

## İLETİŞİM ARACI OLARAK TELEFONDA KONUŞMA ALIŞKANLIKLARININ TELEFOBİ VE NOMOFOBİ ÜZERİNDEN KARŞILAŞTIRILARAK İNCELENMESİ

Yasemin ÇAKAR<sup>1</sup>

Deniz YENGİN<sup>2</sup>

### ÖZ

Kişiler arası etkileşimin artmasına aracılık eden cihazların kullanımındaki artışın iletişim teknolojilerindeki atılımı tetiklemesiyle birlikte; bilgiye hızlı erişimin, anında iletişimin, çift yönlü ve sarmal bir etkileşimli sanal yapının oluşmaya başladığı görülmektedir. Etkileşimli ve sürekliliği merkezine alan, mesafe-zaman algısının kırıldığı bu yeni yaşam profilinde birey; gelişmiş iletişim teknolojileri aracılığıyla tek tuşla istediği birçok eylemi gerçekleştirebilmektedir. Teknolojinin bireye sunduğu imkanlar neticesinde tüketim alışkanlıklarını yeniden güncelleyen bu yeni sistem içerisinde teknoloji bağımlılığından doğan pek çok hastalığın meydana geldiği gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda telefonsuz kalma korkusu olan ‘nomofobi’ ile telefonun asıl işlevi olan sözlü iletişimden çekinme durumu olarak tanımlanabilen ‘telefobi’ kavramları yeni medyanın farklı yansımaları olarak değerlendirilebilmektedir. Dijital çağda sosyal iletişim becerilerine odaklanarak hazırlanan çalışma kapsamında; yeni medya ortamının bireyi nasıl etkilediği tartışılmaktadır. Kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde inşa edilen çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme tekniği ile 20 katılımcıyla mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenen katılımcılardan 10 bireyin telefonsuz kalma korkusu endişesi yaşamasına ve diğer 10 bireyin telefonla konuşmaktan çekinme duygusu taşımaya dikkat edilmiş, toplanan veriler karşılaştırmalı bir analiz olarak çalışmaya aktarılmıştır. Araştırmanın sonucunda, teknoloji kullanımının insanlara bir yandan daha fazla iletişim olanağı sunduğu, diğer yandan yüz yüze iletişimden kaçınma eğilimine neden olacak davranışları tetiklediği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeni Medya, Telefobi, Nomofobi, Dijital Hastalık, Kitle İletişim Aracı.

#### Araştırma Makalesi

#### Research Article

<sup>1</sup> Lisansüstü Öğrencisi  
Çanakkale Onsekiz Mart  
Üniversitesi Lisansüstü Eğitim  
Enstitüsü

E-Posta  
yaseminncakr@gmail.com

ORCID  
0000-0003-2145-6966

<sup>2</sup> Prof. Dr.

Çanakkale Onsekiz Mart  
Üniversitesi İletişim Fakültesi

E-Posta  
deniz.yengin@comu.edu.tr

ORCID  
0000-0002-6846-0770

**Başvuru Tarihi / Received**  
28.06.2024

**Kabul Tarihi / Accepted**  
01.09.2024

## EXAMINATION OF SPEAKING HABITS ON THE PHONE AS A COMMUNICATION TOOL BY COMPARING TELEPHOBIA AND NOMOPHOBIA

### ABSTRACT

With the surge in the use of devices facilitating increased interpersonal interaction, triggered by the leap in communication technologies, it is observed that a rapid access to information, instant communication, and the emergence of a bidirectional and interactive virtual structure have begun. In this new life profile that focuses on interaction and continuity, where the perception of distance and time is shattered, individuals can perform many actions with a single touch through advanced communication technologies. Within this new system that updates consumption habits due to the opportunities offered by technology, it is observed that many diseases arising from technology addiction occur. In this regard, the concepts of 'nomophobia', the fear of being without a phone, and 'telephobia', defined as the aversion to verbal communication, which is the main function of the phone, can be evaluated as different reflections of new media. Within the scope of the study prepared by focusing on social communication skills in the digital age, the impact of new media environment on individuals is discussed. In the study constructed within the framework of the uses and gratifications theory, interviews were conducted with 20 participants using the semi-structured in-depth interview technique, one of the qualitative research methods. Attention was paid to 10 participants identified through snowball sampling who experienced fear of being without a phone, and 10 other participants who harbored feelings of reluctance to talk on the phone, and the collected data were transferred to the study as a comparative analysis. As a result of the research, it was determined that while technology usage provides people with more communication opportunities on the one hand, it triggers behaviors that lead to avoiding face-to-face communication on the other.

**Keywords:** New Media, Telephobia, Nomophobia, Digital Illness, Mass Communication Tool

### GİRİŞ

Mesajın kaynaktan hedefe doğru ilerlediği yolculuk olarak tanımlayabileceğimiz iletişim kavramı, bireysel ve toplumsal etkileşimi sağlamanın en temel bileşeni olarak kabul edilmektedir. İnsanlık tarihiyle birlikte başlayan iletişim, dönemin teknolojik yeterlilikleri doğrultusunda güncellenmiş, pek çok evreden ve değişimden geçerek günümüzdeki halini almıştır. Türk Dil Kurumu tarafından “*duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması;*

*bildirişim, haberleşme, komünikasyon*” (2023), şeklinde tanımlanan iletişim kavramı, 1971 yılında Türkçeye kazandırılmıştır. İletişim olmadan insanın, insan olmadan iletişimin varlığından söz edemeyeceğimiz gibi, iletişim kavramının yalnızca konuşmaktan, duygu, düşünce aktarımı gerçekleştirmekten ibaret olduğunu düşünmek de oldukça eksik bir tanımlama olarak kabul görmektedir. Bu bağlamda ihtiyaçlar doğrultusunda üretilen ve iletişim kurma pratiklerine katkı sunan teknik araçlar da iletişim sürecinin bir parçası olarak ele alınmaktadır. Dönemin teknolojik yeterlilikleri kapsamında yenilenen teknik, bir sonraki teknolojik gelişme için de yol gösterici olmuştur (Yengin, 2017: 1). İnsan yaşamına çeşitli deneyim ve kazanım sunan gelişmeler beraberinde öngörülemez sorunları da getirebilmektedir. Bu sorunlar arasında sağlık problemleri, psikolojik sıkıntılar, sosyal uyumsuzluk, iletişim kurmada güçlük ve teknoloji bağımlılığı gibi pek çok başlık bulunmaktadır. Literatürde pek çok kez çalışılan bu konu başlıklarına her geçen gün yeni hastalık türleri eklenmekte ve bu doğrultuda yeni çözüm önerilerinin üretilmesi beklenmektedir.

Yeşilay tarafından bir bağımlılık türü olarak kabul edilen teknoloji bağımlılığı, günümüzün en büyük sorunları arasında yer almaktadır. Bağımlılık kavramı, bir nesneye, bir duruma, bir varlığa veya herhangi bir şeye karşı duyulan önlenemez arzu ve bir başka güç altında kontrol edilme durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Uzday, 2009). Bu tanımlamada bağımlılık kavramının önlenemez isteğe ve bir başka iradenin altına girme durumuna dikkat çekmektedir. Bağımlılık kavramı için bir diğer tanımlama ise “*bir varlığa karşı koyamama ya da gittikçe artan miktarlarda isteme durumu*” şeklindedir (Aktaş ve Yılmaz 2017’den Akt., Köyünü vd. 2022: 76). Bu tanımlamada da bireyin karşı koyamama durumuyla birlikte isteme alışkanlıklarının artarak ilerlemesine vurgu yapılmıştır. Bir başka tanımlamada ise bağımlılık kelimesinin kökeni incelenmiştir. Bu doğrultuda bağımlılık kelimesinin Latince de yer alan ‘addicare’ kelimesinden türetildiği ve ‘kendini bir başka kimseye adama durumu’ olarak tanımlandığı ortaya çıkmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2015: 156). Teknoloji bağımlılığı kavramının oluşum süreci incelendiğinde ilk basamakta internet bağımlılığı başlığının yer aldığı bilinmektedir. 1996 yılında ilk kez ‘*internet bağımlılığı*’ kavramını kullanan Ivan Goldberg, bu kavramı “*klinik olarak bir*

*rahatsızlığa yol açan uygunsuz internet kullanımı*” şeklinde tanımlamıştır (Topçu, 2019: 173). Yalnızca internet kullanımı üzerine yoğunlaştırılan bu tanım zaman içerisinde pek çok bilim insanı tarafından yeniden tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığının bir kaygı kaynağı olduğunu savunan Widyanto ve Griffiths ise aşırı internet kullanımı sonucunda bireylerin endişe haline yöneldiğini öne sürmektedir (1998: 73). Madde, bağımlılığı, alkol bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılık türlerinden ayrılan teknoloji bağımlılığı, günümüzün önemli sorunları arasında yer almaktadır. Thurlow, Lengel ve Tomic internet bağımlılığı ile kimyasal bağımlılık kavramları arasındaki en önemli farkın davranışlar üzerinde yarattığı etki olduğunu savunmaktadır (2004: 159). Teknoloji bağımlılığı kapsamında, insanın sosyal yaşamını etkileyen ve dijital hastalıklar çatısı altında yer alan başlıkların her geçen gün arttığı bilinmektedir. Sosyal yaşantımızın hızla dijitale aktarıldığı günümüz dünyasında bireye teknoloji kullanımının zorunlu bir hale getirildiği gözlemlenmektedir. İsteğe göre veya zorunluluktan dolayı dijital teknolojileri ve iletişim araçlarını kullanan birey “*dijital bağlı*” olarak tanımlanmaktadır (Yengin ve Bayındır, 2019: 86). Dijital bağlı kavramı, bireyin yetersiz hissetme duygusunu yoğun bir şekilde hissetmesine neden olarak teknoloji bağımlılığından doğan pek çok yeni nesil hastalığın oluşmasına neden olmaktadır.

Çalışma kapsamında ele alınan, teknoloji bağımlılığı ekseninde yer alan ve dijital bir hastalık olarak nitelendirilen nomofobi, yaygınlığı nedeniyle giderek endişe verici bir duruma dönüşmektedir. Literatürde oldukça sık çalışılan ve birbirine yakın tanımlamaları bulunan nomofobi, kısaca cep telefonlarının gelişerek internet tabanlı iletişim sürecine imkân tanınması sebebiyle oluşan ve bireye telefonsuz kalma endişesi yaşatan bir durumdur. Bu kelime İngilizcede yer alan ‘no mobile phone phobia’ kalıbından üretilerek ‘nomofobi’ adını almıştır (Erdem vd., 2017). Nomofobi, bireyin akıllı cep telefonu ile olan ilişkinin kesilmesi sonucunda oluşan sinir, stres, endişe ve kaygı duygularının açığa çıkması olarak da tanımlanabilmektedir (Dongre vd., 2017). Günümüzde giderek yaygınlaşan bu yeni nesil hastalık, bireyin sosyal yaşantısına zarar verirken duygu kontrolünü de zorlaştırmaktadır. Telefonsuz kalma endişesi duyan bireyler, sahip oldukları telefonu sürekli kontrol etme gereksinimi duyarken,

telefonu olmadığına kaygılanmakta ve endişelerini en aza indirebilme adına telefon ile uyuma özelliği taşımaktadır (Bragazzi ve Puente, 2014). Bu bağlamda telefonsuz kalma endişesinin davranışsal bozuklukların yanı sıra sağlık problemlerine de neden olabileceği düşünülmektedir. Çalışma kapsamında ele alınan bir diğer dijital hastalık olan telefobi kavramı ise literatürde ele alınmamış bir konu başlığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Telefobi, kitle iletişim araçlarından biri olan telefonun sözlü iletişim kurabilme amacıyla geliştirilmesine rağmen telefonda sesli bir biçimde iletişim kurmaktan çekinme durumu olarak tanımlanmaktadır. Telefobi hastalığının pek çok nedeni bulunabilmektedir. Bireyin çocukken yaşadığı bir travma, sosyal ilişkilerde uyumsuzluk, beden dili kullanılmadığı için duyulan eksiklik, teknoloji bağımlılığından doğan sosyal ilişkilerde zayıflık, içe kapanık bireylerin konuşma zorluğu gibi pek çok durum telefobi kavramını tetikleyebilmektedir (Sarı, 2023). Bilimsel açıdan ele alınmayan telefobi hakkında birçok soru işareti bulunmaktadır. Özellikle, günümüz dünyasının vazgeçilemez bir aracı olarak görülen telefonun asıl işlevini yerine getirmesinden çekince duyma durumu konuya ilişkin iki farklı görüşün oluşmasına neden olmaktadır. Bunlardan ilki telefobi kavramının teknoloji bağımlılığından doğan, nomofobinin bir sonraki aşaması olabileceğine yönelik düşüncedir. Telefobi, telefonsuz kalma korkusunun bozduğu sosyal iletişim kurma endişesi olarak ele alınabilmektedir. Yani birey, teknolojiyle bütünleşmiş bir yapı içerisinde yer aldığından fiziksel iletişim kurma yeteneğini kaybetmeye başlamıştır. Bir diğer görüş ise, telefobi kavramının birey ile ilişkili olduğu, travmatik deneyimler nedeniyle konuşmaktan çekindiği, dolayısıyla nomofobinin bir sonraki evresi olarak değil, tam zıttı olarak ele alınması gerektiği görüşüdür. Bu görüşlere bilimsel bir bakış açısıyla yaklaşan çalışmada telefobi durumunun nasıl ortaya çıktığı, hangi nedenlerin bu durumu tetiklediği saptanmıştır.

Nomofobi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ilk çalışmaların 2017 yılında hazırlanmaya başladığı gözlemlenmektedir. Konuya ilişkin 2017- 2023 yılları arasında YÖK Tez sisteminde bulunan 79 farklı tez çalışması bulunmaktadır (Tez Merkezi, 2023). Bu doğrultuda konunun güncel ve popüler olduğu düşünülebilmektedir. Konunun güncel bir problemi taşıması, literatür anlamında da

oldukça yakın bir tarihe işaret etmektedir. Kurtaran Turnalar tarafından yapılan ve lise öğrencilerinin örneklem olarak ele alındığı çalışma kapsamında internet bağımlılığı ile yalnızlık durumu ilişkisi incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bulguları ise; genç kuşağın yaşadığı internet bağımlılığı durumu hem yalnızlık hem de depresyon ile pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu yönündedir (Kurtaran Turnalar, 2008). Günümüze yaklaştıkça artan internet bağımlılığına dair çalışmalar bugün de popüler bir sorunu tespit etme amacı taşımaktadır. Yapılan bir başka çalışmada ise 2014-2015 senelerinde üniversite öğrencilerinde nomofobinin varlığı ve oranı tespit edilmeye çalışılmıştır (Adnan ve Gezgin, 2016). Çalışmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin telefonsuz kalma korkusu yaşadığı ve bu korku oranının ortalamanın üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Daha geniş yaş aralığına sahip bir başka çalışmada ise 18-65 yaş arası bireylerde telefonsuz kalma korkusunun varlığı saptanmaya çalışılmıştır (Canatar, 2020). Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde ise telefon bağımlılığı ile telefonsuz kalma korkusunun bir ilişki içerisinde olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte çalışmada benliğini tam olarak kavrayamayan bireylerin hem telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu hem de telefonsuz kalma korkusunu daha yoğun yaşadığı saptanmıştır.

Literatürde yer alan, iletişim tabanlı bağımlılık konusu üzerine yapılan çalışmaların çoğunda kullanımlar ve doyumlar kuramından yararlandığı bilinmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda geliştirilen teknik, araştırma ve yöntemler; telefon, televizyon ve gazete gibi kitle iletişim araçlarının birey üzerinde etkisini ölçümlemek ve bireyin ihtiyaçlarını karşılayabilme kapsamında yeterliliğini tespit etme amacı taşımaktadır (Güngör, 2020: 130). Kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde inşa edilen bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme tekniğinden yararlanılmıştır.

Çalışma kapsamında kartopu örnekleme metoduyla belirlenen 20 kişi ile mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 10'unun telefonsuz kalma korkusu yaşamasına ve 10'unun telefonla konuşmaktan çekinme duygusu taşımasına dikkat edilmiş, toplanan veriler karşılaştırmalı bir analiz olarak çalışmaya aktarılmıştır. Nitel

araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme tekniği ile 20 katılımcıyla mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, teknoloji kullanımının insanlara bir yandan daha fazla iletişim olanağı sunduğu, diğer yandan yüz yüze iletişimden kaçınma eğilimine neden olacak davranışları tetiklediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak dijital çağda teknolojinin dengeli bir şekilde kullanılması gerektiği saptanmıştır.

### 1. Dijital Hastalıklar Bağlamında Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı

Yaşantımızı şekillendiren, iletişim kurmamızı kolaylaştıran, iş ve sosyal yaşamımızda bize destek olan iletişim araçları, mesafe ile zaman olgusunu ortadan kaldırarak iletişim süreçlerine hız kazandırmaktadır. Küresel çapta internet kullanımının yayılmaya başlaması, gündelik aktivite ve işlerin dijitale aktarılması bireylerin bu teknolojiyi yaşamlarına entegre etmesine neden olmuştur. Bu doğrultuda hayatlarının bir kısmına zorunlu veya isteyerek teknolojiyi dahil eden birey, zaman içerisinde fiziki olarak kurulan sosyal ortamlardan uzaklaşarak ağ üzerinde kurulan araçlar ve internet vasıtasıyla dahil olunan sosyalleşme ortamlarına yönelmeye başlamıştır. Daha az maliyetli olan bu sosyalleşme türü, bireyin kişisel ve toplumsal ilişki ihtiyaçlarını giderebilme özelliği sunmaktadır. Bireyin ağ ortamına katılabilmesi özelliğiyle ise iletişim teknolojilerine olan ilgiyi her geçen gün arttırmaktadır.

Bir teori olarak tanımlanabilen kuram kavramı, sınırları belli olan bir konu hakkında üretilen düşünceleri, fikirlerin ve görüşlerin tamamını kapsayan bir bilgi kümesidir. Aziz'e göre kuram kavramı, deney ve gözlem yoluyla elde edilen verilen mantıksal bir düzlemde sunma ve düzenleme işlemi olarak değerlendirmektedir (2015: 23). İletişim ve bağımlılık konulu bilimsel çalışmaların büyük çoğunluğunda kullanılan kullanımlar ve doyumlar kuramı, kitle iletişim araçlarının bireyin gereksinimlerini ne derece karşıladığına ilişkin saptamalar yapma amacı taşımaktadır. Güngör, kullanımlar ve doyumlar kuramı bağlamında bireyin medyada yer alan içerikleri kendi ihtiyaçları doğrultusunda tükettiğini aktarmaktadır (2020: 130). Bu bağlamda, kullanımlar ve doyumlar kuramının geçerli olabilmesi için kullanıcı davranışlarının incelenmesi ve analiz edilmesi gerekmektedir. Bununla beraber kullanıcıların yalnızca alışkanlıkları, kullanım pratikleri değil; sosyolojik ve psikolojik

açından da anlamlandırılmalıdır. “*Bunun en sağlıklı yolu ise izleyicinin psikolojik, sosyo psikolojik, sosyolojik, kültürel, hatta ekonomik, siyasal vb. yönleri üzerinde ayrıntılı inceleme yapmaktır.*” (Güngör, 2020: 131). Kuramın geliştirilmesinden önce, bilimsel olarak izleyici veya alıcı aktif olmayan, pasif olarak tanımlansa da zaman içerisinde bireyin medya aracıyla belli bir doyuma ulaştığı tespit edilmiştir.

Elihu Katz tarafından 1959 yılında kuramsal temelleri atılan kuram doğrultusunda pek çok bilimsel araştırma bakış açısını kaynak olarak görülen medya yerine alıcı olan birey üzerine odaklamaya başlamıştır (Küçük Kurt vd., 2009: 38). Bu bağlamda kullanımlar ve doyumlar kuramının alıcı aktifliğine, seçimine, istençlerine göre şekillenerek geliştiği söylenebilmektedir. Eğlence unsurunun yanı sıra ihtiyaçların da giderilebildiği yeni medya araçlarının kullanıcı sayısı her gün artış göstermekte ve kullanıcılar “*giderek bağımlı hale gelerek daha fazla içerik tüketmektedirler.*” (Bayrak ve Cihan, 2021: 81). Bu doğrultuda bireyin aşırı teknoloji kullanımından doğan bağımlılıktan söz edilmektedir. Kullanımlar ve doyumlar kuramının en kapsamlı örnekleri arasında yeni medya kavramı yer almaktadır.

Kitle iletişim araçlarının bireye ne yaptığına değil, alıcının bu teknolojilerle neler gerçekleştirdiğine odaklanan kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde dijital hastalıklardan bahsetmek mümkündür. Günümüzde yoğun bir şekilde kullanılan iletişim araçları, zaman içerisinde bireyin gerçekliği haline dönüşmektedir. İhtiyaç ve isteklerini gidermek için yeni medya teknolojilerinden yararlanan birey, zaman içerisinde kullandığı araca bağlanmaktadır. Bu doğrultuda gününün büyük bir çoğunluğunu yeni medya araçlarında geçiren birey, bağımlı olmaya başladıkça yeni nesil hastalıklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda bireyin kendini tatmin etmek için kullandığı araçlar, belirli bir doyuma ulaştığında çeşitli dijital hastalıkların belirtileri ortaya çıkmaktadır. Kullanımlar ve doyumlar ekseninde kullanıcının maruz kaldığı ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayarak doyuma ulaştığı teknolojik aletler, birer hastalık biçimine dönüşebilmektedir.

1994 ve sonrasında hayatımıza dahil olan internet teknolojisi ilk zamanlarında Web 1.0 teknolojisi kapsamında üretilmekte ve kullanıcının yalnızca alıcı olabildiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda bireyin sadece ağ ortamında içerik



üreticileri tarafından sağlanan verileri tükettiğinden fakat herhangi bir karşılık gösteremediğinden bahsetmek mümkündür. Web 2.0 teknolojisi ise bireyi de ağ ortamına dahil edebilen bir yapıya sahiptir. Web 2.0 teknolojisiyle birlikte birey, kullanıcı olarak tanımlanmaya başlamıştır. Çünkü bu teknoloji sayesinde bireyler etkileşimli bir şekilde ağ içerisinde yer almaya başlamıştır. Sosyal medya uygulamaları, mobil erişim imkânı, katılımcı akış modeli, küresel erişim ve hem üretici hem tüketici bireyler Web 2.0 içerisinde yer almaktadır. Kullanıcının ağ ortamında çok rolü üstlenmesi, tüketirken üretebilmesi 'üre-tüketici' (prosumer) ifadesinin oluşmasına yol açmıştır (Çetin, 2019: 354). Web 3.0 ise Semantik Web'in baskın olduğu daha ileri bir teknolojiyi kapsamaktadır. Bireyin internet üzerinden sosyalleşmesine imkân tanıyan bu yapı, pek çok kişinin yaşamını kolaylaştırmaktadır. Ancak teknolojinin fazla kullanımından meydana gelebilecek pek çok yeni nesil hastalık türü bulunmaktadır. Bu hastalıklar örnek olarak; kişinin kendisinde olan rahatsızlıkları internet üzerinden araştırarak teşhis koyma durumuyla birlikte kaygılanma hali olan siberhondrik (Çiçek, 2023: 74), sosyal medya uygulamaları kapsamında başka kullanıcıların paylaştığı içerikleri incelerken zamanın nasıl geçtiğini anlamama durumu olarak tanımlanan photolurking (Esen ve Yengin, 2021: 162), gelişmeleri kaçırma endişesi yaşama hali olan FoMO (Zamur Tuncer ve Tanır Levendeli, 2023: 491), şarjsız kalma korkusu olarak plagomani (Doğan ve Övür, 2023: 272) gösterilebilmektedir. Dijital hastalıklar listesi her geçen gün yeni üyeleri arasına almaktadır. Bu bağlamda bilimsel, psikolojik ve sosyolojik açılardan ele alınması, çalışılması gereken bir konu başlığıdır.

Literatürde çok kez çalışılan nomofobi kavramı, yakın bir geçmişte dayanmaktadır. İlk kez 2008 senesinde İngiltere'de yapılan bir araştırmayla birlikte ortaya çıkan bu kavram, 2100 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma ile literatüre kazandırılmıştır (Akman, 2019: 259-260). Bu araştırmanın neticesinde katılım sağlayan kişilerin yarısının telefonsuz kalma korkusu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. İngiltere'de yapılan çalışmalar farklı ülkelerde de tekrarlanmış ve her yeni araştırmada telefon bağımlılığı oranının artmaya başladığı gözlemlenmiştir. Küresel anlamda nomofobiye yönelik yapılan çalışmalara öncülük eden bir başka araştırmada ise bu

kavram, kişisel telefonlara erişilemediğinde yaşanan kaygı durumu olarak tanımlanmıştır (King vd., 2010). Ülkemizde de pek çok kez çalışılan, çözüm önerileri sunulmaya çalışılan nomofobiye tespit etme amacıyla ölçekler de geliştirilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin telefonsuz kalma korkusunu ölçümleyebilme adına Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği (2015), bir sene sonra dilimize uyarlanmıştır. Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016), tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, pek çok bilimsel araştırmanın veri toplama aracı olmuştur.

## 2. Nomofobi ve Telefobi

Dijital minimalizm felsefesiyle ön plana çıkan Cal Newport, günümüzün dijital dünyasına bireyin itildiğini öne sürerek dijital bağımlılık kavramının bireyin kullanım alışkanlıklarından ziyade “*karlı iş modeli*” anlayışının bir getirisi olduğunu savunmaktadır (2019: 38). İnsanın dijital dünyada var olması gerekliliğin dayatan düzen ya da teknolojinin getirdiği yalnızlık, bireyleri etki altına alarak kontrol altına alınamayacak bağıllığı meydana getirebilmektedir. Dijital hastalıklar ya da teknoloji bağımlılığından doğan aşırı alışkanlıklar bireyde anksiyete durumunu tetikleyebilmektedir. Bu durum bireyin huzursuz hissetmesine, sinirli ya da stresli bir ruh haline bürünmesine neden olabilmektedir (Derogatis ve Melisaratos, 1983). Psikolojik bir temele dayanan anksiyete, gündelik yaşamda karşılaşılan korkulardan daha farklı bir boyutta ele alınmaktadır.

Gündelik yaşantının normal bir parçası olan kaygı normal kabul edilirken, geçici stresten ya da korkudan çok daha fazlasını içeren anksiyete; bireye zarar verebilecek, sağlık sorunlarına yol açabilecek bir etkiye sahiptir (Rosenberg, 2020: 170). Dijital hastalıkların tetiklediği anksiyete durumları, bireyin teknolojik araçlarla kurduğu duygusal bağın yoğunluğuna göre farklı semptomlar gösterebilmektedir. İnsan hayatını kolaylaştıran teknolojinin her yeni ürünü bireyin sosyal yaşantısına hızla dahil olmakta ve kalıcı bir yer edinmektedir. Bu doğrultuda teknolojik araçların öğrenilmeden kullanılması, yeni gelen teknolojinin hızla kabul edilmesi bireyin araç ile duygusal bağ kurmasını kolaylaştırmaktadır. Kurulan bu duygusal bağ aracılığıyla birey, sosyal gereksinimlerini teknolojik araç üzerinden gidermekte ve zaman içerisinde artan kullanım süreleri nedeniyle yalnızlığa sürüklenmektedir.

Bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda tatmin edici kabul edilen teknolojik araçların kullanımı kontrol edilemez bir duruma dönüştüğünde ise anksiyete ve kaygı durumu doğrudan etkilenmektedir (Pekin vd., 2021: 39). Yoğun teknolojik cihaz kullanımı doğrultusunda ortaya çıkan nomofobi kavramı da yeni dünyada bir anksiyete durumu olarak kabul görmektedir. Günümüzün yaygın hastalıklarından biri olarak görülen nomofobi, ilk kez 2008 yılında kullanılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı olarak da düşünülebilecek bu kavram bireyin ruhsal sorunlarını teknolojik bir araç aracılığıyla gidermeye çalışmasından doğan bir bağımlılık olarak görülebilmektedir (Finn, 1997). Telefonsuz kalma korkusu diğer dijital hastalıkları da tetikleyebilmekte ve bireyde davranış değişiklikleri yaratabilmektedir. Nomofobi anksiyetesine sahip olan insanlar; kişisel telefonlarını sürekli kontrol etme isteği taşımakta, gelen bildirimleri aşırı bir şekilde kontrol etmekte, telefonuna ulaşamadığı anlarda gergin ve stresli tavırlar sergilemektedir (Özgür Güler ve Veysikarani, 2019: 77). Literatürde sıkça çalışılan nomofobi, ciddi sorunları doğurabilecek bir dinamiğe sahiptir. Bu nedenle nomofobi kavramının yalnızca iletişim bilimi için bir sorun olarak değerlendirilmemesi gerektiği düşünülmektedir.

Telefonda sözlü iletişimden çekinme durumu olarak tanımlayabileceğimiz telefobi kavramı, dijital hastalıklar bağlamında çalışılması gereken konu başlıklarından biridir. Akıllı telefonların sosyal yaşantımızda yer bulmasından çok daha önce kavramı, 1929 yılında yazdığı otobiyografi eserinde kullanan İngiliz sanatçı Robert Graves, I. Dünya Savaşı sırasında yaşadığı olumsuz tecrübelerden sonra telefon kullanmaktan korktuğunu belirtmiştir (Bulut, 2023). Bir çeşit sosyal alan fobisi ya da sosyal anksiyete olarak ele alınması gereken telefobi, bireyin telefonu çaldığında vücudunda farklı semptom değişikliklerin yaşanmasına yol açabilmektedir. Bu semptomlar arasında; mide krampları, kalp çarpıntıları, stresli hissetme, çalan telefona bilerek cevap vermeme, alın veya el bölgesinde terleme gibi durumlar bulunmaktadır.

Bireyler arasında farklılık gösteren telefonda konuşma korkusu, kimileri için yabancı kişilerle konuşma korkusu, kimileri için üst statüde gördüğü kişilerle iletişim kurma korkusu, kimileri için ise arayan kişi önemli olmaksızın her şekilde telefonda iletişim kurmaktan çekinme duygusu olarak ortaya çıkabilmektedir. Kişilerin hem

sosyal hayatını hem de kişisel iç dünyalarını olumsuz etkileyebilecek bu durum, literatürde de çalışılması gereken konu başlıkları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda uzman psikolog görüşleri doğrultusunda kavramın birey üzerinde yarattığı etkileri belirlemek, kaygının ana nedenini öğrenmek oldukça önemlidir.

Hürriyet Gazetesi bünyesinde İsmail Sarı tarafından yapılan *'Beni neden arıyorsun?'* başlıklı özel haber kapsamında telefobi kavramının ele alındığını görmek mümkündür. Haber içeriğinde telefobi ile ilgili görüşlerini bildiren Uzman Klinik Psikolog Buse Akçil, *"Ani ve beklenmedik haberleri telefonla alma ve telefonla konuşma sırasında kendini ifade edememe en büyük kaygı sebepleri arasında görülüyor. Telefonla hiç tanımadığı biriyle konuşan kişi 'ya duyamazsam', 'ya yanlış anlarsam' diye konuşmaktan çekinir."* ifadelerini aktarmaktadır (Sarı, 2023). Bu bağlamda anksiyete gibi duygu durum değişikliği yaşayan kullanıcıların farklı iletişim kurma davranışları sergileyebileceğine dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda, haber içeriğinde *"Genellikle kaygı bozukluğu yaşayan kişiler mesajlaşmayı seçer."* (Sarı, 2023) ifadelerine yer verilmiştir.

Gerçekleştirilen röportaj kapsamında telefobinin insanın sosyal yaşamına etkileri ele alınmış, ciddi boyutlara ulaşabileceğinin vurgusu yapılmıştır. *"Telefonun en büyük etkisi, arayanın kimliğini yok etmesidir. Bireyler bedensizleşir."* (Yengin ve Bayrak, 2023: 53) ifadesi ise telefobiyle ilişkilendirilebilmektedir. Bu bağlamda telefonda iletişim kurmaya çalışan birey, jest, mimik gibi duygu belirtecini sağlayan durumlar yaşanmadığında bedensizleşmiş bir olguyla iletişim kurduğunu düşünebilmekte ve rahatsızlık duyabilmektedir.

Küresel bağlamda basın içerikleri tarandığında, çeşitli haber kuruluşlarının da konunun üzerine gittiği gözlemlenmiştir. New York Magazine bünyesinde kaleme alınan telefobi konulu bir başka yazı da ise telefonla konuşma korkusu yaşamının ya da telefonda sözlü iletişim kurmayı sevmemenin sosyal anksiyete belirteci olmada yeterli olmadığının da altı çizilmiştir (Romm ve Vujic, 2024). Bu bağlamda bireyin sosyal ve fiziksel ilişkilerde başarılı olması, telefonda sözlü iletişim kurma yeteneğine sahip olduğu anlamına gelmemektedir. Telefobi kavramı haberlere konu olsa da bilimsel açıdan eksikliklerinin giderilmesi gereken bir olgu olarak düşünülmelidir.

Belirli bir kullanım sonucunda doyuma ulaşan bireyin cep telefonundan ayrılmaktan korkma durumu olarak tanımlayabileceğimiz nomofobi, çağımızın en belirgin dijital hastalıkları arasında yer almaktadır. Telefonda konuşma ve sesli iletişim kurma durumundan çekinme durumu olarak tanımlayabileceğimiz telefobi ise üzerinde çok fazla çalışılmamış bir konu başlığıdır. Bu araştırmada, birbirinden farklı iki durum gibi görünen telefobi ve nomofobi arasındaki ilişki irdelenmiştir.

**Şekil 1. Telefobi ve Nomofobi Kümesi**



Kaynak: (Yazar tarafından oluşturulmuştur)

Araştırma kapsamında elde edilen verilen doğrultusunda Şekil 1’de telefobi ve nomofobi kümesi oluşturulmuştur. Telefobi ve nomofobi kavramlarının ortak özellikleri arasında telefon tabanlı oluşu, dijital hastalık altında değerlendiriliyor olması bulunmaktadır. Birey üzerinde yarattığı duygusal etkilerde ise kaygı, yalnızlık ve stres ortak duygular olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte telefonsuz kalma korkusu yaşayan ve telefonda sözlü iletişim kurmaktan çekinen bireylerin ağırlıklı olarak metin tabanlı uygulamalar aracılığıyla iletişim kurmaya daha eğimli olduğu gözlemlenmektedir. Telefobi, telefonda sözlü iletişim kurma endişesidir ve telefonun

fiziksel varlığına odaklanmaktadır. Nomofobi telefonda uzak kalma endişesidir ve telefonun erişilebilirliğine odaklanmaktadır. Telefobi her yaşta ortaya çıkabilmektedir, nomofobi ise gençlerde daha sık görülmektedir. Birey üzerinde ortaya çıkan semptomlar da iki grupta farklılık göstermektedir. Telefobi durumunda semptomlar telefon çaldığında, bir arama geldiğinde oluşmakta, nomofobi durumunda ise semptomlar telefona erişilemeyen anlarda ortaya çıkmaktadır.

### 3. Araştırmanın Yöntem ve Sınırlılıkları

Bu çalışma, dijital hastalıklar alanında sosyal iletişim becerilerine odaklanmakta, yeni medya ortamının bireyi nasıl etkilediğine dair unsurları belirlemek için nitel bir yaklaşım benimsemektedir. Araştırmanın amacı birbirinden farklı dijital hastalık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örnekleme yöntemi, genellikle görüşme tekniğinde kartopu örnekleme seçme yöntemi olarak kabul edilen ve bilinen bir görüşmeciden diğer görüşmecilere ulaşmayı sağlayan bir örnekleme seçme tekniği olarak kullanılmıştır (Uslu ve Demir, 2023: 292). İncelenen popülasyonun ulaşılması zor veya gizli olabileceğinden, uygun katılımcıları bulmak için kişisel ilişkilerden faydalanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme tekniği ile 20 katılımcıyla mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenen katılımcılardan 10 bireyin telefonsuz kalma korkusu endişesi yaşamasına ve diğer 10 bireyin telefonla konuşmaktan çekinme duygusu taşımaya dikkat edilmiş, toplanan veriler karşılaştırmalı bir analiz olarak çalışmaya aktarılmıştır.

#### 3.1 Araştırmanın Yöntemi

Nitel araştırma yöntemleri arasında yer alan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği araştırmanın metodu olarak tercih edilmiştir. Kartopu örnekleme seçme yöntemi kapsamında, nomofobi ve telefobi durumunu yaşadığı bilinen iki farklı bireyin çevresinde de aynı durumu yaşadığını düşündüğü kişilere ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, ana kütle belirlenmesinin zor olduğu ve araştırmacının elde ettiği örnekleme çerçevesinin sınırlı sayıda örnek bireyi içermediği durumlarda kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Gegez, 2007: 251). Bu nedenle araştırmanın ana kütle belirlenmesinin zor olduğu düşünülmüş ve kartopu örnekleme yönteminden yararlanılmıştır.

Yarı yapılandırılmış bir şekilde düzenlenen sorular, görüşmeler öncesinde hazırlanmış ve mülakat anında katılımcılara yöneltilmiştir. Nitel araştırma yöntemleri arasında sıkça kullanılan derinlemesine görüşme tekniği kapsamında yarı yapılandırılmış biçimde düzenlenen görüşmelerde araştırmacının yönelttiği sorular açık uçlu bir şekilde katılımcıya aktarılmaktadır (Uslu ve Demir, 2023: 292). Bu görüşmeler kapsamında katılımcının yöneltile sorulara samimi cevap vermesi, kendi değerlerine göre yorumlaması beklenmiştir.

Tekniğin amacı, görüşme esnasından yer alan bireyin iç dünyasına dahil olabilmek ve konuya ilişkin kişisel fikirlerini ölçümleyebilmektir (Patton, 1987). Bu çalışma kapsamında ise bireyin iç dünyasına dahil olmaya çalışılmış ve telefobi ile nomofobi ilişkisi anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Çalışmanın güvenilirlik ve geçerliliği, kullanılan yöntemlerin dikkatli seçimi ve uygulaması ile sağlanmıştır. Yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme tekniği, katılımcıların derinlemesine bilgi paylaşımlarını sağladığı için çalışmanın geçerliliğini artırmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi ile belirlenen katılımcıların seçimi, araştırma konusu ile doğrudan ilişkili bireylerden veri toplanmasını sağlayarak çalışmanın güvenilirliğini desteklemiştir. Ayrıca, verilerin karşılaştırmalı analizle değerlendirilmesi, bulguların daha sağlam ve tutarlı bir şekilde yorumlanmasına olanak tanımış, böylece çalışmanın geçerliliği güçlendirilmiştir.

### 3.2 Araştırmanın Örneklemi ve Sınırlılıkları

Prof. Dr. Deniz Yengin'in yürütücülüğünü yaptığı çalışma ile ilgili Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'ndan uygunluk raporu alınmıştır. Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu'nun almış olduğu 29.02.2024 tarih ve 03/42 sayılı karar doğrultusunda 2024-YÖNP-0120 numaralı "İletişim Aracı Olarak Telefonda Konuşma Alışkanlıklarının Telefobi ve Nomofobi Üzerinden Karşılaştırılarak İncelenmesi" başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu ilkelerine uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

**Tablo 1. Nomofobiye Yönelik Yapılan Görüşmelerin Demografik Yapısı**

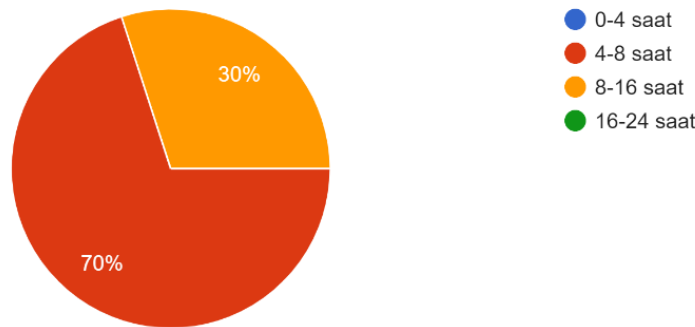
Kod	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Yaş Aralığı	Sosyal Medya Kullanım Durumu
K1	Erkek	Yüksek lisans ve üzeri	25-34	Kullanıyor
K2	Erkek	Lisans düzeyi	25-34	Kullanıyor
K3	Erkek	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K4	Kadın	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K5	Kadın	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K6	Kadın	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K7	Erkek	Yüksek lisans ve üzeri	25-34	Kullanıyor
K8	Kadın	Yüksek lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K9	Kadın	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K10	Erkek	Lisans düzeyi	25-34	Kullanıyor

Kaynak: (Yazar tarafından oluşturulmuştur)

Çalışma kapsamında iki farklı grupta yapılan derinlemesine görüşmelerden ilki nomofobiye yakın olduğunu düşünen bireylerle yapılan mülakatlardır. Bu bağlamda Tablo 1’de, nomofobiye yakın olduğunu ve telefonsuz kalma korkusu yaşadığını düşünen bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen demografik özellikler verilmiştir. Araştırma kapsamında 5 kadın birey ve 5 erkek birey ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı %50 kadın, %50 erkek olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde; %70 oranında lisans düzeyi, %30 oranında ise yüksek lisans ve üzeri düzeyde eğitim seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katkı sunan bireylerin yaş aralığı ise %60 18-24 yaş arası, %40 25-34 yaş arası şeklindedir. Derinlemesine görüşme yöntemiyle elde edilen verilerin kapsamında tüm katılımcıların sosyal medya uygulamalarını kullandığı saptanmıştır.

## Şekil 2. Nomofobi Görüşmelerine Katılan Bireylerin Teknolojik Cihaz Kullanım

### Süreleri





Telefonsuz kalmaktan korktuğunu beyan eden ve buna benzer endişeleri taşıdığını savunan bireylerin teknolojik cihaz kullanım sürelerinin yüzdesel hali Şekil 2’de gösterilmektedir. Bu bağlamda araştırmaya katkı sağlayan katılımcıların 24 saat içerisinde; teknolojik alet kullanım oranları, %70’lik bir yüzde ile 4-8 saat aralığında, %30’luk bir yüzde ile ise 8-16 saat aralığında teknolojik alet kullandığı saptanmıştır. “4 saate kadar dijital teknoloji kullanımı bağlı, 4-8 saat arası kullanım bağımlı, 8-16 saat arası kullanım tek tip olarak değerlendirilmektedir. Bireyin teknolojiye bağlı ya da bağımlı olma durumları kullanım süreleri üzerinden sınıflandırılmaktadır.” (Yengin, 2019: 142). Yengin tarafından aktarılan bu bilgiler doğrultusunda, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %30’unun tek tip kategorisinde yer aldığı, %70’inin ise bağımlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

**Tablo 2. Telefobiye Yönelik Yapılan Görüşmelerin Demografik Yapısı**

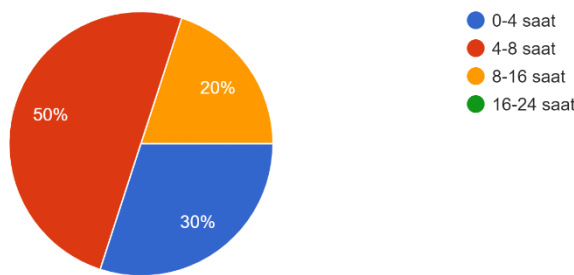
Kod	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Yaş Aralığı	Sosyal Medya Kullanım Durumu
K11	Erkek	Lise düzeyi	25-34	Kullanmıyor
K12	Erkek	Lise düzeyi	18-24	Kullanıyor
K13	Kadın	Lisans düzeyi	25-34	Kullanıyor
K14	Erkek	Lise düzeyi	18-24	Kullanıyor
K15	Kadın	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K16	Kadın	Lise düzeyi	18-24	Kullanıyor
K17	Kadın	Lisans düzeyi	25-34	Kullanıyor
K18	Erkek	Yüksek lisans düzeyi	25-34	Kullanıyor
K19	Kadın	Lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor
K20	Erkek	Yüksek lisans düzeyi	18-24	Kullanıyor

Kaynak: (Yazar tarafından oluşturulmuştur)

Çalışma kapsamında iki farklı grupta yapılan derinlemesine görüşmelerden ikincisi telefobiye yakın olduğunu düşünen bireylerle yapılan mülakatlardır. Bu bağlamda Tablo 2’de, telefobiye yakın olduğunu ve telefonda konuşmaktan çekinme duygusu yaşadığını düşünen bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen demografik özellikler verilmiştir. Araştırma kapsamında 5 kadın birey ve 5 erkek birey ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı %50 kadın, %50 erkek olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde; %40 oranında lisans düzeyi, %40 oranında lise düzeyi ve %20 oranında ise yüksek lisans ve üzeri düzeyde eğitim seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katkı

sunan bireylerin yaş aralığı ise %60 oranında 18-24 yaş arası, %40 oranında 25-34 yaş arası şeklindedir. Derinlemesine görüşme yöntemiyle elde edilen verilerin kapsamında 1 katılımcı dışında tüm katılımcıların sosyal medya uygulamalarını kullandığı saptanmıştır.

**Şekil 3. Telefobi Görüşmelerine Katılan Bireylerin Teknolojik Cihaz Kullanım Süreleri**

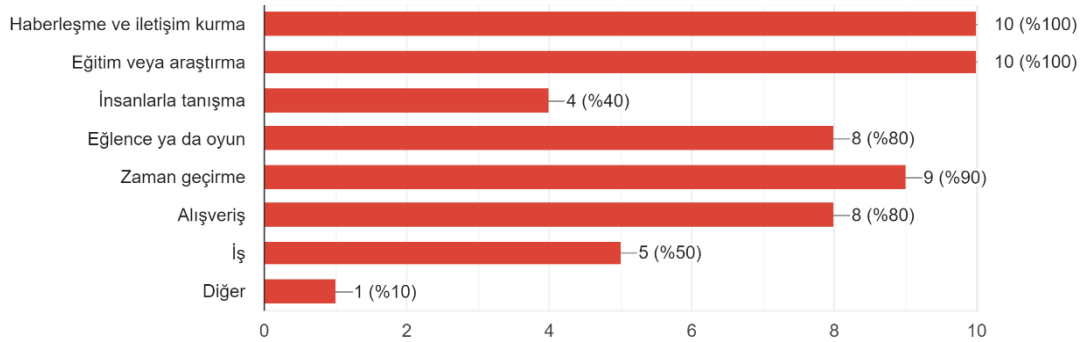


Telefonda sözlü iletişim kurmaktan çekindiğini beyan eden ve buna benzer endişeleri taşıdığını savunan bireylerin teknolojik cihaz kullanım sürelerinin yüzdesel hali Şekil 3'te gösterilmektedir. Bu bağlamda araştırmaya katkı sağlayan katılımcıların 24 saat içerisinde; teknolojik alet kullanım oranları, %30'luk bir yüzde ile 0-4 saat aralığında, %50'lik bir yüzde ile 4-8 saat aralığında %20'lik bir yüzde ile 8-16 saat aralığında teknolojik alet kullandığı saptanmıştır. Bu bağlamda, araştırmaya katılım sağlayan bireylerin %30'unun bağlı kategorisinde yer aldığı, %50'inin ise bağımlı, %20'sinin ise tek tip kategorisinde yer aldığı ortaya çıkmaktadır.

#### 4. Bulguların Değerlendirilmesi

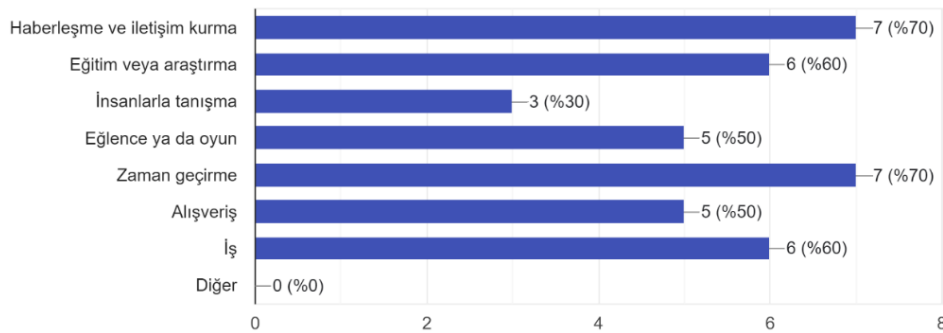
Çalışma kapsamında iki farklı gruba yapılan derinlemesine görüşmelerde bireylerin günlük yaşamda internet kullanım amaçları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda Şekil 3'te telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin internet kullanım alışkanlıklarının türleri, Şekil 4'te ise telefonda konuşarak iletişim kurma güçlüğü yaşayan bireylerin internet kullanım alışkanlıkları aktarılmıştır.

**Şekil 4. Nomofobi Konulu Görüşmelere Katılan Bireylerin İnterneti Kullanma Amaçları**



Telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin interneti kullanım amaçları Şekil 4'te gösterilmiştir. Görüşmeler sonucunda internetin; haberleşme ve iletişim kurma amacıyla kullanım oranı %100, eğitim ve araştırma amacıyla kullanım oranı %100, zaman geçirme amacıyla kullanım oranı %90, eğlence ya da oyun amacıyla kullanım oranı %80, alışveriş amacıyla kullanım oranı %80, iş amacıyla kullanım oranı %50, insanlarla tanışma amacıyla kullanım oranı %40 ve diğer kullanım oranı %10 olarak saptanmıştır.

**Şekil 5. Nomofobi Konulu Görüşmelere Katılan Bireylerin İnterneti Kullanma Amaçları**



Telefonda konuşma korkusu yaşayan bireylerin interneti kullanım amaçları Şekil 5'te gösterilmiştir. Görüşmeler sonucunda internetin; haberleşme ve iletişim kurma amacıyla kullanım oranı %70, eğitim ve araştırma amacıyla kullanım oranı %60, zaman geçirme amacıyla kullanım oranı %70, eğlence ya da oyun amacıyla kullanım oranı %50, alışveriş amacıyla kullanım oranı %50, iş amacıyla kullanım oranı %60, insanlarla tanışma amacıyla kullanım oranı %30 olarak saptanmıştır.

Derinlemesine görüşmelerde katılımcıların mesafeli iletişim kurmaları gerektiğinde nasıl bir iletişim modeli tercih ettiği belirlenmeye çalışılmıştır. Telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin uzaktan iletişim kurma pratikleri incelenmeye çalışıldığında, pek çok katılımcının mesajlaşmayı tercih ettiği tespit edilmektedir. Katılımcıların mesajlaşmayı, konuşma eylemine göre daha kolay ve daha pratik buldukları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların mesajlaşma yoluyla kendilerini daha iyi ifade ettiği düşüncesinin hâkim olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bazı katılımcıların telefonda sözlü iletişim kurmayı sevmemelerinden dolayı mesajlaşmayı tercih ettiği anların da olduğu gözlemlenmektedir. Aynı soru telefonda konuşma halinden çekindiğini ifade eden bireylere yöneltildiğinde ise benzer yanıtların geldiği gözlemlenmektedir. Telefonda konuşmaktan çekindiğini belirten katılımcılara uzaktan iletişim kurma zorunluluğunda hangi uygulamaları tercih edecekleri sorusu yöneltildiğinde; katılımcıların büyük çoğunluğunun mesajlaşma modelinden yaralandığını belirttiği gözlemlenmiştir. Katılımcılar mesajlaşma yoluyla kendilerini daha iyi ifade ettiklerini, mesaj yoluyla iletişim kurmanın daha pratik olduğunu düşündükleri ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda birbirine zıt iki kavram gibi görünen telefobi ve nomofobinin, bireyin uzaktan iletişim kurma tercihlerinde benzer seçimler yaptığı ve bu konuda iki kavramın örtüştüğü gözlemlenmektedir.

**Tablo 3. Uzaktan İletişim Esnasında Tercih Edilen Modeller**

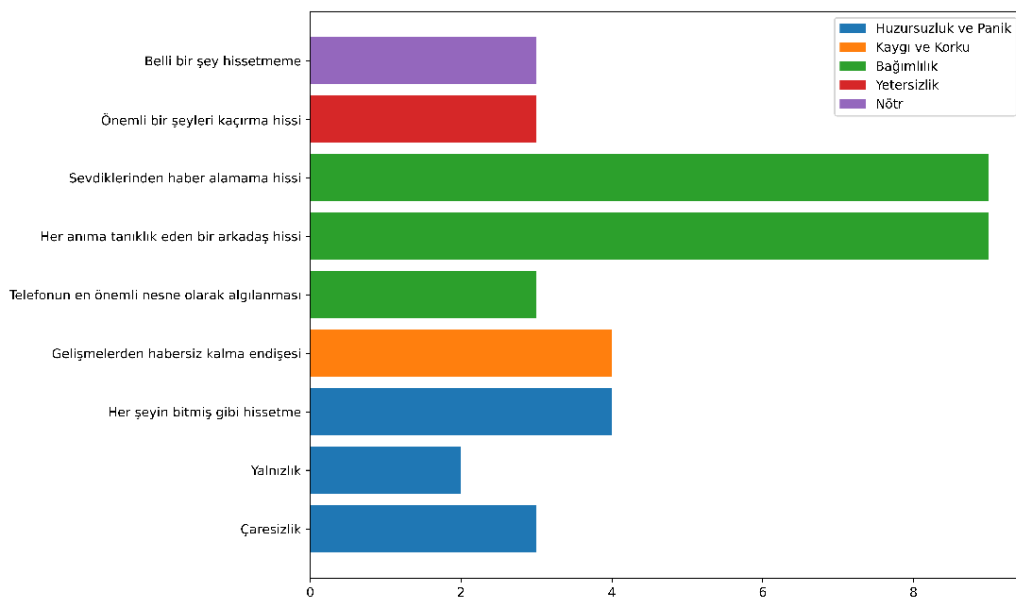
İletişim Modeli	Nomofobi Grubu (%)	Telefobi Grubu (%)
Arama	20	30
Mesajlaşma	80	70
Sosyal Medya	20	0
Sesli Mesaj	30	30
Görüntülü Konuşma	20	20

Tablo 3'te yer alan veriler doğrultusunda, telefonsuz kalmaktan korkma endişesi yaşayan bireyler ile telefonda sözlü iletişim kurmaktan çekinen katılımcıların uzaktan iletişim kurmada tercih ettikleri modeller aktarılmıştır. Bu doğrultuda nomofobi grubunun %80 oranında en çok mesajlaşma modelini tercih ettiği, telefobi grubunun ise %70 oranıyla en çok mesajlaşma modelini tercih ettiği tespit edilmiştir.

Bu bağlamda iki grup arasında iletişim modeli tercihlerinin benzerlik gösterdiği ortaya çıkmaktadır.

Telefonda konuşma durumundan çekinen bireylere, telefonda sesli iletişim kurma zorunlulukları olduğunda neler hissettikleri sorulmuş ve sorunun nedeni anlaşılmaya çalışılmıştır. Derinlemesine görüşmeler sonucunda telefonda konuşma durumundan çekinen bireylerin yalnızca psikolojik rahatsızlıklar değil, fiziksel problemler de yaşayabileceği saptanmıştır. Özellikle terleme, baş ağrısı, mide kramplarının bu duruma önemli bir örnek olduğu düşünülmektedir. Toplanan yanıtlar doğrultusunda duygu analizi yapıldığında, en fazla stres ve özgüvensizlik ifadelerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylere telefonlarına erişemedikleri durumlarda neler hissettikleri sorusu yöneltilmiştir. Telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin, telefonu bir araçtan ziyade bir arkadaş olarak nitelendirdikleri söylenebilmektedir. Bu doğrultuda bilinen bir davranışın bile telefonsuz yapılamayacağı kaygısı ön plana çıkmaktadır.

**Şekil 6. Telefonsuz Kalma Korkusu Yaşayan Bireylerin Duygu Analizi**



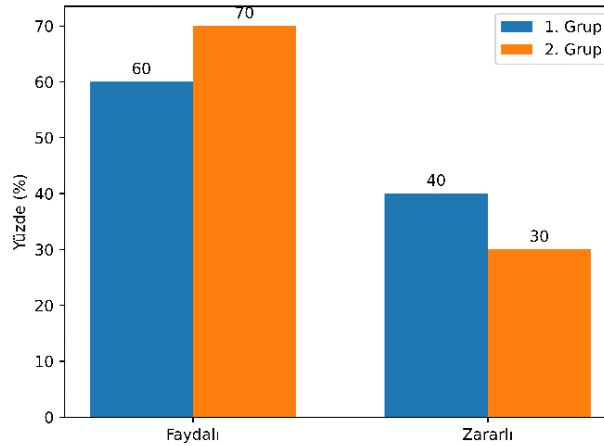
Şekil 6’da katılımcıların en fazla hissettiği duyguların analizi yer almaktadır. Bu doğrultuda en fazla yalnızlık, haber alamama ve telefonun en önemli nesne olarak görülmesi duygularının ön plana çıktığı görülmektedir. Telefonda konuşma korkusu yaşayan bireylere telefonda sözlü iletişime neden çekindikleri sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların telefonda sözlü iletişimi sevmeme nedenleri tespit edilmeye çalışıldığında; katılımcıların büyük çoğunluğunun hata yapma payı olmasından, anlık konuşma pratiğinde sorun yaşamamasından doğan bir kaygı yaşadıkları belirlenmiştir.

Telefonda konuşma korkusu yaşayan bireylere mobil cihazların aşırı kullanımından dolayı sözlü iletişimde zorlanıp zorlanmadıkları sorusu yöneltilmiştir. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığının sözlü iletişime olan etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Derinlemesine görüşme çalışmalarına katılan bireylerin büyük bir kısmı, mobil cihaz kullanımının sözlü iletişimi olumsuz etkilediği konusunda hem fikir sahibidir. Bu doğrultuda katılımcılar, deneyimledikleri, gözlemledikleri pek çok olumsuz örnekleri aktarmışlardır.

Telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylere telefon ile olan ilişkilerinin sosyal yaşantılarına olan etkileri sorulmuştur. Bu bağlamda aşırı telefon kullanımının sosyal yaşantıdaki olumsuz etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların bu soruda genel bir yargıya varamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların bazıları telefon kullanımlarının sosyal ilişkilerine zarar vermediğini aktarırken bazıları ise ikili ilişkilerde sorun yaşayabildiğini paylaşmıştır.

Hem telefobi hem de nomofobiye dayalı yapılan görüşmelerde katılımcılara telefon kullanımının bireysel açıdan faydalı olup olmadığı sorusu yöneltilmiştir. Telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin, telefonun hem yararı hem de zararı olduğu düşünceleri ön plana çıkmıştır. Katılımcılar, aşırıya kaçmayan kullanımları gerekli olarak nitelendirmektedir. Aynı soruya telefonda konuşma zorluğu yaşayan bireylerin de benzer cevap verdiği gözlemlenmiştir.

### **Şekil 7. Telefon Kullanımına İlişkin Görüşlerin Sınıflandırılması**



Şekil 7’de iki grubun da telefon kullanımını faydalı ve zararlı olarak değerlendirmesi istenmiştir. Bu doğrultuda nomofobiyi temsil eden birinci grubun, telefon kullanımının bireysel anlamda %70 oranında faydalı bulunduğu, telefobiyi temsil eden ikinci grubun ise %60 oranında telefonu faydalı bulunduğu tespit edilmiştir.

Hem telefobi hem de nomofobiye dayalı yapılan görüşmelerde katılımcıların dijital bağımlılık kavramını değerlendirilmesi istenmiş, kendilerini nerede gördüklerini belirtmeleri beklenmiştir. Katılımcıların pek çoğu dijital bağımlılığı doğru tanımlamış ve kendisini de bu sürece dahil etmiştir. Telefobiye yakın bireylerin dijital bağımlılık konusundaki görüşleri de benzerlik göstermektedir.

Katılımcılar dijital bağımlılık kavramının tanımını başarıyla gerçekleştirmişlerdir. Kendilerini dijital bağımlılık bağlamında değerlendirmeleri istendiğinde ise özellikle telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin, bağımlılığı kabul ettiği görülmektedir. Telefonda konuşma korkusu yaşayan bireyler de ise diğer gruba göre kendilerinin daha az bağı olduğunu savundukları görülmüştür.

## SONUÇ

İnsanın temel ihtiyaçlarının en üst sıralarında yer alan iletişim kavramı, dönemin teknolojik donanımıyla biçim değiştirmekte ve kendini sürekli yenilemektedir. Bireyin yaşamına kolayca entegre edilebilen yeni iletişim teknolojileri; bilgi alma, haberleşme, iletişim kurma gibi pek çok aktiviteyi de dijitale aktarmayı başarmıştır. Teknolojik yenilikler kendini güncellerken, iletişim pratiklerinde çeşitli değişkenler yaratmış ve dijitalleşme, kavramın farklı boyutlara

ulaşmasına aracılık etmiştir. İkili ya da çoklu iletişim modellerinde kişiler arası etkileşimin artmasını sağlayan aygıtların kullanımı hızla çoğalmış ve bilgiye hızlı erişimin, anında iletişimin, çift yönlü ve sarmal bir etkileşimli dijital yapının inşa edilmeye başladığı gözlemlenmiştir. Teknolojik yenilikleri kavramadan hayata dahil etme, teknoloji okuryazarlığına sahip olmadan kullanıma başlama ya da teknolojinin büyümesine kapılarak ürünü bedenleştiren anlamlar yüklemek gibi pek çok etken insanı, teknolojiye bağımlı bir hale dönüştürebilmektedir. İnsan yaşamını kolaylaştıran bu teknolojiler, aşırı kullanım sonucunda çeşitli yeni nesil hastalıkların oluşumuna zemin hazırlamaktadır.

Özellikle son yıllarda sıkça ele alınan teknoloji bağımlılığı, günümüzün önemli sorunları arasında yer almaktadır. Teknolojik cihaz kullanım yaşının her geçen gün düşmesiyle beraber kullanım sürelerinin giderek artması ve gelişen teknolojilerin sorgulanmadan yaşantıya entegre edilmesi, bu problemin daha da büyümesine yol açmaktadır. Son yıllarda bilimsel açıdan çok kez ele alınan, birbirinden farklı semptomlar sergileyen pek çok dijital hastalığın temel nedeni teknoloji bağımlılığına işaret etmektedir. Örneğin, gelişmeleri kaçırmaya korkusu olarak Türkçeleştirilen ‘fear of missing out’ teknoloji kullanımından uzak kalındığında, sosyal medya, haber siteleri, bloglar gibi pek çok kaynaktan gelebilecek verileri alamama düşüncesinden kaygı duyma durumu olarak tanımlanabilmektedir. Aynı şekilde sözlü iletişime göre daha fazla tercih edildiği düşünülen mesajlaşma eylemi de aşırı bir hale dönüştüğünde klavye hastalığı olarak da adlandırabileceğimiz ‘WhatsAppitis’ hastalığına dönüşmektedir. Teknolojiye aşırı güvenme duygusuyla ortaya çıkan ve hastalığı kendi kendine teşhis etme durumu da ‘siberhondrik’ olarak adlandırılmaktadır. Teknolojik aletimizi kullanamama endişesi tabanında gelişen ‘plagomani’ ise yoğun şarj tüketimi nedeniyle doğan şarjsız kalma korkusu yaşama durumu ya da priz bağımlılığı olarak aktarılabilmektedir. Literatürde sıkça çalışılan bir diğer dijital hastalık türü ise, telefonsuz kalma korkusu olan ‘nomofobi’ kavramıdır. Nomofobi, bireyin telefonu olmadan zaman geçirmede zorluk yaşadığı, telefonsuz bir yere gitmediği durumlarda karşımıza çıkmaktadır. Aşırı telefon kullanımı kimi zaman bireyin sosyal yaşantısına etki etmektedir. İletişim teknolojilerinin gelişim göstermeye devam ettiği günümüz



atmosferinde, dijital hastalıklar başlığı altına her geçen gün yeni bir isim eklenmektedir. Literatürde sıkça çalışılmayan ancak sözlü iletişim kurmada zorlukları ifade eden 'telefobi' kavramı ise telefonda sözlü iletişim kurmakta zorlanma ve buna bağlı olarak çeşitli semptom belirtilerinin meydana gelmesi durumu olarak tanımlanabilmektedir.

Bu çalışmada telefonsuz kalma korkusu olan 'nomofobi' ile telefonun asıl işlevi olan sözlü iletişimden çekinme durumu olarak tanımlanabilen 'telefobi' kavramları karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Telefobi hastalığının aşırı teknoloji kullanımı sonucunda bireyi sözlü iletişimden uzaklaştırıp uzaklaştırmadığı test edilmeye çalışılmış, nomofobi ve telefobi arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Teknoloji çağında sosyal iletişim becerilerine odaklanarak hazırlanan çalışma kapsamında; yeni medya ortamının bireyi nasıl etkilediği tartışılmaktadır. Kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde inşa edilen bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden derinlemesine görüşme tekniğinden yararlanılmış, Çalışma kapsamında kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenen 20 kişi ile mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 10'unun telefonsuz kalma korkusu yaşamasına ve 10'unun telefonla konuşmaktan çekinme duygusu taşımaya dikkat edilmiş, toplanan veriler karşılaştırmalı bir analiz olarak çalışmaya aktarılmıştır.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelerde telefonsuz kalma korkusu yaşayan bireylerin genellikle mesajlaşma yoluyla iletişim kurdukları bilgisi tespit edilmiştir. Aynı şekilde telefonda sözlü iletişim kurmaktan çekinen katılımcıların tercihi de mesajlaşma olarak saptanmıştır. İki grup arasında iletişim kurma tercihleri arasında benzerlik görülmektedir. Bireylerden telefon kullanımının fayda ve zarar olarak değerlendirilmesi istendiğinde ise yine benzer cevapların verildiği tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu telefon kullanımını faydalı olarak görse de aşırı kullanım sonucunda oluşabilecek olumsuz etkilerin farkında olduğu gözlemlenmiştir. İki grup arasında telefona karşı olan yaklaşım ve tutumlar da benzerlik göstermektedir. Katılımcıların dijital bağımlılık kavramını tanımlaması ve kendilerine dair özeleştiri yapmaları istendiğinde ise benzer konulu yanıtların geldiği saptanmıştır. Her iki grup dijital bağımlılık kavramının tanımını başarıyla

gerçekleştirmiştir. Nomofobiye yatkın olan bireylerden bazıları kendini bağımlı olarak görmese de büyük çoğunluğunun teknoloji bağımlılığına yatkın olduğu düşüncesinin hâkim olduğu görülmüştür. Telefobiye yatkın bireylerle yapılan görüşmeler doğrultusunda telefonda konuşma zorluğu çeken bireyler kendilerini bağımlı olarak görmemektedir. Ancak bazı katılımcılar, kendisinin teknoloji bağımlılığına yatkın olduğunu dile getirmiştir. Telefobiye yönelik yapılan görüşmeler kapsamında katılımcılardan teknoloji kullanımının sözlü iletişime etkisini değerlendirmeleri istendiğinde ise, büyük oranda iletişim kurarken kullanılan teknolojik aletlerin sözlü iletişimi olumsuz etkileyebileceği görüşünün savunulduğu tespit edilmiştir. Bu görüşe katılmayan fikirler bulunsa da genel düşünce, sözlü iletişimin teknolojiden olumsuz etkilendiği görüşüdür. Telefobiye yakın bireylerle yapılan görüşmelerde sözlü iletişimi sevmeme nedenleri saptanmaya çalışıldığında ise, katılımcıların mesajlaşmayı daha kolay ve pratik bulması düşüncesi ön plana çıkmaktadır. Aynı şekilde nomofobi ile ilgili yapılan görüşmelerde katılımcıların mesajlaşma eylemini tercih etme nedeni olarak da pratiklik ve kolaylık unsurları dikkat çekmektedir.

İki farklı grup üzerinde derinlemesine görüşme tekniğiyle gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda, telefonda konuşma zorluğu çeken bireylerin aşırı teknoloji kullanımı nedeniyle sözlü iletişimden uzaklaşabileceği ve telefon bağımlılığına sahip bireylerde ise sözlü iletişim yerine mesajlaşma uygulamasının tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda telefonsuz kalma korkusu ile telefonda konuşmaktan çekinme durumu arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak telefobi kavramına dair çalışmaların azlığı nedeniyle, konuyla ilgili farklı yaş gruplarına yönelik, farklı katılımcı sayılarıyla gerçekleştirilebilecek araştırmaların farklı sonuçlar da doğurabileceği savunulmaktadır. Ayrıca telefonda konuşma korkusu ya da telefonsuz kalma endişesi altında yatan nedenlerin psikolojik ve sosyolojik tabanlı olabileceğinden, farklı disiplinlerde de çalışılması gereken konu başlığı olarak görülmektedir.

Teknoloji bağımlılığı çağımızın önemli sorunları arasında yer almaktadır. Bu nedenle mücadele yöntemlerinin çeşitlendirilmesi, teknoloji kullanımına dair eğitimlerin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Her yaştan bireye yönelik

ÇAKAR, Yasemin & YENGİN, Deniz (2024). İletişim Aracı Olarak Telefonda Konuşma Alışkanlıklarının Telefobi ve Nomofobi Üzerinden Karşılaştırılarak İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 12 (3), 1252-1282

uygulanabilecek eğitimler, teknoloji okuryazarlığı çerçevesinde hazırlanmalıdır. Ayrıca bireyi sosyal yaşantıya kazandıracak aktivite modellerinin de hayata geçirilmesinin konunun çözümüne ilişkin fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Hazırlanacak eğitim modelinin kapsayıcılığı önem arz etmektedir. Bu bağlamda tasarlanacak eğitim modeli, psikoloji, sosyoloji ve iletişim biliminin ortak bir paydasında oluşturulmalıdır. Eğitimlerin sürekliliği açısından tek düze içeriklerden ziyade kullanıcıyı içine çeken yapıların tasarlanması gerektiği düşünülmektedir.

### **KAYNAKÇA**

ADNAN, Müge ve GEZGİN, Deniz Mertkan (2016). “A Modern Phobia: Prevalence of Nomophobia among College Students”, Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 49 (1), s. 141-158.

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 (7), s. 256-275.

AKTAŞ, Hasret ve YILMAZ, Nurcan (2017). “Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı”, International Journal of Social Sciences and Education Research, 3 (1), s. 85-100.

AZİZ, Aysel (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

BAYRAK, Tamer ve CİHAN, Berfu (2021). “Yeni Medyada Bağımlılık Sonucu Gelişen Dijital Obezite Olgusu Üzerine Bir İnceleme: Netflix Türkiye Örneği”, Yeni Medya Elektronik Dergisi, 5 (1), s. 78-94.

BRAGAZZİ, Nicola Luigi ve PUENTE, Giovanni Del (2014). “A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V”, Psychology Research and Behavior Management, 7, s. 155-160.

BULUT, Selçuk (2020). Telefobi nedir? Telefonla konuşma fobisi nedir?, Milliyet Gazetesi, <https://www.milliyet.com.tr/molatik/hayat/telefobi-nedir-telefonla-konusma-fobisi-nedir-86953>, Erişim Tarihi: 04.11.2023.

ÇAKAR, Yasemin & YENGİN, Deniz (2024). İletişim Aracı Olarak Telefonda Konuşma Alışkanlıklarının Telefobi ve Nomofobi Üzerinden Karşılaştırılarak İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 12 (3), 1252-1282

CANATAR, Fatma (2020). Nomofobi ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu ve Kişiler arası Problemler Açısından İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

ÇETİN, Beyzade Nadir (2019). “Üretüketim Olgusu Bağlamında Örtülü Emek Olarak Dijital Üretüketici Emeği”, Journal of Social Policy Conferences, 77, s. 349-382.

ÇİÇEK, Erkan (2023). “Dijital Çağda Medya ve Hastalıklar”, Journal of Awareness, 8(1), s. 69-75.

DEROGATIS, Leonard ve MELISARATOS, Nick (1983). “The Brief Symptom Inventory: An Introductory Report” Psychological Medicine, 13 (3), s. 595-605.

DOĞAN, Onur ve ÖVÜR, Ayten (2023). “Teknolojik Cihaz Kullanımının Dönüşmesiyle Oluşan Plagomani Hastalığı Üzerine Bir İnceleme”, Journal of Communication Science Researches, 3 (3), s. 271-284.

DONGRE, Ashwini S.; INAMDAR, Ismail. F; GATTANİ, Prakash L. (2017). “Nomophobia: A Study To Evaluate Mobile Phone Dependence And Impact Of Cell Phone On Health”, National Journal of Community Medicine, 8(11), s. 668-693.

ERDEM, Haluk; TÜREN, Ufuk; KALKIN, Gökdeniz (2017). “Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme”, Bilişim Teknolojileri Dergisi, 10(1), s. 1-12.

ESEN, Ruken ve YENGİN, Deniz (2021). “Yeni Medya Bağımlılığında Photolurking Sonucu Ortaya Çıkan Dijital Şiddet Üzerine Bir İnceleme”, Yeni Medya Elektronik Dergisi, 5(2), s. 156-171.

FINN, Seth (1997). “Origins Of Media Exposure: Linking Personality Traits To TV, Radio, Print, And Film Use”, Communication Research, 24(5), 507–529.

GEGEZ, Ercan (2007). Pazarlama Araştırmaları. İstanbul: Beta Yayınevi.

GÜNGÖR, Nazife (2020). İletişim Kuramlar ve Yaklaşımlar. Ankara: Siyasal Kitabevi.

ÇAKAR, Yasemin & YENĞİN, Deniz (2024). İletişim Aracı Olarak Telefonda Konuşma Alışkanlıklarının Telefobi ve Nomofobi Üzerinden Karşılaştırılarak İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 12 (3), 1252-1282

KING, Anna Lucia; VALENÇA, Alexandre M.; NARDI, Antonio Egidio (2010).

“Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence?”, Cognitive and Behavioral Neurology, 23(1), s. 52-54.

KÖYÖNÜ, Büşra; ESER, Özge; ÖZBAL, Ayşe Feray; EKTİRİCİ, Arıkan (2022).

“Eyvah Telefonum Kayboldu! Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi”, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), s. 76-87.

KURTARAN TURNALAR, Gülmisal (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

KÜÇÜKKURT, Mehmet; HAZAR, Ç. Murat; ÇETİN, Muharrem; TOPBAŞ, Hasan (2009). “Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Perspektifinden Üniversite Öğrencilerinin Medyaya Bakışı”, Selçuk İletişim, 6 (1), s. 37-50.

NEWPORT, Cal (2019). Dijital Minimalizm, (Çev: Cansen Mavituna) İstanbul: Metropolis Yayıncılık.

ÖZGÜR GÜLER, Ebru ve VEYSİKARANI, Dilek (2019). “Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği”, Beykoz Akademi Dergisi, 7 (1), s. 75-88.

PATTON, Michael Quinn (1987). How To Use Qualitative Methods In Evaluation. Newbury Park, London: Sage Publications.

PEKİN, Zeynep; YIRTICI, Pelin Aylin; OLGUN, Kadir Burak (2021). “Examining Loneliness and Nomophobia in Terms of Different Variables”, Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(13), s. 36-53.

ROMM, Cari ve VUJIC Katja. (2024). Psychologists Explain Your Phone Anxiety (and How to Get Over It), The Cut, <https://www.thecut.com/article/psychologists-explain-your-phone-anxiety.html>, Erişim Tarihi: 15.04.2024

ROSENBERG, Stanley (2020). Vagus Sinirinin Şifa Gücünü Keşfetmek. İstanbul: Pegasus Yayıncılık.

SARI, İsmail (2023). Bir Sorudan Fazlası | Neden beni arıyorsun?, Hürriyet Gazetesi,

ÇAKAR, Yasemin & YENGİN, Deniz (2024). İletişim Aracı Olarak Telefonda Konuşma Alışkanlıklarının Telefobi ve Nomofobi Üzerinden Karşılaştırılarak İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 12 (3), 1252-1282

<https://www.hurriyet.com.tr/gundem/bir-sorudan-fazlasi-neden-beni-ariyorsun-42330850>, Erişim Tarihi: 29.10.2023

TARHAN, Nevzat ve NURMEDOV, Serdar (2015). Bağımlılık Sanal veya Gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları.

TEZ MERKEZİ. (2023). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>, Erişim Tarihi: 10.12.2023.

THURLOW, Crsipin; LENGEL, Laura; TOMIC, Alice (2004). Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet. London: Sage Publications.

TOPÇU, Özge (2019). Çevrim İçi Narsizm, (Editörler), Gökmen H. Karadağ. Dijital Hastalıklar, İstanbul: Der Yayınları, s. 169-190.

TÜRK DİL KURUMU. (2023). İletişim, [sozluk.gov.tr](http://sozluk.gov.tr), Erişim Tarihi: 12.12.2023

USLU, Fatih ve DEMİR, Erdi (2023). “Nitel Bir Veri Toplama Tekniği: Derinlemesine Görüşme”, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 40 (1), s. 289-299.

UZBAY, Tayfun (2009). “Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler”, Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 21, s. 5-15.

WIDYANTO Laura ve GRIFFITHS, Mark (1998). Internet addiction: Does it really exist?, (Editörler), Jayne Gackenbach. Psychology and the Internet, Academic Press, s. 61-73.

YENGİN, Deniz (2017). İletişim Çalışmalarında Araştırma Yöntemleri ve Uygulamaları. İstanbul: Der Yayınları.

YENGİN, Deniz (2019). “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık”, Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 9 (2), s. 130-144.

YENGİN, Deniz ve BAYINDIR, Berkan (2019). , (Editörler), Gökmen H. Karadağ. Dijital Hastalıklar, İstanbul: Der Yayınları, s. 85-115.

YENGİN, Deniz ve BAYRAK, Tamer (2023). Yeni Medya Kuram ve Yaklaşımlar 101. İstanbul: Der Yayınları.

YILDIRIM, Çağlar ve CORREIA, Ana Paula (2015). “Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Selfreported Questionnaire”, Computers in Human Behavior, 49, s. 130-137.

ÇAKAR, Yasemin & YENGİN, Deniz (2024). İletişim Aracı Olarak Telefonda Konuşma Alışkanlıklarının Telefobi ve Nomofobi Üzerinden Karşılaştırılarak İncelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder), 12 (3), 1252-1282

YILDIRIM, Çağlar; SUMUER, Evren; ADNAN, Müge; YILDIRIM, Soner (2016).

“A Growing Fear: Prevalence Of Nomophobia Among Turkish College Students”, Information Development, 32 (5), s. 1322-1331.

ZAMUR TUNCER, Rabia ve TANIR LEVENDELİ, Şafak. (2023). “Bağ(ım)lı

Bireyden Yorgun Bireye: Dijital İletişim Çağında Sosyal Ağ Yorgunluğu”, Selçuk İletişim, 16(2), s. 479-507.

Yazarların çalışmaya katkı oranları eşittir.

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.