

Üniversite Öğrencilerinde FoMO, Netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

The Relationship Between FoMO, Netlessphobia and Family Sense of Coherence in University Students

Doğukan Furkan SARITEPE¹, Mustafa KARATAŞ²

¹ Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa, d.saritepe@ogr.iuc.edu.tr

ORCID: 0009-0004-6232-1026

² Doç. Dr., Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, mustafa.karatas@ksbu.edu.tr

ORCID: 0000-0002-0998-2552

Başvuru: 13.05.2025

Kabul: 06.11.2025

Atf:

Saritepe, F. ve Karataş, M., (2026). Üniversite öğrencilerinde FoMO, netlessfobi ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 37(1), 107-130. DOI: 10.33417/tsh.1483323

ÖZ

Teknolojinin gelişimi ve internet kullanımının yaygınlaşması sonucunda teknoloji kaynaklı yeni davranış bozuklukları gündeme gelmiştir. Bu çalışmada, lisans öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu, internetsiz kalma korkusu ve aile bütünlük duyguları arasındaki ilişkilerin açıklanması amaçlanmıştır. Çalışmanın veri toplama araçları; "Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği", "Fırat Netlessfobi Ölçeği", "Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği – Kısa Formu"dur. Toplam 361 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma neticesinde üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve internetsiz kalma korkusu düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Aile bütünlük duygularına bakıldığında ise internetsiz kalma korkusu ile aralarında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların alan yazın çerçevesinde tartışılmasının ardından internet kullanıcılarına, araştırmacılara, saha çalışanlarına ve politika yapıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Netlessfobi, Aile Bütünlük Duygusu.

ABSTRACT

As a result of the development of technology and the widespread use of the internet, new technology-related behavioural disorders have come to the agenda. This study aims to explain the relationships between fear of missing out, netlessphobia and family sense of coherence in undergraduate students. The data collection tools of the study were "Fear of Missing Out in Social Environments Scale", "Fırat Netlessphobia Scale", "Family Sense of Coherence Scale - Short Form". Relational screening method was used in the study conducted with a total of 361 university students. Findings indicated a positive relationship between the levels of fear of missing out and netlessphobia of university students. In addition, a negative relationship was observed between the feelings of family integrity and netlessphobia. After discussing the findings obtained in the study within the framework of the relevant literature, recommendations were provided for internet users, researchers, field practitioners and policymakers.

Keywords: Technology, Fear of Missing Out, Netlessphobia, Family Sense of Coherence.

GİRİŞ

Teknolojinin gelişimi ve insan hayatında aldığı rol gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Teknolojinin bu gelişimi, internet kullanımını ve internet kullanım alanlarını artırmakta ve çeşitlendirmektedir. İlerleyen teknoloji ile insanlar akıllı cep telefonları ve tabletler gibi teknolojik cihazlarla internete daha kolay bir şekilde erişebilmektedir. Bu durum, internetin problemleri kullanılabilmemesine; Türkçe “internetsiz kalma korkusu” olarak adlandırılan netlessfobi ve Türkçe karşılığı “gelişmeleri kaçırma korkusu” olan Fear of Missing Out (FoMO) gibi çeşitli davranışsal bozuklukların görülmesine sebep olabilmektedir (Yengin, 2019).

Giderek yaygınlaşan bu dijital davranış bozukluklarının bireyler üzerindeki etkilerini anlamak için, bireyin en temel sosyal çevresi olan aile kurumunun da incelenmesi önem taşımaktadır. Çünkü insanı biyo-psiko-sosyal açıdan etkileyen önemli bir kurum olarak aile görülmektedir (Hallac ve Oz, 2014). Aile; kişilerin doğumdan itibaren içinde olduğu, hayatını devam ettirebilmek için gerekli olan ilgi, bakım ve desteği sağladığı sosyal bir topluluktur (Bayer, 2013). Aile çocuklar için, hayata hazırlanılan ortam özelliği taşıırken yetişkinler için özel yaşantılar deneyimleme ve doyum hissetme gereksinimlerinin karşılandığı bir ortam olarak değerlendirilmektedir (Karataş, 2001). Ortak paydadan bakıldığı zaman ailenin biyolojik devamlılık, psikolojik doyum, koruyuculuk ve önleyicilik gibi çok boyutlu fonksiyonlarının olduğu bilinmektedir (Epik vd., 2017). Ailedeki bireylerin bu fonksiyonları üstlenirken sorumluluk bilinciyle davranışları sosyal çevreyle olan etkileşimlerini de şekillendirmektedir (Şentürk, 2008). Aile bütünlük duygusu da aile fertlerinin birbirlerine karşı sorumluluklarını sevgiyle yerine getirdiği aile atmosferi olarak görülmektedir (Antonovsky, 1993). Aile fertlerinin birbirlerine daha ait hissettiği durumlarda, karşılaşılan problemlere daha sağlıklı çözümler geliştirebilecekleri ve stres gibi olumsuz duygular yaratan durumlara karşı daha yapıcı bir tavır sergileyebilecekleri düşünülmektedir (Özer ve Aslan, 2023). Dolayısıyla FoMO ve netlessfobi gibi olumsuz durumlarla aile bütünlük duygusu arasındaki ilişki önem arz etmektedir.

Her yıl ülkelere özel dijital verilerin yer aldığı raporlar yayınlayan We Are Social'ın hazırladığı “Dijital 2024: Türkiye” raporuna göre (2024); toplam nüfusu 86,04 milyon olan Türkiye’de 80,69 milyon hücresel mobil bağlantı, 74,41 milyon internet kullanıcısı ve 57,50 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2023) sonuçlarına göre; evden internete erişim imkânı olan hanelerin oranı bir önceki seneye göre 1,4 puan artış göstererek %95,5 bulunmuştur. İnternet kullanan bireylerin oranı bir önceki seneye göre 2,1 puan artarak %87,1 bulunmuştur (TÜİK, 2023). Bu verilerden de görüldüğü üzere, internet kullanıcılarının sayısı artmakta ve netlessfobi gibi internet kaynaklı davranışsal bozukluklar hakkında çalışılmasının önemi artmaktadır.

Dijitalleşmenin bu denli yaygınlaşması, beraberinde teknoloji kullanımına bağlı yeni psikososyal sorunları ve davranışsal riskleri gündeme getirmektedir. Bu bağlamda, özellikle internetten yoksun kalma durumunda yaşanan kaygı ve huzursuzluk gibi belirtiler, literatürde “netlessfobi” olarak

adlandırılan yeni davranışsal bozukluk türlerinden biri olarak ele alınmaktadır. Davranışsal bozukluk kavramını daha iyi anlayabilmek için, öncelikle “bozukluk” teriminin genel anlamda nasıl tanımlandığına bakmak gerekmektedir. Bozukluklar, genelde “bireyler üzerinde rahatsızlık yaratan ve olumsuz davranışlarla karakterize edilen durumlar” şeklinde ifade edilirken (Spitzer ve Endicott, 2018), benzer olarak Amerikan Psikiyatri Birliği’nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda bozukluk “bilişsel ve duygusal rahatsızlıklar, anormal davranışlar, bozulmuş işlevsellik veya bunların herhangi bir kombinasyonu ile karakterize durumlar” olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Davranışsal bozukluklar ise “bireylere zarar veren ve normal davranışlardan ayrılan davranışlar” olarak ifade edilmektedir (Coutinho vd., 2000). Literatürde teknoloji ile ilişkilendirilen davranışsal bozukluklara; telefonsuz kalma korkusu (Nomofobi), internette amaçsız gezinme (Siber Aylaklık), WhatsApp hastalığı (WhatsAppitis), toplumdan aşırı derecede izole olma durumu (Hikikomori fenomeni), sinsi takipçilik (Stalking), hayalet titreşim hissi (Hayalet Titreşim Sendromu), sosyotelizm (phubbing), gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve internetsiz kalma korkusu (Netlessfobi) gibi örnekler verilebilir (Kalip ve Çöl, 2020).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Gelişmeleri kaçırma korkusu olarak davranışsal bozukluklar kategorisinde açıklanan FoMO, kişilerin etrafında gerçekleşen gelişmeleri ve faydalı deneyimleri kaçırmaktan kaynaklanan kaygı ve diğerlerinin yaptıkları hakkında devamlı bir takipte kalma isteği olarak tanımlanmaktadır (Fioravanti vd., 2021; Przybylski vd., 2013). FoMO’ya sahip kişiler, etrafındaki kişilerin eylemlerini ve planlarını güncel olarak takip etmek amacıyla sosyal medya sitelerini daha fazla kontrol etmeye meyilli olabilmektedir. Bununla birlikte FoMO’ya sahip kişilere çeşitli sosyal ortamlara katılımı sağlaması açısından sosyal medya daha çekici gelebilmektedir (Przybylski vd., 2013)

Sanal ağlarda kolaylıkla iletişim imkânı, sosyal ortamlarda kabul görme gereksinimi, gerçekte yapamadıklarını sanal ağlarda yapabilme imkânı, gösteriş kültürü, merak ve keyif alma gibi etkenler FoMO’ya yol açabilecek sebepler arasında gösterilmektedir (Tanhan vd., 2022). FoMO neticesinde kişilerde yalnızlık, sosyal anksiyete, akademik performansta düşüş, uyku bozuklukları, düşük benlik saygısı, odaklanma problemleri ve sosyal fonksiyonlarda bozulmalar meydana gelebilmektedir (Busch, 2016; Gupta ve Sharma, 2021).

FoMO’nun yarattığı olumsuz etkiler sebebiyle mücadele yolları hakkında teorik ve kavramsal nitelikte çalışmalar yürütülmüştür. Dossey (2014), FoMO ile başa çıkabilmek için bazı önerilerde bulunmuştur. Bu önerilerden ilki, sanal ağlardaki paylaşımların genellikle gerçeklikten uzak olduğunun bilincinde olmaktır. Kişiler sanal ağlarda olduklarından farklı bir imaj sergileyebilmektedirler. İkinci öneri ise, kişileri “anda” kalabilmeye ve yaşanan anın değerini fark etmeye odaklamaya çalışmaktır. Sosyal medya sitelerinin sıklıkla kontrol edilmesi, yaşanan anı kaçırmaya yol açabilmektedir. Gottberg’e (2017) göre, FoMO’dan uzak olmak için minimal ve sade bir hayat tercih edilmelidir. Cihazların bildirim engelleyici özelliğini açmak ve teknolojik aletlerden uzak durulacak vakitleri planlamak gibi detoks etkisi oluşturan uygulamalar değerlendirilmelidir.

Netlessfobi

Netlessfobi, literatürde “internetsiz kalma korkusu” olarak incelenen bir kavram olup kişilerde internete erişebileceği mekânlarda kalma arzusu ve internetin olmayacağı durumlarda endişeli ve rahatsız hissetme hali olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2015). İnternete erişilemeyen ortamlarda bulunan kişilerin internete erişmek amacıyla devamlı çeşitli sebepler oluşturması, aklında hep sosyal medya sitelerinde gezinme arzusu olması hali Netlessfobi olarak değerlendirilmektedir (Temiz, 2023).

Netlessfobinin gözlemlenebilen bazı belirtileri şunlardır (Öztürk, 2015): İnterneti günlük on saatten fazla kullanmak, internet olmadan bir saatten fazla duramamak, internet erişimi olan mekânları tercih etmek, günde yirmiden fazla sosyal medya sitelerinde paylaşım yapmak, internet erişimi olan üçten fazla bilgisayar altyapılı cihazı eş zamanlı kullanmak, bildirim ve mesaj sesinin gelmesinden hoşlanmak, uyurken internet erişimi olan cihazları yakınlarda tutmak ve gündelik işlerini (ör. alışveriş) internetten yapmak. Bu belirtilerin çoğuna göre Netlessfobisi olan kişilerde internetsiz kaldıklarında yoksunluk yaşama ve korku dolayısıyla sürekli olarak sosyal medya sitelerini kontrol etme alışkanlığı görülmektedir (Sarıbay ve Durgun, 2020). Bu alışkanlık da kişilerin gerçek yaşamlarından uzaklaşmaları ve sanal kimlikler yaratmalarına yol açmaktadır (Kartal ve Bulut, 2022).

Aile Bütünlük Duygusu

Aile bütünlük duygusunu tanımlamadan önce bütünlük duygusunu tanımlamakta yarar vardır. Bütünlük duygusu, bireylerin dünyayı algılama biçimini anlamlı ve anlaşılabilir kılmak için değerlendirmeler yapması ve içinde olduğu konuma veya çevreye ait hissetmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Antonovsky, 1987). Bütünlük duygusuna sahip olmak, bireyi anlamlı bir hayat yaşamaya teşvik ederken hangi amaçlara yoğunlaşmanın fayda sağlayacağına dair bakış açısı oluşturmaktadır (Eriksson, 2017).

Antonovsky bütünlük duygusunu üç temel boyutta açıklamaktadır (Antonovsky, 1987). Bu boyutlar anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık olarak belirlenmiştir. Anlaşılabilirlik, bütünlük duygusunun bilişsel boyutudur. Kişilerin dışarıdan gelen stres faktörlerini algılaması ve kavramasıyla açıklanmaktadır. Yönetilebilirlik, bütünlük duygusunun davranışsal boyutudur. Kişilerin çevresel uyaranları yönetebilmek için sahip olduğu direnç kaynaklarının bilincinde olması ve gerek duyulduğunda onlardan faydalanabilmesiyle ilgilidir. Anlamlılık ise bütünlük duygusunun motivasyonel boyutudur.

Bütünlük duygusuna sahip olan kişiler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla ve stres faktörleriyle başa çıkmakta zorlansalar bile bu durumları anlamaya ve araştırmaya değer görmektedirler (Bag, 2017). Bütünlük duygusu yüksek olan bireyler karşılaşılan engellerle ve stres durumlarıyla daha sağlıklı bir biçimde baş edebileceklerine dair kendilerine güvenmektedirler (Antonovsky, 1979).

Antonovsky bireylerde olan bütünlük duygusuna ailenin de sahip olabileceğini söyleyerek aile bütünlük duygusu kavramını ortaya koymuştur (Antonovsky, 1987). Bütünlük duygusu yüksek olan ailelerin, karşılaştıkları engelleri ve stres durumlarını daha sağlıklı bir biçimde yönetebilecekleri, fırsatları ve kaynakları daha yararlı kullanacakları ve bu stres durumlarının ailenin bütünlük duygusunu yükselteceği, dolayısıyla aileyi daha sağlıklı ve güçlü yapacağı belirtilmiştir (Çeçen, 2007). Aile bütünlük duygusu yüksek ailelerde sorumlulukların sevgi ve samimiyet esasında yerine getirildiği bir aile atmosferinden söz etmek mümkündür (Antonovsky, 1993).

Ailelerde bütünlük duygusu; tartışmaların, çatışmaların ve huzursuz bir aile yaşantısının deneyimlenmesinde koruyucu-önleyici bir rol almaktadır (Küçükşen vd., 2023). Aile bütünlük duygusunun varlığı ile yaşamın zor anlarıyla karşılaşan ailelerin dayanıklılıkları artmakta ve bireylerin birbirlerine kenetlenerek yapıcı çözümler geliştirmeleri sağlanmaktadır (Larsen Moen ve Hall-Lord, 2016).

Aile bütünlük duygusunun çekirdek aile, çocuksuz aile, tek ebeveynli aile veya geniş aile gibi farklı aile tiplerinde farklılık gösterdiği görülmektedir (Kiliçoğlu ve Aral, 2018). Çekirdek aile yapısına sahip olan bireylerin aile bütünlük duygusunun parçalanmış aileye sahip bireylerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Yağcı vd., 2021). Aile fertlerinin birbirleriyle kurdukları iletişim ve ebeveynlerle aynı veya farklı evde yaşamının olumsuz durumlarla baş etme konusunda bireylerin sosyal destek algılarını etkilemesi aile bütünlük duygusunun aile tiplerine göre değişkenlik göstermesinin sebebi olarak gösterilebilmektedir (Varıcıer, 2019).

Nitekim aile bütünlük duygusu, aile işleyişini destekleyerek stres, depresyon gibi olumsuz semptomlara yönelik koruyucu-önleyici bir rol üstlenmektedir (Ngai ve Ngu, 2014). Bu nedenle ailelerle çalışan sosyal hizmet uzmanları, aile fertlerinin aile bütünlük duygusunu güçlendirerek değişim ve gelişim yaratma gayesindedir (Duyan vd., 2008). Ailenin refahını, mutluluğunu ve bütünlüğünü sağlayabilmek amacıyla bilinçli ve sistemli bir şekilde yapılan mesleki müdahalelerle hizmet sağlamaktadırlar (Cihan ve İl, 2024).

Teknoloji Kaynaklı Davranışsal Bozukluklar ve Sosyal Hizmet

Bağımlılıkla ve davranışsal bozukluklarla mücadele, sosyal hizmetin çalışma alanlarından biridir. Davranışsal bozukluklar alanında faaliyet gösteren sosyal hizmet uzmanları gerek davranış bozukluğu olan kişilere gerekse bu kişilerin ailelerine yönelik mesleki uygulamalar gerçekleştirmektedirler (Tapan, 2022). Sosyal incelemede bulunma, birey ve grup çalışmaları, eğitimler, bilinçlendirme ve farkındalık etkinlikleri, politika geliştirme uygulamaları gibi özelden genele doğru pek çok müdahalede yer almaktadırlar (Zubaroğlu Yanardağ vd., 2020).

Davranışsal bozukluğu olan kişilerle çalışan sosyal hizmet uzmanları, teknoloji kaynaklı davranışsal bozuklukların oluşum süreçlerini, nedenlerini ve sonuçlarını bütüncül bir şekilde inceleyerek kişilerin hayat kalitesini ve doyum düzeylerini arttırmayı amaçlamaktadırlar (Tuncay, 2010). Sosyal hizmet disiplini; teknoloji kaynaklı davranışsal bozukluklara karşı daha sağlıklı bir

yaşam tarzı yaratmak için kişilerin zihinsel, fiziksel ve sosyal iyilik hallerini yükseltmeyi hedeflemektedir (Akalın, 2022).

Sosyal hizmet ve teknoloji kaynaklı davranışsal bozukluklar ilişkisinde üzerinde durulması gereken bir boyut da davranış bozukluğu olan bireylerin aileleridir. Ekosistem ve sistem kuramı, aile sistemi içindeki herhangi bir değişimin başka sistemleri ve sistemin tümünü etkileyebileceğini vurgulamaktadır (Çelebi ve Uslu, 2019). Ailelerle koruyucu-önleyici çalışmaların yapılması; aile görüşmeleri, danışmanlık hizmetleri, farkındalık çalışmaları ve ailelerin desteklenmesi için sosyal hizmet uzmanları görev almaktadır. Makro mücadelelerde ise T.C. Sağlık, Aile ve Sosyal Hizmetler, Milli Eğitim, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlıklarına bağlı kamu kurumları ve Yeşilay gibi sivil toplum örgütlerinin iş birlikleri ile kişilerin biyopsikososyal iyilik hallerinin yükseltilmesi için sosyal hizmet mesleği çalışmalarına devam etmektedir (Önder, 2015).

FoMO ve Netlessfobi, dijital çağın bireylerde yarattığı yeni stres türleri arasında yer almakta olup bu durumların yoğun stres, huzursuzluk, kaygı ve yetersizlik duyguları gibi olumsuz duygusal deneyimlerle ilişkilendirildiği bilinmektedir. Bu tür olumsuz duygularla başa çıkabilmek, yalnızca bireysel ruh sağlığının korunması açısından değil, aynı zamanda aile içi ilişkilerin dengesi ve toplumsal iyi oluşun sürdürülebilmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Çünkü bireylerin yaşadığı stres yalnızca kişisel bir deneyim değildir; aynı zamanda içinde bulundukları aile sistemine de yansımakta, iletişim kalıplarını, duygusal paylaşımları ve aile içi dayanışmayı etkilemektedir. Bu noktada, aile üyelerinin yaşadıkları olayları anlamlandırma, birlikte çözüm üretme ve ilişkilerinde anlam bulma düzeyini ifade eden aile bütünlük duygusu, ailenin stres karşısındaki dayanıklılığını belirleyen temel bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Ancak FoMO ve Netlessfobi gibi dijital çağın tetiklediği yeni stresörlerin yalnızca bireyin değil, aynı zamanda ailenin duygusal dayanıklılığı ve bütünlük algısı üzerindeki etkileri yeterince araştırılmamıştır. Literatürde bu konuda özellikle genç yetişkinlerin aileleriyle ilişkilerinde dijital stresörlerin rolünü ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencileri, dijital teknolojilerle en yoğun etkileşim içinde olan, çevrim içi ortamlarda sosyal bağlarını sürdüren ve kimlik gelişimi sürecinde bulunan bir grup olarak bu ilişkiyi incelemek açısından uygun bir örneklem sunmaktadır. Bu dönemde birey, bağımsızlaşma çabası ile ailesiyle olan bağını sürdürme gereksinimi arasında denge kurmaya çalışmakta; dolayısıyla dijital stresörlerin aile bütünlük duygusu üzerindeki etkileri bu yaş grubunda daha belirgin biçimde gözlemlenebilmektedir. Dolayısıyla, aile bütünlük duygusunun FoMO ve Netlessfobi ile ilişkisini ve ebeveyn birliktelik durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek, sosyal hizmet disiplini açısından hem önleyici hem de güçlendirici müdahale modelleri geliştirmeye katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda araştırmmanın amacı, üniversite öğrencilerinde FoMO, Netlessfobi ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Belirtilen amaç doğrultusunda “Üniversite öğrencilerinin FoMO, Netlessfobi ve aile bütünlük duyguları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” cümlesi araştırmanın temel sorusudur.

Araştırmmanın cevap aradığı temel sorunsala bağlı olarak geliştirilen dört temel hipotez bulunmaktadır:

Hipotez 1 (H1): *Aile bütünlük duygusu ebeveyn birliktelik durumlarına göre farklılık göstermektedir.*

Hipotez 2 (H2): *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile internetsiz kalma korkusu (Netlessfobi) arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.*

Hipotez 3 (H3): *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ile aile bütünlük duygusu arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.*

Hipotez 4 (H4): *Üniversite öğrencilerinin internetsiz kalma korkusu (Netlessfobi) ile aile bütünlük duygusu arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.*

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişimin olup olmadığını ve değişimin derecesini bulmayı amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2017).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni İstanbul ilindeki bir vakıf üniversitesinin lisans öğrencileridir. Örneklemi ise bir vakıf üniversitesi lisans öğrencilerinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 361 kişi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, erişimi kolay ve yakın durumlarda kullanılan örnekleme türüdür (Yıldız, 2017). Buna göre, hem gençlerin teknoloji ile daha fazla etkileşim içinde olması hem de araştırmacıların veri toplama sürecindeki erişimi göz önünde bulundurularak üniversite öğrencileriyle çalışmanın yürütülmesi uygun görülmüştür. Yükseköğretim Kurulu Bilgi Yönetim Sistemi'nden araştırmacının evrenini oluşturan vakıf üniversitesinin lisans öğrencisi sayısı elde edilmiştir. Evren dikkate alındığında Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından hazırlanan örneklem büyüklüğü tablosuna göre %95 güven düzeyi ve ± 0.05 hata payı ile alınması gereken örneklem büyüklüğü 367 kişi olarak hesaplanmaktadır. Öte yandan, Cohen, Manion ve Morrison (2002), örneklem büyüklüğünün yalnızca evren büyüklüğüne değil; aynı zamanda istatistiksel analiz türüne, etki büyüklüğüne ve güç düzeyine göre belirlenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Cohen'in yaklaşımına göre %95 güven düzeyinde, %80 istatistiksel güç ile orta düzey etkilerin test edilebilmesi için 85 ila 160 kişilik bir örneklem yeterli görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmada veri temizliği sonrası kullanılan 361 kişilik örneklem hem evren büyüklüğüne hem de istatistiksel analiz kriterlerine göre yeterli düzeyde kabul edilmektedir.

Katılımcıların %65,7'sinin kadın %34,3'ünün erkek olduğu; yaş ortalamasının $21,22 \pm 1,87$ olduğu görülmüştür. Aile evinde yaşayan katılımcıların çoğunlukta olduğu (%85); katılımcıların çoğunun (%82) bir işte çalışmadığı bilgisine erişilmiştir. Katılımcıların yarısından fazlasının (%64,5) iki ve

üzeri kardeşe sahip olduğu, ailelerinin ekonomik durumuna bakıldığında yarısından fazlasının (%58,4) orta seviyede olduğu; katılımcıların büyük çoğunluğunun (%91,7) anne-babasının hayatta ve birlikte olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Veri toplama araçları

Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Fırat Netlessfobi Ölçeği ve Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Veriler, 01.04.2023-01.05.2023 tarihleri arasında Google Forms üzerinden toplanmıştır. Google Forms linki üniversitenin bütün fakülte gruplarına dağıtılmış, linkin QR kodu basılı kopya alınıp hem üniversitedeki panolara asılmış hem de elden verilerek katılımcılara ulaştırılmış ve katılımcılar gönüllülük esasına bağlı kalınarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, ikamet durumu, çalışma durumu, anne-baba birlikteliği, ailenin gelir durumu ve kardeş sayısına ilişkin toplam sekiz soru yer almaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği: Orijinali Przybylski tarafından geliştirilen Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirliği 2016 yılında Gökler ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Gökler vd., 2016). Toplam 10 madde, tek boyut ve beşli likert tipte oluşturulan (1=hiç doğru değildir, 5=aşırı şekilde doğrudur) ölçek katılımcıların kendi yaşantılarını değerlendirmelerine imkân sağlamaktadır. Ölçekte katılımcılar minimum 10 maksimum 50 puan alabilmektedir. 18 yaş ve üstü internet kullanıcıları için uygundur. Analiz sırasında ters kodlanması gereken herhangi bir ölçek maddesi bulunmamaktadır. Ölçek puanı yükseldikçe gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yükselmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.81; Kaiser Mayer Olkin (KMO) değeri ise 0,80 şeklinde rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ise Cronbach alfa katsayısı 0.82; Kaiser Mayer Olkin (KMO) değeri 0,81 olarak saptanmıştır.

Fırat Netlessfobi Ölçeği: Kanbay ve arkadaşları tarafından 2021 yılında geliştirilen Fırat Netlessfobi ölçeği tek boyut olup beşli likert tipte (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum) 12 maddeden oluşmaktadır (Kanbay vd., 2022). Ölçekte katılımcılar minimum 12 maksimum 60 puan alabilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe Netlessfobi düzeyi de yükselmektedir. Ölçek 18-65 yaş aralığındaki katılımcılar için uygundur. Ölçeğin ters kodlu maddesi bulunmamaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,93; Kaiser Mayer Olkin (KMO) değeri ise 0,95 şeklinde rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı ve KMO değeri 0,93 olarak saptanmıştır.

Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu: Yirmi altı maddelik orijinal çalışması Antonovsky ve Sourani (Antonovsky ve Sourani, 1988) yürütülmüş olan ve Sagy (Sagy, 1998) tarafından kısa formu dönüştürülen Aile Bütünlük (Tutarlılık) Ölçeği Çeçen tarafından 2007 yılında yapılmıştır (Çeçen, 2007). Ölçek anlaşılabilirlik (4., 8., 9. ve 10. maddeler), yönetilebilirlik (1., 2., 3., 5. ve 6.

maddeler) ve anlamlılık (7., 11. ve 12. maddeler) boyutlarından olmak üzere toplam üç alt boyut, 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden 1., 2., 3., 8., 10. ve 12. maddeler ters olarak kodlanmıştır (Sagy, 1998). Ölçek yedili likert tipinde her madde için 1. ve 7. değerler arasında farklı cümleler ile ifade edilmektedir. Katılımcıların ölçek puanları yükseldikçe aile bütünlük (tutarlılık) duyguları da yükselmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayısı 0,80; KMO değeri ise 0,83 olarak saptanmıştır.

Veri analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler IBM SPSS 26 programına aktarıldıktan sonra normallik analizi yapılmış; çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin literatürde kabul edilen sınırlar içinde olması (Tabachnick vd., 2013) ve Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda $p > 0,05$ bulunması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle araştırmada frekans analizi, Independent Sample T Testi, One Way ANOVA ve Pearson korelasyon analizi olmak üzere parametrik testler uygulanmıştır.

Aşağıda verilen Tablo 1’de çalışma kapsamında kullanılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Fırat Netlessfobi Ölçeği ile Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu’nun alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 1: Çalışmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek/Alt Boyut	N	Ort.	ss	Minimum Değer	Maksimum Değer	Çarpıklık	Basıklık
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği	361	23,47	7,07	10	50	0,65	0,41
Fırat Netlessfobi Ölçeği	361	29,42	11,05	12	60	0,51	-0,30
Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu	361	53,76	11,56	18	81	-0,31	0,15
Anlaşılabilirlik	361	19	4,67	6	28	-0,27	-0,38
Yönetilebilirlik	361	21,94	5,59	6	35	-0,29	-0,29
Anlamlılık	361	12,82	3,66	3	21	-0,10	-0,31

Buna göre, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği’ndeki toplam puan aralığı 10 ile 50 arasında yer alırken genel ortalama $23,47 \pm 7,07$ olarak hesaplanmıştır. Ölçek çarpıklık (0,65) ve basıklık (0,41) değerlerine bakıldığında $\pm 1,5$ aralığında yer aldıkları görülmüştür.

Katılımcıların çalışmada kullanılan diğer bir ölçek olan Fırat Netlessfobi ölçek genelinden 12 ile 60 arasında puan aldıkları, ortalamalarının ise $29,42 \pm 11,05$ olduğu görülmüştür. Ölçek çarpıklık (0,51) ve basıklık (-0,30) değerlerine bakıldığında $\pm 1,5$ aralığında yer aldıkları görülmüştür.

Son olarak Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu’na bakıldığında ölçek puanlarının 18 ile 81 arasında değiştiği ve ortalamalarının $53,76 \pm 11,56$ olduğu saptanmıştır. Ölçek çarpıklık (-0,31) ve

basıklık (0,15) değerlerine bakıldığında $\pm 1,5$ aralığında yer aldıkları görülmüştür. Aynı ölçeğin alt boyutu olan anlaşılabilirlik alt boyutu için ($19 \pm 4,67$); yönetilebilirlik alt boyutu için ($21,94 \pm 5,59$); anlamlılık alt boyutu için ise ($12,82 \pm 3,66$) ortalama hesaplanmıştır.

Anlaşılabilirlik alt boyutunda çarpıklık (-0,27) ve basıklık (-0,38) değerleri; yönetilebilirlik alt boyutunda çarpıklık (-0,29) ve basıklık (-0,29) değerleri; anlamlılık alt boyutunda ise çarpıklık (-0,10) ve basıklık (-0,31) değerleri elde edilmiştir. Tüm değerler ± 1 aralığında bulunduğundan, söz konusu alt boyutların normal dağılım varsayımını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Fırat Netlessfobi Ölçeği ve Aile Bütünlük Duygusu Ölçekleri kapsamında, yaş, cinsiyet, ikamet yeri, çalışma durumu, ebeveyn birliktelik durumu, aile gelir durumu ve kardeş sayısı gibi tüm sosyo-demografik alt gruplar için çarpıklık ve basıklık değerleri de analiz edilerek $\pm 1,5$ aralığında bulunmuştur. Bu bulgu, ilgili ölçeklerin tüm alt gruplarda normal dağılım varsayımını sağladığını göstermektedir.

BULGULAR

Yapılan T Test ve One Way Anova analizlerinin neticesinde katılımcıların cinsiyetine, ikamet durumuna, çalışma durumuna ve kardeş sayısına göre değişkenlerde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Ancak bazı demografik değişkenler açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu farklılıklar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Demografik Değişkenlere Göre Gruplar Arası Anlamlı Farklılıklar

Değişken	Aile Bütünlük Duygusu					Anlaşılabilirlik				Yönetilebilirlik				Gelişmeleri Kaçırma Korkusu			
	n	Ort.	SS	F	p	Ort.	SS	F	p	Ort.	SS	F	p	Ort.	SS	F	p
Aile Gelir Durumu		4,48	0,96	3,5	0,008	4,75	1,16	4,4	0,002	4,38	1,11	2,6	0,037	2,34	0,70	4,8	0,745
Düşük	8	4,09	0,95			4,25	1,28			3,90	1,01			2,20	0,58		
Ortanın Altı	20	3,80	0,73			3,86	0,91			3,78	1,00			2,43	0,84		
Orta	211	4,48	0,89			4,73	1,11			4,36	1,10			2,33	0,69		
Ortanın Üstü	105	4,62	1,06			4,92	1,20			4,56	1,14			2,32	0,70		
Yüksek	17	4,55	1,03			5,11	1,29			4,50	1,14			2,52	0,78		
Ebeveyn Birliktelik Durumu		4,48	0,96	1,3	0,251	4,75	1,16	0,4	0,610	4,38	1,11	3,2	0,039	2,34	0,70	0,8	0,426
Hayattalar-Birlikteler	331	4,48	0,97			4,73	1,17			4,40	1,10			2,35	0,71		
Hayattalar-Ayrılar	16	4,87	0,65			4,87	0,87			3,77	1,15			2,12	0,71		
Biri Hayatta	14	5,01	0,99			5,01	1,23			4,77	1,23			2,29	0,61		
Yaş Grubu		4,48	0,96			4,75	1,16	4,8	0,008	4,38	1,11	2,2	0,111	2,34	0,70	4,0	0,018
18-20	132	4,60	0,97	3,1	0,045	4,94	1,19			4,51	1,16			2,32	0,71		
21-23	195	4,44	0,95			4,69	1,13			4,35	1,10			2,40	0,70		
24 ve üstü	34	4,16	0,88			4,28	1,10			4,08	1,00			2,04	0,59		

Tablo 2’deki aile gelir durumu değişkenine göre, aile bütünlük duygusu ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmuş, ortanın altı gelir grubundaki katılımcıların ($3,80 \pm 0,73$) orta ($4,48 \pm 0,89$) ve ortanın üstü ($4,62 \pm 1,06$) gelir grubundaki katılımcılara kıyasla daha düşük puan aldığı belirlenmiştir

($p < 0.05$; $p < 0.01$). Benzer şekilde, aile bütünlük duygusunun alt boyutlarından anlaşılabilirlikte, ortanın altı gelir grubundaki katılımcılar ($3,86 \pm 0,91$), orta ($4,73 \pm 1,11$), ortanın üstü ($4,92 \pm 1,20$) ve yüksek ($5,11 \pm 1,29$) gelir grubundaki katılımcılara kıyasla anlamlı derecede düşük puan almıştır ($p < 0.05$; $p < 0.01$). Yönetilebilirlik boyutunda ise ortanın altı gelir grubundaki katılımcıların ($3,78 \pm 1,00$), ortanın üstü gelir grubundaki katılımcılara ($4,56 \pm 1,14$) göre anlamlı düzeyde düşük puan aldığı görülmüştür ($p < 0.05$). Ebeveyn birliktelik durumuna göre yapılan analizlerde, aile bütünlük duygusunun yönetilebilirlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmış; hayattalar-ayrılar grubundaki katılımcıların ($3,77 \pm 1,15$), yalnızca bir ebeveyni hayatta olan katılımcılara ($4,77 \pm 1,23$) kıyasla daha düşük puan aldığı görülmüştür ($p < 0.05$). Katılımcıların yaş gruplarına göre yapılan karşılaştırmalarda ise gelişmeleri kaçırmak korkusu ölçeğinde 21–23 yaş grubundaki katılımcıların ($2,40 \pm 0,70$), 24 yaş ve üstü katılımcılara ($2,04 \pm 0,59$) kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca, aile bütünlük duygusunda 18–20 yaş grubundaki katılımcılar ($4,60 \pm 0,97$), 24 yaş ve üstü gruptaki katılımcılardan ($4,16 \pm 0,88$) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($p < 0.05$). Aile bütünlük duygusunun anlaşılabilirlik alt boyutunda ise 18–20 yaş grubundaki katılımcılar ($4,94 \pm 1,19$), 24 yaş ve üstü katılımcılara ($4,28 \pm 1,10$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($p < 0.01$). Katılımcıların ebeveyn birliktelik durumlarına göre değişkenler arasındaki ortalama farklar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Ebeveyn Birliktelik Durumuna Göre Temel Değişkenler Arasındaki Ortalama Farklar

		n	Ort.	S	F	p
Gelişmeleri Kaçırmak Korkusu	Hayattalar-Birlikteler	331	23,56	7,10	,85	,426
	Hayattalar-Ayrılar	16	21,25	7,13		
	Biri hayatta	14	22,92	6,19		
	Toplam	361	23,43	7,07		
İnternetsiz Kalma Korkusu	Hayattalar-Birlikteler	331	29,51	11,10	1,26	,284
	Hayattalar-Ayrılar	16	31,31	12,56		
	Biri hayatta	14	25,21	6,60		
	Toplam	361	29,42	11,05		
Aile Bütünlük Duygusu	Hayattalar-Birlikteler	331	53,85	11,68	1,38	,251
	Hayattalar-Ayrılar	16	49,62	7,91		
	Biri hayatta	14	56,35	11,90		
	Toplam	361	53,76	11,56		
1. Anlaşılabilirlik	Hayattalar-Birlikteler	331	18,93	4,71	,49	,610
	Hayattalar-Ayrılar	16	19,50	3,50		
	Biri hayatta	14	20,07	4,93		
	Toplam	361	19	4,67		
2. Yönetilebilirlik	Hayattalar-Birlikteler	331	22	5,52	3,28	,039
	Hayattalar-Ayrılar	16	18,87	5,76		
	Biri hayatta	14	23,85	6,15		
	Toplam	361	21,94	5,59		
3. Anlamlılık	Hayattalar-Birlikteler	331	12,91	3,65	1,67	,190
	Hayattalar-Ayrılar	16	11,25	3,23		
	Biri hayatta	14	12,42	4,21		
	Toplam	361	12,82	3,66		

Katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumlarına göre gelişmeleri kaçırma, internetsiz kalma korkuları, aile bütünlük duygusu, anlaşılabilirlik ve anlamlılık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yalnızca yönetilebilirlik alt boyutunda katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumları arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek amacıyla varyanslar homojen dağıldığı ve gruplar sayıca eşit olmadığı için Post-Hoc testlerinden Hochberg's GT2 kullanılmıştır. Analiz neticesinde aile bütünlük duygusunun alt boyutu olan yönetilebilirlik için hayattalar-ayrılar ($18,87\pm5,76$) ile biri hayatta ($23,85\pm6,15$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Ebeveynlerden birinin hayatta olduğu gruptaki katılımcılar ebeveynleri hayatta ancak ayrılmış olan gruba kıyasla yaşam zorluklarını daha iyi yönetebilmektedir. **Bu sebeple H1 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.**

FoMO, netlessfobi ve Aile Bütünlük Duygusu arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinin sonucu Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Ölçek Toplam Puanlarının ve Alt Boyutların Korelasyon Tablosu

DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5	6
1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	-					
2. İnternetsiz Kalma Korkusu	,30**	-				
3. Aile Bütünlük Duygusu	-,07	-,18**	-			
4. Anlaşılabilirlik	-,00	-,12*	,80**	-		
5. Yönetilebilirlik	-,06	-,15**	,88**	,55**	-	
6. Anlamlılık	-,14**	-,19**	,77**	,43**	,57**	-

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Tablo 4'e göre gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça internetsiz kalma korkusu da artmaktadır ($r=,30$, $p < 0,01$). **Dolayısıyla H2 hipotezi kabul edilmiştir.** Gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça aile bütünlük duygusunun anlamlılık alt boyutu azalmaktadır ($r=-,14$, $p < 0,01$). **H3 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.**

Aynı tabloya göre internetsiz kalma korkusu arttıkça aile bütünlük duygusunun azaldığı görülmüştür ($r=-,18$, $p < 0,01$). Benzer şekilde internetsiz kalma korkusu arttıkça, aile bütünlük duygusunun alt boyutlarından anlaşılabilirlik ($r=-,12$, $p < 0,05$), yönetilebilirlik ($r=-,15$, $p < 0,01$) ve anlamlılık ($r=-,19$, $p < 0,01$) düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Dolayısıyla, internetsiz kalma korkusu arttıkça, aile üyeleri aile içi dinamikleri öngörme, anlamlandırma ve tutarlı bir biçimde açıklama becerilerinde azalma yaşanabilmekte; bu durum da ailedeki bütünlük duygusunun zayıflayabilmesine zemin hazırlamaktadır. Nitekim **H4 hipotezi kabul edilmiştir.**

TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde FoMO, netlessfobi ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular literatür kapsamında değerlendirilerek tartışılmıştır.

Ebeveyn birliktelik durumuna bakıldığında ebeveynlerinden sadece biri hayatta olan katılımcıların, ebeveynleri hayatta fakat ayrı olan katılımcılara kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuç tek ebeveynli üniversite öğrencilerinin, ebeveynleri ayrı olan üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek yönetilebilirlik düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. İlgili literatürde Yağcı ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada; çekirdek aile yapısı olan katılımcıların, parçalanmış aile yapısı olan katılımcılara kıyasla daha fazla aile bütünlük duygusu, anlaşılabilirlik ve anlamlılık alt boyutu puanlarına sahip oldukları ortaya konmuştur. Çekirdek aile grupları içerisinde tek ebeveynli ailelerin de yer aldığı bilgisinden hareketle ilgili çalışmanın bu çalışmanın bulgularını açıklayabileceği düşünülmektedir (T.C. Başbakanlık, 2011). Zorlukların üstesinden gelebilmek için yeterli kaynakların varlığına dair inancı ifade eden yönetilebilirlik boyutunun farklılaşma sebepleri arasında aile üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişim ve ebeveynleriyle aynı/ayrı evde yaşamının stresle başa çıkma hususunda sosyal destek algılarını etkilemesi gösterilebilmektedir (Güney, 2016; Varıcier, 2019).

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

Çalışmada üniversite öğrencilerinin FoMO düzeyleri ile netlessfobi düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. İlgili literatürde FoMO ile netlessfobi arasında pozitif bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar bulunmaktadır (Eskin Bacaksız vd., 2022; Önal vd., 2023). Bu çalışmalara ek olarak; Lestari ve Suratmini (2024) tarafından yapılan 319 Instagram kullanıcısı ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, FoMO ile nomofobi arasında orta düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Arief ve arkadaşları (2024) tarafından 351 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada da FoMO ile nomofobi eğilimi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bakioğlu ve arkadaşları (2023) 389 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, FoMO ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki tespit etmişlerdir. Bu araştırmalar çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Erişilen bulguların üniversite öğrencilerinin akademik çalışmaları haricinde serbest zaman aktivitelerini de sanal ortamlar üzerinden inşa edebilmeleri ve yoğun bir şekilde internette vakit geçirmeleri ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. İnternette ve özellikle sosyal medya sitelerinden yeni gelişmeleri, gündemi ve çevresindekileri yakından takip edebilmelerinin FoMO düzeylerini yükseltebileceği düşünülmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Üniversite öğrencilerinin netlessfobi düzeyleri arttıkça aile bütünlük duygusu düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Literatürde genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve aile bütünlük duygularını açıklayan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının aile bütünlüğü duygusuna etkisinin negatif olduğu görülmektedir (Kınıklı, 2021). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, internet bağımlılığının aile işlevselliği ile güçlü bir negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur (Güler Öztekin, 2024; Dalbudak vd., 2014). Özellikle, aile uyumu ve bağlılığının düşük olduğu durumlarda internet bağımlılığı riski artmaktadır (Dalbudak vd., 2014). Terres-Trindade ve Mosmann tarafından yapılan (2015) araştırmada, aile içi çatışmaların internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Araştırmalar, pozitif aile işlevselliğinin internet bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Nwufo vd., 2024; Cerniglia ve Ballarotto, 2020). İnternet erişimi olmayan durumlarda yaşanan olumsuz duygu-durumların internet kullanımını yoğunlaştırdığı, aileyle geçirilen vakti ve aile bütünlük duygusunu azaltabildiği düşünülmektedir (Kuzu, 2011).

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnternetin sorunlu kullanılmasının sonucunda bazı bağımlılıkların ve davranış bozukluklarının meydana gelme riski söz konusu olmuştur. FoMO ve netlessfobi bu davranışsal bozukluklara birer örnektir. Sırasıyla gelişmeleri kaçırma korkusu ve internetsiz kalma korkusu olarak tanımlanan bu iki durum; kişilerin aile yaşamını, sağlığını, iş/akademik performansını ve genel hayat kalitesini olumsuz etkileyebilecek riskler barındırmaktadır. Mevcut araştırmada, teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması ile ortaya çıkan teknoloji kökenli davranışsal bozuklukların sosyal hizmet perspektifinde ele alınmasının ilgili alana ve yeni araştırmalara fayda sağlayacağı düşünülmüştür.

İlk olarak sosyo-demografik değişkenlere göre öğrencilerin gelir düzeyleri arttıkça aile bütünlük duyguları artmaktadır. Ebeveyn birlikteliği ve varlığı durumlarına bakıldığında, tek ebeveyni olan

katılımcıların ebeveynleri ayrı olan katılımcılara kıyasla daha yüksek aile bütünlük duygusuna sahip oldukları bulunmuştur.

Aynı zamanda katılımcıların FoMO düzeyleri ile netlessfobi düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aile bütünlük duygusu ile netlessfobi arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma kapsamında internet kullanıcılarına, saha çalışanlarına ve politika yapıcılara aşağıda bazı önerilerde bulunulmuştur.

İnternet kullanıcılarına yönelik öneriler:

- FoMO ve netlessfobi gibi davranışsal bozuklukların farkında olarak, bu durumların aile bütünlüğü ile ters orantılı olduğunu göz önünde bulundurarak, aile içi aktivitelerin artırılması önerilir.
- Aile bireyleri ile kaliteli zaman geçirme, sosyal destek ağlarını güçlendirme gibi yaklaşımlar problemleri internet kullanımını azaltmada faydalı olabilir.

Saha çalışanlarına yönelik öneriler:

- Teknoloji kaynaklı davranış bozuklukları (FoMO, netlessfobi) konusunda bilinçlendirme ve farkındalık eğitimleri düzenleyerek, özellikle aile işlevleri ile ilgili müdahalelerin geliştirilmesi desteklenmelidir.
- Aile içi bütünlüğün korunması ve güçlendirilmesine yönelik programlar hazırlanmalıdır.

Politika yapıcılara yönelik öneriler:

- Sivil toplum kuruluşları ile iş birliği içinde, teknoloji kaynaklı davranış bozuklukları konusunda uzmanlaşmış aile merkezlerinin kurulması; bu merkezlerin ailelere ve bireylere destek sunarak aile bütünlüğünü güçlendirmesi önerilmektedir.
- Bakanlıklar tarafından, teknoloji kaynaklı davranış bozukluklarına yönelik kurumsal el kitapçıkları hazırlanması, seminerler düzenlenmesi ve hem öğrenciler hem de aileleri için bilinçlendirme ve eğitim programlarının çeşitlendirilmesi faydalı olacaktır.

Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

FoMO, netlessfobi ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmiş olması alana katkı sunmaktadır. Bununla birlikte, sosyal hizmet müdahalelerinde davranış bozuklukları uygulamalarına ışık tutması açısından bu çalışma önem taşımaktadır.

Araştırmanın bir üniversite kapsamında yürütülmüş olması ve katılımcıların yarısından çoğunun kadın olması sonuçların genellenebilirliği üzerinde bir sınırlılık oluşturmaktadır.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Bu araştırma T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından 2023/03 sayılı Etik Kurul Onay kararı ile yürütülmüştür. Ölçek sahiplerine e-posta yolu ile ulaşılmış ve

ölçeklerin kullanım izni alınmıştır. Araştırma ile ilgili katılımcılara bilgi verilmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu onaylayan katılımcılardan veri toplanmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Çalışmaya birinci yazar %60, ikinci yazar %40 oranında katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

The rapid advancement of technology and widespread use of the internet have led to the emergence of new behavioral disorders related to technology. Among these, fear of missing out (FoMO) and netlessphobia (fear of being without internet access) have become important problems among university students. While these conditions are usually examined in the context of individual psychological effects, their relationship with family-related factors, such as the Family Sense of Coherence (FSOC), remains an under-researched area in academic research. This study aims to examine the relationships between FoMO, netlessphobia and FSOC among university students.

The widespread use of social media and mobile technologies has significantly changed the way individuals communicate and interact with their environment. For university students, the ability to always stay connected has become both a necessity and a source of stress. FoMO is characterized by anxiety resulting from the perception that others are experiencing rewarding events which one is absent. . On the other hand, Netlessphobia refers to an extreme fear of being disconnected from the internet, leading individuals to seek uninterrupted online access.

This study uses the relational screening model, a quantitative research method designed to determine the relationships among variables. The sample consisted of 361 undergraduate students enrolled at a foundation university in Türkiye, selected through convenience sampling. The data were collected through an online survey distributed through faculty groups and university bulletin boards. The instruments included the Fear of Missing Out in Social Environments Scale, the Firat Netlessphobia Scale, and the Family Sense of Coherence Scale - Short Form.

Data analysis was conducted using IBM SPSS 26 software. Frequency analysis, independent sample t-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were performed. . Normality was checked using skewness and kurtosis values that remained within acceptable ranges.

The findings revealed significant relationships among FoMO, Netlessphobia, and FSOC. A positive correlation was found between FoMO and Netlessphobia ($r = .305$, $p < .01$), indicating that

students experiencing higher levels of FoMO were more likely to exhibit symptoms of Netlessphobia. A negative correlation was found between Netlessphobia and FSOC ($r = -.186$, $p < .01$), indicating that students' perceptions of family cohesion decreased as their fear of being without internet access increased.

Further analyses of the FSOC subdimensions showed that netlessphobia was negatively correlated with comprehensibility ($r = -.125$, $p < .05$), manageability ($r = -.154$, $p < .01$), and meaningfulness ($r = -.193$, $p < .01$). Family structure was also examined, revealing that students with one living parent had higher FSOC scores compared to those with separated parents ($p < .05$). No significant associations were found between FSOC and gender, residence, employment status, or number of siblings.

The study findings are consistent with previous literature on the psychological and behavioral effects of internet-related situations. Prior studies have linked FoMO to excessive social media use, reinforcing the idea that individuals who fear missing out on social experiences are more likely to engage in compulsive online behaviors. The negative association between Netlessphobia and FSOC underscores the potential risk of weakened family ties resulting from excessive internet dependency.

Beyond the psychological and relational effects, technology-driven behavioral disorders also raise concerns about their long-term social and economic implications. High levels of FoMO and Netlessphobia have been associated with sleep disturbances, decreased academic performance, and lower productivity. Understanding these behaviors within the context of family structures may provide valuable insights for developing effective intervention strategies.

Encouraging families to engage in face-to-face interactions, establishing digital detox routines, and fostering communication without digital distractions may serve as effective coping mechanisms for mitigating the adverse effects of excessive internet dependency. Furthermore, FoMO and Netlessphobia have been linked to an increased risk of developing mental health issues, such as anxiety and depression. The constant need for validation and engagement through online platforms can lead to an unhealthy dependence on digital interactions, reducing the quality of real-life relationships. Studies have shown that individuals with higher levels of FoMO tend to exhibit lower self-esteem and greater dissatisfaction with their personal lives. Similarly, individuals experiencing Netlessphobia often report feelings of isolation and distress when they are unable to access the internet. These emotional and psychological consequences highlight the importance of understanding and addressing these behavioral disorders in both clinical and family settings. The increasing integration of technology into daily life necessitates a balanced approach to internet usage.

Based on the study's findings, the following recommendations are proposed: Internet users should implement self-regulation strategies to limit screen time and social media engagement, prioritize offline social interactions with family and friends, and engage in mindfulness activities to reduce internet dependency. Practitioners and researchers should incorporate digital well-being education into counseling services and further explore intervention strategies aimed at improving FSOC in families affected by internet overuse. Policy makers should collaborate on digital literacy programs that promote responsible internet usage and develop policies to encourage parental involvement in monitoring and managing children's internet habits. Educational institutions also play a crucial role in promoting healthy internet habits. Universities and schools can implement awareness programs that educate students on the potential risks of excessive internet usage. Workshops and seminars focused on digital detox strategies, stress management techniques, and fostering offline relationships can be valuable in helping students develop healthier habits. Additionally, providing access to mental health professionals who specialize in technology-related disorders can further support students who struggle with FoMO and Netlessphobia.

Overall, this study highlights the importance of examining the interplay between technology and family dynamics. By understanding these relationships, interventions can be developed to enhance well-being and mitigate the risks associated with excessive internet use. The findings suggest that while digital connectivity offers numerous benefits, it must be managed responsibly to prevent negative psychological and familial consequences. Future research should explore additional factors such as cultural influences, socioeconomic status, and educational interventions to further expand knowledge on the relationship between technology use and family cohesion.

KAYNAKÇA

- Akalın, A. (2022). Relationship between social media addiction and healthy lifestyle behaviors of nursing students. *Bağımlılık Dergisi*, 23 (2), 162-169.
- Antonovsky, A. & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 79-92.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stres and coping*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well* (s. 218). Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science & Medicine*, 36 (6), 725–733.
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed).
- Arief, M. A. A., Afriani, A., Dahlia, D., & Kumala, I. D. (2024). Peran fear of missing out (FoMO)

- dalam meningkatkan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa. *Seurune*, 7(2). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v7i2.39050>
- Ayhan, Z. & Pekgöz Çeviker, A. (2023). İhmal Edilen Aile Değerlerinin, Bütünlük Duygusunun ve Toplumsal İlginin Gençler Üzerindeki Etkisi: Eğitim ve Sosyal Politika Perspektifinden İnceleme. *Külliyeye*, 481–498.
- Bag, B. (2017). Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinde salutogenez modeli. *Current Approaches in Psychiatry*, 9 (3), 284–300.
- Bakioğlu, F., Ekinci, N., & Deniz, M. (2023). Fear of missing out (FoMO) and internet addiction: A study on the mediator role of cognitive flexibility. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(26). <https://doi.org/10.29029/busbed.1298386>
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101-129.
- Busch, B. (2016). FoMO, stress and sleeplessness: Are smartphones bad for students? *The guardian*.<https://www.theguardian.com/teacher-network/2016/mar/08/children-mobile-phone-distraction-study-school>
- Cihan, Ü. ve İl, S. (2024). Aile temelli sosyal hizmet uygulamasından yararlanan ebeveynlerin stresle baş etme biçimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 35 (2), 201-225.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2002). *Research methods in education* (5th ed.). Routledge.
- Coutinho, M.; Conroy, M.; Forness, S. & Kavale, K. (2000). Emotional or behavioral disorders: Background and current status of the E/BD terminology and definition. *Behavioral Disorders*, 25, 264–269.
- Çeçen, A. R. (2007). Aile Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (ABDÖ-K) Kısa Formunun Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (3), 1199–1220.
- Çelebi, M. ve Uslu, R. (2019). Relationship between addiction and family. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(Special Issue 1), 98.
- Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (4), 173-188.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Research*, 219(3), 577–582. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.06.033>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore (New York, N.Y.)*, 10 (2), 69–73.
- Duyan, V.; Sayar, Ö. ve Özbulut, M. (2008). Sosyal hizmeti tanımak ve anlamak: Sosyal hizmet alanında çalışanlar için bir rehber. *Ankara, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği, Öncü*

Basımevi.

- Epik, M. T.; Çiçek, Ö. ve Altay, S. (2017). Bir sosyal politika aracı olarak tarihsel süreçte ailenin değişen/değişmeyen rolleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17 (38), 35-58.
- Eriksson, M. (2017). The sense of coherence in the salutogenic model of health. İçinde M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Ed.), *The Handbook of Salutogenesis*. Springer.
- Eskin Bacaksız, F.; Tuna, R. ve Alan, H. (2022). Nomophobia, netlessphobia, and fear of missing out in nursing students: A cross-sectional study in distance education. *Nurse Education Today*, 118, 105523.
- Fioravanti, G.; Casale, S.; Benucci, S. B.; Probst, A.; Falone, A.; Ricca, V. & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.
- Gottberg, K. (2017). *Simple living—a cure for fomo*. <https://www.smartliving365.com/simple-cure-FoMO-fear-missing>.
- Gökler, M.; Aydın, R.; Nal, E. ve Metintaş, S. (2016). Determining validity and reliability of Turkish version of Fear of Missing out Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17 (1), 53-59.
- Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of Missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9 (19), 4881–4889.
- Güler Öztekin, G. (2024). Associations between internet addiction and school engagement among Turkish college students: Mediating role of psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1367462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1367462>
- Güney, E. (2016). *Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış olan lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Hallac, S. ve Oz, F. (2014). Family Phenomena from Theoretical Perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (3), 1.
- Kalip, K. ve Çöl, M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsal bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5 (2), 318–333.
- Kanbay, Y.; Fırat, M.; Akçam, A.; Çınar, S. ve Özbay, Ö. (2022). Development of Fırat Netlessphobia Scale and investigation of its psychometric properties. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1258–1266.
- Karasar, N. (2017). *Scientific research method: Concepts, principles, techniques*. Ankara: 3A.
- Karataş, K. (2001). Toplumsal değişme ve aile. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12 (2), 89-98.
- Kartal, Y. A. ve Bulut, A. (2022). Ebelik öğrencilerinin dijital bağımlılık ve netlessfobi düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*, 9 (25), 60-70.
- Kayma, D., Uğurlu, Z. & Büyükbodur, A. Ç. (2022). Covid–19 Sürecinde Bireylerin Algıladıkları Aile

- Bütünlük Duygusunun Ailedeki Çatışma ve Birlik Durumuna Etkisinin İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 20.
- Kınıklı, E. N. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının aile bütünlük duygusu ve saldırganlık davranışı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Kiliçoğlu, E. A. ve Aral, N. (2018). *Aile bütünlüğünü etkileyen etmenler: Çok kültürlü yaşamlar*, 482.
- Kuzu, A. (2011). İnternet ve aile. *Aile ve Toplum Eğitim ve Kültür Araştırma Dergisi*.
- Küçükşen, K.; Toptaş, T. ve Çetin, S. N. (2023). Yetişkin bireylerde aile bütünlük duygusunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13 (1), 119-130.
- Larsen Moen, Ø. & Hall-Lord, M. L. (2016). Reliability and validity of the Norwegian Family Sense of Coherence Scale. *Open Journal of Nursing*, 06 (12), 1075–1086.
- Lestari, B. D., & Suratmini, D. (2024). The relationship between FoMO (Fear of Missing Out) and nomophobia with phubbing behavior among adolescent Instagram users. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.20956/icon.v8i2.30750>
- Ngai, F. W. & Ngu, S. F. (2014). Family sense of coherence and family adaptation among childbearing couples. *Journal of Nursing Scholarship*, 46 (2), 82-90.
- Nwifo, I., & Ike, O. O. (2024). Personality traits and internet addiction among adolescent students: The moderating role of family functioning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 520. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050520>
- Önal, Ö.; Çoban, B.; Kalaycı, Ö.; Kaçmaz, E.; Kişioğlu, A. N. ve Uskun, E. (2023). The effect of technology-dependent behavioral disorders, including nomophobia, phubbing, fear of missing out, and netlessphobia, on quality of life and life satisfaction in desk-workers. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 40 (3), 542-549.
- Önder, N. (2015). *Bağımlılıkla mücadelede sosyal pazarlamanın rolü ve bağımlılıkla mücadele eden kurum ve kuruluşlara yönelik bir araştırma* (Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Türkiye).
- Özer, Y. ve Aslan, S. (2023). “Evlat sorumluluğu beklentisi”, “aile bütünlük duygusu” ve “kişilik özellikleri” üzerine bir araştırma. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1), 55-75.
- Öztürk, U. C. (2015). “Netlessfobia”: Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal of International Social Research*, 8 (37), 629-638
- 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.
- Sagy, S. (1998). Effects of personal, family, and community characteristics on emotional reactions in a stress situation: The golan heights negotiations. *Youth & Society*, 29 (3), 311–329.
- Sarıbay, B. ve Durgun, G. (2020). Dokunmatik toplumların fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve FoMO

- kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Journal of Yasar University*, 15, 280–294.
- Spitzer, R. L. & Endicott, J. (2018, September). Medical and mental disorder: Proposed definition and criteria. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 176, No. 7, pp. 656-665). Elsevier Masson.
- Şahin, E. (2019). Farklı Sosyo-Kültürel Yapılardan Gelmiş Evli Bireylerin Aile Değerleri ve Aile Bütünlük Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı].
- Şentürk, D. Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (14), 7-32.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2011). Tek ebeveynli aileler. T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 148. ISBN: 978–975–19–5004–8.
- Tabachnick, B. G.; Fidell, L. S. & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (C. 6). Pearson Boston, MA.
- Tanhan, F.; Özok, H. İ. ve Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (1), 74–85.
- Tapan, M. G. (2022). Bağımlılık tedavisi alanında klinik sosyal hizmet süpervizyonu: Mesleki gelişim, yeterlilikler ve süpervizyonun önemi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*. (20), 112–133
- Temiz, N. (2023). Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerin insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 539–562.
- Terres-Trindade, M., & Mosmann, C. P. (2015). Discriminant profile of young internet dependents: The role of family relationships. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 25(62), 363–372. <https://doi.org/10.1590/1982-43272562201510>
- Tuncay, T. (2010). *E-Sosyal Hizmetler: İnsani hizmetlerde bilişim teknolojisi uygulamaları*. İzmir 3. İleri Yaş Sempozyumu: “Kırılgan Yaşlı”, 1-8.
- TÜİK. (2023). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri* [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- We Are Social. (2024, Nisan 10). *Digital 2024: Turkey*. DataReportal – Global digital insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey>
- Yağcı, F.; Arıcı Doğan, D. ve Sezgin, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin empati becerileri, affetme eğilimleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32 (4), 1305–1324.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay

Yayıncılık.

- Yengin, D. (2019). Digital addiction as technology addiction. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9 (2), 130–144.
- Yıldız, S. (2017). Sosyal Bilimlerde Örneklem Sorunu: nicel ve nitel paradigmalardan örneklem kuramına bütüncül bir bakış. *Kesit Akademi Dergisi*, (11), 421-442.
- Yükseköğretim Kurulu. (t.y.). *Yükseköğretim istatistikleri*. <https://istatistik.yok.gov.tr/>
- Zubaroğlu Yanardağ, M.; Bilge, M. ve Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığına sahip müracaatçılara yönelik sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (4), 551–560.

