



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ: DİJİTAL BAĞİMLİLİK, SOSYAL
BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMUNUN ROLÜ

Müfide ÇIRAK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2021

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ: DİJİTAL BAĞIMLILIK, SOSYAL
BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMUNUN ROLÜ

NOMOPHOBIA IN UNIVERSITY STUDENTS: THE ROLE OF DIGITAL
ADDICTION, SOCIAL CONNECTEDNESS AND LIFE SATISFACTION

Müfide ÇIRAK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2021

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
M¼fide ÇIRAK'ın hazırladığı “¼niversite ¼đrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Rol¼” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı Prof. Dr. Filiz BİLGE

J¼ri Üyesi (Danışman) Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST

J¼ri Üyesi Doç. Dr. İlhan YALÇIN

J¼ri Üyesi Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

J¼ri Üyesi Dr. ¼đr. Üyesi Nurten KARACAN ¼ZDEMİR

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 15 / 01 / 2021 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Selahattin GELBAL
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, telefonu günde ortalama kullanma süresi ve kontrol sayısı, dijital bağımlılığın alt boyutları, sosyal bağlılık, yaşam doyumu değişkenleri açısından incelemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2019-2020 Öğretim Yılı bahar döneminde Ankara ilinde bulunan devlet üniversitelerinde öğrenimine devam eden 451 (302 kadın, 149 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubu, tesadüfi-rastgele örnekleme yoluyla seçilerek oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla Nomofobi Ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Dijital bağımlılığın alt boyutları, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun nomofobi düzeyini yordama gücü çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet ve akıllı telefona sahip olma sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemede bağımsız örneklem t-testinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin akıllı telefonu günde ortalama kullanma sürelerine ve kontrol etme sayılarına göre nomofobi düzeylerinin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre dijital bağımlılığın alt boyutu olan sosyal medya bağımlılığı üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini anlamlı ve olumlu yönde yordarken dijital bağımlılığın diğer alt boyutları ile sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun öğrencilerin nomofobi düzeyini yordamadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, akıllı telefonu günde ortalama kullanma süresi ve kontrol sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları, alanyazın ışığında tartışılarak araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve politika yapıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: nomofobi, dijital bağımlılık, sosyal bağlılık, yaşam doyumu, üniversite öğrencileri

Abstract

The aim of this study is to investigate nomophobia levels of university students in terms of gender, duration of having a smartphone, average daily screen time and number of controls, sub-dimensions of digital addiction, social connectedness and life satisfaction variables. The study was carried out in relational scanning model. The study group of the research consisted of 451 undergraduate students (302 women, 149 men) who continue their education in state universities in Ankara in the spring semester of the 2019-2020 academic year. The study group was determined by random sampling. Nomophobia Scale, Digital Addiction Scale, Revised Social Connectedness Scale, Satisfaction With Life Scale, and Personal Information Form were used to collect data in the study. Independent samples t-test, one-way analysis of variance and multiple linear regression analysis were used to analyze the data. SPSS 22 program was used in the statistical analysis of the data. Results showed that while social media addiction, the sub-dimension of digital addiction, significantly and positively predicted the nomophobia levels of university students, other sub-dimensions of digital addiction, social connectedness and life satisfaction did not predict the nomophobia levels of students. It has been determined that the nomophobia levels of university students differ significantly based on gender, average daily screen time and the number of controls. The findings of the present study were discussed in the light of the literature. Recommendations for researchers, psychological counselors and policy makers were presented.

Keywords: nomophobia, digital addiction, social connectedness, life satisfaction, university students

Teşekkür

Lisanstan mezun olmaya yakın içimi bir hüzün kaplamıştı. Hacettepeli günlerin biteceği düşüncesi ile yüksek lisans yapma fikri de birden yeşeriverdi. Bazı aksilikler sebebi ile bu hedefe biraz geç ulaşmış olsam da yeniden Hacettepe'yi yaşamak harika bir duyguydu. Bu yazıyı yazarken yeni bir sona yaklaştığımı bilmek hüzünlendirse de yüksek lisans döneminden heybeme koyduklarımın verdiği his bambaşka. Bu hissi bana yaşatan, daha donanımlı olmama katkı sunan tüm hocalarıma teşekkür ediyorum. Ama en çok da tez yazma sürecinde sağladığı katkıların yanında iyilik halim için de desteğini esirgemeyen, bendeki yeri her zaman ayrı olacak saygıdeğer Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST hocama teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Filiz BİLGE'ye Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a, Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nurten KARACAN ÖZDEMİR'e tezimin daha iyi olması adına verdikleri geribildirim ve öneriler için ayrı ayrı teşekkür ederim.

Yüksek lisans için Ankara'ya her gidişimde bana birçok konuda destek olan lise arkadaşım Velican DEMİRÖRS'e; tez yazma sürecinde beni motive etmek için uzakları yakın eden lisanstan arkadaşlarım Sunay ÖZBAYAR ve Gülseren YALÇIN'a; enerjisi ile dışarıda da yaşamın olduğunu hatırlatan arkadaşım Ebru SEL'e; kafamın karmakarışık olduğu anlarda zihnimi okuyarak yaptığı yüzleştirmelerle silkelenip kendime gelmemi sağlayan arkadaşım İlkay YILDIRIM ÇELİK'e ve desteği olan diğer tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans döneminde tanıyıp keyifli vakit geçirdiğim; tez döneminde ise usanmadan beni dinleyip fikirler sunan, cesaretlendiren arkadaşlarım Ayşe Zeliha TUĞRAN, Burcu YAPAR ve Şule Nur BALLI'ya tüm bunlara ek olarak bana kapısını açan her anımda yanımda olacağına inandığım ve her an yanımda olmasını istediğim kıymetli arkadaşım Fatma ATALAY'a çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecinde cümle kurma yetimi yitirip, yazı nasıl yazılıyordu diye sorguladığım anda imdadıma yetişen, tezimi baştan sona okuyarak yazım ve noktalama hatalarımı düzeltmeme yardımcı olan arkadaşım Dilek BİNGÖL'e ve yanımda olan diğer tüm Büyükçekmece Tepecik İmam Hatip Ortaokulu öğretmenlerine ayrı ayrı sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Tezin başından sonuna kadar her aşamasında gerek çeviri gerek tablo düzenleme gerek manevi desteği ve sevgisiyle yanımda olan, bana olan inancını hiç yitirmeyen sevgili Burak AYKUT'a; yanımda olduğunu hissettirdiği için çok teşekkür ederim.

Son olarak beni büyüten, koşulsuz sevildiğimi hissettiren, bugünlere gelmemi sağlayan siz sevgili ailem... Size teşekkürlerim buraya yazmakla bitmez. Ne zaman tezden uzaklaşsam iğneleyici sözleri ile bana tezi hatırlatan, gülmeyi unuttuğumda esprileri ile modumu yükselten biricik kardeşim ilk teşekkürüm sana, iyi ki benim kardeşimsin. Şefkatin vücut bulmuş hali benim iyi kalpli annem, sadece tez döneminde değil tüm eğitim hayatım boyunca her sabah bıkmadan usanmadan bana dua ettiğin için, hüznümlle hüzünlenip sevincimle şenlendiğin için, yemek yemeyi unuttuğumda bana pişirdiğin yemekler için çok teşekkür ederim. Ve canım babam, olmazı olur yapan adam... Lisanstan mezun olduğum gün aramızdan göçüp gitmiş olsan da bana kattıkların ile benimle var olmaya devam ediyorsun. Özellikle tez yazma sürecinde ne zaman umudumu kaybetsem senin kızın olduğumu, öğrettiklerini hatırladım ve yeniden başladım. Bana pes etmeyip çabalarsam eninde sonunda başaracağıma inanmayı öğrettiğin için, tüm zorluklara rağmen beni okuttuğun için en çok da benim babam olduğun için çok teşekkür ederim.

Müfide ÇIRAK

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	7
Araştırma Problemi.....	9
Sayıtlılar.....	10
Sınırlılıklar.....	10
Tanımlar.....	10
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	12
Nomofobi.....	12
Dijital Bağımlılık.....	16
Sosyal Bağlılık.....	24
Yaşam Doyumu.....	30
İlgili Araştırmalar.....	34
Bölüm 3 Yöntem.....	44
Araştırmanın Çalışma Grubu.....	44
Veri Toplama Süreci.....	46
Veri Toplama Araçları.....	46
Verilerin Analizi.....	50
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	53
Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi.....	53
Öğrencilerin Akıllı Telefona Sahip Olma Süresine Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi.....	54

Öğrencilerin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi	55
Öğrencilerin Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Etme Sayısına Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi	57
Dijital Bağımlılık Alt Boyutları Olan Sosyal Medya Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı ve Günlük Hayata Etki ile Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Öğrencilerin Nomofobi Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi	59
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	62
Sonuç.....	62
Tartışma.....	63
Öneriler	74
Kaynaklar	77
EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	97
EK-B: Gönüllü Katılım Formu	99
EK-C: Örnek Ölçek Maddeleri	100
EK-Ç: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	103
EK-D: Etik Beyanı.....	104
EK-E: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	105
EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report	106
EK-G: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	107

Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Akıllı Telefon Kullanımlarına Yönelik Bilgiler.....	45
Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu.....	51
Tablo 3 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	52
Tablo 4 Cinsiyete Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu..	53
Tablo 5 Cinsiyete Göre Nomofobi Puan Ortalamaları Arasında Bağımsız Gruplar t Testi Tablosu.....	53
Tablo 6 Akıllı Telefona Sahip Olma Süresine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu.....	54
Tablo 7 Akıllı Telefona Sahip Olma Süresine Göre Nomofobi Puan Ortalamaları Arasında Bağımsız Gruplar t Testi Tablosu.....	55
Tablo 8 Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu.....	55
Tablo 9 Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n , \bar{X} ve S_s Tablosu.....	56
Tablo 10 Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Puanları Arasında ANOVA Tablosu.....	56
Tablo 11 Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Çoklu Karşılaştırma Tablosu.....	57
Tablo 12 Akıllı Telefon Günlük Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu.....	58
Tablo 13 Günlük Akıllı Telefon Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n , \bar{X} ve S_s Tablosu.....	58
Tablo 14 Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Puanları Arasında ANOVA Tablosu.....	58
Tablo 15 Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Sayısına Göre Çoklu Karşılaştırma Tablosu.....	59
Tablo 16 Bağımsız Değişkenler Arasında Çoklu Bağlantı Tablosu.....	60
Tablo 17 Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu.....	60

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ANOVA: Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

BTK: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu

DSM V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition
(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

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

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

VIF: Variance Inflation Factor (Varyans Artış Faktörü)

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde öncelikle araştırmaya ait problem durumu açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacına ve önemine değinilmiştir. Son olarak problem cümlesine, alt problemlere, sayıtlara, sınırlılıklara ve temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Yirmibirinci yüzyılda özellikle iletişim ve bilgi teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler küresel dönüşümleri de beraberinde getirmiştir. Akıllı telefonların internete bağlanabilmesi ve uygulama yükleme teknolojisiyle cep bilgisayarına dönüşmesi internet teknolojisinin zaferi, cep telefonlarının gelişiminin ise doruk noktası olarak değerlendirilmektedir (Karatay, 2018). Akıllı cep telefonlarının taşınabilirliğiyle insanların işlerini anında halledebilmesine olanak sağlaması, teknolojinin insan hayatında sağladığı kolaylıkların başında gelmektedir (Özgür-Güler ve Veysikarani, 2019). Ayrıca bu cihazlar; sesli ve görüntülü arama, mesajlaşma, e-posta gönderme/alma, haberleri takip etme, fotoğraf çekme/düzenleme, video oluşturma/paylaşma/izleme, oyun indirme/oyunama, sosyal medyada vakit geçirme, internette tarama yapma, alışveriş yapma vb. birtakım olanaklar sunmaktadır (Anshari, 2016; Günüç ve Kayri, 2010).

Kullanım oranı artarak devam eden cep telefonu ile ilgili Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2020) verilerine göre, hanelerde cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranı %99.4'e yükselmiştir. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK, 2020) tarafından "Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2020 Yılı 1. Çeyrek Pazar Verileri Raporu'na göre mobil abone sayısı 81.8 milyona ulaşmış mobil yaygınlık oranı ise %98.4 olarak kayıtlara geçmiştir. Türkiye, mobil yaygınlık oranına göre Avrupa ülkeleri içinde 15. sırada yer almaktadır. Mobilden internet hizmeti alanların oranı ise 63 milyona yaklaşmıştır. Ayrıca 488 dakikalık ortalama aylık mobil kullanım süresiyle Türkiye, 2020 yılının ilk çeyreğinde, Avrupa ülkeleri arasında ilk sırada yer almaktadır.

Deloitte'un (2018) 33 ülkeden yaklaşık 54 bin katılımcı ile gerçekleştirdiği Global Mobil Kullanıcı Araştırmasına göre, Türkiye'de günde ortalama akıllı telefon

kontrol etme oranı 78'dir. Bu oran Avrupa'da 48 olarak hesaplanmıştır. Gece telefonu kontrol etme oranına bakıldığında Türkiye %80 ile en çok kontrol eden ülke olarak bildirilmiştir. Deloitte'un 2019 yılındaki araştırmasına ise 28 ülkeden 44 binden fazla kişi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre en çok kullanılan elektronik cihaz akıllı telefonlar olurken; WhatsApp, Snapchat, Instagram ve Twitter gibi uygulamaların en çok 18-24 yaş grubu tarafından kullanıldığı kayıtlara geçmiştir. Ayrıca Türkiye'deki kullanıcıların %55'inin oyun oynama aracı olarak en çok telefonu tercih ettiği ve Türkiye'nin oyun oynama sıklığı konusunda diğer ülkelere göre önde olduğu da raporda yer alan sonuçlar arasındadır (Deloitte, 2019).

We Are Social Ajansı'nın (2019) yayınladığı Global Dijital Raporu'nda Türkiye'nin mobil internete en fazla vakit ayıran 15. ülke olduğu belirtilirken 82.4 milyon nüfusu olan Türkiye'nin mobil kullanıcı sayısı 76.34 milyon olarak kayıtlara geçmiştir. Bunların yanında cep telefonu kullananların %77'sinin akıllı telefon kullandığı, 56.3 milyonunun telefonlarından internete bağlandığı ve 44 milyonunun aktif mobil sosyal medya kullanıcısı olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca sosyal medya hesabı olan en kalabalık grup 25-34 yaş arası iken, onu 18-24 yaş grubunun takip ettiği raporlara geçmiştir. We Are Social'ın 2020'de yayınlanan raporunda Türkiye'deki kullanıcıların internette geçirdiği süre günde ortalama 7 saat 29 dakika olarak açıklanmıştır. Nisan 2019'dan Ocak 2020 tarihine kadar artan sosyal medya kullanıcı sayısı 2.2 milyon iken artan cep telefonu kullanıcı sayısı 2.6 milyon olarak istatistiklere geçmiştir. Türkiye'deki 16-64 yaş arası bireylerin %89'u akıllı telefon kullanmakta ve 4 saatlik mobil internet kullanımı ile dünya ortalamasını geçmektedir. Türklerin günde yaklaşık 3 saatini televizyon izleyerek, 3 saatini sosyal medyaya girerek, 1.5 saatini müzik dinleyerek, 1 saatini ise oyun oynayarak geçirmesi raporda yer alan önemli sonuçlar arasındadır. Yüzde 81 olan aktif sosyal medya kullanıcı oranı %63 olan dünya ortalamasını geride bırakmaktadır. Elli dört milyon sosyal medya kullanıcısının %99'u sosyal medyaya mobil cihazlarla bağlanmaktadır. Sayısal veriler değerlendirildiğinde, taşınabilir bir cihazın tek başına sunduğu imkânlar bu artışın sebepleri arasında görülmektedir.

Pek çok açıdan kolaylık sağlayan ve zaman kazandıran akıllı telefonların insanlara katkılarının yanında zararlarının da olması kaçınılmazdır (Adnan ve Gezgin, 2016). Zaman kazandıran bir cihazın bir yandan da zaman yönetimini sekteye uğratması (Akkuş, 2020) sağlık problemlerine yol açması (Choi vd., 2015)

akıllı telefonun zararları arasında sayılabilir. Akıllı telefonların insan hayatında kapladığı alan arttıkça ortaya çıkan diğer problemlerden bazıları akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, Facebook bağımlılığı, Instagram bağımlılığı şeklinde sıralanabilir (Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman, 2018; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Chen vd., 2016; Choi vd., 2015; Savcı ve Aysan, 2017). Son zamanlarda akıllı telefon kullanımının artması ile ortaya çıkan bir diğer problem ise nomofobidir.

No Mobile Phobia (nomophobia) kelime grubunun kısaltılmasından türetilen nomofobi, kişinin mobil cihazına ulaşamadığında veya mobil cihazını kullanarak haberleşemediğinde hissettiği gerçekdışı endişedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkan 21. yüzyıl hastalığı olarak değerlendirilmektedir (Dongre, Inamdar ve Gattani, 2017; King vd., 2013). Akıllı telefon kullanımının üniversite öğrencileri arasında popüler olması ile birlikte (Yıldırım, 2014) konu ile ilgili Türkiye ve Dünya genelinde yapılan araştırmalarda bir artış yaşanmış ve nomofobi düzeyinin üniversite öğrencilerinde yüksek seviyede olduğunu kanıtlayan pek çok araştırma ile karşılaşmıştır (Adnan ve Gezgin, 2016; Bartwal ve Nath, 2019; Jena, 2015). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerin %46'sında nomofobi düzeyinin yüksek olduğu görülmüş ve bu öğrencilerin en büyük korkularının iletişimden kopmak ve bilgiye ulaşamamak olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Akıllı telefonların ilk kullanıcıları sayılan üniversite öğrencilerinin (Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014) beliren yetişkinlik dönemi olarak da nitelendirilen gelişim döneminde yakın ilişkilere verdiği önem artmaktadır (Arnett, 2000). Erikson'un (1984) yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak nitelendirdiği bu dönemde akıllı telefonlar öğrencilerin sosyal etkileşimlerini sürdürdükleri araçlardan biri olmuştur. Öğrencilerin iletişim ihtiyacı yanında diğer pek çok ihtiyacını karşılama olanağı da sunan akıllı telefonların, ailesinden ayrılarak tek başına pek çok yeni deneyim yaşama fırsatı bulan üniversite öğrencilerinin yaşamında oldukça geniş yer edinmesi sebebi ile bu çalışmanın örnekleme üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılacak yeni çalışmalar, nomofobinin yaygınlık düzeyindeki zamana bağlı değişimlerin tespit edilmesi açısından da oldukça önemlidir.

Telefonla fazla vakit geçirmek ve telefonu sürekli kontrol etmek nomofobinin özellikleri arasında sayılmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014). We Are Social'ın (2019) raporundaki nüfusun yarısından fazlasının internete telefonla girmesi, sosyal ağları akıllı telefon üzerinden takip etmesi de bunu destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmalar; diğer kullanıcılara oranla bağımlı kullanıcıların, interneti süre bakımından daha fazla kullanmasının yanı sıra internete harcanan vaktin hangi amaç için kullanıldığının da internet bağımlılığının tespitinde önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Young, 1998). Günüş ve Kayri (2010) internet bağımlısı olanların film/müzik/video/oyun sitelerine, sosyal medya uygulamalarına, porno içerikli sitelere daha çok giriş yaptığını; internet bağımlısı olmayanların ise alışveriş, eğitim sitelerine daha çok vakit ayırdığını belirtmişlerdir. Akıllı telefonun kullanım amaçları noktasında TUİK (2020) verileri incelendiğinde; özellikle sosyal medyada gerçekleştirilen eylemler, internet üzerinden yapılan sesli ve görüntülü aramalar, WhatsApp gibi uygulamalar ile yapılan mesajlaşmaların yüzdelik diliminin 80 üstü olması bazı kullanım amaçlarının nomofobiye etki seviyesinin daha fazla olabileceği düşüncesini akıllara getirmektedir. Kullanım amaçlarına göre özellikle sosyal medyada yapılan eylemler, son beş yıldır %80 üstü seviyede olup artarak devam etmektedir. Deloitte (2019) ve We Are Social (2020) raporları da sosyal medya ve oyun amaçlı akıllı telefon kullanım oranlarının özellikle ülkemizde yüksek olduğunu destekler niteliktedir.

Teknolojik gelişmelerle birlikte dijital cihazlar ve uygulamalardaki çeşitliliğin artması, uygulamalara güncelleme yapılabilmesi ve bunlar doğrultusunda gün geçtikçe artan kullanıcı sayısı dijital bağımlılığın araştırılmasını gerekli hale getirmektedir. Kısaca dijital cihaz ve uygulamalara yönelik bağımlılık olarak adlandırılan dijital bağımlılık; internet, cep telefonu, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının yanı sıra bu cihaz ve uygulamaların günlük yaşantımıza olan olumsuz etkilerini de içermektedir (Arslan, Kırık ve Çetinkaya, 2015). Ayrıca dijital bağımlılık; kişiyi zorlayıcı seviyede, aşırı uçta değerlendirilebilecek, saplantılı bir şekilde düşünmeden yapılan ve davranışsal bağımlılık belirtilerini içeren problemlili teknoloji kullanım stili olarak da değerlendirilmektedir (Ali, Jiang, Phalp, Muir ve McAlaney, 2015). Günümüz problemlerinden olan dijital bağımlılık, insanların sanal dünyada geçirdiği sürenin artmasına ve günlük rutinlerinin bozulmasına sebep olmaktadır (Alkın, 2018; Mesch, 2001 Savcı ve Aysan, 2017). Ayrıca sosyal

ve fiziksel rahatsızlıklara da yol açarak insanların verimliliğinin düşmesine sosyal ilişkilerinin bozulmasına yol açmaktadır (Bragazzi, Re ve Zerbetto, 2019; Prasad vd. 2017). Uzun vadede oluşabilecek sosyo-ekonomik etkileri ile bir kamu sorunu olarak değerlendirilmesi de yanlış olmayacaktır. Yeni problemlerin oluşmasını tetikleyebilecek bir potansiyele sahip olan dijital bağımlılığın nomofobi gibi ruhsal sorunları etkilemesi de olası gözükmektedir. Bu sebeple özellikle sosyal medya ve oyun bağımlılığını da içeren dijital bağımlılık kavramı bu araştırmada bağımsız değişken olarak belirlenmiştir.

Biyopsikososyal bir varlık olan insan, günümüzde işlerini akıllı telefonlar aracılığıyla tek tuşa basarak halledebilmenin yanı sıra sosyal ilişkilerini de sanal ortama aktarmış bulunmaktadır. Sanal ortamda ilişki başlatmak ve sürdürmek günümüzün normal yaşantıları arasında değerlendirilmekle birlikte yüz yüze ilişkilerin aksamasına ya da niteliğinin zayıflamasına sebep olabilmektedir. Nitelikte oluşan zayıflama ise bireylerin bağlılık hissini olumsuz etkileyebilmektedir. Baumeister ve Leary'e (1995) göre insanlar kendilerini ve benliklerini tanımlayabilmek için ait hissedecekleri bir çevrede kuracakları sosyal ilişkiye ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca bireyin ilerleyen yaşamındaki kişilerarası ilişkilerini düzenleyen bir şema olması yönüyle de bireyde sosyal bağlılığın oluşumu oldukça önem arz etmektedir (Baldwin, 1992).

“Sosyal bağlılık, bireyin sosyal dünyası içerisindeki arkadaşlar, aile, akranlar, tanıdıklar, yabancılar, topluluklar ve toplum ile ilişkilerini kapsayan içsel aidiyet ve yakınlık duygusunun bir yansıması” şeklinde tanımlanmaktadır (Lee ve Robbins, 1998, s.338). Birey bir gruba ya da topluma ait hissettiğinde sevilme ve kabul görme duyguları sayesinde kendini güvende hissetmektedir. Ait hissetmek adına değişik sıklık ve yoğunlukta yaşanan Hill (2006) sosyal ve duygusal ilişkilerin esas belirleyici unsuru olan iletişim, teknolojik gelişmelerle birlikte yeni bir boyut kazanmıştır (Chen vd., 2016). Sosyal medya uygulamalarının taşınabilir bir cihaz olan akıllı telefonlarla bütünleşmesiyle birlikte sanal ortamda iletişim kurma, sosyalleşme durumu özellikle gençler arasında ciddi şekilde yaygınlaşmıştır (Alkın, 2018). Uzakları yakınlaştırması yönüyle olumlu değerlendirilebilecek dijital araçlar kendine bağlayarak bireylerin ait hissedebilmek için kurması gereken iletişimin dahi önüne geçmeye başlamıştır. Öyle ki bireylerin arkadaş veya aileleri ile birlikteyken de akıllı telefonları ile ilgilenerek daha az yüz yüze iletişim kurduğu

gözlenmeye başlamıştır. Akıllı telefon; ailesiyle ilişkileri zayıf olan, arkadaşlık sorunları olan, okul veya çevre değişikliği yaşayan bireylerin bazen sosyal alandaki eksikliklerini kapatmak bazen de bu eksiklikleri göz ardı etmek amacıyla kullandıkları bir kaçış noktası olabilmektedir. Kaçış noktası olarak görülen telefonun zamanla kendine bağlayıcılığın artması da yalnızlığı tetikleyebilmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Lei vd., 2017). Mevcut araştırmalarda nomofobi ile sıklıkla ilişkilendirilen yalnızlık nomofobiyi artıran bir unsur olarak görülmektedir (Güzeller ve Coşguner, 2012). Bireyin yalnız hissetmesinde, sosyal bağlılık düzeyindeki eksikliğin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Sosyal bağlılık eksikliği sebebiyle artan akıllı telefon kullanımının da nomofobiye etkisinin olması beklenmektedir. Bu sebeple sosyal bağlılık değişkeni de araştırmaya dâhil edilmiştir.

Yaşamın dijitalleşmesinin ardından dijital araçların insanların pek çok ihtiyacını karşılamasıyla birlikte bu dijital araçların kullanımı ile yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramların ilişkisi merak edilmiştir (Hızarcı, 2018). Yaşam doyumu, bireyin kendi için belirlediği ölçüte göre, yaşamında ulaştığı ve ulaşmak istediklerini karşılaştırması ile hayatı hakkında varmış olduğu bilişsel değerlendirmenin sonucu şeklinde tanımlanmıştır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bir araştırma sonucuna göre akıllı telefon kullanım süresi azaldıkça yaşam doyum düzeyinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Akıllı telefon kullanım süresi en yüksek olan grubun, yaşam doyum düzeyi en düşük olan grup olduğu görülmüştür (Meral, 2017). Diğer bir araştırma sonucuna göre ise öğrencilerin telefon kullanma süreleri ve nomofobi düzeylerinin pozitif yönde ilişki gösterdiği saptanmıştır (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016). Telefonun aşırı kullanımının nomofobinin özelliklerinden oluşu ve yaşam doyumunu ile akıllı telefon kullanım süresi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar (Güllüce, Kaygın ve Börekçi, 2019; Şengör, 2020), yaşam doyumunun nomofobiyi yordama olasılığını da akıllara getirmektedir. Bu sebeple yaşam doyumunu da araştırmanın bir diğer değişkeni olarak belirlenmiştir.

Alanyazında nomofobi ile birlikte ele alınan bir diğer değişkenin cinsiyet değişkeni olduğu görülmüştür. Yapılan alanyazın taramasında cinsiyet ve nomofobi arasında anlamlı farklılığın tespit edildiği çalışmalar ile karşılaşılmıştır (Arpacı, 2020; Büyükçolpan, 2019; Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2017; Nagpal ve Kaur, 2016; SecurEnvoy, 2012; Schwaiger ve Tahir, 2020).

Alanyazında akıllı telefona sahip olma süresi (Güllüce vd., 2019; Sırakaya, 2018; Yıldırım vd., 2016) akıllı telefonu kullanma süresi (Gonçalves, Dias ve Correia, 2020; Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva Murthy, 2015; Schwaiger ve Tahir, 2020) ve kontrol sayısı (Abraham, Mathias ve Williams, 2014; Büyükçolpan, 2019; Özgür-Güler ve Veysikarani, 2019; Schwaiger ve Tahir, 2020) ile nomofobi arasındaki ilişkinin tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur. Bragazzi ve Del Puente (2014) bu değişkenlerin nomofobinin özellikleri arasında olduğunu belirtmişlerdir. Cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi ve kontrol sayısı değişkenleri de bu araştırmaya dâhil edilmiştir.

Alanyazın taramasında nomofobi üzerine yapılan araştırmaların gündemde olduğu ve nomofobiyi daha iyi anlamak ve önlemek adına artarak devam ettiği gözlemlenmiştir (Arpacı, 2020; Büyükçolpan, 2019; Nagpal ve Kaur, 2016). Bu araştırma ile nomofobinin bilinmeyen yanlarına açıklık getirmek hedeflenmektedir. Yıldırım'a (2014) göre problemlili akıllı telefon kullanımı nomofobiye eşlik etmektedir. Bu sebeple alanyazın taraması nomofobi ve akıllı cep telefonu kullanımı genelinde yapılmıştır. İncelemede nomofobiye ve akıllı telefon kullanımına etki eden değişkenlerin olduğu görülmüştür. Bu çalışmada dijital bağımlılığın alt boyutları, sosyal bağıllık ve yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini yordama gücü araştırılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresi ve kontrol etme sayısı değişkenlerine göre de araştırılmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Mobil cihazların teknoloji çağında önemli bir yer edinmesi ile birlikte insanlar arasında popüler olmaya başlayan akıllı telefonlar insanların yaşamlarında büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Faydasının yanında zararları da azımsanmayacak kadar fazla olan akıllı telefon kullanımı, insanların yaşam tarzlarının değişmesine ve bağımlılık seviyesine ulaşarak sosyal ilişki kurma türlerinde dahi değişikliğe sebep olmaya başlamıştır. İnsanların sosyalleşme kavramında oluşan değişme ile yapay ilişkiler kurma oranının artması ise yalnızlık ve depresyon oranını etkileyebilmektedir. Topluluk halinde bir arada yaşayan bir tür olan insanların teknolojinin gelişimiyle sosyal bağıllık düzeylerinin azalmasının pek çok soruna

kapı aralayacağı düşünölmektedir. Tek bir cihazla insanların internete, sosyal medyaya, oyunlara ulaşabilmesi; işlerini tek bir tuşla halledebilmesi akıllı telefona ilgiyi artırarak, nomofobi ve dijital bağımlılık oluşumunu artırabilmektedir.

İnsanların hayatında büyük bir yer edinmiş olan akıllı telefonlar aracılığıyla hayatımıza giren nomofobi kavramı 2018 yılında yılın kelimesi seçilmiştir (Cambridge Dictionary, 2018). Bragazzi ve Del Puente (2014) de nomofobiye sebep olabilecek değişkenlerin araştırılmasının önemine değinmişlerdir. Gezgin Şahin ve Yıldırım (2017) akıllı telefon, internet ve sosyal medya bağımlılıklarının nomofobiyi tetikleyebileceğini saptamışlardır. Ayrıca istatistiki çalışma sonuçlarında akıllı telefon kullanan birey oranları ile akıllı telefon ile vakit geçirme oranları göz önüne alındığında nomofobinin etkileyeceği kesimin oldukça büyük olacağı düşünölmektedir. Cep telefonundan uzak kalma korkusu olarak bilinen nomofobinin etkileyeceği düşünölen kesimlerden biri, beliren yetişkinlik döneminde olan (Arnett, 2000) üniversite öğrencileridir.

Günümüz dünyasında akıllı telefonların yaşamımızda olmaya devam edeceği su götürmez bir gerçektir. Özellikle üniversite döneminde olan gençlerin hemen hemen hepsinin hayatında akıllı telefonlar yer edinmiş durumdadır. Beliren yetişkinlik döneminde olan bu gençlerin akıllı telefona sahip olma oranının atması ve akıllı telefonun hizmet ettiği amaçların artması ile hayatlarındaki en özerk dönemi yaşayan üniversite öğrencilerinin akıllı telefona ayırdıkları süre de artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kendilerini ifade etmek, ilişki kurmak, onaylanmak vb. pek çok farklı amaç için kullanmış olduğu akıllı telefonlar zamanla öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun yokluğunda endişeye kapıldıkları bir cihaz haline gelmiştir. Öyle ki alanyazında konsantrasyon (Pavithra vd., 2015), uyku kalitesi, depresyon (Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015) ve yalnızlık (Özdemir, Çakır ve Hussain, 2018) ile nomofobi arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sebeple nomofobi gibi bireyleri fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan etkileyerek geniş bir kitleyi etkisi altına alabilecek sorunların anlaşılmasına yönelik yapılacak çalışmalar önemli hale gelmektedir.

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini yordayan değişkenlerle ilgili çeşitli araştırmalara (Akşit Aşık, 2018; Büyükçolpan, 2019; Yıldız Durak, 2018) rastlansa da nomofobinin yeni bir kavram olması dolayısıyla Türkiye’de bu araştırmalar görece sınırlı sayıdadır. Bu sebeple bu

araştırma sonucunda elde edilecek her bir bulgu, üniversite öğrencilerinde nomofobi oluşumunu ve düzeyini tetikleyen değişkenleri açığa çıkarması açısından önemli görülmektedir. Yüksek düzeyde nomofobik davranışlar sergileyen üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini azaltmaya yönelik geliştirilecek önleyici programlar ve sunulacak diğer hizmetler önem kazanmaktadır. Araştırmada incelenen değişkenlere bağlı olarak edinilen sonuçların; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin düşürülmesine yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Araştırma bulguları, üniversitelerin Psikolojik Danışma Birimlerinde çalışan alan çalışanlarına, nomofobi düzeyi yüksek öğrencilerle çalışırken, hangi değişkenleri ele almaları gerektiği hususunda fikir verebilir. Bu sebeple bu araştırma yeniçağın sorunu olan nomofobinin anlaşılması, yordayıcılarını ortaya koyması, gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutması ve yeni öneriler sunabilmesi bakımından önemlidir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile dijital bağımlılığın alt boyutları, sosyal bağlılık, yaşam doyumu, cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, günde telefonu kullanım süresi ve kontrol etme sayısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeyleri ve değişkenlerin nomofobi ile ilişkisi hakkında fikir edinilmiştir. Bulgular neticesinde araştırmacılara, alan uzmanlarına ve diğer ilgililere öneriler sunulmuştur.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada “Dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumu üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Ek olarak üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, telefonu günde ortalama kullanım süresi ve kontrol etme sayısına göre değişip değişmediği de incelenmiştir. Bu doğrultuda oluşturulan alt problemler aşağıda yer almaktadır.

Alt problemler. Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri günde ortalama telefon kullanım sürelerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri günde ortalama telefonu kontrol etme sayılarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Dijital bağımlılığın alt boyutları olan sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve günlük hayata etki ile sosyal bağlılık ve yaşam doyumu üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Katılımcıların anket ve ölçekleri samimiyetle ve kendi durumlarını doğru yansıtabilecek şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

Kullanılan formların ve ölçeklerin belirlenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

İlgili değişkenler mevcut ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırma 2019-2020 Öğretim Yılı bahar döneminde Ankara ilinde öğrenimine devam eden öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.

Nomofobi düzeyinin yordayıcıları, bu çalışmada ele alınan dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumu değişkenleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Nomofobi (nomophobia). Mobil cihaza erişilememesi ya da mobil cihaz aracılığıyla iletişimin sağlanamaması sonucu bireylerde oluşan gerçek dışı korku ve endişedir (King vd., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini saptamak amacıyla bu çalışmada Nomofobi Ölçeği tercih edilmiştir. Ölçek puanları 140 ile 100 arasında olanlar yüksek düzeyde nomofobik, 99 ile 60 arasında olanlar orta düzeyde nomofobik, 59 ile 21 arasında olanlar hafif düzeyde nomofobik olarak değerlendirilirken 20 olanlar nomofobik olmayan olarak değerlendirilmiştir (Yıldırım vd., 2016).

Dijital bağımlılık (digital addiction). Sosyal ağ bağımlılığı ve çevrimiçi/çevrimdışı oyun bağımlılıkları gibi bağımlılıkları içeren son teknoloji ve dijital olan cihazlarla dikkatsiz, dürtüsel ve aşırı temas kurma sonucu eksik hissetme duygusuyla körüklenen davranışsal bir bağımlılıktır (Jiang, Phalp ve Ali, 2015; Yengin, 2019). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini saptamak için bu çalışmada Dijital Bağımlılık Ölçeği (Arslan vd., 2015) tercih edilmiştir. Ölçek sonuçlarına göre, sosyal medya alt boyutu puanı yüksek olan öğrenciler sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olarak değerlendirilirken, oyun alt boyut puanı yüksek olan öğrenciler ise oyun bağımlılığı düzeyi yüksek olarak değerlendirilmiştir. Günlük hayata etki alt boyutundan alınan puanlar ise dijital bağımlılıkların günlük yaşama olan etki düzeyini göstermektedir.

Sosyal bağlılık (social connectedness). Bireyin sosyal ve duygusal ilişkilerinin çeşitliliği kapsamında, kendisini; ailesi, arkadaşları, akranları, tanıdıkları, yabancılar, topluluklar ve toplum ile olan ilişkilerinin “anamlı bir parçası” olarak görüp bu ilişkilerde içsel aidiyet ve yakınlık hissedebilmesinin öznel farkındalığıdır (Lee ve Robbins, 1998). Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeylerini saptamak için bu çalışmada Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği (Sarıçam ve Deveci, 2017) tercih edilmiştir. Ölçekten düşük puan alanların sosyal bağlılık düzeyleri düşük olarak değerlendirilirken, yüksek puan alanların sosyal bağlılık düzeyleri yüksek olarak değerlendirilmiştir.

Yaşam doyumunu (life satisfaction). Yaşam doyumunu, bireyin kendi için belirlediği ölçüte göre, yaşamında ulaştığı ve ulaşmak istediklerini karşılaştırması ile hayatı hakkında varmış olduğu bilişsel değerlendirmenin sonucudur (Diener vd., 1985). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerini saptamak için bu çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985; Köker, 1991) tercih edilmiştir. Ölçekten düşük puan alanların yaşam doyum düzeyleri düşük olarak değerlendirilirken, yüksek puan alanların yaşam doyum düzeyleri yüksek olarak değerlendirilmiştir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde nomofobi, dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumuna ilişkin kuramsal bilgiler ve araştırmalar açıklanmıştır. Ayrıca nomofobi ile dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler konusunda yapılan araştırmalar, nomofobi düzeyini saptamak amacıyla çeşitli çalışma grupları ile yapılmış araştırmalar, kültürler arası karşılaştırma yapan araştırmalar ve nomofobinin çeşitli değişkenler ile olan ilişkisine değinen diğer araştırmalara yer verilmiştir.

Nomofobi

“No-mobile-phone-phobia” kelimelerinden türetilen nomophobia kelimesi, ilk defa 2008 yılında İngiltere Postanesi tarafından mobil telefon kullananların yaşadıkları sorunları ele almak üzere derlenen bir çalışmanın sonucunda hayatımıza girmiş ve nomofobi olarak dilimize çevrilmiştir (Mail Online, 2008). Nomofobi, kişinin mobil cihazına erişemediği ya da mobil cihazı aracılığıyla bağlantı kuramadığı durumlarda yaşadığı istem dışı korku şeklinde ifade edilmektedir (King vd., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015). Bir isim olan nomofobi kelimesi nomofobi belirtileri olan kişiyi tanımlarken; bir sıfat olan nomofobik kelimesi ise nomofobiye yönelik davranışların özelliklerini ifade etmektedir (Yıldırım, 2014).

Kavramın ortaya çıkışını sağlayan 2008 yılındaki çalışmadan sonra, King, Valença ve Nardi 2010 yılında gerçekleştirdikleri çalışma ile nomofobi üzerine yapılacak çalışmaların önünü açarak nomofobiyi son teknolojiler sonucu oluşan 21. yüzyıl bozukluğu olarak tanımlamışlardır. Tanımları, cep telefonu veya bilgisayar ile temas dışında kalma sonucu kişide beliren huzursuzluk veya endişe duygularını içermektedir. Diğer bir deyişle, nomofobi bireyin teknolojik açıdan iletişimsiz kalma, cep telefonundan uzak olma veya internete bağlanamama korkusu olarak açıklanmıştır. King ve diğerleri (2014) akıllı telefonların bilgisayarların yaptığı işleri yapar hale gelmesiyle birlikte, çalışma kapsamlarını telefonlara yönelttikleri gibi modern dünyanın bozukluğu olarak nitelendirdikleri nomofobinin tanımını akıllı telefon kullanımı sonucu oluşan belirti ya da davranış kalıpları ile ilişkili olan bir olgu olarak güncellemişlerdir. Ayrıca nomofobiyi, hasta

olma korkusu ve acil yardıma ulaşamama korkusunu da kapsayan agorafobi ile ilgili durumsal bir fobi olarak da kabul etmişlerdir. Görüldüğü üzere, ilk tanımda bilgisayar ve sanal iletişim cihazlarına ulaşılamama sonucu yaşanan kaygı vurgulanırken güncel tanımda cep telefonlarına odaklanılmış ve durumsal bir fobi olarak tanımlanmıştır (King vd, 2014).

Durumsal fobiler özgül fobilerin bir alt türüdür. Özgül fobilerin tanımında bireylerin yaşadıkları korkunun anlamsızlığının farkında olmalarına rağmen belli uyarıcıya ya da durumlar karşısında yoğun ve sürekli kaygı yaşama ve kaçınma durumlarının olduğu görülmektedir. Özgül fobi türleri Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-5) hayvan, doğal çevre (yükseklik, fırtına vb.), kan -enjeksiyon- yaralanma ve durumsal tipler (asansöre binmek, uçağa binmek vb.) olarak ayrılmaktadır (Amerikan Psikoloji Derneği [APA], 2013). Belli bir duruma karşı akılcı olmayan korku yaşayıp yoğun fiziksel veya duygusal tepki vermek, durumsal fobilerde olduğu gibi nomofobisi olan insanlar için de geçerlidir. Nomofobiden muzdarip olanlar, akıllı telefonlarıyla iletişim kuramamalarından veya akıllı telefonu kullanamamalarından dolayı akıldışı bir korku durumu yaşayacakları için akıllı telefonlarını sürekli kullanımda tutacaklardır (Yıldırım ve Correia, 2015). Bragazzi ve Del Puente (2014) bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı, stres ve endişenin boyutları ile yayılma hızı nedeniyle nomofobinin DSM-5'e ayrıca eklenmesi gerektiğini ifade etmişler ve nomofobinin belirtilerini ilgili çalışmada şu şekilde açıklamışlardır;

- Akıllı telefonla sürekli etkileşim halinde bulunma, zamanın büyük çoğunluğunu akıllı telefona ayırma, bir ya da birden çok akıllı telefona sahip olma ve şarj cihazını devamlı yanında taşıma
- Akıllı telefonu yitirme, akıllı telefondan uzak kalma, akıllı telefonun yerini bulamama, ulaşılabilir olmama, şarjın ya da kontörün bitmesi gibi düşüncelerin kaygı oluşturması; mobil cihazları kullanmaya izin vermeyen mekânlardan veya durumlardan uzak kalma girişimi,
- Bildirim olup olmadığını kontrol etmek için gözün sürekli telefonda olması,
- Akıllı telefonun tüm gün boyunca açık kalması, uyurken dahi akıllı telefonu yanında bulundurma,

- Kaygı oluşturması nedeniyle yüz yüze etkileşimi kısıtlı tutma ve dijital araçları kullanarak iletişim kurma,
- Akıllı telefonu kullanarak büyük masrafa girme ya da aşırı borçlanma gibi durumlarla karşı karşıya kalma” olarak sıralanmıştır (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Nomofobinin DSM-5'e dâhil edilme önerisinin olduğu dönemde nomofobi bazı araştırmacılarca farklı şekillerde ele alınmıştır. Dixit ve diğerleri (2010) cep telefonlarına bağlılık, Forgays, Hyman ve Schreiber (2014) ise cep telefonlarına bağımlılık olarak tanımlarken Gezgin ve diğerleri (2017) nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını da beraberinde getirebileceğini ifade etmişlerdir. Ancak nomofobi; akıllı telefonların, telefonu evde unutma, kapsama alanı dışında kalma, şarj bitmesi gibi çeşitli sebeplerden ötürü kullanılamaması sonucunda hissedilen endişe ya da korku olarak tanımlandığı için (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Demirci vd., 2015; King vd, 2014; Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015) özgül bir fobi olarak ele alınmaya daha uygun görölmektedir. Özgül fobi ölçütleri ise DSM-5'te (APA, 2013, s.115) şu şekilde belirtilmektedir;

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

Nomofobi belirtileri ile özgül fobi ölçütlerine bakılarak nomofobik bireylerin özellikleri; akıllı telefonun sürekli kullanımı, erişim problemleri veya sınırlama durumları karşısında endişeli ve öfkeli bir hâl, telefon ekranına kısa aralıklarla sürekli bakıp bildirim olup olmadığını kontrol etme, telefon kullanmazken bile telefonu ya da onunla yapacağı işlemleri düşünme, telefon ile daha rahat iletişim kurma, yeni modeli çıktığında telefonu güncelleme isteği, telefonu sürekli açık hatta sesli konumda kullanma, yatağa bile telefon ile girme, telefonu yastığının

altında ya da olabildiğince yakınında bulundurma, telefonun aşırı kullanımı sebebiyle boyun ağrısı gibi vücutta ağrı oluşumu, fiziksel ve sosyal aktivitelerde azalma şeklinde özetlenebilir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Büyükçolpan, 2019; Erdem vd., 2016).

Yıldırım (2014) nomofobinin psikolojik etkilerini değerlendirdiği çalışmasında Nomofobi kavramını iletişim kuramama, çevrim içi bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme olmak üzere dört alt boyutta ele almıştır. İletişim kuramama, anlık iletişim kuramama ile bunun sonucunda yaşanan duygulara karşılık gelirken; çevrim içi bağlantıyı kaybetme, kişinin çevrim içi kimliğinden ayrı kalma duyguları ile alakalıdır. Bilgiye erişememe, bireyin mobil cihazı aracılığı ile ulaşmak istediği bilgiye ulaşamaması olarak ifade edilmektedir. Rahatlıktan feragat etme ise mobil cihazdan vazgeçme duyguları ile kişinin akıllı telefonun sağladığı rahatlığı kullanma isteğiyle ilgilidir.

Davranışçı yaklaşıma göre, birey gerçekleştirdiği davranış sonunda doyuma ulaşmış ve haz alıyorsa (olumlu pekiştirici) ya da davranışı ile negatif bir durumdan kurtuluyorsa (olumsuz pekiştirme), sonraki süreçte haz almak ya da negatif durumdan kurtulmak için o davranışı yeniden ve artırarak yapma eğiliminde olacaktır (Cüceloğlu, 2015). Akıllı telefon kullanımı davranışçı kuram çerçevesinde incelendiğinde akıllı telefon kullanımının kişilere hem haz verdiği hem de onları kaygı ve sıkıntı veren olaylardan uzaklaştırdığı görülmektedir. Buradan yola çıkılarak, davranışsal pekiştiricilerin bireylerdeki nomofobi düzeyini etkileyeceği öngörülmektedir.

Nomofobi, yapılan bir araştırmada genişletilmiş benlik kuramına göre ele alınmış ve akıllı telefondan uzak kalma endişesi şeklinde tanımlanmıştır. Kurama göre benliğin genişlemesi, bireylerin önemli bulduğu ve kendine ait olarak tanımladığı kişi, fikir ve nesnelere ilgili içselleştirmelerini ifade etmektedir (Han, Kim ve Kim 2017). Kurama göre bireyler kontrol edebildikleri nesnelere benliğin bir parçası olarak görmektedir. Akıllı telefonların yaşamın her anında, insanlara yönetip kontrol etme olanağı tanıması akıllı telefonların genişlemiş benliğin bir parçası olarak algılanmasına neden olmakta ve bunun sonucunda akıllı telefona bağlanma olasılığı artmaktadır. Telefon ile benlik arasında oluşan bu bütünleşme sonucu nomofobi düzeyinin artması beklenen sonuçlar arasındadır.

Nomofobinin yaygınlığına bakılacak olursa öncelikle kavramın ortaya atıldığı ilk çalışmanın sonuçlarına yer vermek doğru olacaktır. İngiltere’de 2008 yılında Posta İdaresi’nce yaptırılan bu araştırmanın sonucuna göre 2100 katılımcının yarısından fazlasının telefonunu kaybettiğinde, şarjı bittiğinde ya da kendilerine ulaşamadığında kendilerini tedirgin hissettiği, %9’unun da telefonlarının kapalı olması durumunda mutsuz ve stresli oldukları rapor edilmiştir. Araştırma sonuçları cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkeklerin %58’inin kadınlarinsa %48’inin bu kaygıyı yaşadığı belirtilmiştir (Mail Online, 2008).

Birleşik Krallık’ta ilk çalışmadan sonra 1000 katılımcıyla yinelenen çalışmanın sonuçlarına göre nomofobisi olanların oranı %53’ten %66’ya yükselmiştir. 2008 yılında yapılan çalışmanın sonuçlarının aksine 2012’de kadınların erkeklerden daha fazla nomofobiye yatkın olduğu görülmüştür. Telefonunu kaybettiğinde ya da telefonuna erişemediğinde kaygı yaşadığını belirten kadınların oranı %70 iken erkeklerin oranı %61 olmuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu akıllı telefonlarını gittiği her yere götürdüğünü, uyurken de yataklarının yakınında tuttuklarını beyan etmişlerdir. Nomofobiye en yatkın grup 18-24 yaş arası grup olurken bu aralıktaki katılımcıların %77’sinin nomofobik olduğu sonucu bildirilmiştir (SecurEnvoy, 2012). Nomofobi ile ilgili Türkiye’de yapılan ilk çalışmanın bulguları da bu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmaya göre kadın öğrencilerin nomofobi düzeyinin erkek öğrencilerin nomofobi düzeyinden yüksek olduğu ve gençlerin %42’sinin nomofobik olduğu görülmüştür (Yıldırım ve Correia, 2015).

Akıllı telefonların sahip olduğu niteliklerin insanları kendine bağladığı bilinmektedir. Özellikle akıllı telefonların kişilerin bulunduğu yerden istediği kişiyle iletişim kurma imkânı sunan sosyal medya uygulamaları ile insanların bilgisayara gerek duymadan oyun oynamasına imkân tanıyan oyun uygulamaları akıllı telefonların en çok kullanım sebepleri arasında görülmektedir. Bu sebeple sosyal medya ve oyun bağımlılıklarını kapsayan dijital bağımlılık kavramı değişken olarak seçilmiştir. Aşağıda dijital bağımlılıkla ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Dijital Bağımlılık

İnsanlar, beyinlerindeki haz alma ve ödül elde etme mekanizmaları sebebiyle dürtülere karşı koyamadıkları için; tütün, alkol, uyuşturucu ya da kumar

bağımlılıklarına yakalanmakta ve bu bağımlılıkların getirdiği olumsuz sonuçlara katlanmak zorunda kalmaktadır. İçinde bulunduğumuz çağ modern çağ yapan teknolojiye hızlı ilerlemeler, yoğun teknolojik araçların günlük yaşama aynı hızla girmesini sağlamıştır (Çakmak Karapınar ve Fidan, 2019). Dijitale aktarılmış dünyadaki gündelik ihtiyaç ve aktiviteler bireylerin dijitale bağlı olmasını gerekli kılmaktadır. Ancak bu bağlı oluş teknolojinin göz kamaştırıcı yanları sebebiyle beklenen düzeyin üstüne çıkarak dijitale bağımlı olma durumuna evrilmeye başlamıştır (Yengin, 2019). Öyle ki insanlar uyandıkları andan tekrar uydukları ana kadar yüksek teknolojinin ürünü olan akıllı telefonlardan başlarını kaldıramaz hale gelmiştir. Bu durum insanların gün içerisinde hoş bir sohbet, güzel bir manzara ya da bir problem çözme anında anda kalmalarına engel olmaktadır. Çünkü insanlar anda kalıp anın tadını çıkarmak yerine genellikle gördüğü manzaranın fotoğrafları ile yaşadığı anın videolarını sosyal medyada paylaşarak ya da paylaşılanları takip ederek günlerini geçirmektedir (Çakmak vd., 2019). İnsan hayatının vazgeçilemeyen bir unsuru haline gelen dijital araçlar, özellikle internet erişimi sayesinde pek çok işin ve işlemin hızlı ve rahat yapılmasına imkân vererek insanların yaşamını kolaylaştırmaktadır. Ancak bu cihazlar, insanlara sağladığı rahatlığın yanında insanların uğraşması gereken bazı problemleri de yanında getirmiştir (Kesici ve Tunç, 2018). Bu sorunlardan biri de eksik hissetme duygusuyla körüklenen (Yengin, 2019) dijital medya araçlarının aşırı kullanılması olarak ele alınabilen dijital bağımlılık sorunudur (Eşgi, 2013).

Bağımlılık; belirli bir aktiviteye ya da madde kullanımına karşı oluşan alışkanlık sonucu kişinin fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyerek ekonomik durum üzerinde de olumsuz etkilere neden olan önüne geçilmez istek duyma hali olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 2000). Bağımlılıklar madde ve davranış bağımlılığı olarak sınıflandırılmıştır. Madde bağımlılığı başlığı altında alkol, sigara, uyuşturucu vb. bağımlılıklar yer alırken; davranış bağımlılığı başlığı altında ise kumar, aşırı spor, teknolojik araçlarla haddinden çok vakit harcama gibi bağımlılık türleri yer almaktadır. Davranış bağımlılığı; herhangi bir maddeye bağlılığın olmadığı, ancak madde bağımlılığında görülen sorunların gözlemlendiği alışkanlığın sık tekrarı ile oluşan, bireyin olumsuz etkilendiğinin farkında olmasına rağmen davranışı sürdürmeye devam ettiği bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (Günüç ve Kayri, 2010). Davranışsal bağımlılıkta madde

kullanımının olmaması, bağımlılığın zihinsel olması, çoklu bağımlılık durumu ile daha az karşılaşılmaması, davranışlarda obsesif kompulsif bozukluk göstergelerinin de gözlenmesi ve madde bağımlılığına göre tedavide daha olumlu sonuçlar alınması; davranışsal bağımlılığı madde bağımlılığından ayıran unsurlar olarak sıralanmaktadır (Marks, 1990).

Davranışsal bağımlılıklar altı aşamada ele alınmıştır (Griffiths, 2000). Bunlar: “dikkat çekme”, “duygudurum değişikliği”, “tolerans”, “yoksunluk belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme”dir. Dikkat çekmede; bireyin yaptığı davranış, hayatında en çok önem verdiği ve hayati öneme sahip bir noktada yer alır. Duygudurum değişikliğinde; birey, davranışlarının kendi üzerinde oluşturduğu belirgin duygu değişimlerini ve etkilerini hissettiği için bir yandan aktiviteyi devam ettirirken diğer yandan yaşadığı durumu kontrol altına almak istemektedir. Toleransta, birey aktiviteyi ilk yaptığı andaki hazzı ulaşmak için, aktiviteyi arttırmak zorunda hissetmektedir. Yoksunlukta, birey aynı hazzı ulaşamadığından titreme, terleme gibi olumsuz durumlar yaşayabilmektedir. Çatışmada, birey bağımlılık yaratan davranışta bulunamadığında çevresi ile çatışmalar yaşayabileceği gibi içsel çatışmalar da deneyimlemektedir. Nüksetmede ise, birey bağımlılık oluşturan davranış noktasında kontrolü eline almayı başarsa dahi yoksunluk sebebi ile bağımlılık oluşturan davranışın geri gelme olasılığı söz konusudur.

Davranış bağımlılıklarından biri olarak değerlendirilen dijital bağımlılık, kitle iletişim araçlarının teknoloji ile bütünleşmesi sonucunda bireylerin olumsuz duygular hissetmesine rağmen dijital araç ve uygulamaları kullanmaya karşı kendini kontrol edememesi olarak özetlenebilir. Dijital bağımlılık internet bağımlılığı, sosyal ağ bağımlılığı, oyun bağımlılığı, vb. bağımlılıkları da içinde bulundurmaktadır (Arslan vd., 2015; Cover, 2004; Jiang vd., 2015).

İnternet bağımlılığı. Madde kullanımının olmadığı fakat bireyin hayatında psikolojik, sosyal ve fiziksel zorluklara neden olan dürtü-kontrol bozukluğudur (Young, 1998). İnternet bağımlılığı; “aşırı internet kullanımı”, “uygun olmayan internet kullanımı” ya da “patolojik internet kullanımı” gibi farklı şekillerde ele alınmaktadır. İnternetin yoğun kullanımı, sürekli internette vakit geçirme isteği, internette vakit geçirme isteğinin önüne geçilememesi, internet harici geçirilen zamandan keyif alamama, internete bağlanamadığında öfke hali, bireyin aile ve

çevresinden kopuşu ile bunun sebebiyet verdiği saldırganlık durumu internet bağımlılığının esas göstergeleri olarak ifade edilmektedir (Arısoy, 2009).

İnternette fazla zaman harcamak; internet bağımlılığının nedeni, belirtisi ve sonucu olarak değerlendirilmektedir fakat internet bağımlılığının tespitinde kullanım süresi tek başına yeterli değildir. İnternetin kullanım amacı da büyük önem arz etmektedir (Young, 1998). Günüş ve Kayri (2010) yaptıkları araştırmada internete bağımlı olan kişilerin; film/müzik/video/oyun sitelerine, sosyal medya uygulamalarına, porno içerikli sitelere daha çok giriş yaptığını; internet bağımlısı olmayanların ise alışveriş, eğitim sitelerine daha çok vakit ayırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sosyal medya bağımlılığı. İnternet teknolojisinin gelişmesiyle onun uzantısı olan sosyal paylaşım ağları ortaya çıkmıştır. İletişimin kelime, görsel, ses dosyası ve görüntüyle kurulduğu etkileşim olarak tanımlanan sosyal medya sunduğu imkân ve hissettirdiği doyum ile kısa sürede her yaş ve kesimden bireyi etkisi altına alarak bağımlı hale getirmeyi başarmıştır (Vural ve Bat, 2010). Dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de fazlaca üyesi bulunan Facebook, Youtube, İstagram gibi sosyal ağ sitelerinin kullanıcı sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Ayrıca akıllı telefonların bireye istediği zaman istediği sosyal paylaşım ağlarına bağlanabilme ve paylaşım yapabilme imkânı tanınması sosyal medya bağımlılığının artışını hızlandırmaktadır. Günüş ve Kayri (2010) bireylerin sosyal medyaya yönelmelerinde içinde buldukları ruh hali ile iç dünyalarındaki yetersizlik, özgüvensizlik, mutsuzluk, stres, üzüntü gibi duygusal nedenlerin etkili olduğunu belirtirlerken Yılmaz (2019) bireyin dışlanma, beğenilmeme, sevilme vb. korkularını bastırmak ve kendi kimliğini ortaya çıkarmak, bir gruba ait olma, grup tarafından onaylanma ihtiyaçlarının etkili olduğunu belirtmektedir. Bütün bu sebepler sosyal medya bağımlılığını yakından etkilemekte ve tetikleemektedir.

Dijital oyun bağımlılığı. Teknolojinin gelişerek dünya genelinde yaygınlaşması ile dijital oyunlar da çeşitlenerek her kesime hitap edebilecek düzeye gelmiştir. Oyunların bir kısmı özellikle çocuklar için öğretici, destekleyici nitelikteyken bir kısmı da şiddet, küfür vb. olumsuz davranışları artırabilecek niteliktedir. Oyunların kapsamının gelişmesi ve cep telefonlarına kolayca yüklenmesi; bilgisayar, tablet ya da oyun konsollarına ihtiyaç duyulmadan mekân ve zamandan bağımsız olarak istenildiğinde oynanabilmesi çocuklardan

yetişkinlere oyuna ulaşımı kolaylaştırmış ve artırmıştır (Yılmaz, 2019). Dijital oyun bağımlılığı; bireylerin oyun oynamaya yönelik duyduğu yoğun arzudan vazgeçememesi, sorumluluklarını yerine getirememesi, planlarını ertelemesi ile aile, iş ve arkadaş çevresinden uzaklaşarak yalnızlaşması biçiminde ifade edilmektedir. Kaygı, psikolojik ve sosyolojik sorunlar, sosyal izolasyon, iletişim becerilerinde körelme dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkilerinden bazılarıdır (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Akıllı telefon bağımlılığı. Akıllı telefonlar, teknolojik gelişmeler ile mobil telefonlara göre daha üst düzey işlem yapılabilen, gelişmiş bağlantı ve mobil uygulamaları açma imkânı sunan gelişmiş mobil iletişim cihazı şeklinde tanımlanmaktadır (Meral, 2017). Davranışçı yaklaşıma göre bağımlılık, yapılan davranış sonucu doyuma ulaşma ya da olumsuzluktan kaçma durumu varsa oluşmaktadır. Akıllı telefonlar doyuma ve kaçışa imkân sağladığı için bağımlılık yapıcı bir unsur haline dönüşmektedir (Cüceloğlu, 2015). Çok fonksiyonluluğu ve portatif oluşu ile dijitaliği insan hayatının her anına taşıyan cihaz olarak da değerlendirilebilen akıllı telefonların; internet, dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık türlerini de tetikleyebileceği tahmin edilmektedir. Ayrıca sahip olduğu bu fonksiyonluluk ile yediden yetmişe zenginden fakire büyük bir kesimi etkileme potansiyeli olduğu düşünülmektedir. Gündelik yaşamı kolaylaştırıcı etkisini yadsıyamayacağımız akıllı telefonların birtakım problemleri de beraberinde getirdiği pek çok araştırmanın konusu olmuştur. İşlevselliğinden doğru şekilde yararlanıldığında kolaylık sağlayan bu telefonlar bilinçsiz ve aşırı kullanımda ise ciddi fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Akıllı telefonların bilinçsiz ve aşırı kullanımı sonunda ortaya çıkan başlıca sorunları Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017) şu şekilde özetlemişlerdir:

- Ekranı uzun süreli bakma sebebiyle oluşan başta ağrı, gözlerde sulanma ya da yorgunluk gibi fiziksel sağlık problemleri,
- Uzakta iken iletişim kurmaya yarayan uygulamaların artması ile yüz yüze iletişim kurmaktansa çevrimiçi görüşmeye bağlı zamanla artan asosyallik,
- Telefonu sürekli kontrol etme davranışı sebebiyle konsantrasyonda düşüş,

- Herkesle kolay ve kendini gizleyerek iletişim kurmaya imkân sunması sebebiyle yasal olmayan ortamlara girme eğilimi,
- Kontrolsüz kullanım sebebiyle kaygıda ve bağımlılık seviyesinde artış,
- Dikkat dağınıklığını tetiklemesiyle ev, işyeri ve trafik kazalarında artış,
- Casus yazılımlar ile insanların şifrelerine erişilmesi sonucu ortaya çıkan sorunlar.

Şentürk'ün (2017) bireylerin dijital araç kullanma isteğine hâkim olamaması sonucu yaşadığı bir sorun olarak betimlediği dijital bağımlılığın; dijital medya araçlarına yönelik aşinalık, tutum ve algılardan etkilendiği belirtilmektedir (Eşgi, 2013). Bu aşinalık durumuna göre 'dijital yerliler' ve 'dijital göçmenler' ayrımı yapılmıştır. Yeni nesil olarak da kabul edilen 1980 sonrası doğanları kapsayan dijital yerliler, internet nesli olarak nitelendirilirken; 1980 öncesi doğanları kapsayan dijital göçmenler ise teknolojiye ayak uydurmaya çalışan nesil olarak betimlenmektedir (Prensky'den aktaran Arslan vd., 2015). Dijital yerliler ile dijital göçmenlerin dünyayı algılayış tarzı ile bağımlılık karşısında geliştirdikleri tutumları da birbirlerinden farklılık gösterebilmektedir (Eşgi, 2013). Teknolojinin insan yaşamında yer alması ile işlevsel kullanılmamasının bir sonucu olarak alanyazına giren 'bağımlı nesil' kavramı ise; internette oluşturduğu sosyalliği dışında sosyal yaşantısı olmayan, dijital araçlardan uzaklaştığında yalnızlık çeken, yeni sürüm ya da uygulamaları yakından takip eden, çevresiyle sosyal ağlar aracılığıyla iletişim kuran ve kendini sosyal ortamda bambaşka bir kimliğe bürüyen kişiler olarak tanımlanmaktadır (Yengin, 2019). Ertemel ve Aydın (2018) bireylerin dijital dünyada daha uzun süre kalmasına sebep olan unsurları şu başlıklarda toplamışlardır;

Durma işaretinin olmayışı. Sinemada oynayan bir film ile keyifle okunan bir kitabın bitişi insanlar için dur işareti etkisi oluşturmaktadır. Oysaki sürekli gelişen ve insan ihtiyacı doğrultusunda güncellenen dijital medya araçları sahip oldukları ödül mekanizmaları ile insanlardaki başarısızlık duygularını örtmekte ve dopamin salgısının artmasını sağlayarak insanları kendisine daha da bağlamaktadır. Özellikle dijital oyun çeşidinde ve sosyal medya uygulamalarında

olan artış ile paralel olarak artış gösteren kullanıcı sayıları, sosyal medya hesaplarında ve popüler oyunlarda durma işaretinin olmadığı bir göstergesidir. Bu artış kişileri zamanla daha da bağımlı hale getirmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Gelişmeleri kaçırma korkusu. Günümüzde sosyal ağlar zaman mekân fark etmeksizin fotoğraf, video vb. paylaşma ve durum güncelleme imkânı sağlamaktadır. Bireyler dijital medya araçlarının sunduğu bu imkân ile ülke ve dünya gündeminden anında haberdar olmaktadır (Yılmaz, 2019). Przybylski, Murayama, DeHaan ve Gladwell (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunu pekiştireç göreviyle insanları negatif duygulardan uzaklaştırırken aynı zamanda haz veren sosyal ağlara erişememe ile birlikte ortaya çıkan korku olarak tanımlamışlardır. Tekayak, Akpınar ve Kırdök (2017) bu korkunun varlığını söyleyebilmek için aşağıda bulunan belirtilerden en az 3 belirtinin gözlenmesi gerektiğini belirtmişlerdir:

- Sosyal ağlarda istenilen içeriğe ulaşamadığında yaşanan anksiyete,
- Sosyal ağlardaki paylaşımların ve iletilerin sürekli kişi tarafından takip edilmesi,
- Sosyal medya platformlarındaki tüm bilgilerin geriye giderek taranarak takip edilen kişi ile ilgili her türlü bilginin öğrenilmesi,
- Sosyal medya platformlarındaki eski iletiler görüldüğünde kişideki gerginlik hissinin ya da kaygı durumunun azalması.

Değişken ödüller. Dijital bağımlılığın oluşmasını da tetikleyen ödül unsuru özendirici ve pekiştirici yapısıyla çeşitli uygulamalarda karşımıza çıkmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Dijital medya araçlarının her kullanımından sonra bireylerde artan mutluluk hissi beyindeki ödüllendirme merkezi ile teknoloji kullanımı arasında kaçınılmaz bir bağlantının oluşmasına neden olmaktadır. Bu bağlantı sebebiyle bireyler daha çok ödül için daha çok dijital vakit ayırma eğilimine geçmektedir (Hazar, 2016). Facebook gibi sosyal medya ağları aracılığıyla oynanan oyunlarda ödül sisteminin kusursuz şekilde planlandığı görülmektedir. Oyunlarda kazanılan hak, para vb. ödüller ile bireyler sonraki aşamaya daha hızlı geçebilmektedir. Bu ödüllerin ne zaman geleceğinin belli olmaması bireylerin daha uzun süre oyun başında kalmasına neden olmaktadır.

Bunun yanında sosyal medya hesaplarında alışveriş sitelerine ait hesapların yaptığı indirimler ya da çekilişler ile paylaşımların beğenilme oranı da ödül hissi vererek kullanıcıları ekrana daha uzun süre bağlamaktadır. Ödüllendirme sistemi ile bilinçsizce kullanılan dijital medya ilerleyen süreçte bireylerin gerçek yaşamda olumsuz duygulara kapılarak sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir.

Alışkanlık döngüsü. Alışkanlık, bağımlılık ve tolerans olmaksızın bir maddenin kullanılması ya da bir davranışın yapılmasının ardından harekete geçen ödül mekanizması ile davranışın otomatikleşip sürekli hale gelmesi olarak tanımlanmaktadır. Alışkanlıklar iyi ya da kötü sonuçlar doğurabilmektedir. Örneğin Facebook ya da Instagram gibi ağlar üzerinden yapılan paylaşımların amacı beğeni almak, popüler hale gelmektir. Dijital medya araçları alınan bu beğeni ve yorumları bildiri olarak sunmakta bireyleri sürekli sanal dünyaya davet etmektedir. Yorum ve beğenilerdeki artış uygulamaya olan ilgi ve merakı artırarak motivasyonu sürekli yüksek tutmaktadır. Gerçek yaşamda alamadığı onaylanma ve beğeniye sosyal mecralardan alan bireyler geliştirdikleri içsel motivasyon ile uygulamayı alışkanlık haline getirerek daha çok kullanma eğiliminde olmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Dijital medya araçlarının kolay ulaşılabilir olması, sohbet etme ve sosyalleşme imkânı sunması, gerçek kimliğin gizlenebilmesine imkân tanınması ve kontrol mekanizmasının yetersizliği de dijital bağımlılığı pekiştiren unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2019).

Temel olarak dijital cihaz ve uygulamalara yönelik bağımlılık olarak adlandırılan dijital bağımlılık; internet, cep telefonu, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının yanı sıra bu cihaz ve uygulamaların günlük yaşantımıza olan olumsuz etkilerini de içermektedir. Teknolojik cihazların ve uygulamaların her geçen gün bir üst modelinin ya da daha işlevsel olanının üretilmesi ile buna paralel olarak kullanıcı oranının artması, dijital bağımlılığın araştırılmasını zorunlu hale getirmektedir (Arslan vd., 2015). Özellikle gençleri olumsuz etkileyen dijital bağımlılık sorununun, günümüzde yaygınlaşması ve ülkemizde, dijital bağımlılıktan muzdarip kişilere hizmet veren polikliniklerin açılması dijital bağımlılık sorununun ciddi bir sorun haline geldiğini kanıtlar niteliktedir (Sosyalmedya.co, 2019).

İletişim teknolojilerinin gelişimiyle, mobil cihazlar aracılığıyla iletişim kurma da giderek yaygın hale gelmiştir. Akıllı telefonların iletişim kurma noktasında

sağladıkları kolaylıkların yanında nomofobi ve dijital bağımlılık gibi neden olduğu sorunlar da bulunmaktadır. İletişim, bireylerin içinde buldukları topluma ait hissedebilmesinin temel belirleyicisi iken akıllı telefonlar ile birlikte sanallaşan iletişimin aidiyet hissini de etkileyeceği düşünülmektedir. Bağlılık hissini azalması ile bir döngü halinde akıllı telefona yönelme ve dijital bağımlı olma oranının artması beklenmektedir. Tüm bunların sonucunda nomofobik davranışların oluşumunun hız kazanacağı düşünülmektedir.

Sosyal Bağlılık

İnsanoğlu güçsüz, zayıf ve bakım verenin ilgisine muhtaç bir varlık olarak dünyaya gelmektedir. Dünyaya geldiği ilk andan itibaren içine doğduğu aile ve toplumda onunla ilgilenip ihtiyaçlarını karşılayanlar ile kuracağı bağ oldukça önem arz etmektedir. Çünkü bireyin yaşam örüntüsünün ve başkaları ile kuracağı bağın temelini, kurmuş olduğu bu ilk ilişkiler belirlemektedir (Adler' den aktaran Ergün-Başak, 2012). Sosyal bir varlık olarak nitelenen birey çoğunlukla annesi -bakım vereni- ile başlattığı ilişki ağının ait olma duygusunu hissetmek ve sosyal çevresinden kabul görmek için genişletme eğiliminde olmaktadır. İnsanların etkili bir sosyal çevreye karşı hissettiği aidiyet, onları yalnızlığın sebep olduğu gerilim ve kaygıdan kurtarıp güvende hissetmesini sağlarken (Duru, 2007) yaşanacak psikolojik uyum sorunlarının da önüne geçmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Ayrıca bireyler ait hissettikleri bu sosyal çevrede kurdukları ilişki ile kendilerini ve benliklerini tanımladıkları için aidiyet duygusunun gelişimi birey için oldukça önemlidir (Baumeister ve Leary, 1995).

Birey sosyal çevresinde hissettiği aidiyetle diğer bütün ilişkilerini anlamlandırabildiği için ait olma "bütün ilişkilerimizin büyüdüğü, kök saldıği toprak" metaforu ile de ele alınmaktadır. Ayrıca aidiyet insanların diğerleriyle kişiler arası ilişkiyi devam ettirmeye yönelik hissettiği evrensel ve içsel bir ihtiyaç olarak da ifade edilmektedir. Bu ihtiyaç ile birey, kendisi ve aidiyetleri arasında bir bütünlük oluşturabilmektedir. Aidiyet duygusunun iki temel özelliği bulunmaktadır. İlki, insanlarla çoğunluğu pozitif olan sık kişisel iletişim kurma iken diğeri ise insanlarla kurulan iletişimin istikrarlı olması ve bu iletişimin gelecekte de devam edeceği inancını oluşturarak duygusal kaygıyı önlemesi olarak açıklanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995).

Bireylerde aidiyet duygusunun gelişebilmesi için üç temel bileşene ihtiyaç duyulmaktadır. Bu üç bileşen bağlanma, duygusal yakınlık ve bağlılık olarak ifade edilmektedir. Doğumdan itibaren bebeklerin, bakım verenle oluşturduğu bağ sonrası hissettiği güven ve benzerlik hissinin bebekle bakım veren arasında bağlanma oluşturduğu ileri sürülmektedir. Çocukların akranlarıyla yakın ilişki kurmaya başladığı ikinci çocukluk ve ergenlik döneminde ise duygusal yakınlığın oluşmaya başladığı belirtilmektedir. Çocukların akranlarından görünüş, düşünce, değer bakımından benzer niteliklere sahip olanlarla birlikte geçirdiği zaman ergenliğe geçiş aşamasında önemli bir role sahiptir. Bu yaşantılar ile çocuğun kendine duyduğu güvenin güçlendiği ve ebeveyninin yanında olmadığı anlarda bile kendini rahat hissettiği belirtilmektedir. Bağlılığın ergenlik döneminde oluşmaya başlayıp yetişkin yaşamı boyunca gelişmeye devam ettiği ifade edilmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Lee ve Robbins (2000) yetişkinlik dönemindeki aidiyetin bireylerin geçmiş ve şimdiki tüm ilişkilerinin toplamı ile oluştuğunu belirtmişlerdir. Bebeklik ve çocukluk döneminde olan bağlanma durumlarındaki grupla (akran) ya da bireyle (bakım veren yetişkin) geçirilen yaşantı sınırlandırmasının yetişkinlik döneminde olmadığı, bu dönemde daha çok bireyin farklı ilişkilerindeki yaşantılarının temel alındığı ifade edilmektedir (Lee ve Robbins, 2000).

Lee ve Robbins'in (1995) aidiyetin gelişimindeki son basamak olarak nitelendirdikleri sosyal bağlılık, kişinin sosyal çevresine olan duygusal yakınlık derecesinin bilişsel gösterimi olarak kabul edilmektedir. Aidiyet gelişiminin ilk aşamaları olan "bağlanma" ve "duygusal yakın olma"nın aksine sosyal bağlılık ebeveyn veya akran ile kurulan ilişkilerin ötesinde bireylerin sosyal yakınlık çeşitliğine göre kendilerini daha büyük bir bütünün içindeki anlamlı bir parça olarak görme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Özetle sosyal bağlılık, bireyin dünyaya gelişiyle beraber bakım vereni ile arasında oluşan bağlanmadan başlayan, bu bağlanmanın niteliğine göre çocukluk ve ergenlik döneminde ebeveynleri dışındaki akran grupları ya da daha geniş çevre ile kurduğu bağ ile biçimlenen, yetişkinlik döneminde ise bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde edindiği deneyimler ile insanlar arası ilişkilerini istikrarlı bir şekilde geliştirmeye devam ettiği bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Lee ve Robbins, 2000; Williams ve Galliher, 2006).

Sosyal bağıllığın gelişimine yönelik Baldwin'in (1992) yaptığı açıklamaya göre; çocuklar, insan ilişkilerinde yaşamış oldukları hayal kırıklıkları, başarılı kişiler arası ilişkiler, çevresindeki insanların olaylara tepki verme tarzları vb. olumlu olumsuz her şeyden bir takım dersler çıkarmaktadır. Bu sosyal deneyimler sayesinde çocuğun kendine ve çevresine yönelik bilişsel şemaları oluştuğu için bağıllık duygusunun temeli oluşmaktadır. Böylece sosyal bağıllık çocuğun ilerleyen yaşamı için kişiler arası ilişkilerini düzenleyen bir şema olarak varlığını devam ettirmektedir (Baldwin, 1992). Aidiyet hissinin son basamağı olarak değerlendirilen sosyal bağıllık kavramını ele alan kuramlar ise şu şekildedir:

Bireysel psikoloji. Dünyaya gelişiyle toplumsal yaşamın içine giren bireyler için dâhil oldukları toplumun yapısı ve bu toplumda kurduğu bağ ile ilişkiler oldukça önemli görülmekte ve yaşamın gerekliliği olarak değerlendirilmektedir. Özellikle bireylerin kişilik yapılarının oluşumunda yaşamlarını sürdürdüğü çevrenin önemi pek çok araştırmacı tarafından dile getirilmiştir (Lee ve Robbins, 2000; Satıcı, 2016). Sosyal bağıllık kavramına pek çok araştırmada değinilmiş olsa da ilk kez Adler tarafından bir kuram kapsamında ele alınmıştır. Kuramını "Bireysel Psikoloji" olarak adlandırmış olsa da Adler (1956) sosyal bir varlık olarak nitelendirdiği insanın kişilik yapısının anlaşılabilmesi için çevresiyle ele alınması gerektiğine vurgu yapmıştır. Kuramında yer verdiği 'sosyal ilgi' kavramı ve paralelinde gelişen sosyal bağlar bireylerde benlik gelişimi için kritik bir öneme sahiptir. Adler sosyal ilgi kavramını bireyin kendinden yola çıkarak tüm toplumla özdeşleşmesi ve özdeşim kurduğu bu bütünlüğün hep devam etmesi için çaba sarf etmesi olarak tanımlamaktadır (Adler'den aktaran Bekil, 2019). Yaşamın anlamı ve amacı olarak da görülen sosyal ilgi, bireyin içinde bulunduğu çevreye kendini ait hissetmesi, içinde bulunduğu toplumla etkileşimi ve toplum içinde kendini güvende hissetmesi sonucu ortaya çıkan bir kavram olarak sosyal bağıllığın oluşmasında rol oynamaktadır (Satıcı, 2016).

Psiko-sosyal gelişim kuramı. Bireyin içinde bulunduğu topluma ait hissetmesinin önemi ve sosyalliğine değinen bir diğer kuramcı da Erik Erikson'dur. Psiko-sosyal gelişim kuramına göre; bireyin yaşamın ilk yıllarında kendine bakım veren kişilere karşı duyduğu güven hissi, aidiyet duygusunun gelişmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Ergenlik döneminde bireylerin toplumsal rolleri araştırması, ilişki kurduğu çevreyi genişleterek sosyal etkileşim içeren ortamlarda daha fazla

bulunması ve akranlarıyla ilişki ve iletişimi sıkılaştırması kimlik arayışındaki artış kaynaklı görülmektedir (Miller, 2008). Kimlik arayışının artırdığı bu sosyal girişimlerin etkisiyle olumlu ve kendine has bir kimlik geliştirebilen ergenler toplumsal yaşama daha hızlı uyum sağlayarak kendisini toplumun bir parçası olarak algılamaktadırlar. Kişiler arası ilişkilerin öneminin daha da arttığı genç yetişkinlik döneminde bireyler aidiyet duygusunun da gelişimiyle başkalarıyla kurmuş olduğu ilişkilerde yakınlığı ve güveni hissederek etkin bir iletişime geçebilmektedir. Aidiyet duygusunun eksikliği bireylerde özellikle karşı cinsle olan ilişkileri kötü etkilemekte ve duygusal yalıtılmışlığa yol açabilmektedir (Lee ve Robbins, 2000). Duygusal yalıtılmışlık sosyal bağlılığı olumsuz etkilediği için bireylerin toplumsal ilişkilerden kaçınarak kendilerini toplumdan soyutlamalarına neden olabilmektedir.

Hümanist kuram. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi aidiyet kavramının ele alındığı bir diğer yer olarak karşımıza çıkmaktadır. Maslow'un (1943) fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyaçlarından sonra ele aldığı aidiyet kavramı ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Aidiyet ihtiyacı alt basamakta yer alan fizyolojik ihtiyaçlar ile güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra bireyler için gündeme gelmektedir. Bireyler daha öncelikli olan alt basamak ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kendilerini çevrelerine ait hissetme ihtiyacı duymaktadır. Bireyler ait olma ihtiyacını giderdiklerinde kendilerini içinde buldukları toplumun bir parçası olarak görerek güven duygusunu tatmaktadırlar. Ait olma ihtiyacını karşılayamayan bireyler ise reddedilme duygusu yaşayarak yabancılaşmakta ve çeşitli uyum ve davranış problemleri yaşayabilmektedirler.

Seçim ve sorumluluk kuramı. Aidiyet kavramı, Glasser'in geliştirmiş olduğu kuramda da karşımıza çıkmaktadır. Kurama göre bireyler hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının yanında ait olma ihtiyacı ile dünyaya gelmektedir ve ait olma ihtiyacı diğer ihtiyaçlara göre daha önemli görülmektedir. Öyle ki psikopatolojilerin çoğunun kişinin doyurucu ilişkiler kuramaması sebebiyle ortaya çıkan gerilim kaynaklı olduğunu savunmaktadırlar. Ait olma ihtiyacı bireyleri yaşamı boyunca bir arada bulunduğu çevresiyle ilişkiler içinde olmaya, farklı kulüpler, sosyal ve siyasal gruplar ile etkinliklere katılmaya yöneltmektedir. Bireyin ait hissedeceği ilişkiler kendi seçimleri ve sorumlulukları kapsamında oluşmaktadır. Ait olma ihtiyacını karşılayan bireyler, yaşamdan yüksek doyum

hissettikleri gibi başarılı bir kimlik geliştirme süreci yaşamaktadır (Glasser, 1999, Murdock, 2014, Sharf, 2014).

Öz belirleme kuramı. Toplum normu, grup baskısı gibi dış etkenlerden ziyade bireyin kendi inanç ve değer yargılarına göre davrandığının savunulduğu kuramda bireyin karşılaştığı engelleri aşmak için çabalayan aktif organizmalar olduğu vurgulanmaktadır. Kuramda ilişkili olma, özerklik ve yeterlik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaçtan bahsedilmektedir. Bu psikolojik ihtiyaçlardan aidiyet hissine vurgu yapan 'ilişkili olma ihtiyacı' bireylerin çevresinden kabul ve destek gördüğünü hissetmesi sonucu içinde bulunduğu çevreye bağlılık geliştirmesini işaret etmektedir. İlişkili olma ihtiyacı; başkalarına karşı saygı, duyarlık, sıcaklık kısacası özen göstermeyi gerekli kılmaktadır. Bu ihtiyacın karşılanması, bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan iyi olma düzeylerini olumlu etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Benlik-Objekt Kuramı. Kohut (1971), aidiyet gelişiminin son basamağı olarak nitelendirdiği sosyal bağlılık kavramını geliştirmiş olduğu kuramda şu şekilde ele almaktadır. Kurama göre insanlar, birbirlerinin sevgi, ilgi, onay, saygınlık vb. ihtiyaçlarını karşılayan benlik nesnelere olarak değerlendirilmekte bu sebeple de birbirinden tam olarak ayrılmamış varlıklar olarak görülmektedir (Kohut'tan aktaran Geist, 2008). İnsanların bebeklikten yetişkinliğe sosyal çevrelerinde olan değişimle birlikte benlik nesnelere de değişimler ve çeşitlenmeler olduğu ifade edilmektedir. Burada anlatılan benlik nesnelere; bebeklikte bakım veren ebeveyni, çocuklukta özel bir insanı, ergenlikte akranlardan oluşan grubu, yetişkinlikte daha büyük amaca hizmet eden çeşitli grupları temsil etmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Doğum ile başlayıp çevre etkileşimi ile devam eden benlik gelişiminin süreklilik ve esneklik kazanabilmesi için bireylerin diğerleriyle yakın ilişkiler kurması gerektiği ifade edilmektedir. Bu gereksinim özellikle ergenlikten yetişkinliğe geçişte önemli olan sosyal bağlılık duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Lee ve Robbins, 1995; 1998). Bireylerin benlik nesnelere ile aralarında gelişen bağların yetişkinlikte oluşan bağlarla birleşmesi sonucu oluşan sosyal bağlılık duygusu, bireylerin sosyal ve duygusal ilişkilerinin çeşitliliği açısından kendini toplumun anlamlı bir parçası olarak görmesini sağlamaktadır. Ayrıca yüksek sosyal bağlılık duygusu geliştirmiş kişiler sosyal ortamlara girme konusunda daha rahat hareket ederken; sosyal bağlılık oranı düşük olan bireyler ise duygu ve gereksinimlerini yönetemeyerek

kaygı, depresyon, yalnızlık gibi duygulara kapılabilmektedirler (Lee ve Robbins, 1998).

Toplumsal yaşamın gereklilikleri arasında olan kişilerarası ilişkiler geliştirmek ve bağlar kurmak, bireylerin kendilerini sosyal yaşamın bir parçası olarak görmelerini sağlayan sosyal bağlılık duygusunu harekete geçirmektedir. Doğumdan itibaren önemli olan bu kişilerarası ilişkiler yaşamın belli dönemlerinde daha da önemli hale gelmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Bireylerin ailelerinden ayrılarak yeni ortama uyum sağlamayı deneyimlediği üniversite yılları kişilerarası ilişki kurma yeteneğinin en fazla öne çıktığı dönem olarak görülmektedir. Bu dönem Erikson'un (1984) kuramında yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemine denk gelmektedir. Bu sebeple yakın ilişkiler geliştirme yeteneği olarak değerlendirilen sosyal bağlılık duygusunun gelişimi bu dönemin kritik görevi olarak görülmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Bu görevi başarıyla tamamlayan bireyler diğer bireylere daha yakın hissetme, onları arkadaşça görme ve sosyal gruplara katılma eğilimi göstermektedir. Ayrıca aynı bireyler ait hissetmeme durumuyla karşılaştıklarında da bunu hoş olmayan geçici durumlar olarak yorumlayarak ilişkileri tekrar gözden geçirme, iyileştirme ya da yeni ilişki arayışına girip, sosyal etkinliklere katılarak üstesinden gelme girişimlerinde bulunabilmektedirler (Lee, Draper ve Lee, 2001). Sosyal bağlılık duygusu gelişmemiş bireyler ise reddedilme, yabancılaşma ve soyutlanma duygularına kapılarak davranış ve uyum sorunları yaşayarak toplumsal ilişkilerden kaçma davranışında bulunabilmektedirler (Satici, 2016). Yüz yüze toplumsal ilişkiden kaçınan bireylerin sosyalleşme ihtiyacını gidermek için teknolojinin sunduğu fırsatlara yöneleceği düşünülmektedir.

Günümüz teknolojisinde iletişimin teknolojik araçlarla sağlanır olması kolaylık olarak değerlendirilse de teknolojinin sunduğu imkânlar sebebiyle teknoloji başında geçirilen sürede artmaktadır. Ögel (2012) sanal âlemde vakit geçirmenin sosyal ilişkilerde zayıflamaya sebep olarak sosyal izolasyonu artırdığını belirtmektedir. Ayrıca insanın içinde bulunduğu çevre ile sosyalleşmesinin psikolojik ve sosyal yönden gelişimi desteklediğine, akıllı cihaz aracılığıyla olan sosyalleşmelerin ise psikolojik gelişim ve toplumsal kimlik kazanma sürecini olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekmektedir. Teknolojiye ayrılan süredeki artış ile gerçek sosyal aktivitelerin azalması ve bireylerin sosyal ortamlardan uzaklaşması sosyal bağlılık düzeyinde düşmeye de neden olmaktadır (Shen ve

Williams, 2011). Düşük sosyal bağlılık ile internet kullanımı arasında olan döngüsel ilişki, kişileri daha çok internet, online oyun, sosyal medya kullanmaya yöneltebilmektedir. Yüz yüze etkileşimin yerini zamanla daha da alan bu faaliyetlere en kolay erişimi akıllı telefonların sağlaması da telefonla geçirilen zamanı ve bağlanma düzeyini artırmaktadır. Bunların doğal sonucu olarak bireylerde nomofobi düzeyinin artması olası görülmektedir.

Akıllı telefonlar pek çok bireyin sorunlardan, olumsuz duygulardan kaçmasına imkân tanıyan araçlar olarak da değerlendirilmektedir. Yaşam doyumu düşük olan bireylerin hissettiği negatif duygulardan kaçmak için akıllı telefonları kullanmaları olası görülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada yaşam doyumu kavramına da yer verilmiştir. Aşağıda yaşam doyumu hakkında kuramsal bilgiler sunulmuştur.

Yaşam Doyumu

Mutlu olmak, mutlu bir yaşam sürdürmek, insanların önde gelen yaşam amaçlarından biri olagelmıştır. Bu sebeple mutluluğun bileşenleri, nelerden etkilendiği, insanların nasıl mutlu olabileceği gibi hususlar araştırmalarda yer alarak konunun güncelliğini korumasını sağlamıştır. Ayrıca mutluluk kavramının pozitif psikolojinin çalışma konularından biri olmasıyla birlikte önemi daha da artmıştır.

Pozitif psikoloji, mutluluğu terimsel olarak ifade ederken birbiri ile ilişkili üç unsuru bulunan 'öznel iyi oluş' kavramını kullanmaktadır. Bu unsurlardan olumlu ve olumsuz duygulanım, hoşlanılan ve hoşlanılmayan duyguları içerirken yaşam doyumu ise bireylerin kendi yaşamlarına ait bilişsel değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Olumlu duygulanım ve algılanan yaşam doyumunun yüksek oluşu yüksek mutluluk oranına işaret etmektedir (Diener ve Suh, 1997).

Neugarten, Havighurst ve Tobin tarafından 1961 yılında yürütülen çalışmada ortaya atılan yaşam doyumu, kişinin kendi belirlediği koşullara göre yaşamına ilişkin yapmış olduğu değerlendirme şeklinde adlandırılmaktadır. Bireye özgü olan yaşam doyum standartları, iyi bir yaşam için bireyin kendi belirlediği ölçütlerin yanı sıra büyük çoğunluk tarafından önemli kabul edilen genel yargıları da içerebilmektedir (Diener vd., 1985). Kişinin kendi oluşturduğu ölçütleri

değerlendirmesi sonucunda yaşam koşullarını olumlu yönde nitelendirmesi doyuma ulaştığının kanıtıdır (Çeçen, 2007).

Yaşam doyumunun daha iyi anlaşılması için öncelikle doyum kavramının ele alınması uygun görülmektedir. Doyum, bireylerin hayatıyla ilgili istek ve ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda ulaştığı denge durumu olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumunu ise bireylerin sahip olmak istedikleri ile sahip olduklarını karşılaştırması ile ulaştıkları netice şeklinde değerlendirilmektedir (Özer ve Özsoy-Karabulut, 2003). Ayrıca yaşam doyumunu; bireyin geçmişine yüklediği, şu anki yaşamından aldığı ve gelecekte beklediği doyumun yanında çevresindekilerin onun hayatı ile ilgili duygu ve düşünceleri ile bireyin yaşamını değiştirme isteğini de kapsamaktadır. Bireyin doyum sağladığı alanlar ise benlik, aile, iş, serbest zaman, sağlık, para ve bireyin yakın çevresi olarak ifade edilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Yaşam doyumunu sosyolojik ve iktisadi olarak ele alan çalışmalarda yaşam doyumunun altı farklı bileşeni olduğu ileri sürülmektedir. Bunlar; (1) bireyin gelir durumu, (2) mesleği ve sosyal statüsü, (3) sahip olduğu olanaklar ve sosyal hareketliliği, (4) refah durumu, (5) mevcut devlet politikaları ve (6) aile ve çevresi ile olan sosyal ilişkiler şeklinde sıralanmaktadır (Appleton ve Song, 2008). Bireyin yaşamını bir bütün halinde ele almasını gerektiren yaşam doyumunu ifadesi ile ilgili yapılan ilişkisel çalışmalar sonucunda yaşam doyumunu düzeyi; cinsiyet, ırk, yaş, gelir durumundan ziyade daha çok bireyin içinde yaşadığı kültüre, geliştirdiği yakın ilişkilerine ve kişisel eğilimlerine göre değişiklik göstermektedir (Çeçen, 2007). Kriterlerindeki öznelikle sebebiyle ortak bir tanım yapılamayan yaşam doyumunu ele alan kuramlar incelendiğinde alanyazında öznel iyi oluş ve mutluluk kavramı ile birlikte yer aldığı görülmüştür. Yaşam doyumuna açıklık getiren bazı kuramlar şu şekildedir:

Bir noktaya erişme (ereksel/telik) kuramı. Wilson tarafından 1960 yılında önerilen kuram, "Bireyin ihtiyacının karşılanması mutluluk ve doyum hissini ortaya çıkarırken, bunun zıttı durumlar ise mutsuzluğa sebep olur." görüşüne dayanmaktadır. Bu kuramda önemli olan iki kavram hedef ve ihtiyaç kavramlarıdır. Kurama göre bireyin doğumuyla ortaya çıkan ve sonradan öğrendiği yeme, içme gibi ihtiyaçları bulunmaktadır. Birey ihtiyaçlarının farkında olsa da olmasa da ihtiyaçları giderildiğinde doyuma ulaşmakta ve mutlu olmaktadır. Önemli olarak

görülen diğer bir kavram olan hedef ise; bireylerin bilinçli olarak istedikleri kişisel talepleridir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını esas alan bu kurama göre, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için fiziksel, psikolojik ve sosyal boyuttaki isteklerine ulaşması ve yaşama ilişkin amaçlarının farkında olması gerekmektedir. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanıp amaçlarına ulaşması mutlu olmasını sağlarken, amaçlarına ulaşamayıp ihtiyaçlarının giderilmemesi ise mutsuz olmasına neden olmaktadır (Tuncer, 2017). Kurama üç eleştiri yöneltilmektedir. İlki, ihtiyaçlar evrensel olmasına rağmen kişilerin doyurulan ihtiyaçları sonucunda ulaştığı doyumun kültürden kültüre farklılık göstermesidir. İkincisi, insanların amaç ve istekleri ile bunlara verdikleri önem farklılık gösterebilmekte ve her insan farklı yollar izleyebilmektedir. Sonuncusu ise amaç ya da isteği olmayan kişilerin mutlu olması imkânsız görülmektedir (Köker, 1991).

Etkinlik kuramı. İlk temsilcisi Aristoteles olan aktivite kuramı mutluluğun bireyin kendi gerçekleştirdiği aktivitelerinden kaynaklandığını savunmaktadır. Kurama göre bireylerin mutluluğu elde etme fikrine odaklanmaları mutsuzluğa sebep olurken yapabilecekleri seviyedeki bir aktiviteye odaklanmaları mutluluğun kendiliğinden gelmesini sağlayacaktır. Etkinlikler bireyin beceri düzeyi ile doğru orantılı olduğunda ve bireyin yoğunlaşmasını sağladığında mutluluk kendiliğinden açığa çıkmakta yaşanan doyum artmaktadır. Bunun aksine basit düzeyde etkinlikler can sıkıntısına sebep olurken zor etkinlikler ise kaygıyı açığa çıkardığından doyuma ulaşmak mümkün görülmemektedir. Özetle ereksel kuramın aksine mutluluğun kaynağı olarak çıkan sonucu değil etkinlik sürecinde yaşanan hazzı görmektedirler (Diener, 1984).

Bağ kuramı. Bilişsel unsurlar ile koşullanma kavramı üzerinde duran ilişki kuramda belleğin mutluluk oluşumundaki önemine değinilmektedir. Kurama göre bireylerin mutlu olmasında yaşadığı olaydaki duygulara yüklediği anlam etkili olmaktadır. Bireyler içinde buldukları anda yaşadıkları olayları geçmişte yaşadıkları olaylarla ilişkilendirerek anlamlandırmaktadırlar. Geçmişteki yaşadıkları olayda pozitif duygular hissetmiş bireyler, belleklerinde oluşan pozitif ağ sayesinde yeni durumları da pozitif olarak yorumlamaktadır. Diğer bir deyişle, bireyde oluşan herhangi bir koşullanma durumu mutluluğu ya da mutsuzluğu açığa çıkarabilmektedir. Ayrıca kuram bireylerin duygu yüklü koşullanmalarının körelmeye daha dirençli olduğunu da vurgulamaktadır. Bireylerin öznel değerlerini

içeren ve pozitif duyguları açığa çıkaran bu yaşantılar bireylerin hissettiği doyum oranını da artırmaktadır (Diener, 1984).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı. Tavandan tabana teorisi, yaşam doyumunu genetik faktörlere dayandırdığı için yaşam doyumunu anlamak adına kişilik özelliklerinin incelenmesi gerektiğini savunmaktadır (Diener vd., 1999). Bireyler arası yaşam doyum düzeyinde oluşan farklılıklar bu modele göre biyolojik farklılıktan kaynaklanmaktadır. Nevrotik bir bireyin doyumsuz yapısından kaynaklı iş yaşamından, yakın çevresi ile olan ilişkilerinden ve kazancından memnun olmayışı bu modele göre nevrotik bireyin biyolojik yapısı ile açıklanmaktadır (Schimmack, Diener ve Oishi, 2002). Yaşam doyumunun tabandan tavana teorisine göre öznel iyi oluşa eşlik eden duygular, bireylerin yaşadığı mutlu edici olayların ve yaşam koşullarının sonuçları olarak görülmektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin evlilik, aile, iş ve kazanç gibi alanlardaki memnuniyetleri genel yaşamlarından doyum almalarını sağlamaktadır. Bireyin yaşam boyunca deneyimlediği negatif olaylar yaşam doyumunu azaltan faktörler olarak değerlendirilirken mutlu anların toplamı ise yaşam doyumunun belirleyicisi olarak görülmektedir (Tuncer, 2017).

Yargı kuramı. Kuramda bireylerin kendi belirlediği standartlara göre mevcut yaşamlarını değerlendirmesiyle yaşam doyum düzeylerinin anlaşılacağı savunulmaktadır. Buna göre mevcut durum gerçeğe yaklaştıkça bireylerin yaşam doyumunu da artmaktadır. Ayrıca bireyler bilinçli ya da farkında olmayarak yaptıkları kıyaslama sonucunda kendisini, karşılaştığı kişiden daha iyi bir durumda görebiliyorsa daha fazla doyum hissi yaşamaktadır (Diener, 1984).

Bireyin aile ve sosyal çevresi ile kurmuş olduğu ilişkiler yaşam doyumunun bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Appleton ve Song, 2008). Teknoloji çağı ile birlikte günümüzde en önemli iletişim araçlarından birisi olagelen sosyal medya, akıllı telefonların yaygınlaşıp internet kullanma sıklığının artmasıyla hayatımızda daha da çok yer edinmiştir. Öyle ki yüz yüze kurulan kişiler arası ilişkiler yerine sosyal mecralar üzerinde kurulup sürdürülen ilişkiler tercih edilmeye başlamıştır. Balcı ve Koçak (2017) insan yaşamında zamanla önemi daha da artan sosyal medya ile yaşam doyum düzeyinin ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları azaldıkça, günlük sosyal medya kullanım sürelerinde bir artış olduğu görülmüştür. Yaşam

doyum düzeyi düşük olan bireylerin, alışkanlık sebebiyle daha sık sosyal medya kullandıklarını belirtirken yaşam doyum düzeyindeki artış ile boş zamanı değerlendirmek maksatlı sosyal medya kullanım sıklığında bir azalma olduğu sonucuna varmışlardır.

Bireyin, yaşamındaki belli alanlarda ulaştığı doyumdan ziyade yaşamının daha genelini kapsayan bir değerlendirme sonucunda istekleri ile elde ettiklerinin keşim noktasının büyüklüğünü ifade eden yaşam doyum kavramının alanyazında pek çok kavram ile ilişkilendirildiği, etkisine bakıldığı görülmüştür. Yaşam doyumunun internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve telefon kullanımı gibi durumlardaki etkisini inceleyen çalışmalar bunlardan bazılarıdır. Bu çalışmalar ile yaşam doyumunun bu kavramlar üzerindeki etkileri incelenebilmiştir. Yaşam doyumunun nomofobi ile ilişkisini inceleyen çalışmalar olmakla birlikte, farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumunun dijital bağımlılık ve sosyal bağımlılık kavramları ile birlikte nomofobiye olan etkisini inceleyen çalışma olmadığı için ve alanyazına katkı sağlamak adına bu çalışmada yaşam doyum kavramı da değişken olarak seçilmiştir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla alanyazındaki araştırmalardan bağımlı değişken olan nomofobinin bağımsız değişkenlerden dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyum ile arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar sunulmuştur. Diğer araştırmalar başlığı altında nomofobinin farklı değişkenler ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar ile yaygınlığını saptamaya yönelik yapılan çalışmalar yer almaktadır. Bu bölümde, çalışmalar kronolojik sıra ile verilmiştir.

Nomofobi ve dijital bağımlılık ile ilgili araştırmalar. Ayar, Özalp Gerçeker, Özdemir ve Bektaş'ın (2018) yapmış olduğu araştırmaya 755 lisans hemşirelik bölümü öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmada, problemlerli internet ve sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüm kaygısının hemşirelik öğrencilerinin nomofobi düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre hemşirelik öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile problemlerli internet kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasında pozitif orta seviyede bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca problemlerli internet ve sosyal medya kullanımı ile sosyal

görünüm kaygısının öğrencilerin nomofobi düzeylerini %22 oranında yordadığı da bulgular arasında yer almaktadır.

Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım'ın (2018) 301 üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptığı çalışmada cinsiyetin, mobil oyun oynama davranışının ve akademik başarı düzeyinin akıllı telefon bağımlılığına etkisi araştırılmıştır. Sonuca göre cinsiyet bakımından anlamlı bir fark oluşmazken mobil oyun oynama oranı yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonu sosyal ağ sitesine girmek, arama yapmak, mesajlaşmak, müzik dinlemek ve video izlemek için kullandıkları saptanmıştır.

Sosyal ağ sitelerinin kullanımının nomofobiye etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya 142 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre cinsiyete göre nomofobi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gün içerisinde telefonu ile sosyal ağ sitelerinde çevrimiçi olan öğrencilerin olmayanlara göre nomofobi oranının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca akıllı telefonu ile 5-7 saat arası vakit geçirenlerin 1-3 saat arası vakit geçirenlere göre nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gezgin ve Parlak, 2018).

Baloğlu, Kesici ve Ozteke-Kozan'ın (2018) 290 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin bağlanma stilleri, problemlerini internet kullanımları ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile nomofobik davranışlarının pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca problemlerini internet kullanımları ile nomofobi puanları arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları ile problemlerini internet kullanımı puanlarının öğrencilerin nomofobi puanlarının önemli bir yordayıcısı olduğu da bulgular arasındadır.

Ergenlerin sosyal medya kullanımı, kontrol odağı ve yalnızlık düzeylerinin nomofobi düzeyini yordama gücünün araştırıldığı bir çalışmaya 786 lise öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasında üst düzey bir ilişkinin olduğu görülerek sosyal medya bağımlılığı arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığı yorumu yapılmıştır. Benzer şekilde, nomofobi ile yalnızlık ve her gün sosyal medya kullanımı ile harcanan zaman arasında da orta

derecede pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanım süresi, sosyal medya bağımlılığı, kontrol odağı ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte nomofobiye %59 oranında yordadığı saptanmıştır (Yıldız Durak, 2018).

Katılımcıları 18 yaş üstü 2838 Avusturalyalı birey olan araştırmanın amacı nomofobinin problemlili, bağımlı ve yasak internet kullanımlarını artırıp artırmayacağını saptamaktır. Araştırmanın sonuçlarına göre, nomofobi üç problemlili kullanım faktörüyle de güçlü pozitif ilişkiler göstermiştir. Ayrıca, yaşın düşmesinin ve her gün mobil telefonda geçirilen zamanın artmasının her üç problemlili kullanım türünü anlamlı olarak arttırdığı saptanmıştır. Bağımlı kullanımda cinsiyet farkı gözlenmezken, erkeklerin problemlili ve yasak kullanımının daha olası olduğu belirlenmiştir (Kaviani, Robards, Young ve Koppel, 2020).

Alanyazın taraması dijital bağımlılık kavramı altında bulunan internet, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları alt başlıkları kapsamında yapılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının nomofobi ile ilişkisini ortaya koyan araştırmaların daha yoğun olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar farklı dijital bağımlılıkların nomofobiye etkileme düzeyinin önemini vurgulamaktadır.

Nomofobi ve sosyal bağımlılık ile ilgili araştırmalar. Mesch'in (2001) İsrail'de yaşayan 927 gencin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmada gençlerin boş zaman etkinlikleri, akran ilişkileri ve olumlu tutumları ile internet kullanım sıklığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre; akranlarına bağlanma düzeyi düşük olan, daha az olumlu davranış ifade eden gençlerin internet kullanımlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sosyal olarak yalıtılmış ergenlerin yüksek internet kullanıcısı olma olasılığının fazla olduğu belirtilmiştir.

Avustralyalı üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada sosyal bağımlılık, içe dönüklük ve kontrolsüz internet kullanımı arasındaki ilişkiye odaklanılarak, kontrolsüz internet kullanımıyla ilgili faktörlerin açıklanması amaçlanmıştır. Bulgular 168 katılımcının %52'sinin cep telefonu ile internete bağlanmayı tercih ettiğini ve içe dönük öğrencilerin dışa dönüklere göre daha kontrolsüz internet kullanım semptomları bildirdiklerini ortaya koymuştur. İçe dönüklük kontrolsüz internet kullanımı ile sosyal bağımlılık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Ayrıca kontrolsüz internet kullanımının sosyal bağımlılığı anlamlı bir

şekilde yordadığı belirtilerek daha fazla kontrolsüz internet kullanım davranışı sergileyen bireylerin sosyal bağlılıklarının daha zayıf olduğu yorumu yapılmıştır (McIntyre, Saliba ve Wiener, 2015).

İnternet bağımlılığı ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya 326 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre; internet bağımlılığı ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca internet bağımlılık düzeyinin interneti kullanma amacına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Sosyal medyaya girme amaçlı kullanan öğrencilerin ders çalışma amacıyla kullanan öğrencilere göre bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Hırlak, Bıyıkbeyi, Alaşahan ve Çiçeklioğlu, 2016).

Lei ve diğerlerinin (2017) 768 ergen ile yaptığı çalışmada, akran ilişkileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide öz saygının aracılık rolü ile aidiyet ihtiyacının düzenleyici rolü incelenmiştir. Akran ilişkisi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülürken, ait olma ihtiyacı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile akıllı telefon bağımlılığının da negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısının akran ilişkisi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiği anlaşılmış ve yüksek düzey benlik saygısı, akran ilişkisi iyi olan ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı olma olasılığını azaltan mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmiştir. Benlik saygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide ait olma ihtiyacının düzenleyici rolü değerlendirildiğinde; sonuçların aidiyet ihtiyacı yüksek ergenler için anlamlı olduğu, aidiyet ihtiyacı düşük olan ergenler için ise anlamlı olmadığı görülmüştür. Buradan aidiyet ihtiyacı yüksek olan ergenlerin sosyal bağlantı arayışlarını akıllı telefonlar aracılığıyla giderme eğilimine girecekleri, ait olma ihtiyacı düşük olan ergenlerin ise diğer insanlarla iletişim kurma niyetlerinin daha düşük olması sebebiyle bağımlılık olasılığının da düşeceği yorumu yapılmıştır. Diğer bir deyişle, yüksek benlik saygısının, aidiyet ihtiyacı artan öğrenciler için akıllı telefon bağımlılığına karşı koruyucu bir rolü var iken, aidiyet ihtiyacı düşük olan öğrencilerde ise koruyucu rolüne rastlanmamıştır.

Ergenler ile gerçekleştirilmiş bir çalışmada internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılıklarının sosyal bağlılığı yordama gücü araştırılmıştır. Lisede öğrenim görmeye devam eden 201 katılımcının olduğu araştırmanın

sonucuna göre bu dört dijital bağımlılığın sosyal bağlılığı %25 oranında negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca sosyal bağlılık üzerindeki en güçlü etkinin internet bağımlılığına ait olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığını sırasıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının takip ettiği görülmüştür. Araştırmacılar teknoloji kullanımının sosyal bağlılık için bir araç olduğunu fakat gerçek sosyal ilişkileri kısıtlaması durumunda sosyal bağlılığın olumsuz etkileneceğini vurgulamışlardır (Savcı ve Aysan, 2017).

Aidiyet duygusunun nomofobi üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya 106 ön lisans öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin ortalama beş buçuk yıldır akıllı telefon kullandığı ve günde ortalama dört buçuk saatini akıllı telefon kullanarak geçirdiği saptanmıştır. Nomofobi düzeyi orta düzeyde olan öğrencilerin aidiyet düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin iletişimi kaybetme ve cihazdan yoksun kalma konusunda daha çok korktukları tespit edilmiştir. Ayrıca aidiyet duygusu ve nomofobi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Aidiyet duygusunun nomofobiyi anlamlı düzeyde etkilediği ve nomofobinin %22.7'sini açıkladığı saptanmıştır (Akşit Aşık, 2018).

Öğrencilerin bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık düzeyinin problemlili internet kullanım düzeyine etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya 1012 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre sosyal bağlılık ve bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan saplantılı bağlanmanın, korkulu bağlanmanın ve güvenli bağlanmanın öğrencilerin problemlili internet kullanma düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin interneti problemlili kullanma düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir (Yalçınkaya, 2019).

Alanyazın incelendiğinde sosyal bağlılık ve nomofobiyi ele alan araştırmalar ile karşılaşmadığı için nomofobi ile ilişkili olan internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı kapsamında taramalar yapılmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal bağlılık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin hem olumlu hem olumsuz sonuçlandığı çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu farklılık sosyal bağlılığın nomofobi ya da akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin anlaşılması hususunda yapılacak güncel çalışmaların önemini vurgulamaktadır.

Nomofobi ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki büyük bir üniversitede okuyan sosyal medya ve internet kullanıcısı olan 251 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırma da internet ve sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunun hem internet bağımlılığını hem sosyal medya bağımlılığını negatif yönde anlamlı derecede etkilediği saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumunu mutluluk ile pozitif stres ile negatif yönde ilişkilidir. Araştırmacılar bu durumu bireylerin stres düzeyi artarsa yaşam doyumunu düşer internet ve sosyal medya bağımlılığı olasılığı artar; mutluluk düzeyi artarsa yaşam doyum düzeyi artar internet ve sosyal medya bağımlılığı olasılığı düşer şeklinde değerlendirmişlerdir (Longstreet ve Brooks, 2017).

Pakistan ve Türkiye'de öğrenim gören 729 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı, yalnızlık, öz-mutluluk ve nomofobi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Türkiye'den ve Pakistan'dan araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin nomofobi, yalnızlık ve öz mutluluk düzeyleri arasındaki farklılık anlamlı iken ülkelerin benlik saygısı farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir. Nomofobi yalnızlıkla en yüksek korelasyona sahipken bunu öz mutluluk ve benlik saygısı izlemektedir. Nomofobi yalnızlık ve benlik saygısı ile pozitif yönde, öz-mutluluk ile negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca yalnızlık nomofobi üzerinde en büyük etkiye sahipken bunu sırasıyla öz mutluluk ve benlik saygısı izlemektedir. Yalnızlık, öz mutluluk ve benlik saygısı nomofobideki varyansın %51.7'sini açıklamaktadır. Erkek öğrencilerin nomofobi düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksektir. Türk öğrencilerin yalnızlık, öz mutluluk ve nomofobi düzeyleri Pakistanlı öğrencilerden yüksektir (Özdemir vd., 2018).

Göldağ'ın (2019) 329 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin akıllı telefonu daha çok sosyal medyayı takip etme ve mesajlaşma amaçlı kontrol ettiği görülmüştür. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde, algıladıkları stres düzeyleri arasında ise pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Nomofobi ve öznel iyi olma (mutluluk) arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya 395 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin nomofobi düzeyinin ortalamasının biraz üzerinde olduğu kadınların erkeklere göre nomofobi düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Telefonu 3-4 yıldır kullanan öğrencilerin 1 yıl kullananlara göre nomofobi düzeyi yüksektir. Telefonu 1-6 kez kontrol edenlere göre 33 ve daha fazla kez kontrol eden öğrencilerin nomofobi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bağlantıyı kaybetme korkuları ile mutlu olma oranları arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Güllüce vd., 2019).

Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Öğrenimine örgün olarak devam eden 417 lise öğrencisinin katılım gösterdiği araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin nomofobi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır. Ayrıca öğrencilerin cep telefonundan uzak kalma korkusundan etkilenmediği saptanan bulgular arasındadır (Özarıslan, 2019).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmanın katılımcı sayısı 312'dir. Bu araştırma akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkileri hesaplamayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı mutluluk ile negatif yönlü bir ilişkiye sahipken, genel aidiyet ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca genel aidiyet akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordarken, akıllı telefon bağımlılığı mutluluğu negatif yönde yordamaktadır (Özteke-Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici, 2019).

Üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada yalnızlık ve nomofobi düzeylerinin iyi oluşu yordama gücü araştırılmıştır. Bu çalışmaya 602 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre iyi oluş düzeyinin Nomofobi Ölçeği'nin alt boyutlarıyla zıt yönde zayıf bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobi alt boyutlarından rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmenin de iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizine göre yalnızlık ve nomofobinin üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyini yordadığı buna göre üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve nomofobi arttıkça iyi oluşun azalacağı belirtilmiştir (Şengör, 2020).

Alanyazın taramasında yaşam doyumu kavramının hem bağımlı hem bağımsız değişken olarak ele alındığı pek çok araştırmanın olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu ve nomofobi arasında ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar olmakla birlikte negatif ve pozitif yönde ilişkinin olduğunu gösteren çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bağımlı ve bağımsız değişken olarak yaşam doyumunun, nomofobiden hem olumsuz etkilendiğini hem de nomofobiyi olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Nomofobi ile ilgili diğer araştırmalar. Hindistan' da öğrenim gören 200 üniversiteli gencin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada nomofobinin yaygınlığı araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %18.5'inin nomofobik davranışlar sergilediği saptanmıştır. Aynı araştırmaya göre erkeklerin %19'u ile kızların %18'inin nomofobik olduğu ve %73'ünün uyudukları anda dahi cep telefonlarını yanlarından ayırmadıkları anlaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin %20'si cep telefonlarının şarjı bittiğinde ya da telefonları yanlarında olmadığında konsantrasyonlarının düştüğünü ve kendilerini baskı altında hissettiklerini ifade etmişlerdir (Dixit vd., 2010).

Nomofobinin yaygınlığının araştırıldığı bir diğer çalışma ise 200 hemşirelik bölümü öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öğrencilerin %6'sının nomofobik %79'unun ise nomofobi geliştirme riski altında olduğu görülmüştür. Aynı araştırmaya göre öğrencilerin %74'ünün akıllı telefon kullandığı, %80.5'inin uyurken akıllı telefonlarını açık tuttuğu, %70.5'inin akıllı telefonunu oyun oynama amaçlı kullandığı %66'sının ise derste telefonunu titreşim modunda kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca akıllı telefon kullanımı ile nomofobik davranış sergileme arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Kaur, Sharma ve Manu, 2015).

Üniversite öğrencilerinde nomofobinin akademik başarıya olan etkisinin incelendiği bir çalışmaya 312 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin %85'inin nomofobik olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Nomofobik olan öğrencilerin %25'inde ise nomofobi aşırı düzeyde seyretmektedir. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu günlük kullanım süreleri ile pozitif yönde ilişkili, akademik başarı düzeyleri ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Erdem vd., 2016).

Türkiye’de nomofobi yaygınlığını araştırmaya yönelik yapılan bir diğer çalışmaya kamu sektöründe çalışanlar ve üniversite öğrencileri katılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin %54’ü ile ulaştırma sektöründe çalışanların %47’si nomofobik olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere göre nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş ve nomofobi arasında negatif yönde, günlük kullanım süresi ve nomofobi arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu çalışmanın diğer bulguları arasında yer almaktadır (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017).

Hindistan’da mobil telefon kullanma örüntüleri ve öğrencilerin akademik performansına etkileri 554 diş hekimliği fakültesi öğrencisi üzerinde araştırılmıştır. Öğrencilerin %39.5’i telefonda fazla vakit geçirmeleri durumunda sınavlardan daha düşük puan aldıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %24.7’si derste veya klinikte cep telefonunu sıklıkla kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %24.12’sinin nomofobik; %40.97’sinin ise nomofobik olma riski altında olduğu saptanmıştır (Prasad vd., 2017).

Ön lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarına göre nomofobi düzeylerinde oluşan farklılaşma incelenmiştir. Örgün olarak öğrenimine devam eden 439 öğrencinin katılmış olduğu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin yanında şarj cihazı taşıma, uyanır yanmaz ve yatmadan önce telefona bakma ve uyurken telefonu kapatmama davranışları ile nomofobi düzeyleri arasında bu davranışlarda bulunmayanlara nazaran anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanında akıllı telefonu kullanım yılı, günlük kontrol etme sayısı ile mobil internet kullanım yılı ve günlük mobil internet kullanım süresindeki artışın da nomofobi düzeyindeki artışa sebep olduğu bulgular arasındadır. Akıllı telefonun sosyal medyaya girme ve alışveriş yapma maksatlı kullanılması nomofobi oranını etkilerken, diğer kullanım amaçlarının nomofobi düzeyinde farklılaşmaya sebep olmadığı saptanmıştır (Sırakaya, 2018).

Bir başka araştırma Hindistan’da, nomofobinin yaygınlığı ile nomofobinin uyku kalitesi ve akademik başarıya etkisini incelemek amacıyla 600 tıp fakültesi öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, araştırmaya katılanların yaklaşık 2/5’inin nomofobik olduğunu; çalışma alışkanlıklarında düşüş, konsantrasyonun azalması ve derslere geç gelme gibi akademik performans göstergelerinin ise nomofobi puanları ile anlamlı ilişkileri olduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcıların

uyku kalitesi ile nomofobi puanları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Uyku kalitesi düşük olan katılımcıların neredeyse yarısının nomofobisi olduğu saptanmıştır (Mengi, Singh ve Gupta, 2020).

Alanyazın taraması sonucunda nomofobi ile ilgili yapılmış çalışmaların çoğunun nomofobinin farklı yaş gruplarındaki yaygınlık düzeyinin anlaşılmasına yönelik olduğu görülmüştür. Ayrıca nomofobi ile ilgili farklı ülkelerde yapılmış çalışmalarda da katılımcıların nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu ve nomofobinin kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Farklı değişkenler ile yapılacak yeni çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte nomofobiyi yordama durumu araştırılmıştır.

Bölüm 3

Yöntem

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal bağlılık, yaşam doyumu düzeyleri ve çeşitli değişkenler ile öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleme amaçlı tasarlanmıştır. Araştırmada bağımlı değişken nomofobidir; bağımsız değişkenler ise dijital bağımlılık, sosyal bağlılık, yaşam doyumu, cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, akıllı telefonu günlük ortalama kullanım süresi ve kontrol etme sayısıdır. Nicel yöntem ile tasarlanan araştırma betimsel ve ilişkisel modelde bir tarama araştırmasıdır. Değişkenler arası ilişkileri betimlemek amacıyla kullanılan ilişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve bu değişimin derecesini belirlemek amacıyla kullanılır (Karasar, 2013). Bu bölümde sırasıyla araştırmanın çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplamada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz yöntemi hakkında bilgiler sunulmuştur.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 öğretim yılı bahar döneminde Ankara ili sınırlarındaki üç devlet üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenime devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri arasından seçkisiz (random) olarak belirlenen katılımcılara, uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacının örneklemini oluşturabilmek için hedef evrenden en kolay ulaşabileceği katılımcılara yönelmesi yöntemidir (Baltacı, 2018). Araştırmanın temel problemini sınamak amacıyla kullanılan regresyon analizi için örneklem büyüklüğü $N \geq 50 + 8m$ (m bağımsız değişken sayısı) kuralına göre belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma için 512 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak ölçek maddelerini eksik yanıtladığı görülen veya tüm formlarda aynı seçeneği işaretleyen 7 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca normallik varsayımı ve regresyon analizi için yapılan uç değer kontrolleri sonrası toplam 54 veri daha veri setinden çıkarılarak 451 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılarak analiz yapılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ve akıllı telefon kullanımlarına yönelik bilgilere Tablo 1’de ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Akıllı Telefon Kullanımlarına Yönelik Bilgiler

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	302	67
	Erkek	149	33
Sınıf	1	197	43.7
	2	157	34.8
	3	15	3.3
	4	82	18.2
Yaş	18	42	9.3
	19	101	22.4
	20	127	28.2
	21	95	21.1
	22	50	11.1
	23 ve üzeri	36	8
Akıllı Telefona Sahip Olma Süresi	1 yıl / 1 yıldan daha az	4	0.9
	2 yıl	9	2
	3 yıl	8	1.8
	4 yıl	32	7.1
	5 yıl	58	12.9
	5 yıldan daha fazla	340	75.4
Akıllı Telefonu Günlük Kullanım Süresi	1-2 saat	43	9.5
	3-4 saat	169	37.5
	5-6 saat	131	29
	7-8 saat	76	16.9
	9-10 saat	24	5.3
	11 saat /11 saatten fazla	8	1.8
Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Etme Sayısı	1-5 defa	7	1.6
	6-10 defa	30	6.7
	11-15 defa	55	12.2
	16-20 defa	95	21.1
	21 defa / 21'den fazla	264	58.5
Toplam		451	100

Tablo 1'e göre çalışma grubunun %67'si kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tüm grubun %43.7'sini oluşturduğu görülmektedir. Yaşa göre öğrencilerin %28.2'si 20 yaşındadır. Akıllı telefona sahip olma sürelerine göre öğrencilerin %75.4'ünün 5 yıldan daha fazla süredir akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Akıllı telefonun günlük kullanım süresine göre en fazla kullanım süresi 3-4 saat olup tüm grubun %37.5'ini oluşturmaktadır. Ayrıca akıllı telefonu günde 21 ve 21'den fazla kez kontrol edenlerin tüm grubun %58.5'ini oluşturduğu görülmektedir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecine, araştırmada kullanılan Nomofobi Ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğini geliştiren ya da ölçekleri Türkçeye uyarlayan araştırmacılarından izin alınarak başlanmıştır. Ölçeklerin kullanımına yönelik izinler Ek-A'da sunulmuştur. Ölçek izinlerinin alınmasının ardından Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonuna başvurularak gerekli izinler alınmıştır. Etik Komisyon onay formu EK-Ç'de sunulmuştur.

Çalışmanın yürütülebilmesi adına gereken onayların alınmasının ardından üniversitelerin çeşitli fakülteleri ve bölümlerinden veri toplamak için öğretim üyeleri ile irtibata geçilmiştir. Öğretim üyelerinden alınan randevuda kararlaştırılan gün ve saatlerde araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere veri toplama araçları dağıtılmıştır. Öğrenciler ilk olarak Gönüllü Katılım Formu'nu doldurmuşlardır. Gönüllü Katılım Formu Ek B'de sunulmuştur. Araştırmacı uygulama süresince katılımcıların yanında bulunmuştur. Her bir sınıf için ortalama 15 dakika süren uygulama anında öğrencilerden herhangi bir soru gelmemiştir. Veri toplama süreci pandemi döneminden önce gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara araştırmanın amacına uygun olarak Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği (NÖ), Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ), Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği (RESBÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından geliştirilen formda katılımcıların cinsiyet, yaş, üniversite, fakülte, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, günde ortalama telefonu kullanma süresi ve kontrol etme sayısı ile akıllı telefonu kullanım amaçlarına yönelik sorular bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK-C5'te sunulmuştur.

Nomofobi Ölçeği. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiştir. Yedili Likert tipinde olan ölçek 1'den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle Katılıyorum) cevaplanmaktadır. Dört alt boyutu bulunan ölçeğin "Bilgiye Erişememe" boyutu (m1-m4) 4 maddeden, "Çevrimiçi

Bağlantıyı Kaybetme” boyutu (m5-m9) ise 5 maddeden, “İletişim Kuramama” boyutu (m10- m15) 6 maddeden ve “Rahatlıktan Feragat Etme” boyutu (m16- m20) 5 maddeden oluşmaktadır. Nomofobi Ölçeği’nden alınan puanlar 20 ile 140 arasındadır. Ölçekten alınan 20 puan katılımcının nomofobik olmadığını, 21 ile 59 arasında alınan puan hafif düzeyde nomofobik olduğunu, 60 ile 99 arasında alınan puan orta düzeyde nomofobik olduğunu ve 100 ile 140 arasında alınan puan ise aşırı düzeyde nomofobik olduğunu göstermektedir. Üç yüz bir üniversite öğrencisine uygulanan ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik katsayısı .95 bulunurken alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla bilgiye erişememe için .83, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme için .87, iletişim kuramama için .94 ve rahatlıktan feragat etme için .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formunun geçerliliği için başvurulan uzman görüşü doğrultusunda iki madde ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlilik için Walsh, White ve Young tarafından 2010 yılında geliştirilen Cep Telefonu Bağlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda ölçekler arasındaki ilişki .71 olarak hesaplanmıştır.

Türkçeye uyarlaması Yıldırım ve diğerleri (2016) tarafından 306 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ölçekte orijinal formda olduğu gibi 20 madde ve dört alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı .92 hesaplanırken alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise sırası ile .90, .74, .94 ve .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ölçeğin dört faktörlü modelini doğrulamaktır (CFI=.92; RMSEA=.08). Bu araştırmada Nomofobi Ölçeği’nin tamamı için Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .92 olarak hesaplanırken alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .85, .77, .94 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Nomofobi Ölçeği’ne ait örnek maddeler EK-C1’de sunulmuştur.

Dijital Bağımlılık Ölçeği. Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla Arslan ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen ölçek 5’li Likert tipinde olup 1’den (Kesinlikle Katılmıyorum) 5’e (Kesinlikle Katılıyorum) cevaplanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğine bakılmış ve yamaç-birikinti grafiği yardımıyla da ölçeğin üç faktörlü bir yapıda olduğu görülmüştür. Faktör analizine göre faktör yük değeri düşük ve birden çok boyutta benzer yük değerine sahip olan 21 madde ölçekten çıkarılarak 29 maddelik üç faktörlü bir ölçek elde edilmiştir.

Faktör 1, m1-m11 arasındaki maddeleri içermektedir. Bu maddelerin oyun ile ilişkili olduğu görüldüğü için Faktör 1 “Oyun” olarak nitelendirilmiştir. Faktör 2, m12-m23 arasındaki maddeleri içermektedir. Bu maddelerin sosyal medya ile ilişkili olduğu görüldüğü için Faktör 2 “Sosyal Medya” olarak adlandırılmıştır. Faktör 3 ise m24-m29 arasındaki maddeleri içermektedir ve içerdiği maddeler gereği “Günlük Hayata Etki” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin tamamına yönelik Cronbach’s Alpha Güvenirlik Katsayısı .89 olarak bulunurken oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .88, .89 ve .90 olarak hesaplanmıştır (Arslan vd., 2015). Bu araştırmada Dijital Bağımlılık Ölçeği’nin tamamı için Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .89 olarak hesaplanırken alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .82, .85 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Dijital Bağımlılık Ölçeği’ne ait örnek maddeler EK-C2’de sunulmuştur.

Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği. Lee ve Robbins’in (1995) lisans öğrencilerine yönelik geliştirdiği ölçek Duru (2007) tarafından kültürümüze uyarlanmıştır. Tümüyle olumsuz ifadelerin olduğu 8 maddelik ölçek, maddelerin sosyal bağlılık düzeyini ölçmede yetersiz kaldığı gerekçesiyle Lee ve Robbins (2000) tarafından yeniden ele alınarak 15 ve 20 maddelik formlar hazırlanmıştır. Yapılan analiz sonunda, 20 madde ve tek boyuttan oluşan Orijinal Revize Sosyal Bağlılık Ölçeği 6’lı likert tipinde olup 1’den (Kesinlikle katılmıyorum) 6’ya (Kesinlikle Katılıyorum) cevaplanmaktadır. Ölçekte 1., 2., 3., 4., 5., 6., 8., 10., 15., 18. maddeler ters kodlanarak puanlanmaktadır. Toplam puan veren ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. DFA sonucu uyum iyiliği değerleri $\chi^2(sd=160)=299.54$, $p<.0001$, $RMSEA=.07$ $CFI=.91$. $RMSR=.08$ olarak hesaplanmıştır.

RESBÖ’nün Türk kültüründeki psikometrik özellikleri Sarıçam ve Deveci (2017) tarafından test edilmiştir. Orijinal formu gibi tek boyutta sınırlandırılan ölçekte 20 madde bulunmakta ve ölçek toplam puan vermektedir. Araştırmaya yaşları 22 ile 41 arasında değişen 502 kişi katılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri dil geçerliği, yapı geçerliği, benzer ölçek geçerliği, iç tutarlık güvenirlik, test tekrar test güvenirliği ve madde analizi ile incelenmiştir. Altı dil uzmanı tarafından dil kapsam geçerliği yapılmış, maddelerin son haline 3 alan uzmanı ile karar verilmiştir. İlk gruptan elde edinilen verilere AFA, ikinci gruptan elde edinilen

verilere DFA, eş değer ölçek geçerlik ve güvenilirlik testleri yapılmıştır. AFA sonucuna göre Bartlet Küresellik Testi değerinin ($\chi^2=3320.697$ sd=190) ve KMO örneklem uygunluk katsayısının (.92) alanyazındaki ölçütleri karşıladığı görülmüştür. İkinci grup verilerine uygulanan DFA sonucuna göre ölçeğin uyum indeksi değerlerinin (χ^2 (sd=160)= 299.54, $p<.0001$, RMSEA=.07. CFI=.91. RMSR=.08) iyi olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sosyal Provizyon Ölçeği ile ilişki düzeyleri incelenmiştir. Ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile -.69 düzeyinde bir ilişki bulunurken Sosyal Provizyon Ölçeği ile .68 düzeyinde bir ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ışığında RESBÖ'nün Türk kültüründe sosyal bağlılık düzeylerini tespit etmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada RESBÖ'nün tamamı için Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. RESBÖ'ye ait örnek maddeler EK-C3'te sunulmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Diener ve diğerlerinin (1985) geliştirmiş olduğu ergenden yetişkine genel yaşam doyumunu ölçmeye uygun olan ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Beş maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipinde olup 1'den (hiç uygun değil) 7'ye (çok uygun) cevaplanmaktadır. Toplam puan veren ölçekte 5-35 arasında puanlar alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğu bilgisini vermektedir. Orijinal ölçeğin güvenilirliği .87 iken iki ay arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği, .82 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışmasını yüzeysel geçerlik tekniği ile yapan Köker (1991) ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısını .85 bulurken Yetim'in (1993) çalışmasında ise ölçeğin Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada Yaşam Doyumu Ölçeği'nin tamamı için Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ait örnek maddeler EK-C4'te sunulmuştur.

Bu araştırma kapsamında veri toplamak için kullanılan ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alfa Katsayısı kullanılarak elde edilmiştir. Ölçeklerin tamamına ve alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayılarının 0.70 üzerinde hesaplandığı görülmektedir. Güvenirlik katsayısı 0.70 ve üzeri olduğunda sonuçlar güvenilirdir (DeVellis,1991). Dolayısıyla hem alt boyutlar hem de ölçeklere ilişkin hesaplanan

güvenirlik yüksektir. Elde edilen sonuçlar ölçeklerin bu araştırmada yer alan çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Veri analizinde SPSS 22 programı tercih edilmiştir. Öncelikle hatalı veri girişi olup olmadığına bakılmış, her bir ölçek maddesinde kayıp veri olup olmadığı kontrol edilmiş ve kayıp veriye rastlanmamıştır. Parametrik testler için önemli bir varsayım olan normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre -2 ile +2 arasında olan veri dağılımı normal kabul edilmektedir (Field, 2009; George ve Mallery, 2010). Her bir araştırma probleminde her bir grupta veri dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiş ve dağılımın normal olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneklemeye ilişkin veri sayısı her bir grupta yeterli büyüklükte olması gerekir. Araştırma problemleri arasından katılımcı sayısı düşük olan alt gruplarda veri kaybını önlemek amacıyla birleştirme yapılmıştır. Veri seti için öncelikle tek yönlü uç değer kontrolü yapılmıştır. Tüm ölçek maddelerinden elde edilen z standart değerlerine göre -3 ile +3 aralığı dışında kalan verinin uç değer olarak kabul edilip veri setinden çıkarılması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tüm ölçek maddelerinden bu aralığın dışında olan 34 öğrenciye ilişkin veri silinmiştir. Daha sonra regresyon modeli için çok değişkenli uç değer kontrolü yapılmış, regresyon modeliyle elde edilen Mahalanobis uzaklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerden $p=.0001$ 'den küçük olasılığa sahip olan değerler çok değişkenli uç değerler olarak ifade edilir (Mertler ve Vanatta, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre 20 öğrenciye ait veriden elde edilen Mahalanobis uzaklık değerlerinin $p<.0001$ olduğu görülmüş ve bu veriler veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 451 öğrenci üzerinden analizler yapılmıştır. Uç değerler atıldıktan sonra da normallik varsayımının tüm alt gruplarda sağlandığı görülmüştür. Tüm ölçekler ile alt boyutlarının güvenilirliği Cronbach Alfa Katsayısı ile incelenmiştir. İki kategorili bağımsız değişkene ilişkin puanların ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla kategorili bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2017). Parametrik olan bu yöntemler için gerekli varsayımlardan olan dağılımın normalliği ve varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojenliği için bakılan Levene Testine göre tüm

alt gruplar için bu varsayımın sağlandığı görülmüştür. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene olan etkisi Eta Kare değeri ile hesaplanmıştır. Bu değer $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$ aralığında olması “düşük düzeyde etki”, $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$ aralığında olması “orta düzeyde etki” olarak değerlendirilirken $\eta^2 \geq 0,14$ olması “büyük düzeyde etki” olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1988). Çalışmanın ana problemini analiz etmede kullanılan çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu yöntem, bağımlı değişkenlerin ilişkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler tarafından ne derece açıklandığını gösteren parametrik bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2017). Bu yöntem için sağlanması gereken varsayımlar uç değer kontrolü, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin normalliği ve sürekliliği, doğrusallık, eş varyanslılık, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmaması ve hataların normal dağılımı şeklinde sıralanmaktadır (Pallant, 2007; Tabachnik ve Fidell, 2013). Doğrusallık varsayımı için artıkların grafiği, eş varyanslılık için ise Scatter Plot tabloları incelenmiş ve varsayımların sağlandığı görülmüştür. Çoklu bağlantı problemi önemli bir varsayımdır ve bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olup olmadığını test eden bir varsayımdır. Çoklu bağlantı varsayımı için bağımsız değişkenler arasında .80 üzerinde ilişki olmaması gerekmektedir (Berry, Feldman ve Stanley Feldman, 1985). Ayrıca bunun için tolerans ve VIF değerlerine bakılabilir. Tolerans Değeri .10’dan yüksek, Varyans Artış Faktörü (VIF) 10’dan düşük olmalıdır. Aksi halde bu değişkenlerden birinin modelden çıkarılması gerekir (Pallant, 2007). İlgili değerler incelendiğinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür. Hataların birbirinden bağımsızlığını incelemek amacıyla hesaplanan Durbin-Watson Katsayısı 1.855 olarak hesaplanmıştır. Bu katsayının 1.5 ile 2.5 değerleri arasında olması hataların birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2

Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

Ölçekler	n	En Küçük	En Büyük	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi	451	21	133	79.25	21.424	-0.107	-0.213
Digital Bağımlılık	451	33	123	74.70	16.484	0.093	-0.423
Oyun Bağımlılığı	451	11	43	20.57	7.346	0.677	-0.247
Sosyal Medya B.	451	15	60	39.98	8.634	-0.176	-0.207
Günlük Hayata E.	451	6	30	14.15	5.460	0.428	-0.354
Sosyal Bağlılık	451	28	120	89.08	16.774	-0.574	0.199
Yaşam Doyumu	451	5	25	14.86	4.093	-0.088	-0.194

Tablo 2’de 451 öğrenciden ulaşılan verilere göre maddelerin toplanmasıyla elde edilmiş ölçek puanlarının en büyük ve en küçük değerleri yer almaktadır. Tüm ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ise -2 ile +2 arasında olduğu için bu ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarının veri dağılımı normaldir. Nomofobi ölçeği düzey normu paralelinde yapılan analiz sonucunda; katılımcıların nomofobi düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde katılımcılardan %63.9’unun orta düzeyde, %19.’unun hafif düzeyde ve %17.1’inin ise yüksek düzeyde nomofobik olduğu görülmüştür. Nomofobi puan ortalamasının 79.25 olması da grubun çoğunluğunun orta düzeyde nomofobik olduğu sonucu ile paralellik göstermektedir.

Tablo 3

Değişkenler Arasındaki Korelasyon Tablosu

	\bar{X}	Ss	1	2	3	4	5	6
1. Nomofobi	79,2	21,42	1					
2. Oyun Bağımlılığı	20,6	7,35	,146**	1				
3. Sosyal Medya B.	40,0	8,63	,579**	,263**	1			
4.Günlük Hayata E.	14,1	5,46	,316**	,405**	,504**	1		
5. Sosyal Bağlılık	89,1	16,77	-0,067	-,266**	-,099*	-,268**	1	
6.Yaşam Doyumu	14,9	4,09	-0,066	-0,063	-,180**	-,092*	,419**	1

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

Tablo 3 nomofobi ile dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları olan sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve günlük hayata etki ile sosyal bağlılık ve yaşam doyum puanları arasında ki korelasyon düzeyini göstermektedir. Nomofobi ile dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır (p<.01). Ancak nomofobi ile sosyal bağlılık ve yaşam doyum ölçeği arasında ilişki anlamlı değildir. Diğer değişkenler arasında yaşam doyum ile oyun alt boyutu haricindeki tüm durumlarda istatistiksel olarak anlamlı ilişki elde edilmiştir (p<.01). Bağımsız değişkenlerin birbiri ile olan korelasyon katsayıları incelendiğinde .80 üzerinde ilişki görülmediği için çoklu bağlantı sorunun olmadığı söylenebilir (Berry vd., 985).

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca bulgulara yönelik değerlendirmelere de kısaca değinilmiştir. Bulguların sunulmasında alt problemlerin sırası temel alınmıştır.

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Bu yöntem, iki gruba ilişkin puan ortalamalarının karşılaştırılmasında kullanılan parametrik bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 4

Cinsiyete Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

Grup	n	En Küçük	En Büyük	Çarpıklık	Basıklık
Kadın	302	24	133	-0.104	-0.212
Erkek	149	21	129	0.039	-0.229

Cinsiyete göre betimsel istatistik tablosuna göre kadınların ve erkeklerin nomofobi ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin en küçük ve en büyük değerler birbirine yakındır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre puanlar hem kadınlarda hem de erkeklerde normal dağılım göstermektedir. Bu sebeple cinsiyete göre karşılaştırmada parametrik yöntemlerden biri olan bağımsız gruplar t testi yöntemi tercih edilmiştir. Cinsiyete göre bağımsız gruplar t testi sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Nomofobi Puan Ortalamaları Arasında Bağımsız Gruplar t Testi Tablosu

Grup	n	\bar{X}	Ss	T	Sd	p	η^2
Kadın	302	81.91	20.228	3.823	449	.000	0.032
Erkek	149	73.84	22.791				

Tablo incelendiğinde kadınların nomofobi puan ortalamasının erkeklerin nomofobi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerin nomofobi ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($t_{(449)}=3.823$, $p=.000$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin nomofobi ölçeklerinden elde ettikleri puanlar arasındaki farka ilişkin etki büyüklüğü eta kare ile hesaplanmış ve 0.032 olarak elde edilmiştir. Gruplar arasında nomofobi puanlarına göre elde edilen bu farka ilişkin etki büyüklüğü düşük düzeydedir. Bu sonuca göre, erkek katılımcılara göre kadın katılımcıların nomofobi düzeyi yüksektir ve cinsiyetin nomofobi üzerindeki etkisinin düşük seviyede olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin Akıllı Telefona Sahip Olma Süresine Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefona sahip olma sürelerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır.

Tablo 6

Akıllı Telefona Sahip Olma Süresine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

Grup	n	En Küçük	En Büyük	Çarpıklık	Basıklık
5 yıl ve daha az	111	24	127	-0.405	-0.097
5 yıldan fazla	340	21	133	-0.017	-0.262

Akıllı telefona sahip olma süresine göre nomofobi puanlarına ilişkin betimsel istatistik tablosunda 2 kategori bulunmaktadır. Fakat başlangıçta bu değişkene ilişkin 6 kategori yer almaktaydı. Ancak alt kategorilerden bazılarında bulunan veri sayısının düşük olması nedeniyle kategoriler birleştirilmiştir. Buna göre 5 yıla eşit ve 5 yılın altında akıllı telefona sahip olanlar birleştirilmiş ve akıllı telefona sahip olma süresi iki kategori altında toplanmıştır. Her bir kategoride en büyük ve en küçük nomofobi puanları birbirine yakındır. Ayrıca akıllı telefon kullanma süresinin her bir kategorisinde çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında elde edildiğinde veri dağılımı normaldir. Dolayısıyla akıllı telefona sahip olma süresine göre yapılan karşılaştırmada parametrik yöntemlerden biri olan bağımsız gruplar t testi yöntemi kullanılmıştır ve Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Akıllı Telefona Sahip Olma Süresine Göre Nomofobi Puan Ortalamaları Arasında Bağımsız Gruplar t Testi Tablosu

Grup	n	\bar{X}	Ss	t	Sd	p	η^2
5 yıl ve daha az	111	78.04	21.230	-0.682	449	0.496	-
5 yıldan fazla	340	79.64	21.504				

Akıllı telefona sahip olma süresine göre nomofobi ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t_{(449)}=-0.682$, $p=.496$, $p>.05$). Buna göre akıllı telefona sahip olma süresi 5 yıldan fazla olanların nomofobi puan ortalaması ile akıllı telefona sahip olma süresi 5 yıla eşit ve 5 yıldan az olanların nomofobi puan ortalamaları benzerdir. Diğer bir deyişle, akıllı telefona sahip olma süresi öğrenciler arasında nomofobi düzeylerini farklılaştırmamaktadır.

Öğrencilerin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu yöntem bağımsız değişkene ilişkin kategori sayısı ikiden fazla olduğunda puan ortalamalarını karşılaştırmada kullanılan parametrik yöntemdir (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 8

Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

Grup	n	En Küçük	En Büyük	Çarpıklık	Basıklık
1-2 saat	43	26	123	0.129	-0.114
3-4 saat	169	21	128	-0.11	-0.209
5-6 saat	131	35	125	-0.065	-0.151
7 saat ve üzeri	108	36	133	-0.136	-0.447

Tablo 8’de günlük akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi puanlarına ilişkin betimsel istatistik verileri bulunmaktadır. Bu değişken için 9-10 saat ile 11 saat ve üzerinde günlük akıllı telefon kullananların sayısı az olduğu için buradaki veriler 7 saat grubunda yer alanlar ile birleştirilmiştir. Günlük akıllı telefon kullanım

süresinin her bir grubunda nomofobi puanlarında en büyük değerler birbirine yakın olmasına rağmen en küçük değerler arasında farklılıklar vardır. Diğer bir deyişle, puan aralığı kategorilerde farklıdır. Günlük akıllı telefon kullanım süresinin her bir kategorisinde basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında elde edildiğinden veri dağılımı normaldir. Bu nedenle günlük akıllı telefon kullanım süresine göre karşılaştırmada parametrik yöntemlerden biri olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 9

Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n, \bar{X} ve Ss Tablosu

Bağımlı Değişken	Kullanım Süresi	n	\bar{X}	Ss
Nomofobi	1-2 saat	43	69.20	20.670
	3-4 saat	169	75.24	22.193
	5-6 saat	131	80.87	18.301
	7 saat ve üzeri	108	87.53	21.070

Günlük akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi düzeylerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da gösterilmiştir. Tabloya göre en yüksek nomofobi puan ortalamasına sahip grubun günlük akıllı telefon kullanımı 7 saat ve üzeri olan grup olduğu görülmektedir ($\bar{X}=87.53$). Kullanım saatleri azaldıkça grupların ortalaması da azalmaktadır. Bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANOVA analizi Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Nomofobi Puanları Arasında ANOVA Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	14813.245	3	4937.748	11.511	.000	0.072
Gruplarıçi	191736.431	447	428.941			
Toplam	206549.676	450				

Tablo incelendiğinde günlük akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($F_{(3,447)}=11.511$, $p=.000$, $p<.05$). Günlük akıllı telefon kullanma süresine ilişkin nomofobi puanlarına ilişkin etki büyüklüğü 0.072 olarak hesaplanmıştır ve bu büyüklük orta düzeydedir. Gruplar arasında istatistiksel olarak

elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe yöntemi ile analiz edilmiştir (Tablo 11).

Tablo 11

Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Çoklu Karşılaştırma Tablosu

Grup (I)	Grup(J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
1-2 saat	3-4 saat	-6.045	0.405
	5-6 saat	-11.676	0.017
	7 saat ve üzeri	-18.335	0.000
3-4 saat	5-6 saat	-5.631	0.143
	7 saat ve üzeri	-12.290	0.000
5-6 saat	7 saat ve üzeri	-6.658	0.108

Tablo 11 günlük akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi puanları arasında fark olup olmadığını gösteren çoklu karşılaştırma tablosunu göstermektedir. Günlük akıllı telefon kullanım süresinde yer alan tüm kategoriler ikili olarak karşılaştırılmıştır. Buna göre günlük akıllı telefon kullanım süresi 1-2 saat olanlar ile 5 saat ve üzerinde olan tüm grupların nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p < .05$). Akıllı telefonu 5 saat ve üzerinde kullanan her bir gruptaki nomofobi puan ortalaması 1-2 saat kullananlara göre daha yüksektir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi 1-2 saat olanlar ile 3-4 saat olanların nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > .05$). Günlük akıllı telefon kullanım süresi 7 saat ve üzerinde olanların nomofobi puan ortalaması 3-4 saat olanlara göre daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$). Günlük akıllı telefon kullanım süresi 3-4 saat olanlar ile 5-6 saat olanların nomofobi puan ortalamaları benzerdir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p > .05$). Aynı şekilde günlük akıllı telefon kullanım süresi 5-6 saat olanlar ile 7 ve üzerinde olanların nomofobi puanları arasında fark yoktur ve puanlar birbirine benzerdir

Öğrencilerin Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Etme Sayısına Göre Nomofobi Puan Ortalamalarının İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu günlük kontrol etme sayılarına göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Tablo 12

Akıllı Telefon Günlük Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Tablosu

Grup	n	En Küçük	En Büyük	Çarpıklık	Basıklık
1-10 kez	37	26	104	0.057	-0.569
11-20 kez	150	24	128	-0.056	-0.073
21 ve üzeri	264	21	133	-0.16	-0.16

Günlük kontrol sayısına göre nomofobi puanlarına ilişkin betimsel istatistik verilerinin yer aldığı tabloya göre alt kategorilerinden bazılarının veri sayısının düşük olması sebebiyle 3 kategoride birleştirme yapılmıştır. Her bir grupta kullanım sayısı arttıkça nomofobi düzeylerine ilişkin elde edilen en yüksek puanlar da artmaktadır. Günlük kontrol sayısının her bir kategorisinde basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında olduğu için veri dağılımı normaldir. Bu sebeple bu araştırma probleminde parametrik yöntemlerden biri olan ANOVA kullanılmıştır.

Tablo 13

Günlük Akıllı Telefon Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Düzeylerine İlişkin n, \bar{X} ve Ss Tablosu

Bağımlı Değişken	Kontrol Sayısı	n	\bar{X}	Ss
Nomofobi	1-10 kez	37	66.30	20.315
	11-20 kez	150	78.70	21.121
	21 ve üzeri	264	81.37	21.163

Günlük akıllı telefon kontrol sayısına göre nomofobi düzeylerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerinin yer aldığı tabloya göre en yüksek nomofobi puan ortalamasına sahip grubun kontrol sayısı 21 ve üzeri olan grup olduğu görülmektedir ($\bar{X}=81.37$). Kontrol sayıları azaldıkça grupların ortalaması da azalmaktadır. Bu farklılığın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANOVA analizi Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Sayısına Göre Nomofobi Puanları Arasında ANOVA Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplararası	7436.038	2	3718.019	8.365	.000	0.036
Gruplarıçi	199113.638	448	444.450			
Toplam	206549.676	450				

Akıllı telefon günlük kontrol sayısına göre nomofobi ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($F_{(2,448)}=8.365$, $p=.000$, $p<.05$). Günlük akıllı telefon kontrol sayısına göre nomofobi puanlarına ilişkin etki büyüklüğü 0.036 olarak hesaplanmıştır ve bu etki düşük düzeydedir. Gruplar arasında istatiksel olarak elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe yöntemi ile analiz edilmiştir (Tablo 15).

Tablo 15

Akıllı Telefonu Günlük Kontrol Sayısına Göre Çoklu Karşılaştırma Tablosu

Grup (I)	Grup (J)	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	p
1-10 kez	11-20 kez	-12.406	.006
	21 ve üzeri	-15.070	.000
11-20 kez	21 ve üzeri	-2.664	.467

Tablo 15 akıllı telefon günlük kontrol sayısına göre nomofobi puanları arasında fark olup olmadığını gösteren çoklu karşılaştırma tablosunu göstermektedir. Akıllı telefon günlük kontrol sayısında yer alan tüm kategoriler ikili olarak karşılaştırılmıştır. Buna göre akıllı telefonu günlük 1-10 kez kontrol edenler ile 11-20 ile 21 ve üzeri kez kontrol eden grupların nomofobi puan ortalamaları arasında istatiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($p<.05$). Akıllı telefonu günlük 11 ve üzerinde kullananların nomofobi puan ortalaması 1-10 kez kullananlara göre daha yüksektir. Akıllı telefonu günlük 11-20 kez kontrol edenler ile 21 ve üzeri kez kontrol edenler grupların nomofobi puan ortalamaları benzerdir ve aralarında istatiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$).

Dijital Bağımlılık Alt Boyutları Olan Sosyal Medya Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı ve Günlük Hayata Etki ile Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Öğrencilerin Nomofobi Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılığın alt boyutları olan sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve günlük hayata etki ile sosyal bağlılıkları ve yaşam doyumlarının nomofobi düzeylerini yordayıp yordamadığını sınamak için çoklu doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, bağımlı değişkenlerin ilişkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler tarafından ne derece açıklandığını gösteren parametrik bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2017).

Tablo 16

Bağımsız Değişkenler Arasında Çoklu Bağlantı Tablosu

Ölçekler	Tolerance	VIF	r
Oyun Bağımlılığı	0.800	1.250	0.146
Sosyal Medya B.	0.711	1.407	0.579
Günlük Hayata E.	0.637	1.570	0.316
Sosyal Bağlılık	0.732	1.366	-0.067
Yaşam Doymumu	0.791	1.265	-0.066

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı.

Tablo 16'ya göre kurulan modele ilişkin tolerans ve VIF değerlerine göre bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi yoktur. Ayrıca her bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken (nomofobi) ile olan ilişkisi de bu tabloda gösterilmiştir. Buna göre nomofobi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0.579$), günlük hayata etki arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0.316$), oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0.146$) anlamlı bir ilişki ($p<.01$) elde edilmiştir. Değişkenler arası ilişkinin mutlak değer içindeki korelasyon katsayısı 1.00 ise mükemmel ilişki 0.99-0.71 arasındaysa yüksek, 0.69-0.30 arasındaysa orta, 0.29-0.01 arasındaysa düşük düzeyde ilişki varlığı; 0.00 ise ilişki yokluğu olarak kabul edilmektedir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk, 2006). Sosyal bağlılık ve yaşam doymumu puanları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı değildir ($p>.05$). Bağımsız değişkenler birlikte nomofobi ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.581$, $p<.01$).

Tablo 17

Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Değişkenler	B	Standart Hata	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit (Nomofobi)	21.094	6.97		3.026	0.003		
Oyun Bağımlılığı	-0.067	0.126	-0.023	-0.532	0.595	0.146	-.021
Sosyal Medya B.	1.426	0.114	0.574	12.556	.000	0.579	.484
Günlük Hayata E.	0.128	0.19	0.033	0.673	0.501	0.316	.026
Sosyal Bağlılık	-0.036	0.058	-0.028	-0.629	0.529	-.067	-.024
Yaşam Doymumu	0.266	0.227	0.051	1.173	0.241	-.066	.045
R=0.581	R ² =0.338	Düzeltilmiş R ² =0.330					
F _(5,445) =45.401	p=.000						

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık alt boyutları ile sosyal bağlılık ve yaşam doymularının nomofobi düzeylerine olan etkisine ilişkin kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(5,445)}=45.401$, $p=.000$, $p<.05$). Düzeltilmiş R kare değeri bağımlı değişkenin ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından

açıklandığını gösterir. Buna göre öğrencilerin nomofobi düzeylerindeki değişkenliğin %33'ü dijital bağımlılık alt boyutları ile sosyal bağlılık ve yaşam doyum değişkenleri ile açıklanmaktadır.

Bağımsız değişkenlerden öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının nomofobi düzeylerine olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiştir ($t=12.556$, $p<.05$). Ancak kurulan bu modelde oyun bağımlılığı ($t=-0.532$, $p>.05$), günlük hayata etki ($t=0.673$, $p>.05$), sosyal bağlılık ($t=-0.629$, $p>.05$) ve yaşam doyumunu ($t=1.173$, $p>.05$) değişkenlerinin öğrencilerin nomofobi düzeylerine etkisi anlamlı değildir. Sosyal medyaya bağımlılığına ilişkin β katsayısı 0.574 olarak elde edilmiştir. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık puanlarındaki 1 birimlik standart sapma artışı onların nomofobi düzeylerinde 0.574 birimlik standart sapma artışı sağlar. Diğer bir deyişle, sosyal medyaya bağımlılığın artması öğrencilerin nomofobi düzeylerini de artırmaktadır. β katsayısı aynı zamanda bağımsız değişkenlerin önem sırasını gösterir ve β katsayısı en büyük olan en çok etkiye sahip bağımsız değişkendir. Nomofobi düzeyini anlamlı olarak etkileyen tek yordayıcı sosyal medya bağımlılığı değişkeni olduğu için önem sırasını gösteren β katsayısı en büyük olan da bu değişkendir. Kurulan regresyon modeli ise şu şekildedir: Nomofobi Puanları= $21.094+1.426*$ Sosyal Medya Bağımlılığı

Yapılan veri analizleri sonunda cinsiyete göre erkeklerin nomofobi düzeyinin kadınlara göre düşük olduğu saptanmıştır. Akıllı telefona sahip olma süresinin nomofobi üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülürken telefonu kullanım süresi ve kontrol sayısı fazla olanların nomofobi düzeylerinin de daha yüksek olduğu neticesine varılmıştır. Dijital bağımlılık alt boyutları ile sosyal bağlılık ve yaşam doyumunu değişkenleri arasından sadece sosyal medya bağımlılığı değişkeninin nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, öncelikle araştırma sonucuna yönelik bulgular özet olarak sunulmuştur. Ardından ulaşılan bu bulgular alanyazına uygun bir şekilde sırasıyla tartışılmıştır. Tüm bunlar neticesinde araştırma bulgularından yola çıkarak araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Bu araştırmada dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini yordama düzeyi araştırılmıştır. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, akıllı telefona sahip olma süresi, günde ortalama akıllı telefon kullanma süresi ve kontrol etme sayısına göre değişip değişmediği de incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

- Katılımcıların cinsiyetlerine göre nomofobi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadınların nomofobi puan ortalamaları erkeklerin nomofobi puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.
- Katılımcıların akıllı telefona sahip olma süresine göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilmemiştir.
- Katılımcıların günde ortalama akıllı telefon kullanma süresine göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Akıllı telefonu günde ortalama beş saatten fazla kullanan grubun nomofobi puan ortalamaları, iki saatten daha az kullananların nomofobi puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Aynı şekilde yedi saat ve üzerinde kullananların nomofobi puan ortalaması dört saat ve altında kullananlardan anlamlı olarak yüksektir. Günlük akıllı telefon kullanım süresine göre yapılan karşılaştırmada kullanım süresi farkı üçer saat ve üstünde olanlar arasında anlamlı bir farklılık oluşurken, kullanım süresi farkı üç saatten az olan grupların nomofobi puan ortalamaları benzerlik göstermektedir.

- Katılımcıların akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayılarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Akıllı telefonunu kontrol sayısı 11 defa veya daha fazla olanların nomofobi puan ortalamaları 11 defadan daha az olanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Kontrol sayısı 11-20 olanlar ile 21 ve daha fazla olanlar arasında ise anlamlı bir farklılık yoktur ve bu grupların puan ortalamaları benzerdir.
- Dijital bağımlılık değişkeninin sosyal medya bağımlılığı boyutu katılımcıların nomofobi düzeylerini pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.
- Dijital bağımlılık değişkeninin oyun bağımlılığı boyutu katılımcıların nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordamamaktadır.
- Dijital bağımlılık değişkeninin günlük hayata etki boyutu katılımcıların nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordamamaktadır.
- Sosyal bağlılık değişkeni katılımcıların nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordamamaktadır.
- Yaşam doyumu değişkeni katılımcıların nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordamamaktadır.

Tartışma

Araştırmada ulaşılan sonuçlar aşağıda alanyazına uygun olarak tartışılmıştır.

Katılımcıların nomofobi puanlarında cinsiyete göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma. Araştırmada katılımcıların nomofobi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir fark olduğu saptanmış ve kadınların erkeklerden daha yüksek nomofobi düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki çalışmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir (Büyükçolpan, 2019; Erdem vd., 2017; Gezgin, Şumuer vd., 2017; Güllüce vd., 2019; SecurEnvoy, 2012; Tavalacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, 2015; Yıldırım vd., 2016). Gezgin, Şumuer ve diğerleri (2017) öğretmen adayları ile yapmış oldukları çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğunu saptamışlardır. Güllüce ve diğerleri (2019) ile SecurEnvoy (2012)

kadınların bağlantıyı kaybetme ve iletişime geçememe korkularının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazında bu bulgular dışında nomofobinin cinsiyete göre farklılaşmadığı neticesine ulaşmış çalışmalar (Adnan ve Gezgın, 2016; Dixit vd., 2010; Özdemir vd., 2018) ile erkeklerin nomofobi düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar da (Özdemir vd., 2018; Nagpal ve Kaur, 2016) mevcuttur. Özdemir ve diğerlerinin (2018) Pakistan ve Türkiye karşılaştırması çalışmasında Pakistan örnekleminde nomofobi düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık hesaplanmazken, Türkiye örnekleminde erkeklerin nomofobi düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Alanyazında cinsiyete göre nomofobinin farklılaşma durumlarını ele alan çalışmaların farklı sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bu çalışmalar arasında oluşan farklılığın kültür kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Farklı kültürler cinsiyete göre farklı nomofobi düzeylerini beraberinde getirebilir. Yurt içinde yapılmış olan çalışmalardaki farklılıkların sebebi ise gruplar arası bireysel farklılıklar, sosyoekonomik farklılıklar ya da farklı telefon kullanım alışkanlıkları olabilir. Bir diğer sebep ise akıllı telefonların yaygınlaşması ile hem kadınlar hem erkekler için telefonların vazgeçilmez bir unsur haline gelmesi olabilir. Alanyazındaki bulguların çoğunun kadınların nomofobi düzeyinin yüksek oluşu noktasında yoğunlaştığı görülmektedir. Andone ve diğerleri (2016) kadınların günde ortalama telefon kullanım sürelerinin erkeklerden yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca kullanım amaçları bakımından kadınların telefonu sosyal medya ve iletişim amaçlı kullandığını erkeklerin ise oyun amaçlı kullandığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Jenaro ve diğerleri (2007) kadınların telefonları sohbet etmek ve sosyal ilişkilerini sürdürme amaçlı kullandıklarını ifade etmişlerdir. Kadınların bağlantıyı kaybetme ve iletişime geçememe korkularının erkeklerden yüksek oluşu da kadınların telefonu çoğunlukla iletişim amaçlı kullandığının göstergelerinden biridir (Güllüce vd., 2019). İletişim amaçlı kullanmalarının sebebi kadınların daha ilişkişel tarzda yetiştirilmesi ile ilgili olabilir. Sun, Lim, Jiang, Peng ve Chen (2010) kadınların daha uysal bağımlı ve ilişkişel yetiştirildiğini erkeklerin ise daha bağımsız rekabetçi baskın yetiştirildiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle de kadınlar telefonu ilişkişiyi sürdürmenin önemli araçlarından biri olarak görüyor olabilirler. Boş zamanlarında akıllı telefonları

kullanarak arkadaşları ile bağlantılarını devam ettiriyor ve duygusal destek ihtiyaçlarını akıllı telefon aracılığıyla sağlıyor olabilirler. Tüm bunlar neticesinde akıllı telefonun uzun süreli kullanımı akıllı telefon ile aralarındaki güçlü bağı pekiştirerek yokluğunda nomofobik davranışların oluşumunu tetikleyebilir.

Katılımcıların nomofobi puanlarında akıllı telefona sahip olma sürelerine göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma. Araştırmada akıllı telefona sahip olma süresine göre katılımcıların nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu bulgu alanyazındaki mevcut bazı araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin vd., 2017). Ancak alanyazında akıllı telefona sahip olma süresi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Güllüce vd., 2019; Sırakaya, 2018; Yıldırım vd., 2016). Güllüce ve diğerlerinin (2019) çalışmasında 3 ve daha fazla yıldır akıllı telefona sahip olanların 1 yıldır sahip olanlara göre nomofobi ortalamasının yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Yıldırım ve diğerlerinin (2016) çalışmasında 2 yıldan uzun süredir akıllı telefona sahip olan öğrencilerin akıllı telefona sahip olma süresi 2 yıldan az olanlara göre daha fazla nomofobik olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre nomofobi düzeyi akıllı telefona sahip olma süresi arttıkça artmaktadır. Bu araştırma kapsamında ilgili değişkenler arasında anlamlı ilişki saptanmaması hem eski hem yeni kullanıcıların telefonu yoğun bir şekilde kullanmayı tercih etmesiyle ilgili olabilir. Günden güne sunduğu olanaklar artan akıllı telefonlar, kullanıcılarının ihtiyaçlarına hemen yanıt verebildiği için akıllı telefona daha uzun süredir sahip olmak nomofobi üzerinde anlamlı farklılık oluşturmamış olabilir.

Katılımcıların nomofobi puanlarında günde ortalama akıllı telefon kullanma sürelerine göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma. Araştırmada günde ortalama akıllı telefon kullanma sürelerine göre katılımcıların nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu farkın gücü eta kare değeri ile incelendiğinde günde ortalama akıllı telefon kullanma süresinin nomofobi puanları üzerinde orta düzeyde etkisi olduğu görülmüştür. Gruplar arası yapılan karşılaştırma analizi sonrası akıllı telefonu günde ortalama beş saatten fazla kullananların nomofobi puan ortalamalarının iki saatten az kullananların nomofobi puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde yedi saat ve üzerinde kullananların nomofobi puan ortalaması dört

saat ve altında kullananlardan anlamlı bir şekilde yüksektir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi bir-iki saat olanlar ile üç-dört saat olanlar, üç-dört saat olanlar ile beş-altı saat olanlar ve beş-altı saat olanlar ile yedi saat ve üzerinde olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Özetle günlük kullanım süresi farkı üçer saat ve üstünde olanlar arasında anlamlı bir farklılık oluşurken, kullanım süresi farkı üç saatten az olan grupların nomofobi puan ortalamaları benzerlik göstermektedir. Akıllı telefonu kullanım süresi fazla olanlar az olanlara göre daha fazla nomofobik davranış göstermektedir. Diğer bir deyişle, genel olarak günlük telefon kullanım süresinin artması öğrencilerin nomofobi düzeylerini de artırmaktadır. Kullanım saatleri arasındaki karşılaştırmalarda birbirine yakın olan kullanımlar arasında fark bulunmazken, kullanım saatleri farkı fazla olan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları alanyazında bulunan mevcut çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Büyükçolpan, 2019; Erdem vd., 2017; Gezgin vd., 2017; Özgür-Güler ve Veysikarani, 2019; Pavithra vd., 2015). Pavithra ve diğerleri (2015) 3 saatten fazla olan cep telefonu kullanımı ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve 3 saatten az cep telefonu kullananların nomofobi düzeyinin düşük olduğunu belirtmişlerdir. Erdem ve diğerlerinin (2017) çalışmasında akıllı telefon ile daha uzun süre vakit geçirenlerin nomofobi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Jilisha, Venkatachalam, Menon ve Olickal (2019) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada akıllı telefon kullanım süresinin nomofobinin yordayıcılarından olduğunu belirterek öğrencilerin stresli durumdan kaçma, güncel kalma, iletişimi devam ettirme ve kendilerini telefona ait hissetme gibi gerekçelerle akıllı telefon kullanma sürelerindeki artışı açıklamışlardır. Bunun yanında Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobi düzeyi yüksek olan kişilerin telefonlarını gece dahi açık tuttuğunu, yanında şarj aleti bulundurduğunu, birden fazla telefon kullanarak önlem aldıklarını belirtmişlerdir. Pek çok teknolojik özellikle donatılmış akıllı telefonlar bireylerin yaşamını da kolaylaştırarak gerçekleştirmek istediği pek çok etkinliğe imkân tanımakta ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunmaktadır. Ayrıca bir durma noktasının olmaması, pek çok farklı uygulama yükleme ve güncelleme yapılabilmesi gibi sebepler akıllı telefon ile geçirilen uzun süreleri açıklayabilir. Telefonla geçirilen bu uzun sürelerin bağımlılığa yol açtığı ve nomofobinin artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Akıllı telefonu kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ilişkiye genişletilmiş benlik kuramı çerçevesinden bakıldığında bireyler akıllı telefonları kendilerinin uzantısı olarak görerek cihaza farklı anlam yükleyebilmektedir (Han vd., 2017). Kişinin akıllı telefonu ile geçirmiş olduğu uzun süreler sonrası telefonuyla arasında oluşan güçlü bağ akıllı telefondan mahrum kaldığı anlarda yoğun duygular yaşamasına neden olabilmektedir. Buna göre kullanım süresindeki artışın nomofobi düzeyindeki artışı da beraberinde getirdiği söylenebilir.

Katılımcıların nomofobi puanlarında günde ortalama akıllı telefon kontrol etme sayısına göre anlamlı fark olup olmadığına ilişkin tartışma. Araştırmada günde ortalama akıllı telefon kontrol etme sayılarına göre katılımcıların nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre akıllı telefonunu kontrol sayısı 11 defa veya daha fazla olanların nomofobi puan ortalamaları 11 defadan daha az olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Kontrol sayısı 11-20 olanlar ile 21 ve üstü olanlar arasında ise anlamlı bir farklılık yoktur ve bu grupların puan ortalamaları benzerdir. Akıllı telefonu kontrol etme sayısı düşük olan katılımcıların nomofobi puan ortalaması daha düşüktür. Ancak telefonu kontrol etme sayısındaki artışın belli bir kontrol sayısından sonra nomofobi düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığı söylenebilir.

Bu araştırmanın bulguları alanyazında bulunan bazı araştırmaların bu bulgularını destekler niteliktedir (Abraham vd., 2014; Akıllı ve Gezgin, 2016; Büyükçolpan, 2019; Güllüce vd., 2019; Sırakaya, 2018; Walsh vd., 2010). Güllüce ve diğerleri (2019) telefonu 1-16 kez kontrol edenlerin nomofobi ortalamasının 16-32 kez kontrol edenlere göre düşük olduğunu saptamışlardır. Walsh ve diğerleri (2010) gençlerin bildirimler aracılığıyla gelen kısa mesaj ve aramaları sık sık kontrol ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Pavithra ve diğerlerinin (2015) çalışmasına göre üniversite öğrencilerinin yarısı saatte üç kez akıllı telefondaki bildirimleri kontrol etmektedirler. Buradan yola çıkarak araştırmacılar akıllı telefonu sık kontrol etme ihtiyacının nomofobinin özellikleri arasında olduğunu ifade etmişlerdir. Gezgin ve diğerleri (2017) bu durumu tekrar eden davranışların bağımlılığı güçlendirici etkisi ile açıklayarak sık kontrolün nomofobiye yol açabileceğini belirtmişlerdir. Bu sebeple kontrol etme sıklığının belli düzeyde yüksek olması ile nomofobi düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir. Nomofobi düzeyi yüksek olan bireyler bağlantıyı kaybetmemek adına telefonu sık sık kontrol etme

davranışında bulunabilirler. Her kontrol etme davranışında yeni bilgi ve paylaşımlar ile karşılaşmaları ise kullanıcıları pekiştiriyor olabilir. Akıllı telefonların bildirim özelliğinin olması da kontrol davranışı oranının yükselmesine neden oluyor olabilir.

Dijital bağımlılığın alt boyutları sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve günlük hayata etki ile sosyal bağlılık ve yaşam doyumu düzeylerinin nomofobi düzeyini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına ilişkin tartışma. Araştırma sonunda üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık alt boyutları olan sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve günlük hayata etki boyutları ile sosyal bağlılık ve yaşam doyumlarının nomofobi düzeylerine olan etkisine ilişkin kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Fakat kurulan modelde bağımsız değişkenlerden dijital bağımlılık alt boyutu olan sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin nomofobi düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı, sosyal bağlılık ve yaşam doyumu değişkenleri ile dijital bağımlılık alt boyutlarından oyun bağımlılığı ve günlük hayata etki alt boyutlarının ise öğrencilerin nomofobi düzeylerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre dijital bağımlılığın sosyal medya bağımlılığı alt boyutu ile nomofobi arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmış ve sosyal medya bağımlılığı nomofobiyi anlamlı olarak yordamaktadır. Dijital bağımlılık değişkeninin sosyal medya alt boyutu açısından ulaşılan sonucun mevcut çalışmaların bulguları ile paralellik gösterdiği görülmüştür (Ayar vd., 2018; Eren vd., 2020; Gezgin ve Parlak, 2018; Sırakaya, 2018; Yıldız Durak, 2018). Ayar ve diğerleri (2018) hemşirelik öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile problemleri internet kullanımları ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasında pozitif orta seviyede bir ilişki belirleyerek problemleri internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığının nomofobiyi yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. İnternet bağımlılığı yüksek olanların daha çok sosyal medyaya ve oyun sitelerine girdiği sonucuna ulaşan Günüç ve Kayri (2010) sosyal medyanın tercih edilmesinin bireylerin iç dünyalarındaki yetersizlik duygusu, özgüven eksikliği, mutsuzluk gibi duygusal nedenler kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Yılmaz (2019) ise dışlanma, sevilmemeye, beğenilmeme korkularını bastırma; bir gruba ait olup o grup tarafından onaylanma ve kimliğini ortaya çıkarma amaçlı bir yönelim olduğu açıklamasında bulunmuştur. Farklı bir açıdan ele alan Ertemel ve

Aydın (2018) da sosyal ağların bildirim özelliği ile bireylerin sosyal ağa girme motivasyonundaki artışın etkisine vurgu yapmışlardır.

Ergenler ile yapılmış olan bir çalışmada telefonunu sosyal medya platformuna erişmek amaçlı kullananların nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Eren vd., 2020). Görüldüğü üzere çalışmalar farklı yaş gruplarıyla gerçekleştirilmiş olsa da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yıldız Durak (2018) bu bulgular ile paralellik gösteren araştırmasında sosyal medya kullananların orta seviyede nomofobik olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç üzerine sosyal medyanın hayatın bir parçası haline geldiğini ve kullanımının hızla arttığını ifade ederek sosyal medya kullanımını nomofobik bir davranış olarak değerlendirmiştir. Benzer şekilde Polat (2017) çalışmasında akıllı telefonu sosyal medyadan uzak kalmamak için kullananların sayısının iletişim amaçlı kullananlardan fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma kapsamında ulaşılan nomofobi ve sosyal medya arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki de alanyazındaki bulguları destekler niteliktedir. Sosyal medyanın bireylere sadece tüketme değil aynı zamanda üretme fırsatı sunması, kişinin yaptığı işlerin reklamını yapabilme imkânı vermesi, sosyal ilişkilerinde utangaç dahi olsa kendini ifade etme, kimliğini ortaya çıkarma imkânı sunması, bireylerin beğenilme, onaylanma, takdir edilme gibi ihtiyaçlarını karşılamasına imkân vermesi, sorunları erteleme ile olumsuz duyguları bastırma fırsatı tanınması, çevresiyle iletişim kurmaya ve onların yaşamından haberdar olmaya imkân tanınması gibi özelliklerinin olması; sosyal medya kullanımındaki artış hızının nedeni olabilir. Bu imkânlardan mahrum kalma olasılığı ile karakterize olan nomofobinin de aynı hızla artması olası görülmektedir.

Dijital bağımlılığın alt boyutlarından biri olan oyun bağımlılığının ise bu araştırma kapsamında nomofobi ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkisi olsa da nomofobiyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında, oyun bağımlılığı ile nomofobi arasında ilişki saptamayan araştırmalar olduğu gibi (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Eren vd., 2020) ilişki saptayan araştırmalar da mevcuttur (Gezgin, Hamutoğlu, vd., 2018). Alanyazın taramasında ergenler ile yapılan çalışmalarda (Gezgin ve Çakır, 2016; Meral, 2017) çoğunlukla oyun oynama davranışı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılırken üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Gezgin, Hamutoğlu

vd., 2018; Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt, 2017) bu oranın daha az olduğu görülmüştür. Bu farklılığın bir nedeni üniversite öğrencilerinin oyun oynamak için oyun konsolları ya da bilgisayarlar gibi farklı cihazları tercih etmesi ile ilgili olabilir. Ayrıca Andone ve diğerlerinin (2016) çalışmasında yaşı genç olan katılımcıların telefonları daha çok eğlence ve sosyal etkileşim amaçlı kullandığı, yaş arttıkça bu kullanımın daha çok ihtiyaç odaklı kullanıma dönüştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Arslan ve diğerleri (2015) lise öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyinin üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buradan yola çıkarak akıllı telefonu oyun amaçlı tercih etme oranının ergenlerde daha yüksek olabileceği yorumu yapılabilir. Üniversite öğrencileri yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde olmaları (Erikson, 1984) nedeniyle akıllı telefonu oyun amaçlı kullanmaktan çok (Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt, 2017) sosyal medyaya girmek ya da mesajlaşmak amaçlı kullanıyor olabilirler. Oyun oynama noktasında tercih edilen cihazlar araştırmalara dâhil edilerek bu konuya ilişkin farkın daha net ortaya konulması adına geniş yaş grupları üzerinde çalışmalar tekrarlanabilir.

Dijital bağımlılık değişkeninin diğer bir alt boyutu olan günlük hayata etki boyutunun nomofobi ile orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisi olsa da bu model kapsamında günlük hayata etkinin nomofobinin yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Alanyazın incelemelerinde Erdem ve diğerleri (2016) yalnızlık ve depresyon hissinde artış, yaşam beklentisi, fiziksel aktiviteler ve yüz yüze iletişim oranında düşüş gibi durumların nomofobik bireylerde sıklıkla görülen problemler arasında olduğunu belirtmişlerdir. Ölçeğin günlük hayata etki boyutunda öğrencilerin yanıtlamış olduğu maddeler ile nomofobik bireylerin yaşamış olduğu sorunlar benzerlik göstermektedir. Alanyazında günlük hayata etki boyutunda yer alan maddeleri kapsayan çalışmalarda uyku kalitesi ve akademik başarısı düşük, dikkat sorunu ya da sosyal fobisi olan öğrencilerin nomofobik olduğu (Arpacı, 2020; Kuşçu, Gümüştaş, Rodopman Arman ve Göksu, 2020; Mengi vd., 2020, Prasad vd., 2017) saptanmıştır. Bu çalışmada anlamlı ilişki saptanmaması üniversite öğrencilerinin akıllı telefonların hayatlarına yansımalarını olumsuz olarak görmemelerinden kaynaklanmış olabilir.

Araştırma sonucuna göre bulgulardan biri de sosyal bağlılık değişkeninin nomofobiyi yordamadığı yönünde olmuştur. Alanyazında sosyal bağlılık ve

nomofobinin ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanmadığı için aidiyet, yalnızlık gibi yakın kavramlar çerçevesinde sonuçlar ele alınmıştır. Ancak alanyazında ilişki olmadığını saptayan bir çalışma ile karşılaşılmadığı için mevcut çalışmalar çerçevesinde nomofobi ve sosyal bağıllık ilişkisi değerlendirilmiştir.

Lee ve Robbins (2000) aidiyet duygusundaki eksikliğin ikili ilişkileri olumsuz etkileyerek duygusal yalıtılmışlığa neden olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca yüksek sosyal bağıllığın sosyal ortamlara girme konusunda rahat hareket etmeyi sağladığını düşük sosyal bağıllığın ise depresyon, yalnızlık gibi duyguları ortaya çıkardığını ifade etmişlerdir. Bu sebeple düşük sosyal bağıllığı olan öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını, onaylanma ihtiyaçlarını sanal ortamlar aracılığıyla giderme eğiliminde olacakları düşünülmektedir. Mesch'in (2001) çalışması bunu destekler niteliktedir ve sosyal olarak yalıtılmış ergenlerin interneti aşırı kullanma eğilimi gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu saptamıştır. McIntyre ve diğerleri de (2015) kontrolsüz internet kullanım davranışı yüksek olan bireylerin sosyal bağıllıklarının daha düşük düzeyde olduğunu saptamışlardır. Ayrıca Akşit Aşık (2018) aidiyet duygusunun nomofobiyi Yalçınkaya da (2019) sosyal bağıllığın problemleri internet kullanımını negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmiştir. Ek olarak Savcı ve Aysan (2017) internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılıklarının sosyal bağıllığı negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığını rapor etmiştir. Araştırmalara göre bu iki kavram birbirlerinin hem nedeni hem de sonucu olabilmektedir. Bu sebeple nitel araştırma yöntemi kullanılarak çalışmalar zenginleştirilebilir.

Özdemir ve diğerleri (2018) Türkiye ve Pakistan'daki öğrencileri karşılaştırdığı çalışmasında nomofobi ile yalnızlık arasında yüksek ilişki saptayarak her iki ülkedeki öğrencilerin yalnızlık seviyesi arttıkça nomofobi düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Yen ve diğerleri (2009) akıllı telefonla fazla zaman geçiren öğrencilerin aile ve arkadaşları ile ilişkilerinin zayıfladığını belirtmişlerdir. Süler (2016) yalnızlık ve telefon bağımlılığının birbirini artıran bir yapıya sahip olduğuna dikkat çekerken Alkın (2018) bu iki kavram arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklamıştır: Akıllı telefonu yoğun kullanmak insanlar ile olan iletişimi zaman zaman sınırlandırabilmektedir. Ancak bazen insanlarla sınırlı iletişime sahip, yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireyler de kendilerini iyi

hissetmek ya da iletişim olanaklarını artırmak adına telefona yöneliyor olabilirler (Alkın, 2018).

Hırlak ve diğerlerinin (2016) çalışmasında diğer araştırma sonuçlarından farklı olarak internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Lei ve diğerlerinin (2017) çalışması da bu sonuçla benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin aidiyet ihtiyacı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu sonucu aidiyet ihtiyacı yüksek olan öğrencilerin sosyal bağlantı arayışlarını akıllı telefonlar aracılığıyla giderme eğilimine girecekleri, ait olma ihtiyacı düşük olan öğrencilerin ise diğer insanlarla iletişim kurma niyetlerinin daha düşük olması sebebiyle bağımlılık olasılığının da düşeceği şeklinde değerlendirmişlerdir. Chen ve diğerleri de (2016) gençlerin akıllı telefonları iletişim başlatmak ve sürdürmek, yeni arkadaş edinmek ya da mevcut ilişkilerini geliştirmek amaçlı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Alanyazında sosyal bağlılık ve nomofobi arasındaki ilişkiye yönelik farklı sonuçlar ile karşılaşmıştır. Mevcut çalışmalar arasında internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık arasında pozitif (Hırlak vd., 2016), ait olma ihtiyacı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif (Lei vd., 2017), aidiyet ve nomofobi arasında negatif (Akşit-Aşık, 2018), kontrolsüz internet kullanımı ve sosyal bağlılık arasında negatif (McIntyre vd., 2015) yönde ilişki saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Fakat bu araştırmada nomofobi ve sosyal bağlılık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazındaki çalışmalardan farklı olarak ulaşılan bu sonucun nedeni akıllı telefonların kullanımının amaçlarının çeşitlenmesi ile kadın, erkek, genç, yaşlı geniş bir kitle tarafından tercih edilme oranının artmasından dolayı sosyal bağlılık düzeyinin düşük, orta ya da yüksek olması katılımcıların nomofobi düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşmasına etki etmiyor olabilir. Sosyal bağlılık ve nomofobi arasındaki ilişkide elde edilen farklı sonuçlar yeni çalışmalara duyulan ihtiyacı gözler önüne sermektedir. Aracı değişkenler ile kurulacak yeni modellerle, nitel çalışmalarla ya da farklı araştırma grupları ile farklılıkların sebebi araştırılabilir.

Araştırma sonunda elde edilen bir diğer bulgu da yaşam doyumunun nomofobiyi yordamadığı şeklindedir. Alanyazında araştırma modelinden elde edilmiş bu bulguya benzer şekilde nomofobi ve yaşam doyumu (Özarıslan, 2019; Sezer ve Atılğan, 2019) ile akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu (Samaha ve Hawi, 2016) arasında ilişki saptamayan çalışmaların olduğu görülmüştür. Fakat

alanyazında mutluluk ve nomofobi arasında negatif (Özdemir vd., 2018) psikolojik iyi oluş ve problemlili internet kullanımı arasında negatif (Casela, Lecchi ve Fioravanti vd., 2015) nomofobi ve öznel iyi olma arasında negatif (Güllüce vd., 2019; Şengör, 2020) ilişki saptayan çalışmalar da mevcuttur. Balcı ve Koçak (2017) çalışmasında yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerin sosyal medya kullanım düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumu, yaşam doyumu düşük olan öğrencilerin sosyal medya kullanımını alışkanlık haline getirdikleri, yüksek olan öğrencilerin ise boş zamanlarında sosyal medya kullanımını tercih etmedikleri şeklinde değerlendirmişlerdir. Benzer şekilde Meral (2017) yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yüksek düzeyde yordadığı bulgusunu elde etmiştir. Mert ve diğerleri de (2018) çalışmasında nomofobi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin düştüğünü belirtmişlerdir. Bu sonuçlardan farklı olarak Aktaş, Kara ve Tokat (2019) yaşam doyumu ve nomofobi arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki hesaplamışlardır. Benzer bulguya ulaşan Blachnio ve diğerleri (2018) sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi kullanım sıklığı ile açıklamışlar ve sosyal medyanın ilk kullanıldığı dönemler yaşam doyumunu artıracaklarını ve bireyin gerçek yaşamdaki ilişkilerini taze tutması ile sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerinden korunabileceğini belirtmişlerdir.

Alanyazındaki mevcut çalışmalar değerlendirildiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda olduğu gibi nomofobi ve yaşam doyumu arasında ilişki saptamayan çalışmalar ile pozitif ilişki saptayan çalışmaların negatif ilişki saptayan çalışmalara göre alanyazında görece daha az olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında yaşam doyumu ve nomofobi arasında ilişki saptanmaması, akıllı telefonların yaşam doyumu düşük olanlara da yüksek olanlara da hitap eden özelliklerinin olmasından kaynaklanıyor olabilir. Diğer bir deyişle, akıllı telefonların her durumda tercih edilebilir olması ile yaşam doyumu nomofobi düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmuyor olabilir.

Teknolojinin içine doğmuş, internetsiz bir anısı olmayan günümüz kuşağı için internetin tek yönlü olmaktan çıkmasıyla birlikte akıllı telefonlar özellikle sosyal medya oldukça önemli hale gelmiştir. Akıllı telefonla tanışma ve akıllı cihaza sahip olma yaşının çocukluk dönemine kadar düşmesi, akıllı telefonların yaygınlığının artması ile her geçen gün kullanıcı ranjının açılması, salgın dönemiyle birlikte

ekran maruz kalma süresinin mecburi bir şekilde artmasının da etkisi ile nomofobi düzey ve oranlarında artışın da devam edeceği düşünülmektedir. Bu sebeple nomofobinin bileşenlerine yönelik yapılacak çalışmaların yanında nomofobi düzeyini azaltıcı ya da nomofobiye önleyici çalışmaların yapılması daha da gerekli hale gelmiştir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına göre; araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılara yönelik öneriler yer almaktadır.

Araştırmacılara yönelik öneriler.

- Bu çalışmada dijital bağımlılığın alt boyutları sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, günlük hayata etki ile sosyal bağlılık ve yaşam doyumu nomofobi puanlarındaki varyansın yaklaşık %33'ünü açıklamıştır. Bu sebeple nomofobi ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı kavramlarla (yalnızlık, mutluluk, denetim odağı, öz saygı, kişilik tipleri vb.) yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırma kapsamında sosyal bağlılık ile yaşam doyumu değişkenlerinin nomofobi ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak alanyazında negatif ve pozitif ilişkinin varlığını rapor eden çalışmalar ile karşılaşılmıştır. Bu negatif ve pozitif bulgu farklılığının nedenlerine ulaşmak adına nitel çalışmalar planlanabilir.
- Öğrencilerin akıllı telefona sahip olma süreleri, günlük akıllı telefon kullanım süreleri ve kontrol sayılarına kategorik sınırlandırılmış yanıt seçeneği ile ulaşılmıştır. Gelecek araştırmalarda öğrencilerin ilgili sorulara yanıtları açık uçlu sorular ile alınarak daha sağlıklı verilere ulaşılabilir.
- Bu çalışmanın verileri pandemi dönemi öncesinde toplanmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeyi orta seviyededir. Pandemi sürecinde ve sonrasında nomofobi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını görmek adına araştırma tekrarlanabilir.

- Bu çalışmada katılımcılara uygun örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Genellebilirlik için farklı örnekleme yöntemleri tercih edilebilir. Araştırma sınırlılıkları da düşünülerek farklı illerde, farklı fakültelerde okuyan daha geniş araştırma gruplarıyla ile araştırma yinelenabilir.
- Bu araştırmada katılımcılar üniversite öğrencileridir. Akıllı telefonun kullanıcı ranjının genişlemesi sebebi ile çocuklar, ergenler ve yetişkinlerin nomofobik olma durumları araştırılabilir.
- Araştırmada nomofobi ile dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiler çoklu doğrusal regresyon modeliyle analiz edilmiştir. Aracı değişken kullanımı ya da farklı analiz yöntemleri ile bu ilişkiler test edilebilir.
- Araştırma kesitsel ve tarama modeliyle sınırlı nicel bir çalışmadır. Bireylerin nomofobi düzeylerinin zamana bağlı olarak değişimini ele alabilecek boylamsal araştırmalar ile derin çıkarımlar yapılabilecek nitel veya karma araştırma desenleri ile aracı değişkenlerin kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.
- Nomofobi düzeyi yüksek olan öğrencilerin başa çıkma becerilerini artırmak amacıyla psikoeğitim programı geliştirilerek, bu programın etki düzeyi araştırılabilir.

Alan çalışanlarına yönelik öneriler.

- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri dijital bağımlılıktan özellikle sosyal medya kullanımından, günde akıllı telefon kullanma süresinden ve akıllı telefonu kontrol etme sayısından etkilenmektedir. Buradan hareketle, alan çalışanları, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini azaltabilmek için planlayacakları çalışmalarda bu sonuçlardan yararlanabilirler.
- Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile ilişkili olabilecek değişkenler ele alınmıştır. Alan çalışanları, bu araştırmanın bulgularından da yararlanarak nomofobik danışanların farkındalık kazanmasına destek olabilirler ve üniversite öğrencilerinin nomofobiyle baş etme becerilerini artırmaya yönelik psikoeğitim programları hazırlayıp uygulayabilirler.

- Alan çalışanları nomofobinin yıldan yıla üniversite öğrencileri arasında artış oranını veren ya da nomofobik davranışları açıklayan değişkenlerin yer aldığı dikkat çekici afişler oluşturarak öğrencilerin nomofobiye yönelik farkındalıklarını artırabilirler.

Politika yapıcılara yönelik öneriler.

- Bu araştırma kapsamında öğrencilerin yaklaşık %64'ünün orta düzeyde %17'sinin ise yüksek düzeyde nomofobik olduğu görülmüştür. Politika yapıcılar üniversite öğrencilerinde nomofobiye yönelik farkındalık oluşturma noktasında üniversitelerde bilimsel etkinlikler düzenlenmesinde önderlik edebilirler.
- Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımı yüksek olanların nomofobi oranının daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sosyal medya ile kuracağı etkileşimi ve paylaşımı yüz yüze kurmasına imkân verecek ortam ve aktivite oranlarının kampüste artırılmasına öncülük ederek öğrencilerin akıllı telefon ile geçirdiği sürelerin azalmasına destek olabilirler.
- Araştırma sonucuna göre öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresi ve kontrol sayılarındaki artış nomofobiyi artırabilmektedir. Bu sebeple öğrencilerin akıllı telefon kullanımını sınırlandırmayı kendilerinin başarabilmesine yardımcı olacak ücretsiz mobil uygulamalar geliştirilmesinde önderlik edebilirler.

Kaynaklar

- Abraham, N., Mathias, J. & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428. Retrieved from <https://ajner.com/AbstractView.aspx?PID=2014-4-4-8>
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158. doi:10.1501/auebfd.v49i1.3119
- Akkuş, A. (2020). Akıllı telefon kullanımı ve kişisel zaman yönetimi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(7), 50-62. https://www.pearsonjournal.com/Makaleler/792161925_50-61.pdf adresinden erişilmiştir.
- Akşit-Aşık, N. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/551823> adresinden erişilmiştir.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283590> adresinden erişilmiştir.
- Aktaş, Y., Kara, H. ve Tokat, B. (2019). Nomofobi düzeylerinin yaşam doyumu ve iş performansı üzerindeki etkisi: Kütahya kent merkezinde bir uygulama. *Researcher: Social Science Studies*, 7(2), 16-32. doi:10.29228/rssstudies.23439
- Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S. & McAlaney, J. (2015). The emerging requirement for digital addiction labels. In: *The 20th International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality (REFSQ 2015)*, (pp. 198-213). Essen, Germany. Retrieved from <http://eprints.bournemouth.ac.uk/21891/>
- Alkın, S. (2018). *Lise öğrencilerinde sosyal ilişkilerin niteliği ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Andone, I., Bnaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C. & Markovetz, A. (2016). How age and gender affect smartphone usage. *Paper presented at the In Proceedings of the ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct*. Germany: Heidelberg. doi.org/10.1145/2968219.2971451
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M. & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063
- Appleton, S. & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, (36), 11. doi: 10.1016 / j.worlddev.2008.04.009
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), 55-67. https://core.ac.uk/download/pdf/26663761.pdf adresinden erişilmiştir.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arpacı, I. (2020). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*. doi: https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *UHİVE: Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58. doi: 10.17361/UHIVE.2015813153
- Ayar, D., Özalp-Gerçeker, G., Özdemir, E. Z. & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN Comput. Inform. Nurs.* 36, 589-595. doi: 10.1097/CIN.0000000000000458

- Balcı, Ş. ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.1. *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansında sunulan bildiri*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul. <https://hdl.handle.net/11467/1598> adresinden erişilmiştir.
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461-484. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>.
- Baloğlu, M., Kesici, Ş. ve Özteke-Kozan, H. İ. (2018, Nisan). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, problematik internet kullanımları ve nomofobik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Öz). *III. Ines Uluslararası Eğitim Ve Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan bildiri*. Alanya, Antalya.https://docs.wixstatic.com/ugd/f818ab_7f42920ac070485e9d7ff46489118ca1.pdf?index=true adresinden erişilmiştir.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *BEÜ SBE Dergisi*, 7(1), 231-274. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/497090> adresinden erişilmiştir.
- Bartwal, J. & Nath, B. (2019). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in Nort India. *Medical Journal Armed Forces India*, 6(4), 451-455. doi:10.1016 / j.mjafi.2019.03.001
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi:10,1037 / 0033-2909.117.3.497
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Berry, W. D., Feldman, S., & Stanley-Feldman, D. (1985). *Multiple regression in practice* (No. 50). Sage.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2020). Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2018 Yılı 1. Çeyrek Pazar Verileri Raporu.

<https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/2020-1-16-07-20-kurum-disi.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Blachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E. & Seidman, G. (2018). Relations between Facebook intrusion, internet addiction, life satisfaction and self-esteem: A study in Italy ve the USA. *International Journal of Mental Health ve Addiction*, 14(71), 1-13. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-0038-y>
- 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>
- Bragazzi, N. L., Re, T. S. & Zerbetto, R. (2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Mental Health*, 6(4), e13154. <https://doi.org/10.2196/13154>
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi
- Cambridge Dictionary. (2018). *The people's word of 2018*. Retrieved from <https://dictionaryblog.cambridge.org/2018/11/29/the-peoples-word-of-2018/>
- Casela, S., Lecchi, S. & Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being & problematic use of Internet communicative services among young people. *Journal of Psychology*, 149(5), 480-97. doi: 10.1080 / 00223980.2014.905432
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X. & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S. & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with

smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions* 4(4), 308-314. doi: 10.1556/2006.4.2015.043

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Cover, R. (2004). Digital addiction: The cultural production of online and video game junkies. *Media International Australia incorporating Culture and Policy*, 113(1), 110-123. doi:10.1177 / 1329878X0411300113

Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.

Çakmak-Karapınar, D. ve Fidan, B. (2019). Teknolojinin gelişimiyle ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı ve teknoloji (dijital) detoksu. *Iksad 4. International Congress Of Social Sciences Kongresinde sunulan bildiri*. Erzurum. https://www.researchgate.net/profile/Isa_Ugur3/publication/336073811_KULTUR_TURIZMI_DESTINASYONLARININ_ARZ_YAPILARI_UZERINE_BIR_ARASTIRMA_SAFRANBOLU_ORNEGI/links/5d8d228992851c33e9406510/KUeLTUeR-TURIZMI-DESTINASYONLARININ-ARZ-YAPILARI-UeZERINE-BIR-ARASTIRMA-SAFRANBOLU-OeRNEGI.pdf adresinden erişilmiştir.

Çeçen, R. A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190. <http://genclikbirikimi.org/kunye-4909-universite-ogrencilerinin-cinsiyet-yasam-doyumu-duzeylerine-gore-sosyal-duygusal-yalnizlik-duzeylerinin-incelenmesi-makale> adresinden erişilmiştir.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, psychological inquiry. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deloitte. (2018). Global Mobil Kullanıcı Araştırması. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html> adresinden erişilmiştir.

- Deloitte. (2019). Global Mobil Kullanıcı Araştırması. <https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/TR-GMCS-2019.html>. adresinden erişilmiştir.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve 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. doi: 10.1556 / 2006.4.2015.010
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury, CA: Sage.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. Retrieved from http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216. doi.org/10.1023/A:1006859511756
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037 / 0033-2909.125.2.276
- 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 ve associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 3(2), 339. doi: 10.4103 / 0970-0218.66878
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F. & Gattani, P. L. (2017). Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8, 688-693. Retrieved from http://www.njcmindia.org/uploads/8-11_688-693.pdf
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 85-94.

<http://eds.b.ebscohost.com/abstract?site=eds&scope=site&jrnl=1302597X&asa=Y&AN=24198243&h=rH36PLEg8gP8kXkf3qINU5cVXMNDmvwyHpSbNioh%2b16oDA3Qlem5iUOpZ6CqmwMqAI9Fwg%2bYtH8S7%2f0xDOSwSQ%3d%3d&crl=c&resultLocal=ErrCrlNoResults&resultNs=Ehost&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d1302597X%26asa%3dY%26AN%3d24198243> adresinden erişilmiştir.

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/227684> adresinden erişilmiştir.

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://dergipark.org.tr/tr/pub/gazibtd/issue/27536/289670> adresinden erişilmiştir.

Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırcalı, M. F. Öznacar, B. B. ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140. doi: 10.5455/apd.56124.

Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Erikson, E. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. (Çev. B. Üstün-V. Şar). Ankara: Toplum Yayınları. s. 39

Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5, 665-690. doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038

Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi*

Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(3), 181-194.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7791/101915> adresinden erişilmiştir.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.

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>

Geist, R. A. (2008). Connectedness, permeable, boundaries, and the development of the self. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 3, 129-152. doi: 10.1080/15551020801922971

George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference (10a ed.)* Boston: Pearson.

Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504.
<https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>

Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N., Samur, Y. ve Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram Ve Uygulama*, 8(2), 212-231. <https://doi.org/10.17943/etku.397112>

Gezgin, D. M. ve Parlak, C. (2018). Kosova'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. *Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi'nde sunulan bildiri*. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Edirne.
https://www.researchgate.net/publication/329969447_Nomophobia_Prevalence_among_University_Students_in_Kosovo adresinden erişilmiştir.

Gezgin, D. M. Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-15.
<https://doi.org/10.17943/etku.288485>

Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University.

Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(1), 86–95.
<http://dergipark.gov.tr/download/article-file/270323> adresinden erişilmiştir.

- Glasser, W. (1999). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi seçim teorisi*. İstanbul: Hayat
- Gonçalves, S., Dias, P. & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Göldağ, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies - Information Technologies and Applied Sciences*, 14(2), 193-212. doi:10.29228/TurkishStudies.22753
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219. doi:10.1089/109493100316067
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E. ve Börekçi, N. E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-674. doi: 10.17065/huniibf.482061
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 220-232. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7799/102177> adresinden erişilmiştir.
- Güzeller, C. O. & Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (4), 205-211. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0210>
- Han, S., Kim, K. J. & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology Behaviour Journal*, 20(7), 419-427. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hırlak, B., Bıyıkbeyi, T., Alaşahan, S. ve Çiçeklioğlu, H. (2016). Öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal bağılılıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı, Muğla. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/2J2v2.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi: Üsküdar üniversitesi yüksek lisans öğrencileri örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Hill, L. H. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20 (5), 210-216. doi:10.1016 / j.apnu.2006.04.003
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphome and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51. Retrieved from <http://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:sjbms&volume=11&issue=1&article=005>
- 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>
- Jiang, J., Phalp, K. T. & Ali, R. (2015). Digital addiction: Gamification for precautionary and recovery requirements. Retrieved from <http://eprints.bournemouth.ac.uk/21887/1/04-Posters.pdf>
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry. India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541-548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi (25. baskı)*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivty kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve Fomo rahatsızlıklarına yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kaur, A., Sharma, P. & Manu (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6. doi: 10.5958 / 2395-180X.2015.00051.1
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L. & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Kesici, A. & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98. doi: 10.13189/ujer.2018.060108
- 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>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28-35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çoklu, Ö. (2006). *Sosyal bilimler için istatistik*. PegemA Yayınları, Ankara
- Kuşçu, T. D., Gümüştaş, F., Rodopman-Arman, A. & Göksu, M. (2020). The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical –Practice*. doi: 10.1080/13651501.2020.1819334
- Lee, R. M., Draper, M. & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self- esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 338-345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Lee, R. M. & Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*, 78, 484-491. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01932.x>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lei, L., Wang, P., Wang, X., Wang, Y., Xie, X. & Zhao, M. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions* 6(4), 708-717. doi: 10.1556/2006.6.2017.079
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society* 50, 73-77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>

- 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-mobilephonecontact--plague-24-7-age.html>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <http://dx.doi.org/10.1037/h0054346>
- McIntyre, E., Saliba, A.J. & Wiener, K.K.K. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569-574. doi: 10.1016 / j.chb.2015.02.021.
- Mengi, A., Singh, A. & Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family and Medicine Primary Care*, 9(5), 2303-2308. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_58_20
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Mercan, N. (2010). Dijital dünyada zaman, mekân, insan ilişkileri ve yabancılaşma, *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 403, 100-111. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/Mn34D.pdf>
- Mert, A., Çağlayan, R. ve Akgül, A. (2018). Öğretmenlerin nomofobi düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. C. Şahin (Ed.), 20. *Uluslar arası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Tam Metin Kitabı* (s. 372-382). Ankara, Türkiye. https://2018.pdrkongreleri.org/dosyalar/files/pdrkongre2018_tammetin.pdf adresinden erişilmiştir.

- Mertler, C. A. & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation (3rd ed.)*. Glendale, CA: Pyrczak Publishing.
- Mesch, G. S. (2001). Social relationships and Internet use among adolescents in Israel. *Social Science Quarterly*, 82(2), 329-339. doi: 10.1111 / 0038-4941.00026
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi kuramları*. (Çev. Z. Gültekin). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları. s. 217
- Minaz, A. ve Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017), Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. doi: 10.20875/makusobed.306903
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. F. Akkoyunlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 359s
- Nagpal, S.S. & Kaur, R. (2016). Nomophobia: The problem lies at our fingertips. *Indian J. Public Health W. 12*, 1135-1139. Retrieved from <http://www.ijhscholar.in/index.php/ijhw/article/view/134215>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s.47-60.
- Özarlan, M. (2019). The relationship between high school students' fear of mobile telephone deprivation and life satisfaction levels. *International Technology and Education Journal Vol, 3(2)*, 9-18. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itej/issue/52719/696919> adresinden erişilmiştir.
- Özer, M. ve Özsoy-Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal Of Geriatrics*, 6(2), 72-74. http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf adresinden erişilmiştir.
- Özdemir, 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*

- Özgür-Güler, E. ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88. doi:10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/1.75-88
- Özteke-Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 436-444. doi: 10.5505/kpd.2019.87587
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 12) 2nd ed.* New York: Open University Press.
- 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. Retrieved from http://njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R. & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 34-39. doi: 10.7860/JCDR/2017/20858.9341
- Polat, R. (2017). "Dijital hastalık olarak nomofobi". *e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172. doi: 10.17932/IAU.EJNM.25480200
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behaviour*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sarıçam, H. ve Deveci, M. (2017, Aralık). Revize edilmiş sosyal bağlılık ölçeğinin psikometrik özellikleri (Öz). 1. *Uluslararası Sosyal Beşeri Ve Eğitim Bilimleri*

Konferansında sunulan bildiri, İstanbul, Türkiye.
<https://toad.halileksi.net/olcek/revize-edilmis-sosyal-baglilik-olcegi>
adresinden erişilmiştir.

Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Savcı, M. (2017). *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of Internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. doi:10.5350/dajpn2017300304

Schimmack, U., Diener, E. & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384. doi: 10.1111 / 1467-6494.05008

Schwaiger, E. & Tahir, R. (2020). Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan. *Heliyon*, 6(9). doi: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04837>

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-sufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>

Sezer, B. ve Atilgan, S.B.C. (2019). The dark side of smartphone usage (nomophobia): Do we need to worry about it? *Tıp Eğitimi Dünyası*. 18(54). 30-43. doi: 10.25282/ted.513988

Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. (Çev. Ed. N. Voltan-Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. 374s

- Shen, C. & Williams, D. (2011). Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research*, 38(1), 123-149. doi:10.1177/0093650210377196.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2),714-727. doi: 10.17860/mersinefd.359458
- Sosyalmedya.co (2019, 24 Şubat). İnternet bağımlıları için poliklinik. <https://sosyalmedya.co/bakirkoy-internet-bagimlilik-poliklinigi/> adresinden erişilmiştir.
- Sun, Y., Lim, K. H., Jiang, C., Peng, J. Z. & Chen, X. (2010). Do males and females think in the same way? An empirical investigation on the gender differences in Web advertising evaluation. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1614-1624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.009>
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, C. ve Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*, 4(3), 115 – 130. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423939302.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Şengör, Y. (2020). *İyi oluşun yordayıcıları olarak yalnızlık ve nomofobi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara
- 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(3), 206. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Tekayak, H. V., Akpınar, E. ve Kırdök, O. (2017). Fear of missing out: the big problem with social media in medicine. *WONCA East Mediterranean Family Medicine Congress Abstract Book*, Abu Dhabi, United Arab Emirates. Retrieved from <http://www.ahesen.org.tr/wp-content/uploads/2019/07/Temmuz-Say%C4%B1s%C4%B1-1.pdf>
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 adresinden erişilmiştir.
- Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5) 3348-3382. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/179294> adresinden erişilmiştir.
- 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>
- We Are Social (2019). Global Dijital Raporu. Retrieved from <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- We Are Social (2020). Global Dijital Raporu. Retrieved from <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Williams, K. L. & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and*

Clinical Psychology, 25(8), 855-874.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>

Yalçınkaya, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımında bağlanma stilleri ve sosyal bağlılığın yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

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>

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 9(2), 130-144. doi: 10.7456/10902100/007

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
<https://doi.org/10.1007/BF01079516>

Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Graduate Theses and Dissertations). Iowa State University, Ames Iowa, 14005. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>

Yıldırım, C. & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Yıldırım, C., Sumner, E., Adnan, M. & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331.
<https://doi.org/10.1177/0266666915599025>

Yıldız-Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 5 (2), 1-15. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>

Yılmaz, B. (2019). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

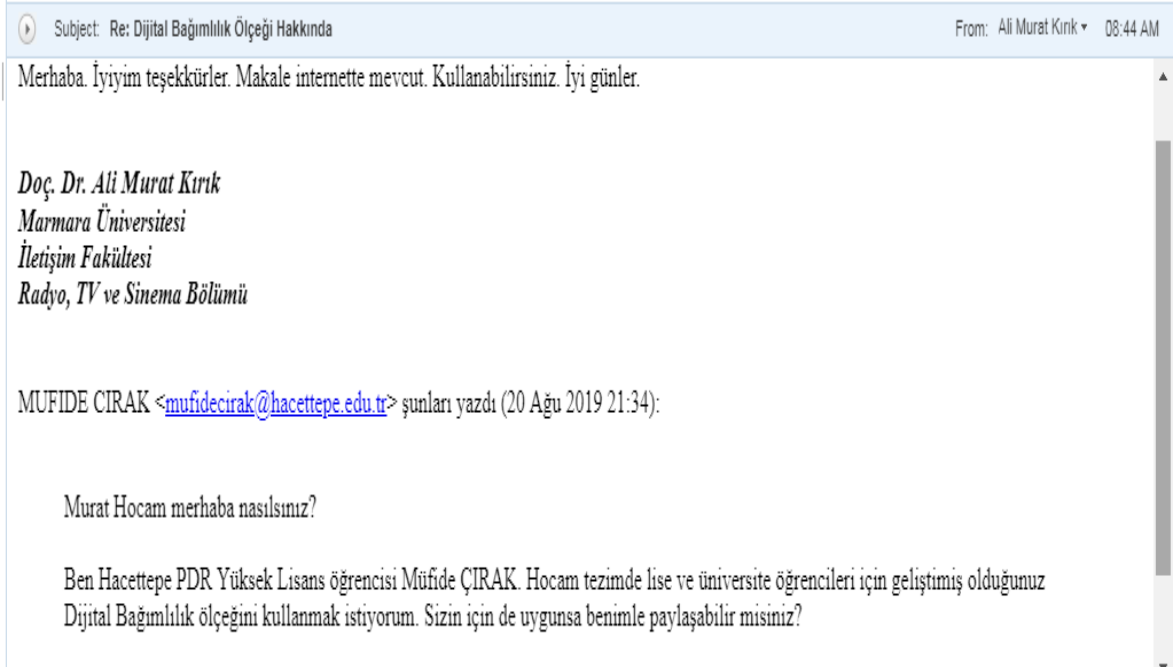
Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri

EK-A1. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni



EK-A2. Dijital Bağımlılık Ölçeği Kullanım İzni



EK-A3. Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği Kullanım İzni



Hakan Sarıcam <hakansaricam@gmail.com>

14 Ağustos Çar 20:38



Alıcı: ben ▾

Müfide merhaba,

Tam da ölçekle ilgili yazıyordum researchgate sitesinden.

Ölçeği geliştirenlerden biri olan Richard M. Lee ile yazışmamızda 8 maddelik halinin yetersiz olduğunu bu yüzden 20 maddelik yeni hali ile revize ettiklerini belirtmişti.

Ölçek maddeleri ve puanlaması ektedir.

Tezinde memnuniyetle kullanabilirsin.

Kolaylıklar dilerim.

müfide çırak <mufidecirak@gmail.com>, 14 Ağu 2019 Çar, 19:06 tarihinde şunu yazdı:



--

Assoc. Prof. Dr. Hakan SARIÇAM
Psychological Counselor-PhD
Dumlupınar University-Education Faculty Room suite: 314
Phone (IP): +90274 443 4586
Kutahya/Turkey

<http://hakansaricam.blogspot.com.tr>
https://www.researchgate.net/profile/Hakan_Saricam2

Doç.Dr. Hakan SARIÇAM
Kütahya Dumlupınar Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD
Oda: 314 IP Telefon: 0274 443 4586

EK-A4. Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni

Köker'in (1991) Türkçe 'ye uyarlamış olduğu Yaşam Doyumu ölçeği, Köker'e ulaşılamaması sebebiyle Etik Komisyondan onay alınarak kullanılmıştır.

EK-B: Gönüllü Katılım Formu

Gönüllü Katılım Formu

Tarih:

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı yüksek lisans öğrencisi Müfide ÇIRAK'ın (Danışmanı, Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST) yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumu düzeyleri ile kişisel 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 sahiptir. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ayrılma hakkına sahiptir 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 sahiptir. 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 Müfide ÇIRAK (Tel: 0 5300880603; E-posta: mufidecirak@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:

Sorumlu Araştırmacı:

Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST
Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü/Beytepe
0312 297 85 51/111

mtuzgoldost@gmail.com

İmza: _____

Araştırmacı:

Psikolojik Danışman Müfide ÇIRAK
Büyüçekmece Tepecik İHO
0530 088 06 06

mufidecirak@gmail.com.

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.		1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
MADDELER								
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.							
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3	Haberlere(Örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni rahatsız eder.							
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...								
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
11	Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.							

EK-C2. Dijital Bağımlılık Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısındaki 1' den 5' e kadar olan numaralardan size uygun gelenin üzerine (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum(1)	Katılmıyorum(2)	Kararsızım(3)	Katılıyorum(4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
MADDELER						
1	Yeni çıkan oyunları arkadaşlarımdan önce oynayıp bitirmek isterim.					
8	Dijital araçlarla oyun oynadığım için arkadaşlarımla daha az vakit geçiriyorum.					
13	Sosyal medya hesaplarımı sıklıkla kontrol ederim.					
18	Sabahları ilk iş olarak <u>mesajlarımı,maillerimi</u> kontrol ederim.					
21	Çevremdeki insanlar teknolojik araçları çok fazla kullandığını söylüyor.					
24	Teknolojik araçlar aile hayatımı olumsuz etkiler.					
29	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.					

EK-C3. Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği Örnek Maddeler

	Aşağıda yer alan ifadelerin karşısındaki 1' den 6' ya kadar olan numaralardan size uygun gelenin üzerine (X) işareti koyunuz.	Kesinlikle Katılmıyorum(1)	Katılmıyorum(2)	Biraz Katılmıyorum(3)	Biraz Katılıyorum(4)	Katılıyorum(5)	Kesinlikle Katılıyorum(5)
	Maddeler						
1	Kendimi insanlardan uzak/soğuk hissediyorum.						
4	Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.						
7	Kendimi insanlara yakın/samimi hissediyorum.						
10	Topluma bağlılık duygusunu kaybettiğimi anladım.						
13	İnsanları samimi ve cana yakın gibi görüyorum.						
16	Arkadaşlarımla aile gibi hissederim.						
17	Kendimi aktif olarak insanların hayatlarına karışmış/dâhil olmuş buluyorum.						
20	Yabancıların olduğu yerde/yanında kendimi rahat hissediyorum.						

EK-C4. Yaşam Doyumunu Ölçeği Örnek Maddeler

	Aşağıda yer alan ifadelerin karşısındaki 1' den 5' e kadar olan numaralardan size uygun gelenin üzerine (X) işareti koyunuz.	Hiç Katılmıyorum(1)	Çok Az Katılıyorum(2)	Orta Düzeyde Katılıyorum(3)	Büyük Oranda Katılıyorum(4)	Tamamen Katılıyorum(5)
	MADDELER					
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
5	<u>Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim</u>					

EK-C5. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz : () K () E

Yaşınız : _____

Okulunuzun Adı : _____

Sınıfınız: _____

Fakülteniz?

- () Eğitim Fakültesi () Edebiyat Fakültesi () Fen Fakültesi
() Hukuk Fakültesi () İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi () Mühendislik Fakültesi
() Sağlık Bilimleri Fakültesi () Spor Bilimleri Fakültesi () Güzel Sanatlar Fakültesi
() Hemşireli Fakültesi () MYO
() Diğer(Belirtiniz).....

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 az () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat
() 7-8 saat () 9-10 saat () 11 saatten fazla

Telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?

- () 1-5 defa () 6-10 defa () 11-15 defa () 16-20 defa () 21'den fazla

EK-Ç: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



Sayı : 35853172-300
Konu : Müfide ÇIRAK (Etik Komisyon İzni)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05.12.2019 tarihli ve 51944218-300/00000894556 sayılı yazı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Müfide ÇIRAK'ın Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST danışmanlığında yürüttüğü "Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Yordama Gücü" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 17 Aralık 2019 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 b6d64e83-9928-41a0-a30e-9447628f01662e ile erişebilirsiniz.
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

