbay

Fırat Netlessfobi ve Nomofobi ölçeği maddeleri.docx
19K

AİLE BÜTÜNLÜK DUYGU ÖLÇEĞİ KISA FORMU (ABDÖ-K)' ölçeği kullanım izni

1 mesaj

Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL
Alıcı: Doğukan Furkan SARITEPE

21 Kasım 2022 19:38

Merhaba,

İstediğiniz ölçek ve ölçeğe ait bilgiler ekli dosyada yer almaktadır. Kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

aile-butunluk-tutarlilik-duygusu-olcegi-abdo-k-kisa-formu-toad.pdf
90K

ÖZ GEÇMİŞ

Doğukan Furkan SARITEPE

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bilim Dalı, 2024, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, 2020, İstanbul

İstanbul Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü (Devam ediyor)

B. MESLEKİ DENEYİM

Stajyer Sosyal Hizmet Uzmanı- Halkalı Çocuk Evleri Sitesi (15.09.2019-25.05.2020)

C. YAYINLARI

Saritepe, D. F. (2023). Teknoloji Kaynaklı Davranışsal Bozuklukların Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi- IZU IV. Lisansüstü Öğrenci Kongresi Bildiri Sunumu- 27 Temmuz 2023.