

**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERE GÖRE  
NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN YORDANMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞEYMA SADAN**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. TUNCAY AYAS**

**HAZİRAN 2022**



**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERE GÖRE  
NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN YORDANMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞEYMA SADAN**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. TUNCAY AYAS**

**HAZİRAN 2022**

## **BİLDİRİM**

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım esere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Şeyma SADAN

## ÖN SÖZ

Günümüzde bireyler kendilerini telefonları ile bir bütün olarak hissetmekte; ayrı kaldığında ise bazı olumsuz duygular tetiklenerek günlük yaşamdaki işlevsellik sekteye uğramaktadır. Bu durum özellikle gelişime açık olan, geleceklerine yönelik bazı kararlar alıp seçim yapmak zorunda olan ergen bireylerde çok daha riskli bir hal almaktadır. Dolayısıyla insan yaşamı üzerinde etkili olan nomofobi kavramının ilişkili olabileceği değişkenlerle birlikte ele alınması ihtiyaç olarak düşünülmektedir. Nomofobi araştırma alanındaki boşluğu doldurmak adına bu tez çalışmasında ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilere göre nomofobi düzeyleriyordanmıştır.

Öncelikle tez konusunu seçerken bana yardımcı olup bu süreçte katkılarını ve desteğini esirgemeyen, tüm bilgisiyle, samimiyetiyle yanımda olan, kıymetli danışmanım Prof. Dr. Tuncay AYAS'a teşekkür ederim.

Sonsuz sevgisini her zaman hissettiğim, evimizin kraliçesi, çiçeğim, annem Ayşe SADAN'a, bana okumayı sevdiren, kalbinin güzelliğine hayran olduğum, gülen yüzüm, dünyam, babam Şaban SADAN'a sonsuz şükranlarımı sunar teşekkür ederim.

Hayatım boyunca yanımda olan, beni destekleyen, moral veren, bana olan güvenlerini hiç kaybetmeyen, her birinin ayrı bir parçasında kendimi bulduğum, her zaman nazımı çeken koca yürekli abilerim Abdurrahman SADAN, Abdullah SADAN ve Mehmet Akif SADAN'ateşekkür ederim.

Anlayışına ve desteğine sığındığım, hep yanımda olacağından emin olduğum, yüzümdeki en tatlı tebessümüm, canım kalbim Bünyamin ARSLAN'a teşekkür ederim.

## ÖZET

### ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK BELİRTİLERE GÖRE NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN YORDANMASI

Şeyma SADAN, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Tuncay AYAS

Sakarya Üniversitesi, 2022.

Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilere Göre Nomofobi Düzeylerinin Yordanması'na yönelik yapılan nicel araştırma ilişkisel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere demografik bilgi formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Nomofobi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini Sakarya ilinde öğrenim görmekte olan 394 kız 366 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Veri analizinde dağılımı saptamak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, araştırmanın problem cümlesine cevap verecek olan Kısa Semptom Envanteri ve Nomofobiölçekleri ve alt faktörleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla öncelikle normallik testi yapılmış ve normal dağılmaması nedeni ile Spearman Sıra Farkları Korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan alt problemleri çözümleyebilmek içinnon-parametrik yöntemlerden olanMann- Whitney U Testi ile Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen araştırmadan edinilen verilerin analizi sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeyinin orta düzeyde olduğu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi ölçeğinden anlamlı şekilde yüksek puan elde ettikleri, devam edilen okul türüne göre çevrimiçi olamama altboyutunda anlamlı fark olduğu,akıllı telefon kullanma süresi ile iletişimi kaybetme arasında pozitif yönlü, çok zayıf ( $r = .139$ ;  $p<0.001$ ); çevrimiçi olamama, bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk ve genel olarak nomofobiseviyesi arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki ( $p<0.001$ ) olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Ortaöğretim öğrencileri, Psikolojik belirtiler, Nicel araştırma.

## ABSTRACT

### PREDICTION OF NOMOPHOBIA LEVELS OF SECONDARY STUDENTS ACCORDING TO PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

Şeyma SADAN, Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Tuncay AYAS

Sakarya University, 2022.

Quantitative research on the Prediction of Nomophobia Levels of Secondary School Students by Psychological Symptoms was carried out using the relational research method. Demographic information form, Brief Symptom Inventory (BSI) and Nomophobia Scale were applied to the students. The sample of the study consists of 394 female and 366 male students studying in Sakarya. In order to determine the distribution in the data analysis, first of all, the normality test was performed in order to determine the relationship between Multiple Linear Regression Analysis, the Brief Symptom Inventory, which will answer the problem statement of the research, and the Nomophobia scales and its sub-factors, and Spearman Rank Differences Correlation method was used because it was not normally distributed. In order to solve the sub-problems in the research, Mann-Whitney U Test and Kruskal-Wallis Test, which are non-parametric methods, were applied. As a result of the research, as a result of the analysis of the data obtained from the research carried out, the level of nomophobia of the students was moderate, the female students got a significantly higher score from the nomophobia scale than the male students, there was a significant difference in the sub-dimension of not being able to go online according to the type of school attended. positive, very weak ( $r = .139$ ;  $p < 0.001$ ); It was observed that there was a positive, weak and significant relationship ( $p < 0.001$ ) between not being able to be online, not being able to access information, being deprived of a device and the level of nomophobia in general.

**Keywords:** Nomophobia, Secondary school students, Psychological symptoms, Quantitative research.

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	iv
TABLolar LİSTESİ .....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	viii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem durumu .....	1
1.2.Araştırmanın amacı ve önemi.....	9
1.3.Araştırma problemi.....	11
1.4. Alt problemler .....	11
1.5. Sayıtlılar .....	11
1.6. Sınırlılıklar.....	11
1.7. Tanımlar .....	12
BÖLÜM II.....	13
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
2.1. Nomofobi.....	13
2.2. Genişletilmiş benlik kuramı.....	16
2.3. Nomofobi ve bağımlılık.....	17
2.4. Nomofobinin boyutları .....	24
2.5. Psikolojik belirtiler .....	33
2.5.1. Somatizasyon.....	33
2.5.2. Olumsuz benlik.....	34



2.5.3. Depresyon.....	34
2.5.4. Anksiyete.....	36
2.5.5. Hostilite.....	38
2.6. İlgili araştırmalar.....	39
2.6.1. Yurt içinde nomofobi ile ilgili yapılan alışmalar.....	39
2.6.2. Yurt dışında nomofobi ile ilgili alışmalar.....	43
BÖLÜM III.....	46
YÖNTEM.....	46
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	46
3.2. Araştırmanın evreni ve örneklemi.....	46
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	46
3.3.1. Demografik bilgi formu.....	47
3.3.2. Kısa semptom envanteri: kısa semptom envanteri (KSE).....	47
3.3.3. Nomofobi ölçeği.....	48
3.4. Verilerin analizi.....	48
BÖLÜM IV.....	50
BULGULAR VE YORUMLAR.....	50
4.1. Demografik özelliklere ilişkin bulgular.....	50
4.2. Nomofobi Düzeyine İlişkin Bulgular.....	53
BÖLÜM V.....	55
SONUÇ, TARTIşMA VE ÖNERİLER.....	55
5.1. Sonuç ve tartişma.....	55
5.1. Öneriler.....	57
KAYNAKLAR.....	58
EKLER.....	77

## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyetine göre dağılımı.....	47
Tablo 2. Öğrencilerin okudukları okula göre dağılımı.....	47
Tablo 3. Öğrencilerin buldukları göre dağılımı.....	48
Tablo 4. Öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine göre dağılımı.....	48
Tablo 5. Öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre dağılımı.....	49
Tablo 6. Öğrencilerin kendilerine ait akıllı telefonunun olup olmamasına göre dağılımı ..	49
Tablo 7. Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma süresine göre dağılımı.....	50
Tablo 8. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ... <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>	
Tablo 9. Nomofobinin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon sonuçları <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>	

## SİMGELER VE KISALTMALAR

DSM V: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

Akt: Aktaran

GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

APA: Amerika Psikoloji Derneği

TDK: Türk Dil Kurumu

TUİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Vd: Ve diğerleri

UCLA: University of California, Los Angeles

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

KSE: Kısa Semptom Envanteri

SCL: Symptom Checklist

VIF: Varyans Artış Faktörü

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket

UKSAD: Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Tezin bu kısmında, araştırmanın amacı, problem durumu, önemi, problem cümlesi, alt problemler, sınırlılıklar, varsayımlar ve tanımlara ait bölümler yer almaktadır.

### 1.1. Problem durumu

Bilgi ve iletişim teknolojilerdeki hızlı değişimde cep telefonlarının önemli bir etkisi bulunmaktadır. Teknolojinin bu denli gelişmediği zamanlarda telefonlar yalnızca iletişim maksadıyla kullanılmakta iken şimdilerde telefonlar pek çok ihtiyaca yanıt verebilir durumdadır. Bu durum artık akıllı telefon ismini edinmiş olan cep telefonlarını vazgeçilmez bir araç haline getirmiştir. 2018 sene sonunu itibariyle Mobil İletişimde Küresel Sistem Derneğinin yapmış olduğu Mobil Ekonomi (GSMA, 2019a) raporuna istinaden mobil telefon kullanıcı sayısında %3,72 oranında artış yaşandığı ve bu artışın 2025 senesi itibariyle 5.8 milyara ulaşacağı öngörülmektedir. Mobil Ekonomi (GSMA, 2019a) raporunda yer alan diğer bir bilgiye göre şu an dünya nüfusuna göre kullanımı %60 olan akıllı mobil cihazların 2025 senesi itibariyle %79'a yükseleceği ön görülmüştür. Bunun yanında Türkiye'deki akıllı mobil cihaz kullanımının nüfusa göre %79 olduğu fakat yine 2025 senesi itibariyle %87'ye yükseleceği ön görülmektedir (GSMA, 2019b). Buradan yola çıkarak Türkiye'nin akıllı cihaz kullanım oranı dünya geneline kıyasla oldukça yüksek seyretmekte olduğu ve giderek yükseleceği düşünülebilir.

Akıllı mobil cihazlar, mobil teknolojisindeki ilerlemenin son ürünüdür (Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Reita., 2012). Kullanılan cihazlar artık bir iletişim aracı olmaktan ziyade hayatın devamlılığı için elzem görülen araçlar statüsüne erişmiştir (Lee, Chang, Ling ve Cheng, 2014). Bireyler bu araçlar ile konuşma, mesaj iletme, takvim planlama, oyun oynama, haber takibi, alışveriş yapma, video-fotoğraf gönderme, e-posta iletme ve alma, müzik dinleme gibi pek çok aktiviteyi gerçekleştirmektedir (Bian ve Leung, 2014; Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım 2017; Lepp, Li, Barkley ve Salehi-Esfahani, 2015; Lepp, Barkley ve Karpinski, 2015; Smith, 2011). İnsanların cebine sığabilen boyutlardaki cihazlarda günlük ihtiyaçları olan pek çok hizmeti alabilmektedir. Buradan yola çıkarak

gelişmelerle akıllı telefonlara eklenen yeni özellikler kullanım oranını da arttırmaktadır (Park, Kim, Shon ve Shim, 2013). Türkiye özelinde bakıldığında 2019 senesi ilk yarı verilerine göre akıllı mobil cihaz satışlarının mali değerinin 12 milyar TL'ye ulaşmış olması bahsi edilen durumu onaylamaktadır (“İşte Türkiye’de yılın ilk yarısında akıllı telefonlara harcanan para,” 2019).

Artan mobil cihaz kullanımları insan davranışı ve günlük yaşam içindeki alışkanlıklar boyutunda değişikliklere sebep olmaktadır (Pavithra, Madhukumar ve TS, 2015). Türkiye’de 15 yaş üzeri 1166 kullanıcıya yapılmış olan GfK ve DigitalTalks şirketlerinin ortak anket çalışmasında akıllı mobil cihaz kullanım biçimleri ve kullanım biçimlerinin kişiler için ne denli ölçülü olduğu ile alakalı birtakım sorular cevaplandırılmıştır. Yapılan anket çalışmasına katılanların %59’u mobil cihazlarının hayatlarında önemli bir konumda olduklarını ve kullanımı da kontrollü yaptıklarını, %44’ü mobil cihazlarına ulaşamayacak mesafede olduklarında ruhsal olarak kendilerini tedirgin ve huzursuz hissettiklerini beyan etmiştir. Ankete katılanların %38’i sabah uyanır uyanmaz ilk olarak cihazlarını ellerine aldıklarını, mesajlarını ve sosyal medyalarını kontrolünü yaptıklarını beyan etmişlerdir. Gece uyku esnasında uyanarak mobil cihazlarını kontrol edenlerin oranı %28 iken %51’i (her iki bireyden biri) uyku esnasında mobil cihazlarının yanında olduğunu söylemiştir (Sakar, 2017). Yapılan çalışmadan da anlaşıldığı üzere her türlü ihtiyaca yönelik üretilen mobil cihazlar hayatımızın vazgeçilmez bir ögesi olmuştur. Yaşamı kolaylaştıran ve yaşama yön veren bu cihazların kontrolsüz ve fazla kullanımı ise bireylerin özellikle sosyal ve psikolojik durumlarını olumsuz olarak etkilemektedir (Choliz, 2012). Mobil cihazların insan hayatına entegre olmasıyla birlikte internet, telefon, sosyal medya gibi pek çok bağımlılık çeşidinin ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bağımlılık durumlarının yanında yaşamımıza dahil olan bir kavram daha bulunmaktadır: Nomofobi.

Nomofobibireyin mobil cihazıyla irtibatı koptuğunda, iletişim kuramadığında ya da mobil cihazını kullanamadığında hissettiğihuzursuzluk, gerginlik ve kaygı halleriyle ortaya çıkan psikolojik bir olaydır. Nomofobi, modern yaşamın bir rahatsızlığı olarak görülmekte ve teknoloji etkileşimi ile ortaya çıkmaktadır (King, Valença ve Nardi 2010; King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho ve Nardi 2013). Bu rahatsızlık genellikle telefonu yakınında değilse, şarjı bitmiş ise ve cihaz şebekesi çekmiyorsa ortaya çıkmakta ve bireyin işlerine yoğunlaşmasına engel olmaktadır (Dixit, Shukla, Bhagwat, Bindal, Goyal, Zaidi ve Shrivastava, 2010). Kişilerin nomofobik rahatsızlıkları genellikle internete bağlanamamak, şarjlarının bitmesi, telefonları ile irtibatlarının kesilmesi gibi farklı

etkenlerden ötürü endişe duymalarıyla birlikte tekrar bu durumu yaşamamak için birtakım önlemler alınmasıyla sonuçlanmaktadır. Bu önlemlerin başında mobil cihazdan yoksun kalmamak için yanında şarj cihazı, yedek batarya taşıma, yedek mobil cihaz bulundurma, telefon şebekesinin çekmediği yerlere gitmekten kaçınma davranışı örnek olarak verilebilir. Bunun yanında nomofobik bireylerin sık aralıklarla mobil cihazlarını kontrol ettiklerini, telefonlarını her daim açık bulundurduklarını, gece yatmadan ya da sabah uyanır uyanmaz cihazlarını yokladıklarını söylemek yanlış olmayacaktır (Bragazzi ve Del Puante, 2014; Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016; Tran, 2016). Bahsi geçen davranış belirtileri nomofobi ile alakalı olarak yapılmış olan çalışmalarla da desteklenmektedir. Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri örneklem olarak alınmış ve öğrencilerin %80,5'inin uyku durumuna geçtiğinde dahi mobil cihazlarını açık tuttukları, %66'sının dersteyken cihazı kapatmak yerine titreşime veya sessiz moda aldıkları ve %79'unun nomofobik olma tehdidiyle karşı karşıya olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaur, Sharma ve Manu, 2015). Çalışmalar göstermektedir ki mobil cihaz kullanım oranları, nomofobi rahatsızlığında oldukça riskli bir etmendir. Bunun yanında, nomofobinin genellikle hangi yaşlarda yaygın olduğu da merak edilen bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Nomofobinin mobil cihaz kullanımıyla paralellik gösterdiği genç yetişkinlerde gözlemlenmiştir (Dixit ve diğerleri, 2010; Kaur ve diğerleri, 2015; King ve diğerleri, 2013; Oksman ve Turtiainen, 2004; Pavithra ve diğerleri, 2015; Sharma ve diğerleri, 2015; Tavalacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, 2015). Bunun nedeni olarak mobil cihazların yeni tüketicileri genç bireylerdir (Bivin, Mathew, Thulasi ve Philip, 2013) ve ayrıca diğer yaş gruplarına kıyasla mobil cihazlara bu bireylerin çok daha kolay alıştıkları gösterilebilir. Cep telefonu kullanımını etkileyen psikolojik faktörlerle ilgili bir araştırma yürüten Walsh, White, Cox ve Young (2011), çalışma sonucunda 16-24 yaş arasındaki 292 kişi arasında yaş diğerlerine göre genç olan kişilerin mobil cihaz kullanım seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Keza, mobil cihaz kullanım düzeyinin nomofobiye etkisi üzerine odaklanıldığında, nomofobinin ergenlikte olan kişiler içinde riskli bir etmen olduğu öngörülmektedir (Gezgin ve Çakır, 2016). Ergenlik döneminde telefonlar gençlerin özgürlüklerini simgeleyen (Oksman ve Turtiainen, 2004), gençler arasında iletişimi başlatan, devam ettiren ve bunun yanında gençlerin eğlenceli vakit geçirmesini sağlayan bir araçtır (Choliz, 2012). Zaman geçtikçe popülaritesi artan akıllı telefon kullanımı, ergen kişilerin bireyler arası ilişkilerini, hayat şartlarını ve davranış kalıplarını önemli ölçüde etkilemektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2015). Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda gençler,

mobil cihaz kullanmadığı vakitlerde devamlı olarak akıllarının cihazlarında olduğunu, cihazlarına bakma gereksinimi duyduklarını, akıllı telefona kendilerini kaptırdıkları zamanlarda sorumluluklarını atladıklarını, cihazlarının olmadığı birhayatı hayal dahi edemediklerini ve akıllı cihazlarını bedenlerinin bir uzvu gibi gördüklerini bildirmişlerdir (Walsh ve White, 2006; Walsh ve diğerleri, 2008; Walsh ve diğerleri, 2010). Bahsi edilen konu, ergen gençlerin mobil cihazlara dair bağımlılıklarını ve neticede bir nevi nomofobi tehdidiyle karşı karşıya kaldıklarını da gösterdiği söylenebilir.

Günümüzde kişiler, iletişimlerini yüz yüze gerçekleştirmekten ziyade telefonlar vasıtasıyla sanal bir yolla gerçekleştirmektedir ve neticede bu iletişim tercihinin mobil cihazlara bağımlılık durumunu arttırmasının yanında nomofobi rahatsızlığının oluşabileceği düşünülmektedir (Gezgin ve Çakır, 2016).

Türkiye’de ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında örneklem olarak genellikle üniversite öğrencileri seçildiği görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem ve diğerleri, 2016; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Kaur ve diğerleri, 2015; Pavithra ve diğerleri, 2015; Sharma ve diğerleri, 2015; Szpakow, Stryzhak ve Prokopowicz, 2011; Tavolacci vd., 2015; Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım ve diğerleri, 2016). Yapılan araştırmalar içindelse öğrencilerine yönelik olanların oldukça az olduğu görülmüştür (Eren, Kılıç, Günal, Kırçalı, Öznacar ve Topuzoğlu, 2020; Gezgin ve Çakır, 2016). Özellikle ergenliğin hayata hazırlık aşaması, toplum içinde yer edinme çabasının başlangıcı, kimlik gelişiminin devam ettiği bir dönem olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı, 2015), bu dönem içinde yaşanan problemlerin gelecek için etkilerinin yansımaları çok daha büyük olacağı görüşü haklı görülebilir.

Çağın getirisi ile gençler akıllı cihazlar ile sosyal medya programlarını kullanarak çeşitli paylaşımlarda bulunmakta, dünyadaki gelişmeleri ve arkadaşlarını takip etmekte, iletişimi sanal olarak gerçekleştirmektedir ki bu etkinlikler gençlerin bir hayli vaktini almaktadır (Fox ve Moreland, 2015; Gökler ve diğerleri, 2016). Akıllı mobil cihazların hayatımızda yer etmesiyle sosyal medyada geçirilen süreler artış göstermiş ve kayıtlı olunan sitelerdeki yeni gelişmelerden haberdar olamama korkusu fomo olarak isimlendirilen davranış biçimine sebep olmaktadır (Dossey, 2014; Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell, 2013).

Fomo, başka insanların tecrübe ettiği, bireyin hoşta giden yaşam biçimlerini kaçırma korkusundan kaynaklanandevamlı takipte olma isteği olarak tanımlanan davranış şeklidir (Przybylsk ve diğerleri, 2013). Fomo rahatsızlığı olan bireyler, tanıdıklarının aktiviteleri veya planlarına dair bilgi edinmek ve gelişmeleri takip edebilmek maksadıyla sosyal medya sitelerini kontrol altında tutma zorunluluğu hissetmektedir (Oberst ve diğerleri, 2017). Bu sebeple, fomo'nun sosyal medya kullanımından kaynaklanan bir faktör olduğu düşünülmektedir (Przybylskve diğerleri, 2013). Çünkü sosyal medya, diğer insanlarla iletişim halinde olmak ve yaşamlarına dahil olmak için eğlenceli ve ulaşımı kolay bir yol sunmaktadır (Casale ve Fioravanti, 2015). Gerçekleştirilen araştırmalarda bireylerin diğerlerinin yaşamlarıyla bağlantı halinde olma isteğinin sorunlu mobil cihaz kullanımıyla alakalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cheeverve diğerleri, 2014; Hong ve diğerleri, 2012; Lepp ve diğerleri, 2014). Çünkü mobil cihazlardaki hızlı teknoloji gelişiminin yanında bireyin talep ettiği her anda ve her mekânda bağlantıda olma niteliğinin, fomo'nun artmasına neden olduğu düşünülmektedir (Hato, 2013).

Fomo rahatsızlığı olan kişiler, etrafındaki olaylar hakkında bilgi sahibi olmak istemekte, yakın çevresindekilerin neler yaptığını merak etmekte ve ayrıca devamlı bağlantı halinde kalmak istemektedirler. Neticedebu kişiler için bağlantı halinde olamamak ve yeni olaylardan haberdar olamamak kaygı yaratmaktadır. Sosyal olarak gelişmelerden uzak kalmama talebibireylerin mobil cihazlarını devamlı kontrol etmesine ve bu yaklaşımıyla paralellik göstererek mobil cihazları ile çokça vakit geçirmelerine sebep olmaktadır. Bireylerin mobil cihazlarıyla bağlantıda olma talepleri, devamlı telefonlarını kontrol etme gereksinimleri, sosyal medya kullanıcısı oldukları hesapları takipte olmaları ve telefonlarıyla bolca zaman geçirme alışkanlıkları nomofobi belirtilerini de yansıtmaktadır. Bu sebeple, sosyal medya programlarında fazla kullanıma sebep olanfomo'nun, eşdeğer davranış kalıplarını taşıyan nomofobiye de etki eden bir etken olup olmadığının incelenmesi gerekli görülmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Gemikonaklı, 2018).

Nomofobi ile alakalı etmenlerden birinin de fomo olduğunu Maeng ve Arbeau (2018) belirtmiş ve birlikte yaptıkları çalışmada birtakım dikkat çeken neticeler elde etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, fomo ile nomofobinin çoğunlukla birlikte görüldüğü, fomo rahatsızlığı olan bireyin nomofobi rahatsızlığı dataşyabildiği çünkü bireyin sosyal medya hesaplarını aktif kullanması ve sosyal tanıdıklarını takip etme ihtiyacı telefonla bağı kuvvetlendirdiği, bunun yanında durumun nomofobinin görülme olasılığını arttırdığı



sonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde, nomofobi ile fomo rahatsızlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulan çalışma sonuçlarına erişilmiştir (Arslan ve diğerleri, 2019; Gezgin ve diğerleri, 2018; Gezgin ve diğerleri, 2019). Gerçekleştirilen araştırmalar baz alınarak, lise talebeleri arasında nomofobiyi ortaya çıkartan etmenler açısından fomo çalışmalara dahil edilmiştir.

Çağımızda yüz yüze iletişim yerine artık cep telefonları ile iletişim evresine geçilmiştir. Toplum artık mobil cihazlar sayesinde farklı sosyal medya hesaplarında bir yandan sanal olarak sosyalleşmekte, öte yandan bireyselleşmeye fırsat veren teknolojik aletlerden biri olarak kullanılmaktadır (şata ve diğerleri, 2016). Bireylerin mobil cihazlarıyla alakadar oldukları vakitler arttıça, gerçek sosyal hayatlarından da izole bir hale geldikleri görülmektedir (Gezgin ve diğerleri, 2018). Yüz yüze iletişimin gerçekleşmesine ket vuran teknolojik gelişmeler bireyin, sosyal ilişkilerine de yansımakta ve sosyal yalnızlaşmaya devamında ise yabancılaşmaya sebebiyet vermektedir (Bragazzi ve Del Paunte, 2014). Yabancılaşma terimi, Marshall (1999) tarafından bireyin bulunduğu ortamdan, sosyal hayatını paylaştığı bireylerden de hali hazırda içinde yer aldığı durumdan gün geçtikçe uzaklaşması olarak açıklanmıştır. Bireyin, sosyal ilişkilerinde zaman geçtikçe uzaklaşma eğilimi göstermesi mobil cihazına daha da yakınlaşmasına vesile olmakta, cep telefonlarıyla kurulan bu yakınlık da bireyde nomofobi gibi problemlere sebebiyet verebilmektedir (Bhattacharya ve diğerleri, 2019). Nomofobik rahatsızlığı olan bir kişi sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınmakta ve sanal iletişimden uzaklaşmasına neden olabilecek durumlara karşı farklı önlemler üretmektedir (Bragazzi ve Del Paunte, 2014). Buradan yola çıkararak bireyin diğer insanlar ile iletişime geçme kanalı mobil cihazı olduğu gerekesiyle bu cihazdan ayrı kalma düşüncesi gerginlik ve endişenin tetiklenme sebeplerinden biri olacağı dşnlmektedir. Nomofobiyi birtakım araştırmacılar mobil cihaza bağlılık (Forgays ve diğerleri, 2014) ya da mobil cihazına bağımlılık (Dixit ve diğerleri, 2010) olarak açıklamaktadırlar. Yapılan çalışmalarda mobil cihaza bağımlılık üzerinde etki eden etmenlerin neler olabileceği de araştırılmıştır. Yalnızlık hissi taşıyan kişilerin mobil cihaz bağımlılığı geliştirmeye diğer insanlara oranla daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Bian ve Leung, 2014; Gezgin ve diğerleri, 2020; Güzeller ve oşkuner, 2012; Takao, Takahashi ve Kitamura, 2009).

Literatürde nomofobi ile alakalı yapılmış olan çalışmalara bakıldığında farklı değişkenlerin değerlendirmeye alındığı grlmştr. Cinsiyet değişkeni de bu etmenlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürdeki çalışmalarda cinsiyet ile nomofobi arasında anlamlı

farklılıklar görülmüştür. Bu araştırmalardan edinilen veriler, kadın ve erkeğin, nomofobi seviyeleri bakımından farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Burucuoğlu, 2017; Erdem ve diğerleri, 2017; Gezgin ve Çakır, 2016; Gezgin, Çakır ve diğerleri, 2018; Gezgin ve diğerleri, 2017; Hoşgör ve diğerleri, 2017; SecurEnvoy, 2012; Yıldırım ve diğerleri, 2016). Bu sebeple nomofobi ile alakasını anlamlandırmak maksadıyla cinsiyet faktörü eklenmiştir. Bianchi ve Phillips (2005)'in birlikte gerçekleştirdikleri bir araştırmada yaş ile mobil cihaz kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu durumu yaşı genç olan kişilerin teknolojik gelişmeleri daha hızlı kabullenmeleri ile açıklamaktadırlar. Yapılan çalışmalarda yaş daha genç olan kişilerin nomofobi seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (SecurEnvoy, 2012; Gezgin ve diğerleri, 2017). Bu sebeple 9, 10, 11 ve 12. sınıf kademelerindeki öğrencilerin yaş skalaları farklı olacağı için sınıf düzeyi değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir.

Nomofobik bir kişinin niteliklerini Bragazzi ve Del Paunte (2014) tanımlarken kısa aralıklarla mobil cihaz ekranını kontrol etme, telefonla gün içerisinde oldukça fazla vakit geçirme eğilimi gösterme gibi belirtiler sıralamışlardır. Bunun yanında yapılan araştırmalara bakıldığında, ekranı kontrol etme aralığının azlığı ve gün içinde mobil cihazla geçirilen vakit ile nomofobi arasında anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Büyükçolpan, 2019; Eren ve diğerleri, 2020; Erdem ve diğerleri, 2017; Gezgin ve diğerleri, 2017; Güler ve Veysikarani, 2019; Sırakaya, 2018; Yıldırım, 2019). Nomofobi üzerinde etki eden faktörlerin belirmesinde davranışsal belirtilerin üzerinde durulması ve dikkatle incelenmesi gerekliliği doğmuştur. Bu sebeple telefon ekranı kontrol etme sıklığının yanında telefonla gün içinde harcanan vakit de çalışmaya dâhil edilmiştir.

Bireyde nomofobik belirtilerinin görülmesinde etkin olan faktörlerin belirlenebilmesi için mobil cihazda sıklıkla kullandığı uygulamaları ve cep telefonunu hangi gereksinimleri için kullandığını bilmek gerektiği önemli bir bilgi olarak görülmektedir. Yıldırım ve Kışioğlu (2018) akıllı cihazların pek çok niteliğini yansıtan uygulamaların, nomofobi ve cep telefonu bağımlılık riskini arttırdığını düşünmektedirler. Polat (2017) akıllı telefon uygulamalarının bireylerin kişisel ilgi kimliklerinin bir yansıması olduğunu, vakit harcadıkları ve devamlı gelişmeleri takipte kalma istekleri için bir ortam yarattığı bu sebeple akıllı cihazlarından uzak kaldıklarında ise endişe ve kaygı duyduklarına değinmişlerdir. Buradan yola çıkarak, akıllı telefonlarda bulunan uygulamaların nomofobik eğilimleri artırma yönünde bir riski olduğu dikkate alınarak araştırmaya dâhil edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki gençlerde akıllı telefonlar bir eğlence aracı olarak görölmekte ve genellikle sosyal ağlar, internette sörf yapmak, oyun oynamak, mesajlaşmak, video izlemek sosyal medya hesaplarını aktif tutmak, sanal çevresi için paylaşımda bulunmak ve internette arama yapmak için akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar (Lepp ve diğerleri, 2015; Lepp ve diğerleri, 2013; Li ve diğerleri, 2015). Kişilerin akıllı telefon kullanma gerekçelerini anlamlandırmak aynı zamanda, mobil cihazlarından uzak kaldıklarında hissettikleri huzursuzluk ve kaygıyı anlamaya yardımcı olacaktır. Keza Polat (2017) genç yetişkinlerin akıllı telefonlarını genellikle sosyal medya hesaplarında zaman geçirmek amacıyla kullanmalarının yanında bahsi edilen durumun nomofobiye eğilimi arttırdığını belirtmiştir. Gökteş (2019)'ın lise öğrencilerinde akıllı mobil cihaz kullanım gereksinimleri arasında sosyal medya programlarını kullanma, araştırma yapma, iletişim kurma, oyun oynama, dizi/film izleme gibi birtakım nedenler belirtilmiş ve sosyal medya platformlarını kullandığını belirten bireylerin nomofobi seviyesinin daha yüksek seyrettiği görölmüştür. Bunun sonucunda kullanım gerekçeleri ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Emsal bir çalışma da Yıldırım (2019) tarafından akıllı cihaz kullanım gereksinimleri ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. İnternette bir şeyler araştırmak, sosyal medya programlarında gezinmek, sosyal çevreden bilgi almak online alışveriş yapmak, dizi/film izlemek gibi faaliyetler arasında sosyal medya programlarında zaman geçirmek amacıyla akıllı cihazını daha çok kullanan bireylerin nomofobi seviyelerinin daha yüksek seyrettiği görölmüştür. Belirtildiği üzere, nomofobi ile ilişkisi olan farklı değişkenler olduğu görölmüş ve bu araştırmada bu değişkenler üzerinde durulmuştur.

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde, nomofobik kişilerin ebeveynlerinin mobil cihazlarıyla gün içinde ne kadar vakit harcadıkları değişkeni üzerinde durulmadığı görölmüştür. Anne-babaların mobil cihazlarıyla harcadıkları zamanın aile içi paylaşım ve iletişimi de etkilediği düşünölmektedir. Bu sebeple ergenlerin ailelerinin akıllı telefonlarıyla geçirdikleri zaman ve bu geçirilen zamanın ergenlerin nomofobik eğilimlerine etkisinin araştırılabilir. Neticede, literatürden nomofobi ile alakalı yapılan araştırmalara bakıldığında, bu terimin farklı değişkenlerle değerlendirildiği görölmüştür. Yapılacak olan çalışmada nomofobiyi etkileyen etmenler bakımından sosyal çevreyle ilgili gelişmeleri kaçırma endişesi ve yabancılaşma değişkenleri araştırmaya dâhil edilmiştir. Bunun yanında nomofobik davranışlarla alakası olduğuna inanılan cinsiyet, sınıf düzeyi, telefonda geçirilen süre, anne babanın eğitim düzeyi çalışmaya dâhil edilmiştir.

## 1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Çağın bir gereksinimi olan akıllı cihazlar günlük hayatı kolaylaştırdıkları gibi vazgeçilmez bir araç haline dönüşmüş ve bireyler üzerinde önemli etkisi olan bir hal almıştır. Bu duruma örnek olarak, Türkiye’de kitap okumak için harcanan zaman azalmakta iken akıllı telefonlarda harcanan zaman gün geçtikçe artmaktadır. Avrupa İstatistik Ofisi’nin (Eurostat, 2018) gerçekleştirdiği bir araştırmada Türkiye’de kitap okumak için gün içinde ayrılan zaman 7 dakika, akıllı cep telefonu ile internette harcanan günlük ortalama zamanın ise 3 saat 43 dakikayı bulduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dünya çapındaki ortalamaya dikkat edildiğinde harcanan sürenin 3 saat 14 dakika olduğu görülmektedir (WeAreSocial, 2019). Dikkat edildiğinde, akıllı mobil cihazlar vaktimizi birlikte geçirdiğimiz yakın bir arkadaş halini almıştır. Buradan hareketle günlük hayatımızda çokça zaman geçirdiğimiz bu araçlardan uzak durmak birtakım olumsuz tepkiler oluşmasına da neden olacaktır.

Akıllı cihazların popüler kullanımının günlük hayat içine yerleşen alışkanlıklar ve davranışlar üstünde kritik ve önemli bir etkisi vardır (King ve diğerleri, 2014). Akıllı telefonların bireylere kazandırdığı rahatlık pozitif yönleri yansıtmaktayken, bu cihazları kullanamamaktan ötürü oluşan bağımlılık, kaygı, korku ve endişeye sebep olmaları negatif yönleri olarak değerlendirilebilir (King ve diğerleri, 2013). Nomofobi rahatsızlığı da gelişen hızlı teknolojinin oluşturduğu negatif etkiler arasındadır.

Nomofobi, hala yeni bir kavram olmakla birlikte, konu hakkında sınırlı sayılabilecek çalışmanın olması da gün geçtikçe araştırmacıların ilgisini çeken bir olgu haline gelmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016). Nomofobi, Cambridge Sözlüğüne (2018) göre ilk olarak 2008 senesinde Birleşik Krallık’ta YouGo uzmanlarınca ortaya çıkartılmıştır, bunun yanında 2018 senesinde ise yılın en fazla aratılan kelimesi olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak, bu terim hem literatürde hem de basın yayında sıkça işlenmeye başlanmıştır. Ülkemizde bu konuyla ilgili olarak Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi, bilhassa genç yetişkinlerin nomofobiye dikkatlerini çekmek amacıyla gerek yazılı gerekse görsel sunumlar hazırlamış ve bu sunumlarda dijital çağın yeni rahatsızlığı olarak tanımlanan nomofobinin göstergelerini anlatarak konuyla ilgili gençler arasında farkındalık yaratılmaya çalışılmıştır (Dijital Dönüşüm Ofisi, 2019). Bunun nedeni olarak, nomofobi eğer tanıtılmaz ve fark edilmez ise ilerleyen zamanlarda önemli bir toplum sağlığı

problemine sebep olabileceği düşünülmektedir (Jilisha, Venkatachalam, Menon ve Olickal, 2019). Dolayısıyla nomofobiye ile ilgili bilgi sahibi olmak, bu rahatsızlığa sebep olacak faktörleri incelemek ve alandaki boşlukları doldurmak maksadıyla daha fazla araştırmaya gereksinim duyulmaktadır. Buradan hareketle Bragazzi ve Del Paunte (2014) nomofobi rahatsızlığına ilişkin ilginin ilerleyen zamanlarda artacağını ve bu terimin DSM V'ye eklenmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır.

Nomofobi bireyin düşünce, hissiyat ve davranışları üzerinde etki uyandıran bir oluşumdur (Adnan ve Gezgin, 2016). Bireyler varlıklarını akıllı telefonları aracılığıyla bir bütün gibi hissetmekte, akıllı cihazlarından uzak kalma durumu ise birtakım negatif duyguları tetikleyerek gündelik hayattaki aktifliği de etkilemektedir. Nitekim insan hayatı üstünde etkisi olduğu düşünülen bu terimle ilişkili olabileceği varsayılan değişkenlerle birlikte değerlendirilmesine gereksinim vardır (Bragazzi ve Del Paunte, 2014). Bu gereksinim nomofobi oluşumunu anlamlandırmak, ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilecek olan araştırmalara öncülük etmek ve bunun yanında durumu önlemeye yönelik çalışmalar yapmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte bilhassa ergen genç grubuna yönelik bir araştırmanın yapılması oldukça önemli görülmektedir. Çünkü ergenlerin değişim ve gelişime açık olmaları, geleceklerini düşünerek karar almaları, seçim yapma durumunda oldukları bu süreçte mobil cihazlarıyla oluşturdukları bağlantı güvenli bir düzeyde olmalıdır. Fakat çağımızda gençlerin akıllı telefonlarıyla kurmuş oldukları bağ riskli bir hal almıştır. Bu riskin ortaya çıkartılması, ebeveynlerinin bu durumun gelişmesinde ne denli etkili oldukları, durumu etkileyen psikolojik etmenlerin incelenmesiyle bu araştırma alan yazına katkı sağlayacaktır.

Yapılacak olan bu araştırmada, lise öğrencilerinin nomofobi seviyeleriyle, yeni olayları kaçırma endişesi, sosyal yabancılaşıma, cinsiyet, sınıf düzeyi, gün içinde cep telefonunu kontrol etme sayısı ve mobil cihazda harcanan süre değişkenleriyle ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma ile nomofobik davranışların ve davranışlara sebep olan değişkenlerin ortaya çıkartılması lisede öğrencilerinin hayatlarında akıllı telefonunun yerini ve akıllı telefonda harcanan süredeki artışın sebeplerini anlamlandırmaya dair bir fikir oluşturması bakımından öğrencilere, öğretmenlere ailelere ve alanda araştırma yapan araştırmacılara kaynak olacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırma problemi**

Buarştırmada, lise öğrencilerinin demografik değişkenleri ve psikolojik belirti düzeylerini yordamada nomofobinin ne düzeyde ilişkili olduğunu incelemektir. Çalışma sorusunun ayrıntılı olarak incelenebilmesi adına veriler aşağıda belirtilen alt problemlere göre çözümlenmek istenmiştir:

### **1.4. Alt problemler**

1. Lise öğrencilerinin demografik değişkenleri nomofobiyi yordamakta mıdır?
- 2.Lise öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri nomofobiyi yordamaktamıdır?

### **1.5. Sayıtlar**

Bu araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin Nomofobi Ölçeğini, Kısa Semptom Envanterini ve Kişisel Bilgi Formunu gerçeği yansıtır bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

Araştırmanın bazı sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

Bu araştırmada katılımcıların nomofobi düzeyleri Nomofobi ölçeğinden elde ettikleri puanlarla; psikolojik belirti düzeyleri Kısa Semptom Envanterinden alınan puanlarla sınırlı olacaktır. Ayrıca, çalışmaya eklenen ailevi niteliklere ait bilgiler, Kişisel Bilgi Formunda sorulan sorularla sınırlı olacaktır.

Çalışmaya katılacak olan öğrenciler, Sakarya kentinin, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devletliselerinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında 9, 10, 11 ve 12. sınıf düzeylerinde eğitim almakta olan 394 kız ve 366 erkekten oluşmak üzere totalde 760 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

Bu araştırma sayesinde ulaşılan sonuçlar, çalışmanın gerçekleştirildiği öğrencilerle benzer özellikler gösteren topluluklar için de geçerli olabilecektir.

Çalışmanın kesitsel olmasından dolayı nedensel ilişkilere ait betimlemelerde bulunmak zor olacaktır

## 1.7. Tanımlar

**Gelişmeleri Kaçırma Korkusu:** Diğer insanların gerçekleştirdiği faaliyetlere dair haber alamama, internet bağlantısı bulunmadığında güncel konulardan eksiklik duyma ve gelişebilecek fırsatları kaçırmaya dair duyulan kaygı hali olarak tanımlanmaktadır (Dossey, 2014; Przybylski ve diğerleri, 2013). Gökler vd. (2016)'nin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirdiği Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, lise öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularını (GKK) ölçme maksadıyla değerlendirilmiştir. Bahsi geçen ölçekten en az 10, en çok 50 puan alınabilmekte ve alınan bu puanın yüksek çıkması GKK seviyesinin de yüksek olması anlamı taşımaktadır.

**Nomofobi:** Nomofobi, bireyinakıllı telefonuna uzak kalmaktan kaynaklanan hissedilen rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (King ve diğerleri, 2013). Bu çalışmada lise öğrencilerinin nomofobi seviyeleri Yıldırım ve diğerleri, (2016)'nin uyarlamış olduğu Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan toplam puan en az 20, en çok 140 puan arasında değişmektedir. En az puan olan 20 almak nomofobi belirtilerinin olmadığını, 21 ile 60 arasında puan almak nomofobinin hafif düzeyde, 60 ile 100 arasında puan almak nomofobinin orta düzeyde seyrettiği, 100 ile 140 arasında puan almak ise nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**Sosyal Yabancılaşma:** Yabancılaşma en geniş açıklamasıyla kişilerin, öteki kişilerden, ortamdaki ya da bir süreçten uzak durmasını anlatmaktadır (Marshall, 1999). Yabancılaşma ile birey zaman geçtikçe edimlerin, davranışların, hayatın ve sosyal ilişkilerinin öznesi rolünden çıkmakta, nesnesi haline almaktadır (Erjem, 2005). Akkuş (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan Sosyal Yabancılaşma Ölçeği ile lise öğrencilerinin sosyal yabancılaşma seviyeleri belirlenmiştir. Sosyal Yabancılaşma Ölçeğinden alınan puan 15-60 arasında yer almaktadır. Puan yükseldikçe yabancılaşma düzeyi de artmaktadır.

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Nomofobi, benlik kuramı, nomofobinin boyutları ve psikolojik belirtiler işlevleri ile ilgili bilgi ve yaklaşımlar sunulmuştur. Daha sonra ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1.Nomofobi

Günümüzde teknolojik gelişimler hızla ilerlemekte ve akıllı mobil cihazlar teknolojik ilerlemelerin hızlı seyrettiği sektörlerden biri halini almıştır. Gün geçtikçe farklı niteliklerle donatılan cihazlar, olduğundan daha fazla kullanıcıya erişmiştir. WeAreSocial (2019)'un yayınladığı rapora istinaden küresel çapta yaklaşık olarak 5 milyar akıllı mobil cihaz kullanıcısı ve 4 milyara yakın internet kullanıcısı bulunmaktadır. Rapora göre bir önceki yıla nazaran akıllı mobil kullanıcı sayısında %2, internet kullanıcı sayısında %9 seviyesinde artma yaşandığı bilgisi yer almaktadır. Türkiye’de ise yayınlayan WeAreSocial (2019) dijitallik raporunda ise nüfusun %93’ünün cep telefonunun piyasada olan herhangi bir modeline sahip olduğu, akıllı telefonu olanların oranı ise %77 düzeyinde olduğu şeklinde bir bilgi yer almaktadır. Bu açıdan “Ülkemizde akıllı mobil cihaz kullanım düzeyleri nasıldır ve akıllı mobil cihazlar en çok hangi hizmetler için kullanılmaktadır?” sorularına ilişkin çalışmalarda bulunan Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi (2017) sonuçlarına bakıldığında Türkiye’de akıllı mobil telefon kullanıcıları günde ortalama 78 defa cihazlarını kontrol etmekte ve bu çıkan sonuç kişilerin her 13 dakikada bir olmak üzere ekrana göz attığı anlamı taşımaktadır. Sabah uyandıktan sonra 5 dakika içinde telefon ekranına bakanlar %61, gece uyumadan 5 dakika önce cihazlarını kontrol edenler ise %52 oranındadır. Çalışma için yapılan ankete katılmış olan bireylerin akıllı cep telefonları ile günlük en çok yaptıkları eylemin ne olduğu sorusu yöneltilmiş ve mesajlaşma, haber okuma, video izleme, oyun oynama, müzik dinleme ve yol haritasını kullanma gibi aktivitelerin olduğu bilgisine erişilmiştir (Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi, 2017). Buradan yola çıkarak, akıllı mobil cihazların insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline geldiği görülmektedir. Akıllı cep telefonlarıyla gün geçtikçe daha fazla vakit



geçirmemiz birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu problemlerden biri de alan yazında yakın zamanlarda üzerinde durulmaya başlayan nomofobidir.

İlk defa 2008 senesinde tanımlanan nomofobi, mobil telefondan uzak kalma korkusu olarak kendini göstermiştir (SecurEnvoy, 2012). Nomofobi sözcüğü “no-mobile phonephobia” sözcüklerinin kısaltılmış halidir ve 2008 senesinde Birleşik Krallık'ta Posta Ofisi tarafından mobil cihazlardan kullanıcılarının edindikleri endişeleri ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen bir çalışma neticesinde tanımlanmıştır (SecurEnvoy, 2012; Yıldırım, 2014). Nomofobi rahatsızlığı bulunan bireyleri tanımlamak amacıyla “nomofobi” (nomophobe) ve “nomofobik” (nomophobic) olmak üzere iki sözcük ortaya çıkartılmıştır. Nomofobi bir ad olarak, nomofobisi bulunan biri anlatılmaktadır. Nomofobik sözcük ise bir sıfat olarak, nomofobi ile alakalı davranışları veya nomofobinin özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Yıldırım, 2014). Nomofobi günlük hayatta alışkanlık haline gelen teknolojik mobil cihazlardan uzak olması, iletişimden kopulması veya internete bağlanamamaktan kaynaklanan bireylerin hissettikleri rahatsızlık ve endişeyi ifade etmek amacıyla kullanılmıştır ve nomofobi modern zamanın fobisi haline gelmiştir (King ve diğerleri, 2010; King ve diğerleri, 2013).

İçinde bulunduğumuz dönemde hızla ilerleyen teknolojiyi takip etmek zorundayız. Hızla gelişen teknolojik gelişmelerin başında akıllı mobil telefon gelmektedir. Gelişen iletişim ve bilgi teknolojileri ve insanların da bu gelişmelere uyum sağlamasıyla akıllı telefonlara ve mobil cihazların da kullanımlarında azımsanmayacak değişikliklerin meydana geldiği gözlemlenmektedir. Bu değişim toplumun büyük bir kısmını etkilerken akıllı cep telefonlarının da hayatlarının bir parçası haline geldiği gözlemlenmiştir. Yaşadığımız çağda cep telefonu kullanmayan insan yok denecek kadar azdır (Yenve diğerleri, 2009). Akıllı mobil cihazların, insan hayatını kolaylaştırdığı, vakit ve maddi açıdan büyük faydalar sağladığı bilinmesine rağmen sağladığı bu faydanın yanı sıra pek çok zararlı yanının da olduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir. Tespit edilen zararlarından biri de nomofobidir. Nomofobi, Connecticut Üniversitesi araştırmacısı olan David Greenfield'in yaptığı araştırmaların neticesinde, nomofobi ile akıllı mobil cihaz bağımlılığının belirtilerini ortaya koymuştur. Nomofobi, No-Mobile Phone ifadesinin kısaltılmış halidir. Bu kavramların geliştirilmesiyle Nomofobi terimi kullanılmaya başlanmıştır. Nomofobi, bir hastalıktır ve bu hastalığa akıllı mobil cihaz kullanıcıları bilinçdışı bir şekilde yakalanmaktadır. Nomofobi, akıllı mobil cihaza bağımlı hale gelme anlamına gelmektedir (Yenve diğerleri, 2009).

Daha önce bahsi geçen rahatsızlığı taşıyan bireyler akıllı mobil cihazlarıyla olan bağlantıları kesildiğinde panik olma ya da stres, sosyal çevresindeki olaylarından geri kalma ve anlayamamadevamlı akıllı mobil cihazlarını kontrol etme hissine kapılma gibi pek çok belirtisel durum yaşayabilmektedir. Bu durumlar hastalığın henüz birinci evresinde görülmektedir. Toplumun çok büyük bir kısmı akıllı mobil cihaz kullanıcısı durumundadır. Bilimadamlarının yaptığı araştırmalarda insanların akıllı mobil cihazlarla geçirdiği zamanı arttırdıkça beyne mutluluk hissini salgılandığı ve bu mutluluğu salgılayan hormonun da depominine etki ettiği görülmüştür. Kişinin akıllı mobil cihazına bildirim geldiğinde bu hormonun salgılanmasıyla birlikte kişide mutluluk durumu ortaya çıkmaktadır. Kişi de her bildirimde daha mutlu olurken, akıllı mobil cihaza da bağlılığı aynı oranda artmaktadır (Güzeller ve Coşguner, 2012).

Nomofobi, beyinsel düzensizliklere sebep olduğu için akıllı mobil cihaz kullanıcılarının, akıllı mobil cihazlarıyla geçirdikleri zamanı kontrol altına almaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu noktada asıl önemli nokta akıllı mobil cihazları bilinçli bir şekilde kullanmaktır. Bu cihazların bilinçsiz bir şekilde kullanılması iş hayatımızda ve günlük hayatımızda birçok önemli sorunla karşı karşıya gelmemize sebep olmaktadır (Şar, 2013).

Nomofobi, akıllı mobil cihaz yoksunluğu olarak da tanımlanmaktadır. Genel ağır hayatımızın her noktasında vazgeçilmez bir duruma gelmesiyle birlikte iş ve özel hayatımızda da akıllı mobil cihazları kullanmamak kaçınılmaz bir hale gelmiştir. İlk nesil mobil cihazların yerini alan akıllı mobil cihazlar, nomofobinin toplumda yayılmasını hızlandırmıştır (Tan ve diğerleri, 2013).

Nomofobik bireylerin ise devamlı çağrı veya mesaj olup olmadığını yoklayıp hemen cevap vermeye çalışma, kapsama alanı dışı veya kullanımın az olduğu mekânlarda korku veya stres yaşama, sürekli telefonla ilgilenme, mobil cihazı gün boyu açık bırakma, yatarken akıllı mobil cihazı yanına alma vb. hareketleri çokça tekrarladığı yapılan çalışmalarla saptanmıştır. Ayrıca bu problemlerin beraberinde bireylerde psikolojik ve fizyolojik sıkıntılar da yaşanmaktadır. Fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar; baş, bel, boyun ağrısı, fiziksel ve sosyal aktivitelerin azalması, yalnızlık, depresyon, düşük özsaygı olarak sayılabilir (Takaove diğerleri,2009). Gelişen teknoloji ile beraber nomofobi hızlı bir şekilde yaygınlaşmış ve bunun neticesinde insan hayatının vazgeçilmezi olmuştur.

Bragazzi ve Del Puante (2014) ise; nomofobiyi sanal iletişimi fırsat haline getiren teknolojik dönüşümün bir neticesi olarak görmüş ve bireyin bir mobil cihazla ya da

bilgisayarla bağlantısının veya iletişiminin kesilmesinden dolayı yaşadığı stres, huzursuzluk ve endişe durumu olarak açıklamışlardır. Örneğin birey mobil cihazını unuttuysa, şarjı bittiyse veya kapsama alanı dışındaysa, gerginlik ve panik yaşamaya başlamakta, yaşamına odaklanmakta zorluk çekmektedir (Dixitve diğerleri,2010). Netice olarak, nomofobiBragazzi ve Del Puante (2014) tarafından kişinin teknoloji ya da iletişimle bağının kesilmesinden kaynaklı patolojik korkusu olarak tanımlanmıştır. Nomofobi yeni nesil mobil cihaz kullanımına ilişik olarak çoğalmayı sürdürürken, bu durumun sebeplerini incelemek mühimdir. Han ve diğerleri (2017), akıllı mobil cihaz kullanıcıları arasında nomofobik meyillerin temelinde yatan sebepleri kavramak amacıyla mevzuyu Genişlemiş Benlik Kuramı noktasında incelemiştir.

## **2.2.Genişletilmiş benlik kuramı**

Genişletilmiş Benlik Kuramı'nca; bireyin alışılmış olarak günlük hayatta kullandığı ve sahip olduğu şeylerin kişiliğinin bir yansıması olabileceğini ve kim olduğuna ilişkin bir fikir verebileceğini belirtmektedir (Belk, 1988). Sahip oldukları maddi şeylerle kişiler bir bağ geliştirirler ve kişinin sahip olduğu varlığa ne düzeyde bağlandığı çoğu zaman benliklerini genişletme seviyesine göre şekillenir. Kişilerin kimlik ve karakterini gösteren nesne veya öğelere daha fazla duygusal bağ geliştirdikleri yapılan incelemelerde saptanmıştır (DwayneBall ve Tasaki, 1992; Sivadas ve Machleit, 1994). Bir kişinin hayat öyküsünü, sahip olunan ve bir bağ kurulan varlıklar yansıtmakta ve bu öyküyü anlamaya katkı sağlamaktadır. Bireyin bireyselliğini açığa çıkarmada, nesne ile kurulan bağ çeşidi mühimdir. Örneğin; insanı mutlu hissettiren bir kravat, bireyin ilk işini simgeleyen bir saat vb. birtakım nesnelere yaşamının bir parçası olmaktadır. Bu nedenle ilişkili olduğumuz varlıklar benliğimizi geliştirmekte ve geçmişten günümüze hayat hikâyemizle alakalı izler taşımaktadır. Bireyin “ben olmayan” bölümünü ise en az bağ geliştirilen nesnelere oluşturmaktadır. (Kleine ve diğerleri,1995). Peki, kuvvetli bir ilişki kurduğumuz nesnemizi kaybedersek ne olur? Sahip olduklarımız kimliğimizin bir parçası olduğu için (Belk, 1998), bu nesnelere kaybetmek de benliğimizi sıkıntıya sokmaktadır. İnsanların kaybettikleri nesnelere karşı büyük bir üzüntü, hüsrana ve kaygı hissettikleri araştırmalarda saptanmıştır (Ferraro ve diğerleri, 2011). Bir varlığa sahip olmanın değeri o varlığın yararlı olmasından daha çok o varlığın bireyde uyandırdığı anlamın, benliğin mühim bileşenlerini anlatma özelliğidir (Belk, 1988,1991). Sahip olunan şeyler bir gayeye hizmet ettiğinde,

genişletilmiş benliğin bir parçası durumuna dönüşmekte ve bu ayrılık “benim” gibi hissetmekten “ben” olarak hissetmeye giden bir yol izlemektedir (Belk, 1988). Bu sebeple bir kayıp halinde, somut bir kaybın gerçekleşmesine ek olarak benliğin birtakım yönlerinin de kaybı manasına gelmekte, kaybedilen bir nesne sembolik bir vefat olarak düşünülebilmekte veya güçlü negatif davranışlara yol açmaktadır (Ferraro ve diğerleri,2011).

Genişletilmiş Benlik Kuramı'nca; kişinin kimliğine ait hissettiği şey, gündelik hayatımızı basitleştiren ve bununla birlikte benliğimizi ve değerlerimizi gösteren mobil cihazlar için de geçerli olmaktadır (Belk, 2000,2013). Bir bilgisayarın sahip olduğu çoğu özelliklere yeni nesil bir mobil cihaz sahiptir ve kullanıcıların benliklerini gösteren anılarını saklamak, paylaşmak ya da bu anılara ulaşmak için de bir yöntem sunar, dolayısıyla bu vaziyet benliğin nasıl genişlediğini idrak etmemiz için de bizlere katkı sağlamaktadır (Mittal, 2006). Çünkü sahip olduğumuz akıllı telefonlar ile günlük hayatımızda pek çok paylaşımda bulunmaktayız ve bu paylaşımlar bizlerin özel hatıralarına katkı sağlamaktadır. Han ve diğerleri (2017)'ne göre; mobil cihazlar bireysel hatıraları pekiştirdiği için, kişiler bu cihazları benliklerinin devamı gibi hissetmektedirler. Bununla birlikte mobil cihazlar ile alakalı uygulama ve hizmetlerin gün geçtikçe bireyselleştirilip özelleştirilmesinden ötürü insanların mobil cihazlarından ayrı kalmakta zorluk çektikleri belirtilmiştir. Benliklerinin bir parçası gibi mobil cihazları algılamak ise bu cihazlara bağlanma eğilimini çoğaltacak ve nomofobiye neden olan akıllı telefonlara bağlanma ihtimalini daha da yükseltecektir.

Genişletilmiş Benlik Kuramı; bireylerin mobil cihazlarıyla nasıl bu kadar etkileşimde olduğunu ve bu etkileşim seviyesindeki artışın sebeplerini anlatmaktadır. Kendi benliklerinin bir yansıması olarak gördükleri nesnelere bireyler bağlarını korumak istemekte bunun neticesi olarak varlıklara bağımlılığı çoğalmaktadır. Bununla beraber mobil cihazlarıyla etkileşimlerini yitirdiklerinde gözlenen nomofobi ifadesi bir bağımlılık problemi mi yoksa fobik bir hâl mi olduğu cevaplanması gereken bir sorudur.

### **2.3.Nomofobi ve bağımlılık**

Nomofobinin, fobik bir hâl ya da eylemsel bir bağımlılık olabileceğine dair düşünceler değişmektedir. King ve diğerleri (2014), nomofobiyi agorafobi ile alakalı durumsal fobi olarak incelemişler ve rahatsızlanma durumundan endişe etmeyle, hemen yardım alamama

endişesi içerdiğini ifade etmiştir. Söyledikleri bu açıklamada daha çok mobil cihazlar üzerine düşünerek, nomofobiye durumsal (özgül) bir fobi olarak açıklamışlardır.

Anne ve babaların çocuklarına yeteri kadar ilgi göstermemeleri, genel anlamda çocuklarına karşı olumlu olmayan tutum ve davranış göstermeleri ve ebeveynlerin madde kullanıyor olması, çocukların madde kullanma noktasında risk grubunda olduklarını göstermektedir. Madde bağımlılığı olan ergenlerin güvenli bağlanma stil puanları düşük çıkarken, madde bağımlılığı olmayan ergenlerin güvenli bağlanma puanları yüksek bulunmuştur. Ayrıca, çocuğuna zaman ayıran, sürekli yanında olan, çocuğa ait özgürlük alanlarına ve haklarına saygı gösteren anne ve babalar, çocukların ileriki yaşlarda madde kullanımını önlemiş olacaktırlar (Görgün, Tirkayi ve Topbaş, 2010). Bağlanma şeklinin madde kullanımı üzerinde etkili olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin bağlanma stillerini algılama şeklinin madde kullanmaları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Ergen kızlar üzerinde yapılan bir araştırmada, babadan görmüş oldukları ilgiyi yetersiz olarak algılayan kızların madde kullanım düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Constantinides, 1992).

DSM-V'e göre özgül fobi, bireyin bir varlık ya da durum gibi, spesifik bir uyarana karşı hissettiği derin ve akılcı olmayan endişe hali olarak açıklanmaktadır (Amerikan Psikoloji Derneği [APA], 2013). Nomofobi hala DMS-V tanı ölçütleri arasında bulunmamasına karşın durumsal fobi olarak derecelendirilmiş (King ve diğerleri, 2010; King ve diğerleri, 2014; Lin ve diğerleri, 2014) ve nomofobinin DSM-V içine alınması için öneride bulunulmuştur (Bragazzi ve Del Puante, 2014). DMS-V'e göre özgül fobi tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir (APA, 2013):

- Belirgin bir obje veya duruma ilişkin ağır korku veya endişe duyma durumu,
- Fobiye sebep olan nesne veya vaziyetin bireyde hemen hemen çoğu zaman endişe veya korkuya sebep olması,
- Fobiye sebep olan nesne veya bir vaziyetten kaçınma eyleminin başlaması veya aşırı korku ve endişe ile bu duruma katlanması,
- Fobik objeye veya vaziyete karşı yansıtılan korku veya endişe tepkisi, ortaya çıkan davranışın sosyokültürel çevrede yarattığı gerçek tehlikeyi gösterir biçimde olması, Kaçınma, endişe veya korku altı ay yahut daha uzun sürecek biçimde devamlı olması,
- Kaçınma, endişe veya korku, bireyin hayatında işlevsel olarak düşüşe sebep olması,

- Bu hastalığın, bir diğer ruhsal bozukluk işaretleri ile açıklanamaması.

Türk Dil Kurumu (2011) bağımlılığı “Bağlı olmak durumu; başka bir şeyi isteme, gücüne veya yardımına bağlı olan” anlamında tanımlamaktadır. Bağımlılık, bireyin defalarca maddeyi bırakmayı denemesine rağmen başarısız olması, giderek maddenin dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk hissetmesi, kendisine zararlarını görmesine rağmen kullanıma devam etmesi ve vaktin çoğunu maddeyi aramakla geçirmesi durumudur (Ögel, 2001).

“Bağımlılık, bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranışı kontrol edememe durumu” şeklinde tanımlanır (Egger ve Rauterberg, 1996). Sigaraya, alkole, uyuşturucuya kişiler bağımlı olabilmektedir. Yaşanan birçok olumsuz sonuca rağmen bağımlılık davranışı kompulsif bir şekilde sürdürme durumudur. Bağımlılık genelde madde kullanımı olarak açıklansa da bu açıklama yeterli değildir. Çünkü bağımlılık birçok boyutu olan bir terimdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bağımlılığı ilk olarak 1964 yılında fizyolojik ve psikolojik bağımlılık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Beyin ve beynin işlevleriyle ilgili yapılan birçok araştırmada, davranışlarında bağımlılık yapabileceği ortaya konulmuştur (Orford, 1985).

Madde ile hiçbir bağlantısı olmayan ancak madde bağımlılığında olduğu gibi bireylerde zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve tekrarlama özellikleri gösteren davranışsal bağımlılıklar görülmektedir. Bunlara yeme, kumar oynama, seks, teknoloji, medya, televizyon, cep telefonu, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar örnek verilebilir (Griffiths, 1999).

Diğer bir yönüyle, DSM-V’de davranışsal bağımlılıklar başlığında sadece kumar bağımlılığına yer verilmiştir. Yapılan araştırmalarda, kimyasal madde bağımlılığına benzer problemlerli davranışlar sergilemeye yol açan davranışsal bağımlılıkların (kumar, seks, teknoloji, oyun) tanısı madde bağımlılığının tanı kriterlerinden faydalanılarak konulabilmesi noktasında kabul gören bir görüş birliği bulunmaktadır (İnan, 2010).

Bağımlılık yıllarca devam eden bir davranış şeklidir, sadece tek bir olaya bağlı olarak oluşan bir durum değildir. Bağımlılığın birçok nedeni olabilir; çocuğun anne babasının ilgisini çekmeye çalışması, çevre tarafından dikkat çekmek veya kendilerine güçlü oldukları hissi vermek bunlardan bazılarıdır. Her yaşta görülmesi mümkün olan bağımlılıkta önemli olan erken tanı ve erken müdahaledir (Yavuzer, 2000).

Bağımlılığın başladığının anlaşılması için aşağıdaki davranış kriterleri önemlidir (TBMEP, 2015: 3).

- Kullandığı madde miktarında artış olması veya davranışa harcadığı zaman gittikçe artması,
- Maddeyi ya da davranışı kestiğinde bireyin kendisini huzursuz, uykusuz ve öfkeli hissetmesi gibi yoksunlukların ortaya çıkması,
- Kişiye zarar verdiği halde maddeyi kullanmaya ya da davranışını sürdürmeye devam etmesi,
- Maddeye ya da davranışa karşı kontrolün kaybolması ve madde kullanım alışkanlığı ya da davranış üzerinde planlama yapamaması, yapsada uyamaması,
- Günlük vaktinin çoğu maddeyi ya da davranışını düşünerek geçmesi,
- Bireyin artık yapması gereken sorumlulukları yapamaması şeklindedir.

Yasal olmayan yollar ile madde kullanmadan, rüşvet alma, çikolata yemeye bağımlı olmaya kadar insanın bağımlılık gösterdiği çok fazla olumsuz durum bulunmaktadır. Bağımlılığın net bir tanımını yapmanın zor olduğunu ifade eden Vaillant (1992) şunu önermektedir. “Kullanıma hazır, net bir tanım bulmaya çalışmak yerine, bağımlılığı bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi”. Bağımlılığı anlama noktasında zorluklar yaşansa da temel üç önemli belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar: güçlü bir şekilde o şeye istek duymak, adeta deli gibi istemek, o şeye karşı bazı zamanlarda kontrolünü yitirmek, son olarak o şeye ulaşmak için ısrarcı olmaktır (Akt. Shaffer, Hall ve Bilt, 2000). Günümüzde yaşamı kolaylaştıran teknolojilerin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Televizyon, tablet, bilgisayar ve akıllı telefonlar bunlardan bazılarıdır. Bu davranışsal bağımlılıklarının sonuçlarından biri de nomofobidir.

Özgül fobi ile ilgili tanım ve tanı ölçütleri incelendiğinde mutlak bir nesne veya durumla alakalı hissedilen derin bir korku ve mantıklı olmayan endişeyle kendini göstermektedir. Bireyler bu korku ve endişeyle başa çıkabilmek için ya kaçınma tepkisi göstermekte veya katlanma olarak yansıtmaktadır.

Mobil cihazları ile iletişim yapamadıklarında veya mobil cihazlarını kullanamama olasılıklarına karşı nomofobisi olan insanlar belirgin bir panik hissetmekte ve mantıklı

olmayan bir endişe yaşamaktadırlar. Bu nedenle bireyler, mobil cihazları ile herhangi bir iletişim gerçekleştirememeye yönelik mânileri gidermek amacıyla gayret göstermektedirler. Hissedilen derin endişe ve gerginlik tepkileri ile ilgili olarak nomofobi özgül fobiler altında değerlendirilmiştir. Bu sebeple özgül fobiler için DSM-V tanı kriterlerine bakıldığında (APA, 2013), nomofobinin özgül fobiler altında bulunan durumsal fobi olarak düşünülmesi mümkündür (Yıldırım ve Correca, 2015; Yıldırım, 2014). Nomofobinin özgül fobiler altında yer almasını, literatüre bakarak uygun olmadığını düşünenler de bulunmaktadır. Örneğin, Tran (2016) özgül fobinin belirli bir obje veya durumun varlığına ilişkin görülen panik ve endişe olduğunu, nomofobinin ise akıllı telefonun yokluğu halinde bireyin yaşadığı endişeyi ifade etmesi nedeniyle özgül fobi açıklamasına uygun olmadığını ve bir bağımlılık eylemi olarak incelenmesi gerektiğini söylemiştir.

Mobil cihaz bağımlılığı, internet bağımlılığı yahut oyun bağımlılığı gibi eylemsel bağımlılıkların ortak noktaları olduğunu düşünen Griffiths (2005) davranışsal bağımlılıkları çatışma (conflict), nüksetme (relapse), tolerans (tolerance), yoksuluk belirtileri (withdrawal), dikkat çekme (salience) ve ruh hali değişikliği (moodmodification) olarak incelemiştir. Dikkat çekme (salience) boyutu, bağımlı eylemin bireyin hayatının büyük bir kısmını kaplaması, davranış, düşünce ve duygusuna hâkim olması olarak açıklanmıştır. Ruh hali değişikliği (moodmodification) boyutu, bağımlılığa sebep olan eylemin bireyde ruh hali değişikliğine neden olması, bireyin baş etme yöntemini geliştirmeyi arzu etmesidir. Tolerans (tolerance), bireyin davranışı seviyeli şekilde arttırmasıdır. Yoksuluk belirtileri (withdrawal) boyutu ise bağımlılığa neden olan davranış seyreltiğinde ya da bittiğinde, bireyde kaygı, mutsuzluk, kızgınlık, terleme, baş ağrısı vb. fiziksel faktörlerin görülmesidir. Çatışma (conflict) boyutu, bireyin kendisi ve sosyal ortamı ile çatışma durumunda olmasıdır, kişinin bağımlı davranışı insanlar arası ilişkilerini, günlük hayatını, eğitim ve çalışma hayatına etki etmektedir. Son olarak ise nüksetme (relapse) boyutu, kişinin kaçınma yahut davranışı denetim altına almaya çalışmasının başarısız olması neticesinde davranışın tekrardan geçmişteki haline dönmesidir. Davranışsal bağımlılık bağlamında değerlendirilen mobil cihaz bağımlılığı bireyin gündelik hayatını bozacak biçimde cihazın aşırı kullanımı olarak açıklanmıştır (Sonive diğerleri, 2017).



Roos (2001) mobil cihaz bağımlılığını, cihazın sürekli açık olması, her mekânda kullanılabilmesi ve kullanımın bireyde mali ve sosyal sıkıntılara neden olması olarak tanımlamıştır.

Forgays ve diğerleri (2014) ise mobil cihaz bağımlılığının gündelik işlevselliği güçleştiren, kişiyi zora sokan, sosyal bağlardan ya da sorumluluklarından uzak kalmasına yol açan nitelikleri olduğunu söylemiştir. Anlaşılacağı üzere davranışsal bağımlılık sınıfında incelenen mobil cihaz bağımlılığıyla, nomofobinin kimi özellikleri benzemektedir. Örneğin nomofobik kişi için mobil cihaz hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır (dikkat çekme boyutu). Birey akıllı cihazıyla iletişim kuramadığında, bataryası bittiğinde yahut iletişimi gerçekleştiremediğinde endişe, mutsuzluk, kaygı gibi semptomlar (yoksunluk belirtileri) göstermektedir. Erdem ve diğerleri (2016) tarafından bireyin yoksunluk halinde gösterdiği mantıklı olmayan panik ve endişeden ötürü nomofobinin bir fobi gibi değerlendirilmesinin daha münasip olacağı söylene de bu semptomlar davranışsal bağımlılıkta, yoksunluk belirtileri sınıfında incelenmektedir. Bireyin gündelik yaşam alışkanlıklarında nomofobi, değişime sebep olmakta ve sosyal ortamı ile ilişkilerini etkilemektedir (çatışma). Özetle nomofobide birey davranışını kontrol altına almayı ve bu hisleri engellemeyi isteyebilmektedir (nüksetme). Anlaşılacağı üzere nomofobinin temelindeki işleyişin bağımlılık olduğu ve davranışsal bağımlılıklar ile aynı evrelerden geçtiği söylenebilir. Literatürde nomofobinin bağımlılık mı yoksa fobi mi olduğuna ilişkin polemikler sürse de mobil cihaz bağımlılığının nomofobinin artışında etkin rol oynadığı görülmektedir (Pavithra ve diğerleri, 2015).

Nomofobiyi kavramsallaştırmak için bilim insanları, nomofobinin davranışsal belirtilerinin neler olabileceğine ilişkin araştırmalar yapmış ve çeşitli özellikler sıralamışlardır (Bragazzi ve Del Puante, 2014; Tran, 2016).

- Mobil cihazını düzenli kullanmak, cihazla aşırı zaman geçirmek, birden fazla mobil cihaza sahip olmak,
- Akıllı telefonu kaybetme fikri nedeniyle ya da akıllı telefonu yanında olmadığı/unuttuğunda, mobil cihazı kapsama alanı dışına çıktığında, şarj azaldığında yahut mobil cihazındaki kredi az kaldığında kendini stresli ve kaygılı hissetmek,
- Cihaz kullanımına izin verilmediği mekânlarda elinden geldiğince bulunmamak ve çağrı ya da mesaj olmasa da mobil cihazı devamlı kontrol etmek,

- Mobil cihazı bütün gün açık tutmak ve gece mobil cihazla uyumak,
- Kişilerle karşılıklı iletişimde olmanın endişe ve gerginlik oluşturmasından ötürü, günümüz teknolojileri aracılığıyla iletişime geçmeyi tercih etmek ya da günbegün asosyal olup mobil cihazı ile vakit geçirmeyi tercih etmek,
- Mobil cihazını kullanabilmek için ciddi masraflar yapmak veya borç almak.

Örneğin; Deloitte Global Mobil Kullanıcı Araştırmasına (2017) verilerine göre, Türkiye’de 18 ay boyunca mobil cihazını değiştirenlerin oranı %65, gelecek 12 ayda mobil cihazını değiştirmeyi planlayanların oranı ise %57 olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’de Avrupa devletleriyle karşılaştırıldığında bu oranın daha yüksek olduğu açıktır. Bu vaziyetin bir başka yanı ise asgari ücretin 2324 TL (TC. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmet Bakanlığı, 2020) olduğu günümüz şartlarında kişilerin maaşlarının büyük bir bölümünü mobil cihazlara yatırmaları, akıllı telefonları için büyük masraflar yapmaları, nomofobi tehlikesini de gün yüzüne çıkarmaktadır.

Nomofobiyi, mobil cihaz bağımlılığı kategorisinde ele alan ve ileride DSM’de mobil cihaz bağımlılığı bozukluğu içinde değerlendirilmesi gerektiği fikrini savunan Tran (2016) yukarıdaki özelliklere ilave olarak nomofobi ve mobil cihaz bağımlılığı kıstaslarını aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Mobil cihazla yirmi dört saatte, yedi saatten fazla vakit geçirmek,
- Mobil cihazın şarjının azalması düşüncesiyle şarj aleti ya da yedek batarya buldurmak ve münasip olmayan yerlerde (sınıf, aile ortamı veya sosyal ortamlar) mobil cihazın bataryasını doldurmak,
- Mutsuz olduğu zamanlarda (sosyal olarak gerginlik yaratan durumlarda, suçlu veya kaygılı olduğu zaman) rahatlamak amacıyla mobil cihazını kullanmak veya münasip olmayan yerlerde (araç kullanırken, banyoda, uyumadan önce veya okulda) akıllı telefonu kullanmak,
- Sosyal medya ya da mesajlaşma yardımıyla kendini pozitif değerlendirmeye gereksinim duymak şeklindedir.

Nomofobik bir kişinin özelliklerinin sıralandığı araştırmalarda da görüldüğü üzere, bireylerin mobil cihazlarıyla aşırı vakit geçirmeleri, mobil cihazlarının bataryası bittiğinde veya iletişimleri kesildiğinde gerginlik hissetmeleri, yüz yüze iletişimden gitgide

kopmaları, cihazın bireyde mali harcamalara neden olması vb. özellikler bununla birlikte mobil cihaz bağımlılığına dair durumları da kapsamaktadır. Bu sebeple nomofobinin mobil cihaz bağımlılığına eşlik eden bir boyutu olduğu söylenebilir. Nomofobiyi daha iyi kavramak için bireyin akıllı telefonuna verdiği değeri ve mobil cihazı ile iletişiminin kesildiği durumlarda nasıl tepki verdiğini detaylı olarak incelemek gerekmektedir. Bunun için nomofobinin bazı boyutları tanımlanmıştır.

#### **2.4.Nomofobinin boyutları**

Nomofobinin boyutlarını açıklamak ve ölçek geliştirmek için araştırmalar yapmak isteyen Yıldırım (2014) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği görüşmeler neticesinde nomofobinin boyutlarını gözler önüne sermiştir. Bu boyutlar aşağıda bulunmaktadır:

1. Bağlantıdan geri kalma,
2. İletişim kuramama,
3. Rahatlıktan vazgeçme,
4. Bilgiye ulaşamama.

Bağlantıdan geri kalma: Kişinin mobil cihaz imkanlarını her an her mekânda bağlantılı olabilme imkanını yitirmesi neticesinde sahip olduğu olumsuz duygular ile alakalıdır. Mesela birey mobil cihaz aracılığıyla gerçekleştirdiği iletişimi yitirdiğinde ve çevrimiçi var olmaya devam eden kimliğinden (özellikle sosyal medyada) koptuğunda yaşadığı duygular bu çatı altında incelenmektedir.

İletişim kuramama: Nomofobi rahatsızlığının alt boyutlarından bir diğeri iletişime geçememedir. Anlık iletişim kurmaya olanak veren hizmetlere erişemediğinde ve kişilerle iletişim içinde iken var olan iletişimin bozulması neticesinde görülen duygu durumlarıdır.

Rahatlıktan vazgeçme: Mobil cihazlar insanlar için pek çok kolaylığı beraberinde getirmektedir. Bu noktada bir mobil cihazın verdiği rahatlığı kullanamama ve rahatlığa erişememe neticesinde yaşanan duygular incelenmiştir. Birey mobil cihazın sağladığı kolaylığı yeniden kazanmayı ve bu kolaylıktan faydalanmayı arzu etmektedir.

Bilgiye ulaşamama: Mobil cihazlar vesilesiyle bilgiye ulaşamama ya da bilgiye ulaşmanın sınırlı kaldığı anlarda bireyin duyduğu rahatsızlık hissini anlatmaktadır. Yıldırım (2014) gerçekleştirdiği görüşmelerde bireylerin mobil cihazlar vesilesiyle pek çok bilgiye zorlanmadan ulaştıkları ve mobil cihazların sağladığı bu imkândan ötürü faydalı olduğunu

açıkladıklarını belirtmiştir. Bilgiye bir sebepten ötürü ulaşamadıklarında ise bireyler kendilerini stresli, asabi, keyifsiz hisleriyle bulduklarını ifade etmişlerdir.

Bir akıllı telefonun insanlara vermiş olduğu imkanlar, Nomofobi boyutları içinde değerlendirilebilir. Keza, birey mobil cihazı vesilesiyle öteki insanlar ile iletişim halinde olmakta, güncel olaylara her an dahil olmakta ve istenilen bilgiye hızlı şekilde ulaşma rahatlığını yaşamaktadır. Buradan yola çıkarak akıllı mobil cihazlara dair kullanımın yaygınlık kazanması nomofobinin yaygınlığının da arttığını göstermektedir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Nomofobinin kapsamına dair İngiltere’de 2150 kişiyle gerçekleştirilen çalışmada akıllı mobil cihaz tüketicilerinin %54’ünün nomofobik davranış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Mall Online, 2008). İngiltere’de 1100 kişiyle yapılan farklı bir araştırmada ise erkeklere göre kadınların (%62’ye göre %70) daha fazla akıllı mobil cihazdan ayrı kalma korkusu hissettiği saptanmıştır. Yaş faktörüne bakıldığında ise nomofobi gösteren genç yaş grubu %78 ile 18-24 yaş arasında en yüksek seviyede, 25-34 arası yaş grubu %60 oranıyla ikinci sırada yer almıştır. 55 yaş ve üstü bireyler ise üçüncü sırada nomofobik grup olmuştur (SecurEnvoy, 2012).

Bir diğer araştırmada ise Hindistan Mumbai’de 13-29 yaş grubundaki genç bireyler arasında mobil cihaz kullanım biçimlerini gün yüzüne çıkarmak için araştırma yapılmış ve araştırmaya katılanların %59’u akıllı mobil cihazları olmadan 24 saati bile geçiremedikleri görülmüştür. Sebep olarak ise devamlı iletişim halinde olma ve sosyal çevreleri ile bağlantı kurma ihtiyacı gösterilmiş, kimi katılımcılar ise akıllı mobil cihazını her zaman kullanmaya alışık olduklarını söylemiştir (MacroMarket Analizi ve Tüketici Araştırma Organizasyonu, 2008).

Gerçekleştirilen diğer araştırmada ise 18-28 yaş grubundaki 200 tıp öğrencisi araştırmaya gönüllü olmuştur. Araştırmada gençlerin %19 civarında nomofobik olduğu görülmüş, %74’ünün uyumaya gittiklerinde dahi akıllı mobil cihazlarını yanında götürdükleri, %21’i akıllı telefonlarının şarjı bittiğinde dikkatlerinin bozulduğunu ve kendilerini asabi ve mutsuz hissettiklerini, %39’u mobil cihazlarını mesaj yahut gelen aramalara bakmak için devamlı ekrana baktıklarını söylemişlerdir (Dixitve diğerleri, 2010).

Nomofobiyle alakalı araştırmalarda genellikle bireylerin akıllı mobil cihazlarıyla bağlantıları kesildiğinde hissettikleri stres dikkat çekmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar, nomofobinin düzeylerini ortaya çıkarmakta fakat sebeplerinin ne olduğuna ilişkin herhangi

bir fikir belirtmemektedir. Nomofobiye etkileyen pek çok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden birinin Fomo (Przybylski ve diğeri, 2013) olabileceği akla gelmiştir. Nomofobik edimler bireyin sosyal ortamındaki olaylardan geri kalmasına, diğeri insanların yaptıklarına ilişkin merak duygusunu törpülemesine olanak sağlayabilir. Bu nedenle iletişimden geri kalmak kişinin olaylara dair bilgilenememesine de sebep olmakta ve mantıklı olmayan endişeler hissetmesini tetikleyebilmektedir. Fomo'nun bir faktör olarak değerlendirilmesi nomofobi örüntüsünün kavranması bakımından önemlidir.

Fomo (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu): Sosyal medya mecraları, kişilerin profillerini yaptıkları, öteki kişilerle iletişim kurdukları ve paydaş ilgilerine göre etkileşime girdikleri sanal bağlantı topluluklardır (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu mecraların bireylerin hizmetine sunduğu birtakım sanal yenilikler, sosyal ağlar üzerinde planlanan ve uygulanan etkinlikler, konuşmalar ve olaylarla ilgili erişim imkânı vermektedir. Bahsi geçen sanal yenilikler Fomo (fear of missing out) benzeri güncel temalara yönelik ilgiyi de artırmaktadır (Przybylski ve diğeri, 2013). Fomo ile alakalı yapılan ilk çalışmalar DaryHerman'ın çalışma yazılarını temel almaktadır. Herman (2011) tüketici edimlerini incelemiş ve tüketici psikolojisinden yola çıkarak Fomo'nun sosyo-kültürel bir oluşum olduğunu belirtmiştir. Tüketici edimleriyle alakalı olarak sonsuz seçenek içerisinde bireyin nelerden geri kaldığı hissi, bireyde kaygı durumu uyandırmaktadır. Bunun yanında tüketicilerin seçim eylemlerinde, opsiyonları bilme ve imkanlardan yararlanma talebinin etkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak Fomo yaşantısı “kaçırılacak olan şey” hakkında hissedilen korku olarak açıklanmaktadır.

Przybylski ve diğeri (2013) yapmış olduğu çalışmada öteki bireylerin gerçekleştirdikleri alakalı devamlı kontak halinde olma isteği olarak açıklanan Fomo terimi, 14 Nisan 2011'de Kent kelimesi (Urban Dictionary) tarafından günün kelimesi olarak değerlendirilmiş (Dossey, 2014) ve sosyal medya platformlarında yapılan paylaşımlardan kaynaklanan sosyal etkileşim imkanını, farklı bir tecrübe veya doyurucu bir etkinlikten geri kalma kaygısı olarak açıklamıştır (Urban Dictionary, 2011). Sözlükte yer edinen açıklamaya istinaden Fomo, sosyal bir endişe şekli olarak tanımlanmaktadır. JWT Intelligence (2012a) dergisine bakıldığında Fomo, tanıdıkların kişiden çok daha iyi şeylere sahip olmasını ya da daha iyi şeyler gerçekleştirdiğini göremediğinde kişide rahatsızlık uyandıran duygu yoğunluğu olarak açıklanmıştır. Yine aynı dergide, 1370 bireyle gerçekleştirilen bir araştırmada, 13-17 yaş arasındaki bireylerin %83'ü sosyal medya platformlarındaki tanıdıklarının hayatlarındaki gelişmelerden haberdar olabilmeleri

açısından iyi bir alternatif olduğunu belirtmektedir (JTW Intelligence, 2012b). Bu sebeple Fomo rahatsızlığı bulunan bireyler adına, sosyal medya platformlarında yer almak ilgi çekici bir eylemdir (Przybylski vd. 2013). Türkiye’de interneti kullanım gerekçeleri açısından, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2016)’nın yapmış olduğu araştırma verilerinde Türkiye’nin sosyal medya kullanımında ilk sırada yer aldığı görülmüştür. Kişiler sosyal medyayı kullanarak özne hesaplar oluşturmakta, mesajlaşmakta, fotoğraf paylaşmaktadır (TÜİK, 2016). Sosyal medya, bireylerin gündelik gelişmelere dair bilgi sahibi olmasını, tanıdıklarının neler yaptıklarını görmelerini, olayları takip etmelerini sağlamaktadır. Sosyal medyada ve internette çok vakit geçiren kişilerde beliren bu durum, sosyal medyada yayınlanan bir gönderiden, gündelik olaylardan veya farklı hayatlardan noksan kalınması yani gelişen birtakım şeylerin dışında kalmaktan kaynaklı hissedilen endişe neticesinde gerçekleşen bir durum olarak görülmektedir. (Eşitti, 2015: 80).

Türkçeye “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK)” (Gökler ve diğerleri, 2016) veya “Gündemi Kaçırma korkusu” (Hoşgör ve diğerleri, 2017) olarak çevrilen Fomo, kimsenin tecrübe etmediği keyif veren tecrübeleri tanıdıklarının yaşadığı kaygısını açıklamakta ve öteki bireylerin ne yaptıkları hakkında kontakta olma gereksinimiyle beliren bağımlılık hali olarak adlandırılmaktadır (Grohol, 2018; Przybylski ve diğerleri, 2013). Yapılan betimlemelere bakıldığında paydaş husus bireylerin başkalarının neler gerçekleştirdiklerine dair bilgi alamadıklarında duydukları olumsuz duygu ve diğer insanların gerçekleştirdikleri bireyin hoşuna giden eylemleri kendisinin yaşayamayacağı endişesini taşımaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusuyla alakalı ilk çalışmaları gerçekleştiren Przybylski ve çalışma arkadaşları, çalışma neticesinde farklı veriler elde etmiş ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun özelliklerini belirlemişlerdir (Dossey, 2014; Przybylski ve diğerleri, 2013). Bu çalışmaya göre;

- Gelişmeleri Kaçırma Korkusu düzeyi, genç bireylerde ve bilhassa genç kızlarda erkeklere göre yüksektir.
- Gelişmeleri Kaçırma Korkusu sosyal medya platformlarında yer almadaki destekleyici güçtür.
- Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, taşıt kullanıcılarının dikkatlerini dağıtmaktadır.
- Gereksinimlerin giderilememesi ve yaşam keyfinin azlığıyla Gelişmeleri Kaçırma Korkusu düzeyinin yüksek seyretmesi arasında bir ilişki bulunmaktadır.

- Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, okulda sosyal medya platformunuetkin kullanan öğrencilerde daha yüksektir.

Bahsedilen verilerden yola çıkarak GKK, bireylerin sosyal medyadaki aktif haline ve gönderileriyakinen takip etmesine sebep olmaktadır. Kişiler öteki bireylerle yüz yüze iletişime geçmekten öte sosyal medyada iletişim halinde olmayı tercih ettiklerinden dolayı yalıtılmışlık duygusunu derinleştirdikleri gözlemlenmiştir (Dossey, 2014). Kişilerin sosyal gereksinimlerini, gündelik olaylara bağlı kalarak karşılama çabası Gelişmeleri Kaçırma Korkusu düzeylerinde artışa sebep olabilmektedir. Sosyal gereksinimlerinin giderilememesi Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu nasıl etkilediği ise Öz Belirleme Kuramı (Self DeterminationTheory) içeriğinde değerlendirilmiştir.

Öz belirleme kuramı: Birey motivasyonunun bir kuramı olarak Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu değerlendirebilmek adına perspektif sağlamaktadır (Przybylski ve diğerleri, 2013). Öz belirleme teorisi, sosyal gereksinimler, kişilik gelişimi, kültürün motivasyonla ilişkisi, yaşam hedefleri ya da sosyal çevrenin motivasyon, edim ve iyi oluş hali üstündeki etkisi gibi durumlar üzerinde durmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Öz belirleme kuramına bakıldığında bireyler psikolojik gereksinimlerini gidermek için adım atmakta ve böylece bir benlik duygusu kazanmaktadır (Maeng ve Arbeau, 2018).

Bu kuramda bireylerin üç ana psikolojik gereksinimi bulunmaktadır ve bu gereksinimler bir alanda uzmanlık, bağımsızlık ve ilişki içinde olma gereksinimidir. Bir alanda uzmanlık, bireyin bir eylemi ya da etkinliği yapabileceğine olan inancı olarak betimlenmektedir. Bağımsızlık, bireyin özünü özgürce anlatabilmesini, almış olduğu karar ve eylemlerini yapabilmesini ifade etmekte, ayrıca ilişki gereksinimi ise bireyin diğerlerine bağlı hissetmesi anlamı taşımaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Neticede bireyler bu üç ana gereksinimi gidermek istemektedir. Öz belirleme kuramı bu ihtiyaçların temel ve evrensel özellik taşıdığını anlatmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Öz belirleme kuramından yola çıkarak temel ihtiyaçların az giderilmesi (basicneedsatisfaction) ve sosyal medya platformlarında vakit geçirme arasındaki ilişki iki biçimde oluşmaktadır. İlki ilişki şekli doğrudan bir ilişki olup temel ihtiyaçların giderilmesi ve sosyal medya platformlarında vakit geçirme diğer insanlarla iletişim halinde olma, sosyal yeteneği geliştirme ya da sosyal ilişki bağlarını kuvvetlendirmek amacıyla bir fırsat sunmaktadır (Przybylski vd., 2013). Diğer yönden temel ihtiyaçların giderilmesi ve sosyal medya platformlarında vakit geçirme arasındaki dolaylı ilişki ise gelişmeleri

kaçırma korkusuyla alakalıdır. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu psikolojik gereksinimlerin giderilememesi gerekçesiyle sosyal medya kullanımına dolaylı bir şekilde etki edebilir (Przybylski ve diğerleri, 2013). Przybylski ve uzman arkadaşlarının gerçekleştirdikleri araştırma neticesinde yeterlilik, bağımsızlık (anlamlı seçim) ve sosyal ilişki içinde yer alma (başkalarına bağlılık) ile alakalı ana psikolojik gereksinimlerden daha az doyuma ulaşan bireylerin, daha yüksek düzeyde Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Alt, 2015). Kısaca, kişiler sosyal açıdan gereksinimlerini gidermek amacıyla sosyal medya platformlarını etkileşime girme kanalı olarak kullanmaktadır ve bu etkileşime girerken de öteki bireylerin neler yaptığıyla alakadar olmalarından ötürü gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) hissetmeleri hem sebep hem de sonuç işlevi görmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkileri: Akıllı mobil cihazların sağladığı her yerde ve her an bağlantı sağlama hizmeti, insanların Gelişmeleri Kaçırma Korkusudüzeylerinde de bir artışa sebep olmakta ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusundaki bu artışın bireylerin problemlili cep telefonu kullanımlarının üzerinde etkisi vardır (Hato, 2013). Stead ve Bibbly (2017) yürüttüğü bir araştırmada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile sorunlu internet kullanımı arasında bir ilişki olduğu saptanmış fakat Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun tek başına sosyal medya platformlarını kullanımda artışa sebep olan bir değişken olmadığı, sağlıklı olmayan ve takıntılı davranışların arkasındaki bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

GKK'yı tecrübe eden bireylerin başlarından geçen stresi en aza indirmek amacıyla yaşanan gelişmelerle olduğundan daha fazla alakadar olmaktadır. Bu durum ise kişilerin sosyal medya platformlarında vakit geçirme zamanlarında artışa sebep olmaktadır (Wiesner, 2017). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu bireyin hayatı üzerinde etki eden bir faktördür. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu tecrübe eden birey psikolojik olarak var olan durumdan etkilenmektedir. Yapılan etkinliklerden birine katılmadığında ya da tanıdıklarının gerçekleştirdiği bir olayla ilgili bilgi alamadığında birey kendinimental anlamda yorgun hissetmeye ve sosyal olarak kendini dışlanmış algılamaktadır, bu sebeple sosyal medyada etkin olmak ve gönderi paylaşmak bireyin gündelik bir işi haline almaktadır (Wiesner, 2017). Sonuç olarak, bireyin yeni gelişmelere dair bilgi sahibi olma talebi, onun tanıdıklarını takip etmesini sağlamaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun temel psikolojik gereksinimler, psikolojik iyi oluş hali, yaşam doyumu, genel duygu durumu gibi etmenler üzerinde etkisi olduğu da görülmüştür



(Przybylskive diğerleri, 2013). Diğer bir anlatımla kişinin psikolojik ihtiyaçlarını gidermede kendini yeterli gormemesi, hayattan zevk alamaması neticesinde sosyal medyaya yoneldiğigorulmekte ve bu şekilde birey diğerlerinin hayatlarına olan artan ilgisiyle arasındaki bağı taze tutup ilişkisine devam etmektedir. Konu ile ilgili uzmanlariğişmeleri kaçırma korkusunun tedavi edilmesi gerekli gorulen takıntılı bir davranış durumu olduğunu beyan etmektedir (Hoşgorve diğerleri, 2017). Sosyal medya platformlarında kayıtlı olan hesapları kontrol etmek bireylerinGelişmeleri Kaçırma Korkusu hakkındaki kaygılarını da geçici olarak azaltabilmektedir (Franchinave diğerleri, 2018). Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun sosyal medya vesilesiyle salgın gibi yayıldığı ve akıllı cep telefonları aracılığıyla bir tuşuyla sevdiğiniz veya sevmediğiniz pek çok bireye ulaşma imkanınınolduğu 21. yy.'da boye bir anksiyetegelişiminin olası gorulduğunu beyan edenBeck (2013), Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna direnç gosterme ve bu durumla başa çıkmak adına dikkat edilmesi gereken unsurlar olduğunu belirtmiştir. Bu konuyla ilgili üç strateji açıklamıştır (Beck, 2013)

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun yalanlara dayandığını fark etmek: Gelişmeleri Kaçırma Korkusuyla mucadele etmenin etkili yollarından biri sahip olunmadığı duşunulen o gorkemli hayatın aslında var olmadığını bilmektir. Bir kişinin yaşamına bakarak bireyin kendisini mutsuz hissetmesiyle başa çıkmasının alternatif bir yolu da cep telefonu ekranında gorulenpaylaşımın aldatıcı olabileceğinin bilincinde olmaktır. Kişiler gerektegorوندuęu gibi iyi hissetmeseler dahi kameraya karşı kendilerini o anki hallerinden daha farklı yansıtmaları olası bir durumdur. Bu sebeple cep telefonunun ekranında gorulen bir gonderiyi gerçek yaşamla kıyaslamayı bırakmakdurumla baş etmenin yollarından biri olarak gorulmektedir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna karşı mucadele etmek: Kullandığımız kelimeler duygularımızı ve davranışlarımızı etkilemektedir. Buradan yola ıkarakbireylerin yalnızca geri kaldıkları şeylerle ilgiliaıklamalarda bulunması, bu konuyla başa ıkmadaalternatif bir yol olduğunun gozden kaımasınasebebiyet verebilmektedir. Bu sebeple Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu baştan tanımlamanın yanında kişinin kaygı hissinden korunması da gereklidir. Mesela Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu hisseden birey o an farklı şeyler duşunerek kendini daha iyi hissedebilir. Ufak anlardan zevk almak ve tanıdıklarının kendi yaşamından çok daha iyi bir hayata sahip olduğu duşunesinden uzaklaşmak etkili bir yoldur. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu birey kendi sozcukleriyle tanımlayarak olumlu bir şekilde ele alabilmelidir.

Anda kalmak: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu bireylerin anı yaşamasına imkân vermemekte insan zihninin devamlı farklı şeylerle ilgilenmesine ve ayrıca aynı anda birçok işi yapmaya sebebiyet vermektedir. Böyle anlarda kişinin sahip olduğu tek şeyin yaşamakta olduğu an unutulmamalıdır ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun bu özel anları yok etmesine imkân vermemelidir.

Yukarıda açıklanan mücadele etme stratejileri Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu anlamada yol gösterici bir konumdadır. Kişiler genel olarak diğerlerinin yaptıkları ya da söyledikleri şeylerle meşgul olma eğilimi göstermektedir (Abel ve diğerleri, 2016). Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, kişilerin yaşamlarını başkalarıyla kıyaslarken, kendilerini olduğundan daha umutsuz hissetmelerine neden olmakta ve ayrıca bireyin o andan soyutlanmasına sebebiyet vermektedir. Sosyal medya aracılığıyla paylaşılan gönderiler genel anlamda bireylerin gerçekte olan yaşamlarından ziyade aslında hayallerinde olmasını istedikleri yaşamları yansıtabilmektedir. Bu sebeple Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun bilincine varmak onunla mücadelede en kritik aşamadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile ilgili ilk çalışmalar Przybylski ve diğerleri (2013) tarafından gelişmeleri kaçırma korkusuna deneye dayalı bir sonuç geliştirmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmalarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ölçeğini geliştirebilmek amacıyla farklı milletlerden oluşan bir örneklem belirlenmiştir. Bu örneklemin yaş skalası 18-62 arasında değişen 672 erkek ve 341 kadından oluşmaktadır. Bu çalışma neticesinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu düşük, orta ve yüksek seviyede belirlemeye yarayan bir ölçek geliştirilmiştir. Genç erkeklerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun daha yüksek seviyelerde seyrettiği görülmüştür. Bunun yanında temel psikolojik gereksinimlerden daha az tatmin olan ve iyi oluş hali seviyesi düşük bireylerde daha yüksek seviyede Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Gelişmeleri Kaçırma Korkusu seviyesi yüksek seyreden bireylerin uyumadan önce, uyandıktan sonra ve yemek esnasında sosyal medya hesaplarına baktıkları, derste ve araç kullanırken dahi mesajlaştıkları ve sosyal medya hesaplarını kontrol ettikleri görülmektedir.

Elhaive diğerleri (2018) gerçekleştirdikleri bir diğer araştırmada ise Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile negatif etki (negative affectivity) arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmada olumsuz etki çerçevesinde genel algılanan stres seviyesi, ruminasyon, can sıkıntısı eğilimi, depresyon ve anksiyete vb. duygular ele alınmıştır. Araştırma neticesinde

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile olumsuz etki, problemlili mobil cihaz kullanımı, sosyal medya kullanımı arasında ilinti bulunmuştur. Franchina ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile sosyal medya kullanımı, sorunlu sosyal medya kullanımı ve sosyal bir çevrede bireyle direkt iletişim kurmak yerine akıllı mobil cihazı ile alakadar olma davranışları (phubbingbehaviour) arasındaki ilişkiyi ele almak hedeflenmiş ve 2664 ergenden veri toplanmıştır. Yürütölen çalışma neticesinde daha yüksek düzeylerde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu görölen gençlerin çok çeşitli sosyal medyaları olduğu bulunmuştur. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile önlü olan sosyal medya platformlarının (facebook, instagram, youtube, snapchat) kullanım yoğunluğu arasında tutarlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Dolasıyla yüksek düzeyde Gelişmeleri Kaçırma Korkusu yaşayanların, sorunlu sosyal medya kullanımına daha eğilimli oldukları görölmüş ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile diğer insanlarla iletişim kurmak yerine sosyal medya platformlarını kullanmayı tercih etme eylemi arasındaki ilişkide sorunlu sosyal medya kullanımının yardım ettiği bulunmuştur. Gelişmelerden haberdar olamama korkusunun sosyal medya kimliklerini daha fazla kontrol etmeye yönelttiğini ve bu vaziyetin ise bireyin yüz yüze iletişimi tercih etmemesine sebep olduğu doğrultusunda değerdendirilmiştir.

Wolniewicz ve diğerleri (2018)'nin yapmış olduğu araştırmada problemlili mobil cihaz kullanımı ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişki değerdendirilmiştir. 297 katılımcının katıldığı bir örneklemden veri toplanmıştır. Bunun için problemlili akıllı mobil cihaz kullanımı (cihazın sosyal hayatta çok fazla kullanımı) ve bu kullanımın sosyal (cihazın iletişim ve sosyal ağ amacıyla kullanımı) ve sosyal olmayan (cihazın oyun ve ferahlamak için kullanımı) kullanım noktasında araştırılması, olumlu değerdendirme kaygısı (başkalarının kendisini olumlu değerdendirmesi neticesinde performans bakımından baskı duyması ve gerginlik yaşaması) ve olumsuz değerdendirme kaygısı (diğer insanların kendisine olumsuz yorumlar nedeniyle gerginlik yaşama durumu), olumsuz etki (panik, suçluluk, ıstırap gibi pek çok duygusal çatının altında yatan boyut) ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın neticesinde bulunan bilgiler, Gelişmeleri Kaçırma Korkusununproblemlili ve sosyal mobil cihaz kullanımı ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun diğer taraftan olumlu ve olumsuz değerdendirme korkusu ile sosyal ve problemlili akıllı mobil cihaz kullanımını kestirmede aracı değişken olarak tesir ettiği görölmüştür. Bu vaziyet ise gelişmelerden haberdar olamama korkusu duyan, sosyal olarak tedirgin kişilerde

Gelişmeleri Kaçırma Korkusunu azaltmak amacıyla mobil cihazları kullanmanın arttığı doğrultusunda değerlendirilmiştir.

## **2.5. Psikolojik belirtiler**

### **2.5.1. Somatizasyon**

Johann Heinroth isimli Alman doktorun 1818 yılında psikosomatik kavramını kullanması ile birlikte beden ile zihnin birbirlerini tamamlayacak nitelikte olup kişinin işlevselliğini etkilediği düşüncesi oldukça dikkat çekmiş ve önem kazanmıştır. Heinroth'un bu bakış açısına göre insan, yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar fiziksel emarelerle kendini göstermektedir (Tunaboşlu İkiz, 2008). Psikanalizle beraber psikosomatik kuramın genişlediği bilinmektedir. Sigmund Freud'un 1938'de kaleme aldığı "Some Elementary Lessons in Psychoanalysis" yazısı somatik kuramların temelini oluşturduğu ifade edilmektedir. Bu yazısında dikkat çeken en önemli kısım ruhsal değişimlerin bireyin bedensel olarak etkilenebileceği ve vücudunda fiziki belirtiler ortaya çıkarabileceğidir. Psikanalitik kuramın somatizasyon sürecindeki fiisel değişimlerden yola çıkarak kişinin psikolojik işleyişiyle çalışmaları görülmektedir (Tunaboşlu İkiz, 2008). İlerleyen yıllarda 1859'da Fransız psikolog ve doktor Pierre Briquet, bedensel bir sebebi olmayan çoklu somatik belirtiler açıklayarak somatizasyon bozukluğu olarak adlandırdığı bir tanı sınıflandırması oluşturduğu kaynaklarda yer almaktadır (Briquet, aktaran Mai ve Merskey, 1981).

1987 yılında Polonyalı psikiyatrist Zbigniew J. Lipowski somatizasyonu kişinin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkların vücuda yansıtılarak, bu emareler üzerinden bir iyileşme ve iletişim kurma çabası olarak kavramsallaştırmış; davranışsal, deneyimsel ve psikolojik olarak da üç tamamlayıcı ögesi olduğunu belirtmiştir. Bireyin ruhsal problemleri vücudunda fiziksel olarak yaşaması somatizasyonun deneyimsel yönünü, bu somatik belirtileri ciddi ve tıbbi bir rahatsızlık olarak değerlendirmesi bilişsel yönünü ve kişinin rahatsızlık hissettiği bu belirtiler nedeniyle tıbbi tedavi arayışlarına girmesi de davranışsal yönünü oluşturmaktadır. Lipowski (1987), en çok rastlanan somatik göstergelerin baş dönmesi, yorgunluk, ağrı ve nefes almakta zorluk olduğunu ve geçici ya da kalıcı olabilen bu somatik belirtilerin sıklıkla anksiyete ve depresyon bozukluklarıyla birlikte görüldüğünü açıklamıştır. 1992 yılında ise Barsky somatizasyonu rahatsız edici fiziksel

duyumlar olarak kavramsallaştırmakla birlikte, herhangi bir psikolojik belirti göstermeyen bireylerde de ruhsal strese cevap olarak somatik sıkıntıların görülebileceğini belirtmiştir.

### **2.5.2. Olumsuz benlik**

Olumsuz benlik; kişisel olarak yetememe fikri, diğer kişilerin davranışını devamlı hatalı bulmak ilişkilerde arka planda durma, güvensiz davranış gibi diğer insanlarla aynı mekânda bulunulan vakit diliminde konforlu olamama ile biçimlenir (Boyceve diğerleri, 1992). Sürekli bir hal alan kişilerarası ilişkilerde etkileşim şekli, onun değer verdiği boyutta ve belirlediği sınırlar içinde karşılıklı olmaktadır. İnsanlar arası ilişkilerde duyarlılığı olan kişiler için mühim olan başka bireylerin sözlü veya sözlü olmayan iletişim şekilleri, hisleri, fikirleri ve tutumları çok önemlidir. Olumsuz benlik algısına sahip bireyler ilişki yönünden diğer bireylerle kıyaslandığında çabucak incinebilen, basit problemleri büyütürken içinden çıkılması güç bir hal aldirarak ilişkilerinin ilerlemesini ketleyenduyumlu bireylerdir (Boyce ve Mason, 1996).

Olumsuz benliğin temelinde diğerlerinin davranış ve düşüncelerinde manasız ve gereğinden fazla farkındalık ve duyarlılık vardır. Bunun kökeninde başkaları tarafından bilinen veya doğru tenkit edilme sıkıntısı ve başkalarının sergiledikleri tutum ve söylemleri üzerine çoğalan tasa ve başkalarının karşılık vermelerine ilişkin sakınma biçiminde toplumsal geribildirim duyarlılık adı verilmektedir (Boyceve diğerleri, 1992). Snodgrass ve yanındakilere göre (1998), olumsuz benlikle alakalı olarak son zamanlarda -doğal çevrede- kişiler arasındaki gerçek etkileşim halinde bireyler arası algılamaya daha fazla dikkat verildiği saptanmıştır.

### **2.5.3. Depresyon**

Bitkin, üzgün, kederli, sıkıntılı anlamlarına gelen depresyon kelimesi latince ‘depressus’tan gelmektedir. Hayattan zevk alamama, değersizlik, suçluluk, öz saygısında düşüş, yoğun üzüntü, kusurlu hissetme, umutsuzluk ve karamsarlık duyguları ile depresyon eş değerdir.

İnsanların hayatlarında maddi sorunlar, sevdiklerinin kaybı, aile ve iş hayatındaki iletişim problemleri, romantik ilişkilerindeki bozukluk gibi normal işleyişlerinden daha olumsuz bir ruh hali içinde olduklarında, depresyonda olduklarını ifade ettikleri gözlenmektedir. Yani

depresif belirtiler bireyin duyu, düşünce ve davranışlarında ortaya çıkan bir sapmayı belirtmek için kullanılmaktadır. Daha çok duyu bileşenlerine atıfta bulunuyor gibi görünse de biliş, inanç ve davranış sistemlerini de etkileyen çok yönlü bir belirti kümesidir depresyon. Halsizlik, vücutta ağrı, sürekli uyku hali ve uykuya dalmama gibi fiziksel semptomları da vardır. Ayrıca sosyal yalnızlaşma, iletişim kurmak istememe, dış görünüşüne önem vermeme gibi sosyal yaşamı etkileyen belirtileri de mevcuttur.

Beck ve Alford (2009) tarafından açıklanan depresif belirtilerinduygusal boyutunu incelediğimizde; daimî bir bitkinlik, kederlilik durumunun hâkim olduğu görülmektedir. Depresyondaki bazı bireylerin duygularının sabitleştiği, acıdan ve elemden başka duyu hissedemedikleri bilinmektedir. Yanısıra, normal düzenlerinden farklı olarakaşırıöfke, huzursuzluk hali de gözlenebilmektedir. Önceden zevk aldığı durumlardan, faaliyetlerden artık zevk almadıkları, hayata karşı genelbir ilgisizlik durumu oluşabilmektedir.

Depresyonun temelinde kişinin temel inançlarının yer aldığını ifade eden Beck (1987) depresif bireylerin kendilerine güvenlerinin azaldığını, her zaman kendilerini suçlayan biliş yapısı içerisinde olduklarını ifade etmiştir. Dikkatini toplamakta zorluk yaşama, hafıza güçlüğü gibi sıkıntı içerisinde olan depresif bireyler sorumluluklarını da yerine getirmekte zorluk yaşamaktadırlar. Bu bireyler geçmiş, bugün ve geleceğe dair karamsar düşünce yapısı bulunmaktadır.

Kişide meydana gelen iştahsızlık veya aşırı yeme isteği; sürekli bir uyku hali ya da uykuya dalmada güçlük depresyonun fiziksel belirtileri arasındadır. Cinsel istekte azalma, bitmek bilmeyen vücut ağrıları, kabızlık gibi sindirim sisteminde meydana gelen değişiklikler de ayrıca gözlenebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin 2008).

Özetlediğimizde depresyon; duygusal alanda asabiyet, keder, kaygı; bilişsel alanda değersizlik, özgüven eksikliği çaresizlik, karamsarlık, ümitsizlik, kendini aşağı görme, suçluluk duyguları, düşünme ve konuşmada yavaşlama, konsantrasyon bozuklukları, takıntılı düşünceler, ölüm ve intihar düşünceleri; fiziksel alanda enerji düşüklüğü, sürekli yorgunluk, halsizlik, güçsüzlük, iştah değişiklikleri, uykuda düzensizlik, cinsel ilgi ve etkinlikte azalma, somatik sızlanmalar, kadınlarda regl düzensizlikleri ve toplumsal alanda insanlardan uzaklaşma, ilişkilerden kaçınma, sosyal ve mesleki işlevlere karşı ilgi kaybını içeren bir sendrom olarak tanımlanabilir (Tezcan, 2000).

#### 2.5.4. Anksiyete

Anksiyete sözcüğü bunalma, gerginlik anlamlarına gelen Yunanca kökenli ‘angh’ ve sürekli ya da düşük seviyede kaygılı olma hali anlamına gelen Almanca ‘angst’ kavramlarına dayanmaktadır (Bannister, 1985). Kaygı anlamına da gelen anksiyete kavramını Barlow (2000) bireyin bilinmeyen veya ön göremediği bir tehdit ile karşı karşıya gelmesi durumundabu tehdit üzerinde kontrol sağlamayacağı, sonuçlarını tahmin edemeyeceği ve durumla başa çıkamayacağı gibi düşüncelerinedeniyleoluşan bir çaresizlik durumu olarak açıklayarak kavramsallaştırmıştır.

Lang (1968) kaygı ve korku belirtilerini öznel-sözel, somatoviseral aktivite ve açık motor hareketler (beden-iç organ aktivitesi) olarak üç bölüme ayırmaktadır. Buna dayanarak; kaygının dışa vurumu öznel-sözel, kasların gerilmesi, bulantı, terleme somatoviseral aktiviteyi, kaçınma davranışları açık motor hareketleri betimlemektedir.

Anksiyete semptomlarını taşıyan kişiler hem çevreden algıladıkları hem de kendi içinde yaşadıkları tehdit edici durumlar karşısında, endişe ve korku hisseden ve bu yaşantılardan kaçınan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Craske ve Stein, 2016). Anksiyete seviyesi yüksek olan bireylerin, olası tehdit edici durumla ilgili bilgileri daha dikkatle işledikleri ifade edilmektedir. Durum karşısında ne yapacağını bilememe ve bu konu hakkında oldukça fazla düşünme, kişinin durumun üstesinden gelebilme yeteneğini kesintiye uğratabilmektedir. Bu bireylerin korku ve tehdit uyandıran mesajları doğru yorumlayamadıkları bilinmektedir. Bundan dolayı böyle bir durumda kalan birey, hedefe ulaşma hususunda bazı güçlükler yaşayabilmektedir (Bystritskyve diğerleri, 2013; Tuma ve Maser, 1985).

Anksiyete kaçınma davranışını beraberinde getirmektedir. Birey tehdit edici durumla karşılaşmamak adına, kendisini tehdit eden ortamlara girmekten kaçınmaktadır. Kişinin tehdit algısıyla yüzleşmesini engellemesinden dolayı kaçınma, uyumlu karşılanmayan bir baş etme yöntemi olduğu düşünülmektedir (Barlow, 2000).

DSM-5’e göre anksiyete bozuklukları şu şekildedir:

- Genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu
- Maddeye bağlı anksiyete bozukluğu
- Panik bozukluk (agorafobili, agorafobisiz)

- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Obsesif-kompulsif bozukluk
- Sosyal fobi
- Özgül fobi
- Akut stres bozukluğu
- Posttravmatik stres bozukluğu
- Karışık anksiyete depresif bozukluk
- Başka türlü adlandırılmayan anksiyete bozukluğu

Anksiyete bozukluklarının tümüne bakıldığında ise tanısal açıdan belirtiler şu şekilde sıralanabilir; aşırı endişe hali, ajitasyon, korku, kaygı, intihar düşünceleri, aşırı uyarılmışlık, panik ataklar, ağrı, gastrointestinal yakınmalar, konsantrasyon ve uyku bozukluğu, halsizlik, kolay yorulma, agorafobi ve kompulsif rutinlerdir (Türkçapar, 2004).

Anksiyete bozuklukların ortaya çıkmasında ve devam etmesinde nelerin etkili olduğuna bakacak olursak; genetik yatkınlıkların ve erken dönem yaşam deneyimlerinin (ebeveynlerin model alınması, öğrenme deneyimleri vb.) önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Örneğin; somatik duyuların herhangi bir hastalığa işaret ettiğine, tehlikeli olduğuna dair ebeveynlerden aktarılan bir inanç, ileride bu somatik duyuları deneyimleyen bireyde anksiyete bozukluğunun görülmesine sebep olabilmektedir (Barlow, 2000).

Anksiyete, tüm bireylerde farklı derece ve özelliklerde kendisini gösterebilmektedir. Normal ile anormal olanın ayrımını yapabilmek için belirtilerin şiddeti, sıklığı, süresi, işlevselliği engelleme şiddeti gibi bazı faktörlerindeğerlendirilmesi gerekmektedir. Örneğin; bir anksiyete bozukluğu tanısı koyabilmek için en az 6 aydır süren, hemen hemen her gün ortaya çıkan, birçok olay ya da etkinlik hakkında yoğun kaygı ve üzüntü duyma ve kişinin yaşamındaki önemli işlevsellik alanlarını etkilemesi gerekmektedir (APA, 2013).



### 2.5.5. Hostilite

Hostilite kavramının ilk olarak Buss (1961) tarafından, başka insanlardan hoşlanılmaması ve başkalarına karşı sürekli negatif tutum içerisinde olma eğilimi olarak tanımlandığı görülmektedir. Öfke, düşmanlık anlamlarına da gelen hostilite kavramını Chaplin (1982) ise, başkalarına zarar verme isteği veya diğer insanlara hissedilen öfke duygusu olarak tanımlanmaktadır. Başkalarının kendisine kötü muamelede bulunacağına, hayal kırıklığına uğrayacağına, diğer insanların değersiz ve güvenilmez olduğuna dair olumsuz tutum, inanç, davranış ve değerlendirmeler düşmanlığın kapsadığı niteliklerden bazılarıdır (Smith, 1992).

Öfke kavramına dair birçok farklı tanımlama literatürde bulunsa da araştırmacıların çoğu öfkenin çok boyutlu bir yapı olduğu noktasında aynı görüştedirler (Eckhardt, Bradley ve Deffenbacher, 2004; Robins ve Novaco, 1999). Öfkeyi yaşamakla ilgili olan öfkenin duyuşsal boyutu, öfkeye sebep olan koşullara ilişkinduygusal tepkilerin şiddeti ile ilişkilidir (Boman, 2003). Öfkenin bilişsel boyutu, düşmanca atfetme ve değerlendirmeler ile gelen planlı beklenti, inanç ve yorumlamagibi yapıları kapsamaktadır (Robins ve Novaco, 1999). Davranışsal boyut, öfkenin aktarılmasında kullanılan bazen pozitif çoğu zaman da yıkıcı başa çıkma mekanizmalarını içermektedir (Boman, 2003). Bu üç kavram sürekli olarak birbirlerini etkilemektedir.

Hostilitenin artışında ailesel ve çevresel etmenlerin yanı sıra genetiğin de etkili olduğu ifade edilmektedir. Bundan dolayı bireyin doğuştan sahip olduğu özellikler ile kendisi ve başkalarıyla olan ilişkileri düşmanlık gösterme eğilimini etkilemektedir. Örneğin öfkeli, sakinleşmesi zor ve uzun zaman alan bir bebeğin bakım verenlerinde daha fazla reddedici ve düşmanca tutum, daha az sıcak bakım ve ilgi gösterme eğiliminde olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin olumsuz tutum ve davranışları karşısında bebekler, sevgi dolu ve koşulsuz kabul ile büyüyen bebeklere kıyasla daha öfkeli tutumlar sergileyebilmektedir. Sonuç olarak genetik çevre etkileşimi hostilite eğilimin artmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Ermakov ve diğerleri, 2016; Smith, 1992).

## 2.6. İlgili araştırmalar

### 2.6.1.Yurt içinde nomofobi ile ilgili yapılan alışmalar

“Nomofobi” kavramı ülkemizde yeni yeni duyuluyor olsa da günümüzün bir rahatsızlığı olarak görüldüğünden bu konuyla ilgili çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Yurt içinde yapılan çalışmaların en çok niversite öğrencileri üzerinde olmak üzere devamında lise öğrencileri üzerinde yapıldığı gözlemlenmiştir.

Gezgin ve akır (2016) araştırmalarında ergenlerde nomofobi görülme sıklığının hangi seviyede seyrettiğini betimlemesinin yanında cinsiyet, anne babanın eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, akıllı mobil cihaz kullanım senesi ve mobil internet kullanım senesiyle nomofobi arasında anlamlı bir farklılık varlığı değerlendirilmiştir. Bu maksat ile 475 lise öğrencisine anket yapılmış, Yıldırım ve diğerlerinin uyarlamasını yapmış olduğu Nomofobi leği kullanılarak, Kişisel bilgi formu doldurtulmuştur. Araştırmada ğrencilere mobil cihazlarını kullanım maksatları sorulmuş, en çok müzik dinlemek, sosyal medya ve iletişim halinde olmak için akıllı telefonlarını kullandıkları bilgisine erişilmiştir. Çalışmanın verilerine bakıldığında cinsiyet değerkeninde kızlardan nomofobi seviyesinin daha yüksek olduğu ve mobil internet kullanım süresi 4 seneden daha fazla olanların nomofobi seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel anlamda öğrencilerin nomofobi seviyeleri ortalamanın üstünde seyretmiştir. Bu çalışmada anne baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, akıllı telefon kullanım senesi ile nomofobiseviyesi arasında anlamlı bir fark grlmemiştir. Bunun yanında çalışmada üzerinde durulan, telefon kullanım gerekçelerinin nomofobi seviyelerini nasıl etkilediği araştırılmamış yalnızca öğrenciler arasında kullanım gerekçelerinin oranları yer almıştır.

Gerçekleştirilen teki araştırma Hoşgör ve diğerleri (2017) nomofobinin gün içinde akıllı telefon kullanım süresinin okul başarısı üstündeki etkisi araştırılmıştır. Buradan hareketle yaşları 14-19 arasında değerşen 195 lise öğrencisine anket uygulanmış, çalışma verilerini toplamak adına Yıldırım vd. tarafından uyarlaması yapılan nomofobi leği kullanılmıştır. Gerçekleştirilen farklı analizler neticesindenomofobinin alt boyutlarından biri olan “evrimii olamama” başlığının akademik ortalama ve günlük akıllı telefon kullanım süresi ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada cinsiyet değerkeninde nomofobi seviyesine bakıldığında kız öğrencilerde anlamlı farklılık olduğu,

akıllı telefon kullanım senesi daha fazla olan, günlük yaşam içinde akıllı telefonuyla daha fazla zaman harcayan ve yanlarında şarj cihazı taşıma, uyandıktan sonra hemen telefonu kontrol etme, ekranı kontrol etme sıklığı, gece telefon ile vakit geçirmeyenitlerini veren öğrencileri nomofobi seviyelerinin daha yüksek seyrettiği fakat gece uyumadan telefonu kapatma edinimi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gezgin ve diğerleri (2018) gerçekleştirdikleri farklı bir araştırmada ise lise öğrencilerinin sorunlu internet kullanımı seviyeleri ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buradan hareketle 9-12. sınıf arası 929 lise öğrencilerine anket uygulanmıştır. Verileri toplamak için Yıldırım vd. tarafından uyarlama çalışması yapılan Nomofobi ölçeği, Kişisel bilgi formu ve Ayas vd. tarafından geliştirilen Problemlü İnternet Kullanımı ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencileri arasında nomofobi düzeyinin ortalamadan daha yüksek olduğu sonucu ve sorunlu internet kullanımı ile nomofobi arasında orta düzey pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında kız öğrencilerin nomofobik edinimler göstermeye daha yatkın olduğu, sınıf seviyeleri bakımından anlamlı bir fark varlığına rastlanmamıştır. Nomofobik davranışlar, akıllı mobil cihaz ve internet kullanım süresi bakımından değerlendirildiğinde riskin kullanım süresi fazla olan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada öğrencilerin akıllı telefonlarına olan gereksinim nedenlerine de yer verilmiştir. En çok sosyal medya kullanma, iletişim, müzik dinleme, fotoğraf paylaşma veya paylaşılan fotoğraflara bakma gibi eylemlerin yüzdesinin yüksek olduğu görülmüş fakat telefonu kullanım hedeflerinin nomofobi ile ilişkisine değinilmemiştir. Araştırmasorunlu cep telefonu kullanımı gibi bağımlılığa sebebiyet veren edinimlerin değerlendirilmesi ve nomofobiyle ilişkisinin ele alınması bu konu özelinde daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir.

Ergenlerde yalnızlık ve nomofobi düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen Gezgin, Hatumoglu ve Sezen-Gültekin ve Ayas (2018) yaptıkları çalışmada, 308 gence ulaşılarak veri toplanmışlardır. Yıldırım ve diğerleri tarafından uyarlaması yapılan Nomofobi ölçeğini, Yıldız ve Duy tarafından uyarlaması yapılan UCLA Yalnızlık ölçeği formunu ve Kişisel Bilgi formu veri toplama araçları olarak kullanmışlardır. Araştırma neticesinden nomofobi seviyesi ergenlerde orta seviyede olduğu, gün içinde telefon ile geçirdiği vakit, bireyin cep telefonunu kontrol etme sıklığı, cep telefonunda internete girme süresi ile nomofobi seviyesi arasında anlamlı bir fark varlığı görülmüş, cep telefonuna sahip olma süresi ile mobil internet kotası arasında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bunun yanında

yalnızlık ile nomofobi arasında orta seviyede pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmış ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılarak yalnızlığın nomofobinin %20'sini açıkladığı betimlenmiştir. Buradan yola çıkarak yalnızlık hissi duyan ergenlerin mobil telefonlardan uzak kaldıklarında daha fazla problemle karşılaşacaklarını belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda nomofobi ile yalnızlık arasındaki ilişki saptanmıştır.

Yıldız Durak (2018) araştırmasında ergen gençlerde akıllı mobil cihaz bağımlılığı ve nomofobi seviyelerinde etkisi olan farklı kişisel ve ailesel etmenleri incelemeyi hedeflemiştir. 612 ergen birey ile gerçekleştirdiği çalışmada Yıldırım vd. tarafından uyarlanan Nomofobi Ölçeği, Demirci, Orhan, Demirdas, Akpınar ve Sert tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada üstünde durulan faktörler hem akıllı mobil cihaz bağımlılığı hem de nomofobi açısından ele alınmıştır. Çalışma verileri incelendiğinde akıllı mobil cihaz bağımlılığı ile nomofobi arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizine göre cinsiyet, kardeş sayısı, yaş gibi demografik faktörlerin; cep telefonu kullanım düzeyleri, ebeveynlerin eğitim durumu gibi aileye yönelik faktörlerin; günlük internette harcanan zaman, internet kullanım süresi gibi internet kullanımına yönelik faktörlerin; gün içinde ekranı kontrol etme sıklığı, akıllı cep telefonu kullanım süresi, internet kullanım nedenleri gibi akıllı mobil cihaz kullanımına yönelik faktörlerin, akademik başarının nomofobi ve akıllı mobil cihaz bağımlılığı açısından önemli yordayıcıları rolünde oldukları görülmüştür. Buradan hareketle bütün değişkenler akıllı mobil cihaz bağımlılığının %48'ini açıklayabilirken, nomofobinin %46'sını açıkladığı görülmüştür. Araştırma neticesinde bireysel değişkenlerin, dışsal etmenlere nazaran bağımlılık ve nomofobi üzerinde daha çok etki bıraktığı söylenebilir. Bunun yanında bağımlılık ve nomofobide etki bırakan etmenler detaylı bir çerçeveye çizmiştir fakat bir neden-sonuç ilişkisi belirtilmemiştir.

Kara ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada akıllı mobil cihaz kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ilişki incelendiğinde, aracı değişkenler bazında kaygı ve yalnızlık etkisi üzerinde durulmuştur. Yaşları 15-17 arası değişen 274 lise talebesiyle gerçekleştirilen çalışmada Yıldız ve Duy tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık ölçeği, Yıldırım vd. tarafından uyarlanan Nomofobi ölçeği ve Öner ve Le Compte tarafından uyarlanan Durumluk Anksiyete ölçeği uygulanmıştır. Araştırma verilerine göre mobil cihaz kullanım süresi, yalnızlık, kaygı ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Nomofobi ile akıllı mobil cihaz kullanım süresi arasındaki ilişkide, aracı

değişkenler olarak yalnızlık ve kaygı hem ayrı ayrı hem ikisinin birlikte kritik etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle, ergen gençlerin cep telefon kullanım sürelerindeki artış ile kendilerini olduklarından daha yalnız ve kaygılı hissettikleri ve nomofobi seviyelerinde de bir artış ortaya çıktığı belirtilmiştir. Çalışmada, ergenlerin akıllı cep telefonlarını kullanım yılları ele alınmıştır fakat günlük cep telefonuyla harcanan zaman, cep telefonu kullanım nedenleri gibi faktörlerin nomofobiye etkilerinin de incelenmesi gerekli görülmektedir.

Nomofobinin bireyde neden olduğu duyguları anlamak için Önal (2019), nitel bir araştırma yapmış ve 158 lise öğrencisi ile görüşme gerçekleştirmiştir. Öğrencilere açık uçlu sorular sorulmuştur. Bataryaları tükendiğinde akıllı telefonları kapandığında, internetleri bittiğinde ve güncel bilgilere ulaşamadıklarında nasıl hissettiklerini açıklamaları istenmiştir. Bunun yanında öğrencilere cevaplandırmaları için metafor formları oluşturulmuştur. Bu çalışma neticesinde öğrencilerin sıklıkla bataryası bittiğinde, akıllı cep telefonları kapandığında ve internetleri tükendiğinde stresli, üzgün, kaygılı, gergin gibi negatif duygular taşıdıkları fark edilmiştir. Öğrencilere sorulan metaforlara yönelik ise gençlerin çoğunluğu akıllı cep telefonlarının kendileri için çok önemli olduğu ve cep telefonlarından uzak kaldıklarında yaşamın kaybı olduğunu belirtenlerin ve olumsuz duygular yaşadığını söylemiştir. Araştırma nomofobiyi anlamamız ve kavramamız açısından önemli görülmektedir. Çalışma verileri ile nomofobinin açıklaması, etkileri ve sebep olduğu problemler birbiri ile örtüşmektedir. Literatüre bakıldığında araştırmaların genellikle üniversite öğrencileriyle yapıldığı görülmüştür. Oysa lise öğrencileri ile yapılan bu araştırma nomofobinin erken yaşlarda araştırılması gerekliliğini ortaya koymuştur. Araştırmada gözlemlenmesi muhtemel etkilerin ortaya çıktığı fakat nomofobinin sebeplerine dair bir açıklama yapılmadığı görülmüştür.

Lise öğrencilerinin nomofobi seviyelerini etkileyen etmenleri araştırmayı hedefleyen Eren ve diğerleri (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada, 307 lise öğrencisinden veri toplanmış olup katılımcıların nomofobi seviyelerinin cinsiyet, ebeveynlerin maddi durumu, sınıf düzeyi ve günde telefonla geçirdikleri süre, eğitim durumları, sabah telefonlarını kontrol etme durumları, ekranı kontrol etme sıklığı, cep telefonunda sıklıkla kullandıkları uygulama adedi ve cep telefon kullanım gerekçelerine göre etkisi incelenmiştir. Bu maksatla yapılan araştırmada öğrencilere Yıldırım ve diğerleri tarafından uyarlaması yapılan Nomofobi ölçeği ve Kişisel Bilgi formu doldurtulmuştur. Çalışma verilerine bakıldığında kız öğrencilerin nomofobi seviyeleri, erkek öğrencilere nazaran daha yüksek

olduğu, ebeveynlerin maddi durumu, sınıf düzeyi ve eğitim durumları ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; cep telefonunda daha fazla zaman harcayan, sabah kalkınca telefonunu kontrol eden, cep telefonunda kullandıkları uygulama sayısı yüksek olan ve akıllı mobil cihazını sosyal medya uygulamalarını takip etme amacıyla kullanan gençlerin nomofobi seviyeleri daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan nomofobi ölçeğinden toplanan puanlara göre öğrencilerin genelinin hafif ve orta seviye nomofobik davranış sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin akıllı mobil cihaz kullanım gereksinimleri ve cep telefonunda kullandıkları uygulama adedinin çalışmaya eklenmesi, araştırmanın özgün tarafıdır. Araştırmacılar akıllı cep telefon kullanım alışkanlıklarına dair daha fazla çalışma yapılması gerekliliği üstünde durmuşlardır.

Mobil telefon kullanımının yaygınlaşması ile gerek işlevsel gerek fiyat olarak çeşitlilik geniş bir yelpazeye yayılmış, akıllı telefon kullanımını artmış ve beraberinde bağımlılığı da getirmiştir. Buna bağlı olarak nomofobi vakalarının arttığı gözlemlenmiş ve konu ile ilgili yapılan çalışma ve araştırmalar da artmıştır.

## **2.6.2.Yurt dışında nomofobi ile ilgili çalışmalar**

Nomofobiyi benlik saygısı, kişilik özellikleri, cinsiyet ve yaş faktörleri açısından ele alınmayı amaçlayan Argumosa-Villar ve diğerleri (2017) tarafından yürütülmüş olan ve 242 lise-üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmanın araştırma verilerine bakıldığında, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin (dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve dürüstlük) nomofobi üzerinde önemli ölçüde etkisi olduğunu yordamıştır. Cinsiyet ve yaş faktörleriyle nomofobi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Araştırmayı öteki çalışmalardan ayıran husus ise nomofobiyi ölçmek için bir ölçek geliştirilmesine rağmen ve literatürde henüz bağımlılık ya da fobik bir durumun varlığı saptanamamışken, nomofobinin bağımlılık çeşidi olarak kabul edilmiş olması ve bunun yanında akıllı cep telefonu kullanım ölçeği baz alınarak değerlendirilmesidir.

Nomofobinin tanımı, etkileri, özellikleri ve farkındalığına yönelik 205 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışma Mezenes ve Pagnam (2017) tarafından yapılmıştır. Araştırma verilerine bakıldığında ergen kişilerin %26'ında nomofobik davranışlar olduğu, %64'ünde ise nomofobik rahatsızlık geliştirme riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Nomofobik kişilerin kendilerini huzursuz, endişeli, gergin hissettikleri belirtilmiştir. Öte taraftan

gençlerin 58'i nomofobi kavramının bilincinde iken 139'u rahatsızlığın etkisine dair düşünmeye başladığını söylemiştir. Öğrencilerden 70'i nomofobinin negatif etkilerine dair farkındalığı bulunmadığını, 115'i ise kısmen farkında olduğunu söylemiştir. Araştırma sonucunda nomofobi kavramının ergen bireyler arasında yayılmaya başladığını ve büyük bir kısmının bu olaya dair herhangi bir farkındalığı bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca, gelecekte ergenlerden nomofobi yaygınlığı, sebepleri ve etkileri temalarında daha fazla araştırma yapılması gerekliliği vurgulanmıştır.

Lin ve diğerleri (2018) gerçekleştirdikleri çalışmada Nomofobi ölçeğini kendi kültürlerine uyarlamış ve nomofobinin akıllı mobil cihaz ve kaygı, stres, gibi durumlarla ilişkisini incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma için lise çağındaki 3216 öğrenciye dair veri toplanmıştır. Yürütülen çalışmada öğrencilerin orta seviyede nomofobik rahatsızlığa sahip oldukları, nomofobi ölçeğinden edinilen puanların, Walsh, White ve Young tarafından geliştirilmiş olan Cep Telefonu Kullanım ölçeği ve kaygı ile kuvvetli pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca stres ile orta seviyede pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Doğu kültüründe yetişen gençlerden nomofobi yaygınlığına dikkat çekmek maksadıyla araştırma önem taşımaktadır. Nomofobinin, akıllı cep telefonu bağımlılığını ölçen bir ölçekle karşılaştırılmasının yapılması nomofobinin bağımlılık sınırları içinde değerlendirilebileceğini göstermektedir. Fakat çalışmada akıllı cep telefonlarıyla hangi sanal uygulamaları kullandıkları, bu uygulamalarda ne kadar zaman harcadıkları, akıllı cep telefona sahip olma yılları gibi kullanım çeşitleri anlamayı sağlayan bilgiler istenmemesi çalışmanın eksik kalan yönlerindedir.

Ergen kişilerde nomofobi yaygınlığını farklı faktörler ile birlikte değerlendirmek isteyen Louragli ve diğerleri (2018), örneklemin yaş ortalaması 15 olan 541 birey ile sınırlandırmıştır. Çalışma verilerine bakıldığında, kız öğrencilerin %69'unun, erkek öğrencilerin ise %63'ünün orta ve yüksek seviyede nomofobik davranış sergilediği görülmektedir. Verilerin işlediği öğrenciler genellikle Facebook, WhatsApp ve Instagram gibi uygulamaları sıklıkla kullandıklarını ve bu uygulamaları genellikle kullandığını söyleyen bireylerin nomofobi seviyelerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında akıllı mobil cihaz kullanımının nomofobi puanları üzerinde yükseltici etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada gençlerin akademik başarılarına odaklanılmasının yanında, akademik başarı seviyesi yüksek seyreden ergenlerin cep telefonlarına daha az bağlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Buctot ve diğeri (2020) yapmış oldukları bir araştırmada nomofobi ve akıllı mobil cihaz bağımlılığıyla, ergen kişilerin yaşam şekli profilleri (fiziksel aktivite, manevi sağlık, beslenme, kişiler arası ilişkiler, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi gibi) arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma örneklemi 13-18 yaş arası 1447 ergen ile sınırlanılmıştır. Araştırma verilerinde ergen bireylerin yaklaşık %63'ünün orta düzey, %24'ünün ise yüksek derecede nomofobi rahatsızlığına sahip olduğu, %38'inin ise akıllı mobil cihaz bağımlısı olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada, akıllı mobil cihaz bağımlılığı ve nomofobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu ve nomofobi seviyesi yüksek seyreden bir bireyin bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğu görölmüştür. Cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinde ise nomofobi puanları kız öğrencilerde yüksek seyrederken sınıf düzeyine göre nomofobi puanlarında bir fark görölmemiştir. Bunun yanında nomofobi ve akıllı mobil cihaz bağımlılığı, ergen bireylerin yaşam şekilleri profillerinin önemli göstergeleri olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada nomofobi ve bağımlılık birlikte ele alınmış ve birbirleri üzerindeki etkileri vurgulanmıştır. Ergen bireyler arasında her iki durumunda göröldüğu ve nomofobinin akıllı cep telefonu bağımlılığıyla görölebilen bir rahatsızlık olduğu raporlanmıştır. Neticede, yürütölen araştırmalar incelendiğinde, ergenler nazarında nomofobinin yaygınlığına dair araştırmaların olduğu ve genel anlamda akıllı cep telefonu kullanım alışkanlıkları ile birlikte incelendiği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, nomofobinin erken dönemlerde beliren bir problem olabileceğini üzerinde durulmuştur.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemine, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına, verilerin toplanması süreci ve veri analizi için kullanılan tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin nomofobi düzeylerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır ve araştırmanın yöntemi nicel araştırma türlerinden ilişkisel araştırmadır.

İlişkisel araştırma yöntemi, iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2013; Büyüköztürk ve arkadaşları, 2017). Lise öğrencilerine; Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Nomofobi Ölçeği uygulanmıştır

#### 3.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırmanın evrenini Sakarya ilinde okuyan ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında 394 kız ve 366 erkek olmak üzere toplam 760 öğrenci ile anket çalışması yapılmıştır.

#### 3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Örneklemin oluşturulması için, amaca yönelik maksimum çeşitlilik örnekleme metodu kullanılmıştır. Katılımcılar seçilirken kolay ulaşılabilirlik ve gönüllülük esas alınmıştır.

Bu veri toplama araçlarına ilişkin detaylar aşağıda açıklanmıştır. Bu araştırmanın veri toplama araçlarının uygulanması üzerine 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında 9. 10. 11. ve 12. sınıf öğrencileri kapsayacak şekilde gerekli izinler alınmıştır. Formlar, gönüllülük esasına bağlı kalarak yanıtlanmıştır.

### **3.3.1. Demografik bilgi formu**

Anne babanın; eğitim düzeyi, ergenin; cinsiyeti, mobil telefonla geçirdiği süre, lise türü ve kaçınıcı sınıfta olduğu gibi bilgileri edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

### **3.3.2.Kısa semptom envanteri: kısa semptom envanteri (KSE)**

Kısa Semptom Envanteri (KSE), Derogatis (1993) tarafından psikiyatrik belirtileri ve bireyin içinde bulunduğu stres düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen SCL-90-R'nin kısa formudur. SCL-90-R'nin dokuz faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilerek kısa form elde edilmiştir. KSE aynen SCL-90-R'deki gibi dokuz alt ölçek, ek maddeler ve üç genel indeksten oluşmaktadır.

Türkiye'de Kılıç'ın (1991) üniversite öğrencileri üzerinde ölçeğin uzun formunun geçerlik güvenirliğini araştırdığı çalışmasında, güvenirlik katsayılarının alt ölçeklere göre .63 ile .84 arasında değiştiği gözlenmiştir. Geçerliği benzer ölçekler geçerliği yöntemiyle saptanmaya çalışılmış ve ölçüt olarak MMPI envanteri alınmıştır. İki ölçek arasındaki Pearson Korelasyon katsayılarının .50 ile .59 arasında değişim gösterdiği görülmüştür.

Şahin ve Durak (1994) tarafından da ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirliliğine dair çalışma yapılmıştır. 53 madde ve depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostalite olmak üzere 5 alt boyut belirlenmiştir. Ölçeğin ergen örnekleminde alınan iç tutarlılık kat sayısı .70 ile .88 iken yetişkin örnekleminde alınan iç tutarlılık kat sayısı .75 ile .87 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği psikolojik belirtilerinin yoğunluğunu ve sıklığını belirtmektedir.

### 3.3.3. Nomofobi ölçeği

Yildirim ve Correca (2015) Nomofobi Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek Türkçeye Yıldırım vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır. Nomofobi Ölçeğinde toplam 20 madde bulunmakta; kesinlikle katılıyorum (7) ile kesinlikle katılmıyorum (1) olmak üzere 7'li Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. "İletişim Kuramama" boyutunda altı madde, "Bağlantıdan Geri Kalma" boyutunda beş madde, "Bilgiye Ulaşamama" boyutunda dört madde ve son olarak "Rahatlıktan Vazgeçme" boyutunda 5 madde yer almaktadır. Ölçekten alınan puan toplam puan, 20 ile 140 arasında değişmektedir. 20 puan, nomofobinin olmadığını gösterirken; 20 puan ve üstü ile 60 puan altı hafif düzeyde nomofobi olduğunu; 60 puan ve üstü ile 100 puan altı nomofobi düzeyinin orta olduğunu ve 100 puan ve üstü alan bireylerde nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

### 3.4. Verilerin analizi

Çok değişkenli normallik için öncelikle değişkenlerin her biri için tek değişkenli normallik incelenmiştir. Verilerin tek değişkenli normallik varsayımını incelenmek için değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Nomofobi ve kısa semptom envanterinin tüm alt boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerleri referans aralığı olan -1.96 ile +1,96 arasında gözlemlenmiştir. Bu bağlamda verilerin çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri kabul edilebilir sınırlar dahilinde olduğu için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Çoklu doğrusal regresyon için gerekli tek değişkenli normallik varsayımından sonra çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımı için her bir grubun saçılma diyagramı matrisi incelenmiştir. Değişkenlerin saçılma diyagramları incelendiğinde elipse yakın olduğu ve bu gerekçe ile de çok değişkenli normallik varsayımının da sağlandığı söylenebilir.

Çoklu doğrusal bağlantı sınıması için ise değişkenler arasında basit korelasyon değerleri incelenmiş ve hiçbir katsayı değerinin .80'nin üzerinde olmadığı görülmüştür. Bu durum değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığına kanıt olarak gösterilebilir.

Ayrıca çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanmasından önce gerekli çoklu bağlantı olmadığına ilişkin ise Varyans Artış Faktörü (VIF), Tolerans değerleri ve Koşul İndeksi

değerleri incelenmiştir. Kısa semptom envanteri tüm alt boyutlarında varyans artış faktörü değerlerinin 5'ten küçük, tolerans değerlerinin 0,10 değerinden büyük ve koşul indeksi değerlerinin 20'den küçük olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bu bulgular neticesinde değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Daha sonra nomofobinin değişkenler ve kısa semptom envanteri boyutları tarafından yordanmasının değerlendirilmesine yönelik çoklu doğrusal regresyon uygulanmıştır. Gerçekleştirilen tüm istatistiksel işlemlerde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket (SPSS) paket Programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi için .05 değeri baz alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

#### 4.1. Demografik özelliklere ilişkin bulgular

Çalışmaya toplam 760 öğrenci katılmış olup bunlardan 394'ü (%51.8) kız, 366'sı (%48.2) erkektir (Tablo 1).

Tablo 1

#### *Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Dağılımı*

		n	%
Cinsiyet	Kız	394	51.8
	Erkek	366	48.2
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 269'u (%35.4) anadolu lisesi, 243'ü (%32) mesleki ve teknikanadolu lisesi, 107'si (%14.1) imam hatip lisesi, 76'sı (%10) fen lisesi, 65'i de (%8.6) sosyal bilimler lisesi öğrencisidir (Tablo 2).

Tablo 2

#### *Öğrencilerin Okudukları Okula Göre Dağılımı*

		n	%
Okul	Anadolu	269	35.4
	Fen	76	10.0
	İmam Hatip	107	14.1
	Mesleki ve Teknik	243	32.0
	Sosyal Bilimler	65	8.6
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 217'si (%28.6) 9. sınıf, 212'si (%27.9) 11. sınıf, 186'sı (%24.5) 12. sınıf, 145'i de (%19.1) 10. sınıftır (Tablo 3).

Tablo 3

*Öğrencilerin Buldukları Sınıfa Göre Dağılımı*

	n	%
Sınıf		
9. Sınıf	217	28.6
10. Sınıf	145	19.1
11. Sınıf	212	27.9
12. Sınıf	186	24.5
Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 313'ünün (%41.2) annesi ilkokul, 160'ının (%21.1) ortaokul, 138'inin (%18.2) lise, 76'sının (%10) lisans, 23'ünün (%3) lisansüstü, 18'inin önlisans mezunu iken 21'inin (%2.8) annesi okuryazar değil, 11'i de (%1.4) okuryazardır (Tablo 4).

Tablo 4

*Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı*

	n	%
Anne Eğitim Düzeyi		
Okuryazar değil	21	2.8
Okuryazar	11	1.4
İlkokul mezunu	313	41.2
Ortaokul mezunu	160	21.1
Lise mezunu	138	18.2
Önlisans mezunu	18	2.4
Lisans mezunu	76	10.0
Lisansüstü mezunu	23	3.0
Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 229'unun (%30.1) babası lise, 175'inin (%23) ilkokul, 170'inin (%22.4) ortaokul, 92'sinin (%12.1) lisans, 50'sinin (%6.6) lisansüstü, 28'inin (%3.7) önlisans mezunu iken 13'ünün (%1.7) babası okuryazar, 3'ünün (%0.4) ise okuryazar değildir (Tablo 5).

Tablo 5

*Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı*

		n	%
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	3	.4
	Okuryazar	13	1.7
	İlkokul mezunu	175	23.0
	Ortaokul mezunu	170	22.4
	Lise mezunu	229	30.1
	Önlisans mezunu	28	3.7
	Lisans mezunu	92	12.1
	Lisansüstü mezunu	50	6.6
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerin tamamının (%100) kendine ait akıllı telefonu vardır (Tablo 6).

Tablo 6

*Öğrencilerin Kendilerine Ait Akıllı Telefonunun Olup Olmamasına Göre Dağılımı*

		n	%
Kendine Ait Akıllı Telefon	Evet	760	100.0
	Hayır	0	0.0
	Toplam	760	100.0

Çalışmaya katılan öğrencilerden 342'si (%45) günlük 2-5 saat, 239'u (%31.4) 6-9 saat, 84'ü (%11.1) 10-13 saat, 53'ü (%7) 14 saat ve üzeri, 42'si de (%5.5) 0-1 saat akıllı telefon kullandığını ifade etmiştir (Tablo 7).

Tablo 7

*Öğrencilerin Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Dağılımı*

	n	%	
0-1 saat	42	5.5	
2-5 saat	342	45.0	
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi	6-9 saat	239	31.4
	10-13 saat	84	11.1
	14 saat ve üzeri	53	7.0
	Toplam	760	100.0

**4.2. Nomofobi Düzeyine İlişkin Bulgular**

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım süreleri, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ile nomofobi arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir.

Tablo 8

*Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri*

	Nomofobi
Süre	,238**
Anksiyete	,431**
Depresyon	,383**
Olumsuz Benlik	,413**
Somatizasyon	,354**
Hostilite	,372**

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanım süreleri nomofobi ile düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı düzeyde; anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite ise nomofobi ile orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.



Araştırmada cinsiyet, süre, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilitenin nomofobinin yordayıcısı olup olmadığına regresyon analizi ile bakılmıştır ve model anlamlı bulunmuştur (Tablo 9) (total model:  $F_{7,752}=33.322$ ,  $p=0.000$ ,  $R^2=.237$ ).

Tablo 9

*Nomofobinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Sonuçları*

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	48,801	4,225		11,552	,000
<b>Cinsiyet</b>	<b>-7,382</b>	<b>1,783</b>	<b>-,142</b>	<b>-4,139</b>	<b>,000</b>
<b>Süre</b>	<b>,915</b>	<b>,246</b>	<b>,124</b>	<b>3,718</b>	<b>,000</b>
<b>Anksiyete</b>	<b>,617</b>	<b>,161</b>	<b>,245</b>	<b>3,829</b>	<b>,000</b>
Depresyon	-,204	,155	-,094	-1,319	,188
<b>Olumsuz Benlik</b>	<b>,498</b>	<b>,151</b>	<b>,203</b>	<b>3,291</b>	<b>,001</b>
Somatizasyon	-,243	,209	-,079	-1,165	,244
<b>Hostilite</b>	<b>,495</b>	<b>,246</b>	<b>,132</b>	<b>2,013</b>	<b>,044</b>

Araştırmada cinsiyet, süre, anksiyete, olumsuz benlik ve hostilitenin nomofobi puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu göstermektedir. Bunun yanında akıllı telefon kullanım süresi daha fazla olanların nomofobi puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca daha yüksek anksiyete, olumsuz benlik ve hostilite puanına sahip öğrencilerin nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Depresyon ve somatizasyonun nomofobi puanlarında anlamlı birer yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgulara değinilerek daha önce benzer konuyla çalışan araştırmalar çerçevesinde değerlendirme yapılarak sonuçlar tartışılmıştır. Elde edilen sonuçlara ilişkin ve gelecek araştırmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir

#### 5.1. Sonuç ve tartışma

Gerçekleştirilen araştırmadan edinilen verilerin analiz sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeyinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Gezgin ve Çakır (2016) 475 ergen üzerinde yapmış olduğu çalışmada nomofobi düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğunu bildirmiştir.

Çalışma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi ölçeğinden anlamlı şekilde yüksek puan elde ettikleri görüldü. Gezgin ve diğerleri (2018) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobik davranış sergileme düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirmiştir. Kız öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkeklerinkine göre yüksek olmasındaki sebep kişilerarası ilişki kurma ihtiyacını yüz yüze yapmak yerine mobil telefon aracılığıyla yaparak sosyal kaygısını azaltma çabasını gütmek olabilir. Ayrıca kızların erkek öğrencilere göre sosyal aktivitelerin daha dar kapsamda olması mobil telefon kullanımını da arttırmış olabilir.

Gerçekleştirilen araştırmadan edinilen verilerin analizi neticesinde sınıf ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı. Gezgin ve Çakır (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sınıf değişkenine göre nomofobik davranış düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Bunun gibi Gezgin ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada da sınıf değişkenine göre nomofobi düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın gerçekleştiği esnada Türkiye’de COVID-19 virüsünün etkili olmasıyla pandemi dönemi yaşanmıştır. Bu dönemde okullardaki eğitim faaliyetleri internet üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleştiği için tüm sınıf düzeyindeki öğrencilerin interneti benzer oranlarda kullanmak zorunda kalmaları bulgularda etkisini göstermiş olabilir.

Yapılan araştırmada akıllı telefon kullanım süresi daha fazla olanların nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu görüldü. Ayrıca daha yüksek anksiyete, olumsuz benlik ve hostilete puanına sahip öğrencilerin nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu saptandı. Depresyon ve somatizasyonun nomofobi puanlarında anlamlı birer yordayıcı olmadığı bulundu. Hoşgör ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada günlük akıllı telefon kullanma süresi ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yıldız Durak (2018) tarafından yapılan çalışmada da günlük telefon kullanma süresinin nomofobininyordayıcılarından olduğu bildirilmiştir. Çalışmanın yapıldığı dönemde pandeminin etkili olması sebebiyle öğrencilerin sosyal faaliyetlerinin kısıtlanmış olup ekranda kalma süresi artmıştır. Ergenlerin kendi arkadaşlarıyla iletişim kurmanın en kolay yolu haline gelen internet kullanımına ayırdıkları vakit arttıkça telefonlarını kontrol etme ihtiyacı daha da sıklaşmış olması mümkündür. Bunu sağlayamadığında ise gerginlik, aşırı asabiyet, çökkünlük gibi olumsuz duygu durumları tetiklenebilir. Depresyonda olan ergen bireyler içine kapanma, sosyal ilişkilerden uzaklaşma gibi davranış eğilimleri gösterdiği için mobil telefonsuz kalma korkusu da yaşamıyor olabilir.

Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda kız öğrencilerin anksiyete, olumsuz benlik, depresyon, somatizasyon, hostilete ve toplam puanlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğu görüldü. Kapıkıran'ın (2001) ortaöğretim öğrencilerinin psikopatolojik belirtilerinin cinsiyet ve sınıfdeğişkenleri açısından incelediği çalışmasına 594 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha depresifdavanişlar sergiledikleri, daha psikotik oldukları, daha çok genel kaygı taşıdıkları, daha fazla fobik kaygı yaşadıkları, daha fazla uyku, yeme problemleri olduğu, daha fazla obsesif kompulsif oldukları, dahafazla kişiler arası duyarlılık gösterdikleri, daha yaygın paranoid düşüncelere sahip oldukları, dahayaygın somatik sorunları olduğu ve daha fazla suçluluk duydukları, genel ölçekten elde edilen puanda da dahayüksek puana sahip oldukları bildirilmiştir. Kız öğrencilerinin erkeklere göre sorunlarla başa çıkma becerisinin düşük, depresif ve psikotik davranışlarının daha fazla olması gerek biyolojik yapı gerek toplumsal kimlik gerek gelenekselleşmiş cinsiyet rolü ile açıklanabilir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma süresi ile kısa semptom envanterinden toplanan puanlara dair ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi neticesinde günlük akıllı mobil cihaz kullanma süresiyle olumsuz benlik arasında pozitif yönlü, çok zayıf; anksiyete, depresyon, hostilete

ve somatizasyon toplam puan arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki saptandı. Diğer bir ifadeyle günlük akıllı telefon kullanma süresi arttıkça psikiyatrik belirtiler ve düzeyleri de anlamlı şekilde artmaktadır. Aynı şekilde ergen bireylerin gelişim dönemi özellikleri düşünüldüğünde iç dünyalarındaki sevilme, dışlanma, yetersizlik hissi, beğenilmeme düşüncesi gibi psikolojik belirtilere sahip olanlar mobil cep telefonları aracılığıyla bu olumsuz duygu ve düşüncelerini bastırma eğilimi gösterebilirler. Bu durum da kaybetme duygusunu oluşturarak nomofobiyi tetikleyebilir. Karşılaştığımız bu iki değişken arasındaki ilişkinin yüksek olmasıdaki bir sebep de akranlarıyla sağlıklı iletişim kuramayan, yalnızlık yaşayan ergenlerin kendilerini daha iyi hissetmek ve bağlantıda kalmak için telefona yöneliyor olabileceğidir. Nomofobi düzeyi arttıkça birey mobil telefonuna bağımlı hale gelip yalnızlaşabilir; bu durum da psikolojik belirtilerin kendisini gösterip yaşam doyumunun düşmesine sebep olabilir.

### **5.1. Öneriler**

Yapılan araştırmada ortaöğretim kademesindeki öğrencilere nomofobi ölçeği ile kısa semptom envanteri kullanılmıştır. Bunlara ek olarak ilişkili olabilecek öz kontrol becerisi, bağlanma çeşitleri, sosyal kaygı gibi çeşitli değişkenlerle ele alınıp farklı tekniklerle başka kademedeki bireylere ölçümler yapılabilir.

Ergen bireylerin kendini ifade edip duygularını tanımaya yönelik çalışma alanları oluşturulabilir. Bu şekilde kendilerini yalnız hissettiği durumlarda mobil telefonları yerine faaliyet ve aktivitelere yönlendirilebilir.

Öğrencilerde öz kontrol ve öz denetim becerilerini artmasına yönelik doğru mobil telefon kullanımı ve bağımlılık konusunda eğitici çalışmalar yapıp gerektiğinde psikolojik destek sağlanabilir.

Ergen bireylerin nomofobik davranışlar sergilemesini önlemek amacıyla psikolojik belirtilerine yönelik ailelere ve öğretmenlere bilgilendirici çalışmalar yapılarak farkındalık düzeyleri artırılabilir.

## KAYNAKLAR

- Adnan, M. ve Gezin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158. doi: 10.1501/Egifak\_0000001378
- Akarılan, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin ebeveynlik stillerini algılayışları ve bu algının ebeveyn-çocuk değer benzerliğine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 291600).
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63. doi: 10.33907/turkjes.665046
- Akyüz, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile aile içi iletişim ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 486061).
- Apostolou, M. (2007). Sexual selection under parental choice: The role of parents in the evolution of human mating. *Evolution and Human Behavior*, 28(6), 403-409. doi: 10.1016/j.evolhumbehav.2007.05.007
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. doi: 10.5455/cap.20120431
- Attar-Schwartz, S., Tan, J. P., Buchanan, A., Flouri, E. ve Griggs, J. (2009). Grandparenting and adolescent adjustment in two-parent biological, lone-parent, and step-families. *Journal of family psychology*, 23(1), 67-75. doi: 10.1037/a0014383
- Babahanoğlu, R. (2020). Eş Seçiminde Öncelikler: Bilimsel Bir Araştırma. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 6(2), 584-596. doi: 10.46442/intjcss.813492
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21435/229710>
- Bahl, R.R. ve Deluliis, D. (2015). Nomophobia. Yan Z. (Ed). *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior* (ss: 745-754). USA: IGI Global.

- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226. Erişim Adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1991-33075-001>
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31–38. doi: 10.1037/0022-006X.57.1.31
- Baumrind, D. (1972). An exploratory study of socialization effects on black children: Some black-white comparisons. *Child development*, 43(1), 261-267. doi: 10.2307/1127891
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 4(8), 101-129. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/116898>
- Bayoğlu, F. ve Abdullah, A. (2014). İnonü evlilik tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlilik analizleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 397-415. doi: 10.12984/eed.79063
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorder*. New York: Basic Books.
- Bener, M. (2011). *Dindarlık-eş seçimi ilişkisi (SDÜ ÖRNEğİ)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 287900).
- Beyza, A. (2019), *Nomofobi ile Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık ve Üst Bilişin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 542894).
- Björnberg, Å., Nicholson, N. (2007). The family climate scales: Development of a new measure for use in family business research. *Family Business Review*, 20(3), 229–246. doi: 10.1111/j.1741-6248.2007.00098.
- Black, K. A. (2000). Gender differences in adolescents' behavior during conflict resolution tasks with best friends. *Adolescence*, 35(139), 499-512. Erişim Adresi: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/gender-differences-adolescents-behavior-during/docview/195939930/se-2>
- Boman, P. (2003). Gender Differences in School Anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77. Erişim Adresi: <https://eprints.qut.edu.au/13160/>

- Bowen, M., (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry* 7(5), 345–374. doi: 10.1016/S0010-440X(66)80065-2
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment; John Bowlby*. New York: Basic Books.
- Bowles, T. (2009). A Comparison of Two Measures of Communication and the Communication Style of University Students. *E-journal of Applied Psychology*, 5(1), 53-66. doi: 10.7790/ejap.v5i1.108
- Bragazzi, N. L. ve Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behaviour Management*, 7, 155–160. doi: 10.2147/PRBM.S41386
- Broderick, C. B. (1993). *Understanding family process: Basics of family systems theory*. Thousand Oaks, CA, US: Sage.
- Bronfenbrenner, U. (1989). *Ecology systems theory*. Annals of Child Development, MA: Harvard University Press.
- Bugay, A. ve Tezer, E. (2008). Üniversite öğrencilerinin evlenecekleri eşlerde aradıkları özellikler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 36-40. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268252>
- Buss, D. M. (1984). Toward a psychology of person–environment (PE) correlation: The role of spouse selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 361. doi: 10.1037/0022-3514.47.2.361
- Buss, D. M. ve Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 559. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.559
- Büyükşahin, A. Y. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 186996)
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-75. Erişim Adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/T0RVeU16VTE>

- Caldwell, B. E ve Woolley, S. R. (2008). Marriage and family therapists' endorsement of myths about marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 367-387. doi: 10.1080/01926180701804626
- Canatan, K. ve Yıldırım, E. (2013). *Ailenin Tanımı, Türevleri ve İşlevleri*. İstanbul: Açılım Kitap.
- Cantero-García, M., Alonso-Tapia, J. (2017). Evaluation of the family climate created by the management of behavioral problems, from the perspective of the children. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(2), 259-280. doi: 10.38015/sbyy.1097582
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (334–342). Elsevier Academic Press.
- Chris Fraley, R. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and social psychology review* 6(2), 123-151. doi: 10.1207/S15327957PSPR0602\_03
- Cobb, N. P., Larson, J. H., Watson, W. L. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations*, 52(3), 222-231. Doi: 10.1111/j.1741-3729.2003.00222.x
- Craddock, A. E. (2001). Family system and family functioning: Circumplex model and FACES IV. *Journal of Family Studies*, 7(1), 29-39. doi: 10.5172/jfs.7.1.29
- Crea, T. M., Chan, K., Barth, R. P. (2014). Family environment and attention deficit/hyperactivity disorder in adopted children: associations with family cohesion and adaptability. *Child: care, health and development*, 40(6), 853-862. doi: doi.org/10.1111/cch.12112
- Creed, P. A., Watson, T. (2003). Age, gender, psychological wellbeing and the impact of losing the latent and manifest benefits of employment in unemployed people. *Australian Journal of Psychology*, 55(2), 95-103. doi: 10.1080/00049530412331312954
- Cumsille, P. E., Epstein, N. (1994). Family cohesion, family adaptability, social support, and adolescent depressive symptoms in outpatient clinic families. *Journal of family psychology*, 8(2), 202. doi:10.1037/0893-3200.8.2.202



- Çağ, İ. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. doi: 10.17860/mersinefd.290711
- Çalım, M. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Romantizm ve Eş Seçimine İlişkin Tutumları ile Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 470259).
- Çalış, N. (2019). *Ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin aile ilişkilerinin okul yaşamına yansımaları ve okul sosyal hizmeti* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 535052).
- Çelik, A. R., Asqarova, S. ve Tutgun-Ünal, A. Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçim Tutumlarında Değer Yönelimlerinin Etkileri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(38), 5042-5070. doi: 10.26466/opus.883241
- Çoban, A. İ. (2005). Yalnız yaşayan yaşlılara ilişkin aile politikaları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 8(8). Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21112/227389>
- Delhey, J. ve Dragolov, G. (2016). Happier together. Social cohesion and subjective well-being in Europe. *International Journal of Psychology*, 51(3), 163-176. doi: 10.1002/ijop.12149
- Dijital Dönüşüm Ofisi (2019, 3 Kasım). *Yeni Çağın Hastalıkları Nomofobi ve Fomo*. Erişim Adresi: <https://cbddo.gov.tr/haberler/4258/yeni-cagin-hastaliklari-nomofobi-ve-fomo>
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 447377).
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339. doi: 10.4103/0970-0218.66878

- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. doi: 10.1016/j.soscij.2018.09.003
- Duran, Ş. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.
- Durmazkul-Dursun, A. (1991). *Partner choice preferences of university students according to gender* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Düzgün, Ş. (1995). *Lise öğrencilerinin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 42897).
- Eckhardt, C., Bradley N., Deffenbacher, J. (2004). The Assessment of Anger and Hostility: A Critical Review. *Aggression and Violent Behavior*, 9(1) 17–43. doi: 10.1016/S1359-1789(02)00116-7.
- Efe, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin eş seçme eğilimleri* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 339090).
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5), 715. doi: 10.1037/0022-006X.50.5.715
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030
- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(2), 20-24. doi: 10.1007/BF02281207
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 4-21. doi: 10.1007/BF01073477

- Erkiner, D. (2012). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 317648).
- Esen, M. A. ve Cesur, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlik Stillerini Algılayışları ve Bu Algının Ebeveyn-Çocuk Değer Benzerliğine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(2),1-24. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iupcd/issue/25042/264388>
- Evirgen, N. (2010). *Aile içi örüntülerin çocukların alguları açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 273281).
- Fine, M. A., Kurdek, L. A. ve Hennigen, L. (1992). Perceived self-competence, stepfamily myths, and (step) parent role ambiguity in adolescents from stepfather and stepmother families. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 69. doi: 10.1037/0893-3200.6.1.69
- Fraley, R. C. ve Bonanno, G. A. (2004). Attachment and loss: A test of three competing models on the association between attachment-related avoidance and adaptation to bereavement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 878-890. doi: 10.1177/0146167204264289
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132
- Franzoi, S. L., Davis, M. H. ve Young, R. D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 48(6), 1584-1594. Erişim Adresi: <https://psycnet.apa.org/buy/1985-27983-001>
- Freud, S. ve Brill, A. A. (1925). *Three contributions to the theory of sex*. Nervous and Mental Disease Publishing Company.
- Fuligni, A. J. (1998). Authority, autonomy, and parent-adolescent conflict and cohesion: A study of adolescents from Mexican, Chinese, Filipino, and European backgrounds. *Developmental psychology*, 34(4), 782-792. doi:10.1037/0012-1649.34.4.782

- Galioglu, C. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 388951).
- Galvin, K. M. ve Brommel, B. J. (1991). *Family communication cohesion and change. Third Edition*. New York: Harper Collins Publishers.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8(1), 1-33. Erişim Adresi: <https://www.jstor.org/stable/2945986>.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö. ve Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225. doi:10.21890/ijres.383153.
- Gezgin, D. M., Şahin Y. L. ve Yıldırım S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. Erişim Adresi: <http://www.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpFMU16STNOdz09>
- Gezgin, D. M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519. Erişim Adresi: <http://orcid.org/0000-0002-7306-5820>
- Glick, P. ve Fiske, S. T. (1997). Hostile and benevolent sexism: Measuring ambivalent sexist attitudes toward women. *Psychology of women quarterly*, 21(1), 119-135. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00104.x
- Gökçe, B. (1976). Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 8(1-2), 46-67.
- Gökçe, B. (1991). *Aile ve Aile Tipleri Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Gönül, B., Hatice, I. Ş. I. K. ve Acar, B. Ş. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 165-200. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40299/481367>

- Gönül, B., Işık Baş, H. ve Şahin Acar, B. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik açıdan incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 165-200. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40299/48136>
- Güçbilmez, E. (1972). *Yenimahalle ve Kayadibi: karşılaştırmalı bir köy araştırması* (No. 327). Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi.
- Güneş, F. (2011). Aile, Evlilik, Akrabalık ve Hane. A Kasapoğlu ve N. Karkıner (Ed). *Aile Sosyolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını
- Güngör, H., Yılmaz, M. ve Can, S. (2011). Romantizm ve eş seçimi tutum ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 180-188. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21456/229837>
- Güngör, H.C., Yılmaz, M. ve Çelik, S. B. (2011). Romantizm ve Eş Seçimi Tutum Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 180-190. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21456/229837>
- Hallaç, S. ve Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142-153. doi: 10.5455/cap.20130625102321
- Hamama, L. ve Arazi, Y. (2012). Aggressive behaviour in at-risk children: contribution of subjective well-being and family cohesion. *Child & Family Social Work*, 17(3), 284-295. doi: 10.1111/j.1365-2206.2011.00779.x
- Hamamcı, Z., Buğa, A., ve Duran, Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Yaşantısı ile İlgili Bilgi Kaynaklarının ve Evlilik Öncesi Eğitim İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7(26), 33-50. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21103/227269>
- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaç, B. ve Arslan, C. (2015). A study on marital relationship and marital life satisfaction with regard to values of marital couples Evlilik içi ilişki ile evlilikteki yaşam doyumunun evli çiftlerin değerleri açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 55-69. Erişim Adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3107>

- Hazan, C. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52, 511-524.
- Henslin, J.M. (2001). *Sociology: A Down to Earth Approach*. Boston: Allyn and Bacon.
- Hoşgör, H., Koç Tütüncü, S., Gündüz Hoşgör, D. ve Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*, 3(17), 213-223. Erişim Adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12415/3931>.
- TUBİTAK (2020) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020 [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) Erişim Tarihi: 10.03.2021
- Huston, T. L. ve Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 61(5), 721. doi: 10.1037/0022-3514.61.5.721
- İkiz, H. (2009). *6 yaş grubundaki çocukların benlik alguları ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelemesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 250916).
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. ve Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian journal of psychological medicine*, 41(6), 541-548. doi: 10.4103%2FIJPSYM.IJPSYM\_130\_19
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, Self, and Human Development Across Cultures, Theory and Applications*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kağıtçıbaşı, Ç., Ataca, B. ve Diri, A. (2010). Intergenerational relationships in the family: Ethnic, socioeconomic, and country variations in Germany, Israel, Palestine, and Turkey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41(5-6), 652-670. doi: 10.1177/0022022110372193
- Kahyaoğlu-Süt, H., Kurt, S., Uzal, Ö. ve Özdilek, S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. *EurasJournalFamMed*, 5(1), 13-19.

- Kalmijn, M. (2014). Adult intergenerational relationships. J. Treas, J. Scott ve M. Richards (Ed). *The Wiley-Blackwell companion to the sociology of families* (ss: 385–403). John Wiley & Sons.
- Kalyencioğlu, H. D. (2007). *Uyum düzeyi düşük olan ve olmayan lise öğrencilerinin aile işlevi algıları*. (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 194953).
- Kanburoğlu, B. (2019). *Evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 579685).
- Kapıkıran, N. A. (2001). Lise Öğrencilerindeki Psikopatolojik Belirtilerin Cinsiyet ve Sınıfdeğişkenleri Açısından İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 34-39. Erişim Adresi:  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11133/133150>
- Karaca, S., Barlas, Ü., Nevin, O. ve Öz, Y. C. (2013). 16-20 Yaş grubu ergenlerde aile işlevleri ve kişilerarası ilişki tarzının incelenmesi: bir üniversite örnekleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 139-146. Erişim Adresi:  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/balikesirsbd/issue/38430/451962>
- Karakoyun, K. (2011). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 286522).
- Kasapkara, A. ve Kasapkara, B. (2014). 20-30 yaş bekar erkeklerin eş seçimine yönelik tutumları ve eşten beklentilerin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(34), 792-800.
- Kasapoğlu, A. ve Karkıner, N. (2011). Aile sosyolojisi. *T.C Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını*.
- Kerckhoff, A. C. ve Davis, K. E. (1962). Value consensus and need complementarity in mate selection. *American Sociological Review*, 27(3), 295-303. Erişim Adresi:  
<https://www.jstor.org/stable/2089791>.
- Keskin, G. ve Olcay, Ç. A. M. (2009). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi*

*Dergisi*, 23(2), 145-158. Erişim Adresi:

<https://dergipark.org.tr/en/pub/egehemsire/issue/49599/635613>.

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior* 29(1), 140–144. doi: 10.1016/j.chb.2012.07.025
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28–35. 10.2174/1745017901410010028
- King, A. L. S., Valença, 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*, 23(1), 52-54. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- Koçak, H. ve Köse, Z. (2015). Evlilik öncesi eğitimin aile ve toplum mutluluğuna katkıları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38(2), 71-84.
- Kul, H. (2019). *Kuşaklara Göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar, Romantizm ve Eş Seçimi Tutumları Arasındaki İlişkilerin Araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Kurdek, L. (1992). Dimensionality of the Dyadic Adjustment Scale: Evidence from heterosexual and homosexual couples. *Journal Of Family Psychology*, 64, 22–35. doi: 10.1037/0893-3200.6.1.22
- Kurdek, L. A., Fine, M. A. (1993). The relation between family structure and young adolescents' appraisals of family climate and parenting behavior. *Journal of Family Issues*, 14(2), 279-290. doi: 10.1177%2F019251393014002007
- Lamborn, S. D., Mounts, N. S., Steinberg, L., Dornbusch, S. M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child development*, 62(5), 1049-1065. 10.1111/j.1467-8624.1991.tb01588.x
- LaRossa, R., Reitzes, D.C. (2009). Symbolic Interactionism and Family Studies. Boss, P., Doherty, W.J., LaRossa, R., Schumm, W.R., Steinmetz, S.K. (ed) *Sourcebook of*



*Family Theories and Methods*. Springer, Boston, MA. doi: 10.1007/978-0-387-85764-0\_6

- Larson, J. H. (1992). "You're my one and only": Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection. *American Journal of Family Therapy*, 20, 242-253. doi: 10.1080/01926189208250893
- Larson, J. H. (1992). "You're my one and only": Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection. *American Journal of Family Therapy*, 20(3), 242-253. doi: 10.1080/01926189208250893
- Lau, S., Lew, W. J., Hau, K. T., Cheung, P. C., Berndt, T. J. (1990). Relations among perceived parental control, warmth, indulgence, and family harmony of Chinese in mainland China. *Developmental Psychology*, 26(4), 674. doi: 10.1037/0012-1649.26.4.674
- Ledbetter, A. M. (2009). Family communication patterns and relational maintenance behavior: Direct and mediated associations with friendship closeness. *Human Communication Research*, 35(1), 130-147. doi: 10.1111/j.1468-2958.2008.01341.x
- Ledbetter, A. M. (2009). Family communication patterns and relational maintenance behavior: Direct and mediated associations with friendship closeness. *Human Communication Research*, 35(1), 130-147. doi: 10.1111/j.1468-2958.2008.01341.x
- Leidy, M. S., Guerra, N. G., Toro, R. I. (2010). Positive parenting, family cohesion, and child social competence among immigrant Latino families. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 252. doi: 10.1037/a0019407
- Lin Y. H., Chang L. R., Lee Y. H., Tseng H. W., Kuo T. B. J., Chen S. H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloSone*, 9(6). doi: 10.1371/journal.pone.0098312
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68, 673 – 689. doi: 10.1111/j.1741-3737.2006.00282.x
- Margalit, M. (1990). An Information Processing Model for Intervention. In *Effective Technology Integration for Disabled Children (3-12)* Newyork: Springer.

- Matheis, S., Adams, G. R. (2004). Family climate and identity style during late adolescence. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4(1), 77-95. doi: 10.1207/S1532706XID0401\_5
- Meral, D. (2017). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 466121)
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of child and family studies*, 16(1), 39-47. doi: 10.1007/s10826-006-9066-5
- Morris, C. G. (2013). *Psikolojiyi Anlamak* (Çev. B. Ayvaşık ve M. Sayıl) İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murstein, B. I. (1970). Stimulus. Value. Role: A theory of marital choice. *Journal of Marriage and the Family*, 465-481. doi: 10.2307/350113
- Olson, D. (2011). FACES IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of marital and family therapy*, 37(1), 64-80. doi: 10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. İstanbul: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 407531)
- Öztunç, H. ve Şener, Ö. (2015). Cinsiyet, Ayrılmış Ebeveyn ve Şiddet Görme Faktörlerinin Gençlerin Eş Seçim Tutumları Üzerinde Etkisi. *Journal of Academic Studies*, 17(66).
- Öztürk M. O ve Uluşahin A. (2008) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevi.
- Park, N., Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497.
- Parsons, T. (1974). The incest taboo in relation to social structure. *The Family: Its Structures and Functions*. Ed. Rose Laub Coser. New York: St. Martin's, 13-30.

- Perilloux, C., Fleischman, D. S., Buss, D. M. (2008). The daughter-guarding hypothesis: Parental influence on, and emotional reactions to, offspring's mating behavior. *Evolutionary Psychology*, 6(2), 217–233. doi: 10.1177/147470490800600202
- Pettit, G. S., Dodge, K. A., Brown, M. M. (1988). Early family experience, social problem solving patterns, and children's social competence. *Child development*, 107-120.
- Ranson, K. E., Urichuk, L. J. (2008). The effect of parent–child attachment relationships on child biopsychosocial outcomes: A review. *Early Child Development and Care*, 178(2), 129-152.
- Robins, S., Novaco. R.W. (1999). Systems Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 325-337.
- Rubenstein, C., Shaver, P. (1982). *In search of intimacy: Surprising conclusions from a nationwide survey on loneliness & what to do about it*. Delacorte Press.
- Rudy, D., Grusec, J. E. (2001). Correlates of authoritarian parenting in individualist and collectivist cultures and implications for understanding the transmission of values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(2), 202-212.
- Sakallı, N. ve Curun, F. (2001). Romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılara karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22, 31-45.
- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam Boyu Gelişim* (Çev. G. Yüksel) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schrodt, P., Ledbetter, A. M. (2007). Communication processes that mediate family communication patterns and mental well-being: A mean and covariance structures analysis of young adults from divorced and nondivorced families. *Human Communication Research*, 33(3), 330-356.
- Schrodt, P., Ledbetter, A. M., Ohrt, J. K. (2007). Parental confirmation and affection as mediators of family communication patterns and children's mental well-being. *The Journal of Family Communication*, 7(1), 23-46.
- Sharabi, A., Levi, U., Margalit, M. (2012). Children's loneliness, sense of coherence, family climate, and hope: Developmental risk and protective factors. *The Journal of Psychology* 146(1-2), 61-83.

- Shaver, P. R., Rubenstein, C. (1982). In Search of Intimacy: Surprising New Conclusions from a Nationwide Survey on Loneliness & What to Do about It. Delacorte Press.
- Shipman, A. C. S. (2010). *Mate selection in modern India*. University of Connecticut.
- Shoemaker, E. G. (2007). Human mate selection theory: An integrated evolutionary and social approach. *Journal of scientific psychology, 11*, 35-41.
- Smetana, J. G., Asquith, P. (1994). Adolescents' and parents' conceptions of parental authority and personal autonomy. *Child Development 65*(4), 1147-1162.
- Smets, A. C., Hartup, W. W. (1988). Systems and symptoms: Family cohesion/adaptability and childhood behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology, 16*(2), 233-246.
- Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. İçinde Solmuş, T. (Eds.) Romantik ilişkiler evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri. (1- 24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 12*(12), 249-260.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 12*, 249-260.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 15*-28.
- Sprecher, S., Sullivan, Q., Hatfield, E. (1994). Mate selection preferences: gender differences examined in a national sample. *Journal of personality and social psychology, 66*(6), 1074.
- Sprecher, S., Metts, S. (1999). Romantic beliefs: their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal Of Social And Personal Relationships, 16*(6), 834-851.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review, 93*(2), 119.
- Stricker, G., Fisher, M. (1990). *Self-disclosure in the therapeutic relationship*. New York: Plenum Press.

- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28, 15-34.
- Şenel-Günayer, H. (2004). *Eş seçimi kararı*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Şimşek, M. Z. (2018). *Romantizm ve eş seçimi tutumunun romantik ilişki yaşantıları ve romantik ilişkilerdeki inançlar açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Tarhan, N. (2012) *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taştan, N. (1996). *Interspousal communication in a problem-solving situation*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., Ladner, J. (2015). Problematic Use Of Mobile Phone and Nomophobia Among French College Students: Marie Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25(3). doi: 10.1093/eurpub/ckv172.088.
- Tezcan, E. (2000) Depresyonun Ayırıcı Tanısı, *Duygudurum Dizisi*, 1(2), 77-98.
- Toro-Morn, M., Sprecher, S. (2003). A cross-cultural comparison of mate preferences among university students; the United States Vs. the People's Republic of China (PRC). *Journal of Comparative Family Studies*, 34(2), 151-170.
- Turgut, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Aile İklimi ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Kurgularının Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 545268)
- Tuzer, D. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimi Tutumlarının Bireysel Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 443046)
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gazibtd/issue/27536/289670>
- Türkarlan, N. ve Suleymanov, A. (2010). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evlilik konusundaki görüş ve düşünceleri-Azerbaycan ve Türkiye

Karşılaştırması. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 5, 1-11. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kdeniz/issue/16870/175613>

Ünal, V. (2013). Geleneksel geniş aileden çekirdek aileye geçiş sürecinde boşanma sorunu ve din. *Journal of International Social Research*, 6(26), 1-15.

Van Steijn, D. J., Oerlemans, A. M., Van Aken, M. A., Buitelaar, J. K., Rommelse, N. N. (2015). The influence of parental and offspring autism spectrum disorder (ASD) and attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) symptoms on family climate. *Journal of Child and Family Studies*, 24(7), 2021-2030. doi: 10.1007/s10826-014-0002-9

Vandeleur, C. L., Jeanpretre, N., Perrez, M., Schoebi, D. (2009). Cohesion, satisfaction with family bonds, and emotional well-being in families with adolescents. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1205-1219. doi: 10.1111/j.1741-3737.2009.00664.x

Vega, W. A. (1995). *The study of Latino families: A point of departure*. Sage Publications, Inc.

Verlaan, P., Schwartzman, A. E. (2002). Mother's and father's parental adjustment: Links to externalising behaviour problems in sons and daughters. *International Journal of Behavioral Development*, 26(3), 214-224.

Vernon, A. (2013). I will always love you: Dispelling marital myths through applications of rational-emotive behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(2), 57-66. doi: 10.1007/s10942-012-0156-6

Waller, M. R., McLanahan, S. S. (2005). "His" and "her" marriage expectations: Determinants and consequences. *Journal of marriage and family*, 67(1), 53-67. doi: 10.1111/j.0022-2445.2005.00005.x

WeAreSocial (2019). *Digital 2019 Turkey*. Erişim Adresi: <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2019-turkey-january-2019-v01>

WeAreSocialandHootsuite (2020), *Dijital 2019 January Turkey*, [https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-turkey-january-2020-v01?from\\_action=save](https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-turkey-january-2020-v01?from_action=save) Erişim Tarihi: 03.03.2021

- Winch, R. F., Ktsanes, T., Ktsanes, V. (1955). Empirical elaboration of the theory of complementary needs in mate-selection. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 508. doi: 10.1037/h0042235
- Winch, R. F., Greer, S. A. (1965). The uncertain relation between early marriage and marital stability: a quest for relevant data. *Acta Sociologica*, 8(1-2), 83-97. doi: 10.1177%2F000169936500800108
- Yapıcı, Ş. (2010). Türk toplumunda aile ve eğitim ilişkisi. *Turkish Studies*, 5(4), 1544-1570.
- Yazıcı, B. ve Demirli, C. (2020). Evlilik kararı alan bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile evlilik öncesi ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 295-326. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/56000/771653>
- Yener, S. (2018). Sosyolojik kuramlar çerçevesinde aile ve girişimcilik ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 869-878. doi: 10.18506/anemon.401102.
- 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 doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 15-30. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21447/229851>.
- Yılmaz, B. (2020). *E-Spor Oyuncularının Algıladıkları Sosyal Destek, Aile İklimi ve Yetişkin Bağlanma Stillerinin Oyun Bağımlılığı Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 626790)
- Yılmazçoban, M. (2011). Evlilikte çiftleri etkileyen unsurlar ve arkadaşlık ilkeleri. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 178-195. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/yalovasosbil/issue/21785/615303>
- Zastrow, C., Kirst-Ashman (2015). *İnsan davranışı ve sosyal çevre* (Çev. S. E. Türközü ve B. Alparslan) Ankara: Nika Yayınevi.

## EKLER

### Ek 1. Anket Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilere göre nomofobi düzeylerinin yordanması amaçlanmaktadır.

Formdaki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Çalışmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemiş olup doldurduğunuz formlara ilişkin veriler bir bütün halinde değerlendirilerek bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Bu nedenle dürüst ve içten cevaplar vermeniz geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Şeyma SADAN  
Sakarya Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Yukarıdaki bilgilendirmeyi okudum ve çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum.

**Kendinize ait akıllı telefonunuz var mı?**

Evet  Hayır

*(Eğer cevabınız 'hayır' ise burada formu doldurmayı sonlandırabilirsiniz.)*

**Cinsiyetiniz**

Kız  Erkek

**Okumakta olduğunuz lise türü**

Anadolu  Fen  Sosyal Bilimler  Mesleki ve Teknik  İmam Hatip

**Okumakta olduğunuz lise kademesi**

9  10  11  12

**Annenizin Eğitim Düzeyi**

Okur- yazar değil

Okuryazar

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu  Lise mezunu

Önlisans mezunu  Önlisans mezunu

Lisans mezunu  Lisans mezunu

Lisansüstü mezunu

**Babanızın Eğitim Düzeyi**

Okur- yazar değil

Okuryazar

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lisansüstü mezunu



**Akıllı telefonunuzu günlük kullanım süreniz nedir?**

( )0-1 saat

( )2-5 saat

( )6-9 saat

( )10-13 saat

( )14 saat ve üzeri

	<b>Turkish NMP-Q</b> Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	1	2	3	4	5	6	7
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	1	2	3	4	5	6	7
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...								
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	1	2	3	4	5	6	7
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

	<b>KSE</b> Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dâhil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini işaretleyin.	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça Fazla	Ciddi Derecede
1	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	1	2	3	4	5
2	Baygınlık, baş dönmesi	1	2	3	4	5
3	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı	1	2	3	4	5
4	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	1	2	3	4	5
5	Olayları hatırlamada güçlük	1	2	3	4	5
6	Çok kolayca kızıp öfkelenme	1	2	3	4	5
7	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	1	2	3	4	5
8	Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu	1	2	3	4	5
9	Yaşamınıza son verme düşünceleri	1	2	3	4	5
10	İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi	1	2	3	4	5
11	İştahta bozukluklar	1	2	3	4	5
12	Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	1	2	3	4	5
13	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	1	2	3	4	5
14	Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	1	2	3	4	5
15	İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	1	2	3	4	5
16	Yalnızlık hissetme	1	2	3	4	5
17	Hüzünlü, kederli hissetme	1	2	3	4	5
18	Hiçbir şeye ilgi duymama	1	2	3	4	5
19	Ağlamaklı hissetme	1	2	3	4	5
20	Kolayca incinebilme, kırılma	1	2	3	4	5
21	İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanma	1	2	3	4	5
22	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	1	2	3	4	5
23	Mide bozukluğu, bulantı	1	2	3	4	5
24	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı	1	2	3	4	5
25	Uykuya dalmada güçlük	1	2	3	4	5
26	Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	1	2	3	4	5
27	Karar vermede güçlükler	1	2	3	4	5
28	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	1	2	3	4	5
29	Nefes darlığı, nefessiz kalma	1	2	3	4	5
30	Sıcak, soğuk basmaları	1	2	3	4	5
31	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	1	2	3	4	5
32	Kafanızın birden bomboş kalması	1	2	3	4	5
33	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	1	2	3	4	5
34	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	1	2	3	4	5
35	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	1	2	3	4	5
36	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma	1	2	3	4	5
37	Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	1	2	3	4	5
38	Kendini gergin ve tedirgin hissetme	1	2	3	4	5
39	Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler	1	2	3	4	5
40	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	1	2	3	4	5
41	Bir şeyleri kırma/dökme isteği	1	2	3	4	5
42	Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışma	1	2	3	4	5

43	Kalabalıklarda rahatsızlık duyma	1	2	3	4	5
44	Bir başka insana hiç yakınlık duymama	1	2	3	4	5
45	Dehşet ve panik nöbetleri	1	2	3	4	5
46	Sık sık tartışmaya girme	1	2	3	4	5
47	Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	1	2	3	4	5
48	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	1	2	3	4	5
49	Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme	1	2	3	4	5
50	Kendini değersiz görme, değersizlik hissi	1	2	3	4	5
51	İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi	1	2	3	4	5
52	Suçluluk duyguları	1	2	3	4	5
53	Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri	1	2	3	4	5

## Ek 2. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 13/10/2020-E.9197



T.C.  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Etik Kurulu



Sayı :61923333/050.99/  
Konu :27/16 Şeyma SADAN

Sayın Şeyma SADAN

İlgi : Şeyma SADAN 25/09/2020 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 07.10.2020 tarihli ve 27 sayılı toplantısında alınan "16" nolu karar örneği ekte sunulmuştur. Bilgilerinizi rica ederim.

**Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Başkanı V.

16. Şeyma SADAN'ın " Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilere Göre Nomofobi Düzeylerinin Yordanması " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı. Yapılan görüşmeler sonunda Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilere Göre Nomofobi Düzeylerinin Yordanması " başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BESUBP4Z2>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:  
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr  
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31  
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.