



**YAKINDO U ÜN VERS TES
L SANSÜSTÜ E T MENST TÜSÜ
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI**

**ÜN VERS TE Ö RENC LER NDE NOMOFOB LE
PS KOLOJ K ESNEKL K VE SOSYAL ZOLASYON
ARASINDAK L K N N NCELENMES**

ESRA AKKU

YÜKSEK L SANS TEZ

LEFKO A 2022

**ÜN VERS TE Ö RENC LER NDE NOMOFOB LE
PS KOLOJ K ESNEKL K VE SOSYAL ZOLASYON
ARASINDAK L K N N NCELENMES**

ESRA AKKU

**YAKIN DO U ÜN VERS TES L SANSÜSTÜ E T MENST TUSÜ
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI**

YÜKSEK L SANS TEZ

**TEZ DANI MANI
DOÇ. DR. MERYEM KARAAZ Z**

KABUL VE ONAY

Esra Akku tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi ile Psikolojik Esneklik ve Sosyal İzolasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Anabilim/ Anasanat Dalında Yüksek Lisans Tezi olaraktarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:
Jüri Üyesi:
Danışman:

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

.....

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk

Bu tezin içinde sundu um verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde etti imi; tüm bilgi, belge, de erlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sundu umu; çalı mada bana ait olmayan tüm veri, dü ünçe, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gere i olarak eksiksiz ekilde uygun atıf yaptı ımı ve kaynak göstererek belirtti imi beyan ederim.

Esra Akku

04/06/2022

TE EKKÜR

Yüksek Lisans eğitim dönemi sürecinde ve tez döneminde yeti memde büyük eme i geçen tez danı manım Doç. Dr. Meryem KARAAZ Z'e en içten duygularıyla te ekkür ederim.

E itim hayatım boyunca yanımda olan sevgili Sevda Akku ve Aziz Akku 'a bana de er kattıkları, güvendikleri ve destek oldukları için çok te ekkür ederim.

Ya amım boyunca ö rendi im, edindi im bütün deneyimler için hayatımda olan herkese çok te ekkür ederim.

Ve son olarak, lisans ve yüksek lisans ö renimim boyunca bana katkısı olmu yolumu aydınlatan bütün de erli hocalarıma.

SONSUZ TE EKKÜRLER MLE.

Esra Akku

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE SOSYAL İZOLASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Akku, Esra

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran/2022, (sayı)/90

Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin Akıllı Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) düzeylerinin psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon düzeyleri bağlamında incelenmesidir. Çalışmanın alt amacını ise üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon kullanım süreleri) açısından incelenmesidir. Bu çalışmada nicel bir ara tırma olarak belirlenip ilikisel tarama modeli uygun görülmüştür. Veriler “Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)”, “Sosyal izolasyon Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır. Çalışmaya 300 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi için Alfa (Cronbach) testi uygulanmıştır. Normallik testleri için Kolmogorov-Smirnov ve Çarpıklık-Basıklık analiz sonuçlarından ve varyansların homojenliği testi için Levene istatistikisinden yararlanılmıştır. Frekans analizleri, Betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Faktörlü Varyans Analizi (Anova), Korelasyon analizleri ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak nomofobi ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon düzeyleri üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin yaklaşık %8’ini yordadığı saptanmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda çeşitli ve daha fazla demografik değişkenlerle ve farklı örneklem grupları ile daha kapsamlı ara tırmalar yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Tüm yaş grupları için akıllı telefon yoksunluğu korkusunu önleyici çalışmaların düzenlenmesinin de faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: nomofobi, sosyal izolasyon, psikolojik esneklik, üniversite öğrencileri

ABSTRACT**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA
AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND SOCIAL ISOLATION IN
UNIVERSITY STUDENTS****Akku , Esra****MSc Clinical Psychology Department****June/2022, (sayı)/90**

The aim of the study is to examine the No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) levels of the university students in the context of social isolation and psychological flexibility levels. The sub-purpose of the study is to examine the nomophobia levels of university students in terms of socio-demographic variables (gender, age, usage of smartphone and usage time of smartphone). This study was determined as a quantitative research and was conducted using the descriptive survey research model. In the direction of this goal, the correlational survey model was appropriate for this research. Datas were collected using the "Nomophobia Scale (NMP-Q)", "Social Isolation Scale" and "Personal Information Form". 300 University Students participated in this research. Alpha (Cronbach) test was applied for the reliability analysis of the scales which was used. Kolmogorov-Smirnov and Skewness-Kurtosis analysis results were used for normality tests and Levene statistics were used for homogeneity test of variances. Frequency analysis, Descriptive statistics, Independent Sample T-Test, One-Way Analysis of Variance (Anova), Correlation analysis and Regression analysis were used in this reasearch. As a result, there is a statistically significant relationship between nomophobia and social isolation and psychological flexibility. Psychological flexibility and social isolation levels were found to predict approximately 8% of nomophobia levels in university students. It is thought that it would be beneficial to conduct more comprehensive studies with various and more demographic variables and different sample groups in future studies. It is thought that it would be beneficial to organize studies to prevent the fear of smartphone withdrawal for all age groups.

Keywords: nomophobia, social isolation, psychological flexibility, the university students

Ç NDEK LER

KABUL VE ONAY.....	i
B LD R M.....	ii
TE EKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
Ç NDEK LER.....	vi
TABLOLAR D Z N	ix
KISALTMALAR.....	x
BÖLÜM I.....	1
Giri	1
1.1.Problem Durumu.....	3
1.2.Ara tırmanın Amacı.....	4
1.2.1.Alt Amaçlar.....	4
1.3.Ara tırmanın Önemi.....	5
1.4.Sınırlıklar.....	6
1.5.Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	7
Kavramlar ve İlgili Ara tırmalar.....	7
2.1.Fobi.....	7
2.1.1.Özgül Fobi.....	7
2.2. nternet Ba ımlılı ı.....	8
2.2.1.Akıllı Telefon Ba ımlılı ı.....	9
2.3.Nomofobi.....	11
2.3.1.Nomofobinin Alt Boyutları.....	13
2.3.2.Nomofobik Ki ilerın Karakteristik Özellikleri.....	13
2.3.3.Nomofobinin Olumsuz Etkileri.....	14
2.3.4.Nomofobinin Tanı ve Belirtileri.....	15
2.3.5.Genı letilmi Benlik Kuramı Açısından Nomofobi.....	16
2.4.Nomofobi ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	17

2.5.Sosyal zolasyon.....	19
2.5.1.Kuramsal Açıklamalar.....	21
2.6.Sosyal zolasyon ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	23
2.7.Psikolojik Esneklik.....	25
2.8.Psikolojik Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	27
BÖLÜM III.....	28
Yöntem.....	28
3.1.Araştırmanın Modeli.....	28
3.2.Çalışma Grubu.....	28
3.3.Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	30
3.3.2.Nomofobi Ölçeği.....	30
3.3.3.Sosyal zolasyon Ölçeği.....	31
3.3.4.Psikolojik Esneklik ölçeği.....	31
3.4.Verilerin Analizi ve Yorumlama.....	32
3.5. Çalışma Planı ve Süreci.....	32
BÖLÜM IV.....	34
Bulgular.....	34
BÖLÜM V.....	50
Tartışma.....	50
BÖLÜM VI.....	55
Sonuç ve Öneriler.....	55
6.1.Sonuç.....	55
6.2.Öneriler.....	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	66
Ek.1.Bilgilendirilmi Onam Formu.....	66
Ek.2.Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	67
Ek.3.Nomofobi Ölçeği.....	68
Ek.4.Sosyal zolasyon Ölçeği.....	69

Ek.5.Psikolojik Esneklik Ölçe i.....	70
Ek.6.Ölçek zinleri.....	71
NT HAL RAPORU.....	77
ET K KURUL RAPORU.....	78

TABLolar D Z N

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-demografik Özellikleri.....	29
Tablo 2. Nomofobi Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	34
Tablo 3. Sosyal zolasyon Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	35
Tablo 4. Psikolojik Esneklik Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	36
Tablo 5. Nomofobi, Sosyal zolasyon ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerine Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları.....	38
Tablo 6. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları.....	38
Tablo 7. Nomofobi ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Cinsiyete göre Karşılaştırılması.....	39
Tablo 8. Nomofobi ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Akıllı Telefon Kullanımına Göre Karşılaştırılması.....	40
Tablo 9. Nomofobi ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Akıllı Telefon Kullanım Sürelerine Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 10. Nomofobi ve Alt Boyutlarına Göre Puan Yaşına Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi, Sosyal zolasyon ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Betimsel istatistikleri.....	44
Tablo 12. Nomofobi ile Sosyal zolasyon Arasındaki İlişki.....	45

Tablo 13. Psikolojik Esneklik ile Nomofobi ve Alt Boyutları Arasındaki li ki.....	46
Tablo 14. Nomofobi ile Psikolojik Esneklik ve Alt Boyutları Arasındaki li ki.....	47
Tablo 15. Nomofobinin Yordanmasına li kin Standart Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.....	48

KISALTMALAR

ACT:Kabul ve Kararlılık Terapisi

Akt.: Aktaran

APA: Amerika Psikoloji Birli i

Di .Di erleri

DSM:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Ruhsal El Kitabı

NMP-Q:Nomofobi Ölçe i

KKTC:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SPSS:Sosyal Bilimler statistik Paketi

TÜ K: Türkiye statistik Kurumu

Vb.: Ve benzeri

WHO:Dünya Sa lık Örgütü

BÖLÜM I

Giri

Teknoloji günümüzün vazgeçilmez aynı zamanda da kaçınılmaz bir biçimde bireylerin ya antısında yer almaya devam etmektedir. Teknolojik ürünler beraberinde insanların ya amını da kolayla tırmaktadır. Örne in bireyler dünyanın bir di er ucundaki i lerini dahi seyahat etmeden bir cihaz üzerinden online bir biçimde halledebilmektedir. Günlük i lerde, rutin ya amda da yer almaktadır. Gazeteye ula mak, haber almak, haberle mek, alı veri yapmak gibi i ler için de kullanılmaktadır. Teknoloji insanların hayatlarını hem kolayla tırır hem de hayatlarının her alanına nüfuz eder. Bu durumda da teknoloji beraberinde birtakım sorunların do masına sebebiyet verecektir. Bunlardan birisi de nomofobidir. Nomofobi, akıllı telefonda uzak kalma korkusu olarak alan yazında yer almaktadır. “NO MOBILE PHOBIA” kelimesinin kısaltmasından gelmektedir. Klinik psikoloji literatüründe ki inin akıllı telefonundan uzak oldu undaya daakıllı cihazı ile ba lantı kuramadı nda istem di ıgerçekle en korku olarak tanımlanmaktadır (Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobi ki iye, akıllı cihazı unuttu nda, kapsama alanı dı nda kaldı nda ya da telefonunun arji tükendi inde ortaya çıkarak ki iye kaygı veren durumdur. Bu kaygı ki inin günlük ya amını da olumsuz yönde etkilemektedir (Dixit, ve di ., 2010). Nomofobi, teknoloji ve insan arasındaki etkile imde bir fobi durumu biçiminde de belirtilmi tir (Braggazin & Del Puent, 2014). King vd. (2013) nomofobi için, modern dünyanın bir bozuklu udur, ifadesini kullanmı lardır. Öyleyse u ekilde de denebilir; nomofobi, ça ımız teknolojisinin bir yan etkisidir.

Günümüzde cep telefonları özellikle de akıllı telefonlar ileti im araçları arasında en fazla kullanılan teknolojik üründür. Akıllı telefonlar ile birlikte sanal a lara, sanal ortamlara ula ım beraberinde bireyler akıllı telefonlara esir hale gelerek, sosyal çevrelerine kar ı asosyal olmaktadır (Turan, 2002). Böylece yalnızla ma, yabancıla ma ve bireyselle me gibi olumsuz etkenler olu maktadır. Modern ça toplumunda sosyal ili ki kurabilmek ve devam ettirebilmek bireyselle me kar ısında her geçen gün zorla maktadır. Bu nedenle giderek sosyal açıdan izole olan yalnızla maya ba layan ve topluma uyum sa lamakta sorun ya ayan birey sayıları artmaktadır (Ertan, 2019).

Dünya genelinde yürütülen ara tırmalara göre, akıllı telefon piyasası 2020 yılında 2019 yılına göre %40 oranında artmış, cihaz satış oranları ise %6'lık bir artış göstermiştir (IDC, 2020). Dünyadaki bu artış Türkiye'de de cep telefonu kullanımının artışı ile paralellik göstermektedir. Türkiye'de 2020 yılında her dairenin %90,7'sinin internet bağlantılarını evden gerçekleştirdiklerisaptanırken 2021 yılında bu oranın %92,0 olduğu gözlemlenmiştir (TÜİK, 2021). Sosyal izolasyonun internet kullanımının artması ile artış göstermesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığı görünür aynı zamanda sosyal izolasyonun fobi ve kaygıyı arttırdığı yönünde etkiye sahip olduğu görülmüştür (Bentein, ve diğeri, 2010).

Psikolojik esneklik, istenilen aynı zamanda istenilmeyen deneyimlerin varlığının kabulüne odaklanmaktadır. Kişilerin deneyimlerine olan farkındalıkları daha ilgisiz ve uyumlu bir yapıya sahip olmayı kolaylaştırır. Birey ise bu farkındalık neticesinde deneyimlere karşı sergilediği davranışları değiştirebilir ve yahut devam ettirme kararında özgürdür (Hayes, ve diğeri, 2012; Uygur, 2018). Psikolojik esneklik kavramı; bilişsel ayrıma, ayrıma, kabul, an ile temas, bağlamsal benlik, diğerlerle temas ve diğer odaklı eylemler olmak üzere altı temel unsurdan oluşur (Harris, 2019).

Literatür taramasında psikolojik esneklik ve problemlili davranışlarla ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Psikolojik esnekliğin psikotik belirtiler (Bach ve Hayes, 2002), pornografi bağımlılığı (Thowing & Crosby, 2010), alkol ve madde kötüye kullanımını (Levin, ve diğeri, 2012), anksiyete ve depresyon (Masuda, ve diğeri, 2014)ve internet bağımlılığı (Chou, ve diğeri, 2018) gibi birden çok problemlili davranış örüntüleri ile ilgili olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple ilişkili olabileceği düşünülen nomofobi ile arasında ilişki olabileceği düşünülmüştür.

Nomofobi 2008 yılında literatüre kazandırılmış yeni bir kavram olmakla birlikte daha fazla önem kazanacak bir inceleme konusudur. Bu sebeple nomofobi ile ilişkili diğer ara tırmalara da katkıda bulunması gerekli görülmüştür. Literatür taramasında gerek yurt içi gerekse yurtdışı çalışmaların incelenmesisonucunda üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyinin yüksek olması (Yıldırım ve Correia, 2015; Kaplan ve Gezgin, 2016; Burcuoğlu, 2017; Yasan ve Yıldırım, 2018; Özgür, ve diğeri, 2019; Akıllı, ve diğeri, 2020) nedeniyle özellikle üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyini etkileyebileceği düşünülen sosyal

izolasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ili i in incelenmesi amaçlanmı tır.

Igili literatürde nomofobi düzeyi ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik arasında yapılan bir çalı ma bulunmamaktadır. Bu ba lamda artarak daha fazla nüfuza sahip olmaya ba layan nomofobinin sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik ili kilerinin incelendi i ara tırmanın bulgularının ve sonuçlarının önemli oldu u ve gelecekteki di er ara tırmalar için de kaynak olu turulabilece i dü ünülmektedir.

1.1.Problem Durumu

Cep telefonlarının akıllı cihazlara dönü mesi ile beraberinde insanlar i lerinin ço unu cep telefonları ile yerine getirmelerinden bu akıllı cihazlara ba ımlılık geli tirmi lerdir. Bu durum bireylerin kendi inisiyatifleri sonucunda geli mesine kar ın bulundu umuz ça ın ihtiyaçları da bireyleri akıllı cihazlara ba lamı tır. Günümüzün modern dijital ve sanal toplumunda kaygı, ya amın acısı durumuna gelmi tir. Kaygı listesine eklenen akıllı cihazdan uzak duramama korkusu olarak "Nomofobi" de eklenmi tir. Nomofobi, cep telefonuyla temas kurulamamasından kaynaklı rahatsızlık, endi e, sinirlilik ve acıya kar ılık gelmektedir (Pavithara vd., 2015).

Nomofobi fiziksel ve psikolojik sa lı ı olumsuz olarak etkilemektedir (Gezgin, ve di ., 2017). Bu nedenle bireylerin günlük ya amlarının olumsuz biçimde etkilenmesine sebep olmaktadır. Devamlı ekrana bakılması ba a rısız, göz bozuklu u ve uyku bozuklu u ve benzeri sa lık sorunlarına neden olur (Kwon, ve di ., 2013; Soni, ve di ., 2017). Psikolojik sa lıkta olumsuz yanları da vardır. Modern ça toplumunda sosyal ili ki kurabilmek ve devam ettirebilmek bireyselle me kar ısında her geçen gün zorla maktadır. Bu nedenle giderek sosyal açıdan izole olan yalnızla maya ba layan ve topluma uyum sa lamakta sorun ya ayan birey sayıları artmaktadır (Ertan, 2019). Yüz yüze ileti im kurma durumu, sosyal mecralarda takiple me ve mesajla haberle me gibi tercihlerden ötürü azalır ve sosyal izolasyon ba lar (Kwon, ve di ., 2013; Choi, ve di ., 2012).

Ara tırmanın sorusu, nomofobiyi etkileyen sosyo-demografik özellikler nelerdir; sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik kavramları ile nomofobi arasında anlamlı bir ili ki var mıdır? biçiminde amaçlanmı tır.

1.2.Ara tırmanın Amacı

Ara tırmada üniversite öğrencilerinde nomofobi ile psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi asıl amaçtır. Bu ara tırmada psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon düzeylerinin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini yordayıp yordamadığı sorusu araştırılmıştır.

1.2.1.Alt amaçlar:

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleriya de i kenine göre anlamlı farklılık gösterir mi?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyet de i kenine göre anlamlı farklılık gösterir mi?
3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleriakıllı telefon kullanım durumuna göre anlamlı farklılık gösterir mi?
4. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleriakıllı telefon kullanım süresi durumuna göre anlamlı farklılık gösterir mi?
5. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri, psikolojik esneklik düzeyini yordamakta mıdır?
- 6.Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri, sosyal izolasyon düzeyini yordamakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin sosyal izolasyon ve nomofobinin alt boyutları (iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, rahat hissedememe) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve nomofobinin alt boyutları (iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, rahat hissedememe) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve psikolojik esneklik alt boyutları (değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, balmalsal benlik, ayrıma) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Ara tırmanın Önemi

Nomofobi, alan yazında birçok ara tırmaya konu olarak hakkında daha fazla bilgi sahibi olmamıza olanak sağlar. Nomofobiyi etkileyen faktörlerin incelenmesi (Görda , 2020), nomofobinin; yalnızlık ile ili kisi (engör, 2020), ki iler arası ili kiler üzerinde etkisi (Kars, 2020), uyku kalitesi ve gündüz uykululu u ile ili kisi (Fırıncı, 2020), örgütsel hafıza düzeyleri ile ili kisi (Ek i, 2020), sosyal ba lılık ve ya am doyumuna etkisi (Çırak, 2021) üzerine ara tırma ve benzeri üzerine bir çok çalı ma bulunmaktadır. Özellikle üniversite ö rencileri ile yapılan ara tırmalar da bulunmaktadır ve yapılan ara tırmalar neticesinde nomofobi düzeyinin ortalamanın üzerinde oldu u saptanmıştır (Akıllıve di ., 2020; Özgür, ve di ., 2019;Yasan ve Yıldırım, 2018;Burcuo lu, 2017;Kaplan ve Gezgin, 2016;Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobinin genç kitleler üzerinde böylesine yaygın olması nedeniyle yeni nesiller içinde büyük bir risk olu turaca ı belirtilmektedir (Yıldırım ve Ki io lu, 2018). Ayrıca internet ba ımlılı ı ile sosyal izolasyon ve yalnızlı ın incelendi i ara tırmalarda pozitif yönde anlamlı bir ili kinin varlı ı belirtilmiştir (Çetinkaya, 2017; Say, 2016;Esen ve Siyez, 2011;Kelleci ve di ., 2009;).

Nomofobi 2008 yılında literatüre kazandırılmış yeni bir kavram olmakla birlikte daha fazla önem kazanacak bir inceleme konusudur. Bu sebeple nomofobi ile ili i inin ara tırılaca ı çalı malara da katkıda bulunması gerekli görülmü tür. Literatür taramasında gerek yurt içi gerekse yurt dı ı çalı maların incelenmesi sonucunda üniversite ö rencilerinde nomofobi düzeyinin yüksek olması (Yıldırım ve Correia, 2015; Kaplan ve Gezgin, 2016; Burcuo lu, 2017; Yasan ve Yıldırım, 2018; Özgür, ve di ., 2019; Akıllı, ve di ., 2020) nedeniyle özellikle üniversite ö rencilerinde nomofobi düzeyini etkileyebilece i dü ünülen sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında ili i in incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili literatürde nomofobi düzeyi ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik arasında yapılan bir çalı ma bulunmamaktadır. Bu ba lamda artarak daha fazla nüfuza sahip olmaya ba layan nomofobinin sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik ili kilerinin incelendi i ara tırmanın bulgularının ve sonuçlarının önemli oldu u ve gelecekteki di er ara tırmalar için de kaynak olu turulabilece i dü ünülmektedir.

Tüm bu etkenler göz önüne alınarak nomofobi kavramının detaylı incelenmesi ve ili kili olabilece i dü ünülerek sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik kavramları ile birlikte ara tırılması amaçlanmı tır. Üniversite ö rencilerinde nomofobi düzeyinin ortalamanın üzerinde olması, ara tırmanın üniversite ö rencilerini ekseninde nomofobi ile ili i i olabilece i faktörlerle incelenmesini gerekli kılmı tır. Ara tırmanın bir di er ve asıl önemi ise böyle bir ara tırmanın alan yazında da bulunmamı olmasıdır.

1.4.Sınırlıklar

Bu ara tırma 2021-2022 e itim ö retim döneminde üniversite ö rencilerinin gönüllü katılımları ile sınırlıdır. Ara tırma ki isel bilgi formu, Nomofobi Ölçe i, Psikolojik Esneklik ve Sosyal zolasyon Ölçe i' nden elde edilmi olan verilerle sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Nomofobi: Akıllı cihazlardan uzak kalma korkusudur. “No mobile phobia” nın kısaltılmı tabiri ile ‘nomophobia’ kelimesinden gelmektedir (Secur Envoy, 2012).

Psikolojik Esneklik: Bireyin kendinelik (mindfulness) durumunda an ile temas etmesi ve an ile paralel ekilde de er odaklı davranı lar sergilemesidir (Hages &Walser, 2017).

Psikolojik Katılık/ Esneksizlik: Ki inin duygu, dü ünçe ve beden duyumları gibi içsel olayları deneyimlemeye olan isteksizli i ve anlamlı aktivitelere yo unla mak ve deneyimlemek yerine artan kaçınma ve bunları de i tirme u ra ları olarak tanımlanmaktadır (Uygur, 2018).

Sosyal zolasyon: Ki ilerinin ba kalarıyla olmaktan uzak durdu u, yabancıla ma ve yalnızlık içeren bir durumdur. Yalnızlık, ki ilerinin ba kalarıyla gerçek hiçbir ili kisinin bulunmadı mını hissetti i anda beliren durum olarak tanımlanmaktadır (Rogers, 1994).

BÖLÜM II

Kavramlar ve İlgili Araştırmalar

2.1. Fobi

Fobi, bir nesne ya da duruma karşı duyulan ve gerçek dışı korkudur. Fobi, bireyin gündelik hayatını sekteye vuran düzeydedir. Fobi kelimesi Yunanca Phobos kelimesinden dilimize geçmiştir ve Phobos, Yunan mitolojisinde korku/ dehşet tanrısıdır. Fobiler genellikle özgül fobiler ve sosyal fobiler olmak üzere iki başlık altında incelenmektedir. DSM-V’te Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları başlığı altında, Özgül Fobi ve Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) olarak yer almaktadır.

2.1.1. Özgül Fobi

Özgül fobi, bir nesne, olay ya da durumdan devamlı ve aşırı düzeyde korkma ile tanımlanmaktadır. Bu özgül nesne, olay ya da durumlar bulunmadığında hastada korku ya da kaygı belirtisi görünmez. Bunlardan uzak bulunduğu sürece hastanın hayatı etkilenmemektedir. Fakat fobi nesnesi, olayı ya da durumu ile bir araya gelince hastada bazen panik düzeyinde olabilen yoğun bir kaygıya neden olmaktadır. Bu durumda ya uyarandan uzaklaşır ya da aşırı korku/kaygı ile uyarana maruz kalır. Kişiler fobi kaynağından sakınarak kendilerini korumaya çalışır. Sık bir şekilde nesne ya da durumlara maruz kalmak kişilerin yoğun korku duymasına ve bu nedenle yaşamalarının kısıtlanmasına sebep olmaktadır (Essau ve diğeri, 2000:222).

DSM-III ve DSM-III-R’de ‘basit fobi’ tanımlaması ile isimlendirilen bu durum DSM-IV ile beraber ‘özgül fobi’ olarak isimlendirme ile değiştirilmiştir. DSM-IV ve DSM-V’te özgül fobi için durum, hayvan- do al çevre, enjeksiyon-kan- yaralanma ve diğerleri biçiminde adlandırılmıştır.

Özgül fobi DSM-5“te (2013) “Anksiyete Bozuklukları” adı altında, Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması, 10. basımında (International Classification of Diseases-ICD) (1992) ise “Nevrotik, Stresle İlgili ve Somatoform Bozukluklar” kümesinde toplanmıştır. Tanı ölçütleri bakımından iki sistem arasında dikkat çeken farklılıklar bulunmamaktadır.

DSM V’ de Özgül Fobi Tanı Kriterleri:

- A. Özgül bir obje, olay ya da olayla alakalı fark edilir bir korku veya endişe duyma
- B. Fobi kaynağını aldığı objeye veya duruma, genellikle, aracısız korku veya endişeye neden olur.
- C. Fobi asıl olarak objeye veya durumdan kaçınma ile veya şiddetli bir korku ya da endişe ile sürdürülür.
- D. Korku veya endişe gelişen olayın içinde ya anılan kültüre göre orantısız olması
- E. Korku, endişe veya kaçınma davranışları sürekli bir halde, altı ay veya daha uzun devam etmesi
- F. Korku, endişe veya kaçınma, klinik açıdan gözle görülür bir sıkıntıya veya kültürel, işle ilgili alanlarda ya da önemli farklı işlevsellik alanlarında düğümlenmiş sebebiyet vermesi.
- G. Bu bozukluk, panik benzeri belirtilerle devam eden korku, endişe veya kaçınma; obsesyonlarla ilgili objeler veya olaylar; travmatik durumların hatırlatıcıları vs. ; evden ya da bağımlı bireylerden ayrılma gibi ya da sosyal durumlar gibi farklı bir ruhsal bozukluğun semptomlarıyla da maz. (s. 115)

2.2. İnternet Bağımlılığı

Dünya genelinde internet kullanımını 1990 yılının sonlarına doğru yayılmaya başlamıştır. İnternetin yayılması ile beraber insanlar arasında yayılma düzeyi de artmaya başlamıştır. Öyle ki bu artış ile beraber araştırmacılar tarafından da çalışılmaya

konusu olmu tur. 1998' lere gelindi i zamanlarda ilk kez Young tarafından internet ba ımlılı ı kavramı açıklı a kavu mu tur. Young' a göre ki iler internet kullanımlarının beraberinde birçok probleminde do masına olanak sa layaca ı yönündeydi. Birtakım uygulamalara a ırı biçimde sa lıklı olmayan ekliyle ba ımlılık geli tirilmesini belirtmi tir. Young, internet ba ımlılı ının sa lıklı olmayan düzeyini belirlemek amacıyla DSM' de yer alan madde kullanımı ya da kumar bozukluklarını tanılayan sekiz özelli in kullanılmasını önermi tir. Griffith' te Young' un önerisini destekler ekilde madde ile ili kili ba ımlılıklarıyla davranı sal ba ımlılıkların birbirleriyle benzerlik gösterdi ini belirtir (Petry, 2000).

nternet ba ımlılıklarının özellikle de akıllı telefonların ortaya çıkı ı ve de insanlar arasında hızla yayılım göstermesiyle de önemli bir kavram halini almı tur. Öyle ki akıllı telefonların daha i levsel ve nüfuzunun daha fazla olması olanak sa lamı tır (Özbay ve Öncel, 2017). nternet ba ımlılı ının temel olarak ve ayırıcı biçimde tanımında a ırı biçimde kullanımıdır. Bu ba lamda internet ba ımlılı ının görülmesi neticesinde bireyin internet kullanımı üzerinde denetimini kaybetmesi beraberinde de sosyal, psikolojik ve akademik alanda problemlerin ortaya çıkmasıdır. Medya faktörünün etkisi su götürmez bir gerçektir. Nitekim medyanın aracılı ı ile olu turulan hayal dünyasına ula ılması iste i çok uzun zamandır sürmektedir (Övür, 2017).

Yalnızlı ın ilacı olarak görülen internet, geçen süre içerisinde ba lılı a ve ilerisinde de ba ımlılı a e rilecektir. Yapılan çalı malar ı ında en dikkat çeken kriterlerin, sınır koyulamaması, zarar verildi inin bilinmesine ra men kullanımına devam edilmesinin, eri ilemedi i zamanlarda ise endi eli olma ve tepki düzeyi yüksek davranı lar gösterme vardır. Dolayısıyla hastalık kavramı; organizmada ortaya çıkan farklılıklar ile sa lı ın bozulması olayı, rahatsızlıktır (Yengin, 2019).

2.2.1. Akıllı Telefon Ba ımlılı ı

Cep telefonlarının akıllı cihazlara dönü mesi ile beraberinde insanlar i lerinin ço unu cep telefonları ile yerine getirmelerinden bu akıllı cihazlara ba ımlılık geli tirmi lerdir. Bu durum bireylerin kendi inisiyatifleri sonucunda geli mesine kar ın bulundu umuz ça ın ihtiyaçları da bireyleri akıllı cihazlara

ba lanmı tır. Beyaz yakalı olarak bilinen çalı an ki iler özellikle akıllı cihazlardan uzak durmak isteseler bile i yaptı ı ki iler, i verenleri, m terileri acil bir e-posta yanıtı, herhangi bir dosya gönderimi, bankacılık i lemleri gibi sebeplerle bireyler telefonlarına ba ımlı hissettirmektedir. dı ında bile maillerin neden okunmadı ı veya yanıtlanmadı ı sorgulanır hale gelmi tir. Günümüzün modern dijital ve sanal toplumunda kaygı, ya amın acısı durumuna gelmi tir. Kaygı listesine eklenen farklı birtanım olarak "Nomofobi", akıllı cihazlardan uzak duramama korkusu da eklenmi tir. Nomofobi, cep telefonuyla temas kurulamamasından kaynaklı rahatsızlık, endi e, sinirlilik ve acıya kar ılıklı gelmektedir (Pavithara vd., 2015). Akıllı telefonlarına ba ımlı olan bireylerin büyük bir kesimi i nedeniyle olsun sosyal medyalar nedeniyle olsun bu cihazlara ba ımlılık olu maktadır. Geçen zamanlarda bir zorunluluk gibi kullanılan akıllı telefon uygulamaları ileriki zamanlarda daha fazla artarak e lence ve zaman geçirme aracı olarak kullanılmaya ba lanmı tır. Kullanım oranları arttıkça bireyde bir süre kendini iyi hissetme belirtileri de görülebilmektedir. Dolayısıyla ba ımlılı ı etkileyen bir ba ka unsurdur. Bu durumda da akıllı telefonlarından uzak kalma veya öyle bir ihtimalin olu masına kar ın da bireylerde huzursuzluk görülmektedir. Bu duruma maruz kalmamak için de bireylerin telefon kullanımlarına dikkat etmeleri ve kontrol altına tutmaları gerekmektedir (Polat, 2017).

Akıllı telefon ba ımlılı ı tanısını belirlemek için genellikle madde ba ımlılı ından hareketle olu turulan DSM kriterleri, akıllı telefon ba ımlılı ı gibi tutumlar ile ilgili ba ımlılıkların tanı kriterleri için belirleyici olmadı ını ve geli tirilmeleri gerekmektedir. Meydana gelen bu eksiklikten dolayı ara tırmacılar akıllı telefon ba ımlılı ını tanılayan unsunlar açıklamı lardır (Fidan, 2016).

Belirginlik: Genellikle ki iler devamlı olarak yaptıkları faaliyetleri zamanla hayatlarının merkezine yerle tirdikleri görülmektedir. Hatta birtakım ki ilerde bu faaliyetlerinden onları alıkoyacak ortamlardan, uzakla ma davranı ları dahi olabilmektedir. Örne in telefonunun kapsama alanının dı ında kalca ından do a faaliyetlerinden kaçınma hareketleri sergilemektedirler.

Duygusal de i im: Faaliyette bulunan eylemlerin farklı zamanda farklı psikolojik sonuçlar do urmasıdır. Örne in telefonunu i gr melerini gerçekle tirmek için

kullandı ı zamanlardan ikâyet eden ki inin telefonu ile sosyal mecralarda zaman geçirmesi ho una giden bir durum olması.

Tolerans:Zaman içerisinde artarak devam eden eylem. Örne in telefon kullanımından ho nut olan ki inin buna oranla her geçen zamanda bu süreyi uzatması.

Uzakla ım Belirtileri:yapılan faaliyetlerin çok daha az veya hiç yapılmadı ı zamanlarda fiziksel veya psikolojik birtakım rahatsızlıkların ortaya çıkmasıdır. Örne in ki i telefonundan uzak oldu u zamanlarda huzursuzluk ve panik hali ya aması.

Çatı ma:Yapılan faaliyetlerin ya amın merkezine alınması ile bu faaliyetlerin gerçekle memesi durumunda veya yapma iste iyle çevresindekiler veya benli i ile çatı mada olmasıdır. Buna örnek olarak devamlı telefonu ile alakalı olan birinin aile veya arkada çevresi ile ileti iminde problemlerin olu ması.

Tekrarlama: birey ba ımlılık geli tirdi i birtakım davranı ları bir süre içerisinde yapmamasına ra men ileriki zamanlarda aynı davranı ı yinelemesidir.

Mobil telefon ba ımlılı ının terapi yöntemiyle tedavisinin mümkün olaca ına dair bilgiler mevcuttur. Fakat bu problemin kolay bir biçimde çözülebilmesinin mümkün olmamasının yanı sıra ço unluk tarafından kabul edilmi bir tedavi metodu da belirtilmemi tir. Asıl nedeninin mobil telefonunu kullanan ki ilerinin kendilerini iyi hissettirdikleri görü ünde olmalarıdır. Genellikle ba ımlılık olu turan nesne, obje veya davranı larda benzerlikler bulunmaktadır. Ki ilerinin cep telefonu kullanımlarını kendilerinin ihtiyaç amaçlarına göre sorgulamaları gerekmektedir. Ço u tedavide oldu u gibi burada da ba langıç sürecinin zorlayıcı olabilece i bilinmelidir. Ya amın merkezine konumlandırılan cep telefonundan uzak kalmak ki i için yeni bir ya am eklini olu turacaktır. Burada amacın sorunlu telefon kullanımının ki i tarafından denetim altına alınmasını sa lamaktır (Öz, 2018).

2.3. Nomofobi

Akıllı cihazlardan uzak duramama korkusu olarak bilinen nomofobi kavramı ‘no mobile phobia’ nın kısaltmı tabiri ile ‘nomophobia’ kelimesinden gelmektedir.

Nomofobi kavramı ilk kez 2008 yıllarında İngiltere’de UK Post Office tarafından yapılan bir çalışmada gündeme gelmiştir (SecurEnvoy, 2012). Yapılan çalışmada katılımcıların %53’ünün akıllı telefonlarına ulaşamadıklarında, bataryalarının tükendiğinde ya da kapsama alanının dışında kaldıklarında huzursuzluk ve kaygı ya adıkları saptanmıştır. Ayrıca çalışmada erkek bireylerin %58’i ile kadın bireylerin %48’inin bu huzursuzluk ve endişe halini ya adıklarını ve kadın ile erkek bireylerin %9’unun da akıllı telefonlarının kapalı olduğu zamanlarda kendilerinin stresli olduklarını belirtmişlerdir (Bahi & Delilis, 2015; 745).

Nomofobi ilk defa King vd. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada alan yazına girmiştir. King vd. (2013) nomofobi bu çalışmada nomofobiyi modern dünyanın bir bozukluğu olarak tanımlamaktadır. Son zamanlarda nomofobi terimi, bireylerin kullanmaya alışık oldukları cep telefonu veya tablet gibi akıllı cihazlara ulaşmanın mümkün olmadıkları durumlarda ya adıkları rahatsızlık ve kaygı halini tanımlamak için kullanılmaktadır. Tanım aynı zamanda bilgisayar da kapsamakta ancak akıllı telefonlar bilgisayarın yerini aldığı için ara tırmalarda mobil cihazlara odaklanılmaktadır. Aslında bu tanım ile iletişim ortamına bağlı olduğu ima edilmektedir (Yıldırım, 2014). Forgas vd. (2014) de mobil telefon bağımlılığı terimine karşı çıkarak ve mobil cihaz bağımlılığını açıklamak amacıyla nomofobi kavramının unutulmamasına dikkat çekerler. Böylece nomofobi kavramının bilgisayar veya tabletler için değil akıllı mobil cihazları kapsadığını da belirtmiş olmaktadır. David Greenfield ise benzer şekilde bir çalışmada nomofobiyi akıllı cihazlara olan bağımlılığın semptomlarını gün yüzüne sererken, bu bağımlılığa verilen isimdir, ekinde belirtmiştir (Polat, 2017).

King vd.(2014) yaptıkları çalışmada ile “nomofobi, akıllı telefon ile ilişkili davranış kalıpları ya da belirtiler grubunu tanımlayan bir kavram” diye belirtmişlerdir. Nomofobi agorafobi ile ilişkili özgül bir fobi olarak kabul edilir aynı zamanda hastalanma ile acil yardıma ulaşamama korkusunu da kapsamaktadır. Bu tanım ile cep telefonu üzerinden iletişim kuramama kaygısı belirtiliyor. Ayrıca burada nomofobi cep telefonlarına odaklanan özgül bir fobi olarak tanımlanırken önceki tanımlar yalnızca bilgisayarların veya sanal iletişim cihazlarının bulunmamasından kaynaklanan kaygıyı içeriyordu (Yıldırım ve Correia, 2015).

Han vd. (2017), nomofobiyi akıllı telefondan ayrı kalma kaygısı olarak tanımlamışlardır. Genelleme benlik kuramı ile ele aldıkları nomofobiyi de ekinde

açıklamalarıdır; birey cihazını genelleme benliğinin bir uzantısı biçiminde algılamakta dolayısıyla sonucunda da akıllı telefona bağımlanma düzeyi artmaktadır. Böylece kişinin akıllı telefonuna bağılanması nomofobiyi beraberinde getirmektedir (Han, ve diğeri, 2017).

2.3.1. Nomofobinin Alt Boyutları

Nomofobinin 4 alt boyutu bulunmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015):

İletişim Kuramamak: Kişilerin diğerleriyle anlık iletişim kuramama ya da buna elverişli ortamın bulunmamasından dolayı oluşan duygular bu alt boyut altında ele alınmaktadır. Örneğin, kişinin hattına tanımlı dakikalarını tüketmiş olması durumunda diğer kişilerle anlık iletişime geçme olanağından mahrum olmaları ifade edilmektedir.

Bağılantıyı Kaybetmek: Akıllı mobil cihazın ağlarının kapsamı dışında kalması halinde ortaya çıkan korkular bu alt boyut altında toplanmıştır. Kişiler, bağlantı kaybettiği an kendisinin çevrimiçi kimliğinin -özellikle de sosyal medya kimliği varlığıyla- güncellikten kopacağı duygusu içerisinde dir.

Bilgiye Erişememek: Akıllı telefon vasıtasıyla ulaşılabilen bilgilere erişememe korkusu bu boyut altında bir araya getirilmiştir. İnsanlar akıllı telefonlarını kullanarak birden çok farklı bilgilere anında erişim bulabilmektedir. Her türlü bilgiye istendiği zaman ulaşma imkânının bir sebepten dolayı mahrum olması halinde yaşanan huzursuzluk durumudur.

Kolaylığı/Rahatlığı Kaybetmek: Akıllı telefona sahip olmanın getirdiği rahatlıkları kaybetme durumunda oluşan iç huzuru kaybetme duygusu açıklanmaktadır burada. İnsanlar, akıllı telefonun sunmuş olduğu kolaylıklara sahip olma duygusu kişilerle iç huzuru yaşamaktadır. Ancak kişilerin bir nedenden dolayı, örneğin telefonun şarjının tükenmesi gibi, bu kolaylığı kaybettiği durumda yaşamı oldukları iç huzursuzluğu tanımlamaktadır.

2.3.2. Nomofobik Kişilerin Karakteristik Özellikleri

Nomofobi düzeyleri yüksek olan kişiler için birtakım ortak karakteristik özellikleri maddeler halinde aşağıda sıralanmıştır (Erdem, ve diğeri, 2016):

- 1.Cep telefonlarını mesaj ya da çağrı olup olmadığı ile ilgili sürekli olarak kontrol etmeleri.
- 2.Kapsama alanı dışında ya da kullanımının kısıtlandığı yerlerde endişe ve gerginlik yaşarlar.
- 3.Telefonlarını sürekli açık bırakmak.
- 4.Yatağa cep telefonları ile girmek.
- 5.Arızalı telefon kullanımına bağlı olarak boyun ağrısı ya da amali.
- 6.Fiziksel ve sosyal aktivitelerinde azalma görülmesi. (s. 928)

2.3.3. Nomofobinin Olumsuz Etkileri

Klinik psikoloji literatüründe kişinin mobil telefonu ile bağlantı sağlayamadığında daakıllı cihaz üzerinden iletişime geçemediğinde yaşadığı korku biçiminde açıklanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015).Nomofobik kişiler, akıllı cihazlardan uzak kalmaları durumunda kaygıya kapılıp korku duymaya başlamaktadırlar.Nomofobi fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilemektedir (Gezgin, ve diğeri, 2017).Bu nedenle bireylerin günlük yaşamlarının olumsuz biçimde etkilenmesine sebep olmaktadır.

Devamlı ekrana bakılması baş ağrısı, göz bozukluğu ve uyku bozukluğu ve benzeri sağlık sorunlarına neden olur (Kwon, ve diğeri, 2013; Soni, ve diğeri, 2017). Kişilerin yaptıkları işlere konsantre olmalarını zorlaştırır (Gezgin, ve diğeri, 2017). Kişinin odaklanmasını olumsuz şekilde etkiler. Kişilerin cep telefonun trafikte kullanımı, motor veya yayanın dikkat dağınıklığı nedeniyle yaralanma veya ölüme yol açabilecek trafik kazalarına sebep olarak sağlık tehdidine, cep telefonunun aynı pozisyonda kullanımı nedeniyle sırt ve boyun ağrılarının oluşmasına ve dekolte bozukluklarına neden olması belirtilebilir (Dixit, ve diğeri, 2010). Bireylerin uyku gibi günlük alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkiler oluşur. Yetkinlerin iş performanslarının düşmesine, öğrencilerin derslerine konsantrasyonu etkilenmesine ve akademik başarılarını düşmesine neden olur (Gezgin,ve diğeri, 2017). Her türlü

bireye rahat ileti im sa layabilme olana ından ötürüyanlı ki ilerle ileti ime geçme onlarla tanı mak gibiki ilerın sa lıksız ve yasal olmayan ortamlara eri im sa lamasına sebebiyet verir (Dredge, ve di ., 2014). Casus yazılımlar nedeniylebireylerin özel ya amına müdahale durumları ortaya çıkar (Ünal, 2015).

Psikolojik sa lıkta olumsuz yanları da vardır.Yüz yüze ileti im kurma durumu, sosyal mecralarda takiple me ve mesajla haberle me gibi tercihlerden ötürü azalır ve sosyal izolasyon ba lar (Kwon, ve di ., 2013; Choi, ve di ., 2012).Nomofobinin panik atak bozuklu u gibi anksiyete bozuklukları ve sosyal fobi ile ili kili oldu u yapılan çalı malar ile bildirilmektedir (King, ve di ., 2013). Bir ba ka çalı ma ile de anksiyete bozuklu uyla ilgili bulundu u saptanmı tır (Elhai, ve di ., 2017). Ayrıca fobiye sahip olan ki ilerde stresi arttırması (Margot, ve di ., 2014) özellikle depresyon ve anksiyete belirtileri ile ili kilendirildi ini ortaya koymu tur (Bekiro lu ve Yılmaz, 2020). Bakma takıntısı olan ki ilerde, takıntılı kullanma ve kaygıdüzeyinde artma görülür (Matusik & Mickel, 2011).

2.3.4. Nomofobinin Tanı ve Belirtileri

Nomofobi, insan ya amı için fazlaca tehlike arz etmeyen, cep telefonsuz bir durumda orantısız bir biçimde korkma durumu oldu u için literatürde özgül fobi kriterleri kapsamında ele alınmı tır (APA, 2014). DSM-5 incelendi indeözgülfobiler, malum birobjeya da olay kar ıyaendi e ve sıkıntı haline e lik edenabartı, akıl dı ı korkuyu tanımlar. Nomofobinin tanı ölçütleri “cep telefonunun sosyal ileti imden kaçınmak için koruyucu bir kalkan ya da geçici bir nesne kullanılması ve bu kullanımın dürtüsel bir ekilde olması” biçiminde ifade edilmi tir (Bekaro lu ve Yılmaz, 2020).

Bragazzi ve Del Puente (2014) tarafından yapılan ara tırmada nomofobi kavramının DSM-5’ de anksiyete bozuklukları altında özgül fobiler arasında yer alması gereklili i sunulmu tur. Nomofobinin yarattı ı stres, kaygı ve endi enin boyutkarı ve yayılma hızını esas alınarak nomofobinin DSM-5’ e dahil edilmesini önermi lerdir (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Braggazi ve Del Puente (2014) nomofobinin belirtilerini ise u ekilde sıralamı lardır:

1. Bir veya daha fazla cep telefonuna sahip olmak, sürekli bir şekilde her cihazı taşımak, düzenli bir biçimde cep telefonu taşımak ve çok zaman geçirmek,
2. Ebeke kapsamının dışında olunması durumunda, cep telefonundan uzak kaldığında herhangi bir ebeke kullanamadığında veya cep telefonun yasak olduğu yerlerde ya da durumlarda bireyin endişe duyması ve gergin hissetmesi.
3. Devamlı biçimde arama veya mesaj kontrolleri nedeniyle telefonun ekranını kontrol etmek.
4. Cep telefonunu her daim ulaşılabılır kılmak ve cep telefonu ile uyuyabilmek
5. Diğerleriyle yüz yüze iletişim kurmanın kendisinde kaygı ve strese sebep olacağından bunu yeni teknolojik cihazlarla sağlamak.
6. Akıllı telefon kullanabilmek için yüksek harcamalar yapmak ya da borç edinmek.

Bragazi ve Del Puente (2014), nomofobi kavramını tanımlamada kullandıkları ifade ile çağımız dijital toplumunun ya da bireyin mobil cihaza da bilgisayara erişiminde meydana gelen rahatsızlık, kaygı, öfke ve daralmayla beliren rahatsızlıktır.

2.3.5. Geni İletim Benlik Kuramı Açısından Nomofobi

Nomofobi, yakın zaman içerisinde hayatımızda yer almaya başlayan bir kavramdır. Bu kavramın yeni olması beraberinde bu açıklamaya çalışılan kuramsal yaklaşımların da oluşmasına sebebiyet vermektedir. Kuramsal açıklamalardan biri de Geni İletim Benlik Kuramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Belk, geni İletim benlik kuramından ilk kez bahseden kişidir. Ortaya çıktığı ise postmodernizmin tüketici gruplar üzerinde etkin olmasıdır. Belk yürüttüğü çalışmalarda kişilerin, amaç olsun ya da olmasın bir biçimde satın alınan obje veya eşyaları bir zaman sonra farkında olmaksızın, kendilerinin bir uzantısı olarak görmeye başlanması olarak açıklamaktadır. Kişiler kendilerinin bir uzantısı olarak kabul ettikleri bu eşyaları, belli bir süre sonra benlikleriyle bütünleştirdiklerini gözlemlemiştir. Bu durumda meydana gelen bu yeni şekildeki benlik ve geni İletim benlik tabiri getirilmiştir (Belk, 2016).

Geni letilmi benlik yalnızca ki ilerin yakın çevrelerindeki objelerden de il, aynı zamanda da ki ilerin ötekilerin kendisi hakkındaki dü ünceler ve yorumlamalar ile sanal mecralarda olu turulan profillerden de olu abilmektedir (Mittal, 2006). Böylece benli in geni lemesi ki inin gerçek ya amda ve sanal ya amda sahip oldu u objeler ve kategoriler üzerine kuruludur (Belk, 2014). Bu kuramın bu biçimde kurulması, di er bir yandan da sanal ba ımlılık seviyesinin de artmasına sebep olacaktır (Binay, 2010). Böylece ki inin mobil telefonundan uzakta olması dü üncesi ki ide korkuya sebep olacaktır. Bu sebeple sahip oldu u mobil telefonu kaybetmemek için gereken tüm tedbirleri almak için u ra acaktır.

Geni leti mi benlik kuramı aslında ilk defa tüketici davranı larını açıklı a kavu turmak için meydana çıkmı tır. Daha sonraki zamanlarda geni letilmi benlik kuramının algılanan benlik ile ideal benlik kavramları de i kenleri ile ili kisini açıklamaya dair çalı maların yürütüldü ü görülmü tür.

2.4. Nomofobi ile İlgili Yapılan Çalı malar

2008 'de ngiltere de Posta daresi tarafından yapılan ilk ara tırma ile gün yüzüne çıkan nomofobi kavramı o günden bugüne kadar yapılan çalı malar neticesinde deartarak devam etmi tir. Bu çalı mada %53' nün akıllı telefonlarına ula amadıklarında, bataryalarının tükendi inde ya da kapsama alanının dı ında kaldıklarında huzursuzluk ve kaygı ya adıklarını, erkek bireylerin %58' i ile kadın bireylerin %48' nin bu huzursuzluk ve endi e halini ya adıklarının ve kadın ile erkek bireylerin %9' nun da akıllı telefonlarının kapalı oldu u zamanlarda kendilerinin stresli olduklarını belirtmi lerdir (Bahi& Deluliis, 2015; 745). 2012 yılında yine ngiltere' de yapılan ara tırmada akıllı telefon yoksunluk korkusu ya ayan bireylerin %53' den %66' ya ula tı ı görülmü tür. Bu oranın yanı sıra 18-24 ya arasındaki bireylerde nomofobi oranının %77 oldu u belirtilmi tir.

Tavolacci vd. (2015) tarafından Fransa' da yapılan çalı mada üniversite ö rencilerinin %79,6' sının akıllı telefon kullandıkları, her üç ö renciden birinin nomofobik oldu u ve kadın üniversite ö rencilerinin erkeklere göre daha fazla nomofobik e ilimlerinin oldu u gözlenmi tir.

Nomofobi kavramı Türkiye' de ilk kez Yıldırım ve Corneia tarafından yürütülen çalı mada geçmi tir. Çalı ma neticesinde görüldü ü üzere genç bireylerin

büyük bir ço unlu unun nomofobi rahatsızlı ı ya adı ı ve büyük korkularının ileti imden kopma ve bilgiye eri ememe oldu u belirtilmi tir (Yıldırım ve Corneia, 2015; 132). 2016 yılındaki ara tırma sonuçlarında kadın üniversite ö rencilerinin erkeklere göre daha fazla nomofobik oldukları saplanmı tır (Yıldırım, ve di ., 2016).

Kaplan ve Gezgin (2016) yaptıkları ara tırmada nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde oldu unu tespit etmi lerdir. Erdem vd. (2016) da yaptıkları çalı mada kadınların erkeklere oranla anlamlı bir biçimde daha fazla akıllı telefon ile zaman geçirdikleri belirlenmi tir. Buna ek olarak ara tırma sonuçları ö rencilerin nomofobi düzeylerinin artması ile akademik ba arıları seviyelerinin güçlü bir ekilde dü tü ünü göstermi tir.

ABD' de 2016 yılında yapılan çalı mada Türkiye' deki çalı malar ile benzer sonuçlar göstermi tir. Çalı mada ö rencilerden akıllı telefonları kapatılıp veya telefonları istendi i durumlarda kaygı düzeylerinin geçen sürece arttı ı saptanmı tır (Chover, ve di ., 2014; Kaplan, ve di ., 2016).

Burcuo lu (2017) da ön lisans ve lisans düzeyindeki ö rencilerde yürütülen çalı mada nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde oldu unu kaydetmi tir. Yasan ve Yıldırım (2018) da kadın ö rencilerin erkek ö rencilere kıyasla daha fazla gösterdiklerini bulmu lardır. 2019 da yapılan çalı malarda yine aynı sonuçlarını göstermi tir; üniversite ö rencilerinin nomofobi seviyelerinin ortalamasının çok fazla üzerinde olması ve ö rencilerin büyük ço unlu unun nomofobi belirtilerini üst düzeyde gösterdikleri sonucuna varılmı tır. Bu ara tırmada cinsiyet açısından bakıldı ında kadın ö rencilerin erkek ö rencilerden daha nomofobik oldu u bulunmu tur (Özgür, ve di ., 2019).

Akku (2019) tarafından üniversite ö rencilerinin katılımıylaile yapılan çalı mada bireylerin akıllı telefon kullanım sürelerinin arttı ı ile nomofobi düzeylerinin arttı ını saptamı tır.

Di er ülkelerde yapılan 22 farklı ara tırma sonuçlarında nomofobinin uyku bozuklukları, depresyon, yalnızlık, ba ımlılık, dikkat da ımlıklı ı, saldırganlık ve ki ilik bozuklukları arasında ili ki saptanmı tır (Spitzer, 2015; Atılğan, 2020).

2.5. Sosyal izolasyon

Günümüzde cep telefonları özellikle de akıllı telefonlar iletişim araçları arasında en fazla kullanılan teknolojik üründür. Akıllı telefonlar ile birlikte sanal ortamlara ulaşım beraberinde bireyler akıllı telefonlara esir hale gelerek, sosyal çevrelerine karşı asosyal olmaktadır (Turan, 2002). Böylece yalnızlaşma, yabancılaşma ve bireyselleşme gibi olumsuz etkenler oluşmaktadır. Modern çağ toplumunda sosyal ilişkiler kurabilmek ve devam ettirebilmek bireyselleşme karşısında her geçen gün zorlaşmaktadır. Bu nedenle giderek sosyal açıdan izole olan yalnızlaşmaya bağlı olarak toplum uyum sağlamakta sorun yaşayan birey sayıları artmaktadır (Ertan, 2019).

Sosyal izolasyon, toplumsal ilişkilerin azlığını veya yoksunluğunu ve eylemsel olarak toplumdan yalıtılmış olmayı belirtir. Sosyal olarak kendini izole eden kişi yalnızlık duymayabilir ya da geniş bir sosyal ortama sahip olmasına karşın kişi kendini yalnız biri olarak tanımlayabilir. Dolayısıyla sosyal izolasyon kavramı irdelenirken yalnızca sosyal etkileşim yoksunluğu değil, kişinin yalnız olma algısı, bilişsel ve fiziksel koşullar da değerlendirilmelidir. Yalnızlık hissi genetik ve epigenetik etkilere göre farklılık göstermektedir (Matthews, ve diğeri., 2016).

Jong vd. (2006), sosyal izolasyon kavramını, ilişkilerin ötekilerle ilişki kuramaması veya yok derecesinde anlamlı bağının olması biçiminde tanımlarken, Samuel vd. (2014) ise sosyal olarak izole olmuştuklarının kendini, bir kuyunun içinde bir bağına kalıyor gibi hissettiğini, dünyadan görünmez gibi olduğunu ve kimsenin kendi acısını umursamadığı gibi hislere sahip olduğunu eklerinde tanımlamıştır.

İnternetin sanal ortamlarda daha fazla vakit geçirmeleri yüz yüze iletişimin azalmasına sebebiyet vermekte ve bu da sosyal izolasyona neden olmaktadır. Sosyal medyada daha fazla vakit geçilmesi aynı zamanda sosyal bağların daha fazla azalmasına sebebiyet verecektir. Böylece kişi toplumdan uzaklaşmaya başlayacaktır.

Sanal mecralarda yer bulan kusursuz, hayranlık uyandıran ancak gerçekçiliği bulunmayan ya antılara çok fazla rastlanması, ki ilerin bu insanlarla kendi ya amını kar ıla tırmasına ve kendisi dı ında herkesin daha ba arılı, daha mutlu hayatlar ya adıkları dü üncesine kapılmasına sebep olmaktadır. Bu dü ünce yapısı da ki ilerin kendi hayatına, benli ine ve sosyal çevresine yabancılaşmasına ve uzaklaşmasına neden olmaktadır (Lenhart & Cortesi, 2013).

İnternet kullanımı fazla olan bireyler, ruhsal yabancılaşma ve yalnızlaşma sorunu ile karşılaşmakta ve bu problemlerin yanı sıra çevresine hatta ailesine yabancılaşarak; bireyselleşen toplumlar olmaktadır. Nitekim iletişim teknolojilerinin bireyselleştirici unsuru, bireyin toplumdan soyutlanarak, ya amdan ayrı tıran bir özelliği mevcuttur (Güleç, 1991).

Sosyal ilişkilerin niceliği ve niteliğine göre aslında kişiler birkaç kişi ile duygusal veya sosyal yalnızlığı paylaşılabirirken çok kalabalık bir ortamdayken dahi kendisini yalnız hissedebilir. Sosyal ilişkilerin niteliği; ilişki kiden elde edilen doyuma ve bu doyumu kişinin nasıl algılayıp yorumladığına bağlı olarak, sosyal ilişkilerin niceliği ise kişinin ilişki kide olduğu birey sayısı ve kurulan iletişim sıklığına göre belirlenmektedir (Kaya, 2008).

Sosyal izolasyonun koşulları arasında az sayıda anlamlı sosyal ilişki en başta yer almaktadır. Bu durum beraberinde kişinin yalnız olmayı kendisinin istemesini getirmekte ve sosyal izolasyonun kriterlerini oluşturmaktadır. Sosyal izolasyon beraberinde, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi çeşitli dikkate değer problemleri getirir (Erbaş & Zaganjori, 2017).

Kişilerin kişilerarası ilişki kiden uzaklaşmaya başlaması yalnızlık ile sonuçlanmaktadır. Algılanan yalnızlık ise, kişilerin kişilerarası ilişkilerini zararlı yönde etkilemekte ve yakın ilişkiler kurmanın aksine soyutlanmaya başlamakta ve bu durum sosyal izolasyonun meydana çıkmasına olmaktadır (Mercan, ve diğeri, 2012).

Yalnızlık kavramı yabancılaşma, toplumdan geri çekilme, can sıkıntısı ya da sosyalleşme gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Önay, 2014). Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinin umulduğu gibi yürümediği algısıdır (Heinrich & Gullone, 2006; Çelebi, ve diğeri, 2010). Yalnızlık ve tek başına kalmak aynı anlama

gelmemektedir. Yalnızlık algılarla ili kiliyken tek ba ına kalmak ki inin tercihi ile di erleriyle aynı ortamda bulunmamak olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2006).

Rogers (1994) yalnızlı ı ki ilerin, ba kalarıyla gerçek hiçbir ili kisinin bulunmadı ını hissetti i anda ya adı ı duygudur. De Jong Gierveld (1998)' de yalnızlı ı benzer ekilde açıklamakta ve özellikle ki ilerin istedi i ili kileri kurmak konusunda kendilerini yetersiz hissetmelerini eklemektedir. Bu tanımlamalardan yola çıkarak ki inin yalnızlı ı kendi öznel ya antısından yola çıkarak nasıl tanımlandı ı önemlidir.

Yukarıda da görüldü ü üzere sosyal izolasyon birden çok tanıma kar ılık gelen bir kavramdır. Çünkü nitelik bakımından öznel olması hem de alt boyutlarının fazla olması sebebiyle bir kalıba sa dırmak zordur.

2.5.1. Kuramsal Açıklamalar

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, ki ili in geli imini psikoseksüel dönem ile açıklamaktadır. Yalnızlık kavramı da bu psikoseksüel dönemin ba larında bebeklik döneminde çocu un bakım vereni ile kurdu u ba türüne göre biçimlenmektedir. Freud, çocukluk dönemi ya antısının temel kaygılarından birinin yalnızlık oldu unu belirtmi tir. Çocu un temel ihtiyaçlarına cevap veren, onu anlayan birinin olmaması ile meydana gelen bir duygudur (Körler, 2011). Genital dönemde ise çocu un daha fazla sosyalle ti i, dı a dönük oldu u evredir. Bu dönemin de olumlu bir biçimde geçirilmesi bireyin di erleriyle anlamlı sevgi ba ları kurabilmesini sa layacaktır. Freud'a göre ya am ve ölüm dürtülerine sahip olmamız ve bu iki zıt dürtünün çatı malarının insanlar arasında yalnızlık biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Öztürk, 1998).

Horney (1997), çocu un sevildi ini ve kabul gördü üne dair güven güven duygusu geli tirilmi ise yalnızlık hissi duymadan kendisi ile ba ba a kalabilece ini ifade etmi tir. Böylece çocuk çevresindeki insanların deste ine güvenebilir, onları aynı yerde bulabilece ini bilir, öte yandan çocuk dı lanmı lık hissine sahipse kendini güvende hissedebilmek amacıyla davranı larının yönünü ve niteli ini de i tirme çabasına girecektir. Di er insanlara kar ı güven hissini olmaması ve destek almayı ı kendisinde çaresizlik ve yalnızlık hissi yaratacaktır (Sarıçam, 2011).

Erikson ki ilik geli imi için sekiz dönem belirtmektedir. Bu dönemlerin sonucunda kazanımlara ya da karma aya (çatı maya) neden olacaktır. Yalnızlık (yalıtılmı lık) ise genç yeti kinlik döneminin ba arısız sonucu olarak kar ımıza çıkmaktadır. Yakınlık sa layamamanın kar ıtı yalıtılmı lıktır. Bir önceki ki ilik geli imi dönemi olan ergenlik döneminde birey kimlik geli imi tamamlamaması durumunda birey kimli ini kaybedece i korkusu ile yakın ili kilere girmekten kaçınabilir. Bu da yalnızlı a ve yalıtılmı lı a sebep olur. Karma anın çözülememesi durumunda ise dı lama patolojisi geli ecektir (Yazgan nanç ve Yerlikaya, 2017).

Sullivan' a (1953) göre yalnızlık, yakınlık kurma gereksiniminin kar ılanmaması sebebiyle meydana gelen rahatsızlık veren ve ho bulunmayan bir durumdur. Bunun nedeni bebeklik dönemi ya antısından kaynaklandı ını belirtir. Sullivan'ın kuramının temeli insanlar arası ili kiler ve bu ili kilerdeki davranı lardır. Bu nedenle de davranı bozukluklarının nedenini ili kilere dayandırır. Yeti kinlik dönemine de in samimi bir ili kinin sa lanamamı olunması yalnızlı ın yo un ya anmasına neden olur.

Sullivan, çocukluk evresinde aile ile olu an hatalı etkilerin sebebiyle sosyal becerilerden yoksun genç bireylerin arkada lık ili kilerinde yakınlık ihtiyacını kar ılamaya çalı tıklarını ve zorlandıklarını belirtirler. Böylece sosyal beceriler geli tiremeyen gençler yakın ili ki kuramayacak ve yalnızlı a sahip olacaklardır (Perlman ve Peplau, 1982).

Fromm (1941) yalnızlı ı insano lunun olası, do al problemibiçiminde belirtirler ve bireylerin do al ya am ortamından ve de birbirlerinden ayrılması sonucunda kendilerini yalnız ve soyutlanmı hissedebileceklerini açıklamaktadır. İnsanlar bireyselle meye ba ladıkça dı dünya ile di er insanlar ile ba ları kopar ve ayrı bir varlık oldu unu hisseder. Bireyselle me bireye güven ve aitlik hissini ya atan ba ların gitmesi ile yalnızlı ı do urur. Dı dünya ile kurulacak yeni ba lar önceki ba lardan farklıdır. Bireyselle meye ba layan birey için yalnızlık ve çaresizlik kaçınılmaz bir süreç olacaktır.

Varolu çu kuramcılar genel olarak yalnızlı ı kaçınılmaz ve evrensel bir duygu olarak tanımlayarak her insanın aslında yalnız bir varlık oldu unu belirtirler. Her insanın hayatının bir döneminde veya belirli dönemlerinde yalnızlık ya amları kaçınılmazdır. Varolu çu kuramı savununlar, insanın do asında yalnızlık oldu unu

ve dünyadan yalnız ayrılacaklarını bu sebeple de yalnızlıkları ile yüzle ebilmeleri gerekti ini belirtirler. Önemli olanın ki inin yalnızlı ı ile nasıl ya anaca ının bilmesi gerekti idir (Yalom, 2001).

Bili sel yakla ım kuramı ve yalnızlık kavramı denildi inde akla ilk gelen ki iler Peplau ve Perlman ikilisidir. Yalnızlık üzerine yaptıkları çalı malar ve kitapları bulunmaktadır. Bili sel süreçlerin yalnızlık üzerine etkilerini açıklamı lardır (Peplau & Perlman, 1982). Peplau ve Perlman (1982) yalnızlık kavramı üzerine bir ki inin sosyal çevresindeki ili kilerinde eksiksiz hissetti inde meydana çıkan bir durum oldu unu ve ki inin mevcut sosyal a larıyla, talep etti i sosyal ili kiler arasında nitelik ve nicelik bakımından farklılık veya yetersizlik sonucunda olu an, bireyi rahatsız eden psikolojik durum olarak tanımlamı lardır.

Bili sel kuramcılara göre yalnızlık insanın duydu u yetersizlik hissi ve sosyal ili kilerindeki hayal kırıklı ı sebebiyle do maktadır. Bireyin sosyal a larındaki beklenti düzeyinin a a ısında ise ki i yalnızlık ya amaya ba layacaktır. Bu durum bili sel süreçlerin yalnızlı ın yo unlu unu azaltmak için merkezi bir rol üstlendi ini göstermektedir (Kozaklı, 2006).

Bili sel yakla ıma göre bireyde yalnızlık olu umu; ki i tarafından olu turulan nedene ve buna ba ılı geli tirilen savunma düzene i neticesinde yalnızlık hissedilmektedir. Ki inin yalnızlık hissini nedeni ki ilik özelliklerine veya de i meyen durumlara ba ılı ise birey tükenmi lik ve güçsüzlük hissedebilir. Ki inin de i meyen durumlarına ba ılı yalnızlık hissi ya aması ki inin yalnızlı ını a amayaca ı umutsuzlu na sürükleyecektir. Umutsuzluk ile beraber yalnızlık da artacaktır (Ak, 2019).

2.6. Sosyal zolasyon ile lgili Yapılan Çalı malar

Yalnızlık ve internet ba ımlılı ının yönünü belirlemek zordur. kisi de birbirini etkilemektedir. Yapılan ara tırmalara göre yalnızlı ın bir sonucu olarak ortaya çıkan internet ba ımlılı ı varken (Hamburger & Ben-Artzi, 2003; Ceyhan ve Ceyhan, 2008) di er ara tırmalara göre de internet ba ımlılı ı sonucunda yalnızlı ın olu tu udur (Yao & Zhong, 2014; Morahan- Martin, 1999).

İnternetin sosyal sebeplerden kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yalnızlık hisseden kişilerin internet kullanım süreçlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bireylerin daha fazla internet kullanım amaçları arasında rahatlama, duygusal destek bulma, ilgi alanları benzer kişilerle iletişim kurmak, yeni insanlar görmek, onlarla zaman geçirmek olduğu belirtilmiştir (Lin & Tsai, 2002).

Morahan-Martin ve Schumacher (2003) tarafından yaptıkları yalnız ve yalnız olmayan kişilerin internet kullanımları ile internetin sosyal etkileşimleri üzerine etkilerini inceledikleri çalışmada, yalnız kişilerin internette daha fazla zaman geçirmeye yatkın oldukları belirlenmiştir. Yalnız bireylerin sosyal ilişkilerini internet aracılığıyla gerçekleştirdiğini belirtmişlerdir.

Sosyal izolasyon ile internet bağımlılığı ilişkisinde ortaya çıkan bulgularca anlamlı ve ilişkinin yönünün pozitif olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla, kişiler internette daha fazla zaman geçirdikçe yalnızlaşmakta, yalnızlaşırken gerçek bir ilişki kurmada güçlük yaşamaktadır (Kelleci ve diğeri, 2009).

Hasta (2010) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı olan bireyler kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir.

Siyez ve Esen (2011) ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psikososyal değişkenleri inceledikleri çalışmalarında yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşımlardır.

Pittsburgh Üniversitesinde 19-32 yaş aralığında 1.787 kişi ile yapılan araştırmaya göre, Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Snapchat gibi sosyal medya alanlarının kullanımındaki artış paralel şekilde sosyal izolasyon algısında da artışa sebep olmaktadır (Gowen, ve diğeri, 2012).

Çetinkaya (2017) yaptığı çalışmada yalnızlık ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığını saptamıştır. Buna göre yalnızlık arttıkça internet kullanımı artmaktadır.

İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen birtakım araştırmalarda internet bağımlılığının duygusal ve sosyal yalnızlık düzeyleriyle pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu gösterilmiştir (Eengelberg & Sjöberg, 2004; Odacı ve Kalkan, 2010; Batıgün ve Hasta, 2010; Özbek, 2017).

Tohumcu (2018), ara tırmasında yalnızlık ile mobil cihaz ba ımlılı ılı kisinde orta düzeyde anlamlılık belirtilmi tir. Dolayısıyla ki ilerin akıllı telefon ba ımlılı ılı düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır. Ki ilerin akıllı telefon ba ımlılıkları beraberinde yalnızlık hisleri de getirmektedir.

Dikmen (2019) genç eri kinlerle yaptığı ı çalı mada bireylerin internet ba ımlılı ılı puanları arttıkça yalnızlık puanlarının da arttı ılı yönünde oldu udur.

Çelebi ve arkadaş ları tarafından (2020) üniversite ö rencileri arasında yaptıkları çalı mada nomofobi ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ili kinin anlamlı olmadığı sonucuna varmış lardır.

2.7. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, Hayes vd. tarafından 1994 yılında geli tirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi' nin (KKT/ACT) temel unsurlarıdır (Sebastian, ve di ., 2017).Psikolojik esneklik, istenilen aynı zamanda istenilmeyen deneyimlerin varlı ının kabulüne odaklanmaktadır. Ki ilerin deneyimlerine olan farkındalıkları daha i levsel ve uyumlu bir ya ama sahip olmayı kolayla tırmaktadır. Birey ise bu farkındalık neticesinde deneyimlere kar ılı sergiledi i davranı ları de i tirme ve yahut devam ettirme kararında özgürdür (Hayes, ve di ., 2012; Uygur, 2018).Psikolojik esneklik kavramı; bili sel ayrı ma, ayrı ma, kabul, an ile temas, ba lamsal benlik, de erlerle temas ve de de er odaklı eylemler olarak altı bile enden bir araya gelir (Harris, 2019).

Psikolojik esneklik kavramı asıl olarak ACT' nin (Kabul ve Kararlılık Terapisi) temel yarasını gözler önüne sermektedir. ACT' nin psikoloji terminolojisine kazandırdı ılı özgün tanımlamalardan biri olmu tur. ACT' de asıl olan geçmi zamanın duygu ve dü ünceleri üzerinde saplantılı biçimde takılı kalmadan kabullenme ve uanın farkındalı ılı ile de erleriyle birlikte davranı larda bulunmadır (Hayes ve Lillis, 2012). ACT kuramsal temelini ili kisel çerçeve kuramından meydana getirmektedir (Bond ve di ., 2006). Bu kuramın merkezinde ise dilin insan davranı ları üzerindeki büyük ölçekli etkisi yer almaktadır. nsanlar bili sel olgunla maya ula tıkça çevrelerini var oldukları haliyle de il dil ve bili süzgeçlerinden elde edilen bulgulara göre algırlar. Böylece uyaranlar arasındaki ili ki a ının yalnızca objelerin somut ya da fiziksel niteliklere göre ayrı tırılan bir

çevreye de il aynı zamanda bu ili kilerin programlı olmayan bir biçimde olu an geçen süreyle daha fazla soyutla an bir dil dünyası meydana getirir. Dolayısıyla içinde bulunulan dünyayı görme biçimimiz ili kisel çerçevelerinin algılama biçimine göre olu maktadır (Bennet ve Oliver, 2019). Bu meydana gelen ili kisel çerçevelerden sakınmak zorlayıcı bir durumdur ve de ruminasyon veya endi e gibi rahatsızlıkları da do urabilmektedir. li kisel çerçeve kuramı problemleri psikolojik süreçlerin genelini yalnızca dil etkileriyle olu abilece ini ve bu etkenlerin ki ilerde psikolojik katılı a sebebiyet verebilece i açıklanmaktadır(Bond ve di ., 2006).

Psikolojik esneklik, ki ilerinin hayatları süre ince kar ıla tıkları birden çok olumsuz olaylarla yüzle irken onların psikolojik iyi olu larını kolayla tıran önemli bir özelliktir (Masten, 2001).Conner ve Davidson (2003) da zorluklarla kar ıla tı nda güçlü durmayı sa layan ki isel özelliklere sahip olabilmek diye açıklarlar.

Psikolojik esneklik, bireyin kendinelik (mindfulness) halinde an ile temas etmesi ve duruma uygun de er odaklı davranı larında bulunmasıdır (Hayes & Walser, 2017).Di er bir deyi le ki inin imdiki zamanda deneyimledi i duygu, dü ünçe ya da beden duyumlarına, amaçları ve de erleriyle tutarlı davranı lar sergileme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Hayes, ve di ., 2006). Bu durumda psikolojik esneklik ki inin ba lam ile etkile im halinde anlık deneyimlere yönelik açık, esnek ve yargısız bir durum sergilemesi olarak tanımlanabilmektedir. Psikolojik esneklik, ki inin de erleriyle uyumlu davranı lar sergilemelerini kolayla tırmak amacıyla imdiki zamanla temasın sürdürülmesidir (Uygur, 2018).

Bonnona (2014) psikolojik esneklik kavramını, bireyin travmatik olaylar ile ba a çıkabilmesi, dengeli, üretken ve olumlu duygulara sahip olabilmesi ve sa lıklı bir psikolojik ve de fiziksel i lev düzeyine sahip olma kapasitesi ekinde tanımlanmı tır. Psikolojik esneklik düzeyi, bireylerdeki türlü risk ve koruyucu etkenlerin bile kesi ile belirlenir. Psikolojik esneklik ile ili kili etkenler heterojendir ve çe itli yollardan ula abilirler (Bonnona, ve di ., 2011).

Psikolojik esneksizlik veya psikolojik katılık ise ki inin duygu, dü ünçe ve beden duyumları gibi içsel olayları deneyimlemeye olan isteksizli i ve anlamlı aktivitelere yo unla mak ve deneyimlemek yerine artan kaçınma ve bunları de i tirme u raları olarak tanımlanmaktadır (Uygur, 2018).

Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık bir devamlılığın iki zıt uçları olarak görülebilir ve psikolojik esneklik gibi psikolojik katılık da birbiri ile bağlantılı altı boyuttan oluşur (Hayes, ve diğeri., 2006).

Psikolojik katılığı yüksek olan kişiler kendi seçimleri olan davranışlar yönünde disiplin, sosyal eleştiriyi ya da onay alma doğrultusunda veya suçluluk/kaygı gibi duygulardan kaçınarak davranış tercihleri yaparlar (Hayes, 1989).

2.8. Psikolojik Esneklikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikolojik katılık, birden fazla işlevsiz davranış ve de psikopatoloji ile anlamlı bir biçimde pozitif yönlü ilişkiyi belirtir (Chou, ve diğeri., 2017). Psikolojik esneklik çerçevesinde, bağımlılık işlevsel olmayan, sonradan öğrenilmiş davranış biçimidir (Wilson, ve diğeri., 2012). Akıllı telefon gibi daha birçok bağımlılık türü psikolojik esneklik ile ilişkisizdir (Wilson, ve diğeri., 2012).

Gamez-Guadix ve Calvete (2016) psikolojik esneklik alt boyutlarından olan bağımlı benlik ile problemli internet kullanımını arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kendindelik ve problemli internet kullanımını ile ilgili ve kendin delinin problemli internet kullanımının gelişiminde kalkan bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedirler.

Chou vd. (2017) ile Hsieh vd. (2018) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılarak, psikolojik esneklik ve problemli internet kullanımı ilişkisinde negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmektedirler.

Sonuç olarak Psikolojik Esnekliğin psikotik belirtiler (Bach & Hayes, 2002), pornografi bağımlılığı (Thowing & Crosby, 2010), alkol ve madde kötüye kullanımı (Levin, ve diğeri., 2012), anksiyete ve depresyon (Masuda, ve diğeri., 2014), çevrimiçi oyun ve mobil telefon bağımlılığı (Garcia-Oliva & Piqueras, 2016), ve internet bağımlılığı (Chou, ve diğeri., 2017) ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

Yorulmaz vd. (2020) tarafından duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik esnekliğin problemli internet kullanımı ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 400 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada; stres ve problemli internet kullanımı ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün, psikolojik esnekliğin ise düzenleyici faktörünün olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM III

Yöntem

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel bir araştırmadan oluşurulan çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ile psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan nicel bir çalışmadır. Bu hedef doğrultusunda ilişki kisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişki kisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişkenler arasında etkileşimin varlığını ve düzeyini saptama kullanılır (Büyükoztürk, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcıları üniversite öğrencileri arasından seçkisiz (yansızlık) olarak oluşturulmuştur. Daha önceden belirlenmiş evrendeki katılımcıların tümüne, örnekleme dahil edilmeleri için eşit ve bağımsız şansın tanınmasıdır. Diğer bir deyişle her katılımcı için seçilme ihtimali eşit aynı zamanda katılımcılar da kendi aralarında bağımsızlık oluştururlar (Özen ve Gül, 2007).

Araştırmaya katılım gerçekleştirilen, 2021-2022 eğitim dönemi içerisinde yer alan Türkiye ve KKTC'nin herhangi bir üniversitesinde bulunan 18 yaş ve üzeri öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubu toplamda 300 kişi olmak üzere 170 kadın ve 130 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Çalışmanın temel sorusunun saptanmasına ilişkin uygulanacak regresyon analizini kabul gören örneklem büyüklüğü hesaplamasında, $N = 50 + 8m$ (m bağımsız değişken sayısı) eklindedir. Formülden yola çıkarak $\alpha = .05$, $\beta = .20$ ve bağımlı-bağımsız değişkenler arası orta düzey bir ilişki varlığı olduğu

varsayılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Örneklem grubu dolayısıyla N 50+8.7 ile saptanmıştır. Çalışmada 300 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 1’de araştırmaya katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, akıllı telefona sahip olma ve akıllı telefon kullanım sürelerine ilişkin verilerine yer verilmiştir. Sosyo-demografik verilerin bulguları için frekans analizinden yararlanılmıştır.

Tablo 1.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri

Üniversite öğrencileri	N	%
Cinsiyet		
Kadın	170	56,7
Erkek	130	43,3
Yaş		
18-21	54	18
22-25	122	40,7
26-29	70	23,3
30 yaş ve üzeri	54	18
Akıllı telefon kullanımı		
Evet	298	99,3
Hayır	2	0,7
Akıllı telefon kullanım süreleri		
1 yıldan az	3	1
1-3 yıl	15	5
3-5 yıl	31	10,3
5 yıl ve üzeri	251	83,7
Toplam	300	100,0

Tablonun incelenmesi üzere katılımcıların 170'i (%56,7) kadın ve 130' u (%43,3) erkektir. Ara tırmaya katılım sa layan üniversite ö rencilerinin 54' ü (%18) 18-21 ya aralı na, 122' si (%40,7) 22-25 ya aralı na, 70' i (%23,3) 26-29 ya aralı na ve 54' ü (%18) ise 30 ya ve üzerine sahip ki ilerdir. Üniversite ö rencilerinin akıllı telefona sahip olma durumlarına göre da ılımlarının analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçları incelendi inde üniversite ö rencilerinin 298' i (%99,3) akıllı telefona sahip olup geriye kalan 2 (%0,7) üniversite ö rencilerinin akıllı telefona sahip olmadıkları belirlenmi tir. Üniversite ö rencilerinin akıllı telefon kullanım sürelerine göre da ılımlarının analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarının incelenmesi üzerine üniversite ö rencilerinin 3' ü (%1) 1 yıldan az, 15' i (%5) 1 ile 3 yıl arası, 31' i (%10,3) 3 ile 5 yıl arası ve 251' i (%83,7) ise 5 yıl ve üzeri sürelerce akıllı telefon kullandıklarını görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Ki isel Bilgi Formu:

Çalı manın amacı do rultusunda katılımcılara cinsiyet, ya , akıllı telefon kullanıp/ kullanmadı ı ve akıllı telefon kullanım süreleri sorulmu tur. Ki isel bilgi formu ara tırmayı yürüten ara tırmacı tarafından olu turulmu tur.

3.3.2. Nomofobi Ölçe i:

Nomofobi ölçe i Yildirim ve Correia (2015) tarafından geli tirilmi tir. Ölçe in Türkçe'ye uyarlama çalı ması Yildirim vd.tarafından (2016) tarafından yapılmı tir. Ölçe in güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmı tir. Alt boyutlar için güvenilirlik katsayıları u ekilde sıralanmı tir; .90, .74, .94 ve .91' dir. Ölçe in toplam madde sayısı 20 olup 7' li likert tipinde (1-7; Kesinlikle katılmıyorum- Kesinlikle katılıyorum) hazırlanmı tir. Ölçek 4 alt boyuttan olu maktadır. Alt boyutlar; Bilgiye Eri ememe (1-4 madde), Rahatlıktan Feragat Etme (5-9 madde), leti im Kuramama (10-15 madde), Çevrimiçi Ba lantıyı Kaybetme (16-20 madde) eklindedir. Ölçekten elde edilebilecek en üst puan 140, en alt puan ise 20' dir.

Maddelerden alınabilecek puanlar yükseldikçe nomofobi düzeyinin de yükseleceğini anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan puanın; 20 olması nomofobinin olmadığını, 21-60 arasında alınan puanların nomofobinin hafif düzeyde olduğunu, 60 ile 100 arasında alınan puanlar nomofobinin orta düzeyde olduğunu, 100 ile 140 arasında olması ise nomofobinin ağır düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Sosyal İzolasyon/ Yalnızlık Ölçeği/ Yalnızlık Tercihi Ölçeği:

Yalnızlık Ölçeği, Yalnızlık Tercihi Ölçeği ve Sosyal İzolasyon Ölçeği geliştirme ve ilk geçerlik çalışması Çelikbaşı ve Tatar (2021) tarafından yapılmıştır. Yürütülen çalışmada yalnızlık deneyimini oluşturulan üç yapının yalnızlık, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyonu tanımlamak, açıklamak ve ölçmek amacıyla yapılmıştır. İç tutarlılık güvenirlik katsayıları, Yalnızlık Ölçeği için 0.88, Yalnızlık Tercihi Ölçeği için 0.82 ve Sosyal İzolasyon Ölçeği için 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçek toplamda 14 sorudan oluşmaktadır, ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puanlar arttıkça sosyal izolasyon düzeyinin artacağı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçek soruları 3 lü likert tipinde oluşturulmuştur. Ölçek maddelerinin alt boyutları bulunmamaktadır.

3.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği:

Psikolojik esneklik ölçeği, Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Karakuş ve Akbay (2020), tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türk kültürüne uyarlaması yapılmıştır. Anket maddelerinin faktör yükleri .47 ile .81 arasındadır. Araştırmanın KMO değeri ise .78 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Alt boyutların güvenirliliği ise; deşer ve deşer do rultusunda davranış boyutu .84, an'da olma ,60, kabul .72, bala msal benlik .73 ve ayrı ma .59'dur. Böylelikle ölçeğin güvenilir olduğu belirtilmiştir. Ölçek 7'li likert tipinde olup Hiç Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (7) şeklinde olarak 1-7 arasındadır. Ölçek maddeleri 28 sorudan oluşmuştur. Ölçeğin kendisi 5 alt boyuttan bir araya getirilmiştir. 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. sıralanan bu maddeler tersten puanlanmıştır. Bu ölçekten

alınabilecek en yüksek puan 196 iken en düşük puan ise 28' dir. Ölçek maddelerinin yorumlamasında elde edilen üst puanlar psikolojik esnekli in yüksek olacağını gösterecektir.

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Çalışmaya 18 ve yaşı üzeri 300 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Verilerin analizi edilmesi amacıyla SPSS v23.0 paket programından yararlanılmıştır. Toplanan verilere göre betimsel istatistik amacıyla frekans, yüzde, korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi için Alfa (Cronbach) testi uygulanmıştır. Normallik testleri için Kolmogorov-Smirnov ve Çarpıklık-Basıklık analiz sonuçlarından yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılımları tespit edilmesiyle araştırmada kullanılan sosyo-demografik değişkenlerin anlamlılıklarını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Faktörlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların bulguları için Betimsel istatistikten yararlanılmıştır. Nomofobi ölçeği ve alt boyutları, sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla korelasyon analizleri ve Regresyon analizi kullanılmıştır.

3.5. Çalışma Planı ve Süreci

Araştırmanın çalışma konusu belirlenmesi ardından kullanılacak olan Nomofobi Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Sosyal İzolasyon Ölçeği izinleri Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılan araştırmacılar tarafından ölçekler için gerekli tüm izinler alınmıştır. Ölçeklere ilişkin alının izinleri Ek.6.'da sunulmuştur. Ardından Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na müracaat edilmiş ve kuruldan ihtiyaç duyulan izinler toplanmıştır. Etik Kurul onay metni Ek.8'e yerleştirilmiştir. Olması gereken tüm izinlerin alınmasının ardından Türkiye ve KKTC 'de okuyan üniversite öğrencileri arasında Google Formlar üzerinden oluşturulan anket vasıtasıyla gönüllük esasına dayalı olarak rızaları alınmış onay metni onaylandıktan sonra anket sunumu kendilerine açılmıştır. Bilgilendirilmiş Onay Formları Ek.1' de yer almaktadır. Araştırmanın anketi 4

demografik soru, 3 ölçek sorularından ise 62 soru olmak üzere toplamda 66 soru sorulmu tur katılımcılara. Kişisel Bilgi Formu ve örnek ölçek maddeleri eklerde sunulmu tur. Sorulan soruların çözülme süresi 10-15 dakika arasında sürmektedir. Verilerin toplanması 8 Ocak ile 9 Mart 2022 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Çalışma gizlilik ilkesi beraberinde ve tüm etik kurallardahilinde yapılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 2.

Nomofobi Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	Madde Silindi inde Alfa Katsayısı
Madde 1	5,04	1,80	.95
Madde 2	4,92	1,84	.95
Madde 3	4,82	1,94	.95
Madde 4	4,96	1,81	.95
Madde 5	4,86	1,89	.95
Madde 6	4,28	2,12	.95
Madde 7	4,70	1,98	.95
Madde 8	3,97	2,22	.95
Madde 9	4,59	1,99	.95
Madde 10	4,65	1,87	.95
Madde 11	4,88	1,90	.95
Madde 12	4,69	1,91	.95
Madde 13	4,86	1,85	.95
Madde 14	4,76	1,91	.95
Madde 15	4,78	1,89	.95
Madde 16	3,71	2,20	.95

Madde 17	3,64	2,18	.95
Madde 18	3,69	2,13	.95
Madde 19	3,60	2,11	.95
Madde 20	3,91	2,13	.95

Ara tırmada kullanılan Nomofobi ölçe inin güvenilirlik analizi için Alfa (Cronbach) yönteminden yararlanılmı tır. Analiz bulgularında Cronbach katsayısı 0,959 olarak bulunmu tur ve yeterli bir de er oldu undan güvenilirlik de erine ula mı tır.

Tablo 3.

Sosyal zolasyon Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	Madde Silindi inde Alfa Katsayısı
Madde 1	1,35	.478	.85
Madde 2	1,36	.480	.85
Madde 3	1,34	.473	.86
Madde 4	1,28	.448	.85
Madde 5	1,25	.434	.85
Madde 6	1,27	.443	.85
Madde 7	1,26	.438	.85
Madde 8	1,28	.448	.85
Madde 9	1,22	.417	.85
Madde 10	1,25	.436	.86
Madde 11	1,32	.469	.85
Madde 12	1,19	.396	.85

Madde 13	1,15	.358	.85
Madde 14	1,27	.445	.85

Ara tırmada kullanılan Sosyal zolasyon ölçe inin güvenilirlik analizi için Alfa (Cronbach) yönteminden yararlanılmı tır. Analiz sonuçlarının incelenmesinde Cronbach katsayısı 0,865 olarak saptanmaktadır ve bu de er yeterli bir güvenilirlik de eridir.

Tablo 4.

Psikolojik Esneklik Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Ortalama	Std. Sapma	Madde Silindi inde Alfa Katsayısı
Madde 1	5,52	1,62	.78
Madde 2	3,26	1,78	.79
Madde 3	4,89	1,72	.79
Madde 4	2,82	1,65	.80
Madde 5	3,12	1,69	.80
Madde 6	3,17	1,80	.80
Madde 7	5,40	1,46	.78
Madde 8	3,71	1,91	.79
Madde 9	5,42	1,61	.78
Madde 10	5,05	1,66	.78
Madde 11	4,27	1,88	.80
Madde 12	4,61	1,66	.79
Madde 13	5,54	1,39	.78
Madde 14	3,67	1,86	.78

Madde 15	4,93	1,57	.78
Madde 16	5,59	1,37	.78
Madde 17	4,87	1,56	.80
Madde 18	3,91	1,91	.78
Madde 19	5,41	1,48	.78
Madde 20	4,21	1,97	.78
Madde 21	5,86	1,27	.78
Madde 22	3,72	1,97	.78
Madde 23	3,44	1,93	.78
Madde 24	3,17	1,90	.79
Madde 25	3,69	1,93	.78
Madde 26	5,32	1,45	.79
Madde 27	5,20	1,64	.78
Madde 28	5,37	1,56	.78

Ara tırmada kullanılan Psikolojik Esneklik ölçe inin güvenilirlik analizi için Alfa (Cronbach) yönteminden yararlanılmı tır. Analiz sonuçlarının irdelenmesiyle Cronbach katsayısı 0,797 olarak bulunmu tur ve dolayısıyla bulunan de er yeterli bir güvenilirlik de eridir.

Tablo 5.

Nomofobi, Sosyal zolasyon ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerine Ait Normallik Testi Analiz Sonuçları

Kolmogorov-Smirnov^a			
	statistik	N	P
Nomofobi	.072	300	.001
Sosyal zolasyon	.161	300	.000
Psikolojik Esneklik	.124	300	.000

Üniversite öğrencilerinin nomofobi, psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon puanlarının normal dağılıma sahip olup olmadıklarını incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testleri uygulanmıştır. Elde edilen test bulgularına göre nomofobi, psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon puanlarının anlamlılık düzeyleri (p) 0.05'ten küçük olmaları (p<0.05) nedeniyle normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 6.

Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi	-.24	-.88
Psikolojik Esneklik	.39	.82
Sosyal zolasyon	.21	.96

Normal dağılımın bir diğer test yöntemi olan çarpıklık katsayısı (ÇK), aritmetik ortalama, ortanca ve mod gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmasıdır. Analizlerde esas olan, puanların normalden aşırı sapma göstermemesidir. ÇK, ± 1 sınırları içerisinde kalması, puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği biçimde yorumlanır (Büyüköztürk, 2016). Bu çalışmada normallik dağılımı için ÇK (Çarpıklık, Basıklık) değerleri incelendiğinde Tablo 6'da

görüldü ü üzere bu de erlerin nomofobi puanları (basıklık: -0.884, çarpıklık: -0.248), psikolojik esneklik puanları (basıklık: 0.829, çarpıklık: 0.391) ve sosyal izolasyon puanları (basıklık: 0.964, çarpıklık: 0.219) için ± 1 aralı nda oldu u görülmü tür. Normal da ılım göstermesi sebebiyle anlamlılık testleri için T- testi ve tek faktörlü ANOVA testinden yararlanılmı tır.

Tablo 7.

Nomofobi ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Cinsiyete göre Kar ıla tırılması

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
Nomofobi	Kadın	170	4.47	1,40	257	.08	.93
	Erkek	130	4,45	1,60			
Boyutlar							
Bilgiye Eri ememe	Kadın					1,34	.17
	Erkek						
Rahatlıktan Feragat Etme	Kadın					.32	.74
	Erkek						
letime Geçememe	Kadın					1,40	.16
	Erkek						
Ba lantıyı Kaybetme	Kadın					-2,41	.01*
	Erkek						

*p<0.05

Tablo 7' de üniversite ö rencilerinin cinsiyete göre nomofobi ve alt boyutlarının incelenmesi üzere t-Testi sonuçları bulunmaktadır. Sonuçlar incelendi inde üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(257)=0.08, p>0.05]. Ancak nomofobinin bir alt boyutu olan Ba lantıyı Kaybetme puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdi i saptanmaktadır [t(298)=-2.41, p<0.05]. Erkek üniversite ö rencilerinin ba lantıyı kaybetmeye yönelik korkuları (X=4.01), kadın ö rencilere (X=3,47) göre daha fazladır.

Tablo 8.

Nomofobi ve Alt Boyutlarına Dair Puanların Akıllı Telefon Kullanıma Göre Karşılaştırılması

	Telefon Kullanımı	N	X	S	sd	t	p
Nomofobi	Evet	298	4,46	1,43	298	.701	.48
	Hayır		3,72	1,94			
Boyutlar	Evet						
Bilgiye Erişim	Hayır					.06	.95
Rahatlıktan Feragat Etme	Evet					1.48	.13
Letişim	Hayır						
Kuramama	Evet					.36	.71
Bağlantıyı Kaybetme	Hayır						
Bağlantıyı Kaybetme	Evet					.40	.68
Kaybetme	Hayır						

Tablo 8’ de üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanıp kullanmamalarına göre yapılan T- testi analiz sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanıp/ kullanmamaları ile nomofobi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(298)=0.701$, $p>0.05$]. Diğer bir deyişle üniversite öğrencilerinin akıllı telefona sahip olup olmamaları nomofobi düzeyi açısından bir de i ikli e neden olmamaktadır.

Tablo 9.

Nomofobi ve Alt Boyutlarına İlişkin Akıllı Telefon Kullanım Sürelerine Göre Kıyaslanması

	Kullanım Süresi	N	X	S	sd	F	p
Nomofobi	1 yıldan az	3	65,33	22,03	3	1.206	.308
	1-3 yıl	15	98,87	34,83	296		
	3-5 yıl	31	90,77	30,41			
	5 yıl ve üzeri	251	88,81	29,51			
Bilgiye Eri ememe							
	1 yıldan az					.080	.971
	1-3 yıl						
	3-5 yıl						
	5 yıl ve üzeri						
Rahatlıktan Feragat Etme							
	1 yıldan az					1.035	.377
	1-3 yıl						
	3-5 yıl						
	5 yıl ve üzeri						
letim Kuramama							
	1 yıldan az					1,258	.289
	1-3 yıl						
	3-5 yıl						
	5 yıl ve üzeri						
Ba lantıyı Kaybetme							
	1 yıldan az					1,853	.138
	1-3 yıl						
	3-5 yıl						

5 yıl ve üzeri

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım sürelerine göre nomofobi ve alt boyutları arasında tek faktörlü Anova testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre akıllı telefon kullanım süreleri de ikeni ile nomofobi ve alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır [F(3,296)=1.206, p>0.05].

Tablo 10.

Nomofobi ve Alt Boyutlarına Göre Puan Ya a Göre Kıyaslanması

	Ya	N	X	S	sd	F	p
Nomofobi	18-21	54	91,07	27,04	3	3,894	.009*
	22-25	122	83,05	28,67	296		
	26-29	70	91,41	32,31			
	30 ve üzeri	54	98,81	29,64			
Bilgiye Eri ememe	18-21					1,082	.352
	22-25						
	26-29						
	30 ve üzeri						
Rahatlıktan Feragat Etme	18-21					1,562	.19
	22-25						
	26-29						
	30 ve üzeri						

letim			
Kuramama	18-21	2,120	.09
	22-25		
	26-29		
	30 ve üzeri		
Ba lantı			
Kaybetme	18-21	8,589	.000*
	22-25		
	26-29		
	30 ve üzeri		

*p<0.05

Tablo 10'da nomofobinin ya de i kenine göre farklılık gösterip göstermedi ine dair analiz bulguları yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre nomofobi puanlarının ya de i keni açısından anlamlı bir farklılık gösterdi i tespit edilmiştir [F(3,296)=3,894, p<0.05]. Bir ba ka deyi le üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri, ya aralıklarına ba lı olarak anlamlı bir biçimde de i mektedir. Ya aralıkları arasındaki farkların hangi gruplar arasında oldu unu analiz etmek amacıyla Scheffe testi sonuçlarına göre 30 ya ve üzeri ki ilerde nomofobi düzeyi daha yüksek (X=98,81) iken 22-25 ya aralı na sahip ki ilerde nomofobi düzeyi daha dü ük (X=83,05) ve 18-21 ile 26-29 ya aralı na sahip üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ise orta düzeyde oldu u görülmü tür (X=91.07, X=91.41).

Tablo 11.

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi, Sosyal zolasyon ve Psikolojik Esneklik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Betimsel istatistikleri

	X	SS	Min.	Max.
Nomofobi	89,28	29,88	20	140

Sosyal zolasyon	17,78	3,72	14	28
Psikolojik Esneklik	125,15	18,70	63	192

Tablo 11’ de üniversite öğrencilerinin nomofobi, sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik ölçeklerinden aldıkları toplam puanların betimsel istatistik değerleri analiz sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, nomofobi için 89,28 (SS=29,88), sosyal izolasyon için 17,78 (SS=3,72) ve psikolojik esneklik için 125,15 (SS=18,70) ortalama puanlara sahip oldukları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde, sosyal izolasyon düzeyinin orta düzeyde ve psikolojik esneklik düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduklarını göstermektedir.

Tablo 12.

Sosyal izolasyon ile Nomofobi ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5	6
Nomofobi	r	1	.186**				
	P		.001				
Sosyal zolasyon	r		1	.80	.205**	.119*	.223**
	P			.165	.000	.040	.000
Bilgiye Erişim	r			1			
	P						
Rahat	r				1		

Hissedememe	P		
ileti me	r	1	
Geçememe	P		
Ba lantıyı	r		1
Kaybetme	P		

**p<0.01 *p<0.05

Tablo 12' de nomofobi ve sosyal izolasyon arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin nomofobi ve sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.18$, $p<0.01$). Nomofobi düzeyi arttıkça sosyal izolasyon düzeyi artmaktadır.

Sosyal izolasyon ile nomofobinin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi incelemesi sonucunda ise sosyal izolasyon ile bilgiye erişememe alt boyutu arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($r=.80$, $p>0.05$). Sosyal izolasyon ile ba lantıyı kaybetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=.205$, $p<0.05$). Sosyal izolasyon ile ileti me geçememe alt boyutu arasında düşük seviyede pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.119$, $p<.05$). Sosyal izolasyon ile rahat hissedememe alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.223$, $p<.05$).

Tablo 13.

Psikolojik Esneklik ile Nomofobi ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5	6
Nomofobi	r	1	-.277**				
	P		.001				
Psikolojik	r		1	-.133*	-	-.187**	-.307**
Esneklik	P			.022	.309**	.001	.000
					.000		

Bilgiye	r	1	
Eri ememe	P		
Rahat	r	1	
Hissetmeme	P		
leti im	r		1
Kuramama	P		
Ba lantıyı	r		1
Kaybetme	P		

**p<0.01 *p<0.05

Tablo 13’de nomofobi ile psikolojik esneklik arasındaki korelasyon analizi bulgularına yer verilmektedir. Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.277$, $p<0.01$). Bir diğer deyişle üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri azalmaktadır.

Psikolojik esneklik ve nomofobi alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik esneklik ve bilgiye erişimeme alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.133$, $p<0.05$). Psikolojik esneklik ve rahatlıktan feragat etmeme alt boyut arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.309$, $p<0.01$). Psikolojik esneklik ve iletişime geçememe alt boyutu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.187$, $p<0.01$). Psikolojik esneklik ve bağlantıyı kaybetme alt boyutu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.307$, $p<0.01$).

Tablo 14.

Nomofobi ile Psikolojik Esneklik ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		1	2	3	4	5	6	7
Nomofobi	r	1	-.277**	.147*	-	-	.254**	.321**
	P		.001	.000	.548**	.488**	.000	.000
					.00	.000		
Psikolojik Esneklik	r		1					
	P							
Değerler ve Dav.	r			1				
	P							
An'da Olma	r				1			
	P							
Kabul	r					1		
	P							
Bağlamsal Benlik	r						1	
	P							
Ayrıma	r							1
	P							

**p<0.01 *p<0.05

Tablo 14' de nomofobi ile psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki korelasyon analizi bulgularına yer verilmektedir. Nomofobi ile psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre nomofobi ile değerler ve değerler do rultusunda davranı lar alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r=.147, p<0.05). Nomofobi ile an'da olma alt

boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.548$, $p<0.01$). Nomofobi ile kabul alt boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.488$, $p<0.01$). Nomofobi ile bağımlılık alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.254$, $p<0.01$). Nomofobi ile ayrıma alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.321$, $p<0.01$).

Tablo 15.

Nomofobinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	S.H. _B	T	p	kili r	Kısmi R	R ²	F
Sabit	6.196	.863	-	7.177	.000	-	-	
Sosyal izolasyon	.53	.337	.095	1.582	.115	.186	.091	13.697**
Psikolojik Esneklik	-.539	.134	-.241	-4.016	.000	-.277	-.277	

** $p<0.01$

Sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri ile üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır [$F(2,297)=13.697$, $p<0.01$]. Sosyal izolasyon ile psikolojik esneklik düzeyleri birlikte nomofobi düzeyindeki toplam varyansın yalnızca yaklaşık %8'ni açıklamaktadır. Sosyal izolasyon puanları 1 birim yükseldiğinde nomofobi puanları 0.53 birim artacaktır, psikolojik esneklik puanları 1 birim arttığında ise nomofobi puanı 0.539 birim azalacaktır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin nomofobi üzerindeki göreceli önem sırası ilk olarak sosyal izolasyon ardından ise psikolojik esnekliktir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sosyal izolasyon değişkeninin nomofobi üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu saptanmaktadır. Psikolojik esneklik değişkeni önemli bir etkiye sahip bulunmamaktadır.

Regresyon analizi bulgularında nomofobi düzeyinin regresyon e itli i;

$$\text{Nomofobi} = 6.196 + 0.53 (\text{sosyal izolasyon}) - 0.539 (\text{psikolojik esneklik})$$

BÖLÜM V

Tartı ma

Çalı mada üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeyleri ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik arasındaki ili kinin incelenmesi amaçlanmı tır. Çalı manın analiz sonuçları ve bulgularına bakıldı nda üniversite ö rencilerinin nomofobi ve sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ili ki saptanmı tır. Üniversite ö rencilerinde nomofobi ile psikolojik esneklik puanları arasında yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı ili kinin varlı ı saptanmı tır. Çalı manın temel amacı ve soruları desteklenmi tir.

Çalı maya katılan üniversite ö rencilerinin cinsiyet faktörüne göre bakıldı nda kadın (170) sayısı erkek (130) sayısından fazladır. Ya gruplarına bakıldı nda en fazla katılımcının 22-25 (122) ya grubunda oldu u görülmü tür. Ara tırmaya katılan ö rencilerin neredeyse tamamının akıllı telefonunun oldu u ve akıllı telefon kullanım sürelerinin ço unlu unun 5 yıldan fazla oldu u görülmü tür.

Üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre istatikselsel olarak anlamlı bir farklılık göstermemi tir ancak nomofobinin bir alt boyutu olan Ba lantıyı Kaybetme puanları cinsiyete göre istatikselsel olarak anlamlı bir farklılık gösterdi i saptanmı tır. Erkek üniversite ö rencilerinin ba lantıyı kaybetmeye yönelik korkuları, kadın ö rencilere göre daha fazla oldu u tespit edilmi tir. Özalp vd. (2021) erkek üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeyleri ve etkileyen faktörleri inceledikleri çalı mada katılımcıların tamamının nomofobik olduklarını, %14,1' nin ise ileri derecede nomofobik olduklarını saptamı lardır. Bahi ve Deluliis (2015), Ak vd. (2013) ve Xu vd. (2012) de yaptıkları çalı mada erkeklerin kadınlara göre daha nomofobik olduklarını tespit etmi lerdir. Ancak nomofobi düzeyinin erkeklere oranla kadınlarda daha yüksek oldu unu saptayan çalı malar da mevcuttur (Özgür ve di ., 2019; Yılmaz ve di ., 2018; Yasan ve Yıldırım, 2018; Arpacı ve di ., 2017; Erdem ve di ., 2017; Kaplan ve Gezgin, 2016; Tavolacci ve di ., 2015; Yildirim, ve di ., 2015 SecurEnwoy, 2012). Literatürde nomofobi düzeyleri ile cinsiyet de i keni arasında anlamlı bir farklılı ın saptanmadı ı çalı malarda bulunmaktadır (Atılğan, 2020; Akku , 2019;

Apak ve Yaman, 2019; Kocaba ve Sezer Korucu, 2018; Uysal ve di ., 2016; Pavithra ve di ., 2015).

Nomofobi düzeyinin ya de i keni açısından anlamlı bir farklılık gösterdi i tespit edilmi tir. Bir ba ka deyi le üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeyleri, ya aralıklarına ba lı olarak anlamlı bir biçimde de i ti i tespit edilmi tir. 30 ya ve üzeri ki ilerde nomofobi düzeyi daha yüksek iken 22-25 ya aralı na sahip ki ilerde nomofobi düzeyi daha dü ük ve 18-21 ile 26-29 ya aralı na sahip üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeyi ise orta düzeyde oldu u görülmü tür. Çalı mada üniversite ö rencileri baz alındı ndan sunulan ya aralıklarının da belirleyici yönde arttırılamadı ndan ya grupları arasından tutarlı bir biçimde artı veya dü ü belirgin de ildir. Ancak Bianchi ve Philips (2015) de yaptıkları çalı mada nomofobinin görülme sıklı ının genç bireylerde daha fazla oldu unu saptamı lardır. Literatür taraması sonucunda bu çalı ma ile paralel ekilde nomofobi düzeyi ile ya de i keni arasında anlamlı bir ili kinin varlı ı tespit edilmi tir (Akku , 2019; Yıldız, 2018; I ık ve Ergün, 2018; Gezgin ve Parlak, 2018; Gezgin Sumuer ve di ., 2017; Erdem ve di ., 2017;). Bu çalı ma sonuçlarının aksine nomofobi ile ya de i keni arasında anlamlı bir ili kinin bulunmadı ı çalı malar da mevcuttur (Apak ve Yaman, 2019; Ho gör ve di ., 2017; Yıldırım ve di ., 2016).

Üniversite ö rencilerinin akıllı telefon kullanıp/ kullanmamaları ile nomofobi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulunmamı tir. Di er bir deyi le üniversite ö rencilerinin akıllı telefona sahip olup olmamaları nomofobi düzeyi açısından bir de i ikli e neden olmadı ı görülmü tür. Bunun nedeni üniversite ö rencilerinin akıllı telefon kullanmıyor olsalar dahi ula a bilirlüklerinin olması veya akıllı telefondan yapabilecekleri i lemlere tablet, bilgisayar vs. gibi cihazlardan sa layabilir olmaları dü ünülebilir. Nitekim Ho gör (2020) çalı masında üniversite ö rencilerinin akıllı telefon kullanımının nomofobi e ilimi üzerinde orta düzeyde etkili oldu unu belirtmi tir.

Üniversite ö rencilerinin akıllı telefon kullanım sürelerine (yıl) göre nomofobi ve alt boyutlarına göre akıllı telefon kullanım süreleri de i keni ile nomofobi ve alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemi tir. Bu durumun örneklem sayısının ve akıllı telefon kullanım süre

aralıklarının daha fazla artırılması ile bir farklılık olu turulabilece i dü ünülebilir.Nitekim, Akku (2019) tarafından üniversite ö rencileri ile yapılan çalı mada bireylerin akıllı telefon kullanım sürelerinin artı ı ile nomofobi düzeylerinin arttı ını saptamı tır. Kocaba ve Sezer Korucu (2018) ve Yıldırım vd. (2016) de üniversite ö rencileri ile çalı malarında nomofobi ile mobil cihazlarının kullanım zamanlarına göre anlamlı bir de i iklik saptamı lardır. Bu çalı manın sonucu ile paralel ekilde Büyükçolpan (2019), Adnan ve Gezgin (2016) ve Gezgib ve Çakır (2016) akıllı telefona sahip olma süresi ile nomofobi arasında anlamlı bir ili kinin olmadı ını tespit etmi tir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ili kinin incelendi i çalı malarda ise anlamlı bir farklılı ın oldu u saptanmı tır (Yıldız, 2018; Gezgin, 2017).

Üniversite ö rencilerinin nomofobi düzeylerinin orta düzeyde, sosyal izolasyon düzeyinin orta düzeyde ve psikolojik esneklik düzeylerinin ise yüksek düzeyde oldu u saptanmı tır. Büyükçolpan (2019)ve Akku (2019) da çalı masında üniversite ö rencilerinin orta düzeyde nomofobiye sahip olduklarını saptamı tır. Aynı ekilde Özalp vd. (2021) de üniversite ö rencilerinin ortalama ölçek puanlarına göre orta düzeyde nomofobik olduklarını tespit etmi lerdir. Yıldırım vd. (2015) yaptıkları çalı mada üniversite ö rencilerinin %42,6'sında nomofobinin varlı ını saptamı lardır. Literatür taraması sonucunda genel olarak edinilen bulgulara göre ise nomofobi düzeyleri üniversite ö rencilerinde ortalamanın üzerinde saptanmı tır (Akıllı ve Gezgin, 2016; Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem ve di ., 2016; Sharma ve di ., 2015; Yıldırım ve di ., 2015; Cheever, ve di .,2014).

Üniversite ö rencilerin nomofobi ve sosyal izolasyon düzeyleri arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ili ki bulunmu tur. Nomofobi düzeyi arttıkça sosyal izolasyon düzeyi arttı ı söylenebilir. Sosyal izolasyon ile nomofobinin alt boyutları arasındaki ili kinin incelemesi sonucunda ise sosyal izolasyon ile bilgiye eri ememe alt boyutu arasında bir ili ki bulunmamı tır. Sosyal izolasyon ile ba lantıyı kaybetme alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ili ki saptanmı tır. Sosyal izolasyon ile ileti ime geçememe alt boyutu arasında dü ük seviyede pozitif yönlü anlamlı bir ili ki bulunmu tur. Sosyal izolasyon ile rahat hissedememe alt boyutu arasında yüksek

düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular alan yazın çalışmaları ile paraleldir (Ertan, 2019; Ak, 2019; Çakır ve Özü, 2017; Süler, 2016; Yao & Zhong, 2014; Gowen, ve diğeri, 2012; Siyez ve Esen, 2011; Kelleci ve diğeri, 2009; Morahan- Martin, 1999). Tohumcu (2018), akıllı telefon ve sosyal izolasyon arasındaki bu ilişkiyi sosyalleşmenin eksikliğinden kaynaklandığını belirtmiştir. Bireyler akıllı telefonlarına bağımlı olmalarından çevrelerinden kopmakta ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmekte zorlanmaktadır (Minaz ve Bozkurt, 2017). Diğer yandan ilgilinin ve konsantrasyonun devamlı akıllı telefonda olması kurulan ilişkilerin niteliğini olumsuz etkileyebilir ve bir süre sonra sonlanmasına sebep olabilmektedir (Chóliz ve diğeri, 2009).

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki kaydedilmiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri azalmaktadır. Psikolojik esneklik ve nomofobi alt boyutları arasındaki göre psikolojik esneklik ve bilgiye erişememe alt boyutu arasında orta düzey ve negatif yönlü anlamlı bir bulunmuştur. Psikolojik esneklik ve rahatlıktan feragat etmeme alt boyut arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik esneklik ve iletişim geçememe alt boyutu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik esneklik ve bağımlılığı kaybetme alt boyutu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi ile psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına göre nomofobi ile dersler ve dersler dışındaki davranışlar alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ilişkinin varlığı saptanmıştır. Nomofobi ile an' da olma alt boyutu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Nomofobi ile kabul alt boyutu arasında yüksek düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Nomofobi ile bağımsız benlik alt boyutu arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi ile ayrıma alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Literatür taramasında elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir (Hsieh ve diğeri, 2018; Chou ve diğeri, 2017).

Sonuç olarak çalışmanın asıl amacını oluşturulan üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon düzeyleri üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin yaklaşık %8'ini yordadığı saptanmıştır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

6.1.Sonuç

Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi bakılmıştır. Ülkemizde nomofobi ile sosyal izolasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır ancak nomofobi ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırılmasına dair bir çalışma yapılmamıştır. Bu çalışma ile literatüre katkıda bulunulmuştur.

Araştırmaya KKTC ve Türkiye’de bulunan herhangi bir üniversite okuyan 18 ve yaş üzeri 170 kadın ve 130 erkek olmak üzere 300 öğrenci katılım sağlamıştır. Nomofobi düzeyinin ölçülebilmesi için nomofobi ölçeği, sosyal izolasyon düzeyinin ölçülebilmesi için sosyal izolasyon ölçeği ve psikolojik esneklik düzeyinin ölçülebilmesi için psikolojik esneklik ölçeği kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin aldıkları toplam puanların ayrı ayrı değerlendirilmesine göre nomofobi düzeylerinin ve sosyal izolasyon düzeylerinin orta düzeyde, psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği ancak nomofobinin bir alt boyutu olan bağlantıyı kaybetme puanları ile anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaş aralıklarına göre nomofobi düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği tespit edilmiştir. 30 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri daha yüksek iken 22-25 yaş aralığına sahip kişilerin nomofobi düzeyleri daha düşük olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefona sahip olup/ olmamaları ile akıllı telefon kullanım süreleri ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Nomofobi düzeyinin sosyo-demografik değişkenlerce sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile psikolojik esneklik puanları arasında negatif yönde yüksek ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik puanları azalmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve sosyal izolasyon düzeyleri ile ilişkisinde yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bulgular elde edilmiştir. Nomofobi

düzeyi arttıkça sosyal izolasyon düzeyi artacaktır. Sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik düzeyleri ile üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırmada kullanılan örneklem grubu KKTC ve Türkiye’deki katılımla sınırlıdır. Yapılacak araştırmaların güvenilirlik ve geçerlik artırma ve genellenebilir verilere ulaşabilmesi amacıyla daha fazla katılımcı sayısı ile uygulanması yararlı olacaktır. Çalışmanın devlete yönelik birtakım önerileri şu şekilde sıralanabilir; üniversite öğrencilerinde giderek artan nomofobi düzeylerinin azaltılması yönünde nomofobi hakkında farkındalık haftası düzenlenebilir veya akıllı telefonun sağlıklı kullanımı yönünde forumlar düzenlenebilir. Bu çalışmalara alanın uzmanları ve bakanların katılımı ve desteği ile dikkat çekilebilir. Ortaokul, lise ve üniversitelere sempozyumlar düzenlenebilir.

Çalışmanın sonuçları ışığında akademisyenlere ve araştırmacılara gelecekte yapılacak çalışmalarda çeşitli ve daha fazla sosyo-demografik değişkenlerle daha kapsamlı araştırmalar yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Oluşturulacak çalışmalarda nomofobi düzeyi ile sosyal izolasyon ve psikolojik esneklik ilişkisinin farklı özelliklere sahip örneklem gruplarında(ilkokul, ortaokul ve lise) tekrarlanmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Nomofobinin etkileri üzerindeki etkisi yapılan literatür taramasında ve bu çalışmanın bulgularında da görülmüştür. Dolayısıyla nomofobi ile ilgili daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Bu araştırma bulgularına göre akıllı telefon kullanım sürelerine dair de değişiklik olmadıkça sonuçuna ulaşılmıştır. Literatür taramalarına bakıldığında benzer çalışmalarla farklılıkları görülmüştür. Yapılan bu araştırmanın birtakım sınırlılıklarının olması da sınırlılık göstermektedir. Özellikle nomofobi ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar arasında ve bu çalışmada da farklılıkların olduğu görülmüştür. Bundan ötürü bu alanla ilgili daha fazla çalışma yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları klinik psikologlar için de yararlı olacaktır. Nomofobik kişilerin, kendini yalnız hisseden, yeterli sosyal destek göremeyen akıllı telefon kullanıcıları için zaman yönetimi,

sa lıklı internet/ akıllı telefon kullanımı gibi konularda psiko-e itim grupları veya etkile im grupları olu turulabilir. Tüm ya grupları için akıllı telefonyoksunlu u korkusunu önleyici çalı maların düzenlenmesinin de faydalı olaca ı dü ünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Adnan, M. ve Gezgin, D.M. (2016). Modern Ça ın Yeni Fobisi: Üniversite Ö rencileri Arasında Nomofobi Prevalansı.*Ankara Üniversitesi E itim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Ak, S. (2019). *E itim fakültesi ö rencilerinde problemlili internet kullanımının yalnızlık, ya am doyumunu ve algılanan sosyal destek ile ili kisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University).
- Akku , E. (2019). Investigation of Nomophobia Levels of UniversityStudents in the Contextof Family Relations/Üniversite Ö rencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Aile li kileri Ba lamında ncelenmesi. *Media& Communication Studies*, 47.
- Amerikan Psikiyatri Birli i (2014). Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (5. Baskı). (E. Köro lu, Çev). Ankara: Hekimler Yayın Birli i. (Orijinal çalı ma basım tarihi, 2013).
- Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite ö rencilerinde nomofobi yaygınlı ı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ili ki: Bingöl Üniversitesi örneklemleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 609–627.
<http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Atılğan, S. S. (2021) Akıllı Telefon Kullanan Üniversite Ö rencileri Arasında Nomofobi Düzeyinin Belirlenmesi. *Elektronik Cumhuriyet leti im Dergisi*, 2(2), 6-23.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5): 1129–1139.
<https://doi.org/10.1037//0022-006x.70.5.1129>
- Bekaro lu, E. T. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yakla ımlar*, 12(1), 131-142.
- Belk, R. W. (2016). Extended self and extending paradigmatic perspective stable, *Journal of Consumer Research*, 16(1), 129-132. Eri im tarihi: 08.07.2020. Eri im adresi: <https://www.jstor.org/stable/2489310>

- Belk, R. W. (2014). Digital consumption and the extendedself. *Journal of Marketing Management*, 30(11-12), 1101-1118. Eri im tarihi: 08.07.2020. Eri im adresi: <https://doi.org/10.1080/0267257X.-2014.939217>
- Binay, A. (2010). Tüketim vasıtasıyla olu turulan postmodern kimlikler. *Global Media Journal Turkish Edition*, 1(1), 17-29. Eri im tarihi: 07.06.2020. Eri im adresi: <https://globalmediajournaltr.yeditepe.edu.tr/sites/default/files/Ays%CC%A7e%20BI%CC%87NAY.pdf>
- Bentein, K., Garcia, A., Guerrero, S.&Herrbach, O. (2017). How Does Social Isolation In A Context Of Dirty Work Increase Emotional Exhaustion And Inhibit Work Engagement? A Process Model. *Personnel Review*. 46(8): 1620-1634.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1):20-28
- Bonanno, G. A., Westphal, M.&Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(5):11-35.
- Bragazzi, N. L. & Giovanni Del Puente (2014). "A Proposal For Including Nomophobia n The New DSM-V". *Psychology Research and Behavior Management*.7. s. 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Burucuo lu, M. (2017). Meslek Yüksekokulu Ö rencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Ara tırma.*Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2):482-489
- Büyüköztürk, . (2016). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: statistik, ara tırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum. (22. baskı). Ankara: Pegem.
- Chou, W.P., Yen, C.F. & Liu, T.L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788-799

- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82.
- Çelikba , B. ve Tatar, A. (2021). Yalnızlık Ölçe i, Yalnızlık Tercihi Ölçe i ve Sosyal izolasyon Ölçe i: geli tirme ve ilk geçerlik çalı maları. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 7*(43), 665-676.
<http://dx.doi.org/10.31576/smryj.847>
- Çırak, M. (2021). Üniversite ö rencilerinde nomofobi: Dijital ba ımlılık, sosyal ba lılık ve yaşam doyumunun rolü (Yayımlanmamı yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Da li Çetinkaya, M. (2019). *Üniversite ö rencilerinde problemlı internet kullanımının psikolojik iyi olu ve yalnızlık ili kisinde aracı rolü* (Master's thesis, E itim Bilimleri Enstitüsü).
- Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, Bindal A, Goyal A, & Zaidi, A.K. (2010). A study evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med, 35*:339-341.
- Ek i, N. N. (2020). *Ö retmenlerin nomofobi ve örgütsel hafıza düzeyleri arasındaki ili ki* (Master's thesis, stanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü E itim Enstitüsü, E itim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C. & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord, 207*:251-259.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Ö rencilerinde Mobil Telefon Yoksunlu u Korkusunun (Nomofobi) Akademik Ba arıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi ktisadi ve dari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21* (3), 923-936
- Ertan, G. (2019). *Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) i tatmini, i e ba lılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenlerin İncelenmesi". *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127- 138.
- Fırıncı, B. (2020). *Akıllı telefon kullanımı ve nomofobinin uyku kalitesi ve gündüz uykululuk durumuna etkisinin incelenmesi: İstanbul Kültür Üniwersitesi örneği* (Master's thesis, Tıp Fakültesi).
- Garcia-Oliva, C. & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017b). Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *E-İtim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017a). Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi E-İtim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Gezgin, D.M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519.
- Güler, E. Ö., ve Veysikarani, D. (2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88.
- Günlü, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi (Master's thesis, E-İtim Bilimleri Enstitüsü).
- Han, S., Kim, K.J., & Kim, J.H. (2017). Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20:419-427.
- Harris, C., McMahan, G. & Wright, P. (2012). Talent and Time Together. *Personnel Review*, 41, 408-427. <https://doi.org/10.1108/00483481211229357>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W. Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Psychology Faculty Publication*, 101(6), 4-31.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D.,McCurry, SM. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/bf03395492>
- Ho gör, H. (2020). Üniversite Ö rencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi . *OPUS International Journal of Society Researches* , 15 (25) , 3167-3197 . DOI: 10.26466/opus.650312
- IDC (2020). Quantitative Estimates of the Demand for Cloud Computing in Europe and the Likely Barriers to Up- take SMART 2020/0045 D4 – Final Report, Eri m Tarihi: 25.11.2026.
- Karaku , S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçe i: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlilik çalı ması. *Mersin Üniversitesi E itim Fakültesi Dergisi*. 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.669825
- Kars, A. (2020). Akıllı telefon ba ımlılı ının (nomofobi) ki ilerarası ili kiler üzerindeki etkisinin incelenmesi: Atatürk Üniversitesi ö rencileri üzerinde bir ara tırma (Master's thesis, Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H., ve Gölba ı, Z. (2009). Lise Ö rencilerinde nternet Kullanma Süresinin Cinsiyet ve Psikiyatrik Belirtiler ile li kisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223-230.
- King, A. L.S., Valença, A. M., Silva, A. C. O.& Baczynski, T. (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?, *Computers in Human Behavior*, 29, 140-144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 10, 28–35.

- Levin, M. E., Lillis, J. & Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 19(3), 168-180.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. M. C. Wang ve E. Gordon (Ed.), *Educational Resilience in Inner City America: Challenges and Prospects* (3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Masuda, A., Mandavia, A. & Tully, E. C. (2013). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230-236.
- Montag, C. & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychol*, 3:1157281.
- Özalp Y. C. , Kurnaz R. , Guler O. M. , namlık M. , Berkmen S. M. , Ataç Ö. , Hayran O. Erkek Üniversite Ö rencilerinde Nomofobi Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Ba ımlılık Dergisi*. 2021; 22(1): 1-9
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley, New York,
- Peplau, L.A. & Perlman, D., *Loneliness research: A survey of emprical findings*. L. A. Peplau & S. E. Goldston (Ed. "Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness in (s. 13-47 "Rockville, MD: National Institue of Mental Health, 1984.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*. 1(2), 164-172.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G.,& Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10: 1302.
- Rogers, C. (1994). *Etkile im grupları* (Çev. H. Erbil), Ankara: Ekin Yayınları.
- Say, G. (2016). *Problemlı internet kullanımı ile ili kili bazı de i kenler: ebeveyn-ergen ili ki niteli i, yalnızlık, öfke ve problem çö zme becerileri*. (Master's thesisAnkara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), Ankara.

- Sebastián, B., Gil, J., Ferreira, N.B., Luciano, B. &Sebastián, J. (2017). New psychological therapies for irritable bowel syndrome: mindfulness, acceptance and commitment therapy. *Rev Esp Enferm Dig.* 109:648–57
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>, 12.12.2015.
- engör, Y. (2020). *yi olu un yordayıcıları olarak yalnızlık ve nomofobi* (Master's thesis, E itim Bilimleri Enstitüsü).
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., &Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students. *The European Journal of Public Health*, 25 (3), 206
- Turan, S. (2002). “Teknolojinin Okul Yönetiminde Etkin Kullanımında E itim Yöneticisinin Rolü”. *Kuram ve Uygulamalarda E itim Yönetimi*. Sayı 30, 271-81.
- TÜ K (2021) Hanehalkı Bili im Teknolojileri Kullanım Ara tırması. Available from <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>. Accessed at 10.02.2024.
- Twohig, M. P. & Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(10), 285-295.
- Uygur, S. S. (2018). Üniversite Ö rencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Yordanmasında Duygusal emaların Rolü: Buca E itim Fakültesi Örne i, *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>,
- Yasan-Ak, N., ve Yıldırım, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4):11-20.
- Yazgan nanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Ki ilik kuramları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Yıldırım, S. ve A. N. Ki io lu. (2018). “Teknolojinin Getirdi i Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo”.*SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>

- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130- 137
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322- 1331.

EKLER

Ek. 1. Aydınlatılmış Onam Formu

B LG LEND R LM ONAM FORMU

Üniversite Ö rencilerinde Nomofobi ile Psikolojik Esneklik ve Sosyal İzolasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Esra AKKU tarafından, üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ile psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunulacaktır.

Demografik bilgi formu cinsiyet, yaş, gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise; nomofobi; akıllı telefondan uzak kalma korkusunun düzeyini ölçmeye yöneliktir. Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibimiz dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarırken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlı olmakla birlikte araştırmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir itiraz, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz akkusesra14@gmail.com. Eğer araştırmanın sonuçlarıyla ilgileniyorsanız Austos 2022 tarihinden itibaren araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Esra AKKU

Yakındoğu Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Mail: akkusesra14@gmail.com

Ek. 2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

2- Ya ınız?

18-21

22-25

26-29

30 ve üzeri

3- Akıllı telefon kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

4- Akıllı telefon kullanım süreniz?

1 yıldan az

1-3 yıl arası

3-5 yıl arası

5 yıl ve üzeri

Ek. 4. Sosyal zolasyon Ölçe i

Sosyal zolasyon Ölçe i

Her bir ifadenin size ne kadar uygun oldu unu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını i aretleyerek belirtiniz.		Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor
1.	Yok Sayılmı	1	2	3
2.	Yalnızlı a tilmi	1	2	3
3.	Yakınlık Bulamayan	1	2	3

Ek. 5. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi hayatınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6----- --7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek. 6. Ölçek izinleri

Sn Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında yürütmüş olduğum "Üniversite öğrencilerinde nomofobi ile psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışmamada tarafınızca hazırlanmış olan "Nomofobi Ölçeği" ni kaynak göstermek koşulu ile kullanmayı talep etmekteyim.


Bu hususta izninizi görüş ve bilginize arz eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Esra AKKUŞ

Windows için [Posta](#) ile gönderildi



 evren.sumuer@... 3 gün önce
Alicılar; ben ▾

Merhaba,

Nomofobi Ölçeginin Türkçe uyarlamasını
izin istemeden çalışmalarınızda
kullanabilirsiniz.

İzin almak için yazıyorsanız, bu mesaj
Nomofobi Ölçeginin Türkçe uyarlamasını
çalışmalarınızda kullanma isteğinizi
onayladığımızı gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçegi hakkında daha fazla bilgi
için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.

Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama
rehberini de içermektedir.

<https://yildirimcaglar.github.io/#nomophobia>

İlginiz için teşekkür ederiz.

Kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,

Not: Ölçek Yildirim ve Correia (2015)
tarafından geliştirilmiş, Yildirim, Sumuer,
Adnan ve Yildirim (2016) tarafından
Türkçe'ye uyarlanmıştır.

17 Aralık 2021 19:47, "ESRA AKKUŞ"
<akkusesra14@gmail.com> yazdı:



Sn Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında yürütmüş olduğum "Üniversite öğrencilerinde nomofobi ile psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışmamda tarafınızca hazırlanmış olan "Sosyal İzolasyon Ölçeği" ni kaynak göstermek koşulu ile kullanmayı talep etmekteyim.

Bu hususta izninizi görüş ve bilginize arz eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Esra AKKUŞ

Windows için [Posta](#) ile gönderildi





Sn Hocam,

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümünde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yüksek lisans yapmaktayım. Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında yürütmüş olduğum "Üniversite öğrencilerinde nomofobi ile psikolojik esneklik ve sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışmamda tarafınızca hazırlanmış olan "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ni kaynak göstermek koşulu ile kullanmayı talep etmekteyim.

Bu hususta izninizi görüş ve bilginize arz eder, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Esra AKKUŞ

Windows için [Posta](#) ile gönderildi



NT HAL RAPORU

kt

ORJİNALLIK RAPORU

% **11**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **11**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **3**

YAYINLAR

% **5**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
2	openaccess.ihu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to Sivas Cumhuriyet Universitesi Öğrenci Ödevi	<%1
6	share.pdfonline.com İnternet Kaynağı	<%1
7	Submitted to Marmara University Öğrenci Ödevi	<%1
8	www.umutmuhendislik.com İnternet Kaynağı	<%1
9	9lib.net İnternet Kaynağı	<%1

ETİK KURUL RAPORU

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.01.2022

Sayın Esra Akkuş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1183 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi İle Psikolojik Esneklik Ve Sosyal İzolasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent 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.