



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ, BAĞLANMA BİÇİMLERİ,  
DEPRESYON VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK

Hakan BÜYÜKÇOLPAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye... En İyiyeye...*



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ, BAĞLANMA BİÇİMLERİ,  
DEPRESYON VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK

NOMOPHOBIA, ATTACHMENT STYLES, DEPRESSION AND PERCEIVED  
SOCIAL SUPPORT AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Hakan BÜYÜKÇOLPAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

### Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,  
Hakan B¼Y¼KÇOLPAN'ın hazırladığı “¼niversite ¼đrencilerinde Nomofobi,  
Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek” başlıklı bu çalışma  
j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı

Prof. Dr. Mehmet G¼VEN

J¼ri Üyesi (Danışman)

Prof. Dr. Filiz BİLGE

J¼ri Üyesi

Doç. Dr. Meliha TUZG¼L DOST

J¼ri Üyesi

Doç. Dr. İlhan YALÇIN

J¼ri Üyesi

Dr. ¼đr. Üyesi ¼zlem HASKAN AVCI

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 17 / 01 / 2019 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ali Ekber şAHİN  
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

## Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini cinsiyet, yaş, anne babanın eğitim durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, telefonu günde ortalama kullanım süresi ve kontrol etme sayısı, bağlanma biçimleri, depresyon düzeyi ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara'da bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden 18-24 yaş arası 498 (244 kadın, 254 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Nomofobi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Beck Depresyon Envanteri, Çok Boyutlu Algılanan Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada bağımsız değişkenler bağlanma biçimleri, depresyon, algılanan sosyal destek ve demografik bilgiler; bağımlı değişken ise nomofobidir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini yordama gücünü belirlemede çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet ve akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayılarına göre değişip değişmediğini belirlemede bağımsız örneklemeler için t testinden yararlanılmıştır. Akıllı telefona sahip olma süreleri, akıllı telefonu günde ortalama kullanım sürelerine ve anne-baba eğitim durumuna göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde SPSS 23.0'dan yararlanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre kaçınan ve kaygılı bağlanma, depresyon, aile ve özel bir insandan algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı ve olumlu yordamaktadır. Bağımsız değişkenlerin yordama gücü sırasıyla kaygılı bağlanma, aileden algılanan sosyal destek, kaçınan bağlanma, depresyon ve özel bir insandan algılanan sosyal destektir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, akıllı telefonlarını günde ortalama kontrol etme sayıları ve günde ortalama kullanma sürelerine göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir.

**Anahtar sözcükler:** nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon, algılanan sosyal destek.

## **Abstract**

The aim of this study is to investigate the nomophobia levels of university students in terms of gender, age, educational status of parents, the duration of having a smartphone, the average usage time and number of controls per day, attachment styles, depression and perceived social support variables. The participants consisted of 498 (244 female, 254 male) students aged between 18-24 who continue their education in various faculties of a state university in Ankara. In this study the Nomophobia Questionnaire, Experiences in Close Relationships-Revised, Beck Depression Inventory, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Personal Information Form were used in order to collect data.

In the study, while the attachment styles, depression, perceived social support and demographic data are independent variables, nomophobia is dependent variable. The multiple regression analysis was utilized to determine the predictive power of the level of nomophobia. The relationship between sex, the number of controls per day and nomophobia levels of students was examined by independent samples t test. One-way ANOVA was used in the analysis of nomophobia levels, parental education status, the duration of having smartphones and the average usage time of smartphones per day. SPSS 23.0 was used for the statistical analysis of the data. According to the findings, avoidant and anxious attachment, depression, perceived social support from family and special person significantly and positive predicted the nomophobia. The nomophobia levels of university students is significantly different according to sex, the number control and average usage times per day.

**Keywords:** nomophobia, attachment styles, depression, perceived social support.

## Teşekkür

Tez yazma sürecinde her zaman yanımda olan, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen ve dönütleriyle tezimin daha iyi olmasını sağlayan tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Filiz BİLGE'ye teşekkürlerimi sunuyorum. Kaygılı olduğum zamanlarda beni sakinleştirdiği, tezimle ilgili her adımı kolaylaştırdığı ve planladığım tarihte savunmamı sağladığı için teşekkür ederim.

Tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet GÜVEN'e, Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a, lisans eğitimimden başlayarak bana yol gösteren Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a ve desteğini her zaman hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI'ya tezimin daha iyi olması için verdikleri geribildirim, görüş ve öneriler için teşekkür ederim. Ayrıca lisans eğitimimden bu yana bana her zaman destek olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ATİK'e şükranlarımı sunuyorum.

Tezimin veri analizi aşamasında her sorumu özveriyle cevaplayarak tezime katkı sağlayan değerli çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Osman TAT ve Arş. Gör. Başak ERDEM KARA'ya teşekkürler.

Yüksek lisans yaptığım süre boyunca ders aldığım tüm hocalarıma akademik anlamda bana yaptıkları katkılar için çok teşekkür ederim. Ayrıca Hacettepe Üniversitesi PDR Ana Bilim Dalının tüm üyelerine teşekkürü bir borç bilirim.

Lisans eğitimim boyunca birçok şey öğrendiğim ve bugünlere gelmemi sağlayan Ankara Üniversitesi'nin değerli hocalarına saygılarımı sunuyorum.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladığım günden beri her zaman yanımda olan değerli çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Tolga ZENCİR, Arş. Gör. Öznur BAYAR ve Arş. Gör. Muharrem KOÇ'a tezime yaptıkları katkılar için teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans döneminde tanıştığım ve o günden beri her zaman bana destek olan değerli arkadaşlarım Hilmi ŞAHİN ve Adem KOZAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Lise döneminde tanıştığım, dostluğu bugüne dek devam eden ve her zaman devam edecek olan değerli dostum Arş. Gör. Berkan DEMİR'e her zaman yanımda olduğu için teşekkür ederim. Görüş ve önerileriyle bana hep destek olan değerli arkadaşım Burak TUNA'ya teşekkürler.

Son olarak beni büyüten, yetiştiren, her koşulda destekleyen, bugünlere gelmemi sağlayan, aile olmanın ne demek olduğunu öğreten ve beni her zaman çok sevdiklerini bildiğim canım annem Şennur BÜYÜKÇOLPAN'a, canım babam Metin BÜYÜKÇOLPAN'a ve ayrıca canım kardeşim Duygu BÜYÜKÇOLPAN'a teşekkür ederim, iyi ki varsınız.



## İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	viii
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi.....	7
Sayıltılar.....	7
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar.....	8
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	10
Nomofobi.....	10
Bağlanma.....	16
Depresyon.....	20
Algılanan Sosyal Destek.....	23
İlgili Araştırmalar.....	26
Bölüm 3 Yöntem.....	33
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	33
Veri Toplama Süreci.....	36
Veri Toplama Araçları.....	37
Verilerin Analizi.....	41
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	45
Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	45

Nomofobi Düzeyinin Bireysel ve Çevresel Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgu ve Yorumlar .....	46
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler .....	54
Sonuç.....	54
Tartışma.....	55
Öneriler .....	70
Kaynaklar .....	74
EK-A. Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	90
EK-B. Gönüllü Katılım Formu .....	94
EK-C. Örnek Ölçek Maddeleri .....	95
EK-Ç: Etik Komisyonu Onay Bildirimi .....	100
EK-D: Etik Beyanı.....	101
EK-E: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	102
EK-F: Thesis Originality Report .....	103
EK-G: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı .....	104

## Tablolar Dizini

Tablo 1 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri .....	34
Tablo 2 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefonu Kullanım Süreleri, Günde Ortalama Kullanım Saatleri ve Kontrol Sayılarına Göre Dağılımları .....	36
Tablo 3 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu .....	42
Tablo 4 Nomofobi Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları .....	43
Tablo 5 YİYE-II'nin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları .....	43
Tablo 6 BDE'ye İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları .....	44
Tablo 7 ÇBASDÖ'ye İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları .....	44
Tablo 8 Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ..	45
Tablo 9 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 10 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumlarına Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n, $\bar{X}$ ve SS Değerleri .....	47
Tablo 11 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	48
Tablo 12 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumlarına Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n, $\bar{X}$ ve SS Değerleri .....	49
Tablo 13 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	49
Tablo 14 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefona Sahip Olma Sürelerine Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n, $\bar{X}$ ve SS Değerleri .....	50
Tablo 15 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Ortalama Akıllı Telefona Sahip Olma Sürelerine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	50
Tablo 16 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefonu Günde Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n, $\bar{X}$ ve SS Değerleri.....	51
Tablo 17 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonu Günde Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	51

Tablo 18 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefonu Günde Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Nomofobi Düzeyindeki Farklılığın Analizine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları .....	52
Tablo 19 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonlarını Günde Ortalama Kontrol Sayısı Değişkenine Göre t Testi Sonuçları .....	53

## Şekiller Dizini

Şekil 1. Dörtlü bağlanma modeli.....	18
--------------------------------------	----

## **Simgeler ve Kısaltmalar Dizini**

**APA:** Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association)

**BDE:** Beck Depresyon Envanteri

**ÇBASDÖ:** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

**DSM-5:** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

**SPSS:** Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**YİYE-II:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

## Bölüm 1

### Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu açıklanmıştır. Bunun ardından araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıltılar, sınırlılıklar ve temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

#### Problem Durumu

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızla gelişmesiyle birlikte cep telefonları birçok işlevi yerine getirebilen akıllı telefonlara dönüşmüştür. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2016) verilerine göre hanelerin %96,9'unda cep telefonu bulunmaktadır. Sözü edilen raporda sosyal medya, internet kullanım amaçlarına göre ilk sırada yer almaktadır. Akıllı telefonlar işlevselliği nedeniyle cazip hale gelerek insanlar tarafından her geçen gün daha fazla kullanılmaya başlanmıştır (Bian ve Leung, 2015; Yildirim, Sumuer, Adnan ve Yildirim, 2016). Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita (2012), bu mobil çağda akıllı telefonların bilgi ve iletişim teknolojilerinin geçirdiği en son evrim olarak kabul edildiğini belirtmişlerdir.

Deloitte (2017) tarafından dünya genelinde yapılan araştırmada çalışmaya Türkiye'den katılan kişilerin %92'si akıllı telefona sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu oran 2015 yılında yapılan araştırmaya göre %6'lık bir artış göstermiştir. Araştırma sonucuna göre akıllı telefonların kullanıcı kitlesi oranı her geçen gün artmaktadır. Akıllı telefon kullanımının ve kullanım alanlarının artışına bağlı olarak gün içinde akıllı telefonda geçirilen süre de artış göstermektedir. Türkiye'deki kullanıcıların %79'u uyandıktan sonra 15 dakika içinde, %72'si ise uyumadan önceki 15 dakika içinde akıllı telefonlarına baktıkları belirlenmiştir (Deloitte, 2017).

Akıllı telefon kullanımının artmasının sebeplerinden biri, yukarıda söz edildiği gibi bu araçların günlük hayatta birçok işlevi yerine getirebilmesidir. Akıllı telefonların kişileri aramak ve kişilerle mesajlaşmak, e-posta kontrol etmek ve göndermek, oyun oynamak, internette gezinmek, randevuları sıralamak, sosyal ağları kullanmak, alışveriş yapmak, okumak, eğlenmek vb. gibi birçok işlevi bulunmaktadır (Hoffner ve Lee, 2015; Lee, Kim, McDonough, Mendoza ve Kim, 2017; Park, Kim, Shon ve Shim, 2013). Bütün bu etkinliklerin tek bir cihaz aracılığıyla yapılabilmesi akıllı telefonların insan hayatında her geçen gün daha fazla yer almasına neden olmuştur.

Görsel iletişim cihazlarındaki teknolojik gelişmeler ve bu cihazların yaygınlaşması bireylerin davranışlarını ve günlük aktivitelerini etkilemiştir (Pavithra, Madhumukar ve Mahadeva Murthy, 2015). Akıllı telefon kullanımı bireyin temel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olurken, aynı zamanda kullanıma bağlı olarak beraberinde çeşitli problemler de getirebilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Bianchi ve Phillips, 2005; Kang ve Jung, 2014). Bu problemler arasında dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı örnek olarak gösterilebilir. Son yıllarda akıllı telefonların hızla yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve literatürde kendine yeni yer bulmaya başlayan bu problemlerden biri de nomofobidir.

Özgül fobi kaygı bozuklukları içerisinde değerlendirilmektedir (APA, 2013). Özgül fobiler APA (2013) tarafından belirli bir nesne veya durum hakkında belirgin korku ve kaygı olarak tanımlanmıştır. Özgül fobisi olan birey belirgin bir nesne veya duruma karşı gerçek dışı bir korku veya kaygı yaşayabilmektedir. Birey farklı nesne veya durumlara karşı kaygı veya korku yaşayabilmektedir. Bu sebeple özgül fobilerin çeşitleri bulunmaktadır. APA (2013) özgül fobileri hayvanlara karşı (örümcek, köpek vs.), çevresel olaylara karşı (rüzgar, fırtına, su), kan-enjeksiyon-yaralanma, durumsal ve diğer şeklinde alt başlıklara ayırmıştır.

Nomofobi kişinin cep telefonundan uzak kaldığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygıdır (King vd., 2013; Yildirim ve Correia, 2015). Bu tanıma ek olarak, King vd. (2014) nomofobiyi cep telefonu veya internet üzerinden iletişim kuramama ve iletişimden uzak kalma korkusu olarak tanımlamışlardır. Ayrıca nomofobi durumsal fobi olarak değerlendirilmektedir. Tanımlardan hareketle nomofobinin kişinin akıllı telefon aracılığıyla gerçekleştirdiği etkinlikten mahrum kaldığında ve özellikle sanal iletişim kuramadığında ortaya çıktığı söylenebilir.

Yukarıda ifade edildiği gibi nomofobi birçok probleme yol açsa da akıllı telefon kullanımı her geçen gün yaygınlaşmaktadır. Bu telefonların ilk kullanıcıları üniversite öğrencileri olarak kabul edilmektedir (Lee, 2014). Yildirim (2014) akıllı telefon kullanımının üniversite öğrencileri arasında popüler olduğunu belirtmektedir. Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu yaş dönemi 18-24 yaş arası genç yetişkinlik dönemidir. Bu dönem, araştırmalardan elde edilen bulgulara göre risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Augner ve Hacker, 2012; Bianchi ve Phillips, 2005; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Yildirim ve Correia, 2015;



Yildirim vd. 2016). Buradan hareketle bu araştırmanın katılımcıları üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir.

Keefe, Landau ve Sullivan (2014), insanların bağlanma biçimi sonucu oluşan “güvenli alan” ve destek ihtiyaçlarını yalnızca diğer insanlardan değil, insan dışı hedeflerden de karşılayabileceklerini belirtmişlerdir. İnsanlar kendilerini iyi hissettileri hedeflere yönelebilmektedir. İnsan dışı hedeflerden olan dini inançlar, medyada yer alan karakterler, evcil hayvanlar, yerler ve nesnelere insanlara ihtiyaçları olan “güvenli alan”ı ve duygusal desteği sağlayabilmektedir. Winnicott (1971), nesnelere kontrol edilebilir oldukları için bağlanma hedefi olarak görülebildiklerini belirtmiştir. Nesnelere yetişkinler için stres giderici olabilmektedir ve ihtiyaç duyduklarında insanlara aradıkları rahatlığı sağlayabilmektedir (Mannion, 2018). Konok, Gigler, Bereczky ve Miklósi (2016) bireylerin telefonlarıyla yakınlık kurabildiklerini ve telefonda ayrıldıklarında sıkıntı hissedebildiklerini vurgulamışlardır. Bu sebeple insanlar “güvenli alan”a ihtiyaç duyduklarında veya destek arayışı içinde olduklarında insan dışı nesne olarak telefonlarına yönelebilmektedir. Ayrıca bireyler gün içinde diğer insanlarla iletişimlerini sıklıkla telefonlar aracılığıyla gerçekleştirmektedir. Telefonlar bir anlamda kişiler arası ilişkilerin sürdürülebilirliğini ve niteliğini etkilemektedir. İnsanlar telefonlar aracılığıyla diğer insanlarla iletişim kurarak aradıkları desteğe (aileden, arkadaştan veya özel bir insanda) ulaşmak için çaba gösterebilmektedir. Bu durum bireylerin telefonları kullanım amaçlarını ve alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Bireylerin telefonları insan dışı bir bağlanma hedefi olarak görebilmesi ve telefon aracılığıyla destek arayışına girebilmesi gözönünde bulundurularak bu çalışma kapsamına bağlanma biçimleri ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin alınması düşünülmüştür.

Problemlili akıllı telefon kullanımı bazı sorunların ortaya çıkmasını tetikleyebilmekte veya bazı sorunlar sonucu ortaya çıkabilmektedir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015) yaptıkları çalışmada depresyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin problemlili akıllı telefon kullanımlarının depresyon düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışma sonucuna göre depresyon düzeyi arttıkça problemlili akıllı telefon kullanımı da artış göstermektedir. Beck ve Alford (2009), depresyon sonucu olumsuz duyguların daha yoğun yaşanabileceğini belirtmişlerdir. Panova ve Lleras (2016), baş etme biçimi olarak kaçınmayı kullanan bireylerin telefon kullanımı ile depresyon düzeyleri

arasında güçlü ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu sonuca göre, depresyon düzeyi yüksek olan öğrenciler telefonlarını bir baş etme aracı olarak görebilir ve sıkıntılı durumlarda telefonlarına sığınabilirler. Mannion (2018), akıllı telefonlara sürekli erişime gücüne sahip olmanın olumsuz yaşam deneyimlerimden kaçınmayı daha çok kolaylatıracağını ve akıllı telefonların üniversite öğrencileri için bir kaçınma nesnesine dönüşebileceğini belirtmiştir. Akıllı telefon kullanımıyla depresyonun birbiriyle ilişkili olabileceği dikkate alınarak depresyonun bu çalışma kapsamına alınması düşünülmüştür.

Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan problemlere yönelik araştırmalar son yıllarda artış gösterse de nomofobiye ilişkin araştırma sayısı henüz yeterli değildir (King vd., 2013; King vd., 2014). Yıldırım (2014) nomofobiye cep telefonunun sorunlu kullanımının eşlik edebileceğini belirtmiştir. Bundan yola çıkılarak nomofobi ve cep telefonunun sorunlu kullanımıyla ilgili literatür taranmıştır. Yukarıda da söz edildiği gibi, nomofobiyle ilişkili olduğu ortaya konmuş veya risk faktörü olduğu belirtilmiş değişkenlerden bağlanma biçimleri (Arpaci, Baloglu, Özteke Kozan ve Kesici, 2017; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Konok, Gigler, Bereczky ve Miklósi, 2016; Lepp, Li ve Barkley, 2016), depresyon (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015) ve sosyal destek (Gökçearslan, Uluyol ve Şahin, 2018; Kim, 2017; Mei, Chai, Wang, Ungvari ve Xiang, 2018) bu çalışmaya dahil edilmiştir.

Alanyazında bulunan çalışmalarda cinsiyetle nomofobi arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır (Arpaci vd., 2017; Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2017; SecurEnvoy, 2012). Bu sebeple çalışmaya nomofobiyle cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek amacıyla cinsiyet eklenmiştir. Bragazzi ve Del Puente (2014) telefonda çok zaman harcamanın ve telefonun ekranını sık sık kontrol etmenin nomofobinin özelliklerinden olduğunu belirtmişlerdir. Buradan hareketle nomofobinin özellikleriyle ilgili bulguları ortaya koymak amacıyla akıllı telefona sahip olma süresi, telefonu günde ortalama kullanım süresi ve kontrol sayısı değişkenleri bu çalışmaya dahil edilmiştir. Ayrıca alanyazında anne-baba eğitim durumuyla nomofobi arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Anne baba eğitim durumuyla nomofobi arasındaki ilişkinin ortaya konmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Sonuç olarak; alanyazın incelendiğinde bireylerin nomofobi düzeyleri ve problemleri akıllı telefon kullanımını etkileyen değişkenlerin olduğu görülmüştür. Teknoloji ve bu çalışma özelinde akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bu sorunlar bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini olumsuz etkilemektedir (Billieux, 2012). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyet, anne babanın eğitim durumları, akıllı telefona sahip olma süreleri, telefonu günde ortalama kullanım süresi ve telefonu günde ortalama kontrol etme sayısına göre araştırılmıştır.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Teknoloji günümüzde kaçınılmaz olarak insan hayatında daha fazla yer edinmeye başlamıştır. Şüphesiz teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkan yeni cihazlar insanların günlük yaşamında her geçen gün daha fazla kolaylık sağlamaktadır. Örneğin insanlar günlük birçok etkinliği tek bir cihaz (akıllı telefonlar) üzerinde kolayca gerçekleştirebilmektedir. Ancak teknolojinin günlük yaşamda kendine daha fazla yer edinmesi birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Nomofobi son birkaç yıldır adından söz edilen bir konudur ve kelime olarak nomofobi Cambridge Dictionary tarafından 2018 yılının sözcüğü seçilmiştir (Cambridge Dictionary, 2018). Bu nedenle nomofobiyle ilgili alanyazında yer alan araştırmalar sınırlı sayıdadır.

Bireylerin günlük yaşamındaki işlevsellikleri, çeşitli sebepler yüzünden olumlu ya da olumsuz etkilenebilmektedir. Teknolojinin ilerlemesi insan hayatında yukarıda söz edilen birçok olumlu etkiye neden olmuştur. Bunun sonucunda bireylerin günlük yaşamındaki işlevsellikleri artmış, insanlar pek çok aktiviteyi kolaylıkla yerine getirebilmiş ve zamandan tasarruf etmişlerdir. Bu sebeple teknolojinin insan yaşamında kapladığı yer her geçen gün artmaktadır. Ayrıca akıllı telefonların kullanım amaçlarının artmasıyla insanlar akıllı telefonlarına daha fazla vakit ayırmaktadır.

Nomofobi, son yıllarda ortaya çıkan bir konu olmasına karşın akıllı telefon kullanımına bağlı olarak kişilerin günlük yaşamlarındaki işlevselliklerini etkilemektedir. Teknolojinin olumsuz etkilerinden biri olarak ortaya çıkan

nomofobiyle ilgili araştırmaların görece az olması nomofobinin ilgili olabilecek değişkenlerle birlikte ele alınarak araştırmaya açık bir alan olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bragazzi ve Del Puente (2014) bilgi ve iletişim araçlarının psikopatolojik etkileri üzerine yapılan araştırmaların yakın gelecekte artacağı ve nomofobinin DSM-5'e dahil edilmese bile konuya ilginin çoğalacağını belirtmişlerdir.

Akıllı telefonların kullanım amaçlarının artması ve insanların akıllı telefonlarla daha fazla vakit geçirmeye başlamalarıyla beraber bu cihazlara olan bağlılıkları da artmaktadır. Bunun sonucunda günümüz teknoloji çağında yüz yüze iletişimin yerini sanal iletişim almaya başlamıştır. Sanal iletişimin artması teknoloji bağımlılığı, nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı gibi çeşitli problemlerin ortaya çıkmasını veya ilerlemesini pekiştirmektedir. Yılmaz, şar ve Civan (2015) akıllı telefonların bağımlılık yapabileceğini belirtmişlerdir. Gezgin, şahin ve Yıldırım (2017) ise internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bireylerde nomofobinin ortaya çıkmasını destekleyebileceğini vurgulamışlardır. Bu nedenle nomofobinin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilen kavramlara eşlik edebileceği söylenbilir.

Nomofobinin insan yaşamını etkileyen bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobinin insan yaşamında ortaya çıkmasına neden olabilecek değişkenlerin araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Böylelikle insanın günlük işlevselliğini olumsuz etkileyen nomofobiyle ilgili olabilecek değişkenlerin ortaya konması nomofobi hakkında daha fazla bilgi sahibi olunmasını ve nomofobinin nlenmesine yönelik çeşitli yöntemlerin geliştirilebilmesini sağlayacaktır. Buradan hareketle bu araştırmada nomofobi ile ilişkili olabileceği dşnlen değişkenler ele alınmıştır.

Bu çalışmada niversite ğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile çeşitli değişkenler (bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri, sosyal destek, cinsiyet, anne babanın eğitim durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, günde ortalama telefonu kullanım süresi ve günde ortalama telefonu kontrol etme sayısı) arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonunda akıllı telefonların çeşitli değişkenler açısından niversite ğrencilerinin yaşamındaki yeri hakkında fikir edinilmiş ve bulgulardan yola çıkılarak niversite öğrencilerine, alan uzmanlarına, araştırmacılara vb. yönelik önerilerde bulunulmuştur.

## **Araştırma Problemi**

Bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkiler nasıldır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin bireysel ve çevresel özelliklerine (cinsiyet, anne babanın eğitim durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, telefonu günde ortalama kullanım süresi ve telefonu günde ortalama kontrol etme sayısı) göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan alt problemler aşağıdadır.

**Alt problemler.** 1. Üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları olan kaygı ve kaçınma, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan nomofobi düzeylerini yordamakta mıdır? 2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir? 3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri anne eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir? 4. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir? 5. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? 6. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri günde ortalama telefon kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? 7. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri günde ortalama telefonu kontrol etme sayılarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

## **Sayıtlar**

Bu araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarına içten ve kendi durumlarını doğru şekilde yansıtacak tepkilerde bulunacakları varsayılmıştır.

Bu araştırmada, katılımcıların halihazırda romantik ilişki yaşamaları da, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçme aracının bir gereği olarak, envantere bu tür bir ilişkileri varmış gibi düşünerek tepki verecekleri varsayılmıştır. Ayrıca yetişkin bağlanma kuramının varsayımı olarak bu araştırmada, romantik ilişkilerde bağlanma tarzlarının, bireyin temel bağlanmalarından kaynaklandığı varsayılmıştır.

## **Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmektedir.

Nomofobi düzeyinin yordayıcıları, bu araştırmada ele alınan bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile sınırlıdır.

Bu araştırmada ele alınan nomofobi kavramı, Nomofobi Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle; bağlanma kavramı, kaygı ve kaçınma puanlarıyla ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin ölçtüğü niteliklerle; depresyon kavramı, Beck Depresyon Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle ve sosyal destek kavramı, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırmada ele alınan bireysel ve çevresel değişkenler, Kişisel Bilgi Formu'nda sunulan anket sorularıyla sınırlıdır.

## **Tanımlar**

Araştırmada yer alan değişkenlerin tanımlarına aşağıda yer verilmiştir.

**Nomofobi.** Nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı irrasyonel korku ve kaygıdır (King vd., 2013; Yildirim ve Correia, 2015). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi için Nomofobi Ölçeği (Yildirim vd., 2016) kullanılmıştır. Ölçekten 20 puan ( $x=20$ ) alanlar nomofobik değil, 21 ile 60 puan ( $21 \leq x < 60$ ) arası alanların hafif düzey nomofobik, 60 ile 100 puan ( $60 \leq x < 100$ ) arası alanlar orta düzey nomofobik, 100 ile 140 puan ( $100 \leq x \leq 140$ ) arası alanlar yüksek düzey nomofobik olarak değerlendirilmiştir.

**Bağlanma.** Bağlanma, bireyin erken yaşlarda bakım veren ile kurduğu; ilerideki duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olan ilişkidir (Bowlby, 1969; 1973). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimleri Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nden (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005) alınan puanlara göre belirlenmiştir. Ölçeğin kaygı boyutundan yüksek puan alanlar kaygılı, kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar ise kaçınmacı bağlanma biçimine sahip bireyler olarak değerlendirilmiştir.

**Depresyon.** Depresyon kişide acı, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, kötümserlik, sıkıntı, umutsuzluk, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik ve bilişsel işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri olan bir sorundur (Beck ve Alford, 2009). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri Beck Depresyon Ölçeği'nden (Hisli, 1989) alınan puanlara göre belirlenmiştir. Bryson ve

Pilon'un (1984) üniversite öğrencileri için önerdiği kesme puanlarına göre bu çalışmada BDE'den 0 ile 9 puan arası alanlar depresyonsuz, 10-15 puan arası alanları hafif depresyonlu, 16-23 puan arası alanlar orta derecede depresyonlu ve 24-63 puan arası alanlar ciddi derecede depresyonlu olarak kabul edilmiştir.

**Algılanan sosyal destek.** Cobb (1976) sosyal desteği "bireyin kendisine değer verildiğine, sevildiğine ve karşılıklı yükümlülükler ağının bir parçası olduğuna inanmasına yol açan bilgi" (s. 300) olarak tanımlamıştır. Algılanan sosyal destek ise, bireyin sosyal desteğin kendisine ne kadar verildiğine dair kişisel izlenimleri ve algısıdır (Coyne ve Downey, 1991). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu'ndan (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001) alınacak puanlara göre belirlenmiştir. Ölçekten düşük puan alanlar algılanan sosyal destekleri düşük, yüksek puan alanlar algılanan sosyal destekleri yüksek olarak değerlendirilmiştir.

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla nomofobi, bağlanma, depresyon ve algılanan sosyal destekle ilgili kuramsal bilgiler ve araştırmalar açıklanmıştır. Daha sonra nomofobi ile bağlanma, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler konusunda yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Son olarak nomofobinin oranını belirlemek amacıyla çeşitli üniversitelerde yapılmış araştırmalar, nomofobi ile ilgili kültürler arası karşılaştırma çalışması ve nomofobinin farklı değişkenlerle ilişkisini ortaya koyan diğer araştırmalar ortaya konmuştur.

#### Nomofobi

Bu araştırmanın temel konusu nomofobidir. Nomofobi ilk kez UK Post Office tarafından 2008 yılında mobil telefon kullanan insanlarda var olan kaygıları araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada tanımlanmıştır. Nomofobi kelimesi İngilizce “no-mobile-phone-phobia” kelimelerinin kısaltılmasıyla oluşturulmuştur (SecurEnvoy, 2012; Yildirim, 2014). Gelişen ve yaygınlaşan teknolojiyle beraber akıllı telefonlar nomofobinin modern çağın fobisi olarak nitelendirilmesine sebep olmuştur (Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobi kelimesi bir isimdir ve nomofobisi olan kişiyi ifade etmektedir; nomofobik kelimesi ise bir sıfattır ve nomofobiye ilişkin davranışların özelliklerini tanımlamak için kullanılmaktadır (Yildirim, 2014).

Nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı olarak tanımlanmıştır (King vd., 2013). King vd. (2013) nomofobiye cep telefonunun yanında bilgisayarın ve diğer görsel iletişim cihazlarının da sebep olabileceğini belirtmişler, ancak daha sonra bilgisayarların yerini akıllı telefonların aldığını belirterek araştırmalarını akıllı telefonlar üzerine yoğunlaştırmışlardır. King, Valença ve Nardi (2010) yaptıkları çalışmada nomofobiyi 21. yüzyılın yeni teknolojileri sonucu ortaya çıkan bir bozukluk olarak değerlendirmişlerdir.

Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobiyi dijital toplumun yaşadığı, kişinin cep telefonu veya bilgisayara ulaşamadığı zaman ortaya çıkan rahatsızlık, endişe, sınırlılık ve sıkıntıyla kendini gösteren bozukluk olarak tanımlamışlardır. Özetle nomofobi, kişinin teknolojiye ulaşamadığı zaman yaşadığı patolojik bir korkudur.



Kişi teknolojik bir araca ulaştığı zaman rahatlayacak ve doğal olarak korku veya kaygı ortadan kalkacaktır.

Han, Kim ve Kim (2017), nomofobiye Genişlemiş benlik kuramına göre ele almışlar ve akıllı telefonda ayrı kalma kaygısı olarak tanımlamışlardır. Bu kurama göre kişi akıllı telefonunu genişlemiş benliğinin bir parçası olarak algılamaktadır ve bunun sonucunda cihaza bağlanma olasılığı artacaktır. Sonuç olarak, kişinin akıllı telefonuna bağlanması nomofobiye yol açacaktır (Arpaci vd., 2017; Han, Kim ve Kim, 2017).

Genişlemiş benlik kuramının varsayımlarından biri kişinin dışsal nesnelere ve kişisel eşyaları benliğinin bir parçası olarak görmesidir (Belk, 1988). Belk'e (1988) göre genişlemiş benlik kavramı, yalnızca "ben" olarak görülen değil aynı zamanda "benim" olarak görülen şeyi de içeren bir kavramdır. Kişi sahip olduğu nesnelere benliğini bir parçası olarak görmekte ve böylelikle genişlemiş benlik kavramı ortaya çıkmaktadır. McClelland (1951), kişinin bir kol ya da bacağını kontrol edebileceği gibi, dışsal nesnelere üzerinde kontrol veya güç uygulayabildiği zaman kendi kendisinin bir parçası olarak görebildiğini belirtmiştir.

Genişlemiş benlik kuramının bir varsayımı olarak Belk (2013), içinde bulunduğumuz dijital çağda kişilerin sahip olduğu çeşitli dijital araçları benliğinin bir parçası olarak görebildiğini ifade etmektedir. Bu dijital araçlardan birisi de akıllı telefonlardır. Bireyler telefonları benliklerinin bir parçası olarak görmekte ve benliklerini genişlemiş hale getirmektedir (Belk, 2013; Han vd., 2017). Belk'e (1988; 2013) göre bireyler dışsal araçları benliklerinin bir parçası haline getirerek bu araçlara bağlılıklarını artırmaktadır.

Nomofobi başka araştırmacılar tarafından cep telefonlarına bağlılık (Dixit vd., 2010) ya da cep telefonlarına bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (Forgays, Hyman ve Schreiber, 2014). Forgays, Hyman ve Schreiber (2014) cep telefonu bağımlılığı kavramına karşı çıktıklarını ve cep telefonu bağımlılığını ifade etmek için nomofobi kavramının göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmişlerdir. Bununla beraber bağımlılık kavramının ortak kullanımı nomofobi kavramının anlamının üstünü örtmektedir (Yildirim, 2014). King vd. (2010) ve King vd. (2014) nomofobinin genel olarak fobi olarak sınıflandırılmaya ve özgül bir fobi olarak ele alınmaya daha uygun görüldüğünü öne sürmektedirler.

Alanyazında nomofobinin özgül fobi olarak ele alınmasının uygun olduğunu öne sürenler olmakla birlikte Gezgin vd. (2017) nomofobinin akıllı telefon bağımlılığına eşlik edebileceğini belirtmişlerdir. Davranışsal bağımlılık Griffiths (2005) tarafından altı alt boyutta ele alınmıştır. “*Dikkat çekme*” alt boyutu belirli bir etkinliğin kişinin yaşamındaki en önemli etkinlik haline gelmesi ve duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemesine karşılık gelmektedir. “*Duygu düzenleme*” alt boyutu bireyin etkinliği yapmaya devam etmesi ancak bu etkinlikle başa çıkmak istemesini içermektedir. “*Tolerans*” kişinin etkinliği yapmak için harcadığı süreyi aşamalı olarak artırmasına anlamına gelmektedir. “*Yoksunluk belirtileri*” kişinin etkinliği yapamadığı veya engellendiği zaman istenmeyen duygular ve psikolojik etkiler yaşamasıdır (sinirlilik, aksilik, endişe vs.). “*Çatışma*” alt boyutu kişinin çevresindekilerle veya kendi içinde yaşadığı çatışmalara karşılık gelmektedir. “*Nüksetme*” alt boyutu etkinliğe yönelik tekrarlanan bırakma girişimleri boşa çıkmasını, kişinin etkinliği kontrol altına almaya çalışmasına rağmen bunda başarısız olmasını ve tekrar eski haline dönmesini içermektedir.

King vd. (2014) yaptıkları tanımda nomofobiyi cep telefonu veya internet üzerinden iletişim kuramama, iletişimden uzak kalma korkusu olarak tanımlamışlardır. Nomofobi akıllı telefonlarla ilgili çeşitli davranış örüntülerini veya belirtileri kapsamaktadır. Nomofobi agorafobiyle ilişkili bir özgül fobidir ve hasta olma korkusuyla acil yardım alamama korkusunu içermektedir (King vd., 2014). Çalışmacılar tanımlarında mobil telefonlar aracılığıyla kurulan iletişimden uzak kalma korkusunu vurgulamışlardır (Arpaci vd., 2017; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Demirci vd., 2015; King vd., 2013; Yildirim, 2014; Yildirim ve Correia, 2015). İletimden uzak kalan kişi kendisiyle ve gündemle ilgili sürekli bir şeyler kaçırma korkusu yaşayacaktır.

Choy, Fyer ve Lipsitz’e (2007) göre durumsal fobiler DSM-IV’te tanımlanan dört tür fobiden biridir. Durumsal fobilerin büyük çoğunluğu DSM-5’te değişmemiştir (Grohol, 2013). DSM-5’e göre (APA, 2013) durumsal fobiler, belirli bir nesne veya duruma karşı kaygı ve sıkıntının eşlik ettiği aşırı, akılcı olmayan korkudur. Durumsal fobiler belirli bir durumun hem fiziksel hem de duygusal olabilen, yoğun bir tepkiye yol açan akılcı olmayan korkuyu uyandırmasıyla yaşanmaktadır (APA, 2013). Nomofobi bireylerin internet aracılığıyla iletişim kurmaktan uzak kaldıklarında ortaya çıkmaktadır ve bireyler iletişim kuramadıklarında, iletişimden uzak kaldıklarında

akılcı olmayan kaygı ve korku yaşamaktadır. Bireyler internet aracılığıyla iletişim kurduklarında ise yaşadıkları kaygı ve korku azalmaktadır.

Nomofobi, DSM-5 (APA, 2013) içinde henüz resmi olarak yer bulmamasına rağmen fobi olarak sınıflandırmaya daha uygun görünmektedir (King vd., 2010; King vd., 2014; Lin vd., 2014). Bu nedenle nomofobi, DSM-5 (APA, 2013) tanı ölçütlerine dayanan bir fobi olarak algılanmaktadır. DSM-5'te özgül fobi ölçütleri sıralanmıştır (APA, 2013):

- Belirli bir nesne veya durum hakkında korku veya endişe yaşanır,
- Fobik obje veya durum hemen hemen her zaman korku veya kaygı uyandırır,
- Fobik nesne veya durumdan yoğun korku veya kaygıyla kaçınılır,
- Fobik nesne veya duruma karşı yaşanan korku veya kaygı, sosyokültürel bağlamda meydana gelen gerçek tehlikeye karşı orantısızdır,
- Korku, kaygı veya kaçınma 6 ay veya daha uzun süre kalıcı olarak sürmektedir,
- Korku, kaygı veya kaçınma sosyal, mesleki ya da diğer önemli alanlarda klinik olarak önemli bir sıkıntıya/bozulmaya neden olur,
- Rahatsızlık başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle açıklanamaz.

Özgül fobilerin tanı ölçütlerine bakıldığında bunların bir nesne veya durumun varlığı veya yokluğuna yönelik yaşanan korku veya kaygı olduğu görülmektedir. Nomofobi, akıllı telefonların çeşitli nedenler (evde unutma, kapsama alanı dışına çıkma, kredi/lira bitmesi, şarj bitmesi vs.) dolayısıyla kullanılamaması sonucu yaşanan kaygı veya korku olarak ele alındığı (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Demirci vd., 2015; Yildirim, 2014; Yildirim ve Correia, 2015) için özgül fobi olarak değerlendirilmektedir.

Nomofobi özgül fobi olarak kabul edilmesine rağmen özgül fobilerin tanı ölçütlerine ek olarak çeşitli özellikleri bulunmaktadır. Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobinin özelliklerini sıralamışlardır:

- Bir cep telefonunu düzenli olarak kullanmak ve telefonda çok zaman harcamak, bir veya daha fazla cihaza sahip olmak, her zaman bir şarj cihazı taşımak.

- Cep telefonunu kaybetme düşüncesi yüzünden, cep telefonu kullanıma uygun olmadığına, şebeke kapsama alanı dışına çıkıldığında, batarya azaldığında veya bittiğinde, mobil hattaki kredi/lira eksikliğinde, cep telefonu kullanımının yasaklandığı yerlerde (toplu taşıma, restoranlar, havaalanları, sinemalar, tiyatrolar vb.) kendini endişeli ve sınırlı hissetmek.
- Mesajları ve çağrılarını görebilmek için sık sık telefonun ekranını kontrol etmek.
- Telefonu yedi (7) gün 24 saat açık tutmak, yatakta telefonla beraber uyumak.
- İnsanlarla yüz yüze iletişimde stres ve kaygı yaşamak dolayısıyla yeni teknolojiler üzerinden insanlarla iletişim kurmak.
- Cep telefonunu kullanabilmek için borç almak veya fazla para harcamak.

Bu özelliklerden hareketle kişinin telefonuyla çok fazla vakit geçirmesi, aklının her zaman telefonunda olması, gün içinde telefonunu sık sık kontrol etmesi, telefon aracılığıyla daha rahat iletişim kurması, her zaman en yeni modele sahip olmak istemesi, telefonunu kullanmadığında veya kapsama alanı dışında olduğunda gerçek dışı bir kaygıya kapılması ve yatakta bile telefonla beraber uyuması nomofobik olduğuna işaret etmektedir. Nomofobinin bu özellikler arasında kendini gösterdiği temel nokta, kişinin telefonunu kullanmadığında veya telefon aracılığıyla iletişim kurmadığında, başka bir deyişle kişi "çevrim dışı" olduğunda, gerçek dışı bir kaygı ve korku yaşamasıdır.

Yildirim (2014) nomofobinin psikolojik etkileri ile ilgili yaptığı çalışmada nomofobiyi dört alt boyutta açıklamıştır:

1. İletişim kuramama,
2. Çevrim içi bağlantıyı kaybetme,
3. Bilgiye erişememe,
4. Rahatlıktan feragat etme.

*İletişim kuramama.* Anında iletişim kuramamaya, anında etkileşim kaybedildiğinde yaşanan duygulara ve iletişim kurabilmek için gerekli olan servislere ulaşamamaya karşılık gelmektedir.

*Çevrim içi bağlantıyı kaybetme.* Kişinin akıllı telefon aracılığıyla yaptığı çevrim içi bağlantıyı kaybetmesi ve çevrim içi kimliğinden ayrı kalma duygularıyla ilgilidir.

*Bilgiye erişememe.* Kişinin akıllı telefon aracılığıyla bilgiye erişiminin kaybolması, bilgi alamaması ve bilgi arayamamasıdır.

*Rahatlıktan feragat etme.* Akıllı telefondan vazgeçme duygularıyla ilgilidir ve kişinin akıllı telefonun sağladığı rahatlığını kullanma isteğini yansıtmaktadır.

Literatürde nomofobiyi farklı şekillerde ele alan araştırmacılar bulunmaktadır. Nomofobi cep telefonuna bağlılık (Dixit vd., 2010), cep telefonlarına bağımlılık (Forgays vd., 2014), akıllı telefondan ayrı kalma kaygısı (Han vd., 2017) ve fobi (King vd., 2010; King vd., 2014; Lin vd., 2014; Yildirim ve Correia, 2015) olarak farklı şekillerde ele alınmaktadır. Araştırmaların ortak noktası nomofobinin kişinin günlük yaşamını fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz etkilediği görüşüdür. Bu nedenle nomofobi kişinin teknolojik araçlara olan bağlılığı sonucu ortaya çıkan, günlük aktivitelerini olumsuz etkileyen ve özellikle akıllı telefonundan uzak kaldığından/akıllı telefonunu kullanamadığında ortaya çıkan gerçek dışı korku ve kaygıdır.

Nomofobinin yaygınlığıyla ilgili olarak 2008 yılında Birleşik Krallık'ta 2100 kişiyle bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada mobil telefon kullanıcılarının %53'ünün nomofobiye sahip oldukları ve erkeklerin kadınlara oranla nomofobiye daha yatkın oldukları, erkek katılımcıların %58'inin ve kadın katılımcıların %48'inin telefonlarına erişemediklerinde kaygı yaşadıkları ortaya sonucuna ulaşılmıştır (Mail Online, 2008).

Birleşik Krallık'ta 1000 katılımcıyla yapılan çalışmada nomofobisi olan insan oranının %53'ten %66'ya yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (SecurEnvoy, 2012). Bir önceki 2008 yılında yapılan çalışmadan farklı olarak 2012'de kadınların nomofobiye erkeklerden daha yatkın olduğu ve kadınların %70'inin erkeklerin ise %61'inin telefonlarını kaybettiklerinde ya da telefonlarına erişemediklerinde kaygı yaşadıkları görülmüştür. Çalışmada 18-24 yaş arası grubun nomofobiye en yatkın grup olduğu ve bu yaş aralığındaki katılımcıların %77'sinin nomofobik olduğu tespit edilmiştir.

Nomofobinin temel sebeplerinden biri olarak kişinin erken dönem yaşantıları ve bağlanma biçimleri görülmektedir (Arpaci vd., 2017; Kim ve Koh, 2018). Bu

sebeple çalışmaya nomofobinin ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünölen bağlanma biçimleri dahil edilmiştir. Aşağıda bağlanma ve bağlanma biçimlerine ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

## **Bağlanma**

John Bowlby 1950’li yıllarda bağlanma kuramını ortaya koymuştur (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bağlanma kuramının temel varsayımı, doğumla beraber dünyaya gelen bebeklerin aşırı korumasız oldukları için ancak bir yetişkinin koruma ve bakım sağlamasıyla hayatta kalabilmeleridir (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby (1969), bebeğin anne veya anne figürüne doğumdan sonra 12 ay içinde çok güçlü bir bağlanma gerçekleştirdiğini vurgulamıştır. İnsanlarda bağlanma, bebekle anne veya bakım veren yetişkin arasında yakınlığı korumak için oluşan ilişkidir ve bu ilişkinin niteliği bebeğin gelecekteki duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969; 1973).

Hazan ve Shaver’a (1994) göre doğumdan sonra bebek korumasız ve savunmasız olduğu için dışarıya aşırı bağımlıdır ve bir yetişkinin ilgisi ve koruması olmaksızın hayatta kalamaz. Bu sebeple bebekler anne veya bakım veren diğer kişiye ihtiyaçları olduğu için bağlanma davranışı gösterirler. Ayrıca bebek ile bakım veren arasında oluşan bağlanma, bebeğin dış dünyadaki tehlikelerden korunmasını, hayatta kalabilmek için gerekli olan aktiviteleri bakım verenden öğrenmesini ve dış dünyayı keşfetmesini sağlar (Bowlby, 1969; 1973).

Bağlanma davranışı erken çocukluk döneminde oluşsa da insan davranışlarını yaşam boyu etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby (1979) bağlanma davranışının bebeklik döneminde oluştuğunu ancak insan davranışlarını “doğumdan ölüme kadar” etkilediğini belirtmiştir. Bağlanma kuramına göre çocuk, annesi veya bakım verenle olan ilişkisini içselleştirir ve bu ilişki çocuğun gelecekte aile üyeleri dışındaki kişilerle kuracağı ilişkiler için bir yol gösterici olur. Bowlby (1973) bu durumu “içsel çalışan modeller” olarak açıklamaktadır. Bu modele göre bağlanma davranışı erken çocukluk döneminde oluşur ancak kişinin bağlanma davranışını içselleştirmesi sonucu etkileri ömür boyu devam eder.

Bowlby’nin ortaya koyduğu “içsel (zihinsel) çalışan modeller” iki boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla benlik ve başkalarıdır. Bu iki boyutta kişinin hem kendisine hem de başkalarına ilişkin olumlu ve olumsuz görüşleri yer almaktadır.

Kişinin bu görüşlerini bebeklik döneminde anne figürü (bakım veren) ile arasında oluşan bağlanma ilişkisinin niteliği etkilemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bowlby, 1973). Bartholomew ve Horowitz (1991), bu modeli temel alan yetişkinler için dört kategorili bir bağlanma modeli oluşturmuşlardır. Bu modele ilerleyen bölümlerde tekrar değinilecektir.

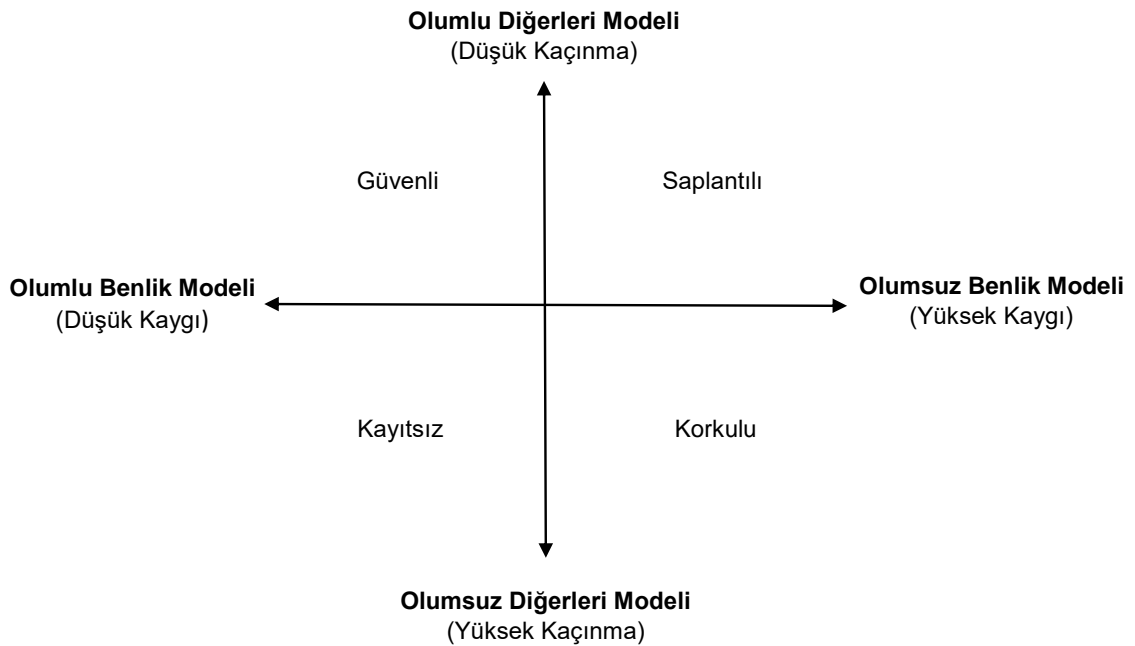
Bağlanma davranışı bebek ile bakım veren arasında bebeğin yaşamının ilk yıllarında geliştiği için bağlanma davranışlarıyla ilgili araştırmalar ilk başlarda bebekler üzerine yoğunlaşmıştır. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) anne ve bebek arasında bağlanmayı incelemek üzere bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sürecinde anne ile bebeği bir süre birbirinden ayırdıktan sonra tekrar bir araya getirmişlerdir. Araştırmada, bu süreçte bebeklerin verdikleri tepkiler incelenmiş ve bebeklerde üç tür bağlanmanın olduğunu tespit etmişlerdir. Bu türleri güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma olarak belirlemişlerdir. Güvenli bağlanma gösteren bebekler anneleri yanlarından ayrıldıktan sonra ağlamışlar ve annelerinin odaya dönmesiyle birlikte rahatlamışlardır. Kaygılı-kararsız bağlanma gösteren bebekler annelerin yanlarından ayrılmasıyla ağlamaya başlamışlar ve anneleri odaya döndükten sonra ağlamaları kesilmemiştir. Kaçınan bağlanma gösteren bebekler ise annelerinin yanlarından ayrılma ve yanlarına geri dönme sürecinde herhangi bir tepki vermemişlerdir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Bağlanmayla ilgili hayvanlar üzerinde de araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan biri olan Harlow'un deneyinde bebek maymunların bağlanmaları incelenmiştir (Schrier ve Harlow, 1958). Bu deneyde yeni doğan maymunlar doğumdan hemen sonra annelerinden ayrılarak kendileri için hazırlanan kafeslerde büyütülmüşlerdir. Bu kafeslere yapay anneler bırakılmıştır. Bu manken annelerden biri tahtadan yapılmıştır ve benzerlik açısından gerçek anneye oldukça uzaktır. Diğer yapay anne ise kahverengi renkte, yumuşak ve gerçek anneye oldukça yakındır. Araştırmacılar yavru maymunların gerçek anneye benzeyen yapay anneyi daha çok tercih ettiklerini, korktuklarında ve uyumak istediklerinde onun yanına gittiklerini belirtmişlerdir (Schrier ve Harlow, 1958). Ayrıca Harlow'un çalışmalarının sonuçlarına göre gerçek anneyle ilişki kurmaktan yoksun kalan maymunların çiftleşmekte zorluk çektikleri, erkek maymunların çiftleşmedikleri, dişi maymunların yavrularına cezalar uyguladıkları belirtilmektedir (Donley, 1993; Holmes, 1993; Seifert ve Hoffnung, 1987).

Bağlanma kuramıyla ilgili yapılan ilk araştırmalar insan ve hayvan bebekler üzerinde yoğunlaşmıştır. Bebeklikte oluşan bağlanma biçimlerinin bireyin gelecekteki yaşamını etkilediği düşüncesi araştırmacıları yetişkinlikte bağlanma biçimlerini sınımaya itmiştir. Aşağıda yetişkinlikte bağlanma biçimleriyle ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

**Yetişkinlikte bağlanma.** Bağlanmayla ilgili araştırmalar başlarda bebek üzerinde yapılırsa da daha sonra yetişkinlerin bağlanma davranışlarını inceleyen çalışmalar yapılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987; 1994). Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'ün (Ainsworth vd., 1978) bebeklikte bağlanma biçimlerini yetişkinlere uyarlamışlardır.

Hazan ve Shaver (1987), çocuk ile bakım veren arasında oluşan bağlanma stillerinin kişi büyüdüğünde romantik ilişkilerinde kendini gösterdiğini öne sürmüştür. Araştırmacılara göre güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri romantik ilişkilerde de ortaya çıkmaktadır. Feeney ve Noller (1990) konuyla ilgili yaptıkları çalışmada güvenli bağlanan kişilerin erken dönem aile yaşantılarıyla ilgili olumlu algılara sahip oldukları ve başkalarına güvenme eğiliminde oldukları, kaçınan bağlanan kişilerin çocukluk dönemlerinde annelerinden ayrılık yaşadıkları ve başka insanlara ilişkin güvensiz oldukları, kaygılı/kararsız bağlanan kişilerin ise ilişkilerinde derin bir bağlılık arzusu hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır.



Şekil 1. Dörtlü bağlanma modeli



Şekil 1’de Bartholomew ve Horowitz’in (1991) ortaya koyduğu dört kategorili bağlanma modeli verilmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991), bu kategorileri Bowlby’nin (1973) ortaya koyduğu iki boyutlu içsel çalışan modellerinden yola çıkarak açıklamışlardır. Bu boyutlardan biri “benlik”, diğeri ise “başkaları”dır. Kişinin kendine ve başkalarına yönelik (olumlu ve/veya olumsuz) görüşleri iki boyutu oluşturur. Bu iki boyut farklı dört farklı bağlanma biçimini meydana getirir. Olumlu benlik modeli, kişinin kendisiyle ilgili olumlu görüşlere ve yüksek özsaygıya sahip olduğunu göstermektedir. Olumsuz benlik modeli, kişinin düşük özsaygıya sahip olduğuna ve başkalarında onay alma ihtiyacına karşılık gelmektedir. Olumlu başkaları modeli, kişinin bağlanma kişisi ve diğerlerine ilişkin güvenilir ve ulaşılabilir olduklarına dair olumlu görüşleridir. Olumsuz başkaları modeli, kişinin başkalarına ilişkin güvenilmez olduklarına dair inançlarını ve başkalarıyla yakınlık kurmaktan kaçınmayı içermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen Dört Kategorili Bağlanma Modelinde:

- a. kişinin kendine ve başkalarına yönelik olumlu algıları ve düşük düzeyde kaygı ve kaçınma içeren *güvenli bağlanma*,
- b. kişinin kendisine olumsuz ancak başkalarına yönelik olumlu algılarını, yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde kaçınma içeren *saplantılı bağlanma*,
- c. kişinin kendisine ve başkalarına olumsuz algılarını, düşük düzeyde kaygı ve yüksek düzeyde kaçınma içeren *kayıtsız bağlanma*,
- d. kişinin hem kendisine hem de başkalarına yönelik olumsuz algılarını, yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma içeren *korkulu bağlanma* yer almaktadır.

Dört Kategorili Bağlanma Modeline göre kendine ve başkalarına yönelik olumlu algıya sahip olup düşük düzeyde kaygı ve kaçınma gösteren bireyler güvenli bağlanma; kendine ve başkalarına yönelik olumsuz algıya sahip olup yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma gösteren bireyler güvensiz bağlanma davranışları göstermektedir. Brennan, Clark ve Shaver (1998) kaygıyı kişinin reddedilmek ve terk edilmekten korkması, kaçınmayı ise kişinin başkalarıyla yakınlık kurmaktan korkmasını ve kaçınması olarak açıklamışlardır. Kaygılı bağlanma kişinin kendine

yönelik olumsuz algıları, ilişkilerde derin bir bağ kurma ihtiyacını ve yüksek düzeyde kaygıyı, kaçınan bağlanma ise kişinin başkalarına yönelik olumsuz algılarını ve başkalarından yüksek düzeyde kaçınmayı içermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Bu çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri ele alınmıştır.

Literatürde bağlanma ve depresyonun akıllı telefon kullanımıyla ilişkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Augner ve Hacker, 2012; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Caballo, 2007). Ayrıca depresyon günümüzde birçok sebebe bağlı olarak ortaya çıkabilen ve kişinin günlük işlevselliğini etkileyen bir faktördür. Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobiye depresyonun eşlik edebileceğini belirtmişlerdir. Bu nedenle depresyonla nomofobi arasındaki ilişkiyi sınamak amacıyla depresyon değişkeni bu çalışmaya dahil edilmiştir. Aşağıda depresyonla ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

## **Depresyon**

Depresyon ile ilgili araştırmalar eski çağlarda başlamıştır ve günümüzde de devam etmektedir. Depresyon kavramı antik çağ bilim adamları tarafından “melankoli” sınıflandırması altında yer almıştır (Beck ve Alford, 2009). Melankoliyle ilgili ilk klinik tanı Hipokrat tarafından konulmuştur (Beck ve Alford, 2009). Hipokrat melankolinin nedenini vücuttaki kara safra miktarının artmasına bağlamıştır (Türkçapar, 2009). Günümüze en yakın şekilde Pinel depresyonu “dalgınlık, sessizlik ve yalnızlık isteği” olarak tanımlamıştır (aktaran Beck ve Alford, 2009).

Araştırmacılar depresyon ile ilgili çeşitli tanımlar yapmışlardır. Dünya Sağlık Örgütü (2018), depresyonu depresif bozukluklar başlığı altında ele almış ve tanımlamıştır. Depresif bozukluklar, depresif duygu durumun (üzüntü, sinir, boşluk hissi vb.) ve bireyin işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen bilişsel, davranışsal ve psikolojik belirtilerin eşlik ettiği keyif kaybıdır (WHO, 2018). Depresyon kişinin üzüntü, sıkıntı, isteksizlik, kötümserlik, yalnızlık, umutsuzluk vs. gibi depresif duygu durum eşliğinde günlük bilişsel, sosyal ve davranışsal aktivitelerinde işlev kaybı yaşamasıdır. Tanımdan hareketle depresyon kişinin duygu durumunu olumsuz etkilemekte ve günlük etkinliklerinde işlev azalmasına veya kaybına neden olmaktadır.

Beck ve Alford (2009) ise depresyonu ayrıntılı olarak tanımlamışlardır:

1. Duygu durumunda belirgin değişim: yalnızlık, üzüntü, duygusuzluk
2. Olumsuz benlik algısıyla ilişkili kendini suçlama
3. Geriye doğru giden ve kendini cezalandırıcı istekler: kaçma, saklanma veya ölme isteği
4. İstemdışı değişiklikler: anoreksia, insomnia, libido kaybı
5. Aktivite düzeyinde değişiklik ve gerileme ile kendini gösteren rahatsızlıktır.

Beck ve Alford'un (2009) yaptıkları tanıma bakıldığında Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı tanıma yakın olarak olumsuz duygu durum ve günlük etkinliklerde işlev kaybı veya azalmasının vurgulandığı görülmektedir. Yukarıda vurgulanan belirtilerin yaşanması depresyona işaret etse de depresyon beraberinde birçok sorun getirmektedir. Yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, cinsel işlev azalması ve diğer psikolojik ve fizyolojik bozukluklar depresyona eşlik edebilmektedir. Bu nedenle depresyon için monopolar yerine unipolar yani çok boyutlu deyimini kullanılmaktadır (APA, 2013). Çok boyutlu deyimini depresyonun birçok soruna eşlik edebileceği ya da beraberinde birçok sorunu getirebileceği anlamına karşılık gelmektedir.

Depresyon insanları farklı açılardan etkilemekte ve belirtileri farklı yönlerde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle depresyonun belirtileri ve ortaya çıkışı süreci insandan insana farklılık gösterebilmektedir. Gilbert (2007), depresyonun farklı yönlerdeki etkilerini açıklamıştır:

- *Motivasyonel:* Apati, enerji ve ilgi kaybı. Anlamsızlık hissi, geleceğe dair umutsuzluk.
- *Duygusal:* Farklı tiplerdeki olumlu duyguları yaşamaya kapalılık. Orta veya şiddetli depresyonda hayattan zevk alamama, zevk yaşama kapasitesinden yoksunluk (Anhedonik). Boşluk hissi ve olumsuz duygularda artış.
- *Bilişsel:* Bilişsel işlevlerde bozukluk yaşanması, dikkat eksikliği ve konsantrasyonu koruyamama. Benlik, dünya ve gelecek hakkında olumsuz düşünceler.

- *Davranışsal:* Depresyonda olan insanlarda geçmişte onlara keyif veren aktiviteleri genellikle yapmayı bırakırlar, sosyal aktivitelerden uzaklaşırlar, yardım arayışı içine girmezler.
- *Biyolojik:* Depresif insanlar genellikle uyku problemleri yaşarlar, iştahlarını kaybedebilirler, cinsel isteksizlik yaşayabilirler. Depresyonla beraber vücuttaki önemli hormonlarda (örneğin, stres hormonu) ve önemli nörotransmitterlerde (serotonin ve noradrenalin) değişiklikler oluşur.

İnsanlarda depresyon yukarıdaki belirtilerin biri veya birkaçıyla kendini göstermektedir. Belirtilere bağlı olarak depresyon kişinin günlük yaşamını birçok açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle depresif bireyler günlük aktivitelerde işlevselliklerini kaybetmektedir.

Depresyon DSM-5'te Depresif Bozukluklar başlığı altında yedi farklı depresif bozukluk şeklinde sınıflanmıştır. Depresif bozukluklar; yıkıcı duygu durum düzenleyememe bozukluğu, majör depresif bozukluk, süregiden depresyon bozukluğu (distimi), aybaşı öncesi disfori bozukluğu (regl rahatsızlığı), madde/ilaç nedeniyle oluşan depresyon bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı depresyon bozukluğu ve tanımlanmamış depresyon bozukluğu olarak yedi kategoride sınıflandırılmıştır (APA, 2013).

DSM-5'e göre bu bozuklukların genel belirtileri üzüntü, boşluk ve sinirlilik hissi, bireyin aktivite düzeyini önemli derecede etkileyen bedensel ve bilişsel değişimlerdir. Bozukluklar arasında bu belirtilerin süresi, ortaya çıkış zamanı ve kişinin içinde bulunduğu koşullar değişiklik göstermektedir (APA, 2013). Sonuç olarak depresyon kişide üzüntü, sıkıntı, boşluk, yalnızlık, kaçma vb. gibi hislerle kendini gösteren ve kişinin günlük yaşamını anlamlı derecede olumsuz etkileyen bir bozukluktur.

Depresyon her insanda görülebilecek bir bozukluk olmasına rağmen risk faktörlerine bağlı olarak bazı insanlarda görülme olasılığı daha yüksektir. Aynı zamanda risk faktörleri depresyon şiddetini de etkilemektedir (Beck ve Alford, 2009). Bu nedenle risk faktörlerine fazla maruz kalan bireylerin depresyon yaşama olasılıkları da artabilir.

Risk faktörlerini Riso, Miyatake ve Thase (2002) altı boyutta ele almışlardır. Gelişimsel faktörler kısaca kişinin çocukluk döneminde çevresine, yaşadığı travmalara ve olumsuz yaşantılarına karşılık gelmektedir. Kişilik ve kişilik bozuklukları depresyon için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Psikososyal faktörler arasında ise cinsiyet, gelir düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, kayıp, travma, sosyal destek, stresli yaşam olayları vs. yer almaktadır (Riso, Miyatake ve Thase; 2002).

Çeşitli bozukluklar depresyona ya da depresyon çeşitli bozukluklara eşlik edebilmektedir. Bu nedenle eşlik eden bozukluklar da risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Beck ve Alford, 2009; Riso vd., 2002). Özellikle kaygı bozukluğu önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Genetik faktörler, nörotransmitterlerin salınımı, uyku fizyolojisi biyolojik risk faktörleri arasında yer almaktadır. Son olarak kişinin şemaları, düşünce döngüleri, tutumları ve başa çıkma stratejileri gibi boyutlar bilişsel risk faktörleri arasında yer almaktadır (Beck ve Alford, 2009; Riso vd., 2002).

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna (WHO, 2017) göre dünyada 2017 yılında 300 milyondan fazla insan depresif bozukluk yaşamaktadır ve bu rakam giderek artmaktadır. Aynı rapora göre depresyonun yaygınlığı 2005-2015 yılları arasında %18,5 artış göstermiştir. Raporda Türkiye'de depresif bozuklukların ülke nüfusuna oranı %4,4 olarak belirtilmiştir. Bu oran üç milyondan fazla insanın depresif bozukluk yaşadığını göstermektedir (WHO, 2017). Raporun sonunda, depresif bozuklukların yaygınlığının giderek arttığı bilgisine yer verilmiştir.

Bu çalışmaya bağlanma ve depresyonun yanı sıra sosyal destek değişkeni dahil edilmiştir. Algılanan sosyal desteğin bireylerin günlük yaşamında çeşitli kaynaklardan edinebileceği koruyucu bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bireyler bu koruyucu faktörün eksikliği durumunda çeşitli sorunlar yaşayabilmektedir. Aşağıda sosyal desteğe ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecektir.

### **Algılanan Sosyal Destek**

Sosyal destek, bireylerin ruhsal ve fizyolojik sağlıkları için koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Thoits (1986) sosyal desteği insanlar için bir "başta çıkma yardımcısı" olarak değerlendirmiştir. Bireylerin sosyal destekleri çevrelerinden aldıkları destek düzeylerine göre değişiklik göstermektedir. Sosyal desteğin bireyin

ruhsal ve fizyolojik sağlığı için koruyucu bir faktör görevi gördüğü birçok araştırmada ortaya konmuştur (Cohen ve Wills, 1985; House, 1981; House, Landis ve Umberson, 1988; Kessler, Price ve Wortman, 1985).

Shumaker ve Brownell (1984: s. 11) sosyal desteği “birey ile algıladığı kişi arasında, bireyin iyi oluş düzeyini artırmak için yapılan kaynak değişimi” olarak tanımlamışlardır. Cobb (1976) sosyal desteği “bireyin kendisine değer verildiğine, sevildiğine ve karşılıklı yükümlölükler ağının bir parçası olduğuna inanmasına yol açan bilgi” olarak tanımlamıştır. Thoits’e (1986) göre sosyal destek bireyin aile üyeleri, arkadaşları, akrabaları, komşuları ve iş arkadaşları vb. gibi çevresine ve bireyin çevresiyle olan etkileşimine karşılık gelmektedir.

Bireyin sosyal destek alması kadar sosyal destek aldığı kaynaklar da önemlidir. Bireyler çevrelerine göre farklı kaynakları sosyal destek kaynağı olarak görebilmektedir. Hupcey (1998) bireyin aile üyelerini, eşini, çocuklarını ve yakın arkadaşlarını sosyal destek kaynakları olarak gördüğünü vurgulamıştır. Yıldırım’a (1997) göre bireyin ailesi, aile çevresi, arkadaşları, karşı cins arkadaşi, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Genel olarak bireyin sosyal destek kaynakları ailesi, arkadaşları, eş ve çocukları, yakın çevresi olarak görölmektedir.

House (1981) sosyal desteğin alınan (received) ve algılanan (perceived) olarak iki şekilde incelenmesi gerektiğini belirtmiştir. Bunlardan alınan sosyal destek, sosyal destek kaynaklarının sosyal desteği ne kadar sunduklarıyla; algılanan sosyal destek ise bireyin kaynaklar tarafından sunulan sosyal desteği ne kadar algıladığı ile ilgilidir. Yıldırım’a (1997) göre bireyin kendisinde veya destek kaynaklarında meydana gelen değişimler bireyin sosyal destek düzeyinde veya kaynaklar tarafından sunulan sosyal destek düzeyinde değişimler oluşturabilmektedir. Bu sebeple araştırmacılara göre alınandan çok algılanan sosyal destek bireyler için daha fazla önem taşımaktadır ve bireylerin yaşamlarında daha belirleyici olmaktadır (Coyne ve Downey, 1991; Hupcey, 1998).

Araştırmacılar sosyal desteğin ele alınış biçiminin yanı sıra türlerini de ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar sosyal desteğin türlerini farklı şekillerde belirtmişlerdir. Cobb’a (1976) göre, sosyal destek belirttiği üç kategoriden biri veya daha fazlasına

ait bilgidir. Bu kategoriler; (a) bireyin sevildiği ya da değer gördüğüne dair bilgi, (b) bireyin saygın ya da değerli olduğuna dair bilgi ve (c) bireyin bir iletişim ağının parçası olduğuna ilişkin bilgidir. İlk bilgi duygusal desteği, ikinci bilgi saygınlık desteği ve üçüncü bilgi iletişim desteğine karşılık gelmektedir (Cobb, 1976). Araştırmacı daha sonra destek türlerini araçsal destek ya da danışma, aktif destek ya da annelik etme (mothering) ve maddesel destek ya da ürün ve hizmetler olarak açıkça ayırmıştır (Cobb'dan aktaran House, 1981).

House (1981) ise sosyal desteğin dört türü olduğunu belirtmiştir. (a) Duygusal destek; empati, önemseme, güven ve sevgi kavramlarını içermektedir. Bireyler diğer insanlardan destek aldıklarında ilk olarak duygusal destekle ilgili düşünürler. (b) Araçsal destek, bireylerin ihtiyaçları olan araçları karşılamayı içeren destektir. Kişilere işlerinde yardımcı olmak ve maaşlarını zamanında ödemek gibi davranışlar araçsal desteğe örnektir. (c) Bilgi desteği, bireyin kişisel ve çevresel problemleriyle başa çıkabilmesi için bilgi ve öneriler aracılığıyla verilen destektir. (d) Değerlendirici destek, bireyin kendisini değerlendirmesi için başkaları tarafından verilen yapıcı eleştiriler ve bildirimlerdir. Thoits (1986; 1995), duygusal desteğin olumsuz duygularla baş etmede önemli bir yardımcı faktör olduğunu ve diğer destek türlerinden önde geldiğini belirtmiştir.

Thoits'e (1985) göre sosyal destek bireylerin günlük yaşamlarında kişisel ve çevresel problemleriyle baş edebilmesi için yardımcı bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle bireyin çevresinden aldığı sosyal desteğin azlığı veya fazlalığı sorunlarla baş etmede önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin çevresinden aldığı sosyal desteğin fazla olması sorunlarla baş edebilmesinde bireye yardımcı olabilmektedir.

Sosyal destek bireyin günlük yaşamındaki problemleriyle başa çıkabilmesi için yardımcı ve koruyucu bir faktördür. Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan nomofobi ise bireyin günlük yaşamında yaşayabileceği sorunlarda biridir. Literatürde algılanan sosyal destek ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Gökçearslan vd.; 2018; Kim, 2017). Bu çalışmaya bağlanma ve depresyonun değişkenlerine ek olarak algılanan sosyal destek değişkeni dahil edilmiştir. Aşağıda önce nomofobi ile bağlanma, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Ardından nomofobi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar özetlenmiştir.

## **İlgili Araştırmalar**

Alanyazında yer alan araştırmalar sırasıyla nomofobiyle bağlanma, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar olarak verilmiştir. Son olarak nomofobi ile ilgili diğer araştırmalara değinilmiştir. Araştırmalar verilirken kronolojik sıra ölçüt olarak alınmıştır.

**Nomofobi ve bağlanma ile ilgili araştırmalar.** Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam (2015) yaptıkları çalışmada problemliler cep telefonunu yordamada depresyon düzeyi ve bağlanma stillerinin rolünü araştırmıştır. Çalışmaya 100 niversite ğrencisi katılmıştır. Problemliler cep telefonu kullanımının güvenli bağlanmayla anlamlı ve negatif; güvensiz ve kaçınmacı bağlanmayla ise pozitif anlamlı bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Depresyon düzeyi ile problemliler cep telefonu kullanımı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca depresyon düzeyinin problemliler cep telefonu kullanımını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Konok vd. (2016) niversite ğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 19-25 yaş arası 142 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları kaygılı bağlanma biçimine sahip bireylerin akıllı telefonlarına daha fazla bağlanma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca kaygılı bağlananların iletişim ihtiyacı puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu sebeple kaygılı bağlananların dışlanma veya reddedilme korkusu yüzünden telefonlarına daha fazla bağlanma eğilimi gösterdikleri düşünülmektedir.

Lepp, Li ve Barkley (2016) 493 niversite ğrencisi ile yaptıkları çalışmada cep telefonunu kullanım amaçları açısından öğrencilerin ebeveyn ve akranlarına bağlanmalarını incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kadınların puanları arama açısından ebeveyn ve akranlara, mesajlaşma açısından ise sadece akranlara bağlanmayla pozitif ilişki göstermiştir. Cep telefonunun problemliler kullanımı ile ebeveyn ve akranlara bağlanma arasında olumsuz anlamlı ilişki bulunmuştur. Erkeklerin problemliler cep telefonunun kullanımı arttıkça anne-baba ve akranlarıyla karşılıklı güven duygusu azalmıştır. Kadınların ise kadınların telefonu sorunlu



kullanımları arttıkça ebeveynlerden gelen karşılıklı güven duygusu azalırken, ebeveynlere ve akranlara yabancılaşma hissi artmıştır.

Arpacı, Baloğlu, Özteke Kozan ve Kesici (2017) tarafından yapılan çalışmada nomofobiyle bağlanma stilleri arasındaki ilişkide farkındalığın aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 450 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın nomofobi üzerinde doğrudan anlamlı ve pozitif etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve farkındalık gibi doğrudan ve dolaylı etkileri nomofobinin toplam varyansının %33'ünü açıklamıştır. Kadınların kaygılı bağlanma puanlarının erkeklerle oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Aynı sonuç nomofobi için de geçerlidir. İlişkilerde duygusal olarak daha bağımlı, daha fazla yakınlık ve ilgi isteyen kişiler cep telefonlarına erişemedikleri zaman daha fazla korku ya da rahatsızlık gösterme eğilimindedir. Bununla birlikte, cinsiyetin kaçınmacı bağlanma ve nomofobi arasındaki ilişki üzerinde önemli bir etkisi vardır (Arpacı vd., 2017).

Kim ve Koh (2018) tarafından yapılan çalışmada kaçınmacı bağlanma stiliyle akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya 313 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada aracı değişkenler olarak benlik saygısı ve kaygı ele alınmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ve kaygının aracı rollerinde kaçınmacı bağlanma stili ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Alanyazında nomofobiyle bağlanma biçimleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara bakıldığında nomofobi ve bağlanma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar yer almaktadır (Arpacı vd., 2017; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015). Ayrıca alanyazında cep telefonu kullanımıyla bağlanma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Kim ve Koh, 2018; Konok vd., 2016; Lepp vd., 2016). Sonuç olarak, bu çalışmada alanyazında yer alan araştırmalardan hareketle nomofobiyle bağlanma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler olabileceği görülmüş ve iki değişken arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Nomofobi ve depresyon ile ilgili araştırmalar.** Jenaro, Flores, Gomez-Vela, Gonzalez-Gil ve Caballo (2007) çalışmalarında problemlili akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olabilecek değişkenleri araştırmışlardır. Çalışmaya 337 üniversite

öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin %10,4'ünün problemlili cep telefonu kullandıkları belirtilmiştir. Ayrıca araştırmacılar problemlili cep telefonu kullanan bireylerin depresyon yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır.

Augner ve Hacker (2012) yaptıkları araştırmada problemlili akıllı telefon kullanımıyla çeşitli psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Çalışmaya 196 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda kronik stres, duygusal istikrarın düşük olması, kadın cinsiyeti, genç yaş, depresyon ve dışadönüklük problemlili telefon kullanımıyla ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar problemlili telefon kullanımıyla kronik depresyon düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca cinsiyet göre kadınların problemlili cep telefonu kullanımı erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Kim, Seo ve David (2015) yaptıkları çalışmada problemlili akıllı telefon kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmaya 395 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin olumsuz duygularını hafifletmek amacıyla daha fazla akıllı telefon kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca depresyon düzeyi yüksek öğrenciler yüz yüz iletişim yerine telefon aracılığıyla iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bu durum da söz konusu bireylerin problemlili akıllı telefon kullanımlarının artmasına neden olabilmektedir.

Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanımlarıyla uyku kaliteleri, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışmaya 309 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada uygulanan ölçekler aracılığıyla elde edilen puanların sonucunda katılımcılar düşük, orta ve yüksek düzeyde akıllı telefon kullananlar üzere üç gruba ayrılmıştır. Depresyon, kaygı düzeyi ve günlük işlevsizliğin akıllı telefon kullanımı yüksek grupta düşük olan gruba oranla yüksek olduğu görülmüştür. Akıllı telefon kullanımı ile depresyon düzeyi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin akıllı telefon kullanımları arttıkça depresyon düzeyleri de artmaktadır.

Alanyazında nomofobi, problemlili akıllı telefon kullanımı ve depresyon arasında anlamlı ve olumlu ilişkiler tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Augner ve Hacker, 2012; Demirci vd., 2015; Kim, Seo ve David, 2015; Jenaro vd., 2007).

Bu araştırmalardan hareketle bireylerin depresyon düzeylerinin nomofobiyle ilişkili olabileceği görülmüş ve bu çalışmada nomofobi ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Nomofobi ve algılanan sosyal destek ile ilgili araştırmalar.** Kim (2017) tarafından 939 yetişkinin problemlili telefon kullanımı ve yetişkinlerin iletişim kurma tercihleri üzerine bir araştırma yapılmıştır. Çalışma sonucunda problemlili akıllı telefon kullanımı olan bireylerin daha çok mobil iletişim tercih ettikleri, problemlili akıllı telefon kullanımı düşük olan bireylerin ise daha çok yüz yüze iletişimi tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca problemlili akıllı telefon kullanımı düşük olan bireylerin algıladıkları sosyal destekleri problemlili akıllı telefon kullanımı yüksek olan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Mei, Chai, Wang, Ungvari ve Xiang (2018) akıllı telefon kullanımı, sosyal destek ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 909 niversite ğrencisi katılmıştır. Çalışmada akıllı telefonun erkekler tarafından daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akıllı telefonun aşırı kullanımının haftalık telefon kullanım süresiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ancak alışma sonucunda akıllı telefon kullanımıyla sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Gökçearsan, Uluyol ve şahin (2018), 885 niversite öğrencisinde akıllı telefon kullanımı, stres, sanal kaytarma ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışmada algılanan sosyal desteğin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlamlı ancak düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca stres, sanal kaytarma ve algılanan sosyal destek akıllı telefon bağımlılığının %19'unu açıklamaktadır.

Alanyazında bulunan çalışma sonuçlarına bakıldığında bu sonuçlarında birbirinden farklılaştığı görülmektedir. Problemlili akıllı telefon kullanımıyla algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmaların (Gökçearsan vd., 2018; Kim, 2017) yanı sıra anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşan alışmalar (Mei vd., 2018) bulunmaktadır. Alanyazında farklı bulgulara ulaşan araştırmalar olması nedeniyle, bu çalışmada nomofobi ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

**Nomofobi ile ilgili diğer araştırmalar.** King vd. (2013), yaptıkları çalışmada sosyal fobisi olan, sanal ortamlar aracılığıyla iletişim kuran ve sanal ortamlara bağımlılık geliştiren nomofobik bir birey üzerinde çalışmışlardır. Birey sosyal ilişkilerde yaşadığı stresi azaltmak ve doğrudan sosyal ilişkilerden kaçınmak için dış dünyayla bağlantılı bir bilgisayar kullanmaktadır. Bireyin tedavisinde bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve değerlendirme araçları kullanılmıştır. Araştırma sonucunda birey bilişsel davranışçı terapi tedavisine tatmin edici bir şekilde yanıt vermiştir. Çalışmada nomofobik davranışları olan bireyin diğer insanlarla iletişim kurarken korkuların azaldığı gözlemlenmiştir.

Tavolacci, Meyrignac, Devhelotte, Richard ve Ladner (2015) üniversite öğrencilerinde nomofobinin çeşitli kişisel ve çevresel değerkenlere göre değerip değermediğini araştırmışlardır. Çalışmaya 760 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyet, günlük mesaj gönderme sayısı ve telefonla konuşma süresine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Yildirim, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) nomofobinin üniversite öğrencileri arasındaki oranını araştırmışlardır. Çalışmaya 537 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin %42,6'sının (n=206) nomofobik davranışlarının olduğu ve en önemli korkularının bilgi ve iletişime erişimle ilgili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadın katılımcıların daha fazla nomofobik davranışlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefona sahip olma süresi ile nomofobik davranışlar arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kaplan Akıllı ve Gezgin (2017) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile cinsiyet, akıllı telefonu kullanma süresi, günde kontrol etme sıklığı, yanında şarj aleti bulundurma durumu, uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme, yatmadan önce akıllı telefonla zaman geçirme ve yatmadan önce akıllı telefonu kapatma durumu gibi değerkenler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın katılımcı grubunu 683 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda nomofobiye yatkın öğrencilerin gün içinde telefonlarını sıklıkla kontrol ettikleri, yanlarında şarj aleti taşıdıkları, geceleri telefonlarını kapatmadıkları, yatmadan önce yatakta telefonla vakit geçirdikleri ve uyanır uyanmaz akıllı telefonlarını kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Erdem, Türen ve Kalkın (2017) farklı örneklerde nomofobi oranını ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın örneğini 202 kamu çalışanı ve 265 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin %54'ünün nomofobik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğu, yaşla nomofobi arasında ters yönlü ve anlamlı; günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ozdemir, Cakir ve Hussein (2018) yaptıkları çalışmada yalnızlık, mutluluk ve özsaygı değişkenlerinin nomofobi üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya 368'i Pakistan'dan ve 361'i Türkiye'den olmak üzere toplamda 729 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda nomofobiyle yalnızlık, mutluluk ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Nomofobiyle yalnızlık ve benlik saygısı arasında anlamlı ve pozitif, mutluluk arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri arttıkça yalnızlık ve özsaygı düzeyleri artmakta, mutluluk düzeyleri ise azalmaktadır.

Sonuç olarak alanyazında, nomofobinin sosyal fobiyle (King vd., 2013), cinsiyetle (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Tavoracci, Meyrignac, Devhelotte, Richard ve Ladner, 2015; Yildirim vd., 2016), günlük mesaj gönderme sayısı ve telefonla günlük konuşma süresiyle (Tavoracci vd., 2015), günlük akıllı telefon kullanım süresiyle (Erdem vd., 2017), yalnızlık, mutluluk ve benlik saygısıyla (Ozdemir, Cakir ve Hussein, 2018) anlamlı ilişkisi olduğunu tespit eden araştırmalar bulunmaktadır. Nomofobiyle ilgili yapılan araştırmalardan hareketle bu çalışmada cinsiyet ve akıllı telefonu günlük kullanım süresiyle nomofobi arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Yukarıda bu araştırmaya dahil edilen değişkenlerle nomofobi ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmaların bulgularına göre nomofobi ve problemlili akıllı telefon kullanımının bağlanma biçimleri, depresyon, algılanan sosyal destek, cinsiyet, akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresi ve akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayısı gibi değişkenlerle anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Ancak nomofobi özelinde bakıldığında alanyazında nomofobiyle depresyon, algılanan sosyal destek ve ebeveyn eğitim durumu arasındaki ilişkileri araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmaya, nomofobiyle anlamlı ilişkileri ortaya konmuş olan bağlanma

biçimleri, cinsiyet, akıllı telefonu kullanım süresi, akıllı telefonu günde ortalama kullanım saati ve kontrol etme sayısının yanı sıra nomofobiyle ilişkisi olabileceği düşünülen ebeveyn depresyon, algılanan sosyal destek ve ebeveyn eğitim durumu değişkenleri dahil edilmiştir.

## Bölüm 3

### Yöntem

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri, algıladıkları sosyal destekleri ve çeşitli bireysel ve çevresel değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırma nicel yöntemde tasarlanmış, betimsel ve ilişkisel modelde bir tarama araştırmasıdır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasında var olan ilişkileri betimlemek amacıyla kullanılır. Bu model iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim derecelerini inceleyip bu değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisine dair ipuçları elde etmek amacıyla kullanılır (Karasar, 2014). Bu bölümde araştırmanın çalışma grubu, planlanan veri toplama süreci, kullanılacak veri toplama araçları, verilerin analiz yöntemine yer verilmiştir.

#### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 öğretim yılı güz döneminde Ankara ili sınırlarındaki bir üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam eden yaklaşık 50.000 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar, üniversite öğrencileri arasından seçkisiz (random) olarak belirlenmiştir. Çalışmada katılımcılara elverişli örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Elverişli örnekleme yöntemi, araştırmaya katılmaya uygun olan gönüllü katılımcıların araştırmaya dahil edildikleri örnekleme türüdür (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011: s. 99).

Araştırmanın temel probleminin sınıanmasında kullanılacak olan regresyon analizini yapabilmek için uygun görülen örneklem büyüklüğünün saptanmasında temel kural,  $N \geq 50+8m$  ( $m$  bağımsız değişken sayısı) biçimindedir. Bu temel kurala göre  $\alpha=.05$ ,  $\beta=.20$  ve bağımlı-bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğu varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çalışma grubu bu doğrultuda  $N \geq 50+8.10$  ile belirlenmiştir. Araştırmada 543 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak dört katılımcının ölçek maddelerini eksik yanıtladığı görülmüş ve bu katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır.

Veri setinde bulunan çok yönlü uç değerler Mahalanobis uzaklığı kullanılarak hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklığına göre 41 verinin çok yönlü uç değere sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle çok yönlü uç değere sahip 41 veri araştırmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak analizler 498 öğrenciden elde edilen verilerle yapılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri ve akıllı telefon kullarımlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer alan Tablo 1 ve Tablo 2'de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 1

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri*

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	244	49
	Erkek	254	51
	Toplam	498	100
Yaş	18	85	17.1
	19	101	20.3
	20	126	25.3
	21	95	19.1
	22	55	11
	23	26	5.2
	24	10	2
Anne Eğitim Durumu	İlkokul ve Altı	236	47.4
	Ortaokul-Lise	184	36.9
	Önlisans ve Üstü	78	15.7
Baba Eğitim Durumu	İlkokul ve Altı	156	31.3
	Ortaokul-Lise	211	42.4
	Önlisans ve Üstü	131	26.3

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 498 öğrencinin %49'u (244) kadın ve %51'i (254) erkektir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımlarına bakıldığında en fazla 19 ve 20 yaşında katılımcının araştırmaya dâhil olduğu görülmüştür. Bunlardan 19 yaşındaki öğrenciler toplam sayının %20,3'ünü, 20 yaşındaki katılımcılar ise toplam katılımcı sayısının %25,3'ünü oluşturmaktadır. Araştırmaya en az 24 yaşındaki katılımcılar dâhil olmuştur. Buna göre 24 yaşındaki katılımcılar toplam katılımcıların %2'sini oluşturmaktadır.

Katılımcıların anne ve baba eğitim durumlarına göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir. Anne eğitim durumuna göre çalışmada annesi okuryazar olmayan 24, okuryazar olan 17, ilkokul mezunu 195, ortaokul mezunu 61, lise mezunu 123,



önlisans mezunu 25, lisans mezunu 47, yüksek lisans mezunu 4 ve doktora mezunu 2 katılımcı bulunmaktadır. Baba eğitim durumuna göre ise çalışmada babası okuryazar olmayan 5, okuryazar olan 9, ilkokul mezunu 142, ortaokul mezunu 66, lise mezunu 145, önlisans mezunu 26, lisans mezunu 89, yüksek lisans mezunu 12 ve doktora mezunu 4 katılımcı yer almıştır.

Ebeveyn eğitim durumlarına göre alt gruplarda yer alan katılımcı sayısının az olması sebebiyle alt gruplar birleştirilmiştir. Birleştirme işleminden sonra anne eğitim durumlarına göre araştırmaya en fazla anne eğitim durumu ilkokul veya altı olan bireyler katılmıştır (n=236, %47,4). Anne eğitim durumlarına göre araştırmaya en az anne eğitim durumu ön lisans ve üstü olan bireyler dâhil olmuştur (n=78, %15,7). Baba eğitim durumlarına göre ise araştırmaya en fazla baba eğitim durumu ortaokul veya lise olan bireyler katılmıştır (n=211, %42,4). Baba eğitim durumlarına göre araştırmaya en az baba eğitim durumu ön lisans ve üstü (n=131, %26,3) olan bireyler dâhil olmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların akıllı telefonlarını kullanım süreleri, günde ortalama kullanım saatleri ve kontrol sayıları görülmektedir. Akıllı telefon kullanım süresine göre öğrencilerin çoğunluğu (n=226, %45,4) beş yıldan fazla süredir akıllı telefon kullanmaktadır. Akıllı telefonu beş yıldır kullananların sayısı 101 (%20.3), dört yıldır kullananların sayısı 94 (%18.9), üç yıldır kullananların sayısı 45 (%9), iki yıldır kullananların sayısı 23 (%4.6) ve bir yıl veya daha az süredir kullanan sayısı 9'dur (%1.8).

Öğrencilerin akıllı telefonlarını günde ortalama kullanım saatlerine bakıldığında 147 (%29.5) öğrenci akıllı telefonunu günde beş saatten fazla süre kullanmaktadır. Akıllı telefonu günde dört ile beş saat arası kullananların sayısı 93 (%18.7), üç ile dört saat arası kullananların sayısı 100 (%20.1), iki ile üç saat arası kullananların sayısı 101 (%20.3), bir ile iki saat arası kullananların sayısı 47 (%9.4) ve bir saatten daha az kullananların sayısı 10'dur (%2).

Akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayılarına göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğu 16 defadan fazla kontrol etmektedir. Buna göre 309 öğrenci akıllı telefonunu günde 16 defadan fazla kontrol etmekte olup bu sayı toplam oranın %62'sini oluşturmaktadır. Akıllı telefonunu günde 11 ile 15 defa arası kontrol

edenlerin sayısı 107 (%21.5), 6 ile 10 defa arası kontrol edenlerin sayısı 70 (%14.1) ve bir ile beş defa arasında kontrol edenlerin sayısı 12'dir (%2.4).

Tablo 2

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefonu Kullanım Süreleri, Günde Ortalama Kullanım Saatleri ve Kontrol Sayılarına Göre Dağılımları*

Değişkenler		n	%
Kullanım Süresi	1 yıl veya daha az	9	1.8
	2 yıl	23	4.6
	3 yıl	45	9
	4 yıl	94	18.9
	5 yıl	101	20.3
	5 yıldan fazla	226	45.4
Günde Kullanım Saati	1 saatten daha az	10	2
	1-2 saat arası	47	9.4
	2-3 saat arası	101	20.3
	3-4 saat arası	100	20.1
	4-5 saat arası	93	18.7
	5 saatten fazla	147	29.5
Günde Kontrol Sayısı	1-5 defa	12	2.4
	6-10 defa	70	14.1
	11-15 defa	107	21.5
	16 defa veya daha fazla	309	62

### Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yapılabilmesi için ilk olarak araştırmada kullanılan Nomofobi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Beck Depresyon Envanteri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu izinleri ölçekleri Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılarından alınmıştır. Ölçeklere ilişkin izinler Ek-A'da sunulmuştur. Ölçek izinleri alındıktan sonra araştırmayı yapabilmek için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'na başvurulmuş ve komisyondan gerekli izinler alınmıştır. Etik Komisyon onay formu EK-Ç'de yer almaktadır.

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra üniversitenin çeşitli fakülte ve bölümlerinden veri toplamak amacıyla ilgili öğretim üyeleriyle iletişime geçilmiştir. Öğretim üyeleriyle iletişime geçip randevu alındıktan sonra veri

toplamak için bir plan oluşturulmuş ve belirlenen gün ve saatlerde araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması her bir sınıf için yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Uygulama sürecinde öğrenciler tarafından herhangi bir soru sorulmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrenciler ilk olarak Gönüllü Katılım Formu'nu yanıtlamışlardır. Gönüllü Katılım Formu EK-B'de yer almaktadır. Katılımcıların sorularını cevaplamak amacıyla araştırmacı uygulama bitene kadar salonda durmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin izinleri, ölçeklere ait örnek maddeler ve Kişisel Bilgi formu ekler kısmında sunulmuştur.

### **Veri Toplama Araçları**

Veri toplama araçları, araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olarak seçilmiştir. Araçlarla ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

**Kişisel Bilgi Formu.** Katılımcılardan cinsiyet, yaş, anne babanın eğitim durumu, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, günde ortalama telefonu kullanım süresi ve günde ortalama telefonu kontrol etme sayısı hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu EK-C5'te yer almaktadır.

**Nomofobi Ölçeği.** Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1'den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle Katılıyorum) cevaplanan 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte dört alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla "Bilgiye Erişememe" (4 madde), "Rahatlıktan Feragat Etme" (5 madde), "İletişim Kuramama" (6 madde) ve "Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme" (5 madde) şeklindedir (Yildirim ve Correia, 2015).

Katılımcılar Nomofobi Ölçeği'nden 20 ile 140 arasında puan almaktadır. Katılımcının ölçekten 20 puan alması nomofobisinin olmadığını, 20 ile 60 puan arasında bir puan alması hafif düzeyde nomofobisinin olduğunu, 60 ile 100 puan arasında bir puan alması orta düzeyde nomofobisinin olduğuna ve son olarak 100 ile 140 arasında bir puan alması aşırı düzeyde nomofobisinin olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar güvenilirlik katsayılarına bakıldığında iletişim kuramama için .94, çevrimiçi

bağlantıyı kaybetme için .87, bilgiye erişememe için .83 ve rahatlıktan feragat etme için .81'dir (Yildirim ve Correia, 2015).

Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formunun geçerliliği için uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşü doğrultusunda iki madde ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlilik için çalışmaya Walsh, White ve Young (2010) tarafından geliştirilen Cep Telefonu Bağlılığı Ölçeği dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda iki ölçek arasındaki ilişki yüksek çıkmıştır.

Ölçek Türkçeye Yıldırım vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte orijinal formda olduğu gibi 20 madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları "Bilgiye Erişememe" (4 madde), "Rahatlıktan Feragat Etme" (5 madde), "İletişim Kuramama" (6 madde) ve "Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme" (5 madde) şeklindedir. Ölçeğin Türkçe formu için güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91'dir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla Yıldırım vd. (2016) tarafından ön test uygulaması yapılmıştır. Ön testte Türkiye'de bulunan iki devlet üniversitesinden 306 veri toplanmıştır. Tüm katılımcılar cep telefonuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ancak akıllı telefona sahip olduğunu belirten katılımcıların oranı %91,5'tir (n=280). Katılımcılar ortalama olarak 2,68 yıldır akıllı telefon kullanıcısıdır. Akıllı telefon kullanıcılarının %52,2'si erkek (n=147), %47,5'i kadındır (n=133). Ayrıca ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizine başvurulmuştur. Elde edilen uyum indeksleri ölçeğin dört faktörlü modelini doğrulamıştır (CFI= .92; RMSEA= .08).

Araştırma kapsamında ölçeğin güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada ölçeğin tamamına ilişkin güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayısına bakıldığında bilgiye erişememe alt boyutu için .85, rahatlıktan feragat etme alt boyutu için .77, iletişim kuramama alt boyutu için .91 ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayıları orijinal forma yakın düzeyde sonuçlar göstermiştir. Elde edilen sonuçlar ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-C1'de sunulmuştur.

**Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II (Experience in Close Relationships - Revised) Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından bireylerin bağlanma biçimlerini belirlemek için “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I” (Brennan vd., 1998) gözden geçirilerek geliştirilmiştir. Ölçek Türkçeye Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından uyarlanmıştır.

YİYE-II'nin 18 maddesi kaygı alt boyutu, 18'i kaçınma alt boyutu olmak üzere toplamda 36 maddesi bulunmaktadır. Ölçek 1 (Hiç katılmıyorum) ve 7 (Kesinlikle katılıyorum) olacak şekilde 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçek her iki boyut için toplam puan vermektedir. Ölçeğin kaçınma alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .90 ve kaygı alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .86'dır. Ölçeğin orijinaliyle arasındaki faktör yapısında bir değişiklik yoktur (Selçuk vd., 2005).

Ölçeğin yapı-kavram geçerliğini sağlamak için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda öz değeri 1'in üzerinde 7 faktör bulunmuş; ancak faktör sayısının belirlenmesine ait kriterler incelenmiş ve iki faktörlü çözümde karar kılınmıştır. Ölçeğin yapı-kavram geçerliğini sağlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analiz yönteminden faydalanılmıştır. Uyum indeksleri iki faktörlü modeli doğrulamıştır (GFI=.86; NNFI=.86; CFI= .89; RMR=.087).

Bu araştırmada ölçeğe ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre güvenilirlik katsayısı kaçınma alt boyutu için .83 ve kaygı alt boyutu için .83'tür. Ölçeğe ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları orijinal forma yakın sonuçlar vermiştir. Elde edilen sonuçlar ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeleri EK-C2'de sunulmuştur.

**Beck Depresyon Envanteri (BDE).** Beck Depresyon Ölçeği Beck, Ward, Mendelson ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Ölçek 0'dan 3'e dört seçenekten oluşmaktadır ve ölçeğin puan aralığı 0 ile 63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin depresyon düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Beck, Steer, Ball ve Raneri (1996) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Hisli (1989) ölçeği Beck Depresyon Envanteri adı altında Türkçeye uyarlamıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısı .74, ölçüt bağıntılı geçerlilik katsayısının ise .47 ile .63 arasında değiştii bulunmuştur. Bu araştırmada envanterin güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan güvenilirlik katsayısı orijinal formun güvenilirlik katsayısına yakın sonuç vermiştir. Elde edilen sonuçlar ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-C3'te bulunmaktadır.

**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu (ÇBASDÖ).** Ölçeğin orijinali (MSPSS) Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçekte 12 madde yer almaktadır. Ölçek aile, arkadaşlar ve özel bir insan olarak adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal formun Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .84 ile .92 arasındadır (Zimet, Farley, Zimet ve Farley, 1988).

Ölçek Türkçe'ye ilk olarak Eker ve Arkar (1995) tarafından uyarlanmıştır. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) ise ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını tekrar yapmışlardır. Çalışma sonucu güvenilirlik katsayıları "Aile" alt ölçeği için .85, "Arkadaş" alt ölçeği için .88, "Özel bir insan" alt ölçeği için .92 ve ölçeğin toplam puanı için .89 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla U.C.L.A Yalnızlık Ölçeği (Demir, 1989), Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Eskin, 1993), Belirti Tarama Listesi (Dağ, 1991) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (Durak, 1994) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları bulgularına göre ölçek, .80 ile .95 arasında diğer ölçeklerle arasında değişen yüksek tutarlılık düzeylerine sahiptir (Eker vd., 2001).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, 7'li Likert tipinde ve 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Katılımcılar ölçeğe 1 (Kesinlikle hayır) ile 7 (Kesinlikle evet) aralığında olacak şekilde maddelere kendilerine en uygun şekilde yanıt vermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 12 ve en yüksek puan 84'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker vd., 2001).

Araştırmada ölçeğe ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Güvenilirlik katsayıları Aile alt boyutu için .84, arkadaş alt boyutu için .86 ve özel bir insan alt boyutu için .94'tür. Araştırma kapsamında hesaplanan ölçeğin ve alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları orijinal formun güvenilirlik katsayılarına yakın sonuçlar vermiştir. Sonuçlar ölçeğin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-C4'te yer almaktadır.

## **Verilerin Analizi**

Araştırmanın birinci alt problemi için uygulanan regresyon analizinden önce verilerin tek yönlü ve çok yönlü uç değerleriyle normallik varsayımları incelenmiştir. Ölçeklere ait puanların normalliği verilerin dağılımına ait çarpıklık, basıklık katsayıları ve histogram grafiklerinin incelenmesiyle değerlendirilmiştir. Ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 değerleri arasında kaldığı görülmüştür. George ve Mallery (2010) dağılımın normalliği varsayımı için çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 değerleri arasında olabileceğini belirtmiştir. Elde edilen katsayılar dağılımın normalikten aşırı sapmadığını göstermektedir. Varyansların homojenliği varsayımı için Levene Testi sonuçlarına bakılmıştır. Levene testi analizinde tüm alt gruplar için varyansın homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etki derecesini gösteren Eta Kare değeri incelenmiştir. Eta kare değerinin  $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$  olması düşük düzeyde etki,  $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$  olması orta düzeyde etki ve  $0,14 \leq \eta^2$  olması büyük düzeyde etki olarak değerlendirilmiştir (Cohen, 1988).

Çok yönlü uç değerleri saptamak için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır (Tabachnik ve Fidell, 2013). Öğrencilerden elde edilen 539 veri için Mahalanobis değerlerine bakılmış ve Mahalanobis değeri kritik ki-kare değeri olan 12,59'dan ( $\alpha=.05$  ve  $sd=6$ ) küçük olan 41 veri analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 498 veri ile analizler sürdürülmüştür. Çoklu bağlantı varsayımına göre regresyon analizi yapabilmek için bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkiler olmaması gerekmektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Çoklu bağlantı problemi için veriler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin varyans artış faktörünün (VIF) $<10$ ; koşul indeksinin (CI) $<30$  ve tolerans değerinin (TV) $>.10$  olması değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir

(Tabachnik ve Fidell, 2013). Veri setinin VIF, CI ve TV değerleri incelenmiş ve çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmüştür.

Hataların birbirinden bağımsızlığını incelemek amacıyla Durbin-Watson katsayısı hesaplanmış ve bu katsayı 1.964 olarak bulunmuştur. Tabachnik ve Fidell'e (2013) göre hataların birbirinden bağımsız olarak değerlendirilebilmesi için Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 değerleri arasında olması gerekmektedir. Araştırmada bulunan Durbin-Watson katsayısı, verilere ilişkin hataların birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3

*Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonucu*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5	6	7
1. Nomofobi	73.44	22	1						
2. Kaçınma	62.13	16.6	.118**	1					
3. Kaygı	65.15	16.8	.307**	.17**	1				
4. Depresyon	13.15	9.1	.109**	.21**	.27**	1			
5. Aile	22.6	5.3	.137**	-.12**	-.1*	-.41**	1		
6. Arkadaş	22.13	5.1	.066	-.14**	-.05	-.37**	.50**	1	
7. Özel bir insan	17.11	8.9	.095*	-.35**	-.12**	-.25**	.30**	.28**	1

\*p<.05, \*\*p<.01

Yukarıda yer alan Tablo 3'te analize dahil olan değişkenler arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğine göre ilişkiler verilmiştir. Ayrıca tabloda ölçeklere ve alt boyutlara ait ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Tablo 3'te belirtildiği gibi çalışma grubunun nomofobi puan ortalaması 73.44, standart sapma değeri 22; kaçınma alt boyutu puan ortalaması 62.13, standart sapması 16.6; kaygı alt boyutu puan ortalaması 65.15, standart sapması 16.8; depresyon puan ortalaması 13.15, standart sapması 9.1; aile alt boyutu puan ortalaması 22.6, standart sapması 5.3; arkadaş alt boyutu puan ortalaması 22.13, standart sapması 5.1 ve özel bir insan alt boyutu puan ortalaması 17.11 ve standart sapması 8.9'dur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .50 ile -.41 arasında değişmektedir. Değişkenler arasındaki tüm ilişkiler orta veya düşük düzeydedir. Veri setinde çoklu doğrusallık sorunu



olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, veri setinin regresyon analizi yapabilmek için tüm varsayımları karşıladığı görülmüştür.

**Ölçeklere ilişkin betimsel analizler.** Araştırma kullanılan her bir ölçek için betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları) hesaplanmış ve aşağıdaki tablolarda özetlenmiştir.

Tablo 4'te araştırmaya katılan öğrencilerin Nomofobi Ölçeğine ilişkin betimsel analiz sonuçları verilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeğe ilişkin puan ortalamasının  $\bar{X}=73.44$  ve standart sapmasının 22.007 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan 60 ile 100 puan arası bireyin orta düzeyde nomofobisi olduğuna işaret etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin puan ortalamalarının 73.44 olması, grubun çoğunluğunun orta düzeyde nomofobiye yakın olduklarını göstermektedir.

Tablo 4

*Nomofobi Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları*

Ölçek	n	$\bar{X}$	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi	498	73.44	22.007	.250	-.185

Tablo 5'te YİYE-II'nin alt boyutları olan kaçınma ve kaygıya ilişkin betimsel analiz sonuçları verilmiştir. Tabloda araştırmaya katılan öğrencilerin kaçınma alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının  $\bar{X}=62.13$ , standart sapmanın 16.60 ve kaygı alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının  $\bar{X}=65.15$ , standart sapmanın 16.79 olduğu görülmektedir. Ortalamalar bakımından katılımcı grubun kaygı alt boyutuna yönelik puan ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 5

*YİYE-II'nin Alt Boyutlarına İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları*

Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kaçınma	498	62.13	16.60	-.305	-.373
Kaygı	498	65.15	16.79	-.136	.157

Tablo 6'da BDE'ye ilişkin betimsel analiz sonuçları verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin BDE'ye ilişkin puan ortalamasının  $\bar{X}=13.15$  ve standart

sapmasının 9.14 olduğu görülmektedir. Puan ortalamasının 13.15 olması grup ortalamasının hafif depresyon düzeyine yakın olduklarını göstermektedir.

Tablo 6

*BDE'ye İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları*

Ölçek	n	$\bar{X}$	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Depresyon	498	13.15	9.14	.643	-.06

Tablo 7'de ÇBASDÖ'ye ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeğe ilişkin puan ortalamasının  $\bar{X}=61.9$ , standart sapmasının 14.75 olduğu görülmektedir. Aileye ilişkin puan ortalaması  $\bar{X}=22.64$ , standart sapması 5,35; arkadaşına ilişkin puan ortalaması  $\bar{X}=22.13$ ; standart sapması 5.16 ve özel bir insana ilişkin puan ortalaması  $\bar{X}=17.11$  ve standart sapmanın 8.96 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7

*ÇBASDÖ'ye İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları*

Ölçek ve Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Sosyal Destek	498	61.9	14.75	-.373	-.482
Aile	498	22.64	5.35	-.975	.156
Arkadaş	498	22.13	5.16	-.881	.288
Özel bir insan	498	17.11	8.96	-.182	-1.479

Yukarıda araştırmanın çalışma grubuna, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, verilerin analizine ve ölçeklerin betimsel istatistiklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Bu doğrultuda, bir sonraki bölümde araştırmanın bulguları ve bulgulara ilişkin yorumlar ele alınmıştır.

## Bölüm 4

### Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Sonuçlar alt problemlerin sırasına uygun şekilde sıralanmıştır. Ayrıca bu bölümde, bulgulara ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir.

#### Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Araştırmanın ilk alt probleminde üniversite öğrencilerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insanın nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığı sınınanmıştır. Bu işlem için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Alt probleme ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

**Nomofobinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi.** Araştırmanın birinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları olan kaygı ve kaçınma, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan nomofobi düzeylerini yordamakta mıdır?” için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

#### *Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
1. Nomofobi (Sabit)	11.136	7.676		1.451	.147		
2. Kaçınan Bağlanma	.154	.06	.116	2.581	.01	.118	.116
3. Kaygılı Bağlanma	.38	.057	.29	6.672	.00	.307	.288
4. Depresyon	.295	.117	.122	2.521	.012	.109	.113
5. Aile	.756	.207	.184	3.649	.00	.137	.162
6. Arkadaş	.041	.211	.01	.194	.847	.066	.009
7. Özel bir insan	.355	.114	.144	3.1	.002	.095	.139
R=.395	R <sup>2</sup> =.156						
F <sub>(6, 491)</sub> =15.113	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0.146	p=.000					

Tablo 8’de verilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin tümünün yordama gücünü belirlemek amacıyla analize dahil

edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denkleminin varyans analizi sonucuna göre anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(6,491)}=15.113$ ;  $p<.000$ ). Bu duruma göre çoklu doğrusal regresyon analizine dahil olan değişkenlerin regresyon katsayılarından en az birinin anlamlı olduğu sonucu çıkarılabilir. Çoklu doğrusal regresyon analiziyle, katılımcıların nomofobi puanlarındaki varyansın yaklaşık %16'sının ( $R=.395$ ;  $R^2=.156$ ) kaçınan ve kaygılı bağlanma, depresyon, aile, arkadaş ve özel bir insan değişkenleri ile açıklandığı ( $p<.05$  düzeyinde anlamlı) belirlenmiştir.

Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları ( $\beta$ ) ve anlamlılık değerleri ( $p$ ) incelenmiştir. Kaçınan bağlanma ( $\beta=.116$ ;  $p<.05$ ), kaygılı bağlanma ( $\beta=.29$ ;  $p<.05$ ), depresyon ( $\beta=.122$ ;  $p<.05$ ), aileden algılanan destek ( $\beta=.184$ ;  $p<.05$ ) ve özel bir insandan algılanan destek ( $\beta=.144$ ;  $p<.05$ ) boyutlarının üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin anlamlı ve olumlu yönde yordayıcıları olduğu görülmüştür. Arkadaştan algılanan destek ( $\beta=.01$ ;  $p>.05$ ) alt boyutunun ise üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Bağımsız değişkenlerin regresyon katsayıları ve kısmi korelasyon katsayılarından (kısmi  $r$ ) hareketle yordayıcı değişkenlerin nomofobi üzerindeki önem sıraları analiz edilmiştir. Buna göre sırasıyla kaygılı bağlanma ( $\beta=.29$ , kısmi  $r=.307$ ), aileden alınan sosyal destek ( $\beta=.184$ , kısmi  $r=.137$ ), kaçınan bağlanma ( $\beta=.116$ , kısmi  $r=.118$ ), depresyon ( $\beta=.122$ , kısmi  $r=.109$ ) ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ( $\beta=.144$ , kısmi  $r=.095$ ) şeklindedir.

### **Nomofobi Düzeyinin Bireysel ve Çevresel Özelliklere Göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgu ve Yorumlar**

Bu bölümde araştırmanın diğer alt problemlerini kapsayan üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin bireysel ve çevresel özelliklere göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir. Alt problemleri sınamak amacıyla bağımsız örneklem için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgu ve yorumlar alt problemlerin sırasına uygun bir şekilde verilmiştir.

**Nomofobi puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın ikinci alt problemi "Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık var

mıdır?” bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği’ne Ait Puan Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları*

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
Kadın	244	78.15	22.1	496	4.779	.00
Erkek	254	69	21			

Tablo 9’da kadınların ve erkeklerin Nomofobi Ölçeği’nden aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Kadınların puan ortalaması 78.15, standart sapması 22.1 ve erkeklerin puan ortalaması 69, standart sapması 21’dir. Bu sonuca göre kadınların Nomofobi Ölçeğine ait puan ortalaması erkeklerin ortalamasına göre daha yüksektir. Bu duruma göre katılımcıların nomofobi düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır ( $t=4.779$ ;  $p<.05$ ).

**Nomofobi puanlarının katılımcıların anne eğitim düzeylerine göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde anne eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık var mıdır?” için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 10’da katılımcılara ilişkin betimsel analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne Eğitim Durumlarına Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n,  $\bar{X}$  ve SS Değerleri*

Bağımlı Değişken	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Nomofobi	İlkokul veya altı	236	73.64	22.92
	Ortaokul veya Lise	184	73.27	20.95
	Ön lisans veya üstü	78	72.60	21.86

Tablo 10 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre nomofobi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Anne eğitim düzeyi ilkökul ve altı olan bireylerin puan ortalaması

73.64, standart sapması 22.92; ortaokul veya lise olan bireylerin puan ortalaması 73.27, standart sapması 20.95 ve ön lisans veya üstü olan bireylerin puan ortalaması 72.60, standart sapması 21.86'dır.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin anne eğitim durumuna göre farklı olup olmadığının sınılanması için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Anne Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	98.759	2	49.380	.102	.903
Gruplar içi	240604.052	495	486.069		
Toplam	240702.811	497			

Tablo 11'de katılımcıların anne eğitim durumlarına göre nomofobi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F=.102$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde anne eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık yoktur.

**Nomofobi puanlarının katılımcıların baba eğitim düzeylerine göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın dördüncü alt problemi olan "Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık var mıdır?" için baba eğitim durumlarına göre farklılaşmayı belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Katılımcıların sayıları, ortalama ve standart sapmaları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre nomofobi puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Baba eğitim durumu ilkököl veya altı olan öğrencilerin puan ortalaması 74.85, standart sapması 21.36; ortaokul veya lise olan öğrencilerin puan ortalaması 72.18, standart sapması 21.51 ve ön lisans veya üstü olan öğrencilerin puan ortalaması 73.79, standart sapması 23.54'tür.

Tablo 12

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Baba Eğitim Durumlarına Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n,  $\bar{X}$  ve SS Değerleri*

Bağımlı Değişken	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Nomofobi	İlkokul veya altı	156	74.85	21.36
	Ortaokul veya Lise	211	72.18	21.51
	Ön lisans veya üstü	131	73.79	23.54

Tablo 13'te katılımcıların baba eğitim durumlarına göre nomofobi düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $F=.683$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 13

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Baba Eğitim Durumuna Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	662.611	2	331.305	.683	.505
Gruplar içi	240040.2	495	484.93		
Toplam	240702.811	497			

**Nomofobi puanlarının katılımcıların akıllı telefona sahip olma sürelerine göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?” için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Katılımcılara ilişkin bilgilere Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 14

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefona Sahip Olma Sürelerine Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n,  $\bar{X}$  ve SS Değerleri*

Bağımlı Değişken	Sahip Olma Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Nomofobi	4 yıl veya daha az	171	71.55	20.86
	5 yıl	101	73.14	20.82
	5 yıldan fazla	226	75	23.30

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların akıllı telefona sahip olma sürelerine göre nomofobi puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma ve frekans değerleri görülmektedir. Alt gruptaki katılımcı sayılarının düşük olması sonucu alt gruplar birleştirilip üçe düşürülmüştür. Akıllı telefona sahip olma süresi dört yıl veya daha az olan katılımcıların nomofobi puan ortalaması 71.55, standart sapması 20.86; beş yıl olanların puan ortalaması 73.14; standart sapması 20.82 ve beş yıldan fazla olanların puan ortalaması 75, standart sapması 23.30'dur.

Tablo 15'te katılımcıların nomofobi ölçeğine ait puan ortalamaları arasında akıllı telefona sahip olma süresi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $F=1.205$ ;  $p>.05$ ). Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 15

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Ortalama Akıllı Telefona Sahip Olma Sürelerine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1165.817	2	582.908	1.205	.301
Gruplar içi	239536.994	495	483.913		
Toplam	240702.811	497			

**Nomofobi puanlarının katılımcıların akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresine göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın altıncı alt problemi "Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri günde



ortalama telefon kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?" için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Alt gruptaki katılımcı sayısının az olması sebebiyle alt gruplar birleştirilmiştir. Katılımcıların sayıları, ortalama ve standart sapmaları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefonu Günde Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n,  $\bar{X}$  ve SS Değerleri*

Bağımlı Değişken	Kullanım Süresi	n	$\bar{X}$	SS
Nomofobi	3 saatten daha az	158	68	22.15
	3-4 saat	100	73.5	22.25
	4-5 saat	93	73.505	18.27
	5 saatten fazla	147	79.21	22.56

Tablo 16 incelendiğinde en yüksek nomofobi puan ortalamasına sahip bireylerin akıllı telefonlarını günde beş saatten fazla kullanan grup olduğu görülmektedir ve bu grubun puan ortalaması 79.21'dir. Akıllı telefonu günde ortalama 3-4 saat kullanan grup ( $\bar{X}=73.5$ ) ile 4-5 saat kullanan grubun ortalamaları ( $\bar{X}=73.505$ ) birbirine yakındır. Ortalaması en az olan grup ise üç saatten az kullanan gruptur ( $\bar{X}=68$ ).

Tablo 17

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonu Günde Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	$\eta^2$
Gruplar arası	9594.536	3	3198.179	6.836	.00	.04
Gruplar içi	231108.275	494	467.831			
Toplam	240702.811	497				

Tablo 17'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefonlarını günde ortalama kullanım sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır ( $F=6.836$ ;  $p<.05$ ). Bu sonuca göre öğrencilerin nomofobi

düzeyleri akıllı telefonu günde ortalama kullanım sürelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Eta kare değerinin ( $\eta^2$ ) .04 olması etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testine ait sonuçlar Tablo 18’de gösterilmektedir. Gruplarda yer alan katılımcı sayılarının birbirine yakın olması ve verilerin varsayımları karşılaması sebebiyle Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Tablo 18

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Akıllı Telefonu Günde Ortalama Kullanım Sürelerine Göre Nomofobi Düzeyindeki Farklılığın Analizine İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları*

Bağımlı Değişken	Kullanım Süresi (I)	Kullanım Süresi (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
Nomofobi	3 saatten daha az	3-4 saat	-5.506	.192
		4-5 saat	-5.511	.209
		5 saatten fazla	-11.224	.00
	3-4 saat	4-5 saat	-.005	1
		5 saatten fazla	-5.717	.175
	4-5 saat	5 saatten fazla	-5.712	.192

Tablo 18’de katılımcıların akıllı telefonu günde ortalama kullanım sürelerine göre nomofobi puanı ortalamaları arasındaki farklılaşmanın kaynağı verilmektedir. Buna göre akıllı telefonlarını günde ortalama üç saatten az kullananlar ile 3-4 saat ve 4-5 saat kullananlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ( $p>.05$ ). Akıllı telefonunu günde 3-4 saat kullananlar ile 4-5 saat kullananlar ve 5 saatten fazla kullananlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ( $p>.05$ ). Son olarak akıllı telefonunu günde 4-5 saat kullananlar ile 5 saatten fazla kullananlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ( $p>.05$ ). Akıllı telefonunu günde üç saatten az kullananlar ile beş saatten fazla kullananlar arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ( $p<.05$ ). Akıllı telefonunu günde beş saatten fazla kullananların puan ortalaması üç saatten az kullananlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir ( $I-J=-11,224$ ;  $p<.05$ ).

**Nomofobi puanlarının katılımcıların akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayısına göre değişip değişmediğine ilişkin bulgu ve yorumlar.** Araştırmanın yedinci alt problemi “Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde

akıllı telefonlarını günde ortalama kontrol etme sayılarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?" bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Alt gruplardaki katılımcı sayısının az olması sebebiyle alt gruplar birleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 19

*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği'ne Ait Puan Ortalamalarının Akıllı Telefonlarını Günde Ortalama Kontrol Sayısı Değişkenine Göre t Testi Sonuçları*

Kontrol Sayısı	n	$\bar{X}$	SS	df	t	p
16 defadan daha az	189	67.35	20.14	496	-4.935	.00
16 defa veya daha fazla	309	77.16	22.3			

Tablo 19'a bakıldığında akıllı telefonunu günde 16 defadan daha az kontrol edenlerin puan ortalamasının 67.35, standart sapmasının 20.14 olduğu görülmektedir. Akıllı telefonunu günden 16 defa veya daha fazla kontrol edenlerin puan ortalaması 77.16 ve standart sapması 22.3'tür.

Akıllı telefonu günde ortalama kontrol sayısı değişkenine göre katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmektedir ( $t=-4.935$ ,  $p<.05$ ). Sonuca göre akıllı telefonunu günde 16 defa veya daha fazla kontrol eden katılımcıların puan ortalaması akıllı telefonunu günde 16 defadan daha az kontrol eden katılımcılarınkine göre daha yüksektir.

Yukarıda araştırmanın bulguları verilmiş ve bulgular yorumlanmıştır. Bir sonraki bölümde ise sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

## **Bölüm 5**

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiştir. Daha sonra araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Son olarak araştırma bulgularından hareketle araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılara yönelik öneriler sunulmuştur. Sonuç, tartışma ve öneriler araştırmadan elde edilen bulguların sırasına uygun şekilde verilmiştir.

#### **Sonuç**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının bireysel ve çevresel özelliklere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma sonuçları aşağıda verilmiştir.

- Kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimi üniversitesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Depresyon düzeyi üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Aileden algılanan destek boyutu üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Arkadaştan algılanan destek boyutu üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.
- Özel bir insandan algılanan destek üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların nomofobi puan ortalamaları erkeklerinkine göre anlamlı bir şekilde yüksektir.
- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri anne eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri baba eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefonu günde ortalama kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Akıllı telefonu günde beş saatten fazla kullananların nomofobi puan ortalamaları üç saatten az kullananlarınkine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.
- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayılarına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Akıllı telefonunu günde 16 defa veya daha fazla kontrol edenlerin nomofobi puan ortalamaları 16 defadan daha az kontrol edenlerininkine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında aşağıda tartışılmıştır.

## **Tartışma**

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insanın nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin bireysel ve çevresel özelliklere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularına ilişkin tartışma ve sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

**Kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimleri, depresyon düzeyi, algılanan sosyal destek boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insanın nomofobi düzeyini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına ilişkin tartışma.** Araştırma sonucunda kaçınan ve kaygılı bağlanma biçimlerinin, depresyon düzeyinin ve algılanan sosyal destek boyutları olan aile ve özel bir insanın nomofobiyi anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Sözü geçen değişkenlerin tümü nomofobiyi pozitif yönde yordamaktadır. Nomofobiyi yordama gücü en yüksek olan değişken kaygılı bağlanma biçimidir. Daha sonra yordama güçlerine göre algılanan sosyal destek alt

boyutu olan aile, depresyon düzeyi, kaçınan bağlanma biçimi ve algılanan sosyal destek alt boyutu olan özel bir insan sıralanmaktadır.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri açısından bakıldığında araştırma sonuçları alanyazındaki diğer çalışmaların bulgularıyla (Arpaci vd., 2017; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Konok vd., 2016) benzerlik göstermiştir. İçsel çalışan modellere göre bireyin bağlanma davranışı erken çocukluk döneminde oluşur ancak bağlanma biçimini içselleştirmesi sonucu gelecek yaşamında etkili olur (Bowlby, 1973). Daha önce de belirtildiği üzere, bağlanma davranışı yaşamın ilk yıllarında oluşmakta ancak bireyin davranışlarını ömür boyu etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bu sebeple bireyin bakım veren ile arasında bağlanmanın hangi biçimde oluştuğu geleceği açısından önemlidir. Kaygılı bağlanan bireyin kendisine yönelik olumsuz algıları, ilişkilerde bir bağ kurma ihtiyacı ve yüksek düzeyde kaygısı bulunmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan vd., 1998). Kaygılı bağlanan bireyler, diğer insanlarla ilişkilerinde çeşitli kaygı ve korkular yaşamaktadır. Bu bireyler, kendilerine yönelik olumsuz algılar içinde oldukları için duygusal olarak diğerlerine daha bağımlı olabilir ve diğerleriyle yakınlık kurma ihtiyacı içinde olabilirler. Bireyin diğer insanlarla ilişkisini sürdürebilmesi ve yakınlık kurabilmesi için günümüzde teknolojik cihazlar yoğun olarak kullanılmaktadır. Bireyler özellikle akıllı telefonla ve sosyal medya uygulamaları aracılığıyla var olan ilişkilerini sürdürebilmekte, yeni arkadaşlar edinebilmekte ve romantik ilişkiler yaşayabilmektedir. Akıllı telefonlar bireylerin birbirleriyle haberleşebilmesi için en çok kullanılan araçlardan biri haline gelmiştir. Nomofobi, bireyin akıllı telefonuna ulaşamadığında veya akıllı telefonunu kullanamayacak bir durum içinde bulunduğu yaşadığı gerçek dışı kaygı ve korkuya karşılık gelmektedir (King vd., 2013; Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobi düzeyi yüksek olan bireyler iletişimden uzak kalmaktan kaçınırlar, akıllı telefon aracılığıyla kurdukları çevrim içi bağlantıyı kaybetmek istemezler, bilgiye her an erişmek isterler ve akıllı telefonların sağladığı rahatlığa her an erişmek isterler (Yildirim, 2014; Yildirim ve Correia, 2015).

Kaygılı bağlanan bireyler, kendilerine yönelik olumsuz algıları sebebiyle acı ve üzüntü veren duyguları daha sık yaşayabilirler. İlişkilerinde kaygılı bağlanan bireyler bunu akıllı telefonlarına yansıtmakta ve akıllı telefonlarına bağlanma eğiliminde olmaktadır (Arpaci vd.; 2017; Konok vd.; 2016). Arpaci vd. (2017), duygusal olarak daha bağımlı ve ilişkilerinde daha fazla yakınlık ve ilgi arayan

bireylerin, cep telefonlarına erişemediklerinde yüksek düzeyde korku ve sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Benzer olarak bu çalışmada da, kaygılı bağlanan bireylerin nomofobi düzeyleri yüksek bulunmuştur. Kaygılı bağlanan bireylerin yakın ilişkilerinde iletişim içinde olma ihtiyaçları yüksektir. Günümüzde kişiler arası iletişimin çoğunlukla teknolojik bir cihaz aracılığıyla sağlanması sebebiyle bireyler bu araçlara daha bağlı hale gelebilmektedir. Dolayısıyla kaygılı bağlanan bireyler bağlanma davranışlarını akıllı telefonlarına yansıtılabilmektedir. Bu bireylerin ilişkisel ve duygusal ihtiyaçları düşünüldüğünde, akıllı telefonu kullanamadıkları veya akıllı telefonlara erişemedikleri durumlarda gerçek dışı kaygı ve korku yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Konok vd. (2016), kaygılı bağlanan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mobil iletişimi aracı olarak kullanabileceklerini belirtmişlerdir. İlişkilerinde kaygılı bağlanan birey, akıllı telefonunu kullanmadığında ve ona erişemediğinde iletişimden uzak kalacaktır. İletimden uzak kalmak ise bireyin kaygı ve korku düzeyini artıracaktır.

İnsanlar internet ortamında farklı kimlikler oluşturarak kendilerini olduklarından çok farklı bir şekilde gösterebilmektedir. Oluşturulan farklı kimlikler, internet ortamında yeni insanlarla tanışmak için bir araç olarak kullanılabilir. Farklı kimliğe sahip insanlar, internet ortamını ayrı bir dünya olarak görebilmekte ve “kendilerine ait” olan dünyalarında yeni ilişkiler kurabilmektedir. Bu sebeple kişiler arası iletişimde sorunlar yaşayan bireyler internet üzerinden iletişimi tercih edebilmektedir. Kaygı düzeyi yüksek bireylerin çevrim içi iletişimden olumlu bir şekilde yararlandıkları belirtilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003; Yen vd., 2012). Çevrim içi etkileşim gerçek hayattaki gibi yüz yüze etkileşim gerektirmediği için kaygı düzeyi yüksek olan bireyler tarafından kullanışlı bir alternatif olarak görülmektedir (Reid ve Reid, 2007; Yen vd., 2012). Konok vd. (2016), kaygılı bağlanan bireylerin dışlanma ve reddilmek korkularından dolayı telefonlarına daha fazla bağlanma eğilimi gösterdiklerini belirtmişlerdir. Kaygılı bağlanan ve nomofobi düzeyi yüksek olan bireyler farklı kimlikler aracılığıyla internet ortamında diğer insanlarla etkileşimde bulunabilirler. Bunun sonucunda çevrim içi bağlantıyı kaybettiklerinde, iletişim kuramadıklarında veya bilgiye erişemediklerinde nomofobik davranışları ortaya çıkabilir.

Alanyazında nomofobi ve problemlili akıllı telefon kullanımıyla kaygılı bağlanma arasında anlamlı ve olumlu ilişkilerin saptandığı araştırmalar (Arpaci vd.,

2017; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Kim, Cho ve Kim, 2017; Konok vd.; 2016; Yuchang, Cuicui, Junxiu ve Junyi, 2017) yer almaktadır. Bu araştırmada da kaygılı bağlanma ile nomofobi arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda kaygılı bağlanmanın üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda kaçınmacı bağlanma biçiminin nomofobiyi anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Alanyazında kaçınmacı bağlanmayla nomofobi veya problemlili akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ve olumlu ilişkilerin belirlendiği araştırmalar (Arpaci vd., 2017; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Morey, Gentzler, Creasy, Oberhauser ve Westerman, 2013; Rao ve Madan, 2013) yer almaktadır. Kaçınan bağlanma biçimine sahip olan bireyler başkalarına yönelik olumsuz algılara sahiptir ve başkalarından yüksek düzeyde kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan vd., 1998). Kaçınan bağlanma biçimindeki bireyler olumsuz algılarından dolayı diğer insanların onlara sevgi ve ilgi göstereceği ve onların ihtiyaçlarını karşılayacakları konusunda güvensizdirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler diğerlerine yönelik şüphe duydukları için kendilerini diğerlerinden soyutlama eğiliminde olabilirler.

İnternet aracılığıyla yapılan etkinlikler kişinin kimliğini gizli tutabilmesi (anonimlik) nedeniyle daha az risk ve sorumluluk gerektirmektedir (Lei ve Yana Wu, 2007). Bireylerin interneti kullanabilmesi için yararlanabileceği cihazlarda biri de akıllı telefonlardır. Yapılan araştırmalarda Türkiye’de internet kullanımı (TÜİK, 2018) ve akıllı telefon kullanımı (Deloitte, 2017) yaygınlığının yüksek olduğu ortaya konmuştur. Akıllı telefonlar, bireylerin yüz yüze gelmeksizin iletişim kurmalarını sağlamaktadır. Kaçınan bağlanma biçimine sahip bireyler diğer insanlardan uzak durma eğiliminde oldukları için internet üzerinden etkileşimde bulunmayı daha az risk verici olarak görebilirler ve bu sebeple internet üzerinden etkileşim kurmayı daha çok tercih edebilirler (Tavakoli, Jomehri ve Farrokhi, 2014). Akıllı telefon yoluyla iletişim kurmanın daha az risk verici olması kaçınan bağlanma davranışlar gösteren bireyler için akıllı telefonların “güvenli ortam” olarak algılanmasına sebep olabilir. Kim ve Koh (2018) kendilerini dış dünyadan soyutlayan, kaçınan bağlanma gösteren bireylerin telefonlarına daha çok bağlanabildiklerini belirtmişlerdir. Bu sebeple telefonuna daha çok bağlanan ve telefonunu “güvenli ortam” olarak algılayan bireylerin, akıllı telefonlarını kullanamadıkları veya akıllı telefonlarına



erişemedikleri durumlarda nomofobi düzeyleri artabilir ve nomofobik davranışlar gösterebilirler.

Kaçınan bağlanma biçimine sahip bireyler endişe verici durumlarda kendilerini dış dünyadan soyutlayabilmektedir (Simpson, Rholes ve Nelligan, 1992). Delevi, Bugay Sökmez ve Avcı (2018), kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerin ilişkilerinde yaşanan sorunları daha çok teknoloji aracılığıyla (örneğin, mesajlaşma) çözme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Morey, Gentzler, Creasy, Oberhauser ve Westerman (2013), kaçınan bağlanma davranışları gösteren üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde yaşadıkları doyumun yüksek olduğu vurgulamıştır. Endişe verici durumlarda kendilerini dış dünyadan soyutlayan ve sorunlarını yüz yüz iletişimden kaçınarak çözmeye çalışan bireyler teknoloji kullanımına daha fazla yönelebilir. Ayrıca yüksek düzeyde kaçınmacı bağlanma gösteren bireyler, yakınlaşma amacıyla ve/veya cinsel gereksinimlerini karşılamak (sexting) için mesajlaşmayı diğer iletişim yöntemlerine göre kolay bulmaları mümkündür (Morey vd., 2003).

Kaçınan bağlanma davranışları gösteren kişiler, endişe verici durumlarda güvenli ortam arayışına girer ve güvenli ortamlarını akıllı telefonların onlara sunduğu “dünya” içinde bulabilirler. Akıllı telefonların kaçınan bağlanma davranışı gösteren bireylere sunduğu “güvenli dünya” onların telefonlarına daha çok bağlanmasına ve eş zamanlı olarak onlarda nomofobinin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Belk (1988), Genişlemiş benlik kuramına göre bireyin kendisine ait olarak gördüğü nesnelere de benliğinin bir parçası olarak algılayabileceğini belirtmiştir. Bu bireyler diğerlerine yönelik şüphe ve güvensizlik duyguları yaşadıkları için güvenli ortamları olarak gördükleri teknolojik cihazları benliklerinin bir parçası olarak görebilirler.

Kaçınan bağlanma biçimi ile akıllı telefon kullanımı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmayan araştırmalara bakıldığında (Kim ve Koh, 2018), kaçınan bağlanma davranışları gösteren insanların reddedilme korkuları yüzünden çevrim içi ortamlarda bile etkileşime girmeyeceklerini belirtilmiştir. Bu sebeple reddedilme korkusu onları çevrim içi ortamlardan ve dolayısıyla akıllı telefonlardan uzak tutabilir. Ancak aynı zamanda gerçek insanlarla etkileşimde bulunmayı gerektirmeyen aktiviteler kaçınan insanların akıllı telefona bağlanmalarını sağlayabilir (Kim ve Koh, 2018). Diğer insanlardan uzaklaşan bireyler akıllı telefonlar aracılığıyla tek başına yapılacak aktivitelere yönelebilirler. Bu durum da akıllı telefonların sağladığı

kolaylıklar dolayısıyla rahatlıktan feragat edememe veya gündemi kaçırma korkusunu içeren bilgiye erişememe gibi nomofobinin alt boyutlarını yaşamalarına sebep olabilir.

Araştırma sonucuna göre depresyon üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Alanyazında yapılan diğer araştırmalara bakıldığında bu araştırmanın sonucuyla benzer bulgular elde edildiği görülmektedir (Augner ve Hacker, 2012; Demirci vd., 2015; Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; İkiz, Savcı, Asıcı ve Yörük, 2015; Jenaro vd., 2007; Kim vd., 2015). Jenaro vd. (2007) üniversite öğrencilerinin problemlili akıllı telefon kullanımlarıyla depresyona yatkınlıkları arasında anlamlı ve olumlu ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre öğrencilerin problemlili akıllı telefon kullanımları arttıkça depresyon yaşama olasılıkları da artmaktadır. Benzer olarak, Augner ve Hacker (2012) üniversite öğrencilerinin problemlili akıllı telefon kullanımlarıyla depresyon düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kim vd. (2015) ise yaptıkları araştırmada depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin olumsuz duygularını hafifletmek amacıyla akıllı telefonlarını daha fazla kullandıklarını belirlemişlerdir. Öğrenciler olumsuz duygulardan kaçınmak veya olumsuz duygularını hafifletmek amacıyla akıllı telefonlarına bağlanabilmektedir. Demirci vd. (2015) de aynı şekilde akıllı telefon kullanımı yüksek olan grubun depresyon düzeyinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bireylerin depresyon düzeyleri arttıkça akıllı telefon kullanımları da artmaktadır.

Alanyazında yapılan araştırmalar ışığında depresyon ile nomofobi veya problemlili akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ve olumlu ilişkilerin olduğu söylenebilir. Depresyon, kişinin olumsuz duygu durumuyla beraber günlük etkinliklerde işlev kaybı veya azalması yaşamasıdır (Beck ve Alford, 2009). Depresyon kişinin günlük aktivitelerini, sosyal yaşamını ve kişiler arası ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca depresyon bireylerin günlük yaşamlarında yoğun olarak olumsuz duygular yaşamalarına sebep olmaktadır. İnsanlar olumsuz duygulardan kaçınmak amacıyla çeşitli yollara başvurabilir. Bunlardan biri de teknoloji kullanımıdır. Demirci vd. (2015) insanların olumsuz duygulardan kaçınmak amacıyla akıllı telefonlarına yönelebileceklerini belirtmişlerdir. Olumsuz yaşam deneyimleri depresif insanları internet, mesajlaşma ve sosyal medya gibi iletişim teknolojilerini

kullanmaya ve bunlar aracılığıyla güvenli ve destekleyici sosyal ilişkiler aramaya yöneltebilmektedir (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015). Kim vd. (2015) depresif bireylerin olumsuz duygularıyla baş edebilmek amacıyla akıllı telefonları bir baş etme aracı olarak kullanabileceklerini belirtmişlerdir. Akıllı telefona bağıllık ise nomofobiyle ilişkilidir ve nomofobi, problemlili akıllı telefon kullanımına eşlik edebilir (Yildirim, 2014). Akıllı telefonların sunduğu sanal dünya depresif bireyleri gerçek dünyanın sıkıntılarından uzaklaştırmaktadır. Gerçek dünyanın sıkıntılarında uzaklaşan bireyler, akıllı telefonlar veya diğer teknolojik cihazlar aracılığıyla içine girdikleri sanal dünyalarda gerçek hayatın sıkıntılarını ve olumsuz duyguları belli bir süre için unutabilirler. Sanal dünyadan gerçek dünyaya tekrar dönüş yaptıklarında olumsuz duygularla ve günlük sıkıntılarla tekrar karşı karşıya kalabilirler. Bu nedenle, akıllı telefonlar ve diğer teknolojik cihazların bir kaçış veya baş etme aracı olarak görülmesi bireylerin bu araçlara olan bağıllığını artırabilir. Bireylerin akıllı telefonlara bağıllığının artması akıllı telefona yönelik akılcı olmayan düşünceler oluşturmalarına sebep olabilir. Depresif insanlar akıllı telefonlarına ulaşamadıklarında veya akıllı telefonlarını kullanamadıklarında kaygı ve korku düzeyleri yükselebilir, gündemi kaçırma korkusu yaşayabilir veya olumsuz duygularla baş etmede zorlanabilir.

Günümüzde insanlar eğitim, iş, kişiler arası ilişkiler ve sosyal medya uygulamaları gibi çeşitli nedenlerle günlerinin büyük bir bölümünde çevrim içi kalmaktadır. İnsanların sürekli çevrim içi kalmaları veya kendilerini çevrim içi kalmak zorunda hissetmeleri stres ve tükenmişlik gibi çeşitli sıkıntılar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Derks, ten Brummelhuis, Zecic ve Bakker, 2012; Derks ve Bakker, 2014). Stres ve tükenmişlik gibi sıkıntılar ise depresif belirtilere işaret etmektedir. Bireyin çevrim içi bağıllığı kaybetmesi veya çevrim içi bağıllığı kaybetmekten korkması stres, sıkıntı ve kaygı yaşamalarına sebep olabilir. Bireyin çevrim içi bağıllığı kaybetmesi ve akıllı telefonundan uzak kalmasıyla olumsuz duygular tekrar baş gösterebilir. Ayrıca anında iletişim kuramamak ve bilgiye erişememek de nomofobinin bireye sıkıntı veren boyutlarıdır. Depresyon yaşayan veya depresif belirtiler gösteren bireyler bu sıkıntılarının etkilerini daha çok hissedebilirler. Problemlili akıllı telefon kullanımıyla depresyonun eş zamanlı olarak birbirlerini etkilediğini belirten araştırmalar bulunmaktadır (van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman ve Engels, 2008; Yen vd., 2012). Depresif bireyler olumsuz duygulardan

kaçmak amacıyla akıllı telefonlarını daha fazla kullanabilmekte ve bu da bireylerin daha fazla depresif semptomlar, sinirlilik ve stres gibi sıkıntılar yaşamasına yol açabilmektedir (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017). Alanyazında problemlili internet kullanımıyla yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı ilişkiler tespit edilen araştırmalar yer almaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Shaw ve Gant, 2002). Sosyal ilişkileri zayıf olan bireyler olumsuz duygularla baş etmek amacıyla aradıkları ilgi ve desteği sanal dünyada bulabilirler. Aradıkları ilgi ve desteği sanal dünyada bulan sürekli olarak çevrim içi kalmak isteyebilir ve diledikleri her an sanal dünyalarına ulaşmak isteyebilir. Bu durum ise sanal dünyalarına ulaşamadıkları an akılcı olmayan kaygı, korku ve nomofobik davranışları beraberinde getirebilir. Sonuç olarak, akılcı olmayan kaygı ve korkular, aranan ilgi ve desteği her an erişememek ve olumsuz duygular depresyon ve nomofobinin birbirini beslemesi sonucu kişinin depresyon düzeyinde artışa neden olabilir.

Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer bulgu ise üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve özel bir insandan algıladıkları sosyal desteğin nomofobi düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin ise nomofobi düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı şeklindedir. Aileden ve özel bir insandan algılanan sosyal destek nomofobiyi olumlu yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Alanyazında sosyal desteğin alt boyutlarına ilişkin yapılan çalışmaların az sayıda olduğu, ancak bütün olarak sosyal destek ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yer aldığı görülmüştür. Araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda problemlili akıllı telefon kullanımı ile sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu (Gökçearsan vd., 2018; Herrero, Uruea, Torres ve Hidalgo; 2017; Kim, 2017; Wang vd., 2018), bazılarında ise bulunmadığı (Mei vd., 2018) görülmüştür.

Bu araştırmada aileden algılanan sosyal desteğin nomofobi düzeyini olumlu yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Nomofobi düzeyinin yüksek olması aileden algılanan sosyal desteğin yüksek olmasıyla açıklanabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile algıladıkları sosyal destekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin çoğunluğu eğitimlerine devam edebilmek için ailelerinin yanından ayrılarak başka şehirlere gitmektedir. Cep telefonları, başka şehirlerde yaşayan öğrencilerle aileleri arasında iletişimi sürdürebilmek için en önemli iletişim

aracı haline gelmiştir. Bu sebeple öğrenciler ve aileleri iletişim ihtiyaçlarını çoğunlukla cep telefonları aracılığıyla gidermektedir. Nomofobi, bireyin akıllı telefonundan uzak kalması veya akıllı telefonunu kullanamaması sonucu yaşadığı akılcı olmayan kaygı ve korkudur (Yildirim ve Correia, 2015). Aileleriyle iletişim kurma ihtiyacı içinde olan öğrenciler telefonlarından uzak kaldıkları veya telefonlarını kullanamadıkları anlarda ailelerinin arama veya mesaj atma ihtimaline dair anında cevap verememe kaygısı yaşayabilirler. Wang vd. (2018) günümüzde insanların çevresiyle yapabileceği birçok etkinliği öncelikle telefonlar aracılığıyla iletişim kurarak planladıklarını belirtmiştir. Buna ek olarak, Crosswhite, Rice ve Asay (2014), genç yetişkinlerin ebeveynleriyle çoğunlukla mesajlaşma yoluyla iletişim kurmayı tercih ettiklerini vurgulamıştır. Ailesinden uzakta eğitimine devam eden öğrenciler düşünüldüğünde telefonlarından uzak kaldıkları veya telefonlarını kullanamadıkları durumlarda iletişim kuramama kaygısı yaşayabilirler. Ayrıca bu bireyler ailelerinden arama veya mesaj geldiğine dair bilgi sahibi olmadıkları için de nomofobik davranışlar gösterebilirler.

Araştırmada özel bir insandan (flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) algılanan sosyal desteğin nomofobi düzeyini olumlu yönde ve anlamlı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Nomofobi düzeyinin yüksek olması özel bir insandan algılanan sosyal desteğin yüksek olmasıyla açıklanabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile özel bir insandan algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ergenler ve genç yetişkinler romantik ilişkilerini günümüzde mesajlaşma yoluyla sürdürebilmekte, ilgi ve cinsellik gibi çeşitli ihtiyaçlarını birbirlerine gönderdikleri yazı ve resimlerle karşılayabilmektedir (Drouin ve Landgraff, 2011). Coyne, Stockdale, Busby, Iverson ve Grant (2011), insanların arama ya da mesajlaşma yoluyla partnerleriyle sıkça iletişime geçmelerinin en yaygın nedeninin “sevgiyi ifade etme” olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğunun flört ilişkisi olabileceği düşünüldüğünde özel bir insandan algılayacakları destek anlamlı bir şekilde etkilenebilir. Flört ilişkisine sahip bireylerin akıllı telefonları ilişkilerini sürdürebilme, birbirleriyle haberleşme ve çeşitli ihtiyaçlarını karşılama amacıyla kullanmaları nomofobik davranışlar göstermelerinin bir sebebi olabilir. Bireylerin flört ilişkilerinde akıllı telefonlarını “sevgiyi ifade etme” aracıyla kullanmaları onların telefonlarına olan bağlılığını ve mesaj alma

beklentilerini artırabilir. Mesaj alma beklentisinin artması ise nomofobinin alt boyutlarının kapsadığı çevrim içi bağlantıyı kaybetme ve iletişim kuramamayı beraberinde getirebilmektedir. Partnerinden mesaj bekleyen birey, telefonunu kullanmadığı veya telefonundan uzak kaldığı durumlarda mesajları göremeyecektir. Mesajlarına ulaşamayan kişi, iletişim kuramadığı ve çevrim içi bağlantıyı kaybettiği için kaygı yaşayabilir ve nomofobik davranışlar gösterebilir. Partnerler olumlu veya olumsuz iletişimlerinin çoğunluğunu telefonlar aracılığıyla mesajlaşarak gerçekleştirmektedir (Coyne, Stockdale, Busby, Iverson ve Grant, 2011). Flört ilişkisindeki bireylerin birbirlerine ve ilişkilerine yönelik tutumları akıllı telefon kullanımlarını etkileyebilir. İlişkilerinde birbirlerine karşı kısıtlayıcı, sınırlayıcı ve kontrolcü tutumlara sahip bireylerin haberleşme amacıyla kullandıkları akıllı telefonu kullanım alışkanlıkları da değişebilir. Kontrolcü ve kısıtlayıcı tutuma sahip partnerlere karşı sürekli haber verme ve konuşma eğilimi bireyin akıllı telefonundan uzakladığı veya akıllı telefonunu kullanmadığı durumlarda nomofobik davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Akıllı telefonlar uzak mesafe ilişkisi yaşayan bireylerin günlük iletişim ihtiyaçlarını giderebilmek için kullandıkları en önemli iletişim araçlarından biridir. Akıllı telefonlarından uzak kalmaları veya partnerleriyle iletişim kuramamaları özellikle uzak mesafe ilişkisi yaşayan bireylerin nomofobi düzeylerinin yükselmesine ve nomofobik davranışlar göstermelerine sebep olabilir.

Araştırmanın algılanan sosyal desteğe ilişkin bir diğer bulgusunda, arkadaştan algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde nomofobi ile arkadaştan algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmalara bakıldığında akıllı telefon kullanımı ile arkadaş ilişkileri arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar yer almaktadır (Lee, 2014; Rotondi, Stanca ve Tomasuolo, 2017). Bu çalışmada arkadaştan algılanan sosyal desteğin nomofobiyi anlamlı yordamamasının nedeni olarak, çalışmaya dahil edilmeyen başka değişkenlerin doğrudan veya dolaylı etkilerinden söz edilebilir. Arkar, Sari ve Fidaner (2004), yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin zayıf sosyal ağlara sahip olduklarını ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin düşük olduğunu vurgulamıştır. Çeşitli araştırmalar teknoloji kullanımına bağlı problemler ile yalnızlık arasında anlamlı

ilişkilerin olduğunu saptamıştır (Bozoglan, Demirer ve Sahin, 2013; Caplan, 2007; Mert ve Özdemir, 2018; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Ayrıca yalnızlık algılanan sosyal destek ile anlamlı ilişkisi olabilecek bir değişkendir (Arkar, Sari ve Fidaner, 2004; Nicpon vd., 2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Bu sebeple nomofobiyle arkadaştan algılanan sosyal desteğin arasında yalnızlığın dolaylı veya doğrudan etkisinden söz edilebilir. Alanyazında sosyal kaygı ile nomofobi ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu araştırmalar (Baltacı ve Hamarta, 2013; King vd., 2013) yer almaktadır. Bu sebeple sosyal kaygı değişkeninin nomofobi ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında dolaylı veya doğrudan etkisinin olduğu düşünülebilir.

**Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma.** Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde fark gösterip göstermediği incelenmiş ve kadın ve erkekler arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadın öğrencilerin nomofobi toplam puan ortalamaları erkek öğrencilerine göre daha yüksektir. Alanyazında araştırmaların bulgularıyla benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar yer almaktadır (Arpacı vd., 2017; Erdem vd., 2017; Gezgin vd., 2017; SecurEnvoy, 2012; Tavolacci vd., 2015; Yildirim vd., 2016). Ayrıca alanyazında nomofobinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Dixit vd., 2010; Mail Online, 2008).

Nomofobinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılan araştırmalarda kadınların toplam nomofobi puan ortalamalarının erkeklerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Arpacı vd., 2017; Erdem, vd., 2017; Gezgin vd., 2017; SecurEnvoy, 2012; Tavolacci vd., 2015; Yildirim vd., 2016). Yildirim vd. (2016), kadınların erkeklere oranla daha fazla nomofobik davranışlar gösterdiğini belirtmiştir. Bu sonuca ek olarak, SecurEnvoy (2012) tarafından yapılan çalışmada kadınların akıllı telefona erişememe veya akıllı telefonunu kullanamama durumlarına ilişkin daha kaygılı oldukları vurgulanmıştır. Benzer şekilde Tavolacci vd. (2015) kadınların erkeklere oranla nomofobiden daha çok etkilendiklerini belirtmiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak, alanyazında nomofobinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar yer almaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Dixit vd., 2010; Mail Online, 2008). Adnan ve

Gezgin (2016), nomofobinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusu üzerine araştırmanın farklı örneklem üzerinde tekrar yapılabileceğini önermiştir.

Alanyazında nomofobi düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalara bakıldığında bu araştırmaların farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulguları arasındaki farklılığın nedeni olarak kültür gösterilebilir. Farklı kültürlerde yetişen bireylerin akıllı telefon kullanımları ve nomofobi düzeyleri birbirinden farklılık gösterebilir. Yurt içinde yapılan araştırmayla bu çalışma arasındaki değişimin nedeni ise çalışmaya katılan gruplara ilişkin farklılıklar olabilir. Bu araştırmanın sonucuna benzer olarak, cinsiyete göre farklılaşmanın bulunduğu araştırmaların tümünde kadınlarda nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmalar kadınların bir gün boyunca erkeklerden daha fazla telefon kullandıklarını göstermektedir (Andone vd., 2016; Jenaro vd., 2007). Ayrıca kadınların telefonlarını daha çok iletişim ve sosyal medya amacıyla erkeklerin ise oyun oynama amacıyla kullandıkları sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Andone vd., 2016; Chen vd., 2017; Hakoama ve Hakoyama, 2011). Kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik davranışlarda bulunmalarının sebebi akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmeleri olabilir. Nomofobinin alt boyutları arasında iletişim kuramama, çevrim içi bağlantıyı kaybetme ve bilgiye erişememe yer almaktadır. Kadınların akıllı telefonlarını daha çok iletişim ve sosyal medya uygulamaları için kullanmaları, akıllı telefonlarıyla her an bilgiye erişmek ve çevrim içi kalmak istediklerini gösterebilir. Bu sebeple akıllı telefonu kullanmaya uygun olmayan durumlarda veya akıllı telefona erişilemediğinde kadınlarda nomofobik davranışlar ortaya çıkıyor olabilir.

**Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarında ebeveynlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma.** Çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin anne eğitim durumuna göre anlamlı fark gösterip göstermediğine bakılmış ve anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri anne eğitim durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Alanyazında bununla ilgili herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.

Nomofobi düzeyinin baba eğitim durumuna göre anlamlı fark gösterip göstermediğine ilişkin olarak yapılan analizde de gruplar arasında anlamlı bir fark



olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında anne eğitim durumunda olduğu gibi baba eğitim durumuyla ilgili de herhangi bir araştırma bulgusuna ulaşılmamıştır. Bu durum, ebeveyn eğitim durumuyla nomofobi arasındaki ilişkiyi araştırarak olan gelecek çalışmalara bir katkı sağlayabilir.

Alanyazında bu çalışmanın hedef kitesinden farklı örneklem grubunda nomofobi ile ebeveyn eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma bulunmaktadır. Gezgın ve Çakır (2016) ergenlerle yaptıkları araştırmada bu araştırmanın sonuçlarına benzer olarak ergenlerin nomofobi puanlarının anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Akıllı telefonlar günümüzde ulaşımı kolay olan, günlük aktivitelerde pratiklik sağlayan ve her kesim tarafından yaygınlıkla kullanılan cihazlardır. Akıllı telefon kullanımı ebeveynler arasında yaygın olduğu için nomofobik davranışlar ebeveynlerde de görülebilir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde ebeveynlerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark çıkmamasının sebebi akıllı telefonların ebeveynler tarafından yaygın olarak kullanılması olabilir.

**Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma.** Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı fark gösterip göstermediği incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında araştırma bulgusuna benzer olarak Adnan ve Gezgın (2016) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Gezgın ve Çakır (2016) ise ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada benzer sonuca ulaşmışlardır.

Araştırma bulgusunun tersine bazı araştırmalarda nomofobi düzeyinin akıllı telefona sahip olma süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği vurgulanmıştır. Yıldırım vd. (2016), akıllı telefona iki yıldan az sahip olanlarla iki yıldan fazla sahip olanlar arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Araştırma sonucuna göre akıllı telefona iki yıldan fazla sahip olan kişilerin nomofobi puan ortalamaları iki yıldan az sahip olan kişilerininkinden daha yüksektir (Yıldırım vd., 2016). Gezgın, Şumuer, Arslan ve

Yıldırım (2017) bir yıldan az süredir akıllı telefona sahip olan bireylerle beş yıldan fazla süredir akıllı telefona sahip olanlar arasında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Buna göre akıllı telefona sahip olma süresi arttıkça nomofobi düzeyi artmaktadır.

Nomofobi düzeyinin akıllı telefona sahip olma süresine göre değişip değişmediğini inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda akıllı telefona sahip olma süresine göre anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılırken (Gezgin vd., 2017; Yıldırım vd., 2016) bazı araştırmalarda ise anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin ve Çakır, 2016). Araştırmaların farklı sonuçlar göstermesi çalışmaların yapıldığı örneklem gruplarıyla ilgili olabilir. Ayrıca çalışmaların yapıldığı bölgeler, verilerin toplandığı okul veya üniversiteler, katılımcıların hazıroluş düzeyleri ve içindeki buldukları kültür gibi etkenler araştırma sonuçlarının farklılaşmasına yol açmış olabilir.

### **Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresine göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma.**

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu günde ortalama kullanım sürelerine göre karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefonlarını günde ortalama kullanım sürelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ancak araştırmanın eta kare değeri incelendiğinde, akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresinin nomofobi puanları üzerinde düşük düzeyde etkisi olduğu görülmektedir.

Akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresine ilişkin gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan analizin sonucuna göre akıllı telefonunu günde ortalama üç saatten az kullananlar ile beş saatten fazla kullananlar arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre akıllı telefonunu günde ortalama beş saatten fazla kullanan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları üç saatten az kullananlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Akıllı telefonu günde beş saatten fazla kullananlar üç saatten az kullananlara göre daha fazla nomofobik davranışlar göstermektedir. Ayrıca diğer alt gruplar incelendiğinde akıllı telefonunu günde ortalama üç saatten az kullananlarla üç-dört arası veya dört-beş saat arası kullananlar, üç-dört saat kullananlarla dört-beş saat kullananlar, beş saatten fazla kullananlarla üç-dört saat veya dört-beş saat kullananlar arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırma bulgusuna benzer olarak, Kalaskar (2015) akıllı telefonlarını günde beş-altı saat kullanan öğrencilerin nomofobi sonucunda oluşabilecek kaygı, uyku bozukluğu, stres vb. gibi durumlara daha yatkın olabileceklerini belirtmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre akıllı telefonlarını günde beş saatten fazla kullanan öğrencilerin üç saatten daha az kullananlara göre daha fazla nomofobik davranışlar gösterebilecekleri tespit edilmiştir. Yildirim ve Correia (2015), bireylerin akıllı telefonu kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeylerinin artabileceğini belirtmişlerdir. Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016) ise gece yatmadan önce ya da yatakta akıllı telefonuyla zaman geçiren üniversite öğrencileriyle gece yatağa telefon götürmeyen öğrenciler arasında nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bireylerin akıllı telefonu günlük kullanım süreleri arttıkça gece yatakta akıllı telefonla vakit geçirme olasılıkları da artmaktadır. Bu nedenle sözü edilen araştırma bulgusu bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Alanyazında akıllı telefonun günlük kullanım süresiyle akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Aljomaa, Mohammad, Albursan, Bakhiet ve Abduljabbar, 2016; Gökçearslan, Kuşkaya Mumcu ve Demiraslan Çevik; 2016; Lin vd., 2015). Buna göre akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı da artış göstermektedir. Pavithra, Madhumukar ve Mahadeva Murthy (2015) ise akıllı telefon bağımlılığının nomofobiye yol açabileceğini belirtmişlerdir. Çalışma kapsamında akıllı telefonu günde beş saatten fazla kullananların akıllı telefona bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve bu sebeple nomofobi düzeylerinin telefonu günde üç saatten az olanlara oranla fazla olduğu söylenebilir.

**Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayısına göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma.** Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayılarına göre karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre akıllı telefonunu günde 16 defadan az kontrol eden öğrencilerle 16 defadan fazla kontrol eden öğrencilerin nomofobi puanları arasında anlamlı farklılık vardır. Akıllı telefonunu günde 16 defadan fazla kontrol eden öğrencilerin nomofobi puanları 16 defadan az kontrol eden öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Akıllı telefonunu gün içinde fazla kontrol eden öğrenciler daha çok nomofobik davranışlar göstermektedir.

Alanyazına bakıldığında bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar görülmüştür. Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016), akıllı telefonunu günde 49 kez ve üstü kontrol eden öğrencilerin nomofobi düzeylerini 1-16 kez kontrol eden öğrencilere oranla anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır. Pavithra vd. (2015) yaptıkları çalışmada katılımcıların %49'unun telefonlarına yeni gelen bildirimleri görmek amacıyla saatte iki veya üç defa kontrol ettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Singh, Gupta ve Garg (2013) çalışmalarında katılımcıların %76'sının telefonlarını yeni gelen bildirimleri kontrol etme gibi bir alışkanlık geliştirdiklerini vurgulamıştır. Buna ek olarak, Walsh vd. (2010) bireylerin çevrim içi kalmak ve yeni bildirimleri kaçırmamak amacıyla telefonlarını sık sık kontrol ettiklerini belirtmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda bireylerin akıllı telefonlarını günde ortalama kontrol etme sayılarıyla nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alanyazında bulunan araştırmalar bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Pavithra vd., 2015; Walsh, White ve Young, 2010). Bireylerin akıllı telefonlarını gün içinde kontrol etme sayıları arttıkça nomofobi düzeyleri de artış gösteriyor olabilir. Pavithra vd. (2015) telefonu kontrol etme davranışının fazla olmasının nomofobi belirtisi olabileceğini belirtmiştir. Nomofobi düzeyi yüksek bireyler çevrim içi bağlantıyı kaybetmemek, iletişimden uzak kalmamak ve bilgiye anında ulaşabilmek amacıyla akıllı telefonlarını gün içinde sık sık kontrol etme davranışı gösterebilirler.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara yönelik öneriler.**

- Bu araştırma Ankara'da bulunan bir devlet üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma farklı illerde bulunan üniversite öğrencileriyle tekrarlanabilir.
- Bu çalışmada üniversite öğrencileriyle çalışılmıştır. Farklı örneklem gruplarıyla (çocuklar, ergenler ve yetişkinler) çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarına bakıldığında orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Çalışma grubunun sınırlılığı gözönünde bulundurularak nomofobinin üniversite

öğrencilerinde yaygınlığının belirlenmesi için daha geniş örnekleme araştırma yapılabilir.

- Araştırmada nomofobi ile bağlanma biçimleri, depresyon düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiler çoklu doğrusal regresyon modeliyle analiz edilmiştir. Nomofobi ile bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler farklı analiz yöntemleri (örneğin aracı değişkenin kontrolü) kullanılarak test edilebilir.
- Bu çalışmada nomofobinin yordayıcılarına ilişkin ele alınan değişkenlerin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin yaklaşık %16'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle, davranışsal bir sorun olarak değerlendirilen nomofobinin etkisini azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak amacıyla ilişkili olabileceği düşünülen farklı kavramlarla (stres, kaygı, denetim odağı, benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar, kişilik tipleri vb.) birarada ele alınarak yeni çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma kesitsel ve tarama modeliyle sınırlıdır. Bireylerin nomofobi düzeylerinin zamana ve çeşitli değişkenlere bağlı olarak değişimini ortaya koyabilecek boylamsal araştırmalar yapılabilir. Ayrıca farklı araştırma desenleriyle düzenlenecek çalışmalar aracılığıyla bireyin nomofobi düzeyleri ile bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiler derinlemesine incelenebilir.
- Bu çalışmada depresyon, Beck Depresyon Envanteri kullanılarak ölçülmüştür. Gelecekte yapılacak çalışmalarda depresyon kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir veya depresyonun belirtileri ele alınabilir.
- Bu çalışmanın bulguları göz önünde bulundurularak nomofobiyle başa çıkmak için bir psikoeğitim programı geliştirilebilir ve geliştirilen programın etkililiği sınanabilir.

### **Alan çalışanlarına yönelik öneriler.**

- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri, aile ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destekleri, cinsiyetleri ve akıllı telefonu günde kontrol etme sayılarından etkilenmektedir. Buradan hareketle, alan çalışanı psikolojik danışmanlar, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini azaltabilmek amacıyla bu çalışmanın sonuçlarından faydalanabilirler.
- Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile ilişkili olabilecek değişkenler ortaya konmuştur. Üniversite psikolojik danışma birimlerinde çalışan uzmanlar, üniversite öğrencilerinin nomofobiyle baş edebilmeleri amacıyla bu araştırmanın bulgularından yararlanarak psikoeğitim programları hazırlayabilir ve sınıyabilirler.
- Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde öğrencilerin problemleri akıllı telefon kullanımı ve nomofobiye yönelik farkındalık düzeylerini artırabilecek çalışmalar yapılabilir.
- Arkadaştan algılanan sosyal desteğin nomofobi düzeyini anlamlı yordamadığı ayrıca anne-baba eğitim düzeyinin ve akıllı telefona sahip olma süresinin anlamlı farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırmanın sınırlılığı dikkate alınarak ilgili değişkenler daha kontrollü çalışmalarla yeniden ele alınabilir. Ayrıca üniversite gençliğinin beliren yetişkinlik döneminde olduğu dikkate alınarak ebeveynlerinin eğitim durumlarıyla birlikte anne ve babalarının tutumlarını nasıl algıladıkları üzerinde çalışılabilir.

### **Politika yapıcılara yönelik öneriler.**

- Politika yapıcılar üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin azaltılmasında ve teknolojinin bilinçsiz kullanımının olumsuz sonuçlarına yönelik bilimsel etkinlikler düzenlenmesinde önderlik edebilirler.

- Teknolojinin bilinçsiz kullanımının olumsuz sonuçlarına yönelik yapılacak ulusal düzeyde etkinlikler düzenlenmesine liderlik edebilirler.
- Çocukların teknolojiyi bilinçli kullanmaları için ebeveynlere yönelik bilgilendirici etkinlikler yapılabilir. Bu etkinliklere ilgili bakanlıklar öncülük edebilirler.
- Psikolojik danışma merkezleri aracılığıyla nomofobinin önlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Bunun için psikolojik danışma merkezleri tüm üniversiteleri kapsayacak şekilde yaygınlaştırılmalıdır.

## Kaynaklar

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141–158.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Aljomaa, S. S., Mohammad, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C. & Markovetz, A. (2016). How age and gender affect smartphone usage. In *Proceedings of the ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct* (pp. 9-12). Germany: Heidelberg.
- Arkar, H., Sari, Ö., & Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life perceived social support, social network, and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium: psikiyatri, nöroloji ve davranış bilimleri dergisi*, 42(1), 20-27. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/2004-16144-004>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among



- college students: the mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), e404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Baltacı, Ö., ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal Kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226-240. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1757> adresinden erişilmiştir.
- 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, 226-244. <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beck, A. T. & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-597. [https://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6703\\_13](https://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13)
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571. <https://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168. <https://doi.org/10.1177/1470593109346896>
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world: Table 1. *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477–500. <https://doi.org/10.1086/671052>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>

- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313–319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2 Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bond*. New York: Tavistock.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bryson, S. E., & Pilon, D. J. (1984). Sex differences in depression and the method of administering the beck depression inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 40(2), 529–534. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198403\)40:2<529::AID-JCLP2270400224>3.0.CO;2-F](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198403)40:2<529::AID-JCLP2270400224>3.0.CO;2-F)
- Cambridge Dictionary. (2018). *The people's word of 2018*. Retrieved from <https://dictionaryblog.cambridge.org/2018/11/29/the-peoples-word-of-2018/>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>

- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, *17*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipstiz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. *Clinical Psychological Review*, *27*(3), 266–286. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.10.002>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, *38*(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, *42*, 401–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.42.020191.002153>
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). “I luv u :)!”: A descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, *60*(2), 150–162. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
- Crosswhite, J. M., Rice, D., Asay, S.M. (2014). Texting among United States young adults: An exploratory study on texting and its use within families. *The Social Science Journal*, *51*, 70–78. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2013.10.002>
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *2*, 5-12.
- Delevi, R., Bugay Sökmez, A. & Avcı, D. (2018). Technology use, attachment styles, and gender roles in the dissolution of romantic relationships in Turkey, *Journal of the Human and Social Sciences Researches*, *7*(2), 1020–1033. Retrieved from <http://www.itobiad.com/download/article-file/469156>

- Deloitte. (2017). Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2017: Türkiye yönetici özeti. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/about-deloitte/articles/deloitte-global-mobil-kullanci-arastirmasi-2017.html> adresinden erişilmiştir.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18. <http://toad.edam.com.tr/olcek/ucla-yalnizlik-olcegi> adresinden erişilmiştir.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Derks, D., ten Brummelhuis, L. L., Zecic, D. & Bakker, A. B. (2014). Switching on and off: Does smartphone use obstruct the possibility to engage in recovery activities? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(1), 80-90, <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.711013>
- Derks, D. & Bakker, A. B. (2014), Smartphone use and daily recovery. *Applied Psychology*, 63, 411-440. <https://doi:10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & 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*, 35(2), 339. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Donley, M. G. (1993), Attachment and the emotional unit. *Family Process*, 32, 3-30. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1993.00003.x>
- Drouin, M., & Landgraff, C. (2012). Texting, sexting, and attachment in college students' romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 444–449. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.015>
- Durak, A. (1994) Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 1-11.
- Eker, D. & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30, 121-126.

- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & 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(February 2016), 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Erdem, H., Türen, U., 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. <https://doi.org/10.17671/btd.30223>
- Eskin, M. (1993). Reliability of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scale for interpersonal behavior, and suicide probability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(5), 515-522. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199307\)49:4<515::AID-JCLP2270490408>3.0.CO;2-K](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199307)49:4<515::AID-JCLP2270490408>3.0.CO;2-K)
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Forgays, D. K., Hyman, I., & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 314–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8<sup>th</sup> ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10th ed.)*. Boston: Pearson.

- Gezgin, D. M., & akır, . (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers : A case of Trakya University. *Trakya Universitesi Egitim Fakultesi Dergisi*, 7(1), 86–95. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/270323> adresinden erişilmiştir.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal aę kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.17943/ETKU.66826>
- Ghasempour, A., & Mahmoodi-Aghdam, M. (2015). The role of depression and attachment styles in predicting students' addiction to cell phones. *Addiction & Health*, 7(3–4), 192–197.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression* (3rd ed.). London: Sage.
- Gkearsan, Ő., Kuşkaya Mumcu, F., Haşlamam, T., & Demiraslan evik, Y. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gkearsan, Ő., Uluyol, ., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91(May), 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grohol, J. M. (2013). DSM-5 Changes: Anxiety Disorders & Phobias. Retrieved from <http://pro.psychcentral.com/2013/dsm-5-changes-anxietydisorders-phobias/004266>.

- Hakoama, M., & Hakoyama, S. (2011). The impact of cell phone use on social networking and development among college students. *The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal*, 15, 1-20.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 5(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Herrero, J., Urueña, A., Torres, A., & Hidalgo, A. (2017). Socially connected but still isolated: Smartphone addiction decreases social support over time. *Social Science Computer Review*, 1–16. <https://doi.org/10.1177/0894439317742611>
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411–416. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>
- Holmes, J. (1993). Attachment Theory: A biological basis for psychotherapy? *British Journal of Psychiatry*, 163(4), 430-438. <https://doi.org/10.1192/bjp.163.4.430>
- House, J. R. (1981). *Work stress and social support*. MA: Addison Wesley.
- House, J., Landis, K., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hupcey, J. E. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8(3), 304-318. <http://dx.doi.org/10.1177/104973239800800302>
- İkiz, F. E., Savcı, M., Asıcı, E., ve Yörük, C. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 688. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3336>
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and

- health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320.  
<https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35(December 2017), 376–387.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.024>
- Kaplan Akıllı, G., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51–69.  
<https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Keefer, L. A., Landau, M. J., & Sullivan, D. (2014). Non-human support: Broadening the scope of attachment theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(9), 524–535. <https://doi.org/10.1111/spc3.12129>
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36, 531–572.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.36.020185.002531>
- Kim, J. H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 67, 282–291.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.004>
- Kim, E. Y., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11(2), 92–97.  
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>



- Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior*, *51*(Part A), 440–447. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- 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. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, *29*(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, *61*, 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Lee, S. Y. (2014). Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. *Telematics and Informatics*, *31*(2), 308–318. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2013.06.001>
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The effects of cell phone use and emotion-regulation style on college students' learning. *Applied Cognitive Psychology*, *31*(3), 360–366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(5), 633–639. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9976>
- Lepp, A., Li, J., & Barkley, J. E. (2016). College students' cell phone use and attachment to parents and peers. *Computers in Human Behavior*, *64*, 401–408. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.021>

- 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). *PLoS ONE*, 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lin, Y., Lin, Y., Lee, Y., Lin, P., Lin, S., Chang, L., Tseng, H., Yen, L., Yang, C. C. H., & Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction : Identifying smartphone addiction via a mobile application ( App ). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003>
- Mail Online. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. Retrieved from <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phonecontact--plague-24-7-age.html>
- Mannion, K. (2018). *The effect of smartphones on anxiety: An attachment issue or fear of missing out?* Seton Hall University Dissertations and Theses (ETDs). 2521. Retrieved from <https://scholarship.shu.edu/dissertations/2521/>
- McClelland, D. (1951). *Personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Mei, S., Chai, J., Wang, S. B., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2018). Mobile phone dependence, social support and impulsivity in Chinese university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph15030504>
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(Gençlik Araştırmaları Özel Sayısı), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic

- relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771–1778. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>
- Nicpon, M. F., Huser, L., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Befort, C., & Robinson Kurpius, S. E. (2006). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8(3), 345–358. <https://doi.org/10.2190/A465-356M-7652-783R>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>.
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. & Mahadeva Murthy, T. S. (2015). A study on nomophobia mobile phone dependence among students of a medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- Reid, D. J., & Reid, F. J. M. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 424–435. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9936>
- Riso, L. P., Miyatake, R. K., & Thase, M. E. (2002). The search for determinants of chronic depression: A review of six factors. *Journal of Affective Disorders*, 70(2), 103–115. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(01\)00376-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00376-7)

- Rao, G., & Madan, A. (2013). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in Urban Bangalore. *Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1), 1–12. Retrieved from <http://papers.ssrn.com/abstract=2257678>
- Schrier A. M. & Harlow H. F. (1958). Effect of reserpine on avoidance of humans by Rhesus monkeys. *J. Gen. Psychol.*, 59(2), 149-55. <https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710183>
- Seifert K. L. & Hoffnung R. J. (1987). *Child and adolescent development*. Boston: Houghton Miffling Company.
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkinlerde bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1–11.
- Shaw, L. H. & Gant, L. M. (2004). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105>.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>
- Singh, B., Gupta, R., & Garg, R. (2013). Mobile phones; a boon or bane for mankind? Behavior of Medical Students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 2(4), 196-205.

- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stili ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th edition). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), 206. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416–423. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Thoits, P. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, Extra Issue, 53–79.
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon: Klinik uygulamalarda bilişsel davranışçı terapi*. Ankara: HYB.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> adresinden erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden erişilmiştir.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H., & Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(1), 7-12. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0015>

- Yen, J. Y., Cheng-Fang, Y., Chen, C. S., Chang, Y. H., Yeh, Y. C. & Ko, C. H. (2012). The bidirectional interactions between addiction, behavior approach and behavior inhibition systems among adolescents in a prospective study. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 588-592. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.03.015>
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-89. <http://geneltip.org/upload/sayi/56/GTD-00447.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/290283> adresinden erişilmiştir.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate Theses and Dissertations. 14005. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A., & Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in chinese college students: The mediating roles of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1122–1134. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9772-9>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Wang, P., Lei, L., Wang, X., Nie, J., Chu, X., & Jin, S. (2018). The exacerbating role of perceived social support and the “buffering” role of depression in the

relation between sensation seeking and adolescent smartphone addiction. *Personality and Individual Differences*, 130(59), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.009>

Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194–203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>

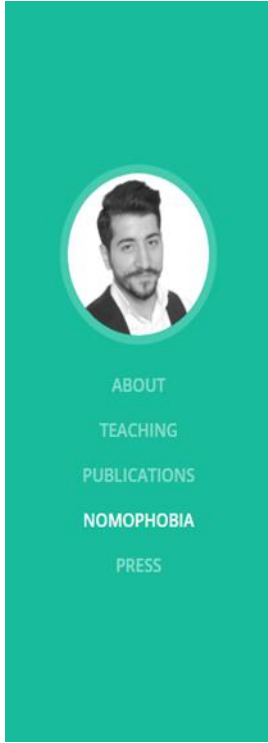
Winnicott, D. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publication. Retrieved from <http://web.mit.edu/allanmc/www/winnicott1.pdf>

World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders Global health estimates. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/>

World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases 11<sup>th</sup> Revision. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/>




## EK-A. Ölçeklerin Kullanım İzinleri

### EK-A1. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni



## NOMOPHOBIA

I am humbled by the scholarly interest in using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in research studies. Please feel free to use the NMP-Q in your research studies without seeking permission. You can access the relevant articles under Publications. You can also download the questionnaire, along with the scoring guide, below.

-  [NMP-Q English Version](#)
-  [NMP-Q Turkish Version](#)
-  [NMP-Q Italian Version](#)



## EK-A2: YİYE-II Kullanım İzni

About Me Publications Projects Courses Graduate Students Close Relationships Traffic Psychology Measures (in Turkish)

### Measures (in Turkish)

Bu sayfada yer alan ölçümler ODTÜ Psikoloji Bölümü İlişki Araştırma Laboratuvarı (Relationship Research Lab) kapsamında Prof. Dr. Nebi Sümer ve çalışma arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan ve/ya geliştirilen ölçümlerdir. Ölçümler etik ilkelere uymak koşulu ile sadece bilimsel araştırmalarda kullanılabilir. **Ölçümlerin kullanımı için izin alınmasına gerek yoktur.** Söz konusu ölçümlerin klinik tanı koyma, psikolojik değerlendirme ve/ya eleman seçme vb. amaçlarla kullanılması hem bilimsel (psikometrik) hem de etik bakımdan uygun değildir. Kullanılmadan önce ölçümlerin geliştirildiği orijinal çalışmaların ve Türkiye örneklemi üzerinde yapılmış olan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının detaylı olarak incelenmesi gerekir. Bu sayfayı hazırlayan ve güncelleyen doktora öğrencimiz Gülbün Şengül-İnal'a çok teşekkür ederim.

Nebi Sümer

**Önemli Not:** Yetişkin bağlanma örüntülerini ölçmek amacıyla geliştirilen İlişkiler Ölçeği (İÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) bağlanma çalışmalarında artık pek kullanılmayan çok eski ölçüm araçlarıdır. Bunun yerine iki temel bağlanma boyutu düzeyinde ölçüm yapan Brennan, Clark ve Shaver'ın (1998) geliştirdiği Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri I (YİYE-I, Bkz. Sümer, 2006) veya Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin (YİYE-II, Bkz., Selçuk, Günaydin, Sümer ve Uysal (2005) incelenerek kullanılması tavsiye edilmektedir.

Arama

#### Recent Posts

- > Yeni Kitap: Close Relationships and Happiness across Cultures
- > Sosyal Psikolojinin Kurucusu Muzaffer Şerif'in Zengin Ama Buruk Öyküsü
- > Kimler daha çok sözünüzü keser?
- > Bunun adı 'saldırgan sürücülük'
- > Mutlu Çocuk Yetiştirmenin 10 Yolu
- > Anne Duyarlılığı ve Çocuklarda Bağlanma
- > İşsizlik Sendromu
- > Yeni Kitaplar: Trafik denetimi ve güvenliğindeki durumumuz

## EK-A3. Beck Depresyon Envanteri Kullanım İzni

Beck Depresyon Ölçeği Kullanım İzni Gelen Kutusu x



**Hakan Büyükçolpan**

Sayın Nesrin Hocam, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans öğrencisiyim. Nomofobi k...

14 Eylül Cum 16:07 (4 gün önce)



**Handan Deniz Ayalp** <hdenizayalp@gmail.com>

Alıcı: ben

14 Eylül Cum 23:40 (4 gün önce)



Aşağıda bulunan izin yazısı ile söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Büyükçolpan,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyile gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com>, 14 Eyl 2018 Cum, 17:27 tarihinde şunu yazdı:

## EK-A4. ÇBASDÖ Kullanım İzni

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu Kullanım İzni   

Gelen Kutusu x



**Hakan Büyükçolpan**

14 Eyl 2018 16:19 (4 gün önce)



Sayın Haluk Hocam,Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans öğrenciyim. Nomofobi ka...



**haluk arkar**

09:35 (1 saat önce)



Alıcı: ben

Sayın Hakan Büyükçolpan,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği",Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

---

**Kimden:** "Hakan Büyükçolpan" <[hakan.buyukcolpan@gmail.com](mailto:hakan.buyukcolpan@gmail.com)>

**Kime:** "haluk arkar" <[haluk.arkar@ege.edu.tr](mailto:haluk.arkar@ege.edu.tr)>

**Gönderilenler:** 14 Eylül Cuma 2018 16:19:56

**Konu:** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Formu Kullanım İzni

## EK-B. Gönüllü Katılım Formu

### Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı yüksek lisans öğrencisi Hakan BÜYÜKÇOLPAN'ın (Danışmanı, Prof. Dr. Filiz BİLGE) yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri, algıladıkları sosyal destekleri, bireysel ve çevresel özellikleri arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'ndan ve Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülüğe dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ayrılma hakkına sahipsiniz ve çalışmayı kendi isteğinizle sonlandırmak size hiçbir yükümlülük getirmeyecektir. Cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacaktır, sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecektir ve bulgular sadece bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Her bölümdeki ölçeğin nasıl cevaplanacağı konusunda, ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Anketin cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmekte olup herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır.

Ölçek, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Böyle bir durumda anketi uygulayan kişiye, anketi tamamlamak istemediğinizi söylemeniz yeterli olacaktır. Rahatsızlığınızın giderilmesi için size gerekli yardım anketi uygulayan kişi tarafından sağlanacaktır. Bu çalışmaya katılmayı onaylamadan önce sormak istediğiniz soruları çekinmeden anketi uygulayan kişiye sorabilirsiniz. Çalışma ile ilgili sorularınız anketi uygulayan kişi tarafından cevaplanacaktır. Çalışma ve çalışmanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi almak için psikolojik danışman Hakan BÜYÜKÇOLPAN (Tel: 0 545 687 23 32; E-posta: hakan.buyukcolpan@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden çok teşekkür ederiz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.*** (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

#### **Katılımcı:**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza \_\_\_\_\_

#### **Araştırmacı:**

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza \_\_\_\_\_

## EK-C. Örnek Ölçek Maddeleri

### EK-C1. Nomofobi Ölçeği Örnek Maddeler

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi **1) Kesinlikle Katılmıyorum, 2) Katılmıyorum, 3) Kısmen Katılmıyorum, 4) Kararsızım, 5) Kısmen Katılıyorum, 6) Katılıyorum, 7) Kesinlikle Katılıyorum** olacak şekilde belirtiniz.

Maddeler		1	2	3	4	5	6	7
1.	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
4.	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
9.	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
<b>Eğer akıllı telefonum yanımda değilse,</b>								
10.	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
15.	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.							
16.	Çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.							

## EK-C2. YİYE-II Örnek Maddeler

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenilmektedir. Maddelerde sözü geçen “birlikte olduğum kişi” ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Size en uygun cevabı maddelerin karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde işaretleyiniz.

Hiç  
katılmıyorum

Kararsızım/  
Fikrim yok

Tamamen  
katılıyorum

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Birlikte olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7

### EK-C3. Beck Depresyon Envanteri Örnek Maddeler

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (su an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı
13)	a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum d. Artık hiç karar veremiyorum
16)	a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

#### EK-C4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır      1      2      3      4      5      6      7      Kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır      1      2      3      4      5      6      7      Kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır      1      2      3      4      5      6      7      Kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır      1      2      3      4      5      6      7      Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır      1      2      3      4      5      6      7      Kesinlikle evet



## EK-C5. Kişisel Bilgi Formu

**Cinsiyetiniz** : ( ) K ( ) E

**Yaşınız** : \_\_\_\_\_

**Annenizin eğitim düzeyi** : ( ) Okur yazar değil ( ) Okur yazar  
( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Önlisans mezunu  
( ) Lisans mezunu ( ) Yüksek lisans mezunu  
( ) Doktora mezunu

**Babanızın eğitim düzeyi** : ( ) Okur yazar değil ( ) Okur yazar  
( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Önlisans mezunu  
( ) Lisans mezunu ( ) Yüksek lisans mezunu  
( ) Doktora mezunu

**Akıllı telefon kullanıyor musunuz?:** ( ) Evet ( ) Hayır

**Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?:** ( ) 1 yıldan daha az ( ) 2 yıl  
( ) 3 yıl ( ) 4 yıl ( ) 5 yıl  
( ) 5 yıldan daha fazla

**Telefonunuzu günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?:**

( ) 1 saatten daha az ( ) 1-2 saat ( ) 2-3 saat  
( ) 3-4 saat ( ) 4-5 saat ( ) 5 saatten daha fazla

**Telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?**

( ) 1-5 defa ( ) 6-10 defa ( ) 11-15 defa ( ) 16 defadan fazla

## EK-Ç: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

Tarih: 16.10.2018 09:23  
Sayı: 35853172-300-00000263998  
E0000263998

Sayı : 35853172-300  
Konu : Hakan BÜYÜKÇOLPAN Hk.

### EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05.10.2018 tarihli ve 51944218-300/00000263998 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencilerinden Hakan BÜYÜKÇOLPAN'ın Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 16 Ekim 2018 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-İmzalıdır  
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU  
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 463-2a48e54261992647e3-62f0290a7361 kodu ile doğrulayabilirsiniz.  
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara  
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet  
Adresi: www.hacettepe.edu.tr

Sevda TOPAÇ



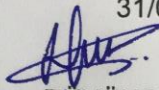
## EK-D: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

31/01/2019

 (imza)  
Hakan BÜYÜKÇOLPAN

## EK-E: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

31/01/2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
29/01/2019	79	145550	17/01/2019	%11	1070040219

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Hakan BÜYÜKÇOLPAN

Öğrenci No.: N15223499

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Statüsü:  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

İmza

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyadı, İmza)

Prof. Dr. Fikri Bilge  
f. bilge

102

## EK-F: Thesis Originality Report

31/01/2019

HACETTEPE UNIVERSITY  
Graduate School of Educational Sciences  
To The Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Title: Nomophobia, Attachment Styles, Depression and Perceived Social Support Among University Students

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
29/01/2019	79	145550	17/01/2019	%11	1070040219

Filtering options applied:

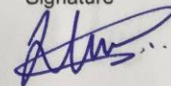
1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Hakan BÜYÜKÇOLPAN  
Student No.: N15223499  
Department: Educational Sciences  
Program: Psychological Counseling and Guidance  
Status:  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

Signature



### ADVISOR APPROVAL

APPROVED  
(Title, Name Lastname, Signature)

Prof. Dr. Fikri Bilge  
Bilge

103



## EK-G: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezimin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezimin aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- o Teziminle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

31/01/2019

 (imza)

Hakan BÜYÜKÇOLPAN

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

(1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

