

Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlık durumlarının nomofobilerine katkısı

Akın KARAKUYU¹

Geliş tarihi / Received: 04.04.2019

Düzeltilerek geliş tarihi / Received in revised form: 20.06.2019

Kabul tarihi / Acceptance: 21.06.2019

Öz

Akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşması ile birlikte, bireylerde akıllı telefondan uzak kalma korkusu ortaya çıkmış ve bu durum nomofobi olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmanın amacı, önlisans öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ile yalnızlık durumlarının akıllı telefondan uzak kalma korkusu anlamına gelen nomofobi düzeylerine katkısını incelemektir. Çalışmaya önlisans eğitimi alan 332 gönüllü öğrenci katılmıştır. Veriler katılımcılardan “Nomofobi”, “Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu” ve “Yalnızlık” ölçekleri kullanarak toplanmıştır. Çalışmada, nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlıklarının nomofobileri ile 0.01 düzeyinde ilişkisi belirlenmiştir. Ayarlanmış R² değerinin 0,413 olması, meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlıklarının nomofobilerine katkısını %41,3 olarak gösterir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, sosyal medya, yalnızlık

¹ Öğr. Gör., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Antakya Meslek Yüksekokulu, karakuyuakin@gmail.com

Fears of vocational school students to miss the developments in social media and the contribution of loneliness to their nomophobia

Abstract

Fear of staying away from smartphones appeared in individuals with the widespread usage of smart phones, this situation was called Nomophobia. The purpose of this study is to examine the contribution of loneliness and fear of missing any development in social media to the associate's degree students' nomophobia levels that is the fear of staying away from smart phone. 332 volunteer associate's degree students participated in the study. Data were collected by using the scales of "Nomophobia", "fear of missing any development in social media" and "loneliness". Relational screening model which is one of the quantitative research types was used in this study. Pearson correlation and multiple regression analyzes were used to analyze the data. 0.01 level relationship was determined between the students' fear of missing the developments in the social media and loneliness with nomophobia according to the results of the research. The adjusted R² value of 0.413 indicates that loneliness and the fear of missing developments in social media of vocational school students contributes 41,3% to their nomophobia.

Keywords: *Nomophobia, Social Media, Loneliness.*

Giriş

İnsan sosyal bir varlık olduğu için tanıdıkları ile iletişime geçme, yeni insanlar tanıma ve günlük yaşantısındaki olayları paylaşma isteği duyar. Günümüzde internetin de yaygınlaşması ile birlikte bu paylaşımlarını internet üzerinden, özellikle de akıllı telefonlar yoluyla yapmaktadır.

Akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşması ile birlikte, kelime anlamı olarak mobil telefondan uzak kalma korkusu anlamına gelen nomofobi kavramı ortaya çıkmıştır. Yıldırım (2014)'a göre nomofobi, mobil telefon veya internetten iletişime geçememenin sebep olduğu modern çağımızın korkusudur. Genel olarak akıllı telefondan uzak olma korkusu şeklinde ifade edilen nomofobi, belirli bir nesne veya maddeye bağımlı olmadan farklı bir şekilde nesne veya madde varken de yaşanan uzak kalma korkusu şeklinde belirtilmektedir. Bu yoksun olma korkusu, bu objeyi veya maddeyi devamlı kontrol etme, faal olması gereken bir cihaz ise onu

faal tutmak için aşırı önlemler alma, devamlı kontrol etme davranışları ile kendini belli edebilir (URL-1, 2016).

Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasının birçok sebebi vardır. Kanmani vd., (2017) tarafından yapılan çalışmada bireylerin akıllı telefonları kullanma sebepleri şu şekilde belirlenmiştir; aile ile yazışmak, arkadaşlarla mesajlaşmak, sosyal medyayı kontrol etmek, müzik dinlemek, aile ile konuşmak, arkadaşlarla konuşmak ve internetten arama yapmak. Bu gibi sebepler ve günlük hayatımıza getirdiği kolaylıklar nedeniyle akıllı telefon kullanımı son derece yaygınlaşmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (URL-2, 2018)'na göre Türkiye'de 16-24 yaş grubu interneti %90,7 ile en çok kullanan grup olurken, ülke genelinde mobil telefon kullanma oranı ise % 98,7 gibi oldukça yüksek bir orandadır.

Nomofobi ve yoğun akıllı telefon kullanımının birtakım belirtileri ve insan sağlığına olumsuz yönde etkileri vardır. Nomofobik bireylerin göstermiş oldukları karakteristik özellikleri, devamlı bir şekilde mesaj veya çağrı varlığını kontrol etme, kapsama alanı dışında veya kullanımın sınırlı olduğu yerlerde endişelenme ve gerginleşme, telefonu 24 saat açık tutma, yatağa telefonla girme olarak sıralanmaktadır (Bragazzi ve Puente, 2014). Nomofobiye bağlı olarak bireylerde boyun, omurga, ön kol yaralanmaları ve bunun yanı sıra depresyon da dahil psikolojik ve fizyolojik bozukluklar görülebileceğini belirtmişlerdir (Randler vd., 2016). Ayrıca Kumar (2014) yaptığı çalışmada mobil telefon kullanımı ile ilgili olarak; radyasyon, stres, depresyon, uyku bozukluğu, gerginlik ve sinirli olma gibi semptomlar vurgulanmıştır.

Bireylerin nomofobi düzeylerini etkileyebilecek birçok faktör olabilir. Bunlardan biri sosyal medyadaki yaşanan gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyleri akıllı telefonlara daha bağımlı hale getirebilir. Kuss ve Griffiths (2017), Fear of Missing Out olarak İngilizce tanımlanan (FOMO) sosyal, akademik ve mesleki gelişmeleri kaçırma korkusunu nomofobinin ana sebeplerinden biri olarak bildirilmişlerdir. Literatürde “Fear of Missing Out” kelimesinin kısaltması olan “FOMO”, dilimize “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” olarak çevrilmiştir. İnternetin ve özellikle akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle, bireyler sosyal ağlardaki gelişmeleri kaçırma, gelişme ve değişikliklerden haberdar olamama korkusu yaşamakta ve bu nedenle sosyal ağlarda ekstra olarak oldukça uzun süreler geçirmelerine

neden olan yeni bir bağımlılık türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Gökler vd., 2016).

Sosyal bir varlık olan insanın sosyal yaşantısında bir duygu olarak karşımıza çıkan yalnızlık, organizmanın hoşuna gitmeyen bir durumdur. Bu hoş gitmeyen durumdan kurtulmak için akıllı telefonla daha çok vakit geçirmek isteyen bireylerde nomofobi ortaya çıkabilir. Perlman ve Peplau (1981)'ye göre yalnızlık, "Bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur" (Körler, 2011). Bir başka tanımda ise yalnızlık; yalnız olma durumu, kimsesizlik, kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık manalarına gelmektedir (URL-3, 2018). Yalnızlığa neden olabilecek birçok faktör olabilir. Bilgen (1998), insanın yaşamında bazı olayların yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olduğunu, örneğin romantik bir ilişkinin sona ermesi, başka bir yerleşim yerine taşınma, işten çıkarılma, farklı kültürden olan bir topluma girme, boşanma, emekli olma gibi olayların yalnızlığı tetikleyici sebepler olarak ifade etmiştir.

Aktaş ve Yılmaz (2017), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrenciler; mobil telefonları, çoğunlukla internette dolaşma, sosyal ağ sitelerine girme ve müzik dinleme amacı ile kullanırken, oyun oynama ve e-kitap okuma için daha nadiren kullanmaktadırlar. Araştırmada ayrıca nomofobi ile yalnızlık ve utangaçlık değişkenleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Meral (2017), orta öğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada nomofobiyi yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı bireysel özellikler açısından incelemiş, araştırma sonucunda; öğrencilerin mobil telefonu mesajlaşma, oyun ve sosyal ağ amaçlı kullandıkları, öğrencilerin yalnızlık ve yaşam doyumlarının akıllı telefon bağımlılıklarını yordadığı ve yaşam doyumları puanlarının yordama gücünü negatif yönlü ve daha yüksek, yalnızlık puanlarının yordama gücünü ise pozitif yönlü olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Yıldırım ve Correia (2015), nomofobi ölçek geliştirme çalışmasında 301 lisans öğrencisi üzerinde çalışmışlar yapmış, 20 maddelik ve 4 alt boyuttan oluşan ve Cronbach Alpha değeri 0,945 olan nomofobi ölçeğini geliştirmişlerdir. Tavolacci vd. (2015), 760 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin üçte birinin, özellikle kız öğrencilerin, mobil telefon erişimini kaybetme korkusu yaşadıkları ve bu durumun akademik başarılarında, ruh sağlığı ve genel sağlık durumlarında

olumsuzluğa neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çin’de yapılan bir çalışmada yalnız ve utangaç olan insanların akıllı telefon bağımlısı olma ihtimali daha yüksek olarak bulunmuştur (Bian ve Leung, 2014). Meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde Hakkari (2018) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin %27’sinin çok yüksek, %24’ünün yüksek, %24’ünün orta, %25’inin ise düşük düzeyde nomofobik oldukları, nomofobik olma düzeyleri ile günlük telefon kullanım sürelerinin düşük seviyede ve pozitif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

İnterneti ve mobil cihazları birçok amaç için en yaygın kullanan yaş gruplarından biri olan önlisans öğrencileri, mobil cihazlarla çok fazla vakit geçirebilmekte bu durum derslerini, sosyal yaşantılarını, arkadaş ilişkilerini, sağlık durumları vb. etkileyebilmektedir. Bu sebeple meslek yüksekokulu öğrencilerinin mobil telefondan uzak kalma korkusu anlamına gelen nomofobilerine katkısı olabilecek sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkularını ve yalnızlık durumlarını incelemek önemlidir.

Yöntem

Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı, mobil telefonları en çok kullanan ve mobil telefondan uzak kalma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabilecek olan önlisans öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ile yalnızlık durumlarının nomofobi düzeylerine katkısını incelemektir.

Problem cümlesi

Önlisans öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkularının ve yalnızlıklarının nomofobilerine katkıları nedir?

Alt problemler

- 1-** Önlisans öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkularının nomofobilerine katkısı nedir?
- 2-** Önlisans öğrencilerinin yalnızlıklarının nomofobilerine katkısı nedir?

Araştırmanın yöntemi

Çalışmada, nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyup olguyu daha iyi anlayabilme ve tahminler yürütmeyi sağlar (Büyüköztürk vd., 2011).

Çalışma grubu

Araştırma, önlisans düzeyinde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 332 öğrenci ile yürütülmüştür.

Verilerin toplanması

Veriler, katılımcılardan nomofobi, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği ve ucla yalnızlık ölçekleri kullanılarak toplanmıştır.

Nomofobi ölçeği:

Orjinali Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilen, Türkçeye uyarlaması 2016 yılında Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım tarafından yapılan 20 maddelik ve 7’li likert tipindeki Nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Ölçek çevrimiçi olmama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşmama şeklinde dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha değeri 0,923 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada Nomofobi ölçeği orjinalinden farklı olarak 7’li değil 5’li likert olarak kullanılmıştır. Çünkü İngilizce katılım seviyesi ifadelerinin Türkçe karşılığının katılımcılarda neden olabileceği kafa karışıklığıdır. Dawes (2008)’e göre ölçekte böyle bir değişiklik istatistiksel olarak herhangi bir farklılığa yol açmaz.

Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği (FOMO):

Orjinali Przybylski vd. (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gökler vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek literatürde FOMO olarak kullanılırken Türkçeye Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği olarak uyarlanmıştır. Ölçek 10 sorudan oluşmakta, 5’li likert yapıda ve tek boyutludur. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri puan 10-50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar fazlalaştıkça, katılımcıların sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırmaktan korkma düzeyleri de yükselmektedir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı orijinal ölçek için 0,95; Türkçe’ye uyarlanan versiyonu için ise 0,81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ise ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,884 olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık ölçeği:

Orjinali Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ölçek, yine aynı araştırmacılar tarafından (1980) tekrar gözden geçirilerek

maddelerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz biçimde düzenlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 soru, tek boyut ve 4'lü likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 20-80'dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek çıkması, yalnızlık eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada, iç tutarlık Cronbah Alpha katsayısı 0,842 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Veriler, SPSS programına girilmiş ve bağımsız değişkenler olan sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkuları ile yalnızlığın bağımlı değişken olan nomofobi ile aralarında ilişki olup olmadığına pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken arasında ilişki tespit edilmesi üzerine ilişkinin ne düzeyde olduğuna çoklu regresyon analizi ile bakılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların ölçeklere ait betimleyici istatistikleri

	N	X	St.Sapma
Nomofobi	332	59,196	16,592
FOMO	332	25,641	8,686
Yalnızlık	332	53,503	9,688

FOMO: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Tablo 1'deki betimleyici istatistik sonuçlarına göre önlisans öğrencilerinin Nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları 59,196 ve standart sapma değeri 16,592, FOMO ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları 25,641 ve standart sapma değeri 8,686 iken Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları 53,503 ve standart sapma değeri 9,688'dir.

Tablo 2: Katılımcılara ait korelasyon değerleri

Bağımlı Değişken	FOMO	Bağımsız Değişkenler	Yalnızlık
Nomofobi	0,600**		0,426**
Bağımsız Değişkenler			0,337**
FOMO	-----		
Yalnızlık			-----

N:332, **P<0,01, FOMO: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Korelasyon analiz sonuçları; önlisans öğrencilerinin Nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ile FOMO: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeği (r: 0,600; **P < 0,01) ve yalnızlık (r: 0,426; **P < 0,01) ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 3: Eş zamanlı çoklu regresyon analizi b, shb ve β sonuçları

Değişkenler	B	SHB	β
FOMO	0,981	0,085	0,515
Yalnızlık	0,431	0,076	0,252
Sabit	11,052	3,995	

Not: B, regresyon katsayısı; SHB, B de ki standart hata; β , standart regresyon katsayısı.

Tablo 3’de bağımsız değişkenler olan FOMO ve Yalnızlık eş zamanlı çoklu regresyon analizinde yer aldığındaki regresyon katsayısı (B), standart hata (SHB) ve standart regresyon katsayısı (β) değerleri verilmiştir.

Tablo 4: Eş Zamanlı çoklu regresyon analiz sonuçları

Model	R	R ²	Adj.R ²	F	p
	0,645	0,416	0,413	117,301	0,000**

Tablo 4’de görüldüğü gibi bağımsız değişkenler olan FOMO ve yalnızlık, modelde yer aldığı yapıldığında yapılan eş zamanlı regresyon analizi sonuçlarına göre önlisans öğrencilerinin nomofobilerindeki değişimi yordamada FOMO ve yalnızlığın anlamlı bir katkısı vardır. Ayarlanmış R²’nin 0,413 olması, meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobilerindeki değişimin %41,3’ünün sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkuları ve yalnızlıklarından kaynaklı olduğunu göstermektedir. R değerinin 0,645 olması ise nomofobi ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlığın arasındaki açıklanan ilişkinin %64,5 olduğunu gösterir. Bu ilişki orta düzeyde ve pozitif yönlüdür.

Tablo 5: FOMO değişkeni için regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	t	p	Adj.R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	29,592	13,185	0,000			
FOMO	1,143	13,620	0,000	0,358	185,504	0,000*

FOMO: Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Tablo 5’de görüldüğü gibi bağımsız değişken olan sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma modelde yer aldığı yapıldığında yapılan regresyon analizi sonucunda meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobilerinde ki değişimi yordama da FOMO’nun anlamlı bir katkısı vardır ve bu katkı %35,8’dir.

Tablo 6: Yalnızlık değişkeni için regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	t	p	Adj.R ²	F	p
Regresyon Katsayısı	20,332	4,626	0,000			
Yalnızlık	0,728	0,085	0,000	0,179	73,137	0,000*

Tablo 6’da görüldüğü gibi bağımsız değişken olan yalnızlık tek başına modelde yer aldığı yapılan regresyon analizi sonucunda meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobilerindeki değişimi yordama da yalnızlığın anlamlı bir katkısı vardır ve bu katkı %17,9’dur.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, sosyal medyayı, interneti ve akıllı telefon gibi teknolojik cihazları yoğun olarak kullanan yaş grubunda olan meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkularının ve yalnızlıklarının, mobil telefondan herhangi bir sebeple uzak kalma korkusu anlamına gelen nomofobilerine katkısını incelenmeye çalışılmıştır. Bireylerin yalnız kalma durumları veya hisleri ile sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkuları nomofobilerini tetikleyebilir.

Araştırmada, meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlıkları ile nomofobileri arasında istatistiksel anlamda anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlıklarının nomofobilerine katkısı %41,3 olarak bulunmuştur. Bireylerin nomofobi düzeylerini etkileyebilecek değişkenlerden olan sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlığın bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya literatürde rastlanamamıştır. Bu açıdan çalışma, literatürdeki boşluğu doldurabilecek niteliktedir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hayatımızda iyice yer etmeye başlaması ile birlikte, özellikle gençler arasında sosyal medya kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu yoğun kullanım ve ilgi, sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu, (FOMO) adı verilen yeni bir korku ortaya çıkmıştır.

Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırmak istemeyen ve her an, her yerden sosyal medyaya bağlanmak isteyen gençler, özellikle mobil telefonlar üzerinden bu bağlanmayı gerçekleştirmekte, bu durum ise beraberinde mobil telefondan uzak kalma korkusunu tetiklemektedir. Çalışmada, meslek yüksekokulu öğrencilerinin FOMO ile nomofobileri arasında orta düzeyde, 0,01 düzeyinde anlamlı ve pozitif yönlü ilişki ortaya konmuştur. Katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkularının nomofobilerini yordama gücü ise %35,8'dir. Literatürün de (Hoşgör vd., 2017 ve Karatay, 2018) ortaya koyduğu sonuç, bu durumu destekler niteliktedir.

Öte yandan bilgi ve iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması, hayatımızdaki birçok şeye mobil telefonlar veya internet üzerinden ulaşıyor olmamız, bazı şeyleri sanal hale getirmiştir. Bu teknolojilerin aşırı kullanılması, insanları gerçek hayattan ve sosyalleşmekten uzaklaştırıp yalnızlaştırmaktadır. Çalışmada, öğrencilerin yalnızlıkları ile nomofobileri arasında orta düzeyde, 0,01 düzeyinde anlamlı ve pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. Katılımcıların yalnızlıklarının nomofobilerini yordama gücü ise %17,9'dur. Literatürde (Çağır, 2010; Bian ve Leung, 2015; Meral, 2017)'in ortaya koyduğu sonuçlar, çalışmadaki bulguyu destekler nitelikteyken, Yakut ve Çertel (2016)'in ortaya koyduğu sonuç tersi niteliktedir.

Kaynaklar

[1] Aktaş, H., Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı, *international Journal of Social Sciences and Education Research*, Sayı 3: 85-100.

[2] Bian, M L., Leung, L. (2014). Smartphone addiction: linking loneliness shyness symptoms and patterns of use to social capital, *Media Asia*, 41: 159 -176.

[3] Bilgen, S. (1998). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

[4] Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F, (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem A Yayınları, 10. baskı.

[5] Bragazzi, N.L., Puente, D.G., (2014). A proposal for including nomophobia in the New DsM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7: 155-160.

[6] Çağır, G. (2010). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

[7] Dawes, J.G. (2008). Do data characteristics change according to the number of scale points used? An experiment using 5 point, 7 point and 10 point scales. *International Journal of Market Research*, 51(1): 61-77.

[8] Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23): 14-18.

[9] Gökler, M.E., Aydın, R., Ünal, E. Metintaş, S, (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17 (Supplement 1): 53-59. *Turkish. doi:10.5455/apd.195843*.

[10] Hakkari, F. (2018). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi: kırıkhan myo örneği, *Atlas International Referred Journal On Social Sciences*, ISSN:2619-936X, Vol 4, Issue:10, pp.786-797.

[11] Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D., Tandoğan, Ö, (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Academic Value Studies*, Vol:3, Issue:17; pp: 213-223 (ISSN:2149-8598).

[12] Kanmani, A., Bhavani, U., Maragatham, R.S. (2017). Nomophobia—an insight into its psychological aspects in india. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2): 5-15.

[13] Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivity Kavramı Bağlamında Mobil Sosyal Medya Uygulamaları: Nomofobi ve Fomo Rahatsızlıklarına Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- [14] Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- [15] Kumar, S.S. (2014). Mobile phone and adolescents-addiction a mindful check in *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 3(1): 42-46.
- [16] Kuss, D.J., Griffiths M.D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*. 14(3): 311.
- [17] Meral, D, (2017). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- [18] Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, *Computers in Human Behavior*, 29(4): 1841-1848.
- [19] Randler, C. vd., (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in german adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3): 465-473.
- [20] Russel, D., Peplau, L.A., Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness, *Journal of Personality Assessment*, Volume 42, Issue 3.
- [21] Tavolacci M.P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte P., Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students, *The European Journal of Public Health*, 25(Suppl 3): 206.
- [22] Yakut, S., Certel, H. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1): 69-94.
- [23] Yildirim, C. (2014). *Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Iowa State University, Graduate Theses and Dissertations.

[24] Yıldırım, C., Correia A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49: 130-137.

[25] Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., Yıldırım, S. (2016). A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students, *Information Development*, 32(5): 1322-1331.

İnternet Kaynakları

[1] URL-1 BBC (2016). Akıllı Telefon Kullanıcılarına Yerde Trafik Lambası, http://www.bbc.com/turkce/haberler/2016/04/160428_akilli_telefon_yerde_trafik_isigi (Erişim Tarihi: 18.09.2018)

[2] URL-2 TÜİK (2018) http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 (Erişim Tarihi:19.09.2018)

[3] URL-3 TDK (Türk Dil Kurumu) (2018) http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5ba4e775141520.60702764 (Erişim Tarihi: 21.09.2018)