

TÜRKÇE İNTERNET SİTELERİNDEKİ “NOMOFOBİ” İLE İLGİLİ İÇERİKLERİN OKUNABİLİRLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Rufen ORAL* 

Doç. Dr. Murat Başarır† 

DOI: [10.47107/inifedergi.1736438](https://doi.org/10.47107/inifedergi.1736438)

Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 07 Temmuz 2025

Kabul Tarihi: 20 Kasım 2025

Atf: Oral, R. ve Başarır, M. (2025) Türkçe İnternet Sitelerindeki “Nomofobi” İle İlgili İçeriklerin Okunabilirliğinin Değerlendirilmesi. *İNİF E- Dergi*, 10(2), 994-1011.

Öz

Nomofobi iletişim, medya, psikoloji ve sağlık alanlarında, okunabilirlik ise daha çok dil ve eğitim alanında yapılan çalışmaların konusudur. Bu çalışmada, disiplinler arası bir yaklaşımla bu iki kavram ilişkilendirilmiştir. Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili bir kavramdır. Okunabilirlik ise bir metnin kolay ya da zor anlaşılabilir olmasıdır. Bu çalışmada, nomofobi ile ilgili Türkçe internet sitelerinde yer alan bilgilendirme metnlerinin okunabilirlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma türlerinden betimsel analiz yöntemi ile Kasım 2024 tarihinde arama motoru Google’da “Nomofobi” sözcüğü ile tarama yapılmıştır. Arama sonucu ortaya çıkan sitelerden; ticarî, reklam, forum, magazin, slâyt, anket, yalnızca resim ya da video içeren ve cümle sayısı 10’dan daha az olan siteler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Bu doğrultuda metinlerin Ateşman ve Bezirci-Yılmaz okunabilirlik değerleri, ortalama 4 hece ve üstü kelime sayısı ile kelimelerin ortalama hece sayısı değerleri hesaplanmıştır. Diğer taraftan analize alınan internet siteleri, site özelliklerine göre, resmî eğitim ve sağlık kurumları ile resmî olmayan kurum ve kişisel sayfalar olarak iki gruba ayrılmıştır. İncelemeye alınan nomofobi bilgilendirme metnlerinin içerikleri; tanısı-tanımı, belirtileri, nedenleri, olumsuz etkileri ve zararları, tedavi ve baş etme-önleme yöntemleri, sosyal medya ile ilişkisi, yazar/editör durumu, kaynakçası, görsel ve video içerip içermediği yönünden değerlendirilmiştir. Araştırmaya alınan internet sitelerinden birinci grupta yer alan 15’inin kamuya ait eğitim ve sağlık kurumları sitesi olduğu 71’inin de ikinci gruptaki kamu dışı vakıf, kurum, kuruluş ve kişisel siteler olduğu tespit edilmiştir. İncelenen 86 internet sitesindeki metinlerin ortalama Ateşman okunabilirlik değeri 44,76 olarak ortalama Bezirci ve Yılmaz okunabilirlik değeri 14,26 olarak bulunmuştur. İnternet sitelerindeki nomofobi ile ilgili metinlerin okunabilirlik düzeyleri Ateşman’a göre “zor” Bezirci-Yılmaz’a göre ise “lisans” düzeyinde ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Okunabilirlik, internet, nomofobi, okunabilirlik formülü.

* SBÜ Konya Beyhekim Eğitim ve Araştırma Hastanesi, E-mail: rufenoral@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-7400-3747

† Erciyes Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım, E-mail: muratbasarir@erciyes.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2363-6370

READABILITY LEVELS OF TEXTS ON “NOMOPHOBIA”: THE CASE OF TURKISH WEBSITES

Abstract

Nomophobia is the subject of studies conducted in communication, media, psychology, and health, while readability is mostly the subject of studies conducted in the field of language and education. This study correlates these two concepts through an interdisciplinary approach. Nomophobia is a concept related to smartphone addiction. Readability is when a text is easy or difficult to understand. In this study, the aim is to examine the readability levels of informational texts related to Nomophobia on Turkish internet websites. With the descriptive analysis method among qualitative research types, a search was made using the word “Nomophobia” on the "Google" search engine for November 2024. Among the websites that appeared in search results, commercial content, advertisements, forums, magazines, slideshows, surveys, websites that contain only images or videos, and sentences that have less than 10 words were not included in the study. Accordingly, Ateşman and Bezirci-Yılmaz readability values, the average number of words with 4 syllables or more, and the average number of syllables of words were calculated. On the other hand, the websites included in the analysis were divided into two groups according to their site characteristics. The contents of nomophobia informative texts were evaluated in terms of diagnosis-definition, symptoms, causes, negative effects and harms, treatment and coping-prevention methods, relationship with social media, author/editor status, bibliography, and whether they contain visuals and videos. 15 in the first group were public education and health institutions and 71 in the second group were non-public foundations websites. The average Ateşman readability values of the texts on the 86 websites were found to be 44.76, while the average Bezirci and Yılmaz readability values were found to be 14.26. The readability levels of Nomophobia-related texts on Internet sites were found to be “difficult,” according to Ateşman, and on an “undergraduate” level, according to Bezirci-Yılmaz.

Keywords: *Readability, internet, nomophobia, readability formula.*

Giriş

Günümüzde bilgiye erişim internet sayesinde artık oldukça kolay, pratik ve hızlıdır. Dijital çağın dijital bireyleri teknolojinin ve internetin sunduğu imkânlardan faydalanarak 7/24 her türlü konudaki merak, bilgi ve haber ihtiyacı için interneti ve arama motorlarını kullanmaktadır. İnternet dünyası yazı, ses, grafik, görsel gibi çok yönlü özellikleriyle âdeta her şeyin kolayca bulunabildiği büyük bir depo gibidir.

İnternet ağının zaman ve mekân kısıtlılığını ortadan kaldırması sayesinde internet haber siteleri, sosyal medya ve yeni medyadaki haber ve bilgiye erişim oldukça kolaylaşmıştır (Güngör, 2023, s. 128). İnternetin birçok medya özelliklerini içinde barındıran bir yönü olması hem yeni medya ortamlarına dijitallik kazandırmakta hem de enformasyonun dağıtımına katkı sağlamaktadır. Bu noktada internet üzerinden ulaşılan ve paylaşılan bilgilerin hedef kitle tarafından okunabilirlik düzeyleri ise oldukça önemli bir konudur.

İnternet kullanımının yaygınlaşmasına bağlı olarak ortaya çıkan sosyal medya kullanımı ve akıllı telefon kullanımı belli bir düzeyi aştığında davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Yeşilay, 2024). Akıllı telefonundan ayrı kaldığında bir eksiklik duygusu yaşayan birey, telefonu hayatının vazgeçilmez bir parçası olarak düşünmektedir. Akıllı telefonlar, bireyin zamandan ve mekândan bağımsız olarak bazı uygulamalara kolay erişimini sağlamaktadır. Bu kolaylık ve uygulamalar bazen kullanıcı için bir tuzak haline gelebilmektedir. Bireyin sürekli telefonunu kontrol etme gereksinimi ortaya çıkınca problemlili kullanım davranışı yaşanmaktadır (Park, 2005). Akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte ortaya çıkan nomofobi ise son yıllarda sık duyulan ve merak edilen bir konudur.

Nomofobi, günümüzde popüler çağ, modern çağ, dijital çağ, sanal çağ gibi terimlerle ilişkili olan davranışsal bozukluk ya da hastalık olarak görülmektedir.

Nomofobinin şiddetini artıran en önemli araç akıllı telefonlardır. Akıllı telefonlar sosyal medyaya, internete, mesajlaşmaya, bildirimlere ve birçok alana açık olma özelliğine sahiptir. Bunlara erişememe faktöründe bir araç olan akıllı telefonlar, kaygı, telaş, huzursuzluk sebebi ve kaynağı olabilmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonlara sürekli erişim hâli bağımlılığı ortaya çıkarmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015, s.132).

GSMA Intelligence’ın verilerine göre Türkiye’de 2025 yılı sonu itibarıyla 81,9 milyon hücresel mobil bağlantı bulunmaktadır. Türkiye’deki mobil bağlantılar toplam nüfusun %93,3’üne denk gelmektedir. Ekim 2025 itibarıyla dünya genelinde ise 5,78 tekil mobil kullanıcısı bulunmaktadır. Bu sayı küresel nüfusun %70,1’ine karşılık gelmektedir. Ayrıca Ericsson’dan alınan veriler, akıllı telefonların artık kullanımda olan cep telefonlarının yaklaşık %86,9’unu oluşturduğunu göstermektedir (Kemp, 2025).

Bu çalışmanın temel çıkış noktası ve amacı Türkçe internet sitelerinde yer alan nomofobi konusundaki bilgilendirici metinlerin okunabilirlik düzeylerinin belirlenmesidir. Zirâ bilgilendirici metinlerin paylaşıldığı internet sitelerinin güvenilirliği kadar metinlerin içerikleri ile hedef kitle tarafından okunabilirliği ve anlaşılabilirliği de önemlidir.

Çalışmada bu amaç doğrultusunda önce nomofobi ve okunabilirlik kavramlarına yer verilmiştir. Daha sonra 1-30 Kasım 2024 tarihlerinde internette Google arama motoru üzerinden yapılan araştırmada, nomofobi konusuna dair seçilen bilgilendirici metinlerin Ateşman ile Bezirci ve Yılmaz’a göre okunabilirlik değerleri, ortalama 4 hece ve üstü kelime sayısı ile kelimelerin ortalama hece sayısı değerleri hesaplanmıştır. Analize alınan internet siteleri, site özelliklerine göre, resmî eğitim ve sağlık kurumları ile resmî olmayan kurum ve kişisel sayfalar olarak iki gruba ayrılmıştır. Nomofobi ile ilgili metinler; tanısı-tanımı, belirtileri, nedenleri, olumsuz etkileri ve zararları, tedavi ve baş etme-önleme yöntemleri, sosyal medya ile ilişkisi, yazar/editör durumu, kaynakçası, görsel ve video içerip içermediği yönünden değerlendirilmiştir.

1. Nomofobi

Teknolojinin hayatımızın her alanına ve her anına girmesi ile birey akıllı cihazlara mahkûm olmaya başlamış ve yeni bağımlılık türleri de ortaya çıkmıştır. İnternet, bilgisayar ve akıllı telefon gibi araçların aşırı kullanımı tıpkı madde ve eroin kullanımı gibi bağımlılığa dönüşmüştür. Teknoloji araçlarının gereğinden fazla kullanımı sonucu dijital hastalıklar ortaya çıkmıştır (Ögel, 2012, s. 14). Günümüzde dijital ve davranışsal hastalıklardan birisi de nomofobi olarak adlandırılmaktadır.

Nomofobi, orijinal adı ile “nomophobia”, “no mobile phobia” ifadesinin kısaltmasıdır. Cep telefonundan uzak ya da ayrı kalma fobisi şeklinde tercüme edilen nomofobi terimi ilk olarak King ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır. Agorafobi ve panik bozukluğu ile ilgili bir çalışmalarında nomofobi kavramını kullanarak alanyazına geçmesini sağlamışlardır. King ve arkadaşları nomofobiyi 21. yüzyıla has, cep telefonu ya da bilgisayarla irtibatın kesilmesine bağlı olarak ortaya çıkan kaygı ve rahatsızlık olarak açıklamaktadır (King vd., 2010, ss.52-54).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından nomofobi cep telefonu yoksunluğu bağlamında özgül fobi kriterleri kapsamında ele alınmaktadır. Nomofobinin insan hayatına yansması, telefon olmaması ile ilişkili olarak hayati bir tehlike oluşturmaya da bu yoksunluk nedeniyle ortaya çıkan korku ve kaygı durumu özgül fobi belirtileri çerçevesinde ele

alınmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014). Nomofobinin tanı ölçütleri “cep telefonunun sosyal iletişimden kaçınmak için koruyucu bir kalkan ya da geçici bir nesne gibi kullanılması ve bu kullanımın dürtüsel bir şekilde gerçekleşmesi” olarak belirtilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014, s. 157).

Psikiyatrideki diğer bozuklarda ortaya çıkan bazı belirtiler nomofobide de görülmektedir. Birey telefonundan ayrı kalınca duyduğu kaygı, ajitasyon, çarpıntı, solunum sıkıntısı gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Günlük yaşamın uzun bir zaman dilimini telefonla vakit geçirerek harcamak, uyanınca ilk iş olarak telefonu kontrol etmek, telefonu asla kapatmamak nomofobi davranışları arasında yer almaktadır. (Bhattacharya vd., 2019, s. 1298).

Nomofobi ile ilgili yapılan çalışmalar bu hastalığın stres, kaygı ve endişe boyutlarıyla her geçen gün artan bir psikolojik rahatsızlık olduğunu göstermektedir. Bragazzi ve Del Puente, (2014, ss. 155-156) nomofobinin DSM-V tanı ölçütleri içerisine alınması gerektiğini belirtmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) DSM-IV’te bağımlılık yapan maddeleri 11 kategoriye ayırmıştır. DSM-V’te ise bu sayı 10’a düşürülmüştür. DSM-V’te kafein kullanım bozukluğu çıkartılarak sadece kafein yoksunluğu açıklanmıştır. DSM-V’te, DSM-IV’e kıyasla çoklu madde bağımlılığı yer almamaktadır. DSM-V’te bağımlılık yapan maddeler içerisinde: Alkol, amfetamin veya benzer etkili simpatomimetikler, kenevir kokain, hallüsinojenler, inhalanlar, nikotin, opiyatlar, fensiklidin veya benzer etkili arilsikloheksilaminler, dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler ve anksiyolitikler şeklinde sıralama yapılmıştır (Güleç vd., 2015, s. 450).

Nomofobide ortaya çıkan panik bozukluk ve panik atak da bir nevi anksiyete bozukluğu kapsamındadır. Panik atakla birlikte karakterize olan durumlar, baygınlık, solunum güçlüğü, çarpıntı, kötü hisse kapılma, bulantı, ölüm korkusu gibi daha birçok semptomlardır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014). Nomofobide ortaya çıkan bir diğer psikopatolojik durum ise obsesif kompulsif bozukluktur. Ancak burada nomofobiye obsesif kompulsif bozukluktan ayırıcı olan kriter, obsesif kompulsif bozuklukta davranışın kaygı ve endişeden uzaklaşmak için yapıldığı, cep telefonu kullanımında ise bu davranışın rahatlatıcı bir aktivite olarak yapılması durumudur (Şar ve Işıklar, 2012, s. 266).

Nomofobi depresyon, kaygı bozukluğu, uyku bozukluğu gibi başlıca psikolojik rahatsızlıklara yol açtığı gibi bireyin fiziksel sağlığına da olumsuz etki ederek fiziksel rahatsızlıklara da sebep olmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020, s. 139). Davranışsal bağımlılıkların birçoğunda uzun süreli ekran kullanımı ve hareketsizlik nedeniyle göz, boyun, sırt ve bel gibi rahatsızlıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Tedavi yönünden ise nomofobide bilişsel davranışçı terapi, bireyin kontrolü sağlamasına yönelik davranış kazandırdığı için etkili bir yöntemdir. Ancak bu yöntem herhangi bir çalışma tarafından onaylanmamıştır. Bu kapsamdaki bir diğer yöntem de gerçeklik terapisi. Bu yöntemde, birey cep telefonu kullanmanın dışında başka etkinliklere ve davranışlara yönlendirilmektedir (Bhattacharya vd., 2019, s. 1299).

Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan nomofobiye tetikleyen bir diğer önemli neden ise sosyal medya kullanımıdır. Dolayısıyla sosyal medya kullanımının aşırı ya da bağımlılık boyutu nomofobiye ortaya çıkarabilmektedir.

1.1. Nomofobinin Sosyal Medya Kullanımı İle İlişkisi

Günlük yaşamda insanların sosyal medya mecralarını yoğun olarak kullanmasında daha çok akıllı telefonların kullanımı etkili olduğundan dolayı sosyal medya kullanımı ile akıllı telefon kullanımı birbiri ile ilişkilidir.

Dijital 2024 Türkiye raporuna göre, Ocak ayında internet kullanıcı sayısı 74,41 milyon iken yine 2024 yılı Ocak ayında sosyal medya kullananların sayısı 57,50 milyona ulaşmıştır. Aktif hücresel mobil bağlantı sayısı ise 80,69 olarak tespit edilmiştir (Kemp, 2024). Yüksek orandaki bu veriler doğal olarak insanların sosyal medyaya karşı olan ilgisini, ihtiyacını ve bağımlılık boyutunu düşündürmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumunun 2025 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre en fazla kullanılan sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları %88,6 ile WhatsApp, %72,9 ile YouTube ve %68,1 ile Instagram olmuştur. Cinsiyet bazında da sıralamanın aynı olduğu görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2025).

Bu mecralarda aşırı zaman geçirilmesi dürtüsellikle açıklanmaktadır. Bireyi sosyal medyayı kullanmaya yönelten dürtüler arasında endişe, depresyon, kişisel sorunlar gibi etkenler bulunmaktadır. Bu nedenle kullanımdan yoksun kalındığında stres, huzursuzluk ve bireyin kendisini kötü hissetmesi gibi durumlar gerçekleşmektedir. Sosyal ağları aşırı kullananların sağlıkları, uyku düzenleri, yaşam kaliteleri olumsuz yönde etkilenmektedir. (Andreassen, 2015, s. 176).

Türkçe internet sitelerindeki içeriklere bakıldığında birçok sitede nomofobinin nedenleri arasında; sosyal medya kullanımı ya da sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal teknoloji bağımlılık türleri ile ilişkili olduğuna yönelik bilgilerin yer aldığı görülmektedir. Diğer taraftan son yıllarda yapılan lisansüstü tezlerden; yüksek lisans, doktora ve tıpta uzmanlık alanlarında farklı bilim dallarında yapılan disiplinler arası çalışmalarda nomofobinin farklı değişkenlerle birlikte ele alındığı ve ilişkilendirildiği anlaşılmaktadır. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi sitesinde “nomofobi” anahtar kelimesi ile yapılan taramada ortaya çıkan tez listesinde tezlerin başlıklarına bakıldığında, nomofobi ile birlikte incelenen, ilişkilendirilen ya da aracı rol olarak ele alınan birçok değişkenin olduğu dikkat çekmektedir. Akademik başarı ve akademik erteleme, aleksitimi, bağlanma stilleri, beden imajı, benlik saygısı, depresyon, dijital oyun bağımlılığı, dijital bağımlılık dikkat eksikliği ve hiperaktivite, duygu düzenleme, gelişmeleri kaçırma korkusu, iletişim becerileri internet bağımlılığı, iş tatmini, işe bağlılık, kişilik özellikleri, kimlik duygusu, mutluluk, obsesif kompulsif bozukluk, öz kontrol, öz saygı, psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik doyum, sosyal kaygı, sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, sosyal anksiyete, sosyal izolasyon, teknoloji bağımlılığı, yalnızlık, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve uyku gibi değişkenler ilişkili faktörler arasında yer almaktadır (Ulusal Tez Merkezi, 2024).

Alanyazında, sosyal medya kullanmak amacıyla akıllı telefon kullananların nomofobiye daha eğilimli olduğu, sosyal medya mecralarında zaman harcayanların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve nomofobi belirtilerinin görüldüğü, bağımlılığın nomofobiye pekiştirdiğini bulgulayan çalışmalar bulunmaktadır. (Hoşgör, 2020; Kurt, 2018; Gezgün vd., 2017; Yıldız Durak, 2018; Ayar vd., 2018; Babayiğit vd., 2019).

Nomofobinin nedenleri arasında sosyal medya mecralarının sunduğu çeşitlilik ve bu mecraların etkisinin olduğunu, sosyal medya platformlarının çoğalmasından dolayı sosyal

ağlarda akıllı telefonlar aracılığıyla geçirilen sürenin arttığını ve dolayısıyla sosyal medya ve nomofobi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya çıkaran çalışmalar da görülmektedir (Oberst vd., 2017; Maeng ve Arbeau, 2018; Anshari vd., 2019).

Nomofobi ile ilgili yapılan akademik çalışmalar kadar internette yer alan birçok kurumsal ve kişisel web sayfalarında da bu konuya yer verilmesi ve bilgilendirici içeriklerin paylaşılması bu davranışsal sorunun önemini göstermektedir. Nomofobi ile ilgili içeriklerin paylaşılmasındaki amaç konuyu farklı yönleriyle anlatarak bireyleri bilgilendirmek ve farkındalık sağlamaktır. Bu nedenle metinlerin okunabilirliği ve anlaşılabilirliği de konunun bir diğer önemli yönüdür.

2. Okunabilirlik

Alanyazında okunabilirliğe yönelik birçok tanım olduğu görülmektedir. Ateşman tarafından okunabilirlik, “metinlerin okur tarafından ne kadar kolay ya da zor anlaşılır olduğunun” belirlenmesi olarak tanımlanmıştır (Ateşman, 1997, s. 71). Okunabilirlik kavramının kökeni Aristo ve Plato’ya kadar dayanmaktadır. Okuyucunun belirli düzeyine göre bir metnin anlaşılma oranıdır (Güyer vd., 2009, s. 752).

Okunabilirlik düzeyinin ölçümüne yönelik alanyazında yer alan bazı formüller olduğu görülmektedir. Bu formüller hem uluslararası hem de ulusal alanda yapılan araştırmalarda kullanılmaktadır. Dubai tarafından okunabilirlik konusundaki formüllerin 1980’li yıllara kadar olan süreçte 1000’den fazla yayında kullanıldığı ve 100 civarında da geçerlilik ve güvenilirliği kabul gören okunabilirlik ölçütü oluşturulduğu belirtilmektedir (Dubay 2004 aktaran Çoban, 2014, s. 98).

Türkiye’de okunabilirlikle ilgili alan yazında ölçüt geliştirme çalışmalarının 1997 ile 2010 yılları arasındaki süreçte yapıldığı görülmektedir (Ateşman, 1997; Sönmez, 2003; Bezirci ve Yılmaz, 2010; Çetinkaya ve Uzun, 2010). Dolayısıyla ilk çalışmanın da 1997 yılında Ateşman tarafından oluşturularak alanyazına kazandırıldığı anlaşılmaktadır (Kavun ve Maden, 2024, s. 41).

Alanyazında okunabilirlikle ilgili makalelerde büyük bir oranda ve ilk sırada Ateşman ölçütü kullanılmaktadır. Bunun gerekçesi olarak ise bu ölçütün ilk olması ve internette erişiminin kolay olması gösterilebilir. Diğer yandan içerdiği değişkenler yönüyle de kullanım kolaylığına sahip olmasının etkili olduğu belirtilmektedir. İkinci sırada yer alan Çetinkaya ve Uzun ölçütünün Ateşman ölçütü ile benzer olduğu görülürken üçüncü sırada yer alan Bezirci ve Yılmaz ölçütü ise ilk iki ölçüte göre değişkenler açısından matematiksel olarak hece sayısı ve kelime uzunluğu gibi ölçümler yapılmasını sağlayarak farklılık göstermektedir (Kavun ve Maden, 2024, ss. 51-52).

Okunabilirlik aynı zamanda bireylerin okuryazarlık ve eğitim seviyesi ile ilgilidir. Türkiye’de TÜİK istatistiklerine göre; 2023 yılında 25 yaş üzeri nüfusun eğitim süresi ortalaması 9,3 yıldır. Cinsiyet olarak kadınların eğitim ortalaması 8.6 olarak açıklanırken erkeklerde bu ortalamanın 10,1 yıl olduğu görülmektedir. Diğer taraftan 2023 yılında 25 yaş üstündeki nüfusun; ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunları oranı aynı yaş grubu içinde %24,6 ve ortaöğretim ve üstünün eğitim seviyelerindeki mezuniyet oranı da % 48,3 oranında açıklanmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2024).

2.1. Ateşman Okunabilirlik Formülü

Metinlerin kolaylık ve zorluk derecesine göre anlaşılabilirlik düzeyinin göstergesi olan okunabilirlik, bir metnin kolaylık, zorluk seviyesi ve okuyucunun seviyesi ile ilişkili bir kavramdır (Ateşman, 1997, s. 58). Anlaşılabilirlik aynı zamanda hece ve kelime sayısı,

soyut ve somut kelimeler, yabancı kelimeler ve kelime grupları ile ilişkilidir Ateşman okunabilirlik ölçütüne göre okunabilirlik skor aralıkları; 90-100 arası “çok kolay”, 70-89 arası “kolay”, 30-49 arası “zor” ve 1-29 arası ise “çok zor” olarak tanımlanmıştır (Ateşman, 1997, ss. 171-174).

Genel olarak okunabilirliğin ölçülmesinde hece, sözcük ve cümle sayılarının ortalamaları değişken olarak dikkate alınmıştır. Araştırmacılar bu üç değişken üzerine orantısal değerler belirlemiştir. Bu değişkenleri kullanan ve alanyazında çalışmaları ile öne çıkanlar arasında Flesh, Dale-Cale, Spache, Fry gibi araştırmacılar yer almaktadır (Goldbort, 2001, s. 41). Ateşman’da, Türkçe metinlerin okunabilirliğini tespit etmek amacıyla Flesch okunabilirlik ölçütünü dilimize uyarlamıştır (Temur, 2003, s. 177).

2.2. Bezirci ve Yılmaz Okunabilirlik Formülü

2010 yılında Bezirci ve Yılmaz tarafından belirlenen okunabilirlik ölçütü Türkiye’deki eğitim sistemine göre oluşturulmuştur. Eğitim sistemi sınıflandırmasında dört grup bulunmaktadır. Ülkemizdeki eğitim sistemi sınıflandırmasına göre: 1-8 arası sınıflar için ilköğretim, 9-12 arası sınıflar için lise, 12-16 arası sınıflar için lisans, 16 ve sonrası sınıflar için de akademik düzey şeklinde gruplandırma yapılmıştır. Bu ölçütte iki önemli özellik yer almaktadır. Bunlardan birisi cümle uzunlukları ortalaması, diğeri de hece sayılarıdır. Cümle içerisindeki kelime sayısının fazlalığı ve kelimelerdeki hece sayısının fazlalığı okunabilirliği olumsuz yönde etkilemektedir. Bezirci-Yılmaz okunabilirlik formülünde bir cümledeki ortalama 3, 4, 5, 6 ve daha fazla heceli sözcük sayısı belirlenerek yeni okunabilirlik değeri tespit edilmiştir. Yeni okunabilirlik değeri ortalama kelime ve hece sayısı formülü $YOD = \sqrt{OKS \times ((H3 \times 0,84) + (H4 \times 1,5) + (H5 \times 3,5) + (H6 \times 26,25))}$ şeklinde hesaplanmaktadır (Bezirci ve Yılmaz, 2010, ss. 58-60).

3. Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemine, örneklemine, araştırma sorularına, verilerin toplanması ve değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Çalışmada nitel araştırma türlerinden betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama ve analiz, hem geçmişteki mevcut bir durumun hem de hâlâ var olan bir durumun o anki şekli ile betimlenmesi amacı taşımaktadır (Karasar, 2006, s. 77). Araştırmanın örneklemine internette Google arama motorunda “nomofobi” anahtar kelimesi ile yapılan tarama sonucu ortaya çıkan site içerikleri oluşturmaktadır.

Günümüzde bilgiye erişim ve araştırmalar için internet arama motorları sıklıkla kullanılmaktadır. Arama motorlarında öğrenilmek istenilen konularla ilgili anahtar sözcüklerle sorgulama yapıldığında ilgili web siteleri listelenmektedir. Dünyada her gün sadece Google arama motorunda toplam 16.4 milyar arama sorgusu yapılmakta ve ortalama bir kullanıcı her gün en az 4.2 kez aklındaki soruya arama motorlarında sorgu yaparak yanıt aramaktadır (Cardillo, 2025). Araştırmada veri toplama kaynağı “Google” bu yönüyle arama motoru olarak tercih edilerek “nomofobi” anahtar kelimesi ile tarama yapılmıştır. İlk çıkan siteden ileriye doğru taranan 50 sayfa içerisinde konuyla ilgili 86 siteye ulaşılmış ve tamamı incelemeye alınmıştır. Çalışmanın iki türlü sınırlılığı bulunmaktadır. Bunlardan biri tarihsel olmasıdır. Kasım 1-30 Kasım 2024 tarihleri arasında yapılan taramada farklı tarihlerde tarama yapıldığında ilk çıkan sayfaların sıralamasında değişiklik olabildiği görülmüştür. Site atlamamak amacıyla arama motoruna kullanıcı girişi yapılmamış ve tarama geçmişi temizlenerek işlem yapılmıştır. Diğer sınırlılık ise hesaplama yapılabilmesi için içeriklerle ilgilidir. Bu kapsamda da, video siteleri, magazin, reklam, ticarî siteler ile cümle sayısı 10’dan daha az olanlar ayrıştırılarak dışlanma kriterleri olarak belirlenmiş ve sınırlandırma

sağlanmıştır. Tarama sonucu nomofobi sözcüğü geçen siteler özelliklerine göre dikkat edilerek örneklem dâhilinde incelenmiştir.

Araştırma iki soru üzerinden yapılandırılmıştır. Nomofobi konusunda internet sayfalarında yer alan metinlerin içeriklerinde okunabilirlik düzeyi nedir? sorusundan yola çıkılarak disiplinler arası bir bakış açısı ortaya konmuştur. Türkçe internet sitelerinde yer alan nomofobi ile ilgili bilgilendirici metinlerin içeriklerinde konunun hangi boyutlarının ele alındığı ve metinlerin Ateşman ölçütüne ve Bezirci-Yılmaz ölçütüne göre okuyucu açısından ne düzeyde okunabilirliğe sahip olduğu sorularının yanıtı aranmıştır.

Bir diğer soru olarak da incelemeye alınan nomofobi bilgilendirme metnlerinin içerikleri; nomofobinin tanısı-tanımı, belirtileri, nedenleri, olumsuz etkileri ve zararları, tedavi ve baş etme-önleme yöntemleri, sosyal medya ile ilişkisi, yazar/editör durumu, kaynakçası, görsel ve video içerip içermediği yönünden ortaya çıkan sonuçlar değerlendirilmiştir. Zirâ bu bulgular nomofobi metinlerini okuyan bireylerin konuyu anlama ve anlamlandırması açısından önemlidir. Ayrıca internet siteleri, site özelliklerine göre, resmî eğitim ve sağlık kurumları ile resmî olmayan kurum ve kişisel sayfalar olarak iki gruba ayrılarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Verilerin toplanmasında ve değerlendirilmesinde nitel olarak yapılan arşiv taramasında öncelikle örneklem dâhilinde seçilen ve uygunluğu belirlenen site adresleri tıklanarak içerikler incelenmiştir. Daha sonra site adresleri Microsoft Excel programında tabloya aktararak listelenmiştir. İkinci yazar tarafından bir hafta sonra siteler ve içerikler tekrar kontrol edilerek doğrulama yapılmıştır. Kontrol sonucu ilk analiz ve ikinci analiz bulguları %95'in üzerinde aynı çıkmıştır. Böylece araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmıştır. İkinci aşamada ise liste içeriğindeki linklere tek tek tıklanarak Ateşman'a göre ve Bezirci-Yılmaz'a göre okunabilirlik hesaplamaları yapılmıştır. Hesaplamalar yapılırken değerlendirme sonuçlarının etkilenmemesi amacıyla da sitelerin uzantı adresleri, linkler ve yazar isimleri çıkarılmıştır. Bu doğrultuda metinlerin Ateşman değerleri ve Bezirci-Yılmaz okunabilirlik değerleri, ortalama 4 hece ve üstü kelime sayısı ile kelimelerin ortalama hece sayısı değerleri nicel olarak hesaplanmıştır. Böylelikle, çalışmanın amacı doğrultusunda, anlama ve açıklamayı sağlayabilmek için nitel ve nicel veriler bütüncül bir yaklaşımla toplanmıştır. Çalışmada Ateşman okunabilirlik ölçütü ve Bezirci-Yılmaz okunabilirlik ölçütünün seçilmesinde, okunabilirlik başlığı altında açıklandığı üzere Türkiye'de yapılan çalışmalarda daha çok ve ilk sırada Ateşman ölçütü kullanılması ve yine değişkenler açısından hece ve kelime uzunluğu gibi matematiksel ölçümler yapılabilmesi nedeniyle de Bezirci ve Yılmaz ölçütü tercih edilmiştir.

Nomofobi ile ilgili Türkçe internet sitelerindeki bilgilendirici metinlerin analizinde kategorik veriler frekans ve yüzde [n(%)], sürekli veriler ise medyan(IQR= İnterquartile range, çeyrekler arası aralık) şeklinde gösterilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Shapiro Wilks testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılmayan bağımsız grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, kategorik verilerin karşılaştırılmasında ise Fisher exact testi kullanılmıştır. Tüm testler %95 güven aralığı, %5 anlamlılık ve çift yönlü olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için IBM SPSS 25,0 programı kullanılmıştır.

4. Bulgular

Araştırmada incelenen internet sitelerinde yer alan nomofobi içeriklerinden 15'i (%17,4) birinci grup, 71'i (%82,7) ikinci grupta olmak üzere toplam 86 metnin analizi yapılmıştır.

Tablo 1. İnternet Sitelerinin İçeriklerinin Değerlendirilmesi

Nomofobi metninin içerikleri	N	%
	15 (%17,4)'i 1. Grup - 71 (%82,7) 2. Grup	
Tanı	86	100
Belirtileri	82	95,3
Etkileri ve zararları	83	96,5
Nedenleri	78	90,7
Tedavi ve baş etme yolları	74	86,0
Sosyal medya ile ilişkisi	66	76,7
Görsel	75	87,2
Yazar	44	51,2
Kaynakça	12	14,0
Okunma süresi	6	7,0

Araştırmaya alınan internet sitelerden birinci grupta yer alan 15'inin kamuya ait eğitim ve sağlık kurumları olduğu 71'inin de ikinci grupta kamu dışı vakıf, kurum, kuruluş ve kişisel siteler olduğu tespit edilmiştir. Sitelerin 86 (%100,0)'sında nomofobinin tanısı, 82 (%95,3)'i nomofobinin belirtileri, 83 (%96,5)'ünde nomofobinin etkileri ve zararları, 78 (%90,7)'inde nomofobinin nedenleri, 74 (%86,0)'ünde nomofobinin tedavi ve nomofobiyle baş etme yolları, 66 (%76,7)'sında nomofobinin sosyal medya ile ilişkisi, 75 (%87,2)'inde görsel hakkında bilgi olduğu görülmüştür. Sitelerin, 44 (%51,2)'ünde yazılan yazıların yazar isimleri, 12 (%14,0)'sinde ise yazılan yazıların kaynağı bildirilmiştir. İnternet siteleri içerik olarak değerlendirildiğinde ise nomofobi ile ilgili yeterli bilgi verildiği görülmüştür. Sitelerde yazılan yazıların kaynak gösterme durumu ise oldukça yetersizdir. Sitelerin yalnızca 6 (%7,0)'sında ise metnin okunma süresinin belirtildiği görülmüştür.

Tablo 2. Araştırma Gruplarının Okunabilirlik Parametrelerinin Değerlendirilmesi

Parametreler	Tüm siteler Medyan(IQR)	Grup 1 Medyan(IQR)	Grup 2 Medyan(IQR)	p
Ateşman okunabilirlik değeri	44,76(9,57)	40,17(5,52)	45,00(9,16)	0,330
Bezirci-Yılmaz okunabilirlik değeri	14,26(4,31)	14,92(2,2)	13,65(4,81)	0,470
Cümledeki 4 ve üzeri heceli kelime sayısı	4,43(1,22)	4,91(1,51)	4,37(1,29)	0,029
Kelimelerin ortalama hece sayısı	3,00(0,15)	3,00(0,10)	3,00(0,16)	0,737

Not. Mann-Whitney U test

Araştırma gruplarının okunabilirlik parametreleri değerlendirildiğinde incelenen 86 sitenin Ateşman okunabilirlik değeri ortalaması 44,76 Bezirci ve Yılmaz okunabilirlik değeri ortalaması ise 14,26 olarak bulunmuştur. Bu bulgular sitelerin Ateşman formülüne göre okunabilirlik aralığının “zor”, Bezirci-Yılmaz formülüne göre ise “lisans” düzeyinde olduğunu göstermiştir. İncelenen sitelerin ortalama dört hece ve üstü kelime sayısı 4,43, ortalama hece sayısı ise 3,00 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Araştırmadaki Grupların Ateşman Okunabilirlik Aralıklarına Göre Değerlendirilmesi

Ateşman’a göre okunabilirlik aralıkları	Tüm siteler n(%)	Grup 1 n(%)	Grup 2 n(%)	p
Çok zor + zor	65(%75,6)	13(%86,7)	52(%73,2)	0,341
Orta zor + kolay + çok kolay	21(%24,4)	2(%13,3)	19(%26,8)	

Not. Fisher exact test

Araştırmadaki gruplar Ateşman okunabilirlik aralıklarına göre değerlendirildiğinde çalışmaya dâhil edilen tüm sitelerin Ateşman’a göre okunabilirlik aralıkları; birinci grupta 13 (%86,7’si) “çok zor” ve “zor” iken tüm sitelerin 21 (%24,4’ü) “orta zor”, “kolay” ve “çok kolay” olarak bulunmuştur. Ateşman’a göre birinci ve ikinci grubun okunabilirlik aralıkları arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p=0,34).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, okunabilirlik konusunun önemini internet sitelerindeki nomofobi içerikli metinler örneği üzerinden ortaya koymuştur. Okunabilirlik ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok ders kitapları ve yazar eserleri üzerinden incelendiği, son yıllarda ise internet sitelerindeki bilgilendirici metinlere yönelik çalışmaların da yapıldığı görülmektedir. Ancak alanyazına bakıldığında, makalelerin konularının genellikle internetteki tıp ve sağlık alanında olması dikkat çekmektedir.

Kavun ve Maden tarafından Türkiye’de okunabilirlik ile ilgili yayımlanmış makalelerin araştırma eğilimlerinin incelendiği güncel bir araştırmada makaleler konu bazında incelenmiştir. Toplam 89 makaleden 24’ü Türkçe ders kitaplarındaki metinlerin

okunabilirliği ile ilgili bulunurken ikinci sırayı alan internet metinlerinin sayısı 13 olarak bulunmuştur (Kavun & Maden, 2024, s. 47). Bu sonuç da internet metinleri üzerine yapılan okunabilirlik çalışmalarının artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Bu minvalden yola çıkılarak yapılan çalışmada, davranışsal bağımlılık türlerinden biri olan nomofobi konusuna disiplinler arası bir perspektiften bakılmış ve Türkçe internet sitelerinde yer alan bu konu örneğindeki bilgilendirici metin içeriklerinin okunabilirlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nomofobi, akademik mecrada eğitim, sağlık ve iletişim alanlarında ele alınan bir konudur. Aynı zamanda günlük hayatımızda akıllı telefon kullanımı ile ilişkili güncel bir konu olması nedeniyle de, internette de birçok farklı sitede nomofobi hakkında bilgiler yer almaktadır.

İnternette çeşitli özelliklere sahip farklı sitelerde paylaşılan nomofobi bilgilendirme metinleri Ateşman ve Bezirci-Yılmaz tarafından alanyazına kazandırılan okunabilirlik ölçütlerine göre değerlendirilerek bazı sonuçlar elde edilmiştir.

Öncelikle bu konuda önemli bir noktayı belirtmek gereklidir. Okunabilirlik ölçütleri kullanılarak elde edilen bilgilerle nicel bazı veriler elde edilmekte ve bir metnin okuyucu kitlesine uygun olup olmadığı, kolay ya da zor okunur düzeyde olması gibi konularda fikir sahibi olunmaktadır. Ancak dillerin kökeni ve yapısı farklı olduğundan geliştirilen her formül ya da ölçütün kapsamı kendi coğrafyasında kullanılan dil alanında geçerlidir. Diğer taraftan alanyazına bakıldığında okunabilirlik üzerine yapılan çalışmalarda bazı benzer sonuçlar ortaya çıkması dikkat çekicidir. Bu sonuçlar aynı zamanda her coğrafyada okunabilirlik konusunun ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Dijital dünyada, bireylerin çoğu bilgiye ulaşmak için interneti kullanmaktadır. İnternetin bilgiye erişimde en önemli özelliği hızlı olmasıdır. Teknolojinin hızlı gelişimi ve internetin kullanımının artmasıyla birlikte yapılan bazı çalışmalarda da belirtildiği üzere bireyler, hastalıklar dâhil birçok konuda internetten bilgi edinmeye yönelmektedir. Dolayısıyla çevrimiçi sitelerin önemi de artmaktadır. Eğitim konusunda online hizmetler yaygınlaşmaktadır. (Balatsoukas vd., 2015; Kirazlı vd., 2020). Dolayısıyla okuyucu için kısa sürede sıkılmadan, kolay ve çabuk okunabilen sade metinler hazırlanmalıdır. Özellikle 2019 yılında pandemi sürecinde, küresel bağlamda insanlar daha fazla evde kalmaya ve bilgiye erişmek için interneti daha çok kullanmaya başlamıştır. Bu süreç, internetteki bilgi metinlerinin ve içeriklerinin kalitesini ve sağlık okuryazarlığı kapsamında okunabilirliğin önemini ortaya koymuştur (Paakkari & Okan, 2020).

Uluslararası alandaki çalışma örnekleri arasında yer alan Grohol ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, ruh sağlığı konusundaki internet metinleri kalite ve okunabilirlik açısından incelenmiştir. Kalite düzeyi iyi olsa da okunabilirlik düzeyinin “düşük” olduğu sonucu elde edilmiştir. Felipe ve arkadaşları (2020) tarafından vestibüler bozukluklarla ilgili internetteki İngilizce metinler incelenmiş ve okunabilirlik ortalamasının “zor” düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Yine başka bir araştırma örneği olarak Cheneguın ve arkadaşları (2020) İspanya’da internet sitesindeki fibromiyalji metinlerinin kalitesini “çok düşük” düzeyde bulmuştur. Yapılan çalışmaların çoğunda internetteki metinlerin kalite ve okunabilirlik seviyesinin önemine vurgu yapılarak okunabilirlik düzeyinin yükseltilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Amerika’da sağlık otoritesi olarak kabul edilen Ulusal Sağlık Enstitüleri yayınlanan sağlık içerikli metinlerin normal okuma metinlerine göre okunabilirliklerinin daha zor olduğunu bu nedenle toplumun eğitim ortalama düzeyinin iki sınıf altında olması gerektiği yönünde görüş bildirmişlerdir (Lyden, 2017; Schmitt & Prestigiacomo, 2013).

Türkiye’de okunabilirlik üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında ise internet siteleri üzerindeki farklı konularda yapılan okunabilirlik araştırmalarından sağlıkla ilgili konuların yoğunlukta olduğu bunlar arasında madde bağımlılığı, bel ağrısı, obezite, sigara bırakma, osteoporoz, konularının incelendiği görülmektedir. Türkçe web sitelerinin okunabilirlikleri ve güvenilirliklerinin incelendiği bu çalışmalarda Ateşman’a göre metinlerin okunabilirlik oranı “zor” düzeyde bulgulanmıştır (Çiftci, vd., 2020, s. 60; Akdere vd., 2024, s. 20; Eryılmaz vd., 2022, s. 43; Solak vd., 2021, s. 127; Yılmaz vd., 2023, s. 115). Bu çalışma sonucunda da çok yönlü bir konu olan nomofobi metinlerinin okunabilirlik düzeyi Ateşman’a göre “zor” seviyede ortaya çıkmıştır.

Sağlıkla ilgili konulardan kanser ve Covid-19 konularında Türkçe internet sitelerinin okunabilirlikleri ve güvenilirliklerinin incelendiği bazı çalışmalarda ise Ateşman’a göre metinlerin okunabilirlik oranı “orta” düzeyde bulgulanmıştır. (Solak, 2019, s. 511; Solak vd., 2021, s. 59). Eyüboğlu tarafından Sağlık Okuryazarlığı konusunda internet siteleri üzerinde ebeveynlerin bilgi alımına ilişkin yapılan çalışmada da okunabilirlik düzeyi orta güçlükte bulgulanmıştır. Ayrıca bilgilendirme metinlerinin kalite ve güvenlik açısından düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir (Eyüboğlu, 2023, s. 924). Yılmaz ve Karpuz (2023) tarafından yapılan bir çalışmada da, 6 Şubat 2023 depremleri sonrası internet sitelerinde ampute rehabilitasyonu ile ilgili bilgi metinlerinin okunabilirlik açısından “zor” düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca içeriklerin kalite ve güvenilirliklerinin çok yetersiz olduğu saptanmıştır. Gelecekte afetlere karşı tedbirli olunması için halka yönelik internetteki bilgi metinlerinin içeriklerinin kaliteli düzeyde olması gerektiği vurgulanmıştır.

Okunabilirlik üzerine yapılan bazı çalışmalarda ise Bezirci-Yılmaz’a göre metinlerin okunabilirlik oranı “lisans” seviyesinde bulgulanmıştır (Çiftci, vd., 2020, s. 60; Solak, 2019, s. 511; Solak vd., 2021, s. 127). Bu çalışmada da benzer şekilde bir sonuç ortaya çıkarak Bezirci-Yılmaz’a göre nomofobi metinlerinin okunabilirlik oranı “lisans” seviyesinde bulunmuştur.

Sonuç olarak Nomofobi konusunda internet sayfalarında yer alan metinlerin Ateşman ölçütüne ve Bezirci-Yılmaz ölçütüne göre okunabilirlik seviyesinin ne olduğu sorusunun yanıtı olarak, Ateşman’a göre “zor” olduğu, başka bir ifadeyle oldukça düşük düzeyde olduğu, Bezirci-Yılmaz’a göre de, “lisans” düzeyinde olduğu bulguları ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın bir diğer sorusu olarak metinlerin içeriklerine bakıldığında, nomofobinin tanısı ve tanımı, belirtileri, nedenleri, olumsuz etkileri ve zararları, tedavi yöntemleri konularında yeterli bilgilerin yer alıp almadığı incelenmiş ve büyük oranda nomofobinin tanısına, belirtilerine, nedenlerine, etki ve zararlarına, tedavi yöntemlerine, sosyal medya ile ilişkisine içeriklerde yer verildiği tespit edilmiştir.

Konu hakkında bilgi veren birinci grupta yer alan sitelerin 15’inin kamu kurumlarına ait resmi siteler olduğu, ikinci grupta yer alan 71’inin de kamu dışı vakıf, kurum, kuruluş ve kişisel siteler olduğu anlaşılmıştır. Kamuya ait sağlık ve eğitim kurumlarının nomofobi gibi güncel ve önemli bir konuda daha çok ve daha kolay okunabilirlik düzeyinde internet içerikleri üretmeleri toplumsal fayda sağlayacaktır.

Metinlerin okunabilirliğinin lisans düzeyinde olması da ülkemizdeki okuryazarlık sınıflandırmasına göre okunabilirlik oranının düşük olduğunu göstermektedir. Bu nedenle nomofobi ve benzer bilgilendirme metinleri, internet sitelerinde yeni medyada ve sosyal medyada okunabilirlik ölçütleri dikkate alınarak hazırlanmalı ve paylaşılmalıdır. Sözcük sayısı, hece sayısı ve cümlelerin uzunluğunun okumayı negatif yönde etkilediği gözden

kaçırılmamalıdır. Sade bir dil, daha kısa cümleler ve etkili infografik tarzı görsel destek kullanılmalıdır. Ayrıca geliştirilen ölçütlerin tarihi dikkate alındığında, dijital içerikleri ölçümlemeye yönelik yeni okunabilirlik ölçütlerinin geliştirilmesi gerektiği söylenebilir.

Kaynakça

- Akdere, E., Karpuz, S., Yılmaz, R., Yılmaz, H., & Solak, İ. (2024). Evaluation of readability and reliability of Turkish websites on low back pain. *Aegean J Med Sci*,(1),18-23. <https://doi.org/10.33713/egetbd.1444781>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru elkitabı* E. Köroğlu (Çeviri Ed.), (s.129- 141).
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*. 2 (2). <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Ateşman, E. (1997). Türkçede okunabilirliğin ölçülmesi. *Dil Dergisi*, (58), 71-74.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., ve Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000458>
- Babayiğit, A., Buran, A., Müezzini, E. E., Çakıcı, M., Fatmaoğulları, T. ve Balkır, F. (2019). KKTC’de nomofobi yaygınlığı, saldırganlık ve öfkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (20),87-90. <https://doi.org/10.5455/apd.302644867>
- Balatsoukas P, Kennedy CM, Buchan I, Powell J, Ainsworth J. (2015).The role of social network technologies in online health promotion: a narrative review of theoretical and empirical factors influencing intervention effectiveness. *J Med Internet Res*. 17(6):e141. <https://doi.org/10.2196/jmir.3662>
- Bekaroğlu, E. T. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12,131-142. <https://doi.org/10.18863/pgy.528897>
- Bezirci B. ve Yılmaz A.E. (2010). Metinlerin okunabilirliğinin ölçülmesi üzerine bir yazılım kütüphanesi ve Türkçe için yeni bir okunabilirlik ölçütü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Fen ve Mühendislik Dergisi*, 12(3), 49-62.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Bragazzi N.L, & Del Puente G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, (7),155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Cardillo, A. (2025). How many google searches are there per day?, Exploding topics, <https://explodingtopics.com/blog/google-searches-per-day>, Erişim Tarihi: 10.11.2025

- Çetinkaya, G., ve Uzun, L. (2010). Türkçe ders kitaplarındaki metinlerin okunabilirlik özellikleri. H. Ülper (Ed.), *Türkçe ders kitabı çözümlemeleri* (s. 141- 153). Pegem Akademi.
- Alioshkin Cheneguın, A., Salvat Salvat, I., Romay Barrero, H., & Torres Lacomba, M. (2020). How good is online information on fibromyalgia? An analysis of quality and readability of websites on fibromyalgia in Spanish. *BMJ open*, 10(7), e037065. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037065>
- Çıfci, H. K., Kozanhan, B., & Solak, İ. (2020). Madde bağımlılığı ile ilgili Türkçe internet sitelerinin okunabilirliğinin değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 56-63.
- Çoban, A. (2014). Okunabilirlik kavramına yönelik bir derleme çalışması. *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, (9), 96-111.
- Eryılmaz, M., Solak, İ., Ay, E., Kozanhan, B. (2022). Evaluation of readability of Turkish websites on obesity and bariatric surgery. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(1), 41-45. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.763167>
- Eyüboğlu, E. (2023). Ebeveynler ve online sağlık bilgisi arama davranışı: Sağlık okuryazarlığı kapsamında bir inceleme. *TRT Akademi*, 08(19), 904-933. <https://doi.org/10.37679/trta.1328286>
- Felipe, L., Beukes, E. W., Fox, B. A., & Manchaiah, V. (2020). Quality and readability of English-language Internet information for vestibular disorders. *Journal of vestibular research:equilibrium & orientation*, 30(2), 63–72. <https://doi.org/10.3233/VES-200698>
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6). 29-53 <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.714>
- Goldbord, R. (2001). Readable writing by scientists and researchers. *Journal of Environmental Health*, 63(8), 40-42.
- Grohol JM, Slimowicz J, Granda R. (2014). The quality of mental health information commonly searched for on the Internet. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 17(4)216-21.
- Güleç, G., Köşger, F., & Eşsizoglu A. (2015). DSM5'te bağımlılık-alkol ve madde kullanım bozuklukları, *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, (7), 448-460.
- Güngör, M. (2023). Yerel haber sitelerinin güncelliği ve yerelliğinin tıklanma oranlarına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(52), 126-141. <https://doi.org/10.52642/susbed.1342963>
- Güyer T., Temur T. & Solmaz E. (2009). Bilgisayar destekli metin okunabilirliği analizi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 751-766.
- Hoşgör, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini etkileyen faktörler ve ders performansları üzerinde nomofobinin etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3167-3197. <https://doi.org/10.26466/opus.650312>
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Kavun, M., & Maden, S. (2024). Türkiye'de okunabilirlik ile ilgili yayımlanmış makalelerin araştırma eğilimleri. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 18(48). <https://doi.org/10.29329/mjer.2024>

- Kemp, S. (Şubat, 2024). Digital 2024: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey>. Erişim Tarihi: 20.03.2025
- Kemp, S. (Ekim, 2025). Dijital 2026 Küresel Genel Bakış Raporu, <https://datareportal.com/> Erişim Tarihi: 30.10.2025
- King, A. L., Valena, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and behavioral neurology: official journal of the Society for Behavioral and Cognitive Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Kirazlı, Y., Atamaz alış, F., El, Ö., Göke Kutsal, Y., Peker, Ö., Sindel, D., Tuzun, Ş., Gogas Yavuz, D., Durmaz, B., Akarirmak, Ü., Bodur, H., Hamuryudan, V., Inceboz, U., & Öncel, S. (2020). Updated approach for the management of osteoporosis in Turkey: a consensus report. *Archives of osteoporosis*, 15(1), 137. <https://doi.org/10.1007/s11657-020-00799-0>
- Kurt, F. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış ocukluk ağı travması arasındaki ilişki. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Lyden, P. (2017). Using the national institutes of health stroke scale: a cautionary tale. *Stroke*, 48(2), 513-519.
- Maeng, S., & Arbeau, K. (2018). The struggle is real: fear of missing out (fomo) and nomophobia can, but do not always, occur together. Western University Yayınlanmamış Bachelor's thesis, Trinity.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*. Kültür Yayınları.
- Park, W.K (2005). Mobile phone addiction, R. Ling ve Per E. Pedersen (Eds.), *In mobile communications*, (p.253-272) Springer, London.
- Schmitt, P. J., & Prestigiacomo, C. J. (2013). Readability of neurosurgery-related patient education materials provided by the American Association of Neurological Surgeons and the National Library of Medicine and National Institutes of Health. *World neurosurgery*, 80(5), e33–e39. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2011.09.007>
- Solak, M. (2019). Kolorektal kanser hakkında bilgi içeren internet sitelerinin okunabilirliği. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, (16)509-513. <https://doi.org/10.35440/hutfd.623920>
- Solak, İ., Kozanhan, B., & Ay, E. (2021). Readability of Turkish websites containing Covid-19 information. *The Anatolian Journal of Family Medicine*, 4(1)57. doi: 10.5505/anatoljfm.2020.21939
- Solak, İ., Kozanhan, B., Akın, A., Gürer, N., Ay, E., & Eryılmaz, M.A. (2021). Evaluation of readability of turkish websites about smoking cessation. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2) 123-128 <https://doi.org/10.51982/bagimli.829808>

- Sönmez, V. (2003). Metinlerin eğitselliğini saptamada matematiksel bir yaklaşım (Sönmez Modeli). *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10, 24-39.
- Şar, A.H, & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, (9) 264-275.
- Temur, T. (2003). Okunabilirlik (Readability) kavramı. *TÜBAR*, 13, 169-180.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ulusal-Egitim-Istatistikleri-2023-53444>, Erişim Tarihi: 30.01.2025
- Türkiye İstatistik Kurumu (2025). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması.[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925). Erişim Tarihi: 10.11.2025
- Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi (2024). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>, Erişim Tarihi: 30.01.2025
- Yeşilay (2024). Bağımlılık. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>, Erişim Tarihi: 20.01.2025
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, (5)543–557. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Yılmaz R, Karpuz S. (2023). The quality and reliability of Turkish websites in Google containing information about amputation rehabilitation in the shadow of the earthquake disaster. *Anadolu Klin.* 28(3),266-75. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.1282353>
- Yılmaz, R., Karpuz, S., Yılmaz, H.,& Solak, İ. (2023). Osteoporoz ile ilgili Türkçe web sitelerinin bilgi içeriği, okunabilirlik, güvenilirlik ve kalitesinin değerlendirilmesi. *Turk J Osteoporos.* 29(2),109-116. doi:10.4274/tod.galenos.2023.46872

Extended Abstract

Nomophobia is a concept related to smartphone addiction. The term means that the individual cannot be separated from his/her cell phone. Nomophobia is a subject of studies in the fields of communication, media, psychology and health. Readability, on the other hand, is a concept related to the ease or difficulty of comprehension of a text and is mostly the subject of studies in the field of education. In this study, these two concepts are linked through an interdisciplinary approach.

Nomophobia, which emerges with smartphone addiction, is a subject that has been frequently heard and wondered about in recent years. Nomophobia is seen as a behavioral disorder or disease associated with terms such as popular age, modern age, digital age, virtual age, etc.

The main starting point of this study is to determine the readability levels of informative texts on nomophobia in Turkish websites, which are called new media. The content of the texts, their readability and comprehensibility by the target audience are as important as the reliability of the websites where informative texts are shared.

In the research conducted within this framework, informative texts on nomophobia on Turkish websites from new media environments were selected and analyzed. The readability levels of the texts were analyzed according to the readability criteria created by Ateşman and Bezirci-Yılmaz.

Ateşman's readability formula is a concept related to the level of ease and difficulty of a text and the level of the reader (Ateşman, 1997, p. 58). The readability criterion set by Bezirci and Yılmaz is based on the education system in Turkey. There are four groups in the education system classification. 1-8 is Primary Education, 9-12 is High School, 12-16 is Undergraduate and 16 and above is Academic.

What is the size and readability level of the subject in the content of the texts on nomophobia in different new media environments on Turkish web pages? Based on the question, which dimensions of the subject are addressed in the content of informative texts about nomophobia with an original and different perspective and the level of readability of the texts in terms of the reader according to Ateşman and Bezirci-Yılmaz formula were examined by using descriptive analysis method, one of the qualitative research types. "Google" search engine was searched by typing "nomophobia" in November-2024. From the first site to the next, 86 sites within 50 pages were analyzed.

The texts of the information contents were entered into the Microsoft Word program. The names of the authors on the website have been removed so as not to affect the evaluation. Accordingly, Ateşman and Bezirci-Yılmaz readability values, the average number of words with 4 syllables or more, and the average number of syllables of words were calculated. On the other hand, the websites included in the analysis were divided into two groups according to their site characteristics: official educational and health institutions and unofficial institutions and personal pages.

The contents of nomophobia informative texts were evaluated in terms of diagnosis-definition, symptoms, causes, negative effects and harms, treatment and coping-prevention methods, relationship with social media, author/editor status, bibliography, and whether they contain visuals and videos.

Of the websites included in the study, 15 in the first group were public education and health institutions and 71 in the second group were non-public foundations, institutions, organizations and personal websites. It was observed that 86 (100.0%) of the websites had information on the diagnosis of nomophobia, 82 (95.3%) on the symptoms of nomophobia, 83 (96.5%) on the effects and harms of nomophobia, 78 (90.7%) on the causes of nomophobia, 74 (86.0%) on the treatment of nomophobia and ways to cope with nomophobia, 66 (76.7%) on the relationship between nomophobia and social media, and 75 (87.2%) on visuals. The author names of the articles written in 44 (51.2%) of the websites and the source of the articles written in 12 (14.0%) of the websites were reported.

When the websites were evaluated in terms of content, it was seen that sufficient information about nomophobia was provided. These findings show that the readability range of the websites is “difficult” according to Ateşman formula and “undergraduate” according to Bezirci-Yılmaz formula. The average number of words with four syllables or more was found to be 4.43 and the average number of syllables was found to be 3.00.

When the groups in the study were evaluated according to Ateşman readability ranges, 13 (86.7%) of the first group were “very difficult” and “difficult”, while 21 (24.4%) of all sites were “moderately difficult”, ‘easy’ and “very easy”.

As a result, this study examines the information texts of nomophobia, which is the subject of studies in the fields of health, communication, media and psychology with a unique and interdisciplinary approach, on Turkish websites in terms of readability. Although it was seen that the content of the information texts included sufficient information on the diagnosis and definition of nomophobia, symptoms, causes, negative effects and harms, and treatment methods, it was concluded that the readability level of the texts was “difficult” according to Ateşman, in other words, it was at a very low rate, and it was at the “undergraduate” level according to Bezirci-Yılmaz. Today, most individuals use the internet to access information. Because of this, it is recommended that informative texts shared and published by both corporate and personal sites on the internet, one of the new media environments, should be prepared and published by paying attention to readability features so that readers can easily read and understand them.