

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİNLERDE NOMOFOBİ VE
YALNIZLIK İLİŞKİSİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet AKBUZ

Lefkoşa

2020

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİNLERDE NOMOFOBİ VE
YALNIZLIK İLİŞKİSİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet AKBUZ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Lefkoşa

2020

Onay

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne,
Ahmet AKBUZ'un “**Üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi**” isimli tezi 6 Temmuz 2020 tarihinde j¼rimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	: Doç. Dr. Aşkın KİRAZ
Üye	: Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ
Üye (Danışman)	: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

..../..../2020

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

Enstitü Müdürü

Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı

Hazırlamış olduğum yüksek lisans tezimde, projelendirilmesinden sonuçlanmasına kadarki süreçte her türlü bilimsel ve akademik kurallara itina ile uyduğumu, tezimde yer alan tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek, doğruluk, dürüstlük, objektiflik, dikkatlilik, açıklık, fikri mülkiyet hakları gözetilerek, ayrımcılık yapmadan, insani değerler korunarak, akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; bilimsel yazım kurallarına uygun şekilde hazırladığım bu çalışmamda dolaylı veya doğrudan yaptığım her türlü alıntıyı kaynakçada gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu taahhüt ederim.

06.07.2020

Ahmet AKBUZ

ÖNSÖZ

Bu çalışma sürecinde tez konusunun belirlenmesinden tezin son aşamasına gelinceye kadar ilgi ve desteğini sonuna kadar hissettiren, bilgi ve tecrübelerini sonuna kadar vermeye çalışan ve bütün öğrencilerine bir anne özverisi ile yaklaşan sayın tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ'e sonsuz teşekkür ederim. Tecrübe ve bilgi birikimleriyle eğitim hayatım boyunca kendilerinden çok şeyler öğrendiğim değerli jüri üyelerim olarak Sayın Doç. Dr. Aşkın Kiraz'a ve Sayın Doç. Dr Yağmur ÇERKEZ'e, teşekkürlerimi sunarım.

Üzerimdeki emeği, özverisi, maddi manevi bütün kararlarımda yanımda olan, sabırları ve kocaman kalbiyle, kanatlarını biran olsun üzerimden eksik etmeyen babam Hüseyin AKBUZ'a, canım annem Sultan AKBUZ'a ve canım kardeşim Şakir AKBUZ'a teşekkür ederim.

Lisans hayatımızın en başından bu güne kadar adımlarımızı aynı yolda emin adımlarla atarak, bilgilerimizi birbirimizden esirgemeyerek bilgilerimi pekiştirmemi sağlayan en yakın destekçim olan Gül AK'a, motivasyonlarını hissettiğim, kardeşim kadar sevdiğim Yunus Emre Özel ve Turhan Taş'a teşekkür etmeyi borç bilirim.

Ahmet AKBUZ

ÖZET

Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerde Nomofobi ve Yalnızlık İlişkisinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

AKBUZ, Ahmet

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Haziran 2020, 93 sayfa

Bu çalışmanın amacı üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde kayıtlı 1.ve 2.sınıf öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 258 kadın, 98 erkek toplam 356 kişi katılım göstermiştir. Araştırma nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak, nomofobi düzeylerini ölçmek amacıyla Yıldırım (2015) tarafından uyarlanan Nomofobi Ölçeği, yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla Demir (1989) tarafından geliştirilen Ucla Yalnızlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu çalışmada verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda öğrencilerin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf gibi sosyo-demografik özellikleri ile Nomofobi Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Öğrencilerin yaş, fakülte,sınıf ebeveyn birliktelik durumu ve anne-baba eğitim düzeyi özelliklerine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmazken, kadınların Nomofobi Ölçeği, İletişim Kuramama alt boyutu erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre, Nomofobi Ölçeğinden alınan puanlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat, öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından almış oldukları puanlar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Öğrencilerin yaş, fakülte, sınıf, akıllı telefon kullanıcısı olma süresi ve günlük akıllı telefon kullanım süresi ile Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılmasına bakıldığında anlamlı farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin cinsiyetine göre, Ucla Yalnızlık Envanteri puanları arasında anlamlı bir farklılık

saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre, Kadın öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanteri puanları Erkek öğrencilerden daha düşüktür.

Nomofobi Ölçeği genelinden ve tüm alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Nomofobi Ölçeği geneli ve alt boyutlarının birbiri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. Nomofobi Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar da artmakta; Bilgiye Erişememe puanları arttıkça da Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme puanları artmaktadır. Araştırmadaki öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutundan aldıkları puanlar ile UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. Katılımcıların Nomofobi Ölçeği genelinden ve Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları artmaktadır.

Anahtar kelimeler: Nomofobi, Yalnızlık , Genç Yetişkinlik, Bağlanma, Bağımlılık

ABSTRACT**Examining The Relationship Between Loneliness and Nomophobia Among Young Adults Studying University in Terms of Different Variables****AKBUZ, Ahmet****Master of Arts, Department of Guidance and Psychological Counselling****Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ****June 2020, 93 pages**

The purpose of this study is to examine the relationship between loneliness and nomophobia among young adults studying university in terms of different variables. The sample of the research consists of 1st and 2nd grade students enrolled at the Faculty of Health Sciences, Faculty of Arts and Sciences, Faculty of Engineering and Faculty of Education in Near East University in the period of 2019-2020 Academic Year. 258 female and 98 male in total 356 people take part in this research. In this research, correlational survey model which is one of the quantitative research models is used, Nomophobia Scale adapted by Yıldırım (2015) is used in order to evaluate nomophobia levels, UCLA Loneliness Scale developed by Demir (1989) is used in order to determine the loneliness levels and also demographic information form prepared by the researcher is used. In this study, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 software is used so as to analyse the data statistically.

As a result of the research, the relationship between the students' socio-demographic features such as age, gender, faculty, grade level and points obtained from Nomophobia Scale and UCLA Loneliness Scale is examined. When comparing the points of Nomophobia Scale according to the students' features such as age, faculty, grade, parents' marital status and mother-father educational attainment, there is no significant difference. The points obtained from sub-dimension related to Not to Communicate in Nomophobia Scale belonging to the female is found significantly higher than those of male students. According to the duration of being a smart phone user, there is no significant difference on points obtained from Nomophobia Scale. However, according to the daily duration spent by students through using smart phone, there is a significant difference between points obtained from General Nomophobia Scale and its sub-dimensions. When considering the comparison of points of UCLA Loneliness Inventory

with the students' age, faculty, grade, the duration of being a smart phone user and daily smart phone using duration, there is no significant difference. According to the genders of the students, there is no significant difference between the points of UCLA Loneliness Inventory Points and the students' genders. According to the result of the research, the UCLA Loneliness Inventory points of female students are lower than those of male students.

A significant relationship is found between the points obtained from General Nomophobia Scale and all its sub-dimensions. It is determined that there are statistically significant and positive correlations between General Nomophobia Scale and one another of its sub-dimensions. While the points obtained from General Nomophobia Scale are increasing, the points obtained from sub-dimensions of the scale are also increasing: as the points of Not to Access Information are increasing; the points of Losing Online Connection, Not to Communicate and Waiving From Comfort are also increasing at the same time. It is obviously determined that there are statistically significant and positive correlations between the points obtained by the students in the research from General Nomophobia Scale and the sub-dimension about Waiving From Comfort of the scale and the points obtained from UCLA Loneliness Inventory. While the points obtained by the participants from General Nomophobia Scale and the sub-dimension about Waiving From Comfort are increasing, the points of UCLA Loneliness Scale are also increasing.

Keywords: Nomophobia, Loneliness, Young Adulthood, Attachment, Co-dependency

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	2
ÖNSÖZ	3
ÖZET.....	4
ABSTRACT.....	6
İçindekiler	8
Tablolar Listesi.....	11
Kısaltmalar	13

BÖLÜM I

Giriş.....	14
Problem Durumu	14
Araştırmanın Amacı	19
Araştırmanın Önemi	19
Araştırmanın Sınırlılıkları	21
Tanımlar	22

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	23
Bağımlılığın Tanımı ve Genel Özellikleri.....	23
Bağımlılığın Türleri.....	24
Psikolojik bağımlılık.....	24
Fiziksel bağımlılık	24
Akıllı telefon bağımlılığı	25
Fobi Kavramı.....	28
Nomofobinin Tanımı ve Genel Özellikleri.....	28
Nomofobinin Psikolojik Etkileri.....	29
Bağlanma.....	30
Yalnızlığın Tanımı ve Genel Özellikleri	30
Yalnızlığın Nedenleri.....	32

Yalnızlığın Kuramsal Temelleri	33
Psikodinamik Yaklaşım	33
Varoluşçu Yaklaşım	34
Bilişsel Yaklaşım	34
Davranışsal Yaklaşım.....	35
Yalnızlık ve Üniversite Dönemi.....	35
İlgili Araştırmalar	36

BÖLÜM III

Yöntem.....	41
Araştırmanın Modeli	41
Evren ve Örneklem.....	41
Veri Toplama Araçları.....	43
Demografik Bilgi Formu	44
Nomofobi Ölçeği	44
Ucla Yalnızlık Ölçeği	45
Verilerin Toplanması.....	46
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	46

BÖLÜM IV

Bulgular.....	47
Nomofobi Ölçeğine İlişkin Bulgular	47
Ucla Yalnızlık Envanterine İlişkin Bulgular	58
Nomofobi Ölçeği İle Ucla Yalnızlık Envanteri Arasındaki Korelasyonlar Bulguları	64

BÖLÜM V

Tartışma.....	66
Tartışma.....	66

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	73
Sonuç.....	73
Öneriler.....	75
Eğitimcilere Yönelik Öneriler	75
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	75
KAYNAKÇA.....	77
EKLER	86
Ek 1: Katılımcı Onam Formu ve Bilgilendirilmiş Onay Formu	86
Ek 2: Demografik Bilgi Formu	87
Ek 3: Nomofobi Ölçeği	88
Ek 4: UCLA-Yalnızlık Ölçeği.....	89
Ek 6: Ölçek Kullanım İzinleri	91
Ek 7: Özgeçmiş	92
Ek 8: İntihal Raporu	93

Tablolar Listesi

Tablo 1: Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri	42
Tablo 2: Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği puanları	47
Tablo 3: Öğrencilerin yaş grubuna göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 4: Öğrencilerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	49
Tablo 5: Öğrencilerin fakültesine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	50
Tablo 6: Öğrencilerin sınıfına göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	51
Tablo 7: Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması (N=356)	52
Tablo 8: Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	53
Tablo 9: Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	54
Tablo 10: Öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	55
Tablo 11: Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	56
Tablo 12: Öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması	57
Tablo 13: Öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanteri puanları	58
Tablo 14: Öğrencilerin yaş grubuna göre UCLA Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması	58
Tablo 15: Öğrencilerin cinsiyetine göre UCLA Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması	59
Tablo 16: Öğrencilerin fakültesine göre UCLA Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması	59

Tablo 17: Öğrencilerin sınıfına göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması.....	60
Tablo 18: Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması	60
Tablo 19: Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması.....	61
Tablo 20: Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması.....	61
Tablo 21: Öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması	62
Tablo 22: Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması	62
Tablo 23: Öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması.....	63
Tablo 24: Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği ile Ucla Yalnızlık Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar	64

Kısaltmalar

KKTC	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
NOMOFOBİ	: Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusu
UCLA YÖ	: Ucla Yalnızlık Ölçeği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
SPSS:	: Statistical Package for the Social Sciences

BÖLÜM I

Giriş

Problem Durumu

İçerisinde bulunduğumuz son çağda internet, hızla yayılarak günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Hızlı bir şekilde boyut olarak küçülen ve gelişen modern teknolojilerle beraber internet, akıllı telefonlar sayesinde her an cebimizde, elimizin altında bulunmaktadır. Akıllı telefonların elimizin altında olması ile internet kullanma oranının gün geçtikçe arttığı gözlemlenmektedir. Bu oranın artması ile birlikte içerisinde bulunduğumuz çağ, son yıllarda “dijital çağ” olarak adlandırılmaya başlamıştır. Dijital çağ ile birlikte günlük yaşantı içerisinde birçok yenilik meydana gelmiştir. Ortaya çıkan bu yeniliklere ulaşmak oldukça kolay bir durum haline gelmiştir. Özellikle son dönemde yaşantılarımıza hızlıca giren akıllı telefonların kullanımı kontrolsüz bir şekilde artmaya devam etmektedir.

Gün geçtikçe ilerleyen küreselleşme sürecinin başlaması ve beraberinde getirdiği sürekli gelişim gösteren teknoloji ile dijital çağ başlamıştır. Ayrıca bilgi çağı olarak da açıklanan bu çağda interneti kullanan araçlar, her geçen gün teknolojik gelişimini ve ilerlemesini arttırarak vazgeçilmez bir parça haline gelmiştir. Dijital çağda yaşayan insanların kullanmış oldukları dijital araçlar birbiri ile uyumlu hale gelerek internet bağlantısı uygulamasına sahip cep telefonlarıyla beraber akıllı telefon olarak ismini alan özel ürünler tüketicilere sunulmuş ve bireylerin bu ürünleri satın alma ilgisinin artmasıyla sahip olmaya çalışmaktadırlar. (Marwick 2008).

İnternetin günümüzde eğitim öğretim alanında, alışverişlerimizde, neşeli an geçirmelerimizde, hem haberleşme anlamında hem de iş alanlarımızın çoğunda, kullanılabilir olması ile bağlantılı olarak özleştiğinin göstergesi olabilir. Özellikle dijital çağda doğan ve büyüyen çocuklarda internetin yoğun kullanımı, problem olarak rastladığımız durumlardandır (Leung ve Lee, 2012).

Bu bağlamda internet ile birlikte her yaşta bireyin kullanabileceği bu araçların getirmiş olduğu kolaylıklar kadar tehlikeli problemlerde yadsınamaz. Akıllı telefonların cebimizde interneti taşıma olanağı vermesi ile birlikte internette geçirdiğimiz zaman hızla arttığı açıklanmaktadır.

Üniversite kampüslerinde sosyal hayattan kendilerini soyutlayarak sadece akıllı telefonları ile mutlu olan öğrenciler görülmektedir. Bu bireyler günlük yaşantılarının büyük bir bölümünü akıllı telefonları ile geçirmektedirler. Aynı zamanda bu davranışlarından dolayı sosyal hayattan kopma, depresyon ve kendini yalnızlaştırmaya kadar giden davranışlar sergiledikleri alan yazın çalışmalarında incelenmektedir. Akıllı telefonlarından uzak kalma korkusu yaşadıklarından dolayı bireyler sürekli olarak telefonlarının bataryasını kontrol etme, internet bağlantısı arama gibi davranışlar sergilemektedirler. Bireylerin sergilemiş oldukları bu davranışlar günümüzde nomofobi olarak adlandırılmaktadır. Nomofobi başlığı altında sadece yalnızlık ile ilgili bir araştırma literatürde bulunmadığından ve nomofobi üzerine çok fazla araştırma olmamasından dolayı üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi araştırmaya değer görülmüştür.

Akıllı telefon insanların birbiri ile bağlantı kurması için kullanılan cep telefonlarından çok daha fazlasıdır. Bilgisayar ile yapılabilen her şeyi yapabileme olanağı sunan yeni nesil telefonlar, ileri teknolojilere sahip araçlarla bağlantılı olarak çalışmayı sağlayan ve insanlarla kesintisiz bağlantı sağlayabilen cihaz olarak tanımlanabilir (Anshari, Alas, Hardaker, Jaidin, Smith ve Ahad, 2016). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafınca açıklanan ifade de , Türkiyedeki ailelerin %96,9'nda klasik cep telefonu ya da akıllı telefon bulunurken, ailelerin %65,2'sinin akıllı telefonlar üzerinden internete girdikleri görülmektedir (TÜİK, 2016). Bu durum aile bireylerinin tamamının internete erişebildiklerini sağlamaktadır.

Dünya genelinde ise 2016 senesi küresel dijitalleşme istatistik sonuçlarına bakıldığında 7 milyar 395 milyona sahip nüfus içerisinde 3 milyar 419 milyonu etkin şekilde internet kullanıcısı iken 2 milyar 307 milyon kişi etkin sosyal paylaşım hesaplarına sahip kullanıcı şeklinde saptanmıştır. 3 milyar 790 milyon kişinin kendisine ait cep telefonuna sahiken 1 milyar 968 milyon kişinin cep telefonları üzerinden etkili olarak sosyal medyayı hesaplarını kullanımları tespit edilmiştir. İstatistik sonuçlarına göre bir yıl öncesine kıyasla interneti kullanan kişi miktarı % 10 çoğalırken, sosyal medya hesaplarını aktif kullanan %10, cep telefonu kullanıcısı %4 ve akıllı telefonlardan bağlantı kurarak oradan sosyal medyayı kullanan kişi oranı %17 artma meydana gelmiştir (We are social-digital in 2016). Bu araştırma sonuçlarının da göstermiş

olduğu gibi hayatımıza giren sosyal medya ağları, online oyunlar vb. platformları kullanma oranları hızlı bir şekilde artış göstermiş hatta vazgeçilmez haline gelmiştir.

Günlük yaşantının vazgeçilmezi haline gelen bir durumu bırakamama veya kontrol edememe hali bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Bağımlılık denilince ilk akla gelenler arasında madde bağımlılığı olabilmektedir. Problemlili bir davranış, bilinen alışkanlıklar arasında her zaman maddeye karşı bağımlılık olmayabilir. Sınıflandırılma olarak incelediğimizde, fiziksel bir madde olarak isimlendirilmeyen bağımlılıklar, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak kategorisinde yer alır. Bu kategoride yer alan bağımlılıklar ise; “yeme bağımlılığı”, “oyun bağımlılığı”, “bilgisayar bağımlılığı”, “televizyon bağımlılığı”, “alışveriş bağımlılığı”, “internet bağımlılığı” gibi davranışlar örnek olarak gösterilebilir (Kim ve Kim, 2002).

Turel, Serenko, ve Giles (2011)'na göre dijital çağ ile birlikte, bu davranış tabanlı bağımlılıklara ek olarak literatüre “teknoloji bağımlılığı” eklenmiştir. Teknolojik bağımlılığının nerden doğan sebep olduğu araştırıldığında, bireylerin hızlıca her konuda bilgilere ulaştıkları bilgisayar ve iletişim araçlarından biri olan internetin var olduğu bilişim teknolojilerini ve cihazlarını fazla kullanımlarından sorun olduğu düşünsel bir durumdur.

Gün geçtikçe her konuda ilerleme gösteren teknoloji dünyamızda yer alan internet bilhassa ergenlik dönemindeki bireylerin hayatında tutunma noktası olmuştur. İnternet hem günlük yaşamdaki karmaşıkları basite indirip pratiklik katarken bir yandan da bizi bağımlı kılabilir. Her yaş düzeyinde rastlanabilecek olan bağımlılık en sık rastlanacak olan risk grubu 12-18 yaş aralığında yer alan ergenlerde daha çoktur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde %1.1' oranından %8.2 ye artan yükselme olduğu anlaşılmaktadır (Bayhan, 2011).

İnternet bağımlılığının belirtileri ile ilgili araştırmalar araştırıldığında Cengizhan (2003) ve Young'ın (2005) ortaya çıkarmış oldukları belirtiler arasında; bilgisayar ve internet kullanımının artması sonucu akademik başarısızlık, sosyal çevre iş hayatında düzensizlik ve düşmelerin görüldüğü, özellikle gündüz vakti değil akşamları daha fazla internet kullanımı isteğinin olmasıyla bu zaman dilimini esnek kullanarak ertesi sabaha uzayan yorgunluk hissinin yaşandığı tespit edilmiştir.

İngilizce'de “no-mobile-phone phobia” anlatımının kısaltması olan “nomophobia” Türkçe’de en geniş ifadeyle “akıllı telefonda yoksun kalma korkusu” olarak biliniyor. Çok sayıda dikkat çekici olanak ve bu olanaklara karşı kazanılmış olan alışkanlık durumu, nomofobinin ana nedenini oluşturmaktadır (Erdem, Kalkın ve Türen 2017).

2014 yılında Bragazzi ve Del Puente tarafından telefonda çok fazla vakit geçirmenin ve telefonda ön ekran bölümünü sürekli kontrol etmenin nomofobi başlıca özelliklerini ortaya çıkardığını belirtmektedir. Bu yüzden, nomofobi özellikleri ile ilgili bulguları ortaya çıkarmak için, sahip olma zamanını, günlük yaklaşık olarak kullanım süresi ve akıllı telefonun kontrol sayısı değişkenlerine çalışma içerisinde yer verilmiştir. Ayrıca literatürde çok fazla ebeveynin eğitim durumu ile nomofobi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma bulunmamaktadır. Ebeveynlerin eğitim durumu ile nomofobi arasındaki ilişkiyi ortaya koymanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

2016 yılında Kaplan, Akıllı ve Gezgin gerçekleştirdiği araştırmalarında nomofobiye yatkın olan kişilerin davranışlarını aşağıdaki gibi açıklamaktadırlar;

- Gün içerisinde oldukça fazla akıllı telefonlarını kontrol etmek,
- Yanlarında şarj cihazı bulundurmaları,
- Akıllı telefonlarını 24 saat açık kalması,
- Gece uyumadan önce ve sabah uyandıkları anda akıllı telefonlarını kontrol etmek.

İnsanların otobüs, metro, cadde, sokak, alışveriş merkezi, okul, sınıf, park, bahçe içinde kolektif bir davranış haline gelen akıllı telefon bağımlılığı kavramı ile ilgili nomofobi kavramının ölçülmesi önemlidir. Çünkü bu bağımlılığın hem iş tarafındaki hem de kişisel yaşamdaki meydana getirdikleri sadece bu olguyu ölçülebilir duruma gelmesi sağlanarak ölçümün yapılması olanak sağlanacaktır. Nomofobi, cep telefonları, tabletler ve kişisel bilgisayarlar gibi sanal iletişim araçlarının yoksunluğu nedeniyle son zamanlarda görülen ve huzursuzluk ve endişe durumu olarak teşhis edilmeye çalışılan modern bir rahatsızlık olarak bilinmektedir (King, Valençe ve Nardi, 2013).

İnternet kullanım amacı eğitim ve bilim alanında yeni bilgiler öğrenme hedefli kullanılırken aynı zamanda öğrencilerin hayatında önem derecesine bakıldığında 1.sırada yer alarak vazgeçilmezdir (Chou, Condron, Belland, 2005).

Chisholm (2006) hem 8 yaş hem de 18 yaş aralığını kapsayan çocuk ve ergenler, iletişim kurma ve bilgilenme olarak kullandıkları teknoloji de gün içinde yaklaşık 8 saat geçirdiklerini açıklamıştır. Berson (2003) açıklamalarında ise 12 yaş ve 18 yaş aralığındaki genç kızların vakitlerinin %74 ü internette arkadaşlarıyla iletişim kurdukları hesaplarda haberleşerek zaman geçirdiklerini ifade etmiştir.

Zamanının bir çoğunu internette geçiren kişilerin sosyal çevresindeki arkadaşları arasındaki ilişkilerinin sıradanlaşmasıyla gerçek ve samimi olmayan ortamın içinde yer almaya başlarlar (Beyatlı, 2012). Dolayısıyla sanal ortamda yön değiştiren arkadaşlık boyutuyla beraber kişileri toplumdaki soyutlayıp yalnızlığa itmektir (Bayram, Gündoğmuş 2016). Yalnızlık kelimesi; şuan yada gelecekte bizim iletişime geçme konusunda tatmin edici kimsenin etrafımızda olmayacağıyla hayatta denk gelmek istemediğimiz olumsuz bir durumdur (Kızıldağ, 2009).

İnterneti kullanma süresini aşan ergenin sosyalleşmede sorun yaşayarak onun etrafıyla sorunlar yaşamasına ve o ortamdan kaçması sonucu yalnız kalmasına sebebiyet vermektedir (Yücel ve Gürsoy, 2013).

Nomofobi artıran diğer bir faktör, nomofobinin en çok ilişkili olduğu kavramlardan bir diğer kavram ise yalnızlık olarak ifade edilmektedir (Güzeller ve Coşguner, 2012) Depresif ve a tipi kişiliği olan bireylerde nomofobi yüzdeliğinin daha fazla olduğu görülmektedir (Toda ve Ezoe, 2013).

İçinde bulunduğumuz dijital çağda akıllı telefonun maddi anlamda kolay ulaşılabilir olması ve kontrolsüz bir şekilde her yaşta bireyin kullanabileceği şekilde tasarlanması kullanım yaygınlığını arttırmaktadır. Heran kullanabileceğimiz ve bireye her açıdan kolaylıklar sunan akıllı telefonların yararları kadar, kontrolsüz kullanımda bireyi yalnızlığa sürükleyen bir araç olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. Bu açıdan nomofobi hakkında bireylerin daha fazla bilgi sahibi olmaları gerektiği görülmektedir. Nomofobi daha fazla genç yaşlarda daha fazla görülmektedir. Fakat genç bireyler literatüre giren bu bağımlılığın farkında olmadan sosyal çevrelerinden uzaklaştıklarında farkına varamamaktadır. Uzaktan bakıldığında kampüslerde bir masanın etrafında toplanan öğrencilerin sohbet ettiği görülsede daha dikkatli bakıldığında herkesin elinde akıllı telefon olduğu ve sohbet etmekten çok bunlarla ilgilendikleri izlenmektedir. Bu bireylere daha erken bir zamanda önleyici rehberlik

yapılmadığı takdirde kişinin akademik, iş ve sosyal hayatlarına zarar verebilecek bir duruma gelmektedir. Alan yazına bakıldığında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde üniversite eğitimi alan öğrenciler ile nomofobi ve yalnızlık değişkenleri üzerine araştırmaların yapılmadığı rastlanmamıştır.

Buna bağlı olarak, üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, araştırılmaya değer bir konu olarak düşünülmüş ve araştırmanın problem cümlesini oluşturmuştur.

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın genel amacı üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Akıllı telefonlardan uzak kalan kişilerin yalnızlık ile olan ilişkisini belirlemek hedeflenmiştir. Belirlenen hedef doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir.

- a. Katılımcıların Nomofobi ve Ucla Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanları ile
 - Cinsiyetlerine,
 - Yaşlarına,
 - Fakültelerine,
 - Kaçınıcı sınıfta olduklarına
 - Anne ve babanın medeni durumuna,
 - Anne ve babanın eğitim düzeyine,
 - Kaç yıldır akıllı telefon sahip olduklarına,
 - Günde ne kadar akıllı telefon kullandıklarına,
 - Şuan okunan bölüme gönüllü olarak gelinip gelinmediği, değişkenlerine göre değişkenlik göstermekte midir?
- b. Katılımcıların Nomofobi ve Yalnızlık Düzeyleri alt boyutlarına göre nasıldır ?
- c. Ucla yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ) ve Nomofobi ölçeği arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yetişkinliğin ilk ve ergenliğin son dönemi olarak adlandırılan geçiş döneminde yer alan bireyin, dijital çağı farkındalık kazarak geçirmesini sağlamak önemli bir rol

oyunmaktadır. Bireyin hayatının bu geçiş dönemini en sağlıklı şekilde atlatabilmesi için birçok konuda farkındalık kazanması gerekmektedir. Geçiş dönemlerinin son derece önemli olduğu, bireyin gelecekteki davranışlarını da etkileyeceği öngörülmektedir. Aynı zamanda bu geçiş döneminin eğitim öğretim hayatının üniversiteye geçiş dönemine gelmesinden dolayı birey sosyal olarak kendisine çevre edinmekten çok akıllı telefonlara yönelerek kendisini yalnızlaştırmaktadır.

Bu araştırma KKTC`de bulunan özel bir üniversitede, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, FenEdebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi`nde kayıtlı öğrenciler araştırmaya dahil edilerek mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarıyla geçirdikleri zamanın, arkadaşlarıyla geçirdikleri zamandan çok daha fazla olduğu gözlemlenmektedir. Bu dönem içerisinde kişinin sosyalleşmesi için arkadaş edinmesi ve aktivitelere katılması oldukça önem taşımaktadır.

Telefonlarına ulaştıkları zaman da kendilerini iyi hissedecek olan bu kişiler zamanla cihazlarına daha da bağımlı hale gelmektedir. Bu nedenle kişiler telefonlarına olan düşkünlüklerini kontrol altına almayı öğrenmelidir (Polat, 2017). Bireyin akıllı telefon ile geçirdiği süre çok fazla ise içe dönük birisi haline gelecek bu durum ise sosyal olarak bireyi yalnızlığa sürükleyecektir.

Takao (2014)'nin araştırmasında problemlili cep telefonu kullanımı ile dışadönüklük arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dışadönük olmayan kişiler zamanla kendilerini yalnız hissetmektedir. Aşırı derecede akıllı telefonları ile ilgilendikleri için davranış değişikliği oluşturdukları konusunda araştırma yapmak merak uyandıran bir konu haline gelmiştir. Sosyal olarak ortamlarının değişmesi ile birlikte üniversiteye yeni başlayan öğrenci akranları ile yakınlaşmaktan çok, en yakınında bulunan akıllı telefonlarına yönelmektedir. Bundan dolayı araştırmanın örneklemini 1. ve 2. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda yalnızlık değişkeninin yanında başka değişkenlerde eklenerek bakıldığı görülmektedir. Genel olarak KKTC`de bulunan üniversitelerde nomofobi ve yalnızlığı kavramlarının birlikte ele alarak yapılmış bu döneme kadar herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

İnternet, nerede ve nasıl kullanıldığının farkında olarak yararlanıldığında her yerde istediğimiz her zaman bilgiye erişme imkânı sunan teknolojik bir araçtır. Amaçların doğru yönde kullanılmadığı zamanlarda kişiliklerinde bozukluklara yol açmaktadır. Bireylerin dijital ortam da daha fazla zaman geçirmek isteme eğilimleri ve bu eğilimlerle ortaya çıkardıkları davranışlar incelenmesi gereken bir sorun haline gelmiştir. Zamanla bu bireyler dijital ortamları kendilerine bir kaçış odası olarak kullanmaktadır. Bu noktada kişide sosyalleşememe ve içe kapanık davranışlar gözlemlenmektedir. Bireylerin interneti kullanan teknolojik araçları kullanmada yaşadıkları bu artış ve bu artışla birlikte meydana getirdikleri davranışlar incelenmesi gereken bir durum oluşturmuştur. Aşırı derecede internet ortamında buldukları için davranış değişikliği oluşturdukları konusunda araştırma yapmak merak uyandıran bir konu haline gelmiştir.

Karaçetin ve Yalçın 2016`da gördükleri 16 yaşında bir sanal oyun bağımlısı olan bir hasta incelemesinde şöyle bir rapor yazmışlardır. *“Sosyal anksiyete bozukluğu boyutunda olmasa da eskiden beri biraz çekingen ve içe kapanık olduğu bildirildi.”* İçe kapanık, yalnız kalan kişilerin internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı yada nomofobiye daha yakın olabilecekleri araştırılması gereken bir diğer durum olarak dikkat çekmektedir.

Kendisini yalnız hisseden bireylerin daha fazla internete bağlı akıllı telefonları ile zaman geçirmekte oldukları görülmektedir. Bundan dolayı bireylerin kendilerini yalnız hissettikleri zamanlarda nasıl davranacakları ve çok fazla akıllı telefon ile ilgilendikleri zaman kendilerini yalnızlaştırmalarına izin vermemeleri gerekmektedir. Bu bağlamda nomofobi ve yalnızlık arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından ele alınarak incelenmesi önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonunda elde edilen bulgular ile yapılan genellemelere ilişkin sınırlılıklar aşağıda belirtildiği gibidir.

- Araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılında, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Lefkoşa bölgesinde, özel bir üniversite bünyesinde bulunan, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde

kayıtlı, öğrenim görmekte olan 1.ve 2.sınıf gönüllü öğrencilerle sınırlıdır.

- Araştırma, Demografik Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği ve UCLA yalnızlık Ölçeği veri toplama araçlarından edinilen nicel verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Bağımlılık: Bir madde veya davranışı aktif kullanımı bırakmada güçlük yaşama yada kontrol dışı olarak ifade edilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996).

Bağlanma: Bireyin kendi için önem arz eden kişilere karşılık geliştirmiş oldukları bağların kuvvetli olmasıdır (Bowlby, 1982).

Genç Yetişkinlik: Genç yetişkinlik süreci eş seçimi, meslek sahibi olma, çocuk büyütme, sorumluluk alma gibi bazı gelişim görevlerinin bulunduğu ortalama 19-30 yaş aralığı olarak açıklanmaktadır (Havighurst, 1974).

Nomofobi: Akıllı telefonuna erişim sağlayamama, ulaşamama veya bu cihazlarla iletişim kurulamadığı durumlarda istem dışı ortaya çıkan endişe ve yaşanan korkudur (Adnan ve Gezin, 2016; Sarıkaya, 2018).

Yalnızlık: Yalnız olma durumu, kimsenin bulunmaması. Herhangi bir kimsenin olmaması durumu, ıssızlık, tenhalık olarak açıklanmaktadır (TDK, 2005).

BÖLÜM II

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bağımlılığın Tanımı ve Genel Özellikleri

Bağımlılık (Addiction) sözcük olarak Latince “bağlı”, “tarafından köleleştirilmiş” olarak kullanılan “addicere” sözcüğünden gelmektedir (Şahin, 2011). Bağımlılığın kısa ve açıklayıcı tanımı Egger ve Rauterberg, (1996) tarafından yapılmıştır. Onlara göre bağımlılık, bir maddeyi kullanmaktan, davranıştan vazgeçememe olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir alan yazımda bağımlılık, tedavi için değil her tür maddenin, artarak kullanılmaya devam edilmesi olarak yer almaktadır (Derin, 2013).

Kişinin kendisinde alışkanlık haline getirmiş olduğu madde ve davranışları bırakmaya çalışmasına rağmen çoğunlukla bırakmaya çalıştığı madde ya da davranışı daha fazla yapması halidir. Kişi alışkanlıklarından vazgeçmeye çalıştığında kendini daha kötü hissetmekte, bu alışkanlıklardan vazgeçmesi gerektiğini bilmesine rağmen devam ettirmektedir (Çavuşoğlu, 2009).

DSM 4’ te yer alan “Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı” tanımı yer alırken DSM 5 incelendiğinde “Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” şeklinde yer aldığı görülmektedir. DSM 4 bakıldığında bağımlılık daha çok kimyasal madde kullanımı olarak açıklanmaktadır. DSM 4 içerisinde davranışsal bağımlılıkların açıklaması dürtü kontrol bozuklukları şeklinde açıklanmıştır. DSM 5 içerisinde ise madde ile bağlantısının olmadığı bozukluk olarak yalnızca “kumar bozukluğu” olarak yer almaktadır. DSM 5’te yer alan bağımlılık kavramı sadece madde yada uyuşturucu ile limitlendirilmiş olsa bile gereksinim duyulmakta olan klinik çalışmalar incelendiğinde akıllı telefon, oyun, internet ve başka bağımlılık türlerinin de bağımlılık kapsamında yer almaktadır (Süler, 2016).

Bağımlı olan kişinin her koşulda bağımlı olunan duruma karşı kendisini durduramayan bir istek hali vardır. Aynı zamanda bağımlı olunan madde ve davranışın zamanı ve miktarı zamanla artmaktadır. Bağımlılığa karşı kişi psikolojik ve fiziksel olarak ihtiyaç duymaktadır (Aslan, 2011). TDK (2011) bağımlılığı; kendini başka bir şeye koşullama, başka bir şeye bağlı olma durumu olarak açıklamaktadır.

Bağımlılık kendi içerisinde birden fazla açıklamayı bulunduran bir terimdir. Bundan dolayı sadece kimyasal maddelerle açıklanamamalıdır.

Biyolojik bakımdan alkol ve madde kullanımı gibi fiziksel etkileri ile ortaya çıkan bağımlılıkların dışında araştırmacılar davranış bağımlılığı içerisinde “internet bağımlılığı” ve “akıllı telefon bağımlılığı” varlığından bahsetmektedirler (Şar ve Işıklar, 2012).

Bağımlılığın Türleri

Psikolojik bağımlılık

Bağımlılık kapsamında bulunan birey bağımlı olduğu şeyi, kendini çıkmazda hissettiği zamanlarda çıkış noktası olarak belirlemektedir. Bundan dolayı bağımlı olunan durum gerçekleştiğinde bir haz duygusu hissetmektedir. Bu bağımlılık türü bağımlılık kavramlarında en başta yer almaktadır. Fiziksel bağımlılıktan ayıran özelliği ise yoksunluk belirtileri görülmemektedir (Kayaalp ve Uzbay, 2009).

Psikolojik olarak bağımlılık durumunda, bağımlı olunan duruma karşı büyük bir vazgeçememe durumu söz konusudur. Fiziksel bağımlılıktan ayırt edici özelliği birey sürekli olarak bir öncekinden daha fazla istek hali hissetmektedir. Aynı zamanda bu bağımlılık durumunun ortaya çıkarmış olduğu kötü sonuçlar bireyin çoğunlukla kendine zarar vermektedir (Aslan, 2011).

Fiziksel bağımlılık

Fiziksel bağımlılık kapsamı içerisine genellikle madde bağımlılıkları girmektedir. Bireyin vücuduna etki eden maddenin meydana getirmiş olduğu değişikliklere bedenin alışması durumudur. Birey madde bulamadığı zaman vücudunda bitkinlik hissetmektedir (Bektaş, 1999).

Psikolojik bağımlılık kişiye göre bireysel farklılık göstermektedir. Fiziksel bağımlılık düzeyleri ise genel olarak benzerlik göstermektedir. Bireyin fiziksel bağımlılık seviyesini belirlemek için maddeden yoksun kalması durumunda meydana gelen yoksunluk belirtileri incelenmektedir (Kayaalp ve Uzbay, 2009). Yoksunluk belirtileri baş ağrısı, mide bulantısı ve terleme, iştah azalması, uykusuzluk durumları, ishal ve sara gibi nöbetlerdir. Yoksunluk etkileri izlenmeyen durumlarda birey üzerinde fiziksel bir bağımlılığın varlığının oluşmadığı söylenmektedir (Aslan, 2011). Bağımlılık

üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde 20. Yüzyıla kadar internet ve akıllı telefon bağımlılığı, bağımlılık olduğuna kabul edilmezken, bu bağımlılığın varlığı son zamanlarda kabul edilmekte ve üzerinde araştırmalar yapılmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı

Bilimin ilerleyişi son yıllarda hız kazanmıştır. Bununla birlikte teknolojiye doğru orantıda gelişmektedir. Bu gelişmeler ile birlikte cep telefonları, televizyon ve internet ile birlikte akıllı telefonlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Etrafımızda bulunan yaklaşık olarak hepsinin ellerinde akıllı telefonlar bulunmaktadır (Meral, 2017).

Birey, interneti eğer kendisine belirlemiş olduğu süre içerisinde, belli bir amaç doğrultusunda, bilişsel ve ya davranışsal bir bozukluk bulunmadan kullanıyor ise interneti sağlıklı olarak kullanmaktadır. Sağlıklı internet kullanan bireyler, gerçek hayatlarındaki sosyal iletişim ile internet iletişimi arasındaki farklılığı birbirinden ayırabilmektedir (Davis, 2001). Akıllı telefonların günlük hayat içerisinde kullanımının getirmiş olduğu kolaylıkların yanında ortaya çıkarmış olduğu olumsuz sonuçlarda bulunmaktadır. Sürekli olarak gelişen teknoloji ile birlikte akıllı telefonların özellikleri ile birlikte fiyatları da artmaktadır. Akıllı telefon sahibi olmak için hırsızlığa kadar giden davranış problemleri ve bilinçsiz kullanılan internet kullanımından dolayı, faturaları ödeyemeden ortaya çıkan maddi problemler gibi bir çok sorun görülmektedir (Önler ve Yılmaz, 2008). Bu bağlamda internet bilinçli bir şekilde kullanılmadığı zaman bireyin yaşantısını olumsuz yönde etkilemekte ve bağımlılık oluşumunun ortaya çıkması söz konusudur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Çukurluöz (2016)'e göre internet, kullanıcılara yapılan etkinliklerden zevk alma ve eğlenceli vakit geçirme gibi konularda geniş bir şans tanıdığından dolayı, insanlar kendilerini yalnız hissetmemek için internet ortamında çok fazla zaman geçirmektedirler. Bundan dolayı birey bir süre sonra internet bağımlısı olabilmektedir. Çoğunlukla genç yetişkinlerin büyük bir kısmı gün geçtikçe internette geçirdikleri zamanı arttırmakta ve sosyal hayatlarına zaman ayırmayarak asosyal bireylere dönüşmektedirler. Bu duruma olanak sağlayan araçların çeşitliliği oldukça fazla olmakla birlikte, taşınması ve erişim kolaylığından dolayı çoğunlukla seçilen akıllı telefonlardır. İncelenen araştırmalara göre, genellikle genç bireylerin cep telefonlarıyla

daha çok zaman harcadıklarından dolayı hem akademik hem de sosyal hayata adapte ve dikkat dağınıklığı konusunda problemler yaşadıklarını ifade edilmektedir.

Öz, (2018) yapmış olduğu araştırmasında akademik yönden başarılı olan öğrencilerin akademik yönden düşük olan öğrencilere göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

- Akıllı telefonların günlük yaşamımızdaki önemi ve kullanım sıklıklarındaki artışla doğru orantılı olarak;
- Telefon ekranına sürekli olarak bakmaktan meydana gelen baş ağrısı ve görme bozukluğu gibi sağlık sorunları,
- Sosyal medya da zaman geçirme ve mesajlarla konuşmadan dolayı yüz yüze iletişimin azalmasından dolayı insanların sosyal hayattan uzak kalması,
- Telefonu sürekli kontrol etme isteğinden dolayı konsantrasyon problemlerinin ortaya çıkması
- İnsanların daha kolay iletişim sağlayabilmesi ve bundan dolayı yanlış kişilerle sağlıksız ve yasal olmayan ortamlara çekilmesine neden olması,
- Kötü amaçlı kullanılan uygulamalar ile kişilerin özel yaşamlarına girilebilmesi ve gizli bilgilerinin ele geçirilebilmesi gibi çeşitli sorunların meydana gelmesine sebep olduğu görülmektedir (Ertem, 2006).

Kişinin hayatında oluşturduğu heyecandan dolayı, vazgeçilemez bir durum olarak ortaya çıkar. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte akıllı telefonların bireyler üzerinde aslında ne kadar etkili olursa yani ne derece heyecan verirse, o verdiği heyecan kadar onu vazgeçilmez olarak tanımlayıp bağımlılığa neden olur. Bireylerde heyecan uyandırdığı ölçüde bağımlılığa neden olmaktadır. Oluşturduğu bu heyecan seviyesi akıllı telefonu ne kadar ve nasıl kullandığı ile doğru orantılı olarak değişkenlik göstermektedir. Yapılan herhangi bir davranış sonucunda o işlem tamamlandığında biz bundan keyif alıyorsak veya olumsuz bir durumdan sergilediğimiz davranış yolu ile sonuca çıkılabiliyorsa , ileri ki zamanlarda ki seçimimiz ya bu davranışı yaparal doyuma ulaşırız ve ya olumsuz olandan kurtulmayı seçenек olarak kullanırız. Bu nedenle akıllı telefonlar da sahip oldukları bu özellikler ile bağımlılık yapan bir unsurdur (Ünal, 2013).

Akıllı telefon bağımlılığının eğitim öğretim üzerinde olumsuz yanlarının var olduğu araştırmalarla belirtilmiştir. Öğrenciler ev ödevleri ve ya akademik anlamda

internetten yararlanmanın dışında gün içerisinde 3 saat ile 5 saat aralığında interneti kullanım amaçlarının dışında kullanarak zamanlarını boşa harcadıkları görülmektedir. Aynı zamanda ders çalışırken akıllı telefonlarının yanlarında olduğu zamanlarda dikkatlerini dağıttığı, zamanlarını verimli kullanamadıkları ve bununla birlikte derslerinde başarısızlık yaşadıkları araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Gümüş ve Ögeve 2015).

Kullanıcıların akıllı telefon kullanımlarını daha cazip hale getirerek daha dikkat çekici yeni özellikler ekleyerek, kullanıma yeni donanımlı akıllı telefonlar getirilmesi, bireylerin ihtiyaçlarının dışında yeni telefon almalarına neden olarak maddi olarak zorlanmalarına yol açmaktadır. Aynı zamanda akıllı telefonları kullanım anında farkındalıklarını yitirerek maddi harcamalarını kontrol edemedikleri ortaya konulmuştur (Gümüş ve Ögeve, 2015)

Cep telefonlarını ellerinden düşürmeyen bireyler ister iş için kullanmakta olsunlar, ister sosyal platformlarda ya da oyunlar için kullansınlar farkında olmadan bağımlı bir akıllı telefon kullanıcısı haline gelmektedir. İlk olarak kullanımları zorunluluk olarak akıllı telefonlara yüklenen uygulamalar zamanla eğlence için yüklenmektedir. Çeşitli eğlence ve oyun uygulamalarını telefonlarına yükleyen kullanıcılar zamanla bu uygulamaları kullandıkları zamanlarda kendilerini daha mutlu hissettiklerini düşünmektedir. Burada bağımlılığı arttıran temel unsurlar ortaya çıkmaktadır. Daha sonra telefonundan uzak kalma ya da bunun gibi bir durumun ortaya çıkmasına karşı birey huzursuzluk hissetmektedir. Bunun gibi durumların ortaya çıkmaması için birey akıllı telefonunu bilinçli bir şekilde kullanması gerekmektedir (Polat, 2017).

Bazı araştırma sonuçlarına göre insanlar telefonlarına daha yakın oldukları zaman kendilerini daha fazla güvende hissetmektedirler. İnsanlar tehlikeli ve gidemeyeceklerini düşündükleri herhangi bir yere telefonları yanında bulunduğu zaman gidebildikleri görülmüştür. Mobil telefon kullanmak son zamanlarda günlük akışın olmazsa olmazlarından olmuştur. İlk çıktığı zamanlarda donanım olarak sadece telefon görüşmesi ve kısa mesaj iletişimi gibi özellikleri kullanılan mobil telefonlar büyük bir değişim geçirmiştir. Arama yapmak, mesajlaşmak, internete girmek, istenilen yerde ve zamanda arkadaşları ya da aileyi arayabilmenin vermiş olduğu rahatlıktan dolayı mobil

telefonlar, ayrılmaz bir parçamız olarak hayatımıza girmeyi kolaylıkla başarmıştır. Bireylerin sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde etkisi olan cep telefonların özellikle gençler arasında kullanımı oldukça yaygındır (Ertem, 2006).

Teknolojinin getirmiş olduğu araçların cebimize sığması ile birlikte her an, cep telefonlarında interneti kullanabilme olanağı çok kolay bir hal almıştır. Dolayısıyla bu imkanlarından yoksun kalma durumları insanları huzursuz etmeye başlamıştır. Cep telefonlarına ulaşamama korkusu ile birlikte sosyal medyadan uzak kalma korkusu araştırılması gereken bir psikolojik rahatsızlık halini almıştır.

Fobi Kavramı

Nomofobinin Tanımı ve Genel Özellikleri

Nomofobi kavramı alanda kullanılan yeni bir kavramdır ve kökeni İngilizce "Nomofobi" kelimesinden gelmektedir. Nomophobia kelimesi ise "NO MOBILE PHOBIA" kelimelerinden türemiştir. Bu kelime, İngiltere Posta Ofisinin üzerinde çalışmış olduğu bir araştırma kapsamında 2008 yılında kullanılmaya başlanmıştır. Klinik psikolojide nomofobi kişi mobil cihazına erişemez yada mobil cihaz üzerinden iletişim kuramadığı durumlarda yaşanan istem dışının yaşanan korku olarak ifade edilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Akıllı telefonuna erişim sağlayamama, ulaşamama veya bu cihazlarla iletişim kurulamadığı vaziyetlerde istem dışı ortaya çıkan endişe ve yaşanan korkudur (Adnan ve Gezgin, 2016; Sarıkaya, 2018).

Polat, (2017) `de yayınladığı "Dijital Hastalık Olarak Nomofobi," adlı makalesinde bu rahatsızlığın bireylerin telefonlarından uzak kaldığı durumlarda rahatsızlık duymaları, ya da telefonları ile birlikteyken kesintisiz olarak telefonlarına bakma dürtüleri ile gözlemlemiştir. Telefonlarından uzak kaldığı zamanların ardından telefonlarıyla bir araya geldiklerinde daha fazla bağımlılık gösterdiklerini açıklamaktadır. Bundan dolayı bireyler telefonlarına olan bağımlılıklarını kontrol etmeyi öğrenmeleri gerektirdiğini aktarmıştır.

Nomofobi, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Sürüm'de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition/ DSM-V) içerisinde resmi olarak yer almamasına rağmen fobi olarak sınıflandırılmaya uygun

bulunmuştur. Dolayısıyla DSM-V Tanı ölçülerinde Özgül Fobi ölçütleri aşağıdaki gibidir:

- Belirli bir nesne yada durum hakkında korku yada endişe yaşanır
- Fobik nesne veya durum neredeyse her zaman korkuya veya endişeye neden olur,
- Fobik nesne yada durumdan korku veya kaygı ile kaçınılması
- Fobik nesne veya duruma karşı yaşanan korku veya kaygı sosyo-kültürel anlamda ortaya çıkan gerçek tehlike ile orantılı değildir.
- Korku kaygı yada kaçınma süre olarak 6 ay veya daha uzun süre kalıcı olarak sürmektedir.
- Korku hissetme Kaygı yaşama yada kaçınma davranışı sosyal alanlarda mesleki alanlarda veya farklı önem arz eden klinik bakımdan bir bozulma veya sıkıntı yaşanmasına sebep olur.
- Rahatsızlık başka bir zihinsel bozukluğun semptomları ile açıklanamaz.

Nomofobinin Psikolojik Etkileri

2014 yılında Yıldırım, Nomofobinin Psikolojik olarak bıraktığı etkiler üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında 4 kategoride nomofobiye değinmiştir:

- 1. İletişim kuramamak:** Hemen iletişim kuramama, anında etkileşim kayb olduğu anda yaşanan duygular ve iletişim için gerekli hizmetler ulaşmamak anlamına gelir.
- 2. Çevrim içi bağlantıyı kaybetme:** Kişinin akıllı telefonu üzerindeki çevrimiçi bağlantıyı kaybetmesi ve çevrimiçi kimliğinden ayrılma duygularıyla ilgilidir.
- 3. Bilgiye erişememe:** Bilgiye erişimini kaybetmesi, alamaması ve bilgi bulamamasıdır.
- 4. Rahatlıktan feragat etme:** Akıllı telefondan uzak kalma hisleriyle ilgilidir ve kişinin akıllı telefonun karşılamış olduğu rahatlık ve bunun sonucunda kullanım isteğini göstermektedir.

Bağlanma

1950’li yıllarda John Bowlby tarafından bağlanma kuramı açıklanmıştır (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bu kuramın temelinde kişinin dünyaya gelmesiyle beraber bebeğin aşırı korumasız ve etrafındaki kişiler tarafından korunma ve bakımının sağlanmasıyla hayatta kalabilmesidir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma davranışı erken çocukluk döneminde oluşmuş olsa da kişinin davranışlarını hayat boyunca etkisini taşımaktadır. Bowlby (1979) bağlanma davranışının dönemini incelediğinde bebeklik dönemine tekabül ettiğini ve o süreçte oluşturulduğunu fakat kişilerin davranışlarının “doğumdan ölüme” kadar ki olan süreç içerisinde sürdüğünü açıklamıştır.

Çocuk ve bakmakla yükümlü kişi arasında gerçekleşen; çocuğa bakmakla yükümlü kişi ile arasında duygusal bağ oluşması ve onu yanında istemesiyle ortaya çıkan ve yoğun stres yaşanan anlarda fazlasıyla güç kazanan bir bağ, devamlılığı olan duygusal ilişki ile ilişkilendirilmektedir (Pehlivan Türk, 2004).

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma Modelini 4 sınıfa ayırmıştır:

1. Kişinin kendisine ve başkalarına karşı olumlu düşünceleri ve daha az seviyede kaygı ve kaçınma davranışı barındıran güvenli bağlanma,
2. Bireyin kendisine olumsuz algı, fakat başkalarına karşı olumlu algılarını, yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde kaçınma kapsayan saplantılı bağlanma,
3. Bireyin hem kendisine hem de başkalarına olumsuz algılarını, düşük düzeyde kaygı ve yüksek seviyede kaçınma kapsayan kayıtsız bağlanma,
4. Bireyin kendisi ile beraber başkasında yönelik olumsuz düşüncelerini, yüksek seviyede kaygı yaşayıp ve kaçınma davranışı kapsayan korkulu bağlanma içermektedir.

Yalnızlığın Tanımı ve Genel Özellikleri

Türk Dil Kurumu (TDK, 2011) tarafınca ifade edilen yalnızlık kavramı; yalnız olma durumu, kimsenin olmayışı, kimsenin bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık anlamını ifade etmektedir. Yalnızlık, bireyin başka kişiler tarafından anlaşılmadığı veya onlar tarafından dışlandığı, sosyal bütünleşme duygusu ile beklenen etkinliklerde uygun akranın olmaması anında yaşanan, duygusal zorlanmadır (Arslan, 2009).

Günlük yaşamımızda çevremizden genellikle, yalnızlık ve yalnız hissetme gibi terimleri duymaktayız. Günümüzde oldukça değişim gösteren ve gelişmeye devam eden yaşam teknolojideki gelişmeler, sosyal alandaki değişiklikler gibi faktörlerin insanları yalnız hissettirmede etkili olduğu düşünülmektedir.

İnsanlar bir grup arkadaş veya sosyal grupta değilken, ailelerinden uzakta olduklarında, konuşacak birileri olmadığında veya sevgilileri olmadığında yalnız hissedebilirler. Bireylerin yalnızlığının nedenleri farklı olsa da, her birey hayatının belirli zamanlarında bu duyguyu yaşayabilecekleri zamanlar olabilmektedir. Yalnızlık hissini hemen hemen bütün bireyler yaşamlarının belirli noktalarında tanımaktadırlar (Meral, 2017).

Cep telefonları hayatımıza girmesi ile birlikte insanlar yalnızlıklarından uzaklaşabilmektedir. Bu durum sürekli ve kontrol edilemeyen sosyal ağ takibi boyutuna ulaştığı zaman bağımlılıktan bahsedilmektedir. Bu şekilde, insanlar cep telefonlarıyla duygusal bir keyif alırlar. Bu zevk bireyde heyecana yaratır. Bireyin özgüven düzeyi düşükse, bunu artırmak için cep telefonunu sık sık kurcalamaktadır. İnternet bağımlılığı araştırması, cep telefonu bağımlılığı araştırmalarının merkezinde internet bağımlılığı yer almaktadır. Düşük özgüven ve sosyal beceriler her ikisinde de sık karşılaşılan sorunlardır (Karaarslan ve Budak, 2012).

Yalnızlık kavramı, depresyona benzer şekilde internet bağımlılığının sebebi ile beraber sonucu olarak da düşünülebilir. Başka bir deyişle, bireyin toplumda yalnız olduğu için aşırı interneti kullanabileceği veya aşırı internet kullanımı nedeniyle zaman içinde toplumdaki uzak kalabileceği düşünülebilir. İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça yalnızlığın da arttığı düşünülmektedir (Turan, 2015). Rook (1984) yalnızlık hakkında derinlemesine yapmış olduğu tanımında bireyin diğer kişiler tarafından yanlış anlaşılma, red almış ve ya uzaklaşmış hissettiği ya da istediği duygu bakımından bir yakınlık için uygun olan eş bulamadığı anlarda hissedilen duygu yoğunluğundaki duygusal bir sıkıntı olarak ifade etmiştir (Rock, 1984; akt. Say, 2016)

Günümüzde aile yapısı incelendiğinde kişilerin hayat tarzlarının değişim içerisinde sürmesiyle yaşlı bireylerin aile yapısı içinde yer aldığı rollerin ve konumlarında değişiklik olduğu gözlenmektedir bu durum sonucunda onların yalnızlaştığı ortaya çıkmaktadır (Ağırman, Gencer, 2017).

Yalnızlık evrensel bir yapıdır ve bireyin kendisini ait hissetme hazzının ortaya çıkarmış olduğu bir sonuçtur (Karaoğlu, 2009). 1984 yılında Peplau ve Perlman, yalnızlığı, kişinin hayatındaki sosyal ilişkileri ile günlük yaşamındaki yaşanmak istediği sosyal ilişkiler arasındaki farktır. Bu durum kişinin arzulamadığı, istemediği ve kişiye rahatsızlık hissettiren bir duygu durumudur.

Sadler (1978) ' e göre yalnızlık bireyin üzüntü ve boşluk duygularını yoğun bir şekilde beraber yaşaması ve bağlanma ihtiyacı hissetmesiyle ortaya çıktığını savunmaktadır. Bunlar;

- **Kişilerarası yalnızlık:** Bireyin yaşamında yakınıni kaybetmesinde ortaya çıkan yalnızlık duygusudur ve kişi sürekli hissetmeye devam eder.
- **Sosyal yalnızlık:** Kişinin yaşamındaki sosyal gruptan isteklerinin dışında ayrılması sonucunda ortaya çıkan yalnızlık duygusudur.
- **Psikolojik yalnızlık:** Bireyin, geçmişinde yaşamış olduğu olaylardan dolayı yaşanan duygusal durumdur.
- **Varoluşsal yalnızlık:** İmkansız bir insan ile bir olma duygusuna dayanan, sonunda kendini üstün bir güce bırakmaya neden olan yalnızlık hissidir.
- **Kültürel şok:** Bir ülkeden diğer ülkeye göç etmiş bireylerde görülen toplumsal soyutlanmışlık duygusudur.

Yapılan araştırmalarda yalnız bir bireyin içinde bulunduğu 4 adet hissettiği duygu durumu bulunmaktadır. Bunlar; umutsuz olma, can sıkınlığı, kişiliğini kabul etmeme ve depresyon içerisinde olmasıdır (Rubinstein, 1979). Yalnızlık duyguları yüksek seviyede olan ergenlik ve genç yetişkin yaş aralığında bulunan bireylerin daha umutsuz hissettikleri ve intihar ihtimallerinin daha çok olduğu açıklanmaktadır (Eskin, 2001; Batıgün, 2005).

Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın tanımlanmasındaki gibi sebepleri de bir çok yaklaşım ve kuramcıya göre farklılık bulunmaktadır. Peplau ve Perlman (1984) yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında 3 temel noktayı vurgulamıştır. İlk olan durumda bir topluluktan dışlanma gibi üzen ve sevimsiz yaşanan durumun tecrübesi, ikincisi bireyin sevilmediğini düşünmesi gibi olumlu olmayan bilişsel deneyim ve sosyal ilişkilerde yetersizlik,

ilişkinin temelini kurmada ve devam ettirme becerisinde yaşanan eksiklik (Peplau ve Perlman, 1984; akt. Kılıç, 2015).

Karakurt (2012) yalnızlığın sebeplerini hayatımızdaki ilişkilerdeki yetersizliklere, ilişkilerimizde neler olmasını istediğimiz değişimlere ve kişinin bireysel özellerine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Kişi içinde bulunduğu toplumun durumlarla karşılaştığı eşitsizlik durumlarında karşılaştığında kendi hayatını önceliklerinden çıkarıp hayattan beklentilerinin gerçekleşmediğini anladığı noktada yalnızlaştığını görülmektedir.

Yalnızlığın nedenleri arasında; düşük benlik saygısı, düşük sosyal beceriler, bağlanma ve figüründen ayrılma, sosyal ilişkilerde yetersizlik duygusu, gerçek dışı kişisel değerlendirmeler, bireysel psikolojik faktörler olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca yalnızlığın bireye acı hissettiren ve mutsuz hissettiği bir duygu olarak da ifade edilmektedir (Haliloğlu, 2008).

Yalnızlığın Kuramsal Temelleri

Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımının önemli temsilcileri arasında yer alan Sullivan'ın (1953) yalnızlık ile ilgili gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, çocukluk dönemini önemle vurguladığı ifade edilmektedir. Çocukluk döneminde kişinin, insanların hayatlarında yer alan ikili ilişkilerine dair oluşturduğu olumlu etkilenme ve iletişim becerisi, kişinin, kişilik dönemi olan adolesan evresi olarak tanımlanan dönemde sağlıklı, olumlu ilişkiler kurmasına yardımcı etmen olacağı üzerinde durmaktadır.

Diğer araştırmalar incelendiğinde Sullivan'ın çalışmalarını destekler nitelikte Fromm, (1941) çalışmalarında çocukluk dönemine dayandığını vurgulamaktadır. Kişi kendisi destekleyen sosyal bağlardan koparak bireyselleşmeye geçeceğini ifade etmektedir. Zaman içerisinde yalnız olma durumundan acı çekerek kendisini oradan çıkarmak isteyecektir (Fromm, 1941; akt. Balaban, 2015). Kişinin bilerek farkında olarak seçim yaptığı ve bir mantığı olan yalnızlık normal olan yalnızlık olarak ifade edilmektedir. Fakat çevresiyle kurulan ilişkide ve onlarla olan birliktelikte gerilim meydana geliyor ise, temelde bu gerilimden kaçış için hayattan uzaklaşmaya neden oluyorsa bu yalnız olma isteği nevrotik ile ilişkili olarak açıklanmaktadır (Horney, 1999).

Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşımını benimseyen Moustakas (1961) yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık arasındaki ayrımı gerçekleştirmiştir. Yalnızlık kaygısı, bireyin hayatının gerçeklerinden çektiği kadar etrafında bulunan diğerleri ile ilişki kurmaya iten savunma mekanizmalarını tetikleyen bir duygu olarak ifade etmektedir. Gerçek yalnızlığın ifade edilmesi incelendiğinde ise bireyin yalnız olduğu gerçekliğinden çıkarak aynı zamanda hem kişinin kişisel gelişimine hem de yaratıcılığına katkı sağlayan bir olgu olduğu ifade edilmektedir.

Varoluş yaklaşımında savunulanlar incelendiğinde; Her insan var olmasından itibaren yalnız bir insan olduğunu ama yaşantımızdaki yalnızlık duygusunun birbirinden farklı olduğu ifade edilir (Yalom, 2000; Steinberg, 2007). Varoluşsal olarak kişi yalnız olurken aynı zamanda bağımlıdır (Corey, 2008).

Varoluşçular başlangıç noktası olarak “insanların yalnız olduğu gerçeğini” alırlar. Bizim düşüncelerimizi ve duygularımızı başkası deneyimleyemez; farklılıklar varlığımızın temel şartıdır. Bu görüşü kabul edenler çoğunlukla insanların yalnızlıklarıyla nasıl yaşayabildikleri sorusuna odaklanırlar. Gerçek yalnızlık yaratıcı bir güç olabilir. Bu yüzden varoluşçular insanları yalnızlık korkularının üstesinden gelmeye ve yalnızlığı pozitif biçimde kullanmayı öğrenmeye teşvik eder (Perlman ve Peplau, 1982). Moustakas’a göre, varoluşçu yalnızlık insan yaşamının kendi ile yüzleşme dönemlerini içeren ve benlik gelişimi için bir kanal açan kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu yalnızlığın pozitif biçimidir (Perlman ve Peplau 1984).

Varoluşçular başlangıç noktası olarak insanın yalnız bir varlık olduğunu kabul etmektedirler. Onlara göre hiç kimse bizim deneyimlerimizi bizim adımıza yaşayamaz. Bunun için farklı ve ayrı oluşumuz varlığımız için gerekli bir durumdur. Varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak değerlendirmektedir. Bu görüşe göre insan doğası gereği yalnızdır. Bireyin kendisini özgür, bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerekmektedir. Bu da kişilerarası yalıtımı, akabinde de yalnızlığı gerektirir (Yaloom, 1999).

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımda, bireyin durumlara karşı gösterdiği bakış açısı ve yaşamında yer alan bilişsel süreçler, bu zamana kadar edinmiş olduğu yalnızlık hakkındaki

deneyimlerin farkına varmasında önemli etken olduğu düşünülmektedir (Perlman ve Peplau, 1984; akt. Özkaya, 2017).

Bilişsel yaklaşımda ortaya çıkan başka bir durum ise, yalnızlık nedenine karşı yalnızlık yaşayan bireylerin yaptığı değerlendirmelerdir. Başka bir deyişle, yalnız bireyler tarafından yapılan bu değerlendirmeler yalnızlık duygusu ile karşı koyabilme davranışlarını ve gelecek için beklentilerini etkilemektedir. Birey mevcut durumu değişmez olarak algılamak, yalnızlıkla başa çıkmada daha pasif hale gelir ve geleceğe karşı umutsuzluk hissi yaşamaktadır (Kızılgeçit, 2011).

Davranışsal Yaklaşım

İnsan davranışını yaklaşımın merkezine götüren bu yaklaşım, insan davranışını mekanik olarak ele almıştır. Duygu ve deneyimleri maddesel süreç ve mekanizma ile açıklamıştır. Bireyin kendisi hakkındaki sorulara tatmin edici cevaplar vermemesi, psikologları farklı yaklaşımlar aramaya itmiştir. (Perlman ve diğerleri, 1982). Davranışçı yaklaşım yalnızlığı, kişinin sosyal çevresi ile olan olan becerilerindeki sorunlardan kaynaklandığını düşünmektedir (İmamoğlu, 2008).

Yalnızlık ve Üniversite Dönemi

Günümüz eğitim sisteminde hızlı bir değişim ve gelişim yaşanmaktadır. Ortaya çıkan bu hızlı değişim bireylerin geçiş dönemlerinde fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını etkilemektedir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi geçiş dönemi içerisinde yer alan bireyler için bu durum çok daha zor bir hal almaktadır. Ergenlik dönemini tam olarak atlattıktan sonra bireyin alışmış olduğu çevreden uzakta bir yerde eğitim öğretim hayatını devam ettirmek zorunda kalmaktadır. Bu dönemde gelecek kaygısı, kimlik arayışı, aileden uzaklaşma, gibi sorunlar bireylerin karmaşa ve gerginlik yaşamalarını ortaya çıkarmaktadır. Bu dönem içerisinde birey ne kadar sosyal ortama hızlı bir şekilde uyum sağlarsa o kadar sağlıklı bir geçiş dönemi geçirecektir. Eğer birey bu dönem içerisinde kendi içine yönelir ve kendini yalnızlaştırır ise o kadar çok asosyal olacak ve bu durum bütün hayatını etkileyecektir.

Geleceklerini şekillendirme düşüncesi ile yeni bir okula ve yeni bir sosyal ortama uyum çabaları birçok gençte uyum sorunlarının meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır (Şahin, 2009). Alandaki bazı araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin

kişisel, sosyal, eğitimsel ve ailevi sorunlar hakkında danışmanlık alması gerektiği ve üniversite öğrencilerinin uyum sağlaması gereken durumlar yalnızlık, benlik, kimlik gelişimi, akademik başarı ve kişilerarası ilişkiler olarak belirlenmiştir (Özbay, 1997). Ayrıca, yalnız bireylerin içe dönük, çekinik ve dıştan denetime olarak kontrol edilebileceği belirtilmektedir (Duy, 2003).

Konuyla ilgili literatür incelemesinde, yurtdışında yapılan bazı çalışmalarda, öğrencilerin % 30'u yalnızlık düzeylerine göre yalnız şekilde bulunmuş ve % 6'sının bu duyguyu çok yoğun olarak yaşadıkları belirtilmiştir (Atalay, 2007). Türkiyede üniversite öğrencilerinin yalnızlığına çok fazla bakılmamış rağmen, bazı çalışmalar öğrencilerin yalnızlığının önemli bir problem olduğu gösterilmektedir (Odacı, 2004; Koç ve Sağlam, 2009; Seç, Alpar ve Algür, 2014).

Üniversite döneminde olan gençler akıllı telefonlarını daha fazla sıklıkla kurcalamakta ve bu kişilerin ilişkileri akıllı telefonlardan çok daha fazla etkilenmektedir. Bu sebepten ötürü akıllı telefonlar gençlerin ilişkilerinde vazgeçilmez bir etkidir.

İlgili Araştırmalar

Çalışmalarında Sanders, Field, Diego ve Kaplan, (2000), yüksek seviyede internet kullanmanın lise öğrencileri örneğinde sosyal yalnızlık ile depresyon ilişkisine bakmışlardır. 52 erkek, 37 kız, toplamda 89 lise son sınıfta bulunan öğrencilere, Blyth ve Foster-Clark (1987) tarafından 24 maddelik “Samimiyet Ölçeği” geliştirmiştir. Ölçeğin internet kullanım düzeyini belirlemek için tek soruluk bir anket, aile ve arkadaş ilişkilerinin yanı sıra değişik davranış ve gençlik psikolojik yönlerinden bakabilmek adına 181 soru içeren bir anket, Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak, zamanını internetle geçirenlerin kullanım seviyesi düşük olan öğrenciler, internet kullanım düzeyi fazla olan öğrencilerle kıyaslandığında, kullanıma seviyesi düşük öğrencilerin aileleri ve arkadaşlarıyla daha fazla iyi ilişkilere sahip oldukları saptanmıştır. Ortaya çıkan bulgulara bakıldığında, fazla internette bulunmanın zayıf sosyal bağlarla ilişkili olduğunu fakat ilişkinin yönü ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Başka bir deyişle, sosyal bağları fazla olmayan öğrencilerin internet aktivitelerine yönelip yönlendirmediklerine veya çok fazla internette bulunmanın bağları veya her ikisini birden azaltıp azaltmadığına karar vermek mümkün değildir. Ancak,

internet kullanım düzeyi ve depresyon ile aralarında benzer düzeyde bir sonuç bulunamamıştır.

Pawlak (2002), lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada yalnızlık, sosyal destek, kişilik tipi, cinsiyet ve akademik başarı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamış ve örnekleminde lise düzeyinde 202 öğrenci ile çalışmıştır. Bulgular sosyal desteğin internet bağımlılığı ve yalnızlık ile ilişkisi olduğunu göstermiştir. Yüksek düzeyde düşük sosyal destek hissi ve yalnızlık duyguları veren lise öğrencilerinin bu duyguları değiştirmek için internete başvurabileceğini ve bu bağlamda sosyal destek eksikliğinin ve yalnızlığın öğrencileri internet bağımlılarına dönüştürebileceğini söylemektedir. Kişilik tipi, romantik ilişki, akademik başarı ve cinsiyet değişkenlerinin internet bağımlılığı ile bağlantılı olduğu sonucuna varılamamıştır.

Hindistan'da Nalwa ve Anand (2003) 16-18 yaş grubunda olan internet bağımlılığının lise öğrencileri üzerinde yaygınlık düzeylerine yönelik ön çalışma niteliği taşıyan araştırma yürüttüler. Davis, Flett ve Besser (2002) tarafından geliştirilen İBDÖ, patolojik internet kullanımını ölçmek için kullanıldı. UCLA Yalnızlık Ölçeği ise iki grup arasındaki yalnızlık düzeyleri arasındaki anlamlı farklılıklarına ulaşmak için kullanılmıştır. İnternet bağımlılarının yalnızlık düzeyleri internet bağımlısı olmayanlara göre daha yüksektir. Karşılaştırılan iki küme arasında davranış ve işlevsel kullanım olarak anlamlı kullanım davranışları gözlenmiştir. İnternet bağımlılarının internette vakit geçirmeleri için diğer işlerini sürekli olarak ötelemeleri, gece geç saatlere kadar internette oldukları için uykularından feragat ettikleri ve internetsiz hayatın sıkıcı buldukları bulgularına ulaşılmıştır.

Kurtaran (2008) yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını belirlemeyi amaçladığı çalışmasının örnekleminde 14-19 yaşları arasında 282 kız ve 368 erkek olmak üzere toplam 650 lise öğrencisi bulunmaktadır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının benlik saygısı negatif yalnızlığın ise pozitif yönde yordandığı, ancak depresyonun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam (2015) yaptıkları çalışmada problemleri cep telefonunu yordamada depresyon düzeyi ve bağlanma stillerinin rolünü araştırmıştır.

Çalışmaya 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Problemlerli cep telefonu kullanımının güvenli bağlanmayla anlamlı ve negatif; güvensiz ve kaçınmacı bağlanmayla ise pozitif anlamlı bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Depresyon düzeyi ile problemlerli cep telefonu kullanımı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca depresyon düzeyinin problemlerli cep telefonu kullanımını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Taylan (2016) tarafından yapılan bir araştırmada; lisansüstü öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini, bağımlılık nedenlerini, sosyal medya ve internet kullanma düzeylerine bakmayı hedeflemiştir. Araştırmada, katılımcıların %30,3'ünün akıllı telefon bağımlılığı tehlikesi ve %7'sinin akıllı telefon bağımlısı olduğuna ulaşılmıştır. Bu çalışma içerisinde aynı zamanda akıllı telefon kullanım düzeyinin sosyal bağımlılık, sosyal medya, internet kullanımı ve yaş etkileri üzerine etkileri faktör olarak belirlenmiştir.

Say (2016) gerçekleştirdiği araştırmasında ebeveyn-ergen ilişki niteliği ile problemlerli internet kullanımını, öfke, yalnızlık ve problem çözme yetenekleri ile aralarındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 402 öğrenci katılarak problemlerli internet kullanımını fazla çıkan kişilerin, problemlerli internet puanı düşük seviyede olanlarla kıyaslandığında yüksek puanlı kişilerin yalnızlıkların puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017) yaptıkları araştırmada; öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerini araştırmayı hedeflemiştir. Çalışma 818 öğretmen adayı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında, öğretmen adaylarının nomofobi düzeyleri ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Nomofobi kadın öğretmen adayları arasında daha yaygın olmakla birlikte, cep telefonu kullanım süresinin nomofobiyi değiştirmedeği belirlenmiştir. Buna ek olarak, yaş ilerledikçe nomofobi azalırken günlük akıllı telefon kullanıma süresinin nomofobiyi düzeyini arttırmakta olduğu görülmüştür.

Aktaş ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarında; Üniversite öğrencilerinin akıllı telefonları ile internet girmek, sosyal medyaya girmek ve müzik dinlemek için daha fazla internetten kitap okumak ve sanal oyunlar oynamak için daha az kullandıkları belirlenmiştir. Çalışma kapsamında, utangaçlık ve yalnızlık değişkenleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Çakır ve Oğuz (2017) tarafından yapılan bir çalışmada lise düzeyinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık durumları ilişkisine bakmışlardır. Araştırmanın çalışma grubu, 2014 - 2015 akademik yılında, Ankara ilinde bulunan devlet ve özel liselerden 540 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları Demirci, (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” ve Yıldız ve Duy (2014) tarafından uyarlanan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan çıkarılan bulgulara bakıldığında katılımcıların yalnızlık durumları ve akıllı telefon bağımlılığı orta düzeydedir. Yalnızlık durumları ve Akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Meral'in (2017) çalışmasında; Akıllı telefon bağımlılığının ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumu, yalnızlık, ve bireysel farklılıklar açısından araştırılması amaçlanmaktadır. Çalışma toplam 630 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak “demografik bilgi formu”, “akıllı telefon bağımlılığı ölçeği”, “UCLA yalnızlık ölçeği” ve “yaşam doyumu ölçeği” uygulanmıştır. Bulgulardan ortaya çıkan sonuçlara göre, ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet, lise grubu ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı değişiklik olmadığı; başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacı açısından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Akademik olarak başarılı olan öğrenciler, akademik olarak düşük olan öğrencilerden daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanlarına sahiptir. Akıllı telefonla daha fazla zaman geçiren öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığında akıllı telefonla daha az kullananlara göre daha fazla puan aldığı ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefonu mesajlaşma, oyun ve sosyal ağ amaçlarıyla kullananların, konuşma amacıyla akıllı telefon bağımlılığı puanlarını kullanan öğrencilerden önemli ölçüde farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, yalnızlık ve yaşam doyum puanlarının ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puanlarını yordadığı, yaşam doyumu ölçeği puanlarının yordayıcı gücünün negatif ve daha aşağıda, yalnızlık puanlarının yordama gücünün yukarıda ve pozitif yönelimde olduğu belirlenmiştir.

Mert ve Özdemir'in (2018) yaptığı çalışmada, yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını üzerindeki etki incelenmiştir. Çıkan bulgular incelendiğinde yalnızlık duygusu akıllı telefon bağımlılığını etkilediği görülmektedir. 300 kişilik örnekleme

kişilerin yalnızlık duygusunu yaşama durumları arttıkça, akıllı telefon ile geçirilen sürenin arttığı görülmektedir.

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

Yukarıda bu araştırmaya dahil edilen değişkenlerle nomofobi ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir. Araştırmaların bulgularına göre nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin demografik özellikler olan yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf, akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresi ve ne südedir akıllı telefona sahip olduğu gibi değişkenlerle anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Ancak nomofobi özelinde bakıldığında alanyazında nomofobiyle yalnızlık ve ebeveyn birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, okula gönüllü gelinip gelinmediği, arasındaki ilişkileri araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmaya, nomofobiyle anlamlı ilişkileri ortaya konmuş olan yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf, akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresi ve ne südedir akıllı telefona sahip olduğunun yanı sıra nomofobiyle ilişkisi olabileceği düşünülen ebeveyn birliktelik durumu, anne-baba eğitim durumu, okula gönüllü gelinip gelinmediği, değişkenleri dahil edilmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın yöntem kısmını içeren bu bölümde araştırma modeli, evren, örneklem seçimi, veri toplama yöntem ve aracı belirtilmiştir. Veri toplama sürecinde Covid-19 salgın hastalığı sebebiyle veriler online olarak toplanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Çalışma kapsamında üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla model olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği genelinden alınan puanlar ile Nomofobi ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. İlişkisel tarama modeli nicel tarama modelleridir. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişkenlikleri ve düzeylerini belirlemeyi hedefleyen bir araştırma modelidir (Eroğlu, 2006).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, Lefkoşa ilçesinde bulunan, özel bir üniversitede, 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenimini sürdüren üniversite okuyan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklemine ise; Eğitim, Mühendislik, Sağlık Bilimleri ve Fen Edebiyat Fakültesi'nde kayıtlı 1. ve 2. sınıflarda öğrenim görmekte olan 356 öğrenci oluşturmaktadır.

Evrenin hepsine erişilemediğinden evreni temsilen basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 4590 kişi araştırma için belirlemiştir. Evreni temsil edecek düzeyde öğrenciye ulaşabilmek adına bilinmeyen örneklem sayısı formülü kullanılmıştır, %95 güven düzeyi, %5 örnekleme hatası ile birlikte online veri toplayarak, gönüllü 356 öğrenci ile görüşülmüştür. (Baloğlu, 2009).

Araştırma “19-25 yaş aralığındaki genç yetişkin erkeklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları nasıl bir dağılım göstermektedir?” alt amacına yönelik genç yetişkin erkeklerin UCLA Yalnızlık Ölçeği puan dağılımı Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin Demografik bilgi formunda yer alan özelliklere göre yüzdeler olarak belirtilmiştir.

Tablo 1.

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (N=356)

	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
18-20	121	33,99
21-22	123	34,55
23 ve üzeri	112	31,46
Cinsiyet		
Kadın	258	72,47
Erkek	98	27,53
Fakülte		
Eğitim Fak.	114	32,02
Mühendislik Fak.	37	10,39
Fen-Edebiyat Fak.	79	22,19
Sağlık Bil. Fak.	126	35,39
Sınıf		
Birinci sınıf	92	25,84
İkinci sınıf	264	74,16
Ebeveynler		
Birlikte	306	85,96
Ayrı	50	14,04
Anne eğitim düzeyi		
Okur-yazar	35	9,83
İlköğretim	98	27,53
Ortaöğretim	57	16,01
Lise	100	28,09
Üniversite	66	18,54
Baba eğitim düzeyi		
Okur-yazar	15	4,21
İlköğretim	78	21,91
Ortaöğretim	68	19,10
Lise	105	29,49
Üniversite	90	25,28
Akıllı telefon kullanma süresi (yıl)		
5 yıl ve altı	70	19,66
6-9 yıl	209	58,71
10 yıl ve üzeri	77	21,63
Günlük akıllı telefon kullanma süresi		
5 sa ve altı	129	36,24
6-9 sa	135	37,92
10 sa ve üzeri	92	25,84
Bölüme gönüllü gelme		
Evet	324	91,01
Hayır	32	8,99

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir. Tablodan elde edilen verilere göre, araştırma dahilindeki öğrencilerin %33,99’u 18-20 yaş arası, %34,55’i 21-22 yaş arası ve %31,46’sı 23 yaş ve üzeridir. Katılımcıların %72,47’si kadın ve %27,53’ü erkektir.

Öğrencilerin fakültelerine göre dağılımları %32,02’si Eğitim Fakóltesi, %10,39’u Mühendislik Fakóltesi, %22,19’u Fen-Edebiyat Fakóltesi ve %35,39’u Sağlık Bilimleri Fakóltesi şeklinindedir. Katılımcıların %25,84’ü birinci sınıf, %74,16’sı ise ikinci sınıftır. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %85,96’sının ebeveynleri birlikte, %14,04’ünün ise ebeveynleri ayrıdır. Öğrencilerin anne eğitim düzeylerine bakıldığında %9,83’ünün annesinin okur-yazar, %27,53’ünün ilköğretim, %16,01’inin ortaöğretim, %28,09’unu lise ve %18,54’ünün annesinin üniversite mezunu olduğu görölmüştür. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre dağılımları ise %4,21 oranında okur-yazar, %21,91 oranında ilköğretim, %19,10 oranında ortaöğretim, %29,49 oranında ortaöğretim ve %25,28 oranında üniversite şeklinindedir.

Araştırmadaki öğrencilerin akıllı telefon kullanma süresi %19,66’sında 5 yıl ve altı, %58,71’inde 6-9 yıl ve %21,63’ünde 10 yıl ve üzeridir. Günlük akıllı telefon kullanma süreleri ise %36,24’ünde 5 saat ve altı, %37,92’sinde 6-9 saat ve %25,84’ünde 10 saat ve üzeridir.

Araştırmaya alınan öğrencilerin %91,01’i okuduğu bölüme gönüllü gelmişken, %8,99’u gönüllü gelmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında nomofobi düzeylerini tespit etmek amacıyla Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen "Nomofobi Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada, yalnızlık düzeyini belirlemek için ise, Russell, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ve Demir, (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri için; yaş, cinsiyet, fakólte, sınıf, anne babanın birliktelik durumu, anne baba eğitim düzeyi, kaç yıldır akıllı telefona sahip olduğu, günde ne kadar akıllı telefon kullandıklarına, şuan okunan bölüme gönüllü olarak gelinip gelinmediği değişkenleri ile ilgili verileri saptamak için ise araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırma örneklemine dahil edilen Öğretmen adayları olan üniversite öğrencilerine uygulanan, araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu’nda”, yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf, ebeveyn birliktelik durumu, anne baba eğitim düzeyi, kaç yıldır akıllı telefona sahip olduğu, günde ne kadar akıllı telefon kullandıklarına, şuan okunan bölüme gönüllü olarak gelinip gelinmediğini belirlemeyi amaçlayan sorular yer almaktadır.

Nomofobi Ölçeği

Nomofobi Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek 7’li likert tipi bir ölçektir. "Bilgiye Erişememe" (4 madde), "Rahatlıktan Feragat Etme" (5 madde), "İletişim Kurmama" (6 madde), "Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme" (5 madde) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır.

İletişim kuramama: Hemen iletişim kuramama, anında etkileşim kayb olduğu anda yaşanan duygular ve iletişim için gerekli hizmetler ulaşmamak anlamına gelir.

Çevrim içi bağlantıyı kaybetme: Kişinin akıllı telefonu üzerindeki çevrimiçi bağlantıyı kaybetmesi ve çevrimiçi kimliğinden ayrılma duygularıyla ilgilidir.

Bilgiye erişememe: Bilgiye erişimini kaybetmesi, alamaması ve bilgi bulamamasıdır.

Rahatlıktan feragat etme: Akıllı telefondan uzak kalma hisleriyle ilgilidir ve kişinin akıllı telefonun karşılamış olduğu rahatlık ve bunun sonucunda kullanım isteğini göstermektedir. Katılımcılar Nomofobi Ölçeğinde puanlar 20-140 aralığındadır. Öğrencilerin ölçek üzerinden 20 puan elde etmesi nomofobisi bulunmadığını belirtmektedir. Puanı 20-60 aralığında ise az düzeyde nomofobisi bulunduğunu, puanı 60-100 aralığında ise orta seviyede, puanı 100-140 aralığında ise aşırı düzeyde nomofonisinin bulunduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Ölçek alt boyut güvenilirlik katsayılarına bakıldığında “iletişim kuramama” .94, “çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” .87, “bilgiye erişememe” .83 ve “rahatlıktan feragat etme” .81’dir. (Yıldırım ve Correia, 2015) Araştırmanın analiz kısmında Nomofobi Ölçeğine verdikleri yanıtların iç tutarlılıkları açısından güvenilirlikleri Cronbach’s Alpha testiyle değerlendirilmiş ve güvenilirlik katsayısı olan alfa 0,939 bulunmuştur.

Ucla Yalnızlık Ölçeği

Kişilerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Ferguson, (1978) Ferguson tarafından geliştirilerek, maddeleri, negatif ifadeler içerirken ancak Russell, Peplau ve Cutrona bunun sistematik bir önyargıya yol açtığı düşünüldü. Bundan dolayı maddelerin yarısı olumlu ve yarısı da olumsuz ifadeler içeren bir forma dönüştürüldü (Demir, 1989).

1989 yılında Demir tarafından UCLA Yalnızlık Ölçeği, Türkçe'ye uyarlananan ölçekte 20 maddeden 10 tanesi zıt yönde ve 10 tanesi ise düz yönde belirtilmiştir. Bu ölçekte yer alan her bir madde de sosyal ilişkilerle ilgili duygulara ve düşüncelere yer verilirken aynı zamanda kişilerden bu ifadelerdeki durumları benzer bir dördümlü ölçekte ne sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmektedir.

Tüm maddelerden alınan toplam puanlar 'Genel Yalnızlık Puanı' nı göstermektedir. Ölçekten toplanılabilecek en fazla puan 80 iken, en az puan 20'dir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin orijinali için geçerlilik çalışmasında, Beck Depresyon Envanteri'ni ölçüt olarak kullanarak Russell, Peplau ve Ferguson, (1978) benzer ölçeklerin geçerliliğini belirlediler ve geçerlilik katsayısını .67 olarak belirlemişlerdir (Demir, 1989).

Ölçeğin revizyon çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson Russell, Peplau ve Ferguson, (1978) Beck Depresyon Envanteri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında bir .62 korelasyonu bulunmuştur (Demir, 1989). 1989 yılında ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Demir (1989) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılığının analizi 72 kişi üzerinde, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş haftalık ara ile test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak saptanmıştır.

Araştırmanın analiz kısmında UCLA Yalnızlık Ölçeğine verdikleri yanıtların iç tutarlılıkları açısından güvenilirlikleri Cronbach's Alpha testiyle değerlendirilmiş ve güvenilirlik katsayısı olan alfa 0,768 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Verilerin elde edilmesi için 2019/2020 eğitim öğretim akademik yılı içerisinde Yakın Doğu Üniversitesi, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu (BAEK) tarafından gerekli izinler alınmış ve anketler online olarak uygulanarak veriler toplanmıştır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından 7 Nisan-12 Mayıs 2020 tarihleri arasında öğrencilere online anket uygulanarak veriler elde edilmiştir. Anketler, öğrencilere online olarak gönderilerek toplam 356 kişiye ulaşılarak elde edilen veriler istatistiksel işlemleri yapılarak değerlendirilmiştir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Bu araştırmadaki verilerin istatistiksel olarak açıklanması için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımından yararlanılmıştır.

Öğrencilerin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf gibi sosyo-demografik özelliklerinin ve telefon kullanımına ilişkin bazı özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine göre Nomofobi Ölçeğinden ve UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların karşılaştırılması için yapılacak olan testlerin belirlenmesi adına Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık, basıklık verilerinden yararlanılarak normal dağılıma uyumları incelenmiş ve normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinden ve UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların sosyo-demografik özelliklere göre kıyaslanmasında parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda bağımsız değişken iki gruptan oluşuyorsa bağımsız örneklem için t testi, ikinden daha yüksek gruptan meydana geliyor ise (ANOVA) varyans analizi kullanılmış ve ileri test için Tukey testi uygulanmıştır. Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinden ve UCLA Yalnızlık Envanterinden ortaya çıkan puanlarının ilişkisinin incelenmesinde Pearson testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Araştırmanın bu kısmında Ucla Yalnızlık Envanteri ve Nomofobi ölçeğine ilişkin bulgulara yer vermişmiştir. Aynı zamanda araştırmaya katılan öğrencilerin, yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf, telefon kullanımına ilişkin sosyo-demografik bazı özelliklerinin kısmında Ucla Yalnızlık Envanteri ve Nomofobi ölçeğine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Nomofobi Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların Nomofobi ve Ucla Yalnızlık Ölçeğinden almış oldukları puanları ile Demografik Bilgi Formunda yer alan değişkenler üzerinden almış oldukları puan dağılımı tablolar içerisinde yer almaktadır. Öğrencilerin Nomofobi ölçeği ve "Bilgiye Erişememe", "Rahatlıktan Feragat Etme", "İletişim Kurmama", "Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme" ölçeğin alt boyutlarına vermiş oldukları cevaplara yönelik bulgular Tablo 2`de verilmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği puanları (N=356)

	N	\bar{x}	SS	Min	Max
Bilgiye Erişememe	356	18,25	6,70	4	28
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	356	20,19	8,19	5	35
İletişim Kuramama	356	28,07	10,37	6	42
Rahatlıktan Feragat Etme	356	15,12	8,55	5	35
Nomofobi Ölçeği	356	81,63	27,46	20	140

Tablo 2`de çalışmaya dahil olan genç yetişkinlerin öğrencilerin Nomofobi Ölçeği puanları verilmiştir. Tablo 2`ye göre, katılımcıların Nomofobi Ölçeği genelinden aldıkları puanların ortalaması $81,63 \pm 27,46$, ölçeğin alt boyutları olan Bilgiye Erişememe puan ortalamaları $18,25 \pm 6,70$, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puan ortalamaları $20,19 \pm 8,19$, İletişim Kuramama puan ortalamaları $28,07 \pm 10,37$ ve Rahatlıktan Feragat Etme puan ortalamaları $15,12 \pm 8,55$ 'tir.

Nomofobi ölçeğinden alınan puanlar ile demografik bilgi formundan alınan puanların karşılaştırılmasına yönelik bulgular Tablo 3,4,5,6,7,8,9,10,11 ve 12 de verilmektedir.

Tablo 3.

Öğrencilerin yaş grubuna göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Yaş grubu	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Bilgiye	18-20	121	18,22	6,81	4	28	0,066	0,936
Erişememe	21-22	123	18,11	6,60	4	28		
	23 ve üzeri	112	18,43	6,74	4	28		
Çevrimiçi	18-20	121	20,09	7,94	6	35	0,221	0,802
Bağlantıyı	21-22	123	19,92	8,02	5	35		
Kaybetme	23 ve üzeri	112	20,61	8,69	5	35		
İletişim	18-20	121	29,39	9,89	6	42	1,503	0,224
Kuramama	21-22	123	27,51	10,45	6	42		
	23 ve üzeri	112	27,26	10,74	6	42		
Rahatlıktan	18-20	121	14,36	8,24	5	35	0,828	0,438
Feragat	21-22	123	15,26	8,61	5	35		
Etme	23 ve üzeri	112	15,79	8,83	5	35		
Nomofobi Ölçeği	18-20	121	82,07	25,48	28	140	0,085	0,918
	21-22	123	80,80	27,77	20	140		
	23 ve üzeri	112	82,08	29,35	20	134		

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin yaş grubuna göre Nomofobi Ölçeğinden öğrencilerin puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak sonuçlar Tablo 3 'te gösterilmiştir.

Tablo 3'ten elde edilen verilere göre, araştırmadaki öğrencilerin yaşına göre Nomofobi Ölçek geneli ve ölçeğin “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Bilgiye	Kadın	258	18,01	6,74	-1,090	0,277
Erişememe	Erkek	98	18,88	6,59		
Çevrimiçi Bağlantıyı	Kadın	258	20,65	7,79	1,714	0,087
Kaybetme	Erkek	98	18,99	9,10		
İletişim	Kadın	258	29,15	10,20	3,221	0,001*
Kuramama	Erkek	98	25,23	10,34		
Rahatlıktan	Kadın	258	14,91	8,48	-0,751	0,453
Feragat Etme	Erkek	98	15,67	8,75		
Nomofobi	Kadın	258	82,72	26,52	1,212	0,226
Ölçeği	Erkek	98	78,78	29,75		

* $p < 0,05$

Tablo 4’te çalışmaya dahil edilen genç yetişkinlerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeğinden alınan puanların karşılaştırılmasında t testi kullanılmış ve sonuçlarına yer verilmiştir.

İncelenen verilere göre, araştırma konusu olan öğrencilerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeğinin İletişim Kuramama alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kadın katılımcıların “İletişim Kuramama” puanları, erkek katılımcıların puanlarından daha fazladır.

Katılımcıların cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin Bilgiye Erişememe, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ve Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutlarından aldıkları puanların arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 5.

Öğrencilerin fakültesine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Fakülte	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Bilgiye	Eğitim Fak.	114	18,20	6,29	4	28	2,526	0,057
Erişememe	Mühendislik Fak.	37	20,92	5,50	9	28		
	Fen-Edebiyat Fak.	79	17,32	7,25	4	28		
	Sağlık Bil. Fak.	126	18,10	6,89	4	28		
Çevrimiçi	Eğitim Fak.	114	20,35	7,45	5	35	0,809	0,490
Bağlantıyı	Mühendislik Fak.	37	22,03	8,69	6	35		
Kaybetme	Fen-Edebiyat Fak.	79	19,77	7,88	5	35		
	Sağlık Bil. Fak.	126	19,78	8,86	5	35		
İletişim	Eğitim Fak.	114	28,65	9,99	6	42	0,215	0,886
Kuramama	Mühendislik Fak.	37	27,65	10,86	6	42		
	Fen-Edebiyat Fak.	79	28,14	9,86	6	42		
	Sağlık Bil. Fak.	126	27,63	10,95	6	42		
Rahatlıktan	Eğitim Fak.	114	16,79	8,81	5	35	2,269	0,080
Feragat	Mühendislik Fak.	37	13,89	7,82	5	35		
Etme	Fen-Edebiyat Fak.	79	14,05	7,71	5	33		
	Sağlık Bil. Fak.	126	14,64	8,88	5	35		
Nomofobi Ölçeği	Eğitim Fak.	114	83,99	26,12	20	140	0,729	0,535
	Mühendislik Fak.	37	84,49	25,60	28	138		
	Fen-Edebiyat Fak.	79	79,28	26,42	20	131		
	Sağlık Bil. Fak.	126	80,14	29,79	20	140		

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin fakültesine göre Nomofobi Ölçeğinden alınan puanların karşılaştırılmasında Anova kullanılarak sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 5'teki verilere bakıldığında, araştırmadaki öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanların fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle öğrencilerin buldukları fakülte fark etmeksizin Nomofobi Ölçeği geneli ve tüm alt boyutlarından alınan puanlar benzerdir.

Tablo 6.

Öğrencilerin sınıfına göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Sınıf	N	\bar{x}	SS	t	p
Bilgiye	Birinci sınıf	92	18,17	7,00	-0,126	0,900
Erişememe	İkinci sınıf	264	18,28	6,60		
Çevrimiçi Bağlantıyı	Birinci sınıf	92	20,05	8,94	-0,189	0,850
Kaybetme	İkinci sınıf	264	20,24	7,93		
İletişim	Birinci sınıf	92	28,07	10,72	-0,005	0,996
Kuramama	İkinci sınıf	264	28,07	10,27		
Rahatlıktan	Birinci sınıf	92	13,83	8,80	-1,691	0,092
Feragat Etme	İkinci sınıf	264	15,57	8,44		
Nomofobi	Birinci sınıf	92	80,12	28,72	-0,614	0,540
Ölçeği	İkinci sınıf	264	82,16	27,05		

Araştırmada yer alan öğrencilerin sınıfına göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6’daki verilere incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfına göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7.

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Ebeveynler	N	\bar{x}	SS	t	p
Bilgiye	Birlikte	306	18,02	6,66	-1,609	0,109
Erişememe	Ayrı	50	19,66	6,83		
Çevrimiçi Bağlantıyı	Birlikte	306	20,15	8,15	-0,248	0,805
Kaybetme	Ayrı	50	20,46	8,54		
İletişim	Birlikte	306	27,93	10,36	-0,610	0,542
Kuramama	Ayrı	50	28,90	10,48		
Rahatlıktan	Birlikte	306	14,94	8,44	-0,980	0,328
Feragat Etme	Ayrı	50	16,22	9,25		
Nomofobi	Birlikte	306	81,05	27,08	-1,001	0,317
Ölçeği	Ayrı	50	85,24	29,72		

Tablo 7’de araştırma kapsamındaki öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Nomofobi Ölçeğinden alınan puanların karşılaştırılmasında t testi kullanılarak sonuçlar gösterilmiştir.

Elde edilen verilere göre, katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve” Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Ebeveynleri birlikte olan ve ayrı olan öğrencilerin Nomofobi Ölçek geneli ve alt boyutlarından elde edilen puanlar benzerdir.

Tablo 8.

Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Anne Eğt.	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Bilgiye	Okur-yazar	35	20,06	6,28	6	28	2,399	0,050
Erişememe	İlköğretim	98	17,34	7,41	4	28		
	Ortaöğretim	57	19,02	6,33	4	28		
	Lise	100	17,27	6,53	4	28		
	Üniversite	66	19,47	6,05	5	28		
Çevrimiçi	Okur-yazar	35	20,54	9,44	5	35	1,163	0,327
Bağlantıyı	İlköğretim	98	19,61	8,27	5	35		
	Ortaöğretim	57	19,70	7,90	5	35		
	Lise	100	19,68	8,51	5	35		
	Üniversite	66	22,08	6,98	7	35		
İletişim	Okur-yazar	35	28,83	10,99	6	42	0,199	0,939
Kuramama	İlköğretim	98	27,83	10,80	6	42		
	Ortaöğretim	57	27,39	10,44	6	42		
	Lise	100	27,97	10,06	7	42		
	Üniversite	66	28,77	10,02	6	42		
Rahatlıktan	Okur-yazar	35	16,31	9,37	5	35	0,493	0,741
Feragat	İlköğretim	98	14,67	8,38	5	35		
	Ortaöğretim	57	16,11	8,59	5	35		
	Lise	100	14,90	8,68	5	35		
	Üniversite	66	14,64	8,24	5	35		
Nomofobi	Okur-yazar	35	85,74	31,02	24	140	0,705	0,589
Ölçeği	İlköğretim	98	79,45	29,02	20	140		
	Ortaöğretim	57	82,21	26,06	20	140		
	Lise	100	79,82	26,81	24	135		
	Üniversite	66	84,95	25,43	28	132		

Tablo 8’de araştırma dahilindeki öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablodaki verilere göre, araştırmaya alınan öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlardan alınan puanlarda anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle öğrencilerin anne eğitim düzeyi gözetilmeksizin Nomofobi Ölçeğinden alınan puanlar benzerdir.

Tablo 9.

Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Baba Eğt.	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Bilgiye Erişememe	Okur-yazar	15	21,13	6,91	6	28	1,519	0,196
	İlköğretim	78	17,29	7,34	4	28		
	Ortaöğretim	68	19,01	6,42	4	28		
	Lise	105	17,76	6,70	4	28		
	Üniversite	90	18,59	6,20	4	28		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Okur-yazar	15	19,80	11,18	5	35	1,912	0,108
	İlköğretim	78	18,22	7,71	6	35		
	Ortaöğretim	68	20,26	8,48	5	35		
	Lise	105	21,57	8,32	5	35		
	Üniversite	90	20,31	7,47	5	35		
İletişim Kuramama	Okur-yazar	15	27,33	12,10	6	42	0,726	0,575
	İlköğretim	78	26,53	10,30	7	42		
	Ortaöğretim	68	29,29	10,27	6	42		
	Lise	105	28,47	10,53	6	42		
	Üniversite	90	28,14	10,09	6	42		
Rahatlıktan Feragat Etme	Okur-yazar	15	18,47	9,78	5	35	1,292	0,273
	İlköğretim	78	14,47	8,94	5	35		
	Ortaöğretim	68	15,51	8,33	5	35		
	Lise	105	15,83	8,91	5	35		
	Üniversite	90	14,00	7,64	5	35		
Nomofobi Ölçeği	Okur-yazar	15	86,73	37,16	24	140	1,093	0,360
	İlköğretim	78	76,51	27,16	26	134		
	Ortaöğretim	68	84,09	27,59	20	140		
	Lise	105	83,63	27,97	20	135		
	Üniversite	90	81,04	25,07	30	137		

Tablo 9’da araştırmaya katılan katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Nomofobi ölçeğinden alınan puanların karşılaştırılmasında Anova kullanılarak sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 9’a göre, araştırmadaki katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Baba eğitim düzeyi gözetilmeksizin katılımcıların Nomofobi Ölçeği geneli ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 10.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Süre	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Bilgiye	5 yıl ve altı	70	17,71	7,17	4	28	0,318	0,728
Erişememe	6-9 yıl	209	18,45	6,50	4	28		
	10 yıl ve üzeri	77	18,19	6,85	4	28		
Çevrimiçi	5 yıl ve altı	70	20,33	8,30	5	35	0,103	0,902
Bağlantıyı	6-9 yıl	209	20,29	8,02	5	35		
Kaybetme	10 yıl ve üzeri	77	19,82	8,64	5	35		
İletişim	5 yıl ve altı	70	27,89	10,38	6	42	0,015	0,985
Kuramama	6-9 yıl	209	28,10	10,42	6	42		
	10 yıl ve üzeri	77	28,17	10,35	7	42		
Rahatlıktan	5 yıl ve altı	70	16,37	9,19	5	35	1,070	0,344
Feragat	6-9 yıl	209	14,98	8,39	5	35		
Etme	10 yıl ve üzeri	77	14,38	8,39	5	35		
Nomofobi	5 yıl ve altı	70	82,30	29,82	20	140	0,083	0,920
Ölçeği	6-9 yıl	209	81,81	26,73	20	140		
	10 yıl ve üzeri	77	80,56	27,55	26	137		

Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10’dan elde edilen verilere göre, katılımcıların akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin Bilgiye Erişememe, Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 11.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi Ölçeği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Süre	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p	Fark
Bilgiye	5 sa ve altı	129	16,28	7,08	4	28	9,555	0,000*	1-2
Erişememe	6-9 sa	135	19,06	6,31	4	28			1-3
	10 sa ve üzeri	92	19,83	6,08	4	28			
Çevrimiçi	5 sa ve altı	129	17,89	8,27	5	35	9,092	0,000*	1-2
Bağlantıyı	6-9 sa	135	20,97	8,13	5	35			1-3
Kaybetme	10 sa ve üzeri	92	22,28	7,44	7	35			2-3
İletişim	5 sa ve altı	129	25,33	10,15	6	42	10,030	0,000*	1-2
Kuramama	6-9 sa	135	28,36	10,35	6	42			1-3
	10 sa ve üzeri	92	31,49	9,71	6	42			2-3
Rahatlıktan	5 sa ve altı	129	13,43	8,51	5	35	4,196	0,016*	1-2
Feragat	6-9 sa	135	15,79	8,22	5	35			1-3
Etme	10 sa ve üzeri	92	16,50	8,79	5	35			
Nomofobi	5 sa ve altı	129	72,94	28,02	20	140	12,132	0,000*	1-2
Ölçeği	6-9 sa	135	84,18	26,51	20	138			1-3
	10 sa ve üzeri	92	90,10	24,77	36	140			2-3

* $p<0,05$

Tablo 11’de araştırmaya alınan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi leği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablodaki sonuçlara göre, araştırma kapsamındaki öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi leği genelinden ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Akıllı telefon kullanım süresi 5 saat ve altında olan öğrencilerin Nomofobi leği genelinden ve “Bilgiye Erişememe”, “evrimii Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar, diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca akıllı telefon kullanım süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin Nomofobi leği genelinden ve evrimii Bağlantıyı Kaybetme ile İletişim Kuramama alt boyutundan alınan puanlar diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Alt boyutlardan alınan sonuçlar arasından ortaya çıkan sonuçlara göre anlamlı farklılık görülmektedir. Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirleyebilmek için Tukey testinden yararlanılmıştır.

Tablo 12

Öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Nomofobi leği puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Gönüllü gelme	N	\bar{x}	SS	t	p
Bilgiye	Evet	324	18,05	6,70	-1,776	0,077
Erişememe	Hayır	32	20,25	6,46		
Çevrimiçi Bağlantıyı	Evet	324	20,14	8,13	-0,425	0,671
Kaybetme	Hayır	32	20,78	8,89		
İletişim	Evet	324	28,10	10,39	0,165	0,869
Kuramama	Hayır	32	27,78	10,37		
Rahatlıktan	Evet	324	15,02	8,49	-0,696	0,487
Feragat Etme	Hayır	32	16,13	9,26		
Nomofobi	Evet	324	81,31	27,40	-0,713	0,477
leği	Hayır	32	84,94	28,35		

Tablo 12’de çalışmaya katılan katılımcıların şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Nomofobi Ölçeğinden alınan puanların karşılaştırılmasında t testi kullanılarak sonuçlara yer verilmiştir.

İncelenen verilere göre, araştırmadaki öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ($p>0,05$).

Ucla Yalnızlık Envanterine İlişkin Bulgular

Tablo 13.

Öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları (N=356)

	N	\bar{x}	SS	Min	Max
UCLA Yalnızlık Envanteri	356	40,53	8,31	25	61

Tablo 13’te araştırmada yer alan öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları verilmiştir.

Tablo 13’e göre, katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların ortalaması $40,53\pm 8,31$ olarak bulunmuştur.

Tablo 14.

Öğrencilerin yaş grubuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Yaş grubu	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Ucla	18-20	121	39,89	8,64	25	61	1,790	0,168
Yalnızlık	21-22	123	40,03	8,21	26	57		
Envanteri	23 ve üzeri	112	41,75	7,99	26	57		

Araştırmaya konu olan öğrencilerin yaş grubuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak, sonuçları Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14'ten elde edilen verilere göre, çalışmaya katılan katılımcıların yaş grubuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 15.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Ucla Yalnızlık Envanteri	Kadın	258	39,99	8,30	-1,971	0,049*
	Erkek	98	41,93	8,21		

* $p<0,05$

Tablo 15'te çalışmaya dahil olan katılımcıların cinsiyetine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanların karşılaştırılmasında t testi kullanılarak sonuçlarına yer verilmiştir.

Sonuçlara göre, araştırmadaki katılımcıların cinsiyetine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanteri puanları, erkek katılımcıların puanlarından daha düşüktür.

Tablo 16.

Öğrencilerin fakültesine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Fakülte	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Ucla Yalnızlık Envanteri	Eğitim Fak.	114	40,90	8,71	26	56	1,127	0,338
	Mühendislik Fak.	37	39,27	7,27	26	61		
	Fen-Edebiyat Fak.	79	39,43	7,48	26	57		
	Sağlık Bil. Fak.	126	41,24	8,70	25	60		

Tablo 16'da araştırma konusu olan öğrencilerin fakültesine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanların karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablodaki verilerine bakıldığında, katılımcıların fakültesine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17.

Öğrencilerin sınıfına göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Sınıf	N	\bar{x}	SS	t	p
Ucla Yalnızlık	Birinci sınıf	92	40,97	8,41	0,592	0,554
Envanteri	İkinci sınıf	264	40,37	8,29		

Tablo 4.17.'de araştırma dahilindeki katılımcıların sınıfına göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanların karşılaştırılmasında t testi kullanılarak sonuçlara yer verilmiştir.

Tablodaki sonuçlara bakıldığında, araştırmadaki öğrencilerin sınıfına göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18.

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Ebeveynler	N	\bar{x}	SS	t	p
Ucla Yalnızlık	Birlikte	306	40,53	8,34	0,023	0,982
Envanteri	Ayrı	50	40,50	8,20		

Tablo 18'de araştırmada yer alan öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılmasında t testi kullanılarak sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 18'e göre, araştırmaya alınan öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo 19.

Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Anne Eğt.	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Ucla	Okur-yazar	35	43,66	6,83	28	55	2,189	0,070
	İlköğretim	98	40,85	8,47	26	56		
Yalnızlık	Ortaöğretim	57	39,61	8,32	25	55		
Envanteri	Lise	100	39,22	7,88	26	57		
	Üniversite	66	41,15	9,10	26	61		

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak sonuçları verilmiştir.

Tablo 19'dan elde edilen veriler incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 20.

Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	BabaEğt.	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p	Fark
Ucla	Okur-yazar	15	46,60	4,53	36	52	2,552	0,039*	1-2
	İlköğretim	78	40,88	8,43	26	56			1-3
Yalnızlık	Ortaöğretim	68	39,78	7,90	26	56		1-4	
Envanteri	Lise	105	39,63	8,36	25	57		1-5	
	Üniversite	90	40,81	8,62	26	61			

* $p<0,05$

Tablo 20'de katılımcıların baba eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak sonuçlara yer verilmiştir.

Veriler incelendiğinde, katılımcıların baba eğitim durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Babası okur-yazar olan öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları, diğer katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirleyebilmek için Tukey testinden yararlanılmıştır.

Tablo 21.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Süre	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Ucla	5 yıl ve altı	70	40,23	8,29	26	56	0,565	0,569
Yalnızlık	6-9 yıl	209	40,90	7,91	25	60		
Envanteri	10 yıl ve üzeri	77	39,78	9,39	26	61		

Tablo 21’de araştırmaya alınan öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak, sonuçlarına değinilmiştir.

Tabloya göre, öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 22.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Süre	N	\bar{x}	SS	Min	Max	F	p
Ucla	5 sa ve altı	129	40,99	8,40	26	57	0,395	0,674
Yalnızlık	6-9 sa	135	40,08	8,12	25	60		
Envanteri	10 sa ve üzeri	92	40,52	8,52	26	61		

Araştırmaya konu edilen öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılarak sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 22’deki verilere bakıldığında, araştırmadaki katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların günlük akıllı telefon kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 23.

Öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanteri puanlarının karşılaştırılması(N=356)

	Gönüllü gelme	N	\bar{x}	SS	t	p
Ucla Yalnızlık	Evet	324	40,26	8,23	-1,951	0,052
Envanteri	Hayır	32	43,25	8,79		

Tablo 23'te araştırma kapsamındaki öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanların karşılaştırılmasında t testi kullanılarak sonuçları gösterilmiştir.

İncelenen verilere bakıldığında, araştırmadaki öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden alınan puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Nomofobi Ölçeği İle Ucla Yalnızlık Envanteri Arasındaki Korelasyonlar Bulguları

Tablo 24.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği ile Ucla Yalnızlık Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar (N=356)

		Bilgiye Erişememe	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	İletişim Kuramama	Rahatlıktan Feragat Etme	Nomofobi Ölçeği	Ucla Yalnızlık Envanteri
Bilgiye	r	1	0,500	0,369	0,438	0,669	0,124
Erişememe	p		0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,019
Çevrimiçi Bağlantıyı	r		1	0,661	0,657	0,874	0,079
Kaybetme	p			0,000*	0,000*	0,000*	0,138
İletişim	r			1	0,569	0,842	0,012
Kuramama	p				0,000*	0,000*	0,818
Rahatlıktan	r				1	0,829	0,155
Feragat Etme	p					0,000*	0,003*
Nomofobi	r					1	0,107
Ölçeği	p						0,044*
Ucla Yalnızlık	r						1
Envanteri	p						

* $p < 0,05$

Tablo 24’te araştırmada yer alan öğrencilerin Nomofobi Ölçeği ile Ucla Yalnızlık Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablodaki verilere bakıldığında, araştırmadaki öğrencilerin Nomofobi Ölçek geneli ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutundan alınan puanlar ile Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre katılımcıların Nomofobi Ölçek

geneli ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça Ucla Yalnızlık Envanteri puanları da artmaktadır ($r = 0,15$).

Araştırma dahilindeki öğrencilerin Nomofobi Ölçek geneli alınan puanlar ile ölçeğin tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ve tüm alt boyutların birbiri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre katılımcıların Nomofobi Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça “Bilgiye Erişememe”, “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar da artmakta; “Bilgiye Erişememe” puanları arttıkça da “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme”, “İletişim Kuramama” ve “Rahatlıktan Feragat Etme” puanları artmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Tartışma

Araştırmada, üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesine yönelik nomofobi düzeylerinin kadın ve erkek değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin “iletişim kuramama” düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde varmış olduğum sonuca benzeyen çalışmalar bulunmaktadır. Çakır ve Oğuz (2017) bulgularına göre; erkek öğrenciler ve kadın öğrenciler karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha az telefon bağımlısı oldukları görülmüştür. Aktaş ve Yılmaz (2017) Cinsiyet değişkeni faktörlerine göre akıllı telefon kullanım düzeyleri arasındaki ortaya çıkan sonucunda ise; kadın öğrenciler daha fazla akıllı telefon bağımlısı oldukları belirlenmiştir. Büyükçolpan, (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kadın nomofobi düzeylerinin ortalama puanının erkeklerin nomofobi düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Adnan ve Gezgin (2016) yaptıkları araştırmanın bulgularını incelediklerinde, erkek ve kadın öğrenciler arasında öğrencilerin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Genç yetişkinlerin nomofobi ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılan araştırmamda nomofobinin yaş grubuna bakıldığında Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmamaktadır. Bu çalışmada nomofobi puanlarının yaş değişkeni açısından farklılaşmadığı görülse de Erdem, Kalkın ve Türen (2017) tarafından yapılan araştırmada yaş ile nomofobi arasında ters ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin yaşları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında pozitif yönde ilişki olduğuna dikkat çekerken, diğer bir çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça nomofobi düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır (Gezgin ve Parlak, 2018).

Araştırma verilerine bakıldığında, öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin tüm alt boyutlarından aldıkları puanların fakültelerine göre bakıldığında anlamlı

bir fark görülmediği belirlenmiştir. Buna benzer olarak nomofobi ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiye bakılan başka bir araştırmada öğrencinin kayıtlı olduğu fakülte ile nomofobi düzeyi arasında farklılık bulunmadığı görülmektedir (Öz, 2018).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfına göre, Birinci sınıf öğrenciler ile ikinci sınıf öğrencilerin nomofobi düzeyinden ortaya çıkan puanlar ile sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmış ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmanın bulunmadığı saptanmıştır. Literatüre bakıldığında, araştırmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Adnan ve Gezgin (2016) yılında üniversite öğrencileri arasında nomofobi seviyesinin incelendiği bir çalışmada, sınıf düzeyinin nomofobiye etkisi olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Alan yazına bakıldığında öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları, sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmektedir (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Derin ve Bilge, 2016).

Araştırma verilere göre, katılımcıların ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre Nomofobi Ölçeği ve tüm alt boyutlarında bulunan puan farklarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Ebeveynleri birlikte olan ve ayrı olan öğrencilerin puanları benzerdir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ebeveynlerin birliktelik durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Alanyazına bakıldığında bununla ilgili araştırma bulgusu ile rastlanılmamıştır.

Nomofobi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların anne ve baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin anne, baba eğitim seviyesi gözetilmeksizin Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir. Öz, (2018) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre değişiklik göstermediği belirtilmektedir. Eren, Kılıç, Günal Kircali, Öznacar, ve Topuzoğlu, (2018) yapmış oldukları bir diğer araştırmada katılımcıların anne-babalarının eğitim durumlarının nomofobi derecelerini etkilemediği bulunmuştur. Farklı örneklem grubu üzerinde lise öğrenciler ile yapılan diğer bir araştırmada ise anne, baba eğitim düzeyine göre bulgular analiz edildiğinde, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile anne-baba eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Anne, baba eğitim düzeyi yükseldikçe akıllı telefon bağımlılığı düşmektedir (Göktaş, 2019).

Bu çalışmada elde edilen verilere göre, katılımcıların akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından almış oldukları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Diğer bir deyişle öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresi gözetilmeksizin Nomofobi Ölçeği puanları benzerdir. Uğuz, (2019) yapmış olduğu çalışmanın bulgularına bakıldığında katılımcıların akıllı telefon kullanmaya başlama sürelerine göre yapılan karşılaştırmalarda 6 yıl ve üzerinde kullananların 5 yıl ve altında kullananlara göre ölçek toplamı ve tüm alt boyutlarda daha yüksek puan ortalaması yüksek olduğu görülmüştür. Akıllı telefon kullananların nomofobi seviyeleri ve kullanımına başlama tarihinden başlanarak incelenen bir araştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017). (Adnan ve Gezgin (2016) tarafından yapılan çalışmada da akıllı telefon kullanmaya başlama tarihinin nomofobi ile ilgili olmadığını belirtmesi, araştırmamın bu bölümünü destekler niteliktedir. Fakat ortaya çıkan bu çalışma sonuçlarının tersi olan çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015; Adnan ve Yıldırım, 2016).

Bu araştırmada öğrencilerin nomofobi düzeyi telefonu kullanma süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve telefonu kullanma süresine göre farklılaşmanın bulunduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre, araştırma kapsamındaki öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ve tüm alt boyutlarından alınan puanları incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi 5 saat ve altında kullanan öğrencilerin almış oldukları puanlar, diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı seviyede düşüktür. Ayrıca akıllı telefon kullanım süresi 10 saat ve üzeri olan öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ile İletişim Kuramama alt boyutlarından aldıkları puanlar, diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Yapılan araştırmaların verilerini incelendiğinde, aynı örneklem grubundan üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanma süresine göre bu araştırma ile paralel doğrultuda, günlük akıllı telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Hoşgör (2018); Yıldırım ve Correia, (2015); Yıldırım (2015). Kalaskar (2015) tarafından yapılan

çalışma da çalışmam ile aynı doğrultuda olduğu görülmekte, akıllı telefonu günde 5-6 saat üzeri kullanan öğrencilerde nomofobi sonucu ile oluşan uykusuzluk, kaygı, stres gibi sorunlar ile karşılaştıkları görülmektedir. Erdem, Türen ve Kalkın (2017) farklı örneklem grubunda nomofobi düzeyini bulmaya çalıştığı araştırmada günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir fark olduğunu saptamıştır.

Araştırma verilere göre, araştırmadaki öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Alanyazına bakıldığında bununla ilgili herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.

Elde edilen araştırma verilerine göre, araştırma kapsamındaki öğrencilerin yaş grubuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Öğrencilerin yaş grubu gözetilmeksizin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları benzerdir. Literatür incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark bulunan araştırmalar bulunmaktadır. Özkaya, (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, 18-20 yaş arasındaki öğrencilerin yalnızlık düzeyleri 21- 25 yaş arasındaki öğrencilere göre daha yüksektir. Kozaklı (2006)'nın 17- 29 yaş arasındaki öğrencilerle yapmış olduğu araştırmada yalnızlık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı seviyede farklılaştığını, 18 ve daha küçük yaş grubunda olanların daha üst yaş grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bazı araştırmalar ise benim araştırmamı destekler nitelikte yaş değişkeninin yalnızlık üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır (Seepersad, 2001; Rokach, 2007).

Elde edilen sonuçlara göre, araştırmadaki öğrencilerin cinsiyetine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden almış oldukları puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farkın olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların Ucla Yalnızlık Envanteri puanları, erkek katılımcıların puanlarından daha düşüktür. Araştırmamı destekler nitelikte bir çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni ile olan ilişkisine bakıldığında erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır (Özkaya, 2017). Litaretür incelendiğinde ise araştırma bulgularımın tersi yönünde araştırmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlardan daha

fazla yalnızlık duygusu içerisinde bulunduğunu gösteren çalışmalar vardır (Demir, 1990; Buluş, 1996; Saraçoğlu, 2000; Durak ve Batıgün, 2005).

Araştırma verileri incelendiğinde, katılımcıların fakültesine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden almış oldukları puanlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Başka bir deyişle öğrencilerin buldukları fakülte gözetilmeksizin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları benzerdir. Yapılan bir araştırmada öğrencilerin fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokula göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puan ortalamasının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır (Yıldırım, Aşilar, Karakurt, Çapık ve Kasımoğlu, 2018).

Araştırmadaki öğrencilerin sınıfına göre Ucla Yalnızlık Envanterinden almış oldukları puanlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Birinci sınıf ve ikinci sınıf öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları benzerdir. Literatürde bulguları destekleyen araştırma Kozaklı, (2006) tarafından yapılmış yalnızlık ve üniversite öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta oldukları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulguların aksine Sarıçam, (2011) tarafından sınıf düzeylerinin yalnızlığa etkisinin olduğunu gösteren çalışma vardır.

Araştırmaya alınan öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ebeveynleri birlikte olan ve ayrı olan öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları benzerdir. Oruç, (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ebeveynleri ayrı öğrencilerle, ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar benzerdir. Baba eğitim düzeyine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark saptanmıştır. Fark birinci gruptaki katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Babası okur-yazar olan öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları, diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Duyan, Çiftçi, Sevin, Erbay ve İkizoğlu, (2008), tarafından yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi annenin eğitim düzeyi

bakımından diğerlerine göre daha düşüktür; Babanın eğitim düzeyi açısından, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür.

Araştırmaya katılan katılımcıların akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde akıllı telefon kullanıcısı olma süresi ile yalnızlığı ele alan başka araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya ilişkin veriler incelendiğinde, araştırmadaki öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanların günlük akıllı telefon kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yapılan bir çalışma, ergenlerin günlük olarak akıllı telefon kullanım süresinin artmasının yalnızlığa yol açtığını ve artan yalnızlık deneyiminin ergenin daha nomofobik davranışlar sergilemesinde etkili olduğunu göstermektedir (Kara, Baytemir ve İnceman, 2019).

Araştırmadaki öğrencilerin şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Şuan okudukları bölüme gönüllü gelen ve gönüllü gelmeyen öğrencilerin Ucla Yalnızlık Envanteri puanları benzerdir. Çalışmamın bulgularında ulaşılan sonucun aksini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Atli, Keldal ve Sonar (2015) tarafından yapılan çalışmada, okunan bölümden memnun olma ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Üniversitede okudukları bölümden memnun olmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri daha yüksektir.

Araştırmadaki öğrencilerden elde edilen bulgulara göre, Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutundan aldıkları puanlar ile Ucla Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların Nomofobi Ölçeği genelinden ve Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça Ucla Yalnızlık Envanteri puanları da artmaktadır. Özdemir, Çakır ve Hüseyin (2018)'de Nomofobi üzerinde, yalnızlık, mutluluk ve özsaygı değişkenlerinin etkisine baktıkları araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yükseldikçe yalnızlık ve özsaygı düzeyleri yükselmekte, mutluluk düzeyleri ise azalmaktadır.

Meral'in (2017) çalışmasında; Akıllı telefon bağımlılığının ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumu, yalnızlık, ve bireysel farklılıklar açısından araştırılması

amaçlanmaktadır. Çalışma toplam 630 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre yalnızlık ve yaşam doyum puanlarının ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puanlarını yordadığı, yaşam doyum ölçeği puanlarının yordayıcı gücünün negatif ve daha aşağıda, yalnızlık puanlarının yordama gücünün yukarıda ve pozitif yönelimde olduğu belirlenmiştir.

Çakır ve Oğuz'un (2017) ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çağır'ın (2010) tarafından yapılan çalışmada problemlerli internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırmamızın bu bölümünde bulgulardan elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara uygun öneriler aktarılmaktadır. Bu araştırmanın problemi “Üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi” olarak ifade edilmiştir.

Araştırma sonucundan elde edilen bulgulardan ortaya çıkarılan sonuçlar aşağıda sırasıyla verilmiştir.

- Araştırma kapsamında bulunan öğrencilerin yaş guruplarına göre; Nomofobi ölçeğinden almış oldukları sonuçlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaş grubu gözetilmeksizin Nomofobi Ölçeği puanlarının benzer olduğu bulunmuştur.
- Araştırma konusu olan öğrencilerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeğinin İletişim Kuramama alt boyutundan ortaya çıkan sonuç anlamlı seviyededir. Kadınların İletişim Kuramama puanları, erkeklerin puanlarından daha fazla olduğu saptanmıştır.
- Araştırmadaki öğrencilerin puanlarının fakültelerine, sınıfına, ebeveynlerinin birliktelik durumuna, anne ve babanın eğitim düzeyi ile Nomofobi Ölçeği genelinden alınan sonuçlar ile anlamlı bir fark göstermemektedir.
- Katılımcıların akıllı telefon kullanıcısı olma süresine göre Nomofobi Ölçek geneli ve ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Diğer bir deyişle öğrencilerin akıllı telefon kullanıcısı olma süresi gözetilmeksizin Nomofobi Ölçeği puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
- Araştırma kapsamındaki öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi Ölçeği genelinden ortaya çıkan sonuçlarında anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi 5 saat ve altında bulunan öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar, diğer öğrencilerin puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca akıllı telefon

kullanım süresi 10 saat ve üstü olan öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” ile “İletişim Kuramama” alt boyutlarından aldıkları puanlar, diğer öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

- Araştırmadaki katılımcıların Nomofobi Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
- Araştırma kapsamındaki öğrencilerin yaş grubuna göre; UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Öğrencilerin yaş grubu gözetilmeksizin UCLA Yalnızlık Envanteri puanları benzerlik göstermektedir.
- Araştırmadaki öğrencilerin cinsiyetine göre; UCLA Yalnızlık Envanterinden puanlarında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınların UCLA Yalnızlık Envanteri puanları, erkek katılımcıların puanlarından daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.
- Katılımcıların fakültesine, sınıfına, ebeveynlerinin birliktelik durumuna ve anne eğitim düzeyine göre; UCLA Yalnızlık Envanterinden almış oldukları puanlar arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir.
- İncelenen verilere göre; araştırmadaki katılımcıların baba eğitim durumuna göre UCLA Yalnızlık Envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark belirlenmiştir. Fark birinci gruptaki katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Babası okur-yazar olan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Envanteri puanları, diğer katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.
- Katılımcıların akıllı telefon kullanıcısı olma süresine, günlük akıllı telefon kullanım süresine ve şuan okudukları bölüme gönüllü gelme durumlarına göre; UCLA Yalnızlık Envanterinden alınan puanlara bakıldığında anlamlı ve pozitif yönde sonuçlar ortaya çıkmıştır.
- Öğrencilerin Nomofobi Ölçeği genelinden ve ölçeğin “Rahatlardan Feragat Etme” alt boyutundan aldıkları puanlar ile UCLA Yalnızlık Envanterinden alınan puanlar arasında anlamlı ve pozitif yönde artış gösterdiği belirlenmiştir.

- Nomofobi Ölçeği genelinden aldıkları puanlar arttıkça tüm alt boyutlarından aldıkları puanlar da artmaktadır.

Öneriler

Eğitimcilere Yönelik Öneriler

Öğrencilere üniversiteye başlarken uygulanan oryantasyon dönemi oldukça önemlidir. Bireyin sosyalleşmesi için oryantasyon döneminin verimli geçmesini sağlamak gerekmektedir. Bundan dolayı oryantasyon döneminin başlamadan eğitimcilere hizmet içi eğitimler verilerek oryantasyon döneminin daha verimli geçmesi sağlanabilir.

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili seminerler, etkinlikler hazırlanarak öğrencilerin boş zamanlarını daha kaliteli ve verimli geçirmeleri konusunda farkındalık çalışmaları yapılabilir.

Öğrencinin kendisini yalnız hissetmesi halinde üniversite içerisinde bulunan PDRAM (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırma Merkezleri) hizmetlerine nasıl ulaşabileceğini bilmesi sağlanabilir.

Üniversite hayatına yeni başlayan yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler belirlenerek önleyici rehberlik programları düzenlenebilir. Yalnızlık duyguları ile başa çıkabilen öğrenciler dikkatlerini başka noktalara çekebilecek ve akıllı telefona daha az yöneleceklerdir.

Üniversite hayatlarına yeni başlayan öğrencilere yönelik; sanat alanı, kültür alanı ve spor alanında aktiviteleri belirli aralıklarla yapılabilir. Öğrencilerin sosyalleşmesini sağlayacak programlar hazırlayarak, yaşam kalitelerinin artırılması ve yalnız kaldıklarında yönleri dışarıya çekilmesini amaçlayan etkinliklere yer verilebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Akıllı telefon kullanımı daha erken yaşlarda başladığından dolayı araştırmacılar tarafından ergenler üzerinde daha fazla araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırma Kuzey Kıbrıs Türkiye Cumhuriyetinde yapıldığından dolayı aynı çalışma Türkiye de farklı örneklem üzerinde yapılarak bu araştırmadaki sınırlılıklar aşılabılır.

Veri toplama sürecinde Covid-19 salgın hastalığı sebebiyle veriler online olarak toplanmıştır. Normal eğitim sürecine geçildikten sonra anket ve ya görüşme teknikleri kullanılarak çalışma yinelenebilir. Böylelikle öğrencinin duygu, düşünce ve davranışları izlenerek literatüre nitel bir çalışma katkısı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M. & Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), S.141-158.
- Ağırman, E., & Gençer, M. Z. (2017). Huzurevinde, Evde Ailesiyle ve Yalnız Yaşayan Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(3), 234-240
- Aktaş, H., & 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.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M. & Ahad, A. D. (2016). Smartphone Habit And Behavior İn Brunei: Personalization, Gender, And Generation Gap. *Computers İn Human Behavior*, 64, 719-727.
- Arslan Cansever, B. (2009). Ergenlerin Toplumsallaşmasında İnternetin Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri, *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), 137-160.
- Aslan, S. (2011). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki/The Relationship Between The Levels Of University Students'alienation And Loneliness. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Balaban, E. (2015). Çocuk Destek Merkezinde Kalan 12-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri İle İlişkilerinin İncelenmesi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61, 226-244.

- Bayram, S. B., & Gündoğmuş, G. İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Eğilimlerinin ve Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(54), 307-318.
- Bektaş, H. (1999), Uyuşturucu Batağı. İstanbul: Milliyet Yayınları.
- Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: 1. Attachment (2. Basım). New York: Basic Books.
- 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.
- Corey, C. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları. T.Ergene (Çev). Ankara: Mentis Yayınları.
- Çağır, G., & Gürkan, U. (2010). Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balikesir University Journal Of Social Sciences Institute*, 13(24).
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1),
- Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal Of The Faculty Of Education*, 13(1). 418-429.
- Çukurluöz, Ö. (2016). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, S.35.
- Davis R.A. A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use. *Computers In Human Behavior*, 3(17):187-195.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Buluş
- M. (1996). *Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı Yalnızlık Düzeyi İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Derin, S. (2013). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş.
- Durak, Batıgün, A. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 16, 29-39.

- Durak, Batıgün, A. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 29-39.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2010). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour And Addiction. Semester Thesis (Swiss Federal Institute Of Technology, Zurich, 1996).
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & 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
- Eren, B., Kiliç, Z. N., Günal, S. E., Kircali, M. F., Öznacar, B. B., & Topuzoğlu, A. (2020). Lise Öğrencilerinde Nomofobinin ve İlişkili Etkenlerin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2).
- Erikson, E.H. (1968). Identity: Youth And Crisis, New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Ertem, F. (2006). Cep Telefonu Kullanımının İnsan İlişkilerine Etkisi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 5-11.
- Ezoe, S. & Toda, M. (2013). Relationships Of Loneliness And Mobile Phone Dependence With Internet Addiction İn Japanese Medical Students. *Open Journal Of Preventive Medicine*, 3(6), 407.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. & Yıldırım, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.

- Gezgin, D.M., & Parlak, C. (2018, Eylül). Kosova’da Öğrenim Gören Öğrenciler Arasında Nomofobi Yaygınlığı. Uluslararası Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi’nde Sunulan Sözlü Bildiri, Edirne.
- Gezgin, D.M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis Of Nomopfobic Behaviors Of Adolescents Regarding Various Factors. *Journal Of Human Science*, 13(2), 2504-2519. Doi:10.14687 /Jhs.V13i2.3797
- Gümüş, İ. ve Örgev, C. (2015). Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. Akademik Platform, 310-315.
- 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.
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Havighurst, R. J. (1974). Understanding The Elderly And The Aging Process. *Journal Of Home Economics*, 66(4), 17-20.
- Horney, K. (1999). Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi. S.Budak (Çev). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595. Doi:10.16992/Asos.12266
- İmamoğlu, S. (2008). Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Çalışması. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kalaskar, P.B. (2015). A Study Of Awareness Of Development Of Nomophobia Condition In Smartphone User Management Students In Pune City. *Asm’s International E-Journal On Ongoing Research In Management And It*, 10, 320-326.

- Kara, M., Baytemir, K. ve İnceman-Kara, F. (2019). Duration Of Daily Smartphone Usage As An Antecedent Of Nomophobia: Exploring Multiple Mediation Of Loneliness Anxiety.
- Karaaslan, İ. A., & Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Journal of Yasar University*, 7(26).
- Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin İşyerinde Yalnızlık Düzeyinin Örgütsel Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya. 7-23, 68-82
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. E. (2009). Yalnız Mısın? *Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma*. 22(1), 19-26.
- Kayaalp, S.O., Uzbay İ.T. (2009), İlaç Kötüye Kullanımı ve İlaç Bağımlılığı (Ed. Kayaalp, S.) Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji,(S.816- 836), Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kim, S., ve Kim, R. (2002). A Study Of İnternet Addiction: Status, Causes, And Remedies. *Journal Of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environment For Social Phobia? *Computers İn Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). The Influences Of Information Literacy, Internet Addiction And Parenting Styles On Internet Risks. *New Media & Society, 14*(1), 117-136.
- Marwick, A. E. (2008) *Becoming Elite: Social Status In Web 2.0 Cultures*, New York.
- Meral D. (2017). Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan, Türkiye.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence And Correlates Of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers In Human Behavior, 16*; 13-29.
- Moustakas, C. E., (1961), *Loneliness*, New York: Prentice-Hall
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2003). Internet Addiction In Students: A Cause Of Concern. *Cyberpsychology & Behavior, 6*(6); 653-656.
- Odacı, H. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yalnızlık Düzeyleri İle İlişkisi. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji. (3p) Dergisi. 12*(3).
- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi* (Doctoral Dissertation, Deü Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Önler, E. ve Yılmaz, A. (2008). Cerrahi Birimlerde Yatan Hastalarda Uyku Kalitesi. *İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 16*(62), 114-121.
- Öz, H. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doctoral Dissertation, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özbay, B. ve Öncel, O.A. (2017). Telefon Amblemlerimize Ne Kadar Bağlıyız? *Researchgate, 8*, 2-18.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- 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 Technology Education, 14*(4), 1519–1532.

- Özkaya, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Doctoral Dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Pawlak, C. (2002). Correlates Of Internet Use And Addiction İn Adolescents. Dissertation Abstracts International Section A: *Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), Pp. 172
- Pehlivanürk, B. (2004). Otistik Bozukluğu Olan Çocuklarda Bağlanma, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1):56-63
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey Of Emprical Findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Persistent Loneliness İçinde (S. 13-47). *Rockville, Md: National Institue Of Mental Health*.
- Perlman, D., Peplau, L. A., Miceli, Maria, Morasch, Bruce (1982). *Loneliness And Self Evaluation*. D.Perlman, L. A. Peplau (Ed.). Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy. New York, 135-152.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172., Ss.164-172.
- Rokach, A. (2007). Loneliness And İntimate Partner Violence: Antecedents Of Alienation Of Abused Women. *Social Work İn Health Care*, 45(1), 19-31.
- Rubinstein, C., Shaver, P. And Letitia A. P. (1979). *Loneliness*. Human Nature. 58-
- Sadler, W. (1978). Dimensions İn The Problem Of Loneliness: A Phenomenological Approach İn Social Psychology. *Journal Of Phenomenological Psycholog*, 9(1), 157- 187.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., ve Kaplan, M. (2000). The Relationship Of Internet Use To Depression And Social İsolation Among Adolescents. *Adolescence*, 35; 237
- Saraçoğlu, Y.(2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: . On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Say, G. Y., & Durak Batıgün, A. T. D. (2016). Problemlı İnternet Kullanımı İle İlişkili Bazı Değişkenler: Ebeveyn-Ergen İlişki Niteliği, Yalnızlık, Öfke Ve Problem Çözme Becerileri (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı).
- Seçim, Y. Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan Ampirik Bir Araştırma*,13 (48), 201- 215.
- Seepersad, S. S. (2001). *Analysis Of The Relationship Between Loneliness, Coping Strategies And The İnternet* (Doctoral Dissertation, University Of Illinois At Urbana-Champaign).
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14
- Steinberg, L. (2007). Ergenlik. Çok, F.(Haz.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Sullivan, H. S. (Ed.). (2013). The interpersonal theory of psychiatry. Routledge.
- Süler, M. (2016), Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 27, 271-286.
- Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şar, A.H. ve Işıklar, A. (2012). Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *International Journal Of Human Sciences*, 2, 264-275.
- Takao, M., Takahashi, S. & Kitamura, M. (2009). Addictive Personality And Problematic Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Taylan, Hasan Hüseyin (2016), ‘‘Yükseköğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı’’, International Conference On Quality İn Higher Education, Sakarya-Turkey, November 24-25, (1093-1100).
- Turan, R. T. (2015). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler.

- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2011). Integrating Technology Addiction And Use: An Empirical Investigation Of Online Auction Users. *Mis Quarterly*, 35(4),
- Tutgun Ünal, A., & Arslan, A. (2013). Devlet ve Vakıf Üniversiteleri Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanım Sıklıklarının ve Marka Tercihlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12(1).
- Yalom. İ. (2000). Varoluşçu Psikoterapi. İyidoğan-Babayiğit Z. (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşıl, R., Karakurt, P., Çapık, C., & Kasımoğlu, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirti, Yalnızlık ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özelliklerle Birlikte İncelenmesi.
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A Growing Fear Prevalence Of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322-
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire. *Computers In Human Behavior*, 49, 130- 137. Doi:10.1016/J.Chb.2015.02.059
- Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Investigation Of Adolescent Mobile Phone Addiction By Social Anxiety Effect Of Some Variable. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Yıldırım, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research.
- 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.
- Young, K. S. (2005). Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Outcomes And Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671–679.
- Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3).
- Zeliha, K. & Sağlam, Z. (2009). Bir grup üniversite hemşirelik öğrencisinde yalnızlık. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*,

EKLER

Ek 1: Katılımcı Onam Formu ve Bilgilendirilmiş Onay Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Üniversite okuyan genç yetişkinlerde nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesini hedeflemektedir. Çalışmaya katılmak isteğinize bağlı olarak, tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır.

Yüksek Lisans tezim sürecinde hazırlamış olduğum bu araştırmanın amacı, üniversite okuyan genç yetişkinlerin nomofobi ve yalnızlık ile olan ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmamın hedeflemiş olduğu sonuç için sizden beklentim, size verilmiş olan formlardaki soruları cevaplarken tamamını eksiksiz, size göre en uygun cevabı içtenlikle yanıtlamanızdır. Çalışma sürecinde ve sonrasında sizden alınacak olan bilgiler tamamen **gizli tutularak** sadece bu çalışmada kullanılacaktır.

Bu sebeple, çalışmanın herhangi bir yerinde kişisel bilgilerinize veya kişisel olarak ankette verdiğiniz yanıtlara yönelik, hiç bir bilgiye yer verilmeyecektir. Bu çalışmaya katılmayı kabul etmeniz halinde sizlere verilen bilgi formu ile ölçekleri doldurmanızı ve teslim etmenizi rica ediyorum.

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. Evet () Hayır ()

Saygılarımla.

Ahmet AKBUZ

Yakın Doğu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

E-mail: ahmetakbuz@gmail.com

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Yakın Doğu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Fakültesi,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

E-mail: ayhan.cakicies@neu.edu.tr

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız	
Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()

Fakülteniz	Eğitim Fakültesi () Mühendislik Fakültesi () FenEdebiyat Fakültesi () Sağlık Bilimleri Fakültesi ()
Sınıfınız	1 () 2 ()

Anne ve Baba Medeni Durumu	Birlikte Yaşıyor () Ayrı Yaşıyor ()
Anninizin Eğitim Düzeyi	Okur yazar () İlköğretim () Ortaöğretim () Lise ()
Babanızın Eğitim Düzeyi	Okur yazar () İlköğretim () Ortaöğretim () Lise ()
Kaç yıldır akıllı telefonun kullanıyorsunuz ? (Yıl olarak belirtiniz)
Günde ne kadar akıllı telefon kullanıyorsunuz? (Saat olarak Belirtiniz)

Şuan okumuş olduğunuz bölüme gönüllü olarak mı geldiniz? (Cevabınız Hayır ise lütfen tek kelime ile sebebini açıklar mısınız?)	Evet () Hayır() _____
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------

Ek 3: Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum
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 huzursuz yapar.						
4.	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.						
5.	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.						
6.	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.						
7.	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.						
8.	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.						
9.	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.						
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...							
10.	Ailemle ve/veya arkadaşarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.						
11.	Ailem ve/veya arkadaşarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.						
12.	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.						
13.	Ailemle ve/veya arkadaşarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.						
14.	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.						
15.	Ailem ve arkadaşarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.						
16.	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.						
17.	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.						
18.	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.						
19.	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.						
20.	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.						

Ek 4: UCLA-Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakkamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİRE NYaşarım	Ben bu durumu BAZE N Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İsteddiğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek 5: Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

06.04.2020

**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

Sayın Ahmet Akbuz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2020/456 proje numaralı ve **“Üniversite okuyan genç yetişkinlerle nomofobi ve yalnızlık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doğent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 6: Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek Kullanım İzni Hakkında Gelen Kutusu

Ahmet AKBUZ Sali
Sayın Hocalarımlar, Merhaba, Ben, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık Ana bilim Dalı, 20177894 numaralı yüksek lisans öğrencisi

10 Kas 2019

Cağlar Yıldırım <caglar.yildirim@oswego.edu>
Alıcı: ben

Merhaba,

Bu mesaj Nomofobi ölçeğine ilişkin mesajına yanıt olarak gönderilen otomatik bir mesajdır. Ölçeği izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanmak için izin almak için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölçeğini çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımı gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz. Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.

<http://cs.oswego.edu/~caglar/#nomofobia>

İlginiz için teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Cağlar Yıldırım

10 Kas 2019 Paz 18:58

Ahmet AKBUZ Sali
Sayın Hocam, Merhaba, Ben, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık Ana bilim Dalı, 20177894 numaralı yüksek lisans öğrencisi

2 Şub 2020 15:41 (3 gün önce)

Ayhan Demir
Alıcı: ben

"Üniversite okuyan genç yetişkinlerin nomofobi ve yalnızlık ile olan ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi" başlıklı tezinde ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeği ve makalesini gönderiyorum.

Prof. Dr. Ayhan Demir

3 Şub 2020 12:24 (2 gün önce) ☆ ↻

2 Ek

Yalnızlık.pdf

YALDOC

↓

Ek 7: Özgeçmiş

Ahmet Akbuz, 24 Haziran 1989 yılında Kuzey Kıbrıs Türkiye Cumhuriyeti Gazi Mağusa Bölgesinde doğdu. İlköğrenimini Arpaçbahşiş İlköğretim Okulu, Lise eğitimini Dr. Fazıl Küçük Endüstri Meslek Lisesinde tamamladı. Yılında Girne Amerikan Üniversitesine başlayarak 1 yıl yabancı dil eğitimi aldı.... yılında Yakın Doğu Üniversitesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği bölümünü kazanarak 2010 yılında Lisans eğitimini tamamladı. 2015 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bölününe başlayarak 2018 yılı Şubat Ayında Lisans eğitimini tamamladı. 2017 – 2018 Akademik yılı güz döneminde Öğrenci Dekanlığına bağlı Davranış ve Eğitim Bilimleri Kulübü'nde (DEBİK) kulüp kurucu başkanlığı görevini yaptı. Yüksek lisans eğitimine başladığı Yakın Doğu Üniversitesi PDR Anabilim Dalından Tezli Yüksek Lisans programından 2020'de mezun oldu.

Ek 8: İntihal Raporu

ORJİNALLİK RAPORU			
% 15	% 10	% 4	% 12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı		% 4
2	Submitted to Eastern Mediterranean University Öğrenci Ödevi		% 2
3	Submitted to Girne American University Öğrenci Ödevi		% 1
4	burkonturizm.com İnternet Kaynağı		% 1
5	Submitted to Ordu Üniversitesi Öğrenci Ödevi		% 1
6	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi		% 1
7	tr.scribd.com İnternet Kaynağı		<% 1
8	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi		<% 1