

Dokunmatik Toplumların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması¹

Phobias of Touch Societies: A Content Analysis Study on Netlesophobia, Nomophobia and Fomo

Banu SARIBAY, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Türkiye, banusaribay@gmail.com

Orcid No: 0000-0003-3220-8220

Gamze DURGUN, İzmir Demokrasi Üniversitesi, Türkiye, gamzedurgun1990@gmail.com

Orcid No: 0000-0003-1878-9196

Öz: İletişim ve bilgi teknolojilerinde yaşanan değişimler sayesinde internet ve akıllı telefon kullanımı, yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Yaşanan bu gelişmelerle birlikte bireyler, herhangi bir şeye tıklayarak anında erişebilen dokunmatik toplumların birer üyesi haline gelmişlerdir. Bebeklerden yetişkinlere kadar artık herkesin gündelik ihtiyaçları doğrultusunda teknoloji kullanımı, dijital ve internete bağlı olma durumunu doğurmuştur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında yer alan gereksinimlerin büyük bir çoğunluğu artık sanal ortam üzerinden doyurulmaya çalışılmaktadır. Yemek siparişi vermek, iş aramak, arkadaş edinmek, sosyalleşmek, bilgi edinmek, eğlenmek ve saygınlık elde etmek için internet bazlı dijital ortamlar tercih edilmektedir. Bu sebeple bireyler, her geçen gün gelişen ve değişen bu ağa bağlanmakta ve işlerini adeta görünmeyen bir el vasıtasıyla kolaylaştırmaktadırlar.

Günümüzde bireyler internet teknolojisini, gündelik ihtiyaçların yanı sıra sosyal ağlara bağlanmak için de kullanmaktadır. Sosyal ağlar üzerinde bireyler istedikleri zaman bilgi, video, resim paylaşımı yapabilmekte, arkadaş ve akrabalarını takip edebilmektedirler. Sosyal medyanın sağladığı özgürlük hissi, gözetlemeye (stalk) imkan vermesi, alınan beğeniler adeta bulaşıcı bir enerji etkisiyle bireyleri kontrol etmekte ve sosyal ağa bağlanma durumunu kuvvetlendirmektedir. Ayrıca insanların gelişmeleri kaçırma, sosyal ya da fenomen olma istekleri ve bazı mekanların takipçi sayısına göre kabul durumları da sosyal ağlara olan ilgi ve talebi arttırmaktadır. Yaşamımızla adeta bir bütün olan internet, akıllı telefon ve sosyal ağ üçlüsünün yoksunluğu ya da bunlardan yoksun kalma fikri insanlarda yeni korkuların oluşmasını sağlamıştır. Bu korkular netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları olarak karşımıza çıkmaktadır. Herhangi bir yerde internette yoksun olma korkusu netlessfobiyi; bir yerde telefonsuz kalma ya da telefonsuz dışarı çıkma korkusu nomofobiyi ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ise Fomo (fear of missing out)'yu ifade etmektedir. Bu bağlamda bahsi geçen yeni nesil korkular üzerinde endişe edilmeli mi, bu korkular bağımlılık durumunun bir yansıması mı, bu hususta toplumumuz ne durumda ve en çok kimler risk altında merak konusu oluşturmaktadır. Bu düşünceden hareketle, netlessfobi, nomofobi ve fomo konularının ele alındığı bilimsel çalışmalar incelenerek bir içerik analizi çalışması yapılmıştır. İncelenen makale ve tezlerde araştırılan konuların eğilimi ne yönde, hangi konularla ilişkileri var, çalışma grupları ve araştırma türleri neler tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada söz konusu kavramlar üzerinde kategorik bilgiler elde ederek, alanda çalışma yapacak olanlara bir kesit sunulması da amaçlanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Ağlar, FoMO, Nomophobia, Netlesophobia

JEL Sınıflandırması: O30, L82, M10

Abstract: Thanks to changes in communication and information technologies, the use of the internet and smartphone has become an indispensable element of life. With these developments, individuals have become members of touch societies that can be accessed instantly by clicking on anything. The use of technology in line with the daily needs of everyone, from infants to adults, has led to the state of being connected to digital and internet. Most of the requirements in Maslow's theory of needs hierarchy are now being tried to be fed through the virtual environment. Internet-based digital media are preferred for ordering food, seeking a job, making friends, socializing, acquiring information, having fun and gaining respectability. For this reason, individuals are connected to this developing and changing network and make their work easier with an invisible hand.

Today, individuals use internet technology to connect to social networks in addition to their daily needs. On social networks, individuals can share information, videos, pictures and follow friends and relatives at any time. The sense of freedom provided by the social media, the possibility of stalking, the likes received control the individuals with the effect of an infectious energy and strengthen the connection status to the social network. In addition, people's desire not to miss the developments, being social or phenomenon, and acceptance of some places according to the number of followers increase the interest and demand for social networks. The idea of deprivation or deprivation of the internet, smartphone and social network trio, which is a whole with our lives, has created new fears in people. These fears appear as netlesophobia, nomophobia and fomo. The fear of being deprived of the Internet in any place is the netlesophobia; the fear of being left out of the phone or going out without a phone means nomophobia and the fear of missing out on social media. In this context, should we be concerned about the new generation of fears, whether these fears are a reflection of addiction, and what is the situation of our society and who is most at risk? With this in mind, a content analysis study was conducted by examining the scientific studies dealing with the subjects of netlesophobia, nomophobia and fomo. In the articles and theses examined, it was tried to determine the tendency of the researched subjects, the relations with which subjects, the working groups and the types of research. The aim of the study is to provide a cross-section to those who will work in the field by obtaining categorical information on the concepts in question.

Keywords: Social Networks, FoMO, Nomophobia, Netlesophobia.

JEL Classification: O30, L82, M10

¹ Bu çalışma, 4-6 Eylül 2019 tarihlerinde Yaşar Üniversitesi'nde düzenlenen "Business & Organization Research (BOR) Konferansı'nda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Makale Geçmişi / Article History

Başvuru Tarihi / Date of Application : 7 Ekim / October 2019

Kabul Tarihi / Acceptance Date : 13 Kasım / November 2019

1. Giriş

İçerinde bulunduğumuz yirmi birinci yüzyıl artık bilgiye erişimin bilişim araçları ile zahmetsizce gerçekleştiği bir zaman dilimidir. İnternetin neredeyse kullanılmadığı bir alanın kalmaması ve dünya ile entegrasyonu sağlaması gibi katkıları ile her geçen gün kullanım oranını arttırmaktadır. İnternetin sunduğu olanakların yanında, iletişim ve bilgi teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, vatandaşların bu yönde taleplerinin artması, internete erişim maliyetinin düşmesi, internet alt yapı çalışmalarının gelişmesi de internet ve akıllı cihaz kullanımını cazip hale getirmektedir. İnternet ve dijital teknolojiler, toplumların yaşam biçimlerini etkilemiş, her gün gelişen ve değişen bu ağlarla herhangi bir şeye tıklayarak anında erişebilen dokunmatik toplumlara dönüşmesine zemin hazırlamıştır. Dünyamızda yaşayan 7.7 milyar insandan 5.11 milyarının mobil telefon kullanıcısı olması, 4.38 milyarının internet erişiminin olması ve 3.48 milyarının ise aktif sosyal medya kullanıcısı olması bu durumun bir göstergesidir. 2018 yılından bu yana 100 milyon mobil kullanıcı, 367 milyon internet ve 288 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı ile 297 milyon mobil sosyal medya kullanıcısı olması da bu durumu desteklemektedir (<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>, 19.09.2019). Türkiye’de de dünyada olduğu gibi bir dijital büyüme ve dönüşüm söz konusudur. TÜİK’in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2019) sonucuna göre 82 milyon nüfusa sahip ülkemizde neredeyse cep telefonu olmayan birey kalmamış durumda (80.956.481) ve nüfusun %91’inin (74.710.286) de internet aboneliği bulunmaktadır (<http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>, 19.09.2019). İstatistiklere göre ayrıca nüfusun %63’ü (52 milyon) aktif sosyal medya kullanıcısı ve nüfusun %53’ü de (44 milyon) aktif mobil sosyal medya kullanıcısıdır. Dünyadaki ve ülkemizdeki bu verilere baktığımızda internet ve mobil cihaz kullanımının çok küçük yaşlara indiği, teknolojinin bireyin zevk ve rahatlama gibi izlediği davranımı doğal olarak güçlendiren ve o davranımı yapmak için güdüleyen uyarıcılardan biri olduğunu söylemek mümkündür. Teknoloji ve aygıtlarının hayatın içinde bu kadar var olması, görüldüğünde neredeyse hiç düşünülmeden otomatik olarak tepki verilmesi klasik koşullanma yoluyla insanların bu teknolojileri öğrendiklerini akla getirmektedir. Klasik koşullanmayla başlayan sosyal medyadaki beğeniler (like) ile pekiştirilen ve sosyal öğrenmeyle bulaşıcı bir şekilde yayılan teknoloji tüm dünyadaki insanlarda bir alışkanlık, bir bağımlılık durumu yaratmaktadır.

Temelde eğlence unsurunu içeren bu bağımlılık durumuna gelmesinde her geçen gün kullanımı artan internet ve sosyal medyanın da rolü büyüktür. We are social 2019 raporuna göre bireyler her gün ortalama olarak 6 saat 42 dakika internette zaman harcamaktadır. 4.4 milyar internet kullanıcısının her gün en çok google, similerweb ve alexa gibi arama motorlarını, ikinci olarak youtube ve üçüncü olarak da facebook gibi siteleri ziyaret ettiği görülmektedir. İnternet kullanıcıları, ortalama olarak her gün 2 saat 16 dakika boyunca başka bir ifadeyle toplam internet zamanlarının yaklaşık üçte birini sosyal platformlarda geçirmektedir. Sosyal medyada harcanan zaman kültürler arasında farklılık göstermekte olmasına rağmen ülkemiz sosyal medyada fazlaca zaman geçiren ülkeler arasında yer almaktadır (<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>, 20.09.2019). İnternet ve sosyal medya kullanım oranları ve sürelerine bakıldığında bu yönde hızlı bir artışın devam edeceği görülmektedir. Bireylerin gerçek yaşamda elde edemediği, özgürce ifadelendiremediği şeyleri sanal ortamda aramaları, gözetleme, eğlence ve zaman geçirme imkanı bulmaları bu artışı ve beraberinde de birtakım sorunları getireceği açıktır. İnternet bağımlılığı, problemlerli cep telefonu kullanımı, internet siniri, ego sörfü, duygu düzenleme güçlüğü, akademik başarısızlık, sanal tembellik, mutsuzluk, yalnızlık, uykusuzluk, yeme bozuklukları, dijital istifçilik, dijital bağımlılık, photolurking, stalking, youtube narsizmi, cheesepodding, ve kaygı bozuklukları bu sorunlardan bazılarıdır.

Kaygı bozukluklarından biri olan fobi, kişinin korku derecesinin günlük yaşamını aksatacak düzeye erişip onun normal işlevini engellediği zaman ortaya çıkan doğal olmayan bir durumdur (Cüceloğlu,2000). İnsanlar yılandan, yüksek ya da kapalı yerlerden, karanlıktan, böceklerden hatta insanlardan dahi korkabilirler. Dijital dünyaya adapte oluşumuzla değişen yaşam şeklimiz insanlarda yeni nesil korkuların oluşmasını sağlamıştır. Bu yeni nesil korkular, internet, akıllı telefon ve sosyal ağ üçlüsünün yoksunluğu ya da bunlardan yoksun kalma fikri üzerinden doğmuştur. Herhangi bir yerde internette yoksun olma korkusu netlesfobi; bir yerde telefonsuz kalma ya da telefonsuz dışarı çıkma korkusu nomofobi ve sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ise FoMO (fear of missing out)’yu ifade etmektedir. Bu bağlamda bahsi geçen yeni nesil korkular üzerinde endişe edilmeli mi, bu korkular bağımlılık durumunun bir yansıması mı, bu hususta toplumumuz ne durumda ve en çok kimler risk altında merak konusu oluşturmaktadır. Buradan hareketle çalışmada dokunmatik toplumların bireylerinin fobileri olan ve genel anlamda yoksunluk hissini temsil eden nomofobi, netlessfobi ve FoMO kavramları araştırılmış ve bahsi geçen kavramlarla ilgili Türkçe yazındaki bilimsel çalışmalar incelenerek içerik analizi çalışması yapılmıştır. Araştırmada söz konusu kavramlarla ilgili makale ve tezlerde konuların eğilimleri hangi yönde, hangi konularla ilişkilendirmesi yapılıyor araştırılarak kategorik bilgiler elde edilmesi ve alanda çalışma yapacaklara bir kesit sunulması amaçlanmıştır. Yapılan analizin, literatürdeki nitel araştırma eksikliğini karşılayacağı ve daha önce bu kavramların ele alındığı bütüncül bir bakış açısı getiren bir içerik analizi çalışması yapılmadığı için de literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Kavramsal Çerçeve

Çalışmada yer alan ve genel anlamda yoksunluk hissini anlatan fakat kendi içinde ayrı noktaları olan FoMO, netlessfobi, ve nomofobi kavramları bu kısımda alt başlıklar halinde incelenecektir.

2.1. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Yaşadığımız teknolojik çağ, modern topluma yeni bir kavram kazandırmaktadır. Bu kavram, aile ve arkadaşlarla iletişimi gerçekleştirmek için yaratılan, akıllı cihazlar sayesinde anında iletişimi gerçekleştiren sosyal medya ile ilgilidir. Her ne kadar anında iletişim imkanı eşsiz bir imkan olsa da, sosyal çevreye olan bu bağlantının olumsuzlukları da mevcuttur. Bilgiye erişme imkanının artması, bağlantının kesilme durumunda iletişim kanalıyla ilgili herhangi bir şeye özlem duyulabileceği şüphesini de arttırmaktadır. Şüphe ile ortaya çıkan bu korkuya Fearing of Missing Out (FoMO) denilmektedir (Wiesner, 2017). Bu kavram ilk defa bir pazarlama stratejisti olan Dr. Dan Herman tarafından 1996 yılında tespit edilmiştir. 2000 yılında FoMO'yu araştıran ve hakkında Marka Yönetimi Dergisi'nde bir akademik makale yayımlayan Herman bu kavramın marka yönetimi ve pazarlama perspektifinden nasıl kullanılacağına değinmiştir (<http://fomofearofmissingout.com/fomo>, 15.09.2019). Psikoloji alanında da psikolog Andrew Przybylski ve arkadaşları tarafından kaygı bozukluğu olarak çalışılan FoMO, tanım olarak da 2013 yılında Oxford English Dictionary'e girmiş ve kaçırma korkusu, kayıp, yoksunluk hissi olarak kavramsal hale getirilmiştir (Hayran vd., 2016).

Przybylski ve arkadaşları (2013), FoMO'yu psikolojik gereksinimlerdeki eksikleri sosyal medyaya bağlayan bir araç; bireyin kendisinin bulunmadığı ortamda başkalarının yaşadığı tatmin edici deneyimleri düşünerek duyduğu bir endişe olarak tanımlamışlardır. FoMO kavramı en genel tanımla, bireylerin yaşadıkları ve onlar için önemli olan bir gelişmeyi kaçırmalarını düşündüren psikolojik bir durumdur (Barker, 2016). Sosyal medya kullanımıyla büyüyen, güncel olayları izleme ve sosyal ağlarda olabildiğince güncel kalma davranışı, Türkçe yazında ise Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) olarak adlandırılmaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu aslında geleneksel medya ve kaynaklardan (gazete, televizyon, dergi, kitap vb.) uzaklaşılmasının bir sonucudur. Bütün yaşamı tek bir ekranda arayan ve dünyayı o araç vasıtasıyla algılamaya çalışan bireylerin karşı karşıya kalacağı önemli bir sorundur. Bu korkuyu yaşayan bireyler, sosyal ağlar haricinde kendilerini yalnız ve dışlanmış hissetmekte, günlük yaşamdaki ilişkilerinde eksik olan sevgiyi sosyal medyada paylaşım yaparak gidermeye çalışmakta, sinir, endişe, depresyon, yetersizlik ve aşağılık hissi gibi duygular yaşamaktadırlar (Hetz ve diğerleri, 2015, Elhai ve diğerleri, 2018).

2.2. *Netlessfobi*

Bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olan internet, kendisine atfedilen anlamla birlikte ona karşı bağımlılık gelişmesine ve beraberinde yoksun kalma duygusunun oluşmasına sebebiyet vermektedir. Sosyalleşme ihtiyacı doğrultusunda insanların sosyal ağları aşırı kullanması, kendilerini olduklarından daha farklı, kusursuz gösterme olanağı ile bu ağları yüz yüze iletişimden daha fazla tercih etmelerine ve internette daha uzun zaman geçirmelerine yol açmaktadır. Bu noktada bireyler internetin olmadığı bir mekanda varlık göstermekten kaçınmakta ve bu durum İngilizce'de 'Being NetlessFobia' adıyla ifade edilmekte, dilimizde ise 'İnternetsiz Kalma Korkusu' olarak çevrilmekte, kısaca Netlessfobi olarak adlandırılmaktadır (Güney, 2017). Netlessfobi kavramı, kişinin interneti uzun süre kullanımından ziyade aslında internetin yoksunluğundan rahatsızlık duyarak, internetin olmadığı ortamlardan kaçınmasını anlatmaktadır (Öztürk, 2015). Dolayısıyla herhangi bir yerde internetin olmadığı korkusuna kapılma ve o yere gitmekten kaçınma fobisine netlessfobi denilmektedir.

Netlessfobiyi normal internet kullanımından ayıran temel etken internette yoğun olarak zaman geçirilmek istenmesidir. Bu noktada internet, netlessfobi yaşayan bireylerde bağımlılık yaratan madde etkisi göstermektedir. Bireylerin kendilerini olmak istedikleri gibi ifade ettikleri sosyal ağlar sadece kablolar aracılığıyla ya da kapalı ortamlarda ulaşılabilir değildir ve her daim bağlantıda kalabilme isteği akıllı telefonlar ile mümkündür (Güney, 2017). Fakat netlessfobi yaşayan bireyler için sadece akıllı telefon taşımak yeterli gelmemektedir. Sınır tanımayan günümüz teknolojisi akıllı mobil cihazlar, tabletler, taşınabilir bilgisayarlar, taşınabilir şarjlar, internete bağlanan saatler ile netlessfobik bireyleri beslemektedir. Yine de doyum sağlayamayan bu bireyler internetin olmadığı ortamlara girmekten kaçınmakta, bu tür ortamlarda bulduklarında ise fiziksel tepkiler verebilmektedir. Netlessfobide sürekli olarak internete bağlı kalma ihtiyacı ön plandadır ve bu fobiyi yaşayan bireyler sosyal medya hesaplarını da sürekli olarak kontrol etme alışkanlığına sahiptir (Akman ve Işık,2018).

2.3. *Nomofobi*

Nomofobi, klinik psikolojide bireyin mobil bir cihaza (cep telefonu, tablet ya da bilgisayar) erişemediğinde ya da mobil cihaz üzerinden iletişim kuramadığında yaşadığı endişe ve istemsiz korku durumudur (Yıldırım ve Correiz, 2015). Nomofobi kelimesi, ilk olarak 2008 yılında İngiltere'de Post Office'in çalışmasında 'No Mobile Phone Phobia' kelimelerinin kısaltılması ile oluşturulmuştur. Nomofobi bireye dışarıya telefonsuz çıktığında, telefonu çekmediğinde ya da şarjı bittiğinde ortaya çıkarak kaygı vermeye başlar. Bu durum, bireyin günlük yaşamındaki işlere odaklanmasını engeller (Dixit vd. 2010). Akıllı telefonlar üzerinden her yerde internete girmek, sosyal medyayı dilediğince kullanmak, hızlı & kolay bir şekilde bilgi ve iletişim imkanı sunması bireylerin akıllı telefonlarla zaman geçirmesinin artmasına neden olmaktadır. Akıllı telefonun içinde adeta ikinci bir yaşamımızın olması ve günlük yaşamımızda bir çok konuda bizlere yardımcı olması da bu cihazlara olan düşkünlüğü ve cihazlara ulaşılama durumunda yaşanan kaygıyı artırmaktadır.

Akıllı cihazların sağladığı kolaylıklara alışma durumu, bu imkanlardan yoksun kalma korkusunu yaratmıştır. Nomofobi ile ilgili yapılan Post Office'in araştırmasında 2163 kişi bulunmakta ve cep telefonu kullananların %53'ünün cep telefonu ile uzak kalma korkusu olan nomofobiyi yaşadığı ortaya çıkmıştır ve yine İngiltere'de SecurEnvoy araştırma

şirketi tarafından 2012 yılında yapılan bir araştırmada katılımcıların 66'sının cep telefonundan uzak kalma korkusunu yaşadıkları saptanmıştır (MailOnline, 2008; Yıldırım, 2019). Bu durumu hisseden bireyler ise nomofobik bireyler olarak ifade edilmekte ve gün geçtikçe nomofobik bireylerin sayısında artış olduğunu doğrulayan araştırmalar yapılmaktadır. Bireylerin uyumadan önce akıllı telefonlarını kontrol etmeleri, aynı odada uyumaları, uyanır uyanmaz akıllı telefonlarına bakmaları, akıllı telefonu olmadan dışarıya çıkmayı istememeleri, akıllı telefonunun hiç kapatılmaması ve sık sık kontrolü nomofobinin belirtilerindedir (Yıldırım ve Demirel, 2018).

3. Yöntem

Bu araştırmada netlessfobi, nomofobi ve FoMO kavramları ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmaları incelemek amacıyla içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden olan içerik analizi, nitel veri analiz türleri arasında en sık kullanılan yöntemlerden birisidir. Sosyal bilimler alanında da sıklıkla kullanılan içerik analizi, metin, kitap, gazete, belge vb. malzemelerin belli özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir tür tarama tekniğidir. Benzer konularda derlenmiş kaynakların içeriği hakkında tümdengelim ya da tümevarım yapabilmek için aynı içeriğe sahip çok geniş kapsamlı sonuçları incelemek üzere geliştirilmiş bir araştırma yöntemi olduğu da söylenebilir (Tavşancıl ve Aslan, 2001). İçerik analizi, her türlü sözlü ve yazılı verinin araştırma problemi aydınlatacak şekilde sınıflandırılması, özetlenmesi, veriler içerisindeki belirli değişkenlerin ve kavramların anlamlandırılması amacıyla kategorilere ayrılmasıdır (Demirci ve Köseli, 2010). İçerik analizi yapılmasındaki amaç, sayıca fazla olan metnin içeriğindeki araştırma sorusu açısından önem arz eden ortak bilgileri tespit etmek ve değerlendirmektir (Gökçe, 2006).

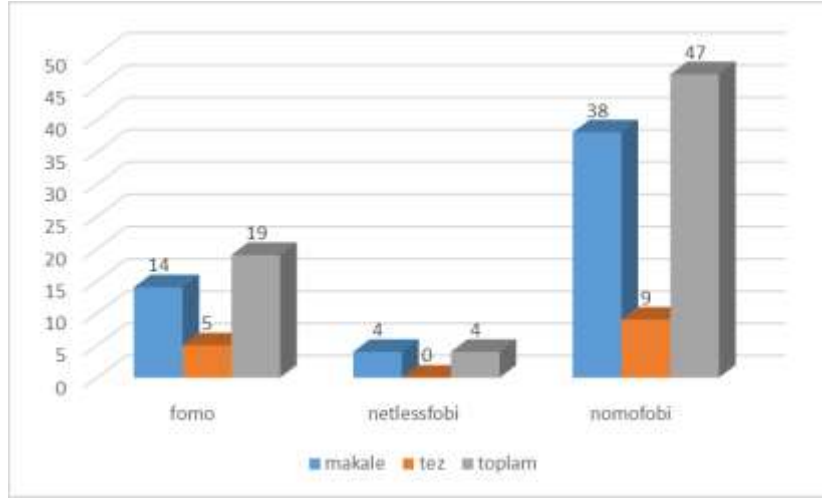
İçerik analizinde amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Uygulamasına bakıldığında içerik analizinde veriler kavramsallaştırılır, organize edilir ve veriyi açıklayan temalar saptanır. Bu süreç birtakım aşamalar halinde gerçekleşmektedir. Belirli bir konuda içerik analizi yapmak için ilk aşamada araştırmanın hedef/hedefleri belirlenir. Araştırmanın hedef/hedeflerinin belirlenmesi araştırma konusunun her yanıyla ilgilenmek yerine belirli yanlarıyla sınırlı kalmayı ve dolayısıyla zaman ve enerji tasarrufunu sağlayacaktır. İkinci aşama, örneklemin oluşturulmasıdır. İçerik analizinin örneklemini, incelenecek konuya bağlı olarak sınırlı sayıda gazete, dergi, makale, kitap içi bölüm, öykü, film ve reklam gibi materyallerden oluşabilir. Diğer bir aşama örnekleme ait bilgilerin toplanacağı kategorilerin belirlenmesidir. Son olarak da kodlanan materyallerin frekansları nicel olarak belirlendikten (tablolaştırma) ve kategoriler arası ilişkiler çözümlendikten sonra değerlendirme, çıkarsama ve yorumlamanın yapılmasıdır (Altunışık ve diğerleri, 2012; Bilgin, 2014). Bu araştırmayı gerçekleştirebilmek için şu adımlar izlenmiştir:

1. İlk aşamada araştırmanın hedef/hedefleri oluşturulmuştur. Araştırma konularını oluşturan FoMO, netlessfobi ve nomofobi kavramları literatürde hangi konularla ilişkili olarak çalışılıyor, bu konulara ilişkin eğilimler, çalışma grupları ve araştırma türleri neler, bunların tespit edilmesi amaçlanmıştır.
2. Araştırmanın örneklemini, FoMO, netlessfobi ve nomofobi kavramları üzerinde Türkçe yazında çalışılan makale ve tezler oluşturmuştur.
3. Araştırmada makalelerin incelenmesi için Google Scholar ve Dokuz Eylül Üniversitesi kütüphanesi veri tabanları kullanılmıştır.
4. Araştırmada daha fazla sayıda veri toplamak için makalelerde herhangi dergi sınıflamasına gidilmemiştir.
5. Makaleleri araştırırken tarama butonlarına, aranacak kelime(ler) kısmına tırnak işareti kullanılarak “FoMO”, “netlessfobi” ve “nomofobi” anahtar sözcükleri ayrı ayrı yazılarak literatür taraması gerçekleştirilmiştir.
6. Araştırmada tezlerin incelenmesi için Yükseköğretim Kurulu’nun Ulusal Tez Merkezi web sitesi ziyaret edilmiştir.
7. Tez merkezi sayfasında tarama terimi kısmına FoMO, netlessfobi ve nomofobi anahtar sözcükleri ayrı ayrı yazılarak girilmiş ve detaylı tarama yapılmıştır.
8. Taramalar FoMO, netlessfobi ve nomofobi kavramları ile sınırlandırılmış, makale ve tez seçim kriterleri olarak Türkiye’de yapılması ve Türk araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiş olmasıdır.
9. Belirtilen kriterler doğrultusunda seçilen makale ve tezler konu, kuramsal temel, hedef kitle, örneklem ve araştırma türü (nicel, nitel veya her ikisi birden) değişkenleri açısından analiz edilmiştir.
10. Bu adımlar izlendikten sonra söz konusu kavramlarla ilgili olarak dergilerde tam metin, tezlerde ise erişime açık olan çalışmalar ele alınarak analize tabi tutulmuştur.

Analize tabi tutulan makele ve tezler her iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı incelenerek tablolaştırılmıştır. Tablolaştırılan makale ve tezler karşılaştırılarak, her bir araştırmacı tarafından aynı makale ve teze ulaşıp ulaşılmadığı kontrol edilmiştir. Bu aşama sonunda farklı olan çalışmalara tekrar kontrol edilerek analize dahil edilip edilmeyeceğine karar verilmiştir. Bu şekilde araştırmanın güvenilirliği ve iç geçerliliği sağlanmaya çalışılmıştır. Yapılan içerik analiziyle araştırılan konuların eğilimleri ne yönde, araştırmalar hangi konularla ilişkili olarak yapılandırılmış, çalışma grupları ve araştırma türleri neler tespit edilmeye çalışılmış, çıkan sonuçlar sayısallaştırılmış ve yorumlanmıştır.

4. Bulgular

Bu bölümde yapılan içerik analizi yöntemiyle elde edilen araştırma bulgularına yer verilmiştir. Tarama sonucunda belirlenen anahtar kelimelerle toplam 70 akademik çalışmaya (tez ve makale) ulaşılmıştır.



Grafik 1. Fomo, Netlessfobi ve Nomofobi İle İlgili Akademik Çalışmaların Dağılımı

Grafik 1’de görüldüğü üzere ulaşılan 70 akademik çalışmanın 56’sı makale (%80) olup, 14’ü tez (%20) çalışmasıdır. 56 makalenin 14’ü (%25) FoMO, 4’ü (%7) netlessfobi ve 38’i (%68) ise nomofobi konuları üzerine yapılandırılmıştır. Tezlere bakıldığında çalışılan 14 tezin, 12’si (%86) yüksek lisans tezi iken sadece 2’si doktora tezidir. Netlessfobi ile ilgili çalışılan herhangi bir tez çalışmasına ulaşılmazken, 9 yüksek lisans tezinin nomofobi konusu diğer 5 tezin ise FoMO konusu üzerinde olduğu görülmüştür. İlk tez çalışması 2017 yılında ve nomofobi konusu üzerinde, ilk doktora tezi ise 2019 yılında FoMO konusu üzerinde yapılmıştır. Diğer doktora tezinin konusunu da FoMO kavramı oluşturmaktadır.

Tablo 1. Fomo, Netlessfobi ve Nomofobi İle İlgili Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı

	2019	2018	2017	2016	2015
Fomo	8	8	2	1	-
Netlessfobi	-	2	1	-	1
Nomofobi	17	17	7	5	1
TOPLAM	25	27	10	6	2

Yıllar itibariyle yapılan akademik çalışmaların sayıları incelendiğinde, son 2 yılda yapılan çalışmalarda bir artış olduğu görülmüştür. Yıl ve sayı itibariyle en fazla çalışma nomofobi konusu üzerinde, en az çalışma ise netlessfobi konusu üzerinde yapılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmalar incelendiğinde, kullanılan dilin çoğunlukla Türkçe olduğu (%67), 23 tanesinde (%33) ise İngilizce dil kullanıldığı görülmüştür.

Tablo 2. Fomo İle İlgili Çalışılan Alanlar

Çalışılan Alanlar	Çalışma Sayısı	FoMO İle İlgili Kaynaklar
İşletme	4	Aydın (2018), Argan, Argan ve İpek (2018), Şenel (2018), Özcan (2019)
Eğitim Bilimleri	9	Hoşgör, Tütüncü, Hoşgör ve Tandoğan (2017), Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonaklı ve Raman (2017), Gezgin (2018), Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016), Traş ve Öztemel (2019), Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Gemikonaklı (2018), Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Yıldırım (2019), Çınar ve Mutlu (2018), Eşer ve Alkaya (2019)
Sağlık	1	Coşkun ve Muslu (2019)
Psikoloji	3	Duman ve Özkara (2019), Doğan (2019), Hızarcı (2018)
Turizm İşletmeciliği	1	Çetinkaya (2019)
Gazetecilik	1	Karatay (2018)

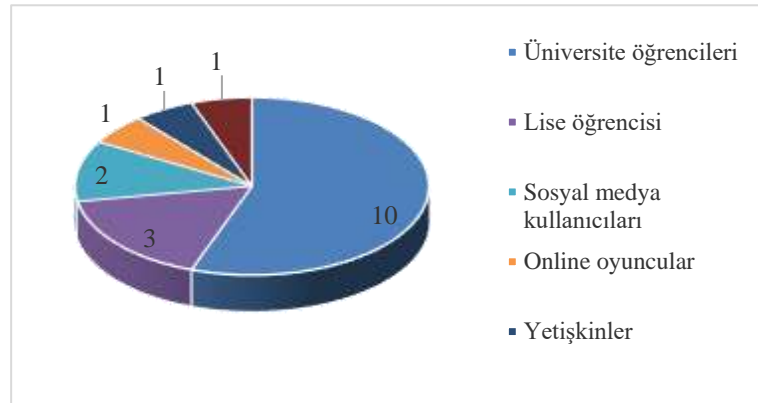
Fomo ile ilgili en fazla çalışmanın eğitim bilimleri (%49), daha sonra işletme (%21) ve psikoloji (%16) alanlarında yapıldığı görülmektedir. İşletme alanında yapılan çalışmaların 3’ü pazarlama, bir diğeri ise yönetim ve organizasyon alanındadır.

Netlessfobi ile ilgili çalışılan 4 çalışmanın 3'si kavramsal çalışma olduğundan çalışıldığı alan tespit edilememiş, diğer çalışma ise kamu yönetimi alanında yapılmıştır.

Tablo 3. Nomofobi İle İlgili Çalışılan Alanlar

Çalışılan Alanlar	Çalışma Sayısı	Nomofobi İle İlgili Kaynaklar
Kamu Yönetimi	2	Erdem, Türen ve Kalkın (2017), Erdem, Türen ve Ercil (2017)
Çalışma Ekonomisi	1	Ertan (2019)
Eğitim Bilimleri	26	Yıldırım (2019), Burucuoğlu (2017), Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016), Adnan ve Gezgin (2016), Erdem, Türen ve Kalkın (2017), Akıllı ve Gezgin, (2016), Sırakaya (2018), Turan ve İşçitürk (2018), Ercan ve Tekin (2019), Güler ve Veyselkarani (2019), Apak ve Yaman (2019), Akman (2019), Bayram, Yılmaz, Sözen ve Bayer (2019), Yorulmaz, Kırac ve Sabırlı (2018), Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım (2016), Sezer ve Atılgan (2019), Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör (2017), Şumuer, Gezgin ve Yıldırım (2018), Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Gemikonaklı (2018), Durak (2018), Önal (2019), Ak ve Yıldırım (2018), Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016), Yıldırım ve Correia (2015) , Arpacı (2019), Arpacı, Baloğlu ve Kesici (2019)
Sağlık	3	Demircan Uza (2019),Yıldırım ve Kişioğlu (2018), Kocabaş ve Korucu (2018)
Psikoloji	5	Altan (2019), Öz (2018), Yoğurtçu (2018), Büyükçolpan (2019), Bayrak (2017)
Gazetecilik	1	Karatay (2018)

Tablo 3'e bakıldığında nomofobi kavramı ile de en fazla çalışmanın eğitim bilimleri alanında (%55) gerçekleştirildiği görülmüştür. En fazla çalışılan alan olarak daha sonra sırayla psikoloji (%11) ve sağlık (%6) alanları gelmektedir.

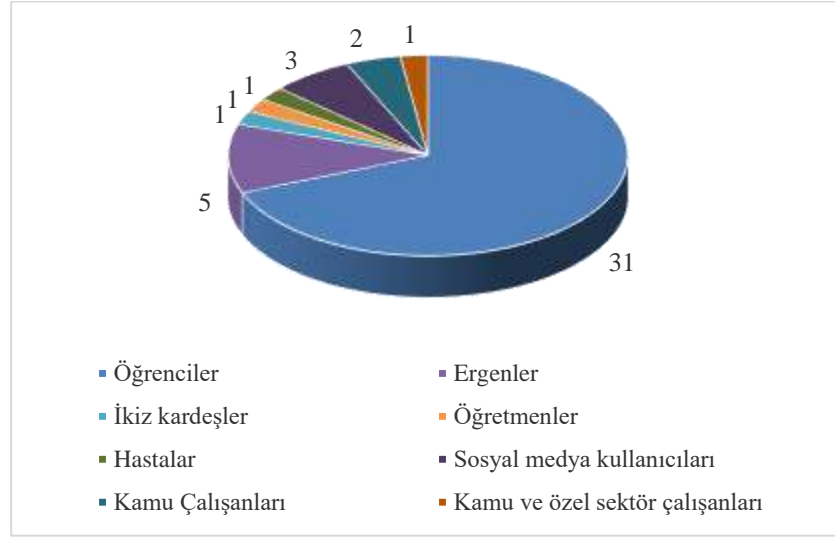


Grafik 2. FoMO ile İlgili Çalışma Grupları

FoMO kavramı ile ilgili çalışmaların, çalışma alanına bağlı olarak en çok öğrenci grupları üzerinde (üniversite ve lise) yapıldığı gözlenmiştir. FoMO ile ilgili çalışılan alanlara (Grafik 2) bakıldığında işletme alanında yapılan çalışmalarda da öğrencilerin örneklem olarak kullanıldığı görülmüştür. İşletme alanında ilk defa pazarlama literatüründe kullanılan FoMO kavramı üzerinde daha fazla ve farklı çalışma gruplarıyla çalışmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Grafik 2'ye bakıldığında daha fazla sektör bazlı araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu da görülmektedir.

Netlessfobi ile ilgili Türkçe yazında yapılan 4 bilimsel yayının 3'ünün kavramsal birer çalışma olduğu ancak bir tanesinin kamu çalışanları üzerinde yapılmış nicel bir çalışma (Akman ve Işık, 2018) olduğu gözlenmiştir.

Aşağıda Grafik 3'te nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalarda kullanılan çalışma grupları yer almaktadır. Nomofobi kavramı üzerine yapılan çalışmalarda da çalışma grubu olarak öğrencilerden yararlanıldığı görülmüştür (%66-31 çalışma). Ergenlik çağındaki çocuklar (%11), sosyal medya kullanıcıları (%6) ve kamu çalışanları (%4) üzerinde yapılan çalışmalar da diğer çalışma gruplarını oluşturmaktadır. Sayısı az da olsa dikkat çeken iki ayrı çalışma grubuna rastlanmıştır. Biri ikiz kardeşlerin nomofobi düzeyleri arasında farklılık olup olmasına dair yapılan çalışma (Deryakulu ve Ursavaş, 2019) diğeri ise Kocabaş ve Korucu (2018)'nin üniversite hastanelerinin bağımlılık tedavi merkezlerine telefon bağımlılığı ile ilgili başvuran hastalar üzerine yaptığı çalışmadır.



Grafik 3. Nomofobi İle İlgili Çalışma Grupları

Tablo 4. FoMO Kavramının Literatürde İlişkilendirildiği Konular

İlişkilendirildiği Konular	Çalışma Sayısı	FoMO İle İlgili Kaynaklar
Tüketici Davranışları	4	Aydın (2018) , Arğan, Arğan ve İpek (2018), Şenel (2018), Çetinkaya (2019)
İnternet Bağımlılığı (problemlerli internet kullanımı)	1	Çınar ve Mutlu (2018)
Akıllı telefona düşkünlük	8	Hoşgör, Tütüncü, Hoşgör ve Tandoğan (2017), Gezgin (2018), Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016), Traş ve Öztemel (2019), Coşkun ve Muslu (2019), Hızarcı (2018), Karatay (2018), Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Yıldırım (2019)
Sosyal Ağ Kullanımı	7	Hoşgör, Tütüncü, Hoşgör ve Tandoğan (2017), Gezgin (2018), Gezgin, Hamutoğlu, Gemikonaklı ve Raman (2017), Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016), Traş ve Öztemel (2019), Eşer ve Alkaya (2019) , Karatay (2018)
Uyku (süre-erteleme)	1	Gezgin (2018)
Genel yaşam memnuniyet düzeyi	2	Gökler, Aydın, Ünal ve Metintaş (2016), Hızarcı (2018)
Nomofobi	1	Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Gemikonaklı (2018)
Benlik saygısı (self – esteem)	1	Çınar ve Mutlu (2018)
Benlik algısı (self construal)	1	Doğan (2019)
Bağlanma Stilleri/Biçimleri	1	Hızarcı (2018)
Kişilik özellikleri (Nevrotiklik ve sorumluluk)	2	Çınar ve Mutlu (2018), Özcan (2019)
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite	1	Çınar ve Mutlu (2018)
Sosyal kimlik (Ait olma hissi)	1	Duman ve Özkara (2019)
Online oyun bağımlılığı	1	Duman ve Özkara (2019)
Sanal kaytarma davranışı	1	Özcan (2019)

Yukarıda tabloda FoMO kavramının Türkçe yazında ilişkilendirildiği konular kategorize edilerek gösterilmiştir. FoMO kavramı en fazla, akıllı telefona düşkün olma (%42- bağımlılık ve problemlerli cep telefonu olarak ifade edilmiş), sonrasında ise sosyal ağ kullanımı (%37- kaç yıldır kullanıldığı –sosyal medya hesap sayısı- günlük kullanma süresi-

akıllı telefonda sosyal ağ kullanma süresi) ile ilişkilendirilmiştir. İşletme alanında ise FoMO, kıtlık algısı, karar verme süreci, plansız satın alma ve tatil satın alma niyetiyle ilişkilendirildiği tespit edilmiştir.

Tablo 5. Netlessfobi Kavramının Literatürde İlişkilendirildiği Konular

İlişkilendirildiği Konular	Çalışma Sayısı	Netlessfobi İle İlgili Kaynaklar
Dijital Bağımlılık	1	Güney (2017)
Teknoloji Hastalıkları	1	Yıldırım ve Kışioğlu (2018)
Akıllı telefona düşkünlük	1	Yıldırım ve Kışioğlu (2018)
Sosyal Ağ Kullanımı	1	Akman ve Işık (2018)
Sanal kaytarma davranışı	1	Öztürk (2015)
Korku ve anksiyete	1	Öztürk (2015)

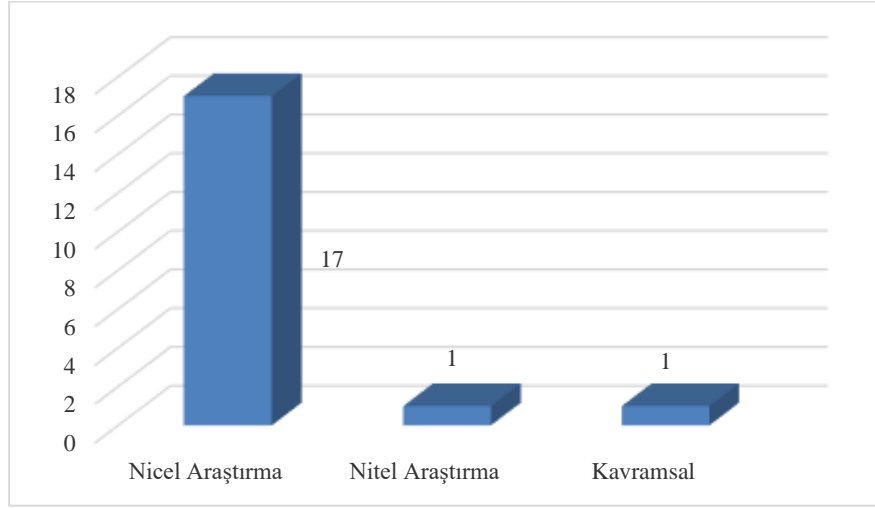
Tablo 5'te netlessfobi kavramının ilişkilendirildiği konular kategorize edilmiştir. Tabloya bakıldığında netlessfobinin dijital bağımlılık, teknolojik hastalık, akıllı telefona düşkünlük, sosyal ağ kullanımı ve sanal kaytarma gibi dijitalleşmenin getirdiği birtakım sorunlarla; korku ve anksiyete gibi de psikolojik sorunlarla ilişkilendirildiği belirlenmiştir.

Tablo 6. Nomofobi Kavramının Literatürde İlişkilendirildiği Konular

İlişkilendirildiği Konular	Çalışma Sayısı	Nomofobi ile İlgili Kaynaklar
Akademik Başarı	5	Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016), Akman (2019), Sezer ve Atılgan (2019), Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör (2017), Şumuer, Gezgin ve Yıldırım (2018)
İnternet Bağımlılığı (problemlili internet kullanımı)	2	Betoncu ve Özdamlı (2019), Ayar, Gerçekler, Özdemir ve Bektaş (2018)
Dijital Bağımlılık/Hastalık	4	Polat (2017), Kocabaş ve Korucu (2018), Güzel (2018), Betoncu ve Özdamlı (2019)
Teknoloji Hastalıkları	1	Yıldırım ve Kışioğlu (2018)
Sosyal fobi	1	Apak ve Yaman (2019)
Aidiyet duygusu	1	Aşık (2018)
İçsel motivasyon	1	Bayram, Yılmaz, Sözen ve Bayer (2019)
İş yükü fazlalığı	1	Erdem, Türen ve Ercil (2017)
İş Tatmini	1	Ertan (2019)
İşe bağlılık	1	Ertan (2019)
Sosyal İzolasyon	1	Ertan (2019)
Aleksitimi (empati kurma yoksunluğu)	1	Altan (2019)
Bilinçli Farkındalık	1	Altan (2019)
Üst Bilış	1	Altan (2019)
Akıllı telefona düşkünlük	16	Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016), Adnan ve Gezgin (2016), Erdem, Türen ve Kalkın (2017), Akıllı ve Gezgin, (2016), Polat (2017), Yıldırım ve Kışioğlu (2018), Sırakaya (2018), Turan ve İşçitürk (2018), Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017), Kocabaş ve Korucu (2018), Güler ve Veyselkarani (2019), Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör (2017), Demircan Uza (2019), Karatay (2018), Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016), Yıldırım ve Correia (2015)

Sosyal Ağ Kullanımı	5	Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017), Durak (2018), Karatay (2018), Betoncu ve Özdamlı (2019), Ayar, Gerçekler, Özdemir ve Bektaş (2018)
Sosyal görünüm endişesi	1	Ayar, Gerçekler, Özdemir ve Bektaş (2018)
Kontrol odağı	1	Durak (2018)
Yalnızlık	2	Durak (2018), Özdemir, Çakır ve Hussain (2018)
Öz mutluluk	1	Özdemir, Çakır ve Hussain (2018)
Yaşam Mutluluğu	1	Yıldırım (2019)
Genetik ve çevresel faktörler	1	Deryakulu ve Ursavaş (2019)
Farkındalık (mindfulness)	1	Arpacı, Baloğlu ve Kesici (2019)
Sürekli Kaygı	1	Yıldırım (2019)
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1	Yıldırım (2019)
Uyku (süre-erteleme) 1	1	Yorulmaz, Kırac ve Sabırlı (2018)
Genel yaşam memnuniyet düzeyi	1	Sezer ve Atılgan (2019)
Fomo	2	Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Gemikonaklı (2018), Betoncu ve Özdamlı (2019)
Benlik saygısı (self – esteem)	1	Özdemir, Çakır ve Hussain (2018)
Bağlanma Stilleri/Biçimleri	2	Büyükçolpan (2019), Bayrak (2017)
Ruhsal ve davranışsal sorunlar	1	Bayrak (2017)
Depresyon	1	Büyükçolpan (2019)
Algılanan sosyal destek	1	Büyükçolpan (2019)
Mizaç ve karakter	1	Demircan Uza (2019)
Kişilik özellikleri (Nevrotiklik ve sorumluluk)	3	Öz ve Tortop (2018), Öz (2018), Yoğurtçu (2018)
Kültür	1	Arpacı (2019)

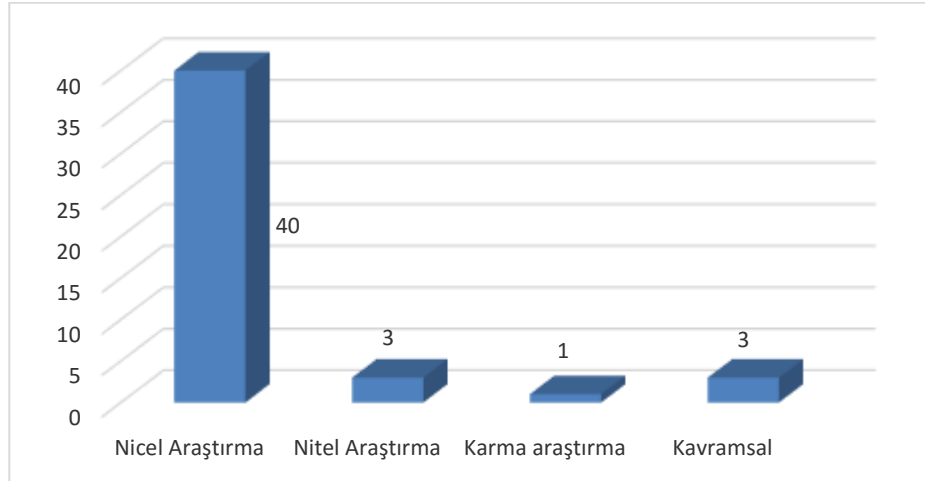
Nomofobi kavramı telefonsuz kalma endişesini ifade ettiği için yapılan çalışmalarda en fazla akıllı telefona düşkünlük (%34) ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Akıllı telefonlar yaşamın her alanında olduğu gibi okullarda da öğrenciler tarafından kullanılmakta ve bu akademik başarıyı etkilemektedir. Tablodan da görüldüğü üzere nomofobi ile akademik başarı ilişkisi üzerine araştırmaların yapıldığı görülmektedir (%11). Aynı orana sahip diğer bir konu ise sosyal ağ kullanımıdır. Yapılan araştırmalar, bireylerin akıllı telefonları üzerinden sosyal ağlarda fazlaca zaman geçirdikleri yönündedir. Akıllı telefon ve sosyal ağlara erişimin oldukça kolay olması, çok sayıda dikkati çeken görsel unsurların bulunması, kitap yerine tercih edilir olması, zaman geçirmedeki rolü ve toplumdaki yaygınlığı dijital bağımlılık sorununu ortaya çıkarmaktadır. Türkçe yazında nomofobi ile ilgili olarak dijital bağımlılık konusuna dikkati çeken sadece 4 makale (%9) çalışmasının olduğu görülmüştür. Yukarıda görüldüğü üzere nomofobinin psikolojik etkileri üzerine yapılan çalışmaların olduğu ancak daha fazla çalışma yapıp bu konuya dikkat çekmek, bireysel ve toplumsal olarak etkilerinin neler olabileceği konusunda yol göstermenin yararlı olacağı düşünülmektedir.



Grafik 4. FoMO İle İlgili Yapılan Çalışmalarda Kullanılan Araştırma Türleri

Grafik 4'den de görüldüğü üzere FoMO üzerine yapılan çalışmalarda nicel araştırma yöntemlerinin (%89- 17 çalışma) tercih edildiği, diğer 2 çalışmada Gezin, Hamutoğlu, Gültekin ve Yıldırım 2019; Argan, Argan ve İpek 2018) ise nitel araştırma yönteminin ve konuya kavramsal açıdan bir bakış getirmeyi tercih eden bir çalışmanın olduğu gözlenmiştir.

Daha önce çalışma grupları kısmında değerlendirildiği gibi netlessfobi ile ilgili alanda yapılmış 4 yayından birinde nicel araştırma yönteminin (Akman ve Işık, 2018) kullanıldığı, diğerlerinde ise çalışmaların (Öztürk, 2015, Güney, 2017, Yıldırım ve Kışoğlu, 2018) kavramsal bir temelde incelendiği gözlenmiştir.



Grafik 5. Nomofobi İle İlgili Yapılan Çalışmalarda Kullanılan Araştırma Türleri

Nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalarda da nicel araştırma yöntemlerinin (%85- 40 çalışma) tercih edildiği görülmüş, diğer 2 kavramdan farklı olarak 1 çalışmada (Turan ve İşçitürk, 2018) nicel ve nitel araştırmanın bir arada kullanıldığı karma yöntemin tercih edildiği tespit edilmiştir. Ayrıca her 3 kavramla ilgili yapılan nicel araştırmalara bakıldığında araştırma konumuzu oluşturan kavramların ayrı ayrı ya da bütüncül bir şekilde araştırılıp analiz edildiğine rastlanmamıştır. Bu açıdan, yapılan araştırmanın Türkçe yazın alanına bütüncül bir bakış açısı getireceğini söylemek yanlış olmaz.

5. Sonuç

Günümüz teknolojilerinin yaşamımıza getirdiği yenilikler sayesinde görünmez ağlarla donatılmış ve akıllı telefonlarımıza dokunarak yapamadığımız bir şey yok gibi görünmektedir. Yemek siparişinden bankacılık işlemlerine, bilgi edinmekten eğlenmeye, kültürel faaliyetlerden sosyalleşmeye kadar bir çok işi aynı anda hem de ellerimizin uçlarındaki sinirlerle saniyelik yapar durumdayız. Hatta insanlar artık sanal ortamdan işlerini yürütmekte ve youtuber, blogger, içerik editörlüğü, sosyal medya hukuk danışmanlığı, influencer gibi yeni meslekleri yapmaktadırlar. Ancak hiçbir şeyin tamamen faydalı ya da faydasız olamayacağı anlayışından hareketle her şeyin karşıtını içinde barındırdığını söylemek yanlış olmaz. Hayatımızı kolaylaştırarak bizleri adeta içine alan dijital dünyanın nimetlerini ölçüsünde

kullanmazsak birtakım sorunlarla karşılaşmak kaçınılmazdır. Yapılan araştırmalar fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarından bağımlılığa, dikkat eksikliğinden akademik başarı düşüşüne, mutsuzluktan aile ve çevre ilişkilerinin bozulması ve daha bir çok soruna neden olarak dijital platformu göstermektedir. Dijital platformda yer alan internet, akıllı telefon ve sosyal medya gibi unsurların zamanlı ve yerinde kullanılmaması sorunu da insanlarda FoMO, netlessfobi ve nomofobi gibi birtakım kaygı bozuklarını yaratmıştır.

Dünya ve ülkemiz genelinde her geçen gün artan internet, mobil telefon ve sosyal medya kullanımı karşısında endişelenmeli miyiz? Bu hususta toplumumuz ne durumda, en çok kimler risk altındadır? Bu soruların cevapları merak edilmiş ve buradan hareketle yeniçağın korkuları olan netlessfobi, FoMO ve nomofobi konularının ele alındığı bilimsel çalışmalar incelenerek bir içerik analizi çalışması yapılarak ne durumda olduğumuz tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışmada ulaşılan 70 çalışma incelendiğinde, araştırma konusu olarak en fazla nomofobinin; en az ise netlessfobinin çalışıldığı görülmüştür. Bunun sebebinin internetin gerek kablolu gerekse kablosuz ağlarla ev, işyeri, alışveriş merkezleri parklar (yerel yönetimlerde bir hizmet olarak sunulması) ve daha bir çok alanda kullanımının yaygınlaşması sonucu bireylerin daha az internetsiz kalma korkusu yaşayacağı olabilir. Öte yandan insanların adeta ayrılmaz bir parçası olan cep telefonsuz dışarı çıkmayı bırakın, o olmadan başka bir odada vakit geçiremem ya da ona bakmadan uyuyamam diyen bireylerin ve bu endişeye kapılan çok sayıda insanın olması bu konuda daha da fazla araştırma yapılması gereğini ortaya koymaktadır.

Yıllar itibariyle çalışmalara bakıldığında ülkemizde söz konusu kavramlar üzerinde 2015 yılında çalışmaların başladığı ve son iki yılda yapılan çalışmaların sayısında artış olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların %80'inin (56) makale olduğu; 56 makale içinde de en çok nomofobi kavramının (%68- 38 çalışma) çalışıldığı görülmüştür. Tezlere bakıldığında ise çalışılan 14 tezin, 12'sinin (%86) yüksek lisans olduğu tespit edilmiştir. Yapılan doktora tezi çalışmalarının FoMO kavramı üzerine; yüksek lisans tezlerinde de yine diğerlerine kıyasla nomofobi (9 çalışma) kavramı üzerine çalışıldığı görülmüştür. Netlessfobi ile ilgili ise çalışılan herhangi bir tez çalışması bulunmamaktadır.

Söz konusu kavramlardan FoMO ile ilgili en fazla çalışmanın eğitim bilimleri (%49), daha sonra işletme (%21) ve psikoloji (%16) alanlarında yapıldığı görülmektedir. İşletme alanında yapılan çalışmaların 3'ü pazarlama, bir diğeri ise yönetim ve organizasyon alanındadır. Nomofobi kavramı ile de en fazla çalışmanın eğitim bilimleri alanında (%55) psikoloji (%11) ve sağlık (%6) alanında gerçekleştiği görülmüştür.

Çalışma gruplarına bakıldığında, çalışma alanına paralel olarak en çok öğrenciler üzerinde araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Öğrenci gruplarına ulaşmanın kolaylığı, dijital aygıtlar nedeniyle öğrencilerin eğitim alanlarındaki davranışlarının değişmesi ve dijital bir kültür içinde büyüdükleri için söz konusu kavramlarla ilgili endişe duymadan sanal bir girdaba kapılmalarının olası olduğu gençlerin, ne durumda olduklarını tespit etmeye çalışmak bu grubun önemini ve çalışma sayısını arttırmaktadır. Ancak işyerlerinde ve sektörlerde durum nasıl, bu kaygının fiziksel, psikolojik ve mental olarak insanlar üzerinde ne gibi etkileri olabilir, bu durum ileride kültürel anlamda toplumuzu nasıl etkileyebilir bu alanlarda ve farklı çalışma grupları üzerinde daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu görülmüştür.

İncelenen çalışmalarda FoMO kavramının en fazla akıllı telefona düşkün olma (%42- bağımlılık ve problemlerli cep telefonu olarak ifadelendirilmiş), sonrasında ise sosyal ağ kullanımı ile ilişkilendirildiği görülmüştür. İşletme alanında ise FoMO, kıtlık algısı, karar verme süreci, plansız satın alma ve tatil satın alma niyetiyle ilişkilendirilmiştir. Ancak yapılan çalışmaların sayısını azlığı bu kavramla ilgili daha fazla çalışma yapılmasının gerekliliğine dikkati çekmektedir. Artan sosyal medya kullanımı, sanal ortamlardaki ifade özgürlüğü ve insanların sanal kimlikle istedikleri birey olmalarındaki rahatlık bu kavram ile ilgili daha çok çalışma yapılmasını destekleyecek gibi gözükmektedir. Netlessfobi kavramı ise dijital bağımlılık, teknolojik hastalık, akıllı telefona düşkünlük, sosyal ağ kullanımı ve sanal kaytarma gibi dijitalleşmenin getirdiği birtakım sorunlarla; korku ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmiştir. Netlessfobi kavramı olarak yapılan çalışma sayısı oldukça azdır. Ancak internet, dijital, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı ve problemlerli internet, cep telefonu ya da akıllı telefon kullanımı gibi bir çok konunun oluşmasında kilit nokta olan internetin ya da internetsiz kalma korkusunun bu kavramlarla ilgili yapılan çalışmalarda incelendiği görülmüştür. Son olarak nomofobi kavramının ise en fazla akıllı telefona düşkünlük (%34) ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Akıllı telefonlar ve dolayısıyla sosyal ağlar yaşamın her alanında olduğu gibi okullarda da öğrenciler tarafından kullanılmaktadır. Nomofobi ile akademik başarı ve sosyal ağ kullanımı ilişkisi üzerinde artan oranda araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalar, bireylerin akıllı telefonları üzerinden sosyal ağlarda fazlaca zaman geçirdikleri yönündedir. Akıllı telefon ve sosyal ağlara erişimin oldukça kolay olması, çok sayıda dikkati çeken görsel unsurların bulunması, eğlenceli olması, zaman geçirmedeki rolü ve toplumdaki yaygınlığı araştırmaları desteklemektedir. Türkçe yazında nomofobi ile ilgili sosyal fobi, aidiyet duygusu, içsel motivasyon, iş tatmini, işe bağlılık, sosyal izolasyon, empati kurma, bilinçli farkındalık, üst biliş, kontrol odağı, yalnızlık, öz mutluluk, yaşam mutluluğu, sürekli kaygı, uyku, genel yaşam memnuniyet düzeyi, benlik saygısı, bağlanma biçimleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar, depresyon, algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri gibi psikoloji tabanlı, konu olarak fazla ama sayı olarak az da olsa çalışmalar yapılmaktadır. Nomofobi ve diğer fobik durumların bireylerin psikolojisi üzerinde etkilerinin neler olduğunu anlamaya yarayacak daha çok sayıda ve nitelikte çalışmaya ihtiyaç olduğu açıktır.

Araştırmada içerik analiziyle tespit edilmeye çalışılan diğer bir husus, yapılan araştırmalarda kullanılan yöntemin tespiti idi. FoMO ve nomofobi üzerine yapılan çalışmalarda nicel araştırma yöntemlerinin %85-%89 aralığında tercih edildiği, veri toplama aracı olarak anketin, anketi uygularken de yabancı alanda geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeklerin kullanıldığı tespit edilmiştir. Nitel araştırmalar sayıları az da olsa mevcuttur. Nicel araştırma yöntemlerinin kullanılmasında birçok kişiye ulaşmanın, süre ve maliyet avantajları ile daha ölçümlenebilir olmasının olduğu söylenebilir. Netlessfobi ile ilgili ise alanda yapılmış 4 yayından birinde nicel araştırma yönteminin (Akman ve Işık, 2018)

kullanıldığı, diğerlerinde ise çalışmaların (Öztürk, 2015, Güney, 2017, Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) kavramsal bir temelde incelendiği gözlenmiştir. Ayrıca her 3 kavramla ilgili yapılan nicel araştırmalara bakıldığında araştırma konumuzu oluşturan kavramların ayrı ayrı ya da bütüncül bir şekilde araştırılıp analiz edildiğine dair bir nicel çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu açıdan, yapılan araştırmanın Türkçe yazın alanına bütüncül bir bakış açısı getireceğini söylemek yanlış olmaz.

Araştırmaların içerikleri incelendiğinde, FoMO, netlessfobi ve nomofobi kavramlarının akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, sosyal ağlarda gezinme süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi ile ilişkili oldukları görülmüştür. Ayrıca sosyal medya kullananlar, kullanmayanlara göre daha netlessfobik oldukları ve teknolojinin netlessfobiklere en büyük hediyesinin akıllı telefonlar olduğu görülmüştür. Sosyal medya etkileşiminin akıllı telefon kullanımında büyük rol oynadığı ve uzun süreler internette vakit geçirilmesine neden olduğu görülmüştür. Akıllı telefon ve sosyal ağ kullanımının FoMO'yu arttırdığı, gelişmeleri kaçırmaktan korkanların nomofobi davranışı gösterme eğilimlerinin arttığı dikkati çekmiştir. Her 3 kavramla ilişkili olarak da nevrozizm (duygusal dengesizlik- sorumluluk almama) kişilik özelliğinin ön plana çıktığı ve ülkemizde genç nüfusun söz konusu kavramlar ile ilgili olarak tehdit altında olduğunu görülmüştür. Gençlerin FoMO ve nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde (orta ve yüksek) olduğunu tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha nomofobik oldukları görülmüştür. Nomofobiklerin en çok bilgiye ulaşamama ve iletişimi kaybetme korkusu yaşadıkları tespit edilmiştir. Söz konusu kavramların dünya ve toplumumuz içinde bu kadar yaygınlaşmasının altında bilgiye erişim ve ifade gücündeki özgürlük ile haz alma duygusu yattığı, ağ sistemleriyle birlikte tek tip kültürün yaygınlaşmaya başladığı ve insanları şimdiden etkisi altına aldığını söylemek mümkündür.

Yapılan bu çalışma, ileride bu kavramlarla ilgili araştırma yapmak isteyenlere rehber niteliği taşıyacak ve yol gösterici olacaktır. Yabancı yazında olduğu gibi internet, mobil cihaz ve kontrolsüz sosyal medya kullanımı ile ilgili daha çok sağlık alanında (beyin hasarı, bunama, alzheimer, uykusuzluk, obezite, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar, kazalar, genetik vb). çalışmaların yapılması ve çalışmaların farklı alanlara kanalize olması gerektiği öneri olarak sunulabilir.

Bu çalışmanın temel kısıtlarından biri, araştırmanın amacı gereği sadece ulusal yayınları esas almış olmasıdır. Araştırma yapılırken diğer kısıtları yararlanılan veri tabanları ve zaman oluşturmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda başka veri tabanları kullanılarak daha detaylı incelemeler yapılabilir ve bildiriler de çalışmaya dahil edilebilir diye düşünülmektedir. Ayrıca ilerleyen zamanda daha geniş bir bakış açısı için yeni nesil fobilerde dünya ve ülkemiz ne durumda, yerli ve yabancı yazında bu kavramlarla ilgili neler çalışılıyor, eğilim ne yönde belirleyebilmek için yeni bir araştırmanın yapılması da amaçlanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adnan, Müge ve Gezgin, Deniz Mertkan. 2016. "Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı." Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 1: 141-158.
- Ak, Nehir Yasan ve Yıldırım, Soner. 2018. "Nomophobia Among Undergraduate Students: The Case Of A Turkish State University." International Journal on New trends in Education and Their Implications, 4:11- 17.
- Akıllı, Göknuş ve Gezgin, Deniz Mertkan. 2016. "Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi." Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 40:51-69.
- Akman, Elvettin ve Işık, Murşit. 2018. "Kamu Çalışanlarında İnternetsiz Kalma Korkusu (Netlessfobi): Isparta İlinde Bir Araştırma." Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi 14:20-37.
- Akman, Elvettin. 2019. "Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme." Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 16: 256 - 275
- Altan, Beyza. 2019. "Nomofobi ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Ve Üst Bilişin Aracı Rölünün İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Altunışık, Remzi, Coşkun, Recai, Bayraktaroğlu, Serkan ve Yıldırım, Engin. 2012. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Apak, Emrah ve Yaman, Ömer Miraç. 2019. "Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı ve Nomofobi ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişki: Bingöl Üniversitesi Örnekleme" Addicta: The Turkish Journal on Addictions 3:609-627.
- Argan, Metin, Argan Tokay, Mehpare ve İpek, Gamze. 2018. "I Wish I Were! Anatomy of A Fonsumer." Journal of Internet Applications and Management 1: 43-57.
- Arpacı, İbrahim, Baloğlu, Mustafa ve Kesici, Şahin. 2019. "A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia" *Information Development* 2: 333- 341.
- Arpacı, İbrahim. 2019. "Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia" *Information Development* 1: 96-106.
- Aşık, Nuran Akşit. 2018. "Aidiyet Duygusu Ve Nomofobi İlişkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma." Turizm ve Araştırma Dergisi 2: 24-42.
- Ayar, Dijle, Özalp Gerçekler, Gülçin, Özdemir Emine Zahide ve Bektas, Murat. 2018. "The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels" *Continuing Education* 12:589- 595.
- Aydın, Hatice. 2018. "Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FoMO) İçgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı İle Açıklanması." *International Journal of Economics and Administrative Studies* 17: 415-426.
- Bayrak, Büşra. 2017. "İstanbul'da Bir Grup Ergen Üzerinde Cep telefonundan Ayrı Kalma Korkusu, Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Bayram, Ayhan, Yılmaz, Ece, Sözen, Çağlar ve Bayer, Nükhet. 2019. "Nomofobinin İçsel Motivasyona Etkisi: Giresun Üniversitesi Öğrencileri Örneği." *Journal of Business Science (JOBS)* 1:105-130.
- Betoncu, Olkan ve Özdamlı, Fezile. 2019. "The Disease of 21st Century: Digital Disease" *TEM Journal* 2: 598-603.
- Bilgin, Nuri. 2014. Sosyal Bilimlerde İçerik Analizi Teknikler ve Örnek Çalışmalar, Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Burucuoğlu, Murat. 2017. "Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma." *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2:481-489.
- Büyükçolpan, Hakan. 2019. "Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanm Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek".Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Coşkun, Sibel ve Muslu Karayağız, Gonca. 2019. "Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents." *Community Mental Health Journal* 55: 1004-1014.
- Cüceloğlu, Doğan. 2000. İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkaya, Filiz Özlem. 2019. "Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Kişinin Tatil Satın Alma Niyetine Etkisi" Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Çınar, Çağrı ve Mutlu, Elif. 2018. "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Yordayıcıları" *Current Addiction Research* 2: 47-53.
- Demirci, Süleyman ve Köseli, Mutlu. "İkincil Veri ve İçerik Analizi". Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, editör Kaan Böke, 321-362. İstanbul: Alfa Yayınları, 2010.
- Deryakulu, Deniz ve Ursavaş, Ömer Faruk. 2019. "Genetic and Environmental Sources of Nomophobia: A Small-Scale Turkish Twin Study" *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 1: 147-162.
- Dixit, Sanjay, Shukla, Harish, Bhagwat, AK, Bindal, Arpita, Goyal, Abhilasha, Zaidi, Alia ve Shrivastava, Akansha. 2010. "A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India" *Indian Journal of Community Medicine* 2: 339-341.
- Doğan, Volkan. 2019. "Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Constual." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 4: 524-538.

- Duman, Hazal ve Özkara, Behçet Yalın. 2019. "The Impact of Social Identity on Online Game Addiction: The Mediating Role of The Fear of Missing Out (Fomo) and The Moderating Role of The Need To Belong." *Current Psychology* 1-10.
- Durak, Hatice, Yıldız. 2018. "What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia." *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2: 1-15.
- Elhai, Jon D. Levine, Jason C. Alghraibeh, Ahmad M. Alafnan, Ali, Aldraiweesh, Ahmad A. ve Hall, Brian J. 2018. "Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use" *Computers in Human Behavior* 89:289-298.
- Ercan, Özge ve Tekin, Nedim. 2019. "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi." *Journal of Global Sport and Education Research* 1:24-34.
- Erdem, Haluk, Kalkın, Gökdeniz, Türen, Ufuk ve Deniz, Mehmet. 2016. "Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi." *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 3:923-936.
- Erdem, Haluk, Türen, Ufuk ve Ercil, Yavuz. 2017. "İş Yükü Fazlalığı Algısını Oluşturan Nedenlerden Birisi Nomofobi (No Mobile Phone Phobia) Olabilir Mi?" *Yönetim ve Çalışma Dergisi* 2: 16-30.
- Erdem, Haluk, Türen, Ufuk ve Kalkın, Gökdeniz. 2017. "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme." *Bilişim Teknolojileri Dergisi* 1:1-12.
- Ertan, Gülfem. 2019. "Mobil Telefonsuz Kalma Korkusunun İş Tatmini, İşe Bağlılık ve Sosyal İzolasyon Üzerine Etkisi". *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.*
- Eşer Karaaslan, Akile, Alkaya ve Ayaz Sultan. 2019. "Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Durumu ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi." *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi* 1: 27-36.
- Gezgin, Deniz Mertkan, Hamutoğlu, Nazire Burcin, Gemikonaklı, Orhan, ve Raman, İlhan. 2017. "Social Networks Users: Fear of Missing Out in Preservice Teachers." *Journal of Education and Practice* 17: 156-168.
- Gezgin, Deniz Mertkan, Hamutoğlu, Nazire Burcin, Gültekin, Gözde Sezen ve Gemikonaklı, Orhan. 2018. "Relationship Between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students." *Cypriot Journal of Educational Sciences* 4: 549-561.
- Gezgin, Deniz Mertkan, Hamutoğlu, Nazire Burcin, Gültekin, Gözde Sezen ve Yıldırım, Soner. 2019. "Öğretmen Adaylarının Akıllı Telefon, Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna (Fomo) İlişkin Algılarının Metafor Kullanılarak Belirlenmesi." *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2:733-783.
- Gezgin, Deniz Mertkan, Hamutoğlu, Nazire Burcin, Gültekin, Gözde Sezen ve Gemikonaklı, Orhan. 2018. "Relationship Between Nomophobia And Fear Of Missing Out Among Turkish University Students." *Cypriot Journal of Educational Sciences* 4: 549-561.
- Gezgin, Deniz Mertkan, Şahin, Yusuf Şahin ve Yıldırım, Soner. 2017. "Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi." *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama* 1: 4-15.
- Gezgin, Deniz Mertkan, Şumaer, Evren, Arslan, Okan ve Yıldırım, Soner. 2016. "Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği." *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1:86-95.
- Gezgin, Deniz Mertkan. 2018. "Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out." *Cypriot Journal of Educational Sciences* 2: 166-177.
- Gökçe, Orhan. 2006. *İçerik Analizi, Ankara: Siyasal Kitabevi.*
- Gökler, Mehmet Enes, Aydın, Reşat, Ünal, Egemen ve Metintaş, Selma. 2016. "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik Ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi." *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 17: 53-59.
- Güler, Ebru ve Veysikarani, Dilek. 2019. "Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği." *Beykoz Akademi Dergisi* 1:75-88.
- Güney, Büşra. 2017. "Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi." *Yeni Medya Elektronik Dergi* 2: 207-213.
- Güzel, Şerife. 2018. "Fear of the Age: Nomophobia (No-Mobile-Phone)." *Journal of Academic Perspective on Social Studies*, 1: 20-24.
- Hayran, Ceren, Anik, Lalin ve Gürhan Canlı, Zeynep. 2016. "Exploring The Antecedents And Consumer Behavioral Consequences of 'Feeling of Missing Out' (Fomo)" *Association for Consumer Research North American Advances* 44:468.
- Hetz, Patricia R. Dawson, Christi L. ve Cullen, Theresa A. 2015. "Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad" *Journal of Research on Technology in Education* 4:259-272.
- Hızarcı, Öznur. 2018. "Problemlili Cep Telefonu Kullanımı, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK), Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.*
- Hoşgör, Haydar, Tandoğan, Özden ve Hoşgör, Derya. 2017. "Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği." *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 46: 573-595.

- Hoşgör, Haydar, Tütüncü, Sema, Hoşgör, Derya ve Tandoğan, Özden. 2017. "Üniversite Öğrencileri Arasında Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Yaygınlığının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi." International Journal of Academic Value Studies (Javstudies) 17:213-223.
- <http://fomofearofmissingout.com/fomo> ,15.09.2019.
- <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> ,19.09.2019.
- <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates> ,19.09.2019.
- Karatay, Serkan. 2018. "Hyperconnectivity Kavramı Bağlamında Mobil Sosyal Medya Uygulamaları: Nomofobi ve Fomo Rahatsızlıklarına Yönelik Bir Araştırma".Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Kocabaş, Dilek ve Korucu, Kevser. 2018. "Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma" Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)11:254-268.
- MailOnline, "Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact- and it's the plague of our 24/7 age" <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>. Erişim Tarihi: 20 Eylül 2019.
- Onal, Nezih. 2019. "Metaphoric Perceptions of High School Students about Nomophobia." International Journal of Research in Education and Science, 2: 437- 449.
- Öz, Hatice ve Tortop, Hasan, Sait. 2018. "Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Yeni Medya Elektronik Dergi 3: 146-159.
- Öz, Hatice. 2018. "Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil telefon Yoksunluğu Korkusu ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özcan, Hamid Murad. 2019. "Kişilik Özellikleri ile Sanal Kaytarma Davranışı Arasındaki İlişkide Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (GKK) Rolü".Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Özdemir, Burhanettin, Çakır, Özlem ve Hussain Irshad. 2018. "Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students" EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education 4: 1519-1532.
- Öztürk, Umut Can. 2015. "Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları." Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 37: 629-638.
- Polat, Reyhan. 2017. "Dijital Hastalık Olarak Nomofobi." Yeni Medya Elektronik Dergi, 2: 164-172.
- Przybyski, Andrew K. Murayama, Kou, Dehaan, Cody R. ve Gladwell, Valerie. 2013. "Motivational, Emotional and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out" Computers in Human Behavior 4: 1841-1848.
- Sezer, Barış ve Atılgan, Sevim Burge. 2019. "The Dark Side Of Smartphone Usage (Nomophobia): Do We Need To Worry About It?" Tıp Eğitimi Dünyası 54: 30-43.
- Sırakaya, Mustafa. 2018. "Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi." Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2: 714-727.
- Şenel, Mehmet. 2018. "Farklı Kıtık Mesajlarının Plansız Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkisi ve FoMO (Fırsatları Kaçırma Korkusu)'nun Aracı Rolü".Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Şumuer, Evren, Gezgin, Deniz Mertkan ve Yıldırım, Soner, 2018. "Üniversite Öğrencilerinin Ders Sırasında Öğretim Amacı Dışında Mobil Telefon Kullanımına Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi." Sakarya University Journal of Education, 4: 7-19.
- Tavşancıl, Ezel ve Aslan, A. Esra. 2001. İçerik Analizi ve Uygulama Örnekleri, İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Traş, Zeliha ve Öztemel, Kemal. 2019. "Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Addicta: The Turkish Journal on Addictions 1: 91-113.
- Turan, Emine Zehra ve İşçitürk, Gökçe Becit. 2018. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi." Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 16:1931-1950.
- Uza, Canan. 2019. "Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi ile Mizaç Karakteri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Wiesner, Lars. 2017. "Fighting FoMO A Study On Implications For Solving The Phenomenon Of The Fear Of Missing Out".Master Dissertation,, University of Twente.
- Yıldırım, Çağlar ve Correia, Ana-Paula. 2015. "Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire" Computers in Human Behaviour 49: 130-137.
- Yıldırım, Çağlar, Şumuer, Evren, Adnan, Müge ve Yıldırım, Soner. 2016. "A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students" Information Development 5: 1322- 1331.
- Yıldırım, Oğuzhan. 2019. "Ergenlerde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik Değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi".Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi.
- Yıldırım, Serdar ve Kişioğlu, Ahmet Nesimi. 2018. "Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO." Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 4: 473-480.
- Yoğurtçu, Didem Damla. 2018. "The Relationship Between Five Factor Personality Traits and Nomophobia Levels among University Students" .Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi.
- Yorulmaz, Mehmet, Kırac, Ramazan ve Sabırlı, Hatice. 2018. "Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Uyku Ertelemeye Etkisi." Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR) 27: 2988-2996.