



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**COVID-19 DA ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ, PROBLEM ÇÖZME
BECERİSİ VE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pembe Havva GÜNSOY

**Lefkoşa
Haziran, 2022**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**COVID-19 DA ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ, PROBLEM ÇÖZME
BECERİSİ VE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pembe Havva GÜNSOY

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Lefkoşa
Haziran, 2022

Onay

Pembe Havva GÜNŞOY tarafından hazırlanan “Covid-19 da Ortaokul Öğrencilerinin Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Yrd. Doç. Dr. Sözen İnak

Jüri Üyesi:

Dr. Bingül Subaşı

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

27.7/2021

Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

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

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Pembe Havva GÜNSOY

.../.../2022

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunarım.

Pembe Havva GÜNSOY

Öz

Covid-19 da Ortaokul Öğrencilerinin Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki

Pembe Havva GÜNSOY

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2022, 80 sayfa

Ergenler pandemi sırasında okulların kapanması, akranlarından ayrı kalma, zorunlu sosyal izolasyon ve çevrimiçi eğitim nedeniyle cep telefonlarını uzun süre kullanmak zorunda kalmışlardır. Bu kapsamda çalışmanın amacı Covid19 da ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme beceresi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’ndeki Oğuz Veli ortaokulu ve Osman Nejat Konuk ortaokulunda okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi ise Amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 11-15 yaş aralığı olan 759 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak için Nomofobi Ölçeği, Problem Becerisi Değerlendirme Ölçeği ve Uyku Kalitesi Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma bulguları arasında bilgiye erişememe ile rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri arasında orta düzeyde; nomofobi düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerde bilgiye erişememe düzeyleri arttıkça rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Ayrıca nomofobi ile uyku kalitesi puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkiler tespit edilmiştir. Bu kapsamda Araştırmada elde edilen sonuçların genele yayılabilmesi için çalışmanın farklı örneklem ve yaş grupları üzerinde karşılaştırmalı bir şekilde tekrarlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Problem Çözme Becerisi, Uyku Kalitesi

Abst**The Relationship Between Nomophobia, Problem Solving Skills and Sleep
Quality of Secondary School Students in Covid-19****Pembe Havva GÜNSOY****MA, Department of Clinical Psychology****06-2022, 80 pages**

Adolescents had to use their mobile phones for a long time due to the closure of schools, their peers, compulsory social isolation and online training. In this context, the aim of the study is to examine the relationship between nomophobia, problem solving skills and sleep quality of secondary school students in COVID19. The research was conducted with the relational screening model. The universe of the study consists of students studying at Oğuz Veli Secondary School and Osman Nejat Konuk Secondary School in the Turkish Republic of Northern Cyprus. The priority of the study consists of 759 secondary school students with a 11-15 age range selected by the purposeful sampling method. In order to collect data in the study, the nomophobia scale, problem skill evaluation scale and sleep quality scale were used as data collection tools. Among the research findings, the inability to access information and renunciation of comfort, communication, and losing online connection at a moderate level; Nomophobia levels were found to have strong positive and significant relationships. Accordingly, as the inability to access information increased in individuals, it has been observed that the levels of renunciation, communication, loss of online connection and nomophobia levels have increased. In addition, weak negative and non-significant relationships were found between Nomophobia and sleep quality scores. In this context, in order to spread the results obtained in the research to the general, it may be recommended to repeat the study comparatively on different samples and age groups.

Keywords: nomophobia, problem solving skill, sleep quality

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı.....	2
Teşekkür.....	3
Öz	4
Abst	5
Tablolar Listesi.....	8
Kısaltmalar	9

BÖLÜM I

Giriş.....	10
Problem Durumu	12
Araştırmanın Amacı	12
Alt Amaçlar.....	12
Araştırmanın Önemi	13
Sınırlılıklar.....	14
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Karvamsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar	15
Nomofobi.....	15
Nomofobik Kişilerin Özellikleri.....	16
Problem Çözme	18
Problem Çözme Teknikleri.....	20
Uyku	22
Uyku Evreleri.....	24
Uyku Kalitesi	25
Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler	26
İlgili Araştırmalar	26

BÖLÜM III

Yöntem.....	30
Araştırmanın Modeli	30
Evren ve Örneklem.....	30
Veri Toplama Araçları.....	33
Kişisel Bilgi Formu.....	33
Nomofobi Ölçeği (NÖ).....	33
Problem Çözme Becerisi (PÇB)	33
Uyku Kalitesi Ölçeği (UKÖ)	34
Veri Toplama Süreci.....	34
Veri Analizi	35

BÖLÜM IV

Bulgular.....	37
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	46
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	50
Sonuçlar	50
Öneriler.....	51
Kaynakça.....	53
Ekler	67
Ölçek İzinleri.....	73
Özgeçmiş.....	76
İntihal Rapor Oranı	77
Etik Kurul Onayı	78

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	29
Tablo 2. Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	33
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 5. Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 7. Katılımcıların Nomofobi ve Problem Çözme Becerisi Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	41
Tablo 8. Katılımcıların Nomofobi ve Uyku Kalitesi Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	42

Kısaltmalar

NÖ	:Nomofobi Ölçeği
PBDÖ	:Problem Becerisi Değerlendirme Ölçeği
UKÖ	:Uyku Kalitesi Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Dünya genelinde birçok ölüme neden olan koronavirüs hastalığı (COVID-19) pandemisi, ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkmış ve ilk olarak Şiddetli Akut Solunum Yolu Sendromu-Koronavirüs-2 (SARS-CoV-2) olarak adlandırılmıştır (Di Renzo vd., 2020; Cao vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü Mart 2020'de pandemi ilan etmiştir. Hastalığın hızla yayılması ve ülkelerin böyle bir salgına hazırlıklı olmaması nedeniyle süreç devlet yetkililerinin önlemler aldığı, okulların kapatıldığı, eğitim ve öğretimin uzaktan eğitim yoluyla yapıldığı ve kişilerin zorunlu olmadıkça evlerinden çıkmamalarının gerektiği bir dönem haline gelmiştir (Asmundson ve Taylor, 2020). Ancak bu durum, gençlerin günlük yaşamlarında önemli değişikliklere neden olmuştur (Cao vd.,2020).

Ergenler pandemi sırasında okulların kapanması, akranlarından ayrı kalma, zorunlu sosyal izolasyon ve çevrimiçi eğitim nedeniyle cep telefonlarını uzun süre kullanmak zorunda kalmışlardır (Cao vd., 2020). Ayrıca çocuk ve ergenlerin hastalığa yakalanma oranları düşük olmasına rağmen bu durum onları önemli ölçüde etkilemiş ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olmuştur (Usta ve Gökcan, 2020; Biçer ve İlhan, 2020). Pandeminin bir sonucu olarak, ergenlerin bir tür bağımlılık olan akıllı telefon bağımlılığı geliştirme olasılığı daha yüksektir. Elhai ve arkadaşları (2020), COVID-19 salgını sırasında yaptıkları araştırmada, bireylerin çoğunun problemli akıllı telefon kullanım puanlarının önemli ölçüde yüksek olduğunu keşfetmişlerdir.

Akıllı telefonlar, birçok avantaj (internet, sosyal ağ, e-posta, video oynatıcı, kamera, müzik çalar) sağladığı için artık temel bir gereksinim ve günlük hayatımızın hayati bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonların avantajlarının yanında dezavantajları da bulunmaktadır. Akıllı telefon kullanımı, göz sağlığı, eklem rahatsızlıkları ve kamburluk gibi fiziksel sorunların yanı sıra bağımlılık, stres, huzursuzluk ve hafıza zayıflaması gibi psikolojik sorunlarla da ilişkilendirilmiştir (Turan ve İşçitürk, 2018). Bu olumsuz psikolojik sonuçlardan biri de cep telefonuna erişememe korkusu olarak tanımlanan nomofobidir (Shankar vd., 2018).

"Nomofobi" terimi ilk olarak 2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi tarafından yapılan bir araştırmada ortaya çıkmıştır (Erdem vd., 2017). Bu çalışmanın sonucunda, yaklaşık her iki kişiden birinde nomofobik davranışlara rastlandığı ve erkeklerin nomofobik olma olasılığının kadınlara göre daha yüksek olduğu keşfedilmiştir (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). "Nomofobi" kelimesi, İngilizce "no mobile phone phobia" ifadesinin kısaltmasıdır ve Türkçe'de en geniş anlamıyla "akıllı telefonsuz kalma korkusu" anlamına gelmektedir (Erdem vd., 2017).

Nomofobi, kişilerin telefonlarına ulaşamadıklarında endişe duymaları veya yanlarındayken bile sürekli olarak telefonlarını kontrol etmek istemeleri olarak kendini göstermektedir (Öz ve Tortop, 2018). Nomofobi, yoğun cep telefonu kullanımının neden olduğu kaygı, duygusal dengesizlik, öfke ve konsantre olma güçlüğü olarak kendini gösteren bir insan davranışı durumudur (Aguilera-Manrique vd., 2018). Nomofobinin, mobil cihaz bağımlılarının karşılaştığı davranış bozuklukları, anksiyete bozuklukları veya duygudurum dalgalanmaları gibi diğer psikososyal hastalıklarla ilişkili olduğu söylenmektedir (Gezgin vd., 2017). Akıllı telefonlardan uzak kalındığında, nomofobi stres paniği ile ilişkilendirilmiş ve çevredeki olayları anlamak için sürekli mobil cihaz kontrolü sağlanırsa hastalığın henüz ilk aşamada olduğu dile getirilmektedir (Polat, 2017). Nomofobiye yatkın bireylerde, yatmadan önce telefonu kapatmama, 24 saat açık tutma, yatmadan önce telefonunu kontrol etme, şarj aletini yanlarında taşıma, telefonunu sık sık kontrol etme gibi davranış kalıpları bulunmaktadır (Kaplan ve Gezgin, 2016).

Nomofobiye yatkın kişiler, bu belirli davranış kalıplarının bir sonucu olarak uyku gecikmeleri ve sorunları yaşamaktadırlar. Uyku; Geçici bilinç kaybı, biyolojik süreçlerin özellikle sinir duyusu ve istemli kas hareketlerinin azalmasıyla ortaya çıkan doğal, geçici, periyodik ve psikofizyolojik bir olgudur (Karadağ ve Aksoy, 2009). Uyku erteleme ise insanlar düşündüklerinden, beklediklerinden veya belirgin bir sebep olmaksızın planladıklarından daha geç yattığında ortaya çıkmaktadır (Dinç vd., 2016).

Problem Durumu

Pandemi sürecinde evde geçirilen zamanın artması ile ergenlerin akıllı telefon kullanımı ve uykularında değişiklikler olmuş olabilir. Bu doğrultuda, ergenlerin ev içerisinde farklı faaliyetlere yönlendirilmesi gibi çalışmaların gerçekleştirilmesi için mevcut durumun saptanması gereklidir(Xiao vd., 2020). Covid 19 da ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiler ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın problem cümlesi Covid19 da nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Covid19 da ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca aşağıdaki alt amaçlarda incelenecektir.

Alt Amaçlar

1. Covid19 sürecinde ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalite düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre bir farklılık göstermekte midir?
2. Covid19 sürecinde ortaokul öğrencilerinin nomofobi ile problem çözme beceri düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Covid19 sürecinde ortaokul öğrencilerinin nomofobi ile uyku kalite düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların cinsiyet durumuna göre nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasında bir ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Geçmiş zamanlarda yalnızca sesli iletişim için kullanılan telefonlar, son zamanlarda çok sayıda iş ve işlemleri halletmek amacıyla en yaygın şekilde kullanılan başucu cihazları haline gelmiştir. Telefonların kullanım sıklığı arttıkça neden olduğu olumsuz sonuçlarda da artış göstermeye başlamıştır. David Greenfield tarafından no mobile phone/phobia sözcük öbeğinden türetilen "nomofobi" terimi, akıllı telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır (Erdem vd., 2017). Nomofobi kavramının birden fazla boyutu olduğu ve bunun sonucunda günlük yaşamı çeşitli şekillerde etkilediği ve çağın yeni ruh sağlığı problemlerinde biri olduğu ifade edilmektedir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018; Dixit vd., 2010). Çok sayıda mobil cihazı sahip olunması, sürekli şarj ünitesi taşınması, telefonun düşük bataryaya sahip olduğu, operatörün servis bölgesi dışında kalındığı veya telefon kullanımının kısıtlı olduğu (havaalanı, toplantı, hastane, ibadethane vb.) durumlardan kaçınılması, 24 saat telefonun açık tutularak sürekli ulaşılabilir olunması, telefon başında uyuklanması gibi durumlar nomofobi belirtileri arasında sayılabilmektedir (Sırakaya, 2018). Bir akıllı telefonda çok fazla zaman harcanması, uyku ve problem çözme yeteneklerini problemler oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca nomofobi boyun ağrısı, melankoli, sosyal izolasyon, yalnızlık duyguları, düşük benlik saygısı, dikkat dağınıklığı, azalan yaşam beklentisi ve aile ilişkilerinin bozulması gibi çeşitli fiziksel ve ruhsal bozukluklar ile de ilişkilendirilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Kaliteli uyku, fiziksel ve zihinsel sağlık için çok önemli olmasına rağmen Türkiye'de yapılmış olan araştırmalar, gençlerin büyük çoğunluğunun kalitesiz uyku düzenine sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalara göre cinsiyet, yaş, hareketsizlik, kronik hastalık, aile içi şiddet gibi faktörler kötü uyku kalitesine neden olabilmektedir (Koçaş ve Çalışmaz, 2018; Tekcan vd., 2020). Ayrıca dijital dünya da gençlerin uyku kalitelerini büyük ölçüde etkilemektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, internet bağımlılığı, düşük uyku kalitesi riskinin iki kat artmasına sebep olmaktadır (Koçaş ve Çalışmaz, 2018). Başka bir çalışmada da akıllı telefon bağımlılığı ile gündüz uykululuğu arasında anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir (Sülün vd., 2013). Türkiye'deki gençlerin %90'ından fazlası cep telefonuna sahiptir (Özdemir ve Bektaş, 2020). Cep telefonları ortaokul öğrencilerinin günlük hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu nedenle cep telefonlarının

ortaokul öğrencilerinin problem çözme ve uyku kalitesine etkisinin belirlenmesi oldukça önemlidir.

Yapılacak olan bu çalışmada Covid19 da ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme beceresi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek olacaktır. İlgili literatür incelendiğinde, bu konuda yapılan çalışmalara rastalanmamıştır. Bu bağlamda yapılacak olan bu araştırmanın ulaşacağı sonuçlar kapsamında alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada;

1. 11-15 yaş arası 759 ortaokul öğrencisi ile,
2. Sosyo-demografik Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Problem Beceresi Değerlendirme Ölçeği ve Uyku Kalitesi Ölçeği ile sınırlı olacaktır.

Tanımlar

Covid19: ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde keşfedilen yeni bir koronavirüsün neden olduğu bir solunum yolu hastalığıdır (Lai vd., 2020).

Nomofobi: Cep telefonları, tabletler ve kişisel bilgisayarlar gibi sanal iletişim araçlarının eksikliğinden kaynaklanan bir huzursuzluk ve kaygı durumu olarak son zamanlarda tanınmaya ve karakterize edilmeye başlanan modern bir bozukluktur (King vd., 2013).

Problem Çözme: Problem çözme, önceden edinilen bilgilerin yeni ve alışılmadık durumlara uygulanmasıdır. Bir problem olduğunun farkına varma, bu problemi tanımlama, geçici çözümler (varsayımlar) geliştirme ve bu çözümlerin doğruluğunu doğrulama gibi yüksek bilişsel süreçlerin toplamıdır (Budak, 2000).

Uyku Kalitesi: Bireyin yeni güne hazır, zinde ve hazır uyanmasını sağlayan verimli bir gece uykusu yaşamasıdır (Çakır, 2017).

BÖLÜM II

Karvamsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

Nomofobi

"Yirmi birinci yüzyılın en kötü uyuşturucu bağımlılığı" olarak adlandırılan (Shamare vd., 2012) cep telefonlarından uzak olmak insanlarda büyük bir endişe ve paniğe neden olmaktadır; aynı zamanda "telefonsuz kalma korkusu" olarak da bilinen bu durum nomofobi fikrinin doğmasına zemin hazırlamıştır (Mail Online, 2008). Nomofobi, özellikle telefon veya bilgisayar kullanamamaktan kaynaklanan patolojik bir korku durumudur (King vd., 2010).

Fobi kelimesi, "kaçmak, panik yapmak, korkmak veya dehşete düşmek" anlamına gelen Yunanca phobos kelimesinden türetilmiştir. Locke 1700 yılında fobileri ilk tanımlayan kişi olmuştur (Gençtan, 2015). Fobiler genel anlamda basit ve karmaşık fobiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Basit fobiler, belirli bir nesne veya durum kaynaklı olarak duyulan korkulardır. Öte yandan karmaşık fobiler, nedeni bilinmeyen çok çeşitli boyutlarda görülen ve nedeni tam olarak bilinmeyen korkulardır. Bu tür fobilerin tedavisi de basit fobilere göre daha zordur (Tuna, 2013). Nomofobi kavramı, "No Mobile Phone Phobia" tanımlamasının kısaltılması olarak 2008 yılında İngiltere'de Postane tarafından yapılan bir araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Mobil telefonlardan uzak kalındığı durumlarda ortaya çıkan korku, kaygı ve fobi anlamına gelmektedir. Bir cep telefonuna bağlanma dürtüsü, çoğunlukla aile ve arkadaşlarla etkileşim kurma isteği ve bu bağlantıyı kaybetme korkusu tarafından tetiklenmektedir (Daily Mail, 2008).

"Modern çağın fobisi" olarak da adlandırılan nomofobi (King vd., 2013), cep telefonlarının sunduğu cezbedici imkanlara alışan kişilerin bu imkanları kaybetmeye yönelik olarak hissettikleri korkudur (Erdem vd., 2017). Çeşitli araştırmalara göre, akıllı telefona erişimi kaybetmeyle ilişkili olan bu artan kaygı, bir alışkanlıktan çok bir bağımlılığı göstermektedir (Hooper ve Zhou, 2007; Shambare vd., 2012).

Tran'a (2016) göre sürekli akıllı telefon ile vakit geçirmek, akıllı telefonunun kullanamadığı veya şarjı bittiği zaman endişe duymak, kullanılamayacağı yerlere gitmekten kaçınmak, akıllı telefonu sürekli bildirimler için kontrol etmek,

kapatmamak, uyurken bile yanında tutmak, bire bir iletişim yerine akıllı telefon kullanmak ve bir akıllı telefon için borçlanmak nomofobinin belirtileridir.

Akıllı telefonlar, çeşitli teknik özelliklere sahip bağımsız araçlar haline gelmektedir ve ergenler tarafından çeşitli faaliyetleri gerçekleştirmek için kullanabilmektedir. Ergenler, telefonları yemek yerken bile aktif olarak kullanmakta ve evde bıraktıklarında dönüp geri almak için güçlü bir dürtü duymaktadırlar. Bunun nedeninin ise ergenlerin telefonlarını yanlarında olmadan mevcut materyallere erişmenin başka bir yolunu bulamayacaklarını düşünmeleri olduğu ifade edilmektedir (Jilisha vd., 2019).

Araştırmacılar insanların hayatında sosyal, psikolojik ve fiziksel çok yönlü zorluklara neden olabilecek nomofobinin özellikle gençler üzerinde oluşabilecek potansiyel yansımalarından endişe duymaktadır (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığına benzer şekilde (Kwon vd., 2013) genç nesil için bir endişe kaynağı olarak görülmektedir (SecurEnvoy, 2012). Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığının yaygınlığına dayanarak, genel halkta nomofobi insidansını incelemek için birçok araştırma yapılmıştır. Ülkemizde bu konuda ilk akademik araştırma Yıldırım vd. (2016) tarafından yapılmıştır.

Nomofobik Kişilerin Özellikleri

Nomofobik bireylerin belirli ayırt edici özellikleri vardır. Sürekli mesaj/arama kontrolü, akıllı telefonun her zaman açık olması, geceleri akıllı telefonla yatmak, servis alanı dışındayken endişeli ve gergin hissetmek ve benzeri alışkanlıklar bunlardan bazılarıdır (Bragazzi vd., 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ile ilişkili bir hastalıktır. Sırt ve boyun rahatsızlığı, depresyon, yalnızlık ve azalan yaşam enerjisi, sosyal yaşam ve benlik saygısı bu durumun belirtileridir (Erdemi vd., 2016). Nomofobik kişiler akıllı telefonlarından uzaklaştıklarında endişe ve korku yaşayabilmektedirler. Bu durum insanların günlük yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Bireyler kaygıları arttıkça normal hayatlarına odaklanamamaktadır. Yatarken cep telefonlarını kapatmamaları uyku sorunlarına neden olabilmektedir. Bunun dışında araç kullanırken telefona bakmak kazaya yol açabilmektedir. Nomofobi gençlerin öğrenme, motivasyon ve

uyku sorunları yaşamasına ve eğitim hayatlarının önemli ölçüde etkilenmesine yol açabilmektedir (Akt. Gezgin vd., 2017).

Nomofobinin Alt Boyutları

Yıldırım (2014) tarafından geliştirilen nomofobi ölçeğinde, nomofobinin dört alt boyuta sahip olduğu keşfedilmiştir. Bu alt boyutların iletişim kuramama, bağlantı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahat hissedememe olduğu ve bireyin akıllı telefon düşkünlüğü sonucunda ortaya çıktığı dile getirilmiştir (Park vd., 2013).

İletişim kuramama, bir bireyin akıllı telefonunun farklı sebeplerle iletişim kurmasını engellemesi durumudur. Teknolojinin en önemli faydalarından birinin iletişim kurmak olduğu düşünüldüğünde, iletişim hizmetlerinden yararlanamama durumu bireyi olumsuz etkileyerek stresli ve sıkıntılı bir ruh hali yaşamasına sebep olmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Bağlantıyı kaybetme, bir kişinin iletişim kurmasının akıllı telefonunun ağ bağlantısının veya pilinin zayıflaması gibi çeşitli nedenlerle engellenmesidir. Bağlantıyı kaybetme, sosyal medyadaki kişiler arasında hem iletişim eksikliği hem de çevrimiçi etkinlik eksikliği olarak kendini gösterebilmektedir. Bir kişi bağlantısını kaybettiğinde, takipçilerinin veya diğer sosyal medya kullanıcılarının kendisiyle iletişime geçemeyeceğinden korkmaktadır. Birey sosyal medyanın uzak kalınması nedeniyle endişe ve korku yaşayabilmektedir (Yıldırım, 2014).

Bilgiye erişememe, bireyin telefonda istenen bilgiyi bulamadığı bir durumu ifade etmektedir. İster anlık (gündemdeki güncel gelişmeler) ister herhangi bir konuda araştırılması gereken bilgiler olsun bireyin bilgiye erişemediği olumsuz durumlardır. Birey bilgiye erişemediğinde huzursuzluk ve stres yaşamaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016).

Rahat hissetmeme, kişinin telefonun olanaklarını kullanamaması nedeniyle içinde bulunduğu kötü durumu ifade etmektedir. Kişilerin cep telefonlarının sağladığı kolaylıktan yararlanamamasından kaynaklanan kötü duygu ve kaygı deneyimidir (Yıldırım ve Correia, 2016). Nomofobinin duygusal bölgede neden olduğu rahatsızlık olarak vurgulanmaktadır.

Nomofobik Bireylerde Sıklıkla Görülen Davranış ve Problemler

Nomofobi, bireyin mobil cihazlarına erişemediğinde ya da mobil cihazı ile iletişim kuramadığında hissettiği korku ve endişedir (Yıldırım ve Coreia, 2015). Nomofobik kişilerin başkaları tarafından onaylanma, sevilme ve takip edilme isteği ve sosyal medya hesaplarını sürekli güncelleme ihtiyacı onları mobil cihazlarla daha fazla zaman geçirmeye teşvik etmektedir (Polat, 2017). Alan yazına göre, nomofobik bireyler, nomofobik özellik sergilemeyenlere göre daha uzun süre cep telefonu kullanmaktadır (Akbaş Güneş ve Güçlü, 2020). Akıllı telefonu uzun süre kullanmak, bireyin hayatında olumsuzluklar yaşamasına neden olarak stresini ve endişesini arttırmaktadır. Ayrıca, nomofobik kişilerde uyku güçlüğü, rahatsızlık hissi ve uyuşukluk gibi bedensel belirtiler de yaygın olarak görülmektedir (Yengin, 2015; Süler, 2016).

Nomofobiye sahip kişilerin utangaç, pasif, kendine güveni düşük, sosyal ortamlara girmek istemeyen ve yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih eden kişiler oldukları söylenmektedir (Sevi vd., 2014). Nomofobik kişiler, davranışlarının abartılı olduğunun farkında olmalarına rağmen kendilerine engel olamamakta ve bunlarla meşgul olmaya devam etmektedirler (Öztürk, 2015). Bu konuyla ilgili olarak yapılan bir araştırmada sinema, tiyatro ve sınıflarda telefonların kapatılmasını doğru görenlerin bu kurala uymadığını söyleyenlerin yüzdesine yakın olduğu ortaya çıkmıştır (Szpakow vd., 2011).

2014 yılında yapılan bir nomofobi çalışmasında bazı üniversite öğrencilerinden telefonlarını kapatmaları istenmiş, bazılarının ise telefonları ellerinden alınmıştır. Araştırma sonucunda, telefonsuz kalmaları sonucunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin zamanla arttığı tespit edilmiştir (Cheever vd., 2014). Erdem vd. (2016) ve Spitzer (2015) araştırmalarında, öğrencilerin nomofobi nedeniyle okulda zorluklarla karşılaştıkları ve bunun sonucunda akademik başarılarının düştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca nomofobi nedeniyle zorluk yaşayan öğrencilerin içinde bulundukları olumsuz ortam nedeniyle ders akışının bozulduğu tespit edilmiştir (Gümüş ve Örgen, 2015). Nomofobi açısından gelinen aşamayı gösteren dikkat çekici bir araştırmada, bireylerin akıllı telefonlarının ayrı kalmamak için eğlence, yemek yeme ve hatta duş almak gibi temel ihtiyaçlarından vazgeçmeye razı oldukları keşfedilmiştir (Tossell vd., 2015).

Problem Çözme

Latince'de "Problema" olarak geçen problem kavramı, "belirgin engel" anlamına gelen Latince "Proballo" kelimesinden türetilmiştir. Arapçada ise "mesele" olarak geçmektedir. Türkçe'de "sorun" kelimesi ile İngilizce'den dilimize çevrilen "problem" kelimesi eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu'nda problem, "araştırılarak öğrenilmesi, düşünülerek çözülmesi ve bitirilmesi gereken bir durum" ya da mecazi anlamda "zor bir durum, dert" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020).

1960'larda ve 1970'lerde, psikoloji literatürü problem çözmei vurgulamıştır (Hepner vd., 2004). Akçagöz vd. (2010) problemi, "istenilen ve elde edilmesi amaçlanan durumlarda yaşanan karmaşık, zorlu ve engebeli koşullar" olarak tanımlamaktadır.

Problem çözme genel olarak matematik ile ilişkilendirilerek anlamlandırılan bir kavramdır. Başka bir deyişle, problem çözmekten bahsettiğimizde, genellikle matematiksel veya bilimsel problemlerin çözümüne atıfta bulunmaktadır. Ancak bu kavram matematik konusuyla sınırlı değildir. Her zorluğun veya çözüm gerektiren her şeyin bir problem olduğu ve her problemin bir problem çözme süreci içerdiği söylenebilmektedir (Belzer vd., 2002; Jonassen, 2011; Jonassen ve Hung, 2012).

İnsanlar sosyal varlıklardır, bu nedenle günlük yaşamlarında çeşitli problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Ortaya çıkan problemler bireyin yaşamını doğrudan etkilemektedir. Ele alınması gereken ve bireylerin çözüm bulmaya çalıştıkları bu engellere problem, çözümlerini arama ve uygulama ise problem çözme olarak adlandırılmaktadır (Heppner ve Krauskopt, 1987). Problem çözme, bir problemin farkına varma, problemi tanımlama, olası çözümler sunma ve uygulanan çözümlerin geçerliliğini doğrulamayı içeren karmaşık bir zihinsel sürecin toplamıdır (Budak, 2009). Bir problemi çözmek için birey, bir düzeyde tepki vermesi gerektiğini ve bir amacı olması gerektiğini kabul etmelidir. Kişinin bu durumu kendi problemlerine çözüm arama süreci olarak nitelendirilmiştir (Taylan, 1990). Bireyin çevre ile baş etmedeki en önemli özelliklerinden biri problem çözme yeteneğidir (Konukbay 2005). Problem çözme bir seçim gerektiren durumun teşhis ve analizi; olası çözümlerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi, bir alternatifin seçilmesi ve uygulanması ve sonuçlarının değerlendirilmesidir (Çelik ve Yurdakul, 2009).

Büyükkaragöz (1995) problem çözmeyi, "Kişiyi çözüme götürecek bilgiyi toplama ve bu bilgiyi kullanıma hazır bir biçimde bütünleştirerek sorunun çözümüne uygulama derecesi" olarak tanımlamıştır (Yerli 2009).

Davranışsal bir perspektiften bakıldığında problem çözme, bir tür öğrenme olarak problem davranışı karşısında kişinin önceki davranışında değişiklik olarak tanımlanmaktadır. Problem çözme ve başa çıkma stratejisi kavramları psikoloji alanında birbirinin yerine kullanılabilir olarak kabul edilmiştir (Çam ve Tümkaya, 2006). Kişisel problemi az olan bireyler, problem çözme yetenekleri konusunda kendilerine güvenmekte, davranışlarını yönetebilmekte ve problemden kaçınmak yerine durumu ele almayı seçmektedirler. Bu bireyler olumlu bir benlik algısına, etkili kişilerarası etkileşimlere ve daha düşük sosyal kaygı seviyelerine sahiptir. Dolayısıyla bu bireylerin düşük düzeyde depresyona sahip oldukları ve intihar eğilimlerinin az olduğu keşfedilmiştir (Şahin vd., 1993).

Problem Çözme Teknikleri

Problem çözme ile ilgili literatür araştırıldığında birçok model olduğu görülmektedir. Sosyal problem çözme süreci modeline göre, ilk aşamada kişinin problem üreten bir durumla ile karşı karşıya kalması ve bireyin problem yönelimi olarak ifade edilen tepkilerin anlamlı olması kritik önem taşımaktadır. Bu yaklaşımda kaçınmacı, dürtüsel-dikkatsiz ve rasyonel sorun çözme yöntemleri yer almaktadır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Problem çözümüne yönelik bir diğer teorik yaklaşım olan bilgi işlem süreci yaklaşımında insanlar karşılaştıkları problemler hakkında bilgi toplayıp bu bilgileri kullanarak problemin çözümüne yönelik eylem planları oluşturmakta ve bu planları uygulamaya koymaktadırlar (Eskin, 2014). Bilgi işleme süreci; algılama, hedef belirleme, planlama ve örüntü eşleştirme ve problem çözme süreçlerinden oluşmaktadır (Heppner ve Krauskopf, 1987).

Araştırmacılar, genel ve özel problem çözme stratejilerini inceleyerek çeşitli yaklaşımlar önermiştir. Başlangıçta matematiksel ve bilimsel problem çözmeye odaklanılırken, daha sonra sosyal ve diğer problemleri çözmeye yönelik çözümlerin ortaya çıkmaya başladığı görülmektedir. Polya'nın (1978), Dewey'in (1910) ve

Kneeland'ın (1999) problem çözme strateji teorileri, matematiksel problem çözme üzerine teoriler oluşturan çalışmacılar arasında en bilinenleridir.

Kısaca problem çözme teknikleri üç şekilde çerçevelenmiştir. Birincisi problem çözme bilişsel düzeyde ele almakta, ikincisi problemi gelişimsel bir konu olarak görmekte, üçüncüsü ise onu işle ilgili bir beceri olarak görmektedir (Eskin, 2014).

Bireyler, onları problemleri çözmeye başlamadan önce, karşılaştıkları zorlukların hayatlarının bir parçası olduğunu kabul etmelidirler. Bireylerin bu zorluklarla mücadele ettikçe özgüvenleri ve özsaygıları artmaktadır. Kendilerini oldukları gibi görmek için cesaretlerini toplarlar. Yaşam kalitelerini yükseltirler. Sonuç olarak, zorluklardan kaçınmak yerine, onlarla yüzleşmek hayati önem taşır. Bireyler, ele aldıkları her zorlukta daha hoş ve tatmin edici bir ortam oluşturmaktadırlar (Kruse, 2009; Schiraldi, 2009).

Dewey'in (1910) problem çözme yaklaşımı bilinenden bilinmeyene doğru ilerler. Endüktif teknik çoğunlukla bu problem çözme prosedüründe kullanılmaktadır. Dewey'in "sorgulama" olarak adlandırılan problem çözme metodolojisi döngüseldir. Bu modelin problem çözme aşamalarındaki aşamalar şunlardır (Dewey, 1910):

1. Birey, yaşamı sürdüren bir senaryoda olmalı ve sorun durumuyla ilgili faaliyetlerde bulunarak durumla başa çıkmaya istekli olmalıdır,
2. Problem durumunu gözlemleyerek, birey problem hakkında düşünmeye başlamalıdır,
3. Durumu ele almak için gözlemler yapmalı ve gerekli bilgiye sahip olmalıdır,
4. Olası çözümler metodik bir şekilde tanımlanmalı ve geliştirilmelidir,
5. Olası çözümler uygulanmalı ve değerlendirilmelidir.

D'Zurilla ve Nezu (1990), bileşenlerini tartışırken problem çözme yeteneklerinin dört benzersiz görev odaklı aktiviteden oluştuğunu iddia etmektedir. Bunlar aşağıda listelenmiştir:

1. Problemi açık ve net bir şekilde tanımlamak ve tarif etmek: Bir kişi bir problemi fark ettiğinde, ilk dürtüsüne göre "otomatik" davranma eğiliminden kaçınarak, konunun tüm kısımlarını "operasyonel" terimlerle tanımalı ve

açıklamalıdır. Ana hedefleri, önemli alt problemleri veya çatışma durumlarını tanımlayın ve senaryonun hayati ve gerekli olmayan kısımlarını uygun şekilde belirtmelidir.

2. Alternatif çözümler üretme: Bu adımda en temel amaç, belirli sorun durumuna uygun çözümler üretmek ve üretilenler arasından en etkili çözümü sağlama olasılığı en yüksek olanı maksimize etmektir.

3. Karar verme: Karar verme koşulları, sıklıkla, riskleri ve faydaları tartarak çeşitli seçenekler arasından seçim yapma gerekliliği olarak tanımlanır.

4. Cevabı eyleme geçirme ve sorunu çözmeye: Bu aşama, bilinçli düşünce süreçlerinin (mantık ve akıl yürütme ile) kullanılmasını gerektirmesi bakımından ön aşamaya benzer. Problemin cevabı geçersiz ise problem çözücü normal olarak birinci veya ikinci aşamaya geri döner ve işlemi tekrarlar.

Uyku

Uyku, tıbbın başlangıcından bu yana yapısı, işlevi ve misyonu açısından birçok çalışmanın odak noktası olmuştur. Örneğin Hipokrat, uykunun, vücuttaki kanın o bölgenin sıcaklığını düzenlemek amacıyla iç organlara doğru ve beyinden uzağa göç etmesiyle oluştuğunu öne sürmüştür. Yunan bilgin Aristoteles'e göre, yenilebilir besinler vücutta ısıya dönüştürüldüğünde uyuşukluk olduğunu belirtmektedir (Karakoç, 2009).

1729 yılında Jean Jaques d'Ortous de Marian bitkilerden esinlenerek gece ve gündüz döngüsünü içeren 24 saatlik bir ritim geliştirmiştir (Vural, 2013). İskoç bir bilim adamı olan Robert MacNish, 1834'te uyku fizyolojisi üzerine ilk makaleyi yayınlamıştır. 19. yüzyılın başlarından beri, uykunun oluşumuna sadece bir uyku düzeninin kurulması değil, çok sayıda unsurun bir araya gelmesinden kaynaklandığı iddia edilmiştir (Ağan, 2015). Legendre ve Pieron, 1907'de yapılan bir araştırmada, uykusuzluk çeken köpeklerden alınan serumun normal köpeklere verildiğinde uykuya daldıklarını keşfetmişlerdir. Bu çalışmanın bulguları, endojen uyku faktörünün veya hipnotoksinin (hipnotoksin), vücudun açıkladığı ve uykuyu başlattığı etkili bir uyku maddesi kavramıyla uykuya dalmada yeni bir gelişme olduğunu ortaya koymuştur (Karaçal, 2010; Vural, 2013).

Uyku, günün belirli saatlerinde gerçekleşen ve insan yaşamının yaklaşık üçte biri kadar süren, vücudun fiziksel ve zihinsel olarak toparlanmasını ve bir sonraki yaşama hazırlanmak için enerji biriktirmesini sağlayan önemli bir biyolojik aktivitedir. Dış duyuşal girdiler (ışık, ses vb.) ile fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile yakından ilişkili olduğu gösterilen uyku durumuna son vermek mümkündür. Uyku sırasında beden fiziksel ve zihinsel olarak dinlenirken zihinsel aktivitenin devam etmekte olduğu, gün içinde yaşanan olaylarının ve edinilen bilgilerin tekrarlama yoluyla beyinde saklandığı ve zihnin sonraki yaşama hazırlandığı bazı çalışmalarda ileri sürülmüştür (Karakaş vd., 2017).

Bir insanın ömrünün üçte birinin uykuda geçtiği düşünülürse, 75 yıl yaşamış bir insan yaşamının yaklaşık 25 yılını uykuda geçirmektedir (Selvi, 2019; DSÖ, 2004). Birçok kaynak, insanlar için yemek yemek ve üremek kadar önemli olan uykunun tarih boyunca merak uyandıran bir konu olduğunu göstermektedir. Kökeni bilinmemekle birlikte yirminci yüzyıla kadar antik inanışlarda uykunun ölümle tek farkının geçici bir pasif dinlenme dönemi olduğu görülmüştür (Gökçay ve Arda, 2013).

On dokuzuncu yüzyılda beyin, kalp ve damar sisteminin işleyiş süreçleri hakkındaki anlayışın gelişmesiyle birlikte, uykunun fizyolojisini anlama çabaları artmıştır. Bu dönemde uykunun beyinde veya vücutta kan birikmesiyle oluştuğu görüşü öne çıkmaktaydı. Uykunun dış uyaranların yokluğunda meydana geldiği veya bireylerin yorgunluktan kurtulmak için uyuduğu gibi davranış teorileri de bu dönemde popülerken, yirminci yüzyıla gelindiğinde uyanıklık halinde beyinde toplanan belirli kimyasalların uykunun ortaya çıkmasına neden olduğu fikri yaygınlaşmaya başlamıştır (Öztürk, 2007).

Alanyazına baktığımızda uykunun birçok farklı tanımının olduğunu ve bu anlamların zaman içinde değişiklik gösterdiğini görebiliriz (Karakoç, 2009). Uyku, en geniş anlamıyla, kendiliğinden ortaya çıkabilen, çevresel uyarılara rağmen duyarsızlaşmayı artıran ve dış uyaranlarla tekrar farkındalığa getirilebilen, geçici bir bilinçsizlik halidir (Alyurt, 1998). Bu noktada unutulmaması gereken, komada olan bir kişinin bilinçsiz durumunun, uyuyan kişinin bilinçsiz durumundan ayırt edilmesi gerektiğidir (Derdiyok vd., 2012). Uyku, kişinin büyümesine, gelişmesine, yeni bilgiler edinmesine, fiziksel olarak rahatlmasına, dış uyaranlardan korunmasına,

vücudu aktif olarak gençleştirmesine ve yaşla birlikte belirli zaman aralıklarında değişmesine olanak sağlayan bir döngüdür (Daşdemir, 2012).

Uyku Evreleri

Hayatın en önemli evrelerinden ve bireyin en temel gereksinimlerinden biri olan uyku evresine girerken beyin potansiyelleri uyanık beyin potansiyellerine bağlı olarak sistematik olarak değişmektedir (Davis vd., 1937). Uykuya geçme ve uyku süreci, karmaşık nörofizyolojik ve biyokimyasal bileşenlere sahip aktif süreçlerdir (Öztürk vd., 2015).

REM uykusu Öztürk ve Uluşahin (2008) tarafından aktif ve asenkron uyku olarak tanımlanmıştır. REM uykusu 1958 yılında Dement tarafından cinsel uyarılmanın bir aşaması olduğu için ilk olarak "aktif uyku" ve "derin uyku" şeklinde, ardından ise "hızlı göz hareketleri" anlamına gelen REM uykusu olarak tanımlamıştır (Dement ve Edward, 2009). Adını hızlı göz hareketleri ifadesinden alan bu evrede göz küresi hareketleri önceki evrelere göre daha yoğundur (Kaynak, 2003). Hızlı göz hareketleri ve kaslardaki fazik aktivitenin, enerji ihtiyacının yüksek olduğu ve homeostazın bozulduğu REM uykusu sırasında ortaya çıktığı bilinmektedir (Aydın, 2003).

NREM, REM olmayan uyku evresi anlamına gelmektedir. NREM uykusu, uykunun ilk aşamasıdır ve dört evreye ayrılmaktadır. Yaklaşık 1-7 dakika süren ilk evrede son derece düşük bir uyarılma eşiği mevcuttur. Uyarılma eşiği ikinci evrede birinciye göre daha yüksektir. Sadece birkaç dakika süren üçüncü evre, 2. evreyi takip etmektedir. Evre 3, önemli ölçüde daha yavaş dalga etkisine sahip olan 4. evreye bir köprü görevi görmektedir. İlk uyku döngüsünün 4. evresi kabaca 20-40 dakika sürmektedir. Literatürde evre 3 ve evre 4 uyku farklı şekillerde anılmaktadır. "Delta uykusu" en sık kullanılan isimdir ancak "yavaş dalga uykusu" veya "derin uyku" da kullanılan diğer seçeneklerdir (Carskadon ve Dement, 2005). Bu evrede nöronal aktivite veya rüya olduğuna dair hiçbir kanıt yoktur. Uyku, yenilenme ve enerji tasarrufu rolünü yerine getirmektedir (McCarley, 2007; Nielsen, 2000).

REM uykusuna gelindiğinde baş, kol, bacak gibi istemli kaslar felç olmaktadır, gözler kapalı göz kapağının altında hızla hareket etmekte, nefes alışverişi düzensizleşmekte, beyin aktifleşmekte ve rüyalar ortaya çıkmaktadır. REM

uykusunda öğrenme, hafıza ve duygu kontrolü gibi uyku işlevleri yer almaktadır. Bu aşamanın EEG görüntülemesinde düşük voltaj ve hızlı dalgalar olduğu görülmektedir (Blumberg vd., 2020).

İlk REM uykusu, uyku başladıktan yaklaşık 70 dakika sonra başlamaktadır. REM uykusunun ilk evresi kısadır, ardından NREM evresi gelmektedir. İlk REM bittikten yaklaşık 90 dakika sonra ikinci REM başlamaktadır. Gece boyunca, NREM evresini tekrarlayan bir düzende REM evresi takip etmektedir (McCarley, 2007). Uyku ilerledikçe uykunun REM fazı uzarken, NREM fazı kısalmaktadır. Derin dalga uykusu azalarak tamamen ortadan kalkmaktadır. İnsanlarda bu döngü yaklaşık 90-110 dakika sürmektedir (Carskadon ve Dement, 2005).

Uyku Kalitesi

Uyku kalitesi yaygın olarak kullanılan bir terapötik terim olmasına rağmen evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur (Krystal ve Edinger, 2008; Mendonça vd., 2019). Uyku kalitesi, iyi bir uyku için gerekli olan belirli niceliksel ve niteliksel yönlerin yanı sıra öznel ve nesnel belirteçleri içeren nicelendirilmesi zor bir olgudur (Mendelson, 2017). Bireyin uyandığında kendini zinde ve yeni güne hazır hissetmesi (Günaydın, 2014) olarak nitelendirilebilecek uyku kalitesi; toplam uyku süresi, uyku gecikmesi (uykuya dalana kadar geçen süre), gece boyunca kesinti sayısı gibi nesnel ve uyku düzeni, uykunun dinlendiriciliği, uyandıktan sonra uyanık kalma gibi öznel unsurlara sahiptir (Ohayon vd., 2017).

Günümüzdeki araştırma konuları arasında insanların hayatındaki uyku ile ilgili konular, uykusuzluğa neden olan olaylar ve uyku durumunun insanlar üzerindeki sonuçları yer almaktadır (Yıldız ve Ünal, 2017). Bu konuda yapılan araştırmalar uykusuzluk ile sağlık sorunları arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Uyku düzenleri hastalığa, yaşa, cinsiyete, madde kullanımına, ilaçlara, uyarıcılara ve diğer fiziksel aktivitelere göre değişmektedir. Bu unsurların kişinin uyku uzunluğu ve kalitesi üzerinde de etkisi olabilmektedir (İyigün vd., 2017).

Uyku kritik bir öneme sahip olmasına rağmen çok kişiselleştirilmiş bir deneyimdir ve nesnel olarak normal veya sağlıklı bir uykuyu tanımlamak veya uyku talebinin kesin sınırlarını belirlemek imkansızdır (Ohayon vd., 2017). Genel olarak,

bir kişi uykusundan memnunsa, uyandığında kendini dinlenmiş hissediyorsa ve gün içinde işleyişini sürdürmekte güçlük çekmiyorsa uykusunun sağlıklı ve normal olduğu söylenebilmektedir (Mendelson, 2017). Ancak uykunun öznel veya nesnel faktörlerinde herhangi bir bozulma yaşanması durumunda oluşan düşük uyku kalitesi kişinin gün içindeki veriminin düşmesi, daha fazla sinirlenmesi, hoş olmayan duygular hissetmesi ya da dikkat ve odaklanma kaybı birçok olumsuzluğa yol açabilmektedir ( zt rk ve Uluşahin, 2016; DSÖ, 2004).

1920'lere kadar beyinde uyku ile ilgili iki merkez olduğu; uyanıklık ve uyku olarak iki kategoriye ayrılan bu merkezlerin birlikte çalışmakta olduğu d ş n lmekteydi. 1950 yılına dayanan deneysel araştırmalarda ise uyku ve uyanıklığın tek bir merkez tarafından düzenlendiği kanıtlanmıştır. Gerçekte uyku ve uyanıklığın birbiri ardına gerçekleşen zihinsel bir süreçtir (Palagını ve Rosenlicht, 2011).

Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Fizyolojik bir ihtiyaç olan uyku; öğrenme, hafıza ve duygudurum kontrolü ile bağlantılıdır (Necla ve Tamam, 2018). REM ve NREM fazlarının gece boyunca kesintisiz olarak tekrarlanması sağlıklı bir uyku için kritik öneme sahiptir. Fiziksel rahatsızlıklar, psikolojik sorunlar ve uyuşturucu kullanımı uyku kalitesini bozan değişkenlerden sadece birkaçıdır (Thorarinn vd., 1991).

Uykunun bozulması, bölünmesi, konforsuz ve yetersiz uyku gibi durumlar uyku kalitesine zarar vermektedir. Anormal uyku düzenine sahip kişilerde fizyolojik sorunların yanı sıra psikolojik bozukluklar da görülebilirken, psikiyatrik bozuklukları olanlarda sirkadiyen değişiklikler görülmektedir (Feride ve Mehmet, 2009). Ölüm gibi önemli yaşam olayları, kronik rahatsızlıkların neden olduğu kalıcı zorluklar, yaş ve cinsiyet gibi birçok psiko-sosyal değişken uyku kalitesini etkilemektedir (Mary, 1994).

İlgili Araştırmalar

Güner (2007), “ atışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise  ğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine

etkisi” başlıklı doktora tezinde genel lise dokuzuncu sınıfta okuyan 60 katılımcı ile öntest-sontest kontrol grup tasarımı ile bir çalışma gerçekleştirmiş ve araştırma sonucunda deney ve kontrol grubundaki katılımcıların saldırganlık düzeylerinde ve problem çözme becerileri düzeylerinde farklılık olduğunu ve deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık puanlarında gözlenen azalma ile problem çözme becerilerinde artma yönündeki önemli farklılığın uygulanan çatışma çözme grup rehberliğinden kaynaklandığını ifade etmiştir.

Biber ve Kutluca (2013) çeşitli eğitim düzeylerinden bir devlet üniversitesi, bir anadolu lisesi, bir meslek lisesi ve bir genel lisede öğrenim gören 479 öğrencinin (244 kız, 235 erkek) problem çözme becerilerini cinsiyet, başarı ve okul türü değişkenleri açısından araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin problem çözme becerileri ile cinsiyet, okul türü ve not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Açık (2013) "lise öğrencilerinin öğrenme stilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi" başlıklı çalışmada lise öğrencilerinin problem çözme yeteneğine güven alt boyut puan ortalamaları, yaklaşma kaçınma alt boyut puan ortalamaları, kişisel kontrol alt boyut puan ortalama ve problem çözme becerileri toplam puan ortalamalarını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre araştırma grubunu oluşturan lise öğrencileri problem durumlarında etkili çözüm yolları geliştirme ve problem çözme becerilerine ilişkin algı düzeyleri yüksektir.

Singh ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin yüzde yetmiş altısının cep telefonlarını mesajlaşmak ve sohbet etmek için sürekli kontrol etme alışkanlığı geliştirdiği ve yüzde elli beşinin telefonlarına ulaşamadıklarında endişe duydukları sonucuna ulaşmışlardır. Pavithra ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının akıllı telefonlarındaki bildirimleri saatte ortalama iki veya üç kez kontrol ettiğini bildirmiştir. Bu tekrarlı durum, araştırmacılar tarafından nomofobinin bir işareti olarak tanımlanmıştır. Gezgin ve arkadaşları (2017) ise kontrol statüsündeki artışın nomofobi miktarını artırdığını, tekrarlayan aktivitelerin bağımlılığı güçlendirdiğini ve bunun da nomofobiye yol açabileceğini belirtmişlerdir.

Durak (2018), ergenlerde çeşitli faktörlere dayalı olarak gençlerde nomofobi seviyelerini incelemiştir. Araştırması sonucunda, sosyal medyayı sıklıkla kullanan

gençlerin cep telefonlarını kullanmadıklarında daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde Sanal ve Özer (2017), sosyal medya kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin önemli bağlantıları olduğunu keşfetmiştir. Gezin ve Çakır (2016), çeşitli sosyoekonomik kökenlerden eğitime devam eden 475 ergenin nomofobi düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, nomofobi arttıkça gençlerde endişe ve gerginlik artmakta, uyku güçlükleri yaşanmakta ve derslere ilgi azalmaktadır. Yapılmış olan çok sayıda çalışmada, öğrencilerin nomofobi dereceleri ile akademik başarıları arasında negatif bir bağlantı olduğu bulunmuştur.

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, gençlerin yüzde 42,6'sı nomofobiden muzdariptir ve yaşadıkları en yaygın endişe iletişim kuramama ve bilgi alamama korkusudur. Çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğu, akıllı telefon ve yaş değişkenlerinin ağırlıklı olarak etkili olduğunu ve akıllı telefonda geçirilen zamanın nomofobi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulunmuştur.

Becker ve arkadaşlarının (2016) çocuk ve ergenlerde uyku kalitesi üzerine yaptıkları çalışmada uyku ile ilgili özellikler bireysel ve çeşitli olduğunu ifade etmişlerdir. Bu konudaki literatür taramasının sonucu, uyku ve uyanıklık durumlarının gelişimsel veya kültürel bağlamda önemli ölçüde farklılık göstermediği ve bireysel özelliklerin daha önemli olduğu ifade edilmiştir. Uyku ve uyanıklık ile bağlantılı öğelerin klinik önerileri, uyku süresi tutarlılığı ve zamanlaması açısından daha önemli olduğu gösterilmiştir. Bulguların, çocukların ve gençlerin uyku düzenlerinde temel bir faktör olarak uyku süresinin tutarlılığı ve zamanlaması ile bağlantılı olduğu varsayılmaktadır.

Türen ve arkadaşları (2017) 265 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin yüzde 54'ünün nomofobik olduğunu, yaş ile nomofobi arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ve telefon kullanma süresi ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Jayarajan ve Jacob'ın (2018) çalışmasında çocuk ve ergenlerde psikososyal terapiler araştırılmıştır. Ebeveynlerin çocuklara ve ergenlere yaklaşımlarına dayalı tedaviler yapılması, gençlerde beceri gelişiminin sağlanabileceği inancını güçlendirdiğini belirtmiştir. Çocuklarda problem çözme, duygudurum düzenleme,

sosyal beceriler ve iletişim becerilerinin anne baba yaklaşımı ve çocuğun özellikleri dikkate alınarak multidisipliner nitelikte olduğu düşünülmekte ve yapılacak çalışmalar gelecekte psikopatolojilerin önlenmesi açısından önem taşımaktadır.

Vernon ve meslektaşları (2018), gençlerin psikososyal gelişimi üzerine yaptıkları çalışmada, uyku düzenleri ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. 1101 öğrencinin verilerini içeren çalışmada uyku davranışı, akıllı telefon kullanımı, baş etme becerileri ve benlik saygısı faktörleri boylamsal olarak değerlendirilmiştir. Araştırma, gece geç saatlerde cep telefonu kullanan gençlerin aktivitelerini dışa vurmada sorun yaşadıklarını, düşük özsaygıya sahip olduklarını ve başa çıkmakta zorlandıklarını bulmuşlardır. Uyku davranışındaki değişikliklerin de akıllı telefon kullanımı, depresyon ve davranış sorunları arasındaki ilişkide aracı bir faktör olduğu keşfedilmiştir. Daha sonra özgüven eksikliği ve başa çıkma sorunlarıyla bağlantılı olduğu saptanmıştır.

Alan yazında nomofobiye demografi, medeni durum ve eğitim düzeyi açısından değerlendiren sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Nomofobi düzeylerini medeni duruma göre değerlendiren bir çalışmada bekarların çok daha fazla nomofobik olduğu gösterilmiş (Tor Kadioğlu ve Koşar, 2019), ancak yapılmış olan başka bir çalışmada ise evli veya bekar olmanın nomofobi açısından fark yaratmadığı dile getirilmiştir (Ertan, 2019). Nomofobi düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin araştırıldığı bir çalışmada lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcılar karşılaştırılmış ve lise eğitim düzeyine sahip bireylerin üniversite eğitim düzeyine sahip bireylere göre anlamlı düzeyde daha fazla nomofobi gösterdikleri bulunmuşken (Gürbüz ve Özkan, 2020); Gezgin vd. (2017) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyinin nomofobi düzeyi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Araştırma covid-19'da ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme becerisi, uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını veya düzeyini belirlemeyi ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Oğuz Veli Ortaokulu ve Osman Nejat Konuk Ortaokulunda okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 11-15 yaş aralığı olan 759 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini amaçsal örnekleme yöntemine uygun olarak araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamak isteyen katılımcılardan oluşması şeklinde tasarlanmıştır. Amaçsal örnekleme seçkisiz olmayan bir örnekleme yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Amaçsal örnekleme, araştırmaların amacına yönelik olarak bilgi açısından zengin durumların belirlenerek detaylıca araştırma yapılmasına olanak tanır (Büyüköztürk vd., 2014).

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo1.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	11-12 yaş aralığı	176	23,2
	13-14 yaş aralığı	583	76,8
Cinsiyet	Kadın	387	51
	Erkek	372	49
Kaçınıcı sınıfa gidiyorsun?	Orta 1	5	0,7
	Orta 2	351	46,2
	Orta 3	403	53,1
Ailede Covid19 hastalığını geçiren varmı?	Evet	438	57,7
	Hayır	321	42,3
Akıllı telefon sahibi misiniz?	Evet	759	100,0
	Hayır	0	0,0
Günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığınız nedir?	1 dakika	27	3,6
	5 dakika	35	4,6
	10 dakika	42	5,5
	15 dakika	51	6,7
	30 dakika	100	13,2
	60 dakika	194	25,6
	120 dakika	307	40,4
	Kontrol etmem	3	0,4
	Arama yapmak	264	34,8
	Mesaj atmak	75	9,9
Akıllı telefon kullanma amacınız nedir?	İnternette surf yapmak	262	34,5
	Ödev ve araştırma yapmak	113	14,9
	Oyun	41	5,4
	Alışveriş yapmak	2	0,3
	Haber takip etmek	2	0,3
	Yatakta	617	81,3
	Sınıfta	47	6,2
Çoğunlukla akıllı telefonu nerede kullanıyorsunuz?	Araç içinde	54	7,1
	Yürürken	11	1,4
	Sinema ve tiyatroda	6	0,8
	Aile bireyleri ile birlikteyken	24	3,2
Yanınızda akıllı telefonunuza ait şarj cihazı ya da powerbank taşıyor musunuz?	Evet	246	32,4
	Hayır	513	67,2
Anne eğitim düzeyi?	Lise	275	36,2
	Ortaokul	325	42,8

	Üniversite	159	20,9
	Lise	291	38,3
Baba eğitim düzeyi?	Ortaokul	328	43,2
	Üniversite	140	18,4

Tablo incelendiğinde, 11-12 yaş aralığındaki katılımcıların oranının %23,2, 13-14 yaş aralığındaki katılımcıların oranının %76,8 olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %51'inin kadın, %49'unun erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %0,7'si orta bire, %46,2'si orta ikiye, %53,1'i orta üçe gitmektedir. Ailesinde Covid-19 geçiren biri olan katılımcıların oranı %57,7, ailesinde Covid-19 geçiren biri olmayan katılımcı oranı ise %42,3'tür. Katılımcıların tamamı akıllı telefon sahibidir. Günlük olarak akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre, katılımcıların %3,6'sı günde 1 dakika, %4,6'sı günde 5 dakika, %5,5'i günde 10 dakika, %6,7'si günde 15 dakika, %13,2'si günde 30 dakika, %25,6'sı günde 60 dakika ve %40,4'ü günde 120 dakika telefonunu kontrol ederken %0,4'ü akıllı telefonunu gün içinde hiç kontrol etmemektedir. Akıllı telefonu arama yapmak amacıyla kullanan katılımcıların oranının %34,8, mesaj atmak amacıyla kullanan katılımcıların oranının %9,9, internette surf yapmak amacıyla kullanan katılımcıların oranının %34,5, ödev ve araştırma yapmak amacıyla kullanan katılımcıların oranının %14,9, oyun oynamak amacıyla kullanan katılımcıların oranının %5,4, alışveriş yapmak amacıyla kullanan katılımcıların oranının %0,3 ve haber takip etmek amacıyla kullanan katılımcıların oranının %0,3 olduğu görülmektedir. Katılımcıların %81,3'ü akıllı telefonunu çoğunlukla yatakta, %6,2'si çoğunlukla sınıfta, %7,1'i çoğunlukla araç içinde, %1,4'ü çoğunlukla yürürken, %0,8'i çoğunlukla sinema ve tiyatrodan ve %3,2'si çoğunlukla aile bireyleri ile birlikteyken akıllı telefonunu kullanmaktadır. Yanında akıllı telefonuna ait şarj cihazı ya da powerbank taşıyan katılımcıların oranı %32,4 iken taşımayanların oranı %67,2'dir. Katılımcıların anne eğitim düzeylerine bakıldığında, %36,2'sinin anne eğitim düzeyinin lise, %42,8'inin anne eğitim düzeyinin ortaokul ve %20,9'unun anne eğitim düzeyinin üniversite olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim düzeyleri incelendiğinde ise baba eğitim seviyesi lise olan katılımcıların %38,3, ortaokul olan katılımcıların %43,2 ve üniversite olan katılımcıların oranının %18,4 olduğu anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada örnekleme verilerin toplanmasında Sosyo-demografik Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Problem Becerisi Değerlendirme Ölçeği ve Uyku Kalitesi Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Sosyo-demografik form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti ve ne kadar süredir telefon kullandığı, ailesinin eğitim durumu, akıllı telefona sahipmi, kontrol etme sıklığı ne kadar, akıllı telefonu daha çok nerede kullanıyor vb. sorular bulunmaktadır. Katılımcı bilgilendirme formu araştırmanın amacının ne olduğunu açıklayan ve katılımcıların herhangi bir zarar görme durumunda nereye başvurabileceklerinin belirtildiği araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur. Ölçek ve formlar gerekli izinler alındıktan sonra öğrencilere verilmiştir.

Nomofobi Ölçeği (NÖ)

Nomofobi ölçeği Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçek, 7'li Likert tipine göre maddelenmiştir. Toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin dört alt boyutu vardır: Bilgiye Erişememe (4 madde), Bağlantıyı Kaybetme (5 madde), İletişime Geçememe (6 madde) ve Rahat Hissedememe (5 madde). Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenirlik katsayıları sırasıyla 0.94, 0.87, 0.83 ve 0.81 olarak verilmiştir. Ölçeğin türkçe uyarlanması Yıldırım ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenirlik katsayısı ise 0.92 olarak verilmiştir. Bilindiği gibi, bu değerin 0.80'nin üzerinde olması ölçeğe güvenirliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenirlik katsayıları ise sırasıyla 0.90, 0.74, 0.94 ve 0.91 olarak raporlanmıştır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Problem Çözme Becerisi (PÇB)

Problem çözme becerisi anketi Özpınar (2012) tarafından geliştirilmiştir. Problem Çözme Beceri Ölçeği 18 madde ve 3 faktörden (Anlama, Uygulama ve

Değerlendirme) oluşmaktadır. Anlama(4m):Problemde neyi bulması gerektiğini anlar. Uyarılama(6m):Problemde verilenlerden yararlanarak kullanabileceği şekil, tablo, grafik vb. hazırlar Değerlendirme(8m):Benzer problemlerin çözümüne yönelik genelleme yapar. Problem Çözme Becerisi Ölçeğinin (PÇBÖ) 347 öğretmen ile yapılan uygulaması sonucunda ise üç boyutlu 18 maddelik formunun toplamda Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0.87, birinci alt faktörde 0.642, ikinci alt faktörde 0.780 ve üçüncü alt faktörde 0.812 olarak bulunmuştur.

Uyku Kalitesi Ölçeği (UKÖ)

Uyku kalitesi anketi Meijer ve van den Wittenboer (2004) tarafından geliştirilmiştir. formu yedi ölçek maddesi ve sekiz anket maddesinden oluşmaktadır. Uyku kalitesinin sonformu, uyku kalitesini, ebeveyn kontrolünü, toplam uyku süresini, uyku verimliliğininve serbest günlerde düzeltilmiş uyku orta noktasını (MSFSC) ölçer. Uyku kalitesini ölçen ölçek maddelerinde ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.67 olarak belirlenmiştir. Önder vd. (2016) tarafından yapılan çalışmaya dayalı olarak bazı maddeler eklenerek ölçek İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırmanın verileri toplanmadan önce 10.12.2021 tarihinde Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve YDÜ/SB/2021/1170 sayılı etik izin alınmıştır. Etik izin alındıktan sonra çalışma için gerekli izinler Milli Eğitim Bakanlığı'ndan, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Oğuz Veli Ortaokulu ve Osman Nejat Konuk Ortaokulu'nun idarecilerden ve öğrencilerin ailelerinden alınmıştır. Araştırma öncesi katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu ve Katılımcı Bilgilendirme Formu verilmiştir. Katılımcılar okuma yazma bilen, verilen form ve ölçekleri doldurabilecek, aydınlatılmış onamı anlayabilecek bilişsel yeterliliğe sahip olan gönüllülerden seçilmiştir. Veriler yüz yüze olacak şekilde Ocak-Şubat 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri Analizi

Nomofobi, problem çözme beceresi ve uyku kalite puanlarının dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayılarını temel alınmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1,5 ve -1,5 değerler arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada da çarpıklık ve basıklık değerleri +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
Nomofobi	759	20	128	21,78	0,10	0,08	-0,48	0,17
Problem Çözme Becerisi	759	21	68	7,81	0,15	0,08	-0,00	0,17
Uyku Kalitesi	759	9	21	1,66	-0,04	0,08	0,11	0,17

Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi puanlarının demografik özelliklere göre incelenmiştir. İkili gruplarda bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla gruplu analizlerde Anova kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerde ise Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Parametrik testlerde Post-hoc testi olarak Sheffe tercih edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Bilgiye Erişememe	Kadın	387	13,67	5,87	1,37	0,16
	Erkek	372	13,09	5,61		
Rahatlıktan Feragat Etme	Kadın	387	17,95	7,50	4,12	0,00*
	Erkek	372	15,84	6,57		
İletişim Kuramama	Kadın	387	25,02	9,60	2,46	0,01*
	Erkek	372	23,38	8,77		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Kadın	387	13,8	7,27	2,09	0,03*
	Erkek	372	12,74	6,65		
Nomofobi	Kadın	387	70,44	23,20	3,44	0,00*
	Erkek	372	65,05	19,85		
Anlama	Kadın	387	10,35	2,29	-1,67	0,09
	Erkek	372	10,62	2,13		
Uygulama	Kadın	387	15,24	3,00	-1,71	0,08
	Erkek	372	15,61	3,03		
Değerlendirme	Kadın	387	19,52	3,84	-1,77	0,07
	Erkek	372	20,02	3,92		
Problem Çözme Becerisi	Kadın	387	45,12	7,83	-2,02	0,04*
	Erkek	372	46,26	7,75		
Uyku Kalitesi	Kadın	387	15,66	1,71	0,31	0,75
	Erkek	372	15,62	1,62		

p<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi ve problem çözme becerisi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi puan ortalamalarının kadınlarda, problem çözme becerisi puan ortalamalarının erkeklerde en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre bilgiye erişememe, anlama, uygulama, değerlendirme ve uyku kalitesi puan ortalamalarının

anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, bu boyutlarda kadın ve erkek puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	N	Ort.	Ss.	F	P
Bilgiye Erişememe	Orta 1	5	15,8	4,49	2,32	0,09
	Orta 2	351	12,93	6,04		
	Orta 3	403	13,75	5,48		
Rahatlıktan Feragat Etme	Orta 1	5	12,6	5,77	4,59	0,01*
	Orta 2	351	16,19	6,90		
	Orta 3	403	17,6	7,28		
İletişim Kuramama	Orta 1	5	25,4	11,48	1,00	0,36
	Orta 2	351	23,71	9,43		
	Orta 3	403	24,65	9,03		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Orta 1	5	11,6	5,68	0,21	0,80
	Orta 2	351	13,4	7,12		
	Orta 3	403	13,21	6,90		
Nomofobi	Orta 1	5	65,4	19,57	1,77	0,17
	Orta 2	351	66,23	22,20		
	Orta 3	403	69,2	21,38		
Anlama	Orta 1	5	10,8	1,92	8,12	0,00*
	Orta 2	351	10,83	2,21		
	Orta 3	403	10,18	2,19		
Uygulama	Orta 1	5	16	1,87	9,61	0,00*
	Orta 2	351	15,93	2,92		
	Orta 3	403	14,98	3,05		
Değerlendirme	Orta 1	5	18,6	4,50	13,53	0,00*
	Orta 2	351	20,54	3,70		
	Orta 3	403	19,10	3,91		
Problem Çözme Becerisi	Orta 1	5	45,4	6,80	14,70	0,00*
	Orta 2	351	47,31	7,51		
	Orta 3	403	44,27	7,81		
Uyku Kalitesi	Orta 1	5	14,8	2,04	1,04	0,35
	Orta 2	351	15,70	1,70		
	Orta 3	403	15,60	1,63		

$P<0,05$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların sınıf düzeyine göre rahatlıktan feragat etme, anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme beceresi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla

birlikte, en yüksek rahatlıktan feragat etme düzeylerin orta 3; en yüksek anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme beceresi düzeylerin orta 2 sınıf düzeyine ait olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların sınıf düzeyine göre bilgiye erişememe, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi ve uyku kalitesi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, bu boyutlarda tüm sınıf düzeyleri ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanma Amacına Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Akıllı Telefon kullanma amacı	N	Ort.	Ss.	F	P
Bilgiye Erişememe	Arama yapmak	264	13,13	5,93	0,41	0,86
	Mesaj atmak	75	13,29	6,06		
	İnternette surf yapmak	262	13,55	5,42		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	13,83	6,06		
	Oyun	41	12,71	5,46		
	Alışveriş yapmak	2	16	1,41		
	Haber takip etmek	2	14,5	6,36		
	Arama yapmak	264	16,04	6,74		
Rahatlıktan Feragat Etme	Mesaj atmak	75	17,03	7,14	1,74	0,10
	İnternette surf yapmak	262	17,93	7,19		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	16,67	7,81		
	Oyun	41	16,39	6,98		
	Alışveriş yapmak	2	21	5,65		
	Haber takip etmek	2	15	4,24		
	Arama yapmak	264	24,21	8,82		
	Mesaj atmak	75	24,2	9,89		
İletişim Kuramama	İnternette surf yapmak	262	24,99	9,11	1,22	0,29
	Ödev ve araştırma yapmak	113	22,23	9,71		
	Oyun	41	24,9	10,00		
	Alışveriş yapmak	2	23	8,48		
	Haber takip etmek	2	24,5	4,95		
	Arama yapmak	264	12,3	6,41		
	Mesaj atmak	75	13,87	6,64		
	İnternette surf yapmak	262	14,4	7,40		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme					2,47	0,02*

Nomofobi	Ödev ve araştırma yapmak	113	12,81	7,33	1,51	0,16
	Oyun	41	13,15	6,92		
	Alışveriş yapmak	2	7,5	2,12		
	Haber takip etmek	2	11	1,41		
	Arama yapmak	264	65,67	20,05		
	Mesaj atmak	75	68,39	22,27		
	İnternette surf yapmak	262	70,87	21,63		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	65,54	25,24		
	Oyun	41	67,15	21,77		
	Alışveriş yapmak	2	67,5	0,70		
Anlama	Haber takip etmek	2	65	16,97	0,27	0,94
	Arama yapmak	264	10,44	2,05		
	Mesaj atmak	75	10,45	2,46		
	İnternette surf yapmak	262	10,53	2,22		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	10,54	2,22		
	Oyun	41	10,29	2,67		
	Alışveriş yapmak	2	12	1,41		
	Haber takip etmek	2	11	7,07		
	Arama yapmak	264	15,56	2,85		
	Mesaj atmak	75	15,66	3,17		
Uygulama	İnternette surf yapmak	262	15,22	2,95	1,03	0,40
	Ödev ve araştırma yapmak	113	15,21	3,08		
	Oyun	41	15,78	3,83		
	Alışveriş yapmak	2	16	4,24		
	Haber takip etmek	2	19	4,24		
	Arama yapmak	264	19,82	3,49		
	Mesaj atmak	75	19,8	4,16		
	İnternette surf yapmak	262	19,62	4,095		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	19,77	3,94		
	Oyun	41	19,95	4,43		
Değerlendirme	Alışveriş yapmak	2	22	0,00	0,25	0,95
	Haber takip etmek	2	21,5	4,94		
	Arama yapmak	264	45,84	7,15		
	Mesaj atmak	75	45,92	8,75		
	İnternette surf yapmak	262	45,39	7,84		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	45,53	7,92		
	Oyun	41	46,02	9,47		
	Alışveriş yapmak	2	50	5,65		
	Haber takip etmek	2	51,5	16,26		
	Arama yapmak	264	15,58	1,59		
Problem Çözme Becerisi	Mesaj atmak	75	15,93	1,73	0,39	0,88
	İnternette surf yapmak	262	15,68	1,64		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	45,53	7,92		
	Oyun	41	46,02	9,47		
	Alışveriş yapmak	2	50	5,65		
	Haber takip etmek	2	51,5	16,26		
	Arama yapmak	264	15,58	1,59		
	Mesaj atmak	75	15,93	1,73		
	İnternette surf yapmak	262	15,68	1,64		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	45,53	7,92		
Uyku Kalitesi	Oyun	41	46,02	9,47	0,75	0,60
	Alışveriş yapmak	2	50	5,65		
	Haber takip etmek	2	51,5	16,26		
	Arama yapmak	264	15,58	1,59		
	Mesaj atmak	75	15,93	1,73		
	İnternette surf yapmak	262	15,68	1,64		
	Ödev ve araştırma yapmak	113	45,53	7,92		
	Oyun	41	46,02	9,47		
	Alışveriş yapmak	2	50	5,65		
	Haber takip etmek	2	51,5	16,26		

Ödev ve araştırma yapmak	113	15,47	1,5
Oyun	41	15,65	2,26
Alışveriş yapmak	2	16,5	2,12
Haber takip etmek	2	16	1,41

Tablo incelendiğinde, katılımcıların akıllı telefon kullanma amacına göre çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puan ortalamasının akıllı telefonu surf yapmak için kullananlara ait olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların akıllı telefon kullanma amacına göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi puan ortalamalarının akıllı telefonunu arama yapmak, mesaj atmak, internette surf yapmak, ödev ve araştırma yapmak, oyun oynamak, alışveriş yapmak ve haber takip etmek amacı ile kullanan katılımcılarda benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyine Göre Nomofobi, Problem Çözme Becerisi ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler		N	Ort.	Ss.	F	P
Bilgiye Erişememe	Lise	275	13,28	5,91	0,42	0,65
	Ortaokul	325	13,6	5,69		
	Üniversite	159	13,13	5,60		
Rahatlıktan Feragat Etme	Lise	275	16,48	7,44	1,44	0,23
	Ortaokul	325	17,42	7,17		
	Üniversite	159	16,62	6,46		
İletişim Kuramama	Lise	275	23,92	9,71	0,45	0,63
	Ortaokul	325	24,59	8,83		
	Üniversite	159	23,97	9,22		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Lise	275	13,13	7,04	0,11	0,89
	Ortaokul	325	13,4	7,26		
	Üniversite	159	13,3	6,33		
Nomofobi	Lise	275	66,82	23,11	0,88	0,41
	Ortaokul	325	69,01	21,17		
	Üniversite	159	67,03	20,6		
Anlama	Lise	275	10,42	2,22	2,46	0,08
	Ortaokul	325	10,37	2,22		
	Üniversite	159	10,83	2,18		
Uygulama	Lise	275	15,31	3,06	1,91	0,14
	Ortaokul	325	15,31	2,95		
	Üniversite	159	15,84	3,06		
Değerlendirme	Lise	275	19,88	3,88	0,79	0,45
	Ortaokul	325	19,56	3,77		
	Üniversite	159	19,98	4,11		
Problem Çözme Becerisi	Lise	275	45,62	8,00	1,73	0,17
	Ortaokul	325	45,26	7,56		
	Üniversite	159	46,66	7,92		
Uyku Kalitesi	Lise	275	15,54	1,65	3,03	0,04*
	Ortaokul	325	15,81	1,70		
	Üniversite	159	15,47	1,60		

$p<0,05$

Tablo incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre uyku kalitesi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$).

Bununla birlikte, en yüksek uyku kalitesi puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcılara ait olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların anne eğitim düzeyine göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme puan ortalamaların anne eğitim düzeyi lise, ortaokul ve üniversite olan katılımcılarda benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Nomofobi ve Problem Çözme Becerisi Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bilgiye Erişememe	r 1 p N 759								
Rahatlıktan Feragat Etme	r ,459** p 0,00 N 759	1 759							
İletişim Kuramama	r ,333** p 0,00 N 759	,410** 0,00 759	1 0,00 759						
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	r ,370** p 0,00 N 759	,524** 0,00 759	,362** 0,00 759	1 759					
Nomofobi	r ,675** p 0,00 N 759	,791** 0,00 759	,763** 0,00 759	,744** 0,00 759	1 759				
Anlama	r -0,055 p 0,13 N 759	- 0,00 759	-0,049 0,18 759	-0,036 0,31 759	-,085* 0,01 759	1 759			
Uygulama	r -0,053 p 0,14 N 759	- 0,00 759	-,090* 0,01 759	-0,052 0,15 759	-,116** 0,00 759	,572** 0,00 759	1 759		
Değerlendirme	r -0,056 p 0,12 N 759	-,077* 0,03 759	-,076* 0,03 759	0,009 0,80 759	-0,07 0,05 759	,558** 0,00 759	,617** 0,00 759	1 759	

Problem Çözme Becerisi	r	-0,064	,128**	-,086*	-0,026	,104**	,784**	,857**	,895**	1
	p	0,07	0,00	0,01	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	
	N	759	759	759	759	759	759	759	759	759

** p<0.01 * p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların bilgiye erişeme ile rahatlıktan feragat etme ($r=0,459$; $p<0,01$), iletişim kuramama ($r=0,333$; $p<0,01$) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ($r=0,370$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde; nomofobi ($r=0,675$; $p<0,01$) puanları arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, bireylerde bilgiye erişememe puanları arttıkça rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi puanları da artmaktadır.

Tablo incelendiğinde bilgiye erişememe ile anlama ($r=-0,055$; $p>0,01$), uygulama ($r=-0,053$; $p>0,01$), değerlendirme ($r=-0,056$; $p>0,01$) ve problem çözme ($r=-0,064$; $p>0,01$) zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Nomofobi ve problem çözme puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmadığı için regresyon analizi gerçekleştirilememiştir.

Tablo 8.

Katılımcıların Nomofobi ve Uyku Kalitesi Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5	6
	r	1					
Bilgiye Erişememe	p						
	N	759					
	r	,459**	1				
Rahatlıktan Feragat Etme	p	0,00					
	N	759	759				
	r	,333**	,410**	1			
İletişim Kuramama	p	0,00	0,00				
	N	759	759	759			
	r	,370**	,524**	,362**	1		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	p	0,00	0,00	0,00			
	N	759	759	759	759		
	r	,675**	,791**	,763**	,744**	1	
Nomofobi	p	0,00	0,00	0,00	0,00		
	N	759	759	759	759	759	
	r	0,007	,135**	0,055	0,035	,081*	1
Uyku Kalitesi	p	0,84	0,00	0,12	0,33	0,02	
	N	759	759	759	759	759	759

** p<0.01 * p<0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların bilgiye erişeme ile rahatlıktan feragat etme ($r=0,459$; $p<0,01$), iletişim kuramama ($r=0,333$; $p<0,01$) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ($r=0,370$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde; nomofobi ($r=0,675$; $p<0,01$) puanları arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, bireylerde bilgiye erişememe puanları arttıkça rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi puanları da artmaktadır.

Tablo incelendiğinde bilgiye erişememe ile uyku kalitesi ($r=0,007$; $p>0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Nomofobi ve uyku kalitesi puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmadığı için regresyon analizi gerçekleştirilememiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu çalışma Covid-19’da ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelenmesi için ortaya koyulmuştur. Ayrıca bazı sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda, cinsiyet durumuna göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi ve problem çözme beceri düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi düzeylerinin kadınlarda, problem çözme becerisi düzeylerinin erkeklerde en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde bazı araştırmalar nomofobi ve uyku düzeylerinin cinsiyete göre farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşmışken (Yıldırım, 2016; Lee ve Lee, 2017; Kim vd., 2019) bazı araştırmalar ise nomofobi ve uyku düzeylerinin cinsiyete göre farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşmıştır (Dixit vd., 2010; Sırakaya, 2018). Çalışmalarda elde edilen farklı sonuçların nedenleri arasında çalışma gruplarının sosyokültürel özelliklerinin birbirinden farklı olması düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, sınıf düzeyine göre rahatlıktan feragat etme, anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme beceri düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, en yüksek rahatlıktan feragat etme düzeylerin orta 3; en yüksek anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme beceresi düzeylerin orta 2 sınıf düzeyine ait olduğu gözlenmiştir. Ayrıca nomofobinin alt boyut düzeyleri ilişkin ortalamaları bilgiye erişememe, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi ve uyku kalite düzeylerinin sınıf düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir. Literatürde yapılan birçok araştırmada da bu çalışmayla benzer şekilde nomofobi ve uyku düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Kızıltoprak, 2018; Mok vd., 2014). Bununla birlikte literatürde nomofobi ve uyku düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Gezgin vd., 2017; Arslan vd., 2019). Alan yazında yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar bu araştırmanın bulguları ile tutarlıdır. Anlama,

uygulama, değerlendirme ve problem çözme becerisi düzeylerinin orta 2 sınıf düzeyinde en yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu dönemin en önemli özelliklerinden birisi olasılıklı düşünmenin geliştiği dönem olmasıdır (Erden, 2005). Çocuk bu dönemde karmaşık durumların üstesinden gelmekte ve bilişsel işlemlerinin gelişerek artmasıyla problemlere değişik çözümler getirebileceğini düşünölebilmektedir. Rahatlıktan feragat etme düzeylerinin orta 3 sınıf düzeyinde en yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu rahatlıktan feragat etme düzeyinin yüksek olması durumunun çocuğun lise sınavına hazırlık sürecinde olmasından kaynaklandığı düşünölebilir.

Araştırmada akıllı telefon kullanma amacına göre çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeylerinin değıştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeylerinin akıllı telefonu surf yapmak için kullananlara ait olduğu gözlenlenmiştir. Ayrıca akıllı telefon kullanma amacına göre bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme, problem çözme becerisi ve uyku kalite düzeylerinin değışmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi düzeylerinin akıllı telefonunu arama yapmak, mesaj atmak, internette surf yapmak, ödev ve araştırma yapmak, oyun oynamak, alışveriş yapmak ve haber takip etmek amacı ile kullanan katılımcılarda benzer olduğu görölmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin akıllı telefon kullanma sebeplerinin en sık sosyal ağ, sohbet/mesajlaşma, oyun oynama ve müzik dinleme nedenleri olduğu belirtilmiştir (Buctot vd., 2020). Uğur ve Koç (2015) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanım nedeni olarak en az bildirilen tercihin ders çalışma olduğunu belirtilmiştir. Cha ve Seon'un (2018) araştırmasında ise en belirgin akıllı telefon kullanımının mesajlaşma ve sosyal medyaya erişim olduğu bildirilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da akıllı telefon kullanmanın en yaygın nedeninin haberleri takip etmek olduğu belirtilmiştir (Alosaimi vd., 2016). Bu durum günümüzde mobil teknolojinin ne kadar yaygın olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular göz önüne alındığında, önümüzdeki yıllarda mobil internet kullanımının daha da artacağı söylenebilir. Bu durum nomofobinin daha da artmasına neden olabilir. Bu tehlike göz önünde bulundurularak nomofobinin önlenmesine yönelik araştırmalar yapılabilir.

Anne eğitim düzeyine göre uyku kalite düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, en yüksek uyku kalite düzeylerinin anne eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcılara ait olduğu gözlenmiştir. Ayrıca gerek genel nomofobi düzeyleri ortalamaları gerekse nomofobinin alt boyutlarında bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi, anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir.

Eğitim seviyesi daha yüksek olan ailelerin akıllı telefon kullanım sorunlarının farkında olma sayesinde, çocuklarında bu sorun olduğunda bu sorunu daha hızlı ve kolay tespit edebilir ve bu davranışın bağımlılığa dönüşmesini engelleyebilirler. Dolayısıyla ebeveyn eğitim düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı sıklığı arasında negatif bir ilişki görülebilmektedir (Inyang vd., 2010; Roser vd., 2016). Başka çalışmalarda da ebeveyn eğitim düzeylerinin nomofobi düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Cha ve Seo, 2018; Buctot vd., 2020).

Araştırmada bilgiye erişememe ile rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri arasında orta düzeyde; nomofobi düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, bireylerde bilgiye erişememe düzeyleri arttıkça rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Ayrıca bilgiye erişememe ile anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, akıllı telefon kullanmanın problem çözme becerileri üzerinde bir etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu gözlem, çalışmanın bulguları için geçerlidir. Bu bulgulara dayanarak, öğrencilerin sosyometrik durumlarını ve kişilerarası problem çözme yeteneklerini etkileyen birçok unsuru belirlemek için çalışmanın daha geniş ve farklı grupları içerecek şekilde genişletilmesi önerilmektedir. Alan yazın incelendiğinde nomofobi ve problem çözme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Ayrıca nomofobi ile uyku kalitesi puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkiler tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde nomofobi ve uyku kalite düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Randler vd. (2016), akıllı telefon bağımlılığı

yetersiz ve daha az uykuya neden olmaktadır. Pandemi döneminde artan akıllı telefon kullanımının uyku durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Ergenlerin akıllı telefon kullanımı ve uyku kalitesini inceleyen bir araştırmada Woods vd. (2015) ergenlerin yatmadan önce telefonda çok fazla zaman harcadıklarını ve uykularının bozulduğunu belirtilmiştir. Chung vd. (2018) Çin'de ergenlerle yaptığı bir araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı riski altındaki ergenlerde gündüz uyku hali sergilemektedir. Öte yandan, araştırmalar akıllı telefon bağımlılığının büyük uyku sorunlarına yol açabileceğini gösteriyor ve akıllı telefon bağımlılığını depresyona bağlayan çalışmalar bulunmaktadır (Demirci vd., 2015). Tüm bu araştırmalar, uzun süreli telefon kullanımının uyku kalitesini etkilediğini düşündürmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi ve problem çözme beceresi düzeylerinde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, nomofobi düzeylerinin kadınlarda, problem çözme becerisi puan ortalamalarının erkeklerde en yüksektir.

Sınıf düzeyine göre rahatlıktan feragat etme, anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme beceri düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte, en yüksek rahatlıktan feragat etme düzeylerin orta 3; en yüksek anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme beceresi düzeylerin orta 2 sınıf düzeyine ait olduğu bulunmuştur.

Akıllı telefon kullanma amacına göre çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeylerinde farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puan ortalamasının akıllı telefonu surf yapmak için kullananlara ait olduğu bulunmuştur.

Anne eğitim düzeyine göre uyku kalite düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte, en yüksek uyku kalitesi puan ortalamalarının anne eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcılara ait olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların bilgiye erişme ile rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri arasında orta düzeyde; nomofobi düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, bireylerde bilgiye erişememe düzeyleri arttıkça rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi düzeyleride artmaktadır.

Bilgiye erişememe ile anlama, uygulama, değerlendirme ve problem çözme zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkilerin bulunmuştur.

Bilgiye erişme ile rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme düzeyleri arasında orta düzeyde; nomofobi düzeyleri arasında güçlü düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Buna

göre, bireylerde bilgiye erişememe düzeyleri arttıkça rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi düzeyleride arttığı bulunmuştur.

Bilgiye erişememe ile uyku kalitesi düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Akıllı telefon bağımlılığından kaçınmak için akıllı telefon kullanımı, problem çözme ve uyku kalitesi arasındaki bağlantılar ebeveynlerin, eğitimcilerin ve politika yapıcıların bilmesi gereken konular arasında yer almalıdır. Problem çözme ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi ve bu zorluklar arasındaki neden-sonuç ilişkisini göstermek için ortaokul öğrencileriyle daha fazla araştırma yapılabilir.

Akıllı telefon kullanım sürelerini ve kullanım sıklıklarını, kendilerini izleme ve kontrol etme sürelerine göre otomatik olarak takip ederek öğrenciler, veli ve öğretmenleri bir üst limite ulaşıldığında uyarın uygulamaların kullanılması, akıllı telefon kullanım süresini ve sıklığını azaltmak için faydalı olabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçların genele yayılabilmesi için çalışmanın farklı örneklemeler ve yaş grupları üzerinde karşılaştırmalı bir şekilde tekrarlanması önerilebilir.

Bu bulgular Akıllı telefon kullanım amaçlarının daha net bir şekilde ayırt edilmesinde önemli bir göstergedir. Sonuç olarak öğrencilerin akıllı telefon kullanım nedenlerini derinlemesine inceleyen nitel araştırmalar yapılabilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Öğrenciler arasında düzenli olarak akıllı telefon bağımlılığı taraması yapılmalıdır. Akıllı telefon bağımlılığına karşı savunmasız olan öğrencileri belirlemek ve uygun yardımcı sağlama konusunda okul rehberlik hizmetlerine yönlendirip destek almasını çok önemlidir. Akıllı telefon bağımlılığı olan çocuklarda bu sorunu çözmek için öğrenci, ebeveynleri, rehberlik danışma merkezi ve okul yönetimi tarafından ortak müdahale teknikleri tasarlanmalı ve uygulanması önerilir.

Akıllı telefon kullanımı ve olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla problem çözüme ve uyku kalite düzeyleri ile ilgili seminerler verilebilir. Bu doğrultuda öğrencilere akıllı telefonu bilinçli kullanabilmeleri için problem çözüme ve uyku kalitelerini yükseltmeye yönelik etkinlikler uygulanmasının, önleyici eğitimler verilmesinin, psikoeğitimlere ve klinik çalışmalara önem verilmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Açık, S. (2013). *Lise öğrencilerinin öğrenme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Açıkgöz, A., Tetik, S. ve Yalçın, B. (2010). Yüksekokul Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algıları ile Kontrol Odağı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 19-27.
- Aguilera-Manrique, G., MaÂrquez-HernaÂndez, V.V., Alcaraz-CoÂrdoba, T., Granados-GaÂmez, G., GutieÂrrez-Puertas, V., GutieÂrrez-Puertas, V. (2018). The Relationship Between Nomophobia and the Distraction Associated with Smartphone Use Among Nursing Students in Their Clinical Practicum, *Plos One*, 27;1-14.
- Ağan, K., (2015). *Menopoz Hastalarında Uyku Kalitesi*, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Alosaimi, F.D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al-Mahyijari, N., Shaik, S.A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi medical journal*. 37(6):675-83.
- Arslan, H., Tozkoporan, S. B., ve Kurt, A. A. (2019). Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256
- Asmundson, G.J.G., Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *J Anxiety Disord*. 71:102211.
- Becker, S. P. (2017). Intraindividual variability of sleep/wake patterns in relation to child and adolescent functioning: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews* 34: 94-121.
- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J., ve Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573–585.

- Biber, A. Ç., ve Kutluca, A. Y. (2013). Farklı öğretim kademelerindeki öğrencilerin problem çözme becerisi algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 276–288.
- Biçer, B.K., İlhan, M.N. (2020). Covid- 19'un çocukların üzerine etkisi. *Gazi Sağlık Bilim Dergisi*. 103-11.
- Blumberg, M. S., Lesku, J. A., Libourel, P. A., Schmidt, M. H. ve Rattenborg, N. C. (2020). What Is REM Sleep?. *Current Biology*, 30(1), R38-R49.
- Bragazzi, N.L., Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag* ; 7: 155–160.
- Buctot, D.B., Kim, N., Kim, J.J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*. 110:104758.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. *Bilim ve Sanat Yayınları*. Ankara.
- Büyükkaragöz, S. (1995). Genel Öğretim Metodları. Konya: *Atlas Kitabevi*.
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 287:112934.
- Carskadon, M. A., Dement, W. C., Mitler, M. M., Guilleminault, C., Zarcone, V. P., ve Spiegel, R. (1976). Self-reports versus sleep laboratory findings in 122 drugfree subjects with complaints of chronic insomnia. *Am J Psychiatry*, 133(12), 1382-1388.
- Carskadon, M. A., ve Dement, W. C. (2005). Normal human sleep: an overview. *Principles and practice of sleep medicine*, 4(1), 13-23.
- Cha, S.S., Seo, B.K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open*. 5(1):1-15.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. ve Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.

- Chung, J.E., Choi, S.A., Kim, K.T., Yee, J., Kim, J.H., Seong, J.W., Seong, J.M., Kim, J.Y., Lee, K.E., Gwak, H.S. (2018). Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. *J Paediatr Child Health*. 54:800-6.
- Çakır, F. (2017). *Gebelikte Uyku Durumunun Doğum ve Postpartum Döneme İlişkin Endişe Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Çaliyurt, O. (1998). *Sirkadiyen Uyku Uyanıklık Düzenini Etkileyen İş ve Çalışma Gruplarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi*, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Edirne.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-131.
- Çelik, C. ve Yurdakul, M. (2009). Hastane yöneticilerinin problem çözme becerileri: bir Alan araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 95-108.
- Daily, M. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it is the plague of our 24/7 age.
- Danış, Z.M., ve Kara, Z.H. (2016). Sosyal hizmette problem çözme yaklaşımı. *The Journal of Academic Social Science Studies International*, 45(3), 1-10.
- Daşdemir, F. (2012). *Yaşamın İlk Üç Yılında Uyku Sorunları ve Etkili Uyku Ekolojisi Etmenleri*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davis, H. (1937). Changes In Human Brain Potentials During The Onset of Sleep. *Science, New York, N.Y.* 86(2237), p. 448-50.
- Demirci, K., Akgönül, M., Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict*. 4:85-92.
- Derdiyok, Ç., Ertan, D., Erten, R., Gül, H. A., Gül, G., Kara, M., Karakaya, H., Kasap, H., Kasırgaf, F., Mayda, S. A., Yıldırım, C. ve Yılmaz, M. (2012). 4.-5.-6. Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Sıklığı, Düzce Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8-11.

- Devran-Muharremoglu, Z. (2020). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri-Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması ve Ankara'nın Pursaklar İlçesi'ndeki Liselerde Öğrenim Gören 10. Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanma ve Bağımlılık Durumu*. Halk Sağlığı Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Dewey, J. (1910). *How we think*. Boston: D. C. Heath & Co. [Adobe Digital Editions sürümü].
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 18:229.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med* ; 35: 339–341.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339.
- Durak, H. ve Seferoğlu, S.S. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımları ve Bağımlılık Düzeyleriyle İlgili Unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8 (1), 1-23.
- D'Zurilla, T. J. ve Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the social problem-solving inventory. *Psychological Assessment*, 2(2), 156-163.
- D'Zurilla, T.J. ve Nezu, A.M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention* (2. Ed.). Springer Publishing Company.
- Elhai, J.D., Yang, H., McKay, D. ve Asmundson, G.J.G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *J Affect Disord*. 274:576-82.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi.

Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21(3), 923-936.

- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3).
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1):1–12.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12. doi: 10.17671/btd.30223.
- Erdem, H., Türen, U., Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi* ;10:1–12.
- Ertan, G. (2019). *Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Eskin, M. (2014). Sorun Çözme Terapisi, Ankara: *HYB Yayıncılık*.
- Feride, G.H. ve Mehmet, Y.A. (2009). Gecikmiş Uyku Fazı Tipi Uyku Bozukluğu ve Kronoterapi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Vol:20 (2), s. 183-187.
- Frankel, B.L., Coursey, R.D., Buchbinder, R. ve Snyder, F. (1976). Recorded and reported sleep in chronic primary insomnia. *Archives of General Psychiatry*, 33(5), 615-623.
- Gençtan, E. (2015). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. İstanbul: *Metis*.
- Gezgin, D.M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D.M., Şahin, Y.L. ve Yıldırım, S. (2017). *Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi*, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7(1);1-15.

- Gezmen, K.M. ve Aksoy, M. (2009). Uyku Regülasyonu ve Beslenme, *Göztepe Tıp Dergisi* 24(1):9-15.
- Gökçay, B. ve Arda, B. (2013). Tıp tarihi açısından uyku ve uyku araştırmaları. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3(1), 70 – 78.
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*, (ISCAT), 310-317.
- Günaydın, N. (2014). Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve genel ruhsal durumlarına etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(1), 33 – 40.
- Güner, İ. (2007). *Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi*. İnönü Üniversitesi.
- Gürbüz, İ. B. ve Özkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56, 814–822.
- Hamdullah, A. (2007). Uyku ve Bozuklukları, *HYM Basım*, Ankara, s.42
- Hepner, P., Withy, T. E., ve Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the problem solving inventory. *The Counselling Psychologist*, 32, 344-428.
- Heppner, P. P., Krauskopf, C.J. (1987). An Informantion-processing Approach to Personal Problem Solving, *The Counseling Psychologist*, 15:371-447.
- Hooper, V. ve Zhou, Y. (2007, Haziran). Addictive, dependent, compulsive? A study of mobile phone usage. Conference Proceedings of the 20th Bled eConference eMergence: Merging and Emerging Technologies, Processes, and Institutions, Slovenia.
- Inyang, I., Benke, G., Dimitriadis, C., Simpson, P., McKenzie, R., Abramson, M. (2010). Predictors of mobile telephone use and exposure analysis in Australian adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 46(5):226-33.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A. ve Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve

- yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.
- Jayarajan, D. ve P. Jacob (2018). Psychosocial interventions among children and adolescents. *Indian Journal of Psychiatry* 60(8): S546-S552.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. ve Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry. *Indian journal of psychological medicine*, 41(6), 541-548
- Jonassen, D. H. (2011). Learning to Solve Problems: A Handbook for Designing Problem-Solving. Retrieved from https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=-&id=DrwuCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=nnn80PbUi9&sig=wC3IridtS6NIH8sawD4Mm5snQZQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Jonassen, D. H., ve Hung, W. (2012). Problem Solving. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (pp. 2680–2683).
- Kaplan-Akıllı, G. ve Gezgın, D.M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40; 51-69.
- Karaçal, Ş., (2010). *Konya İlinde Yaşayan 0-17 Yaş Grubu Çocuklarda Uyku Bozukluklarının Sıklığı*, Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Konya.
- Karakaş, S. A., Gönültaş, N. ve Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17- 26.
- Karakoç, B. (2009). *Uyku Kalitesi Üzerine Bir Çalışma: Özel Dal Hastanesi Sağlık Çalışanları Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İletişimci Biçimleri Arasındaki İlişki*. Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı

- Doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kim, S.G., Park, J., Kim, H.T., Pan, Z., Lee, Y., McIntyre, R.S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of general psychiatry*. 18(1):1.
- King, A. L. S., Valena, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54.
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Koaş, F., Şaşmaz, T. (2018). Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turkish Journal of Public Health* ;16:167-77.
- Konukbay, D. (2005). *Engelli ocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki*, yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- Köybaşı, E. Ş. ve Oskay, Ü.Y. (2017). Gebelik sürecinin uyku kalitesine etkisi, *Gülhane Tıp Dergisi*, 59, 1-5.
- Kruse, S. D. (2009). Working smart: Problem-solving strategies for school leaders. Maryland: Rowman and Littlefield Education.
- Krystal, A. D. ve Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9, 10 – 17.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS ONE*, 8(12), 1-7.
- Lai, C.C., Wang, C.Y., Wang, Y.H. (2020). Global epidemiology of coronavirus disease 2019 (COVID19): disease incidence, daily cumulative index, mortality, and their association with country healthcare resources and economic status. *Int J Antimicrob Agents*, Mar 19;105946.

- Lee, C. ve Lee, S.J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77: 10–17.
- Mary-Amanda, D. (1994). Psuchological Correlates and Sequelae of Electroencephalographic Sleep in Healthy Elders, *Journal of Gerontology*, Vol: 49 (1), p. 8-18.
- McCarley, R.W. (2007). Neurobiology of REM and NREM sleep. *Sleep medicine*, 8(4), 302-330.
- Mendelson, W.B. (2017). The science of sleep what it is, how it works, and why it matters. Chicago: *The University Of Chicago Press*.
- Mendonça, F., Mostafa, S. S., Morgado-Dias, F., Ravelo-Garcia, A. G. ve Penzel, T. (2019). A review of approaches for sleep quality analysis. *IEEE Access*, 7, 24527 – 24546.
- Mok, J.Y., Choi, S.W., Kim, D.J., Choi, J.S., Lee, J., Ahn, H. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric disease and treatment*. 10:817-28.
- Necla, K. ve Lut, T. (2018). Ruhsal Bozukluklarda Uyku, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), s. 27-38
- Nielsen, T. A. (2000). A review of mentation in REM and NREM sleep:“covert” REM sleep as a possible reconciliation of two opposing models. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 851-866.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation’s sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 3(1), 6–19.
- Öz, H., Tortop, H.S. (2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(3);146-159.
- Özdemir, E.Z., Bektaş, M. (2020). Psychometric properties of a Turkish Version of the nomophobia scale for the Nine-Eighteen Age Group. *J Pediatr Res* ;7:316-22.
- Öztürk, L. (2007). Yanıtını Arayan Eski Bir Soru: Niçin Uyuruz? *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 70, 114-121.

- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, N. A. (2015). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Bayt, Ankara.
- Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal Of International Social Research*, 8(37), 629-638.
- Palagını, L. ve Rosenlicht, N. (2011). Sleep, dreaming, and mental health: A review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Medicine Reviews*, 15 (3), 179- 186.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y. ve Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- Pavithra, M. B, Suwarna, M. ve Mahadeva-Murthy, T. S. (2015). A Study on nomophobia – mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172., Ss.164-172.
- Polya, G. (1978). How to solve it: a new aspect of mathematical method second edition. In *The Mathematical Gazette* (Second Edi, Vol. 30).
- Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M.B., Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness-eveningness in German adolescents. *J Behav Addict*. 5:465-73.
- Roser, K., Schoeni, A., Foerster, M., Rösli, M. (2016). Problematic mobile phone use of Swiss adolescents: is it linked with mental health or behaviour? *International journal of public health*. 61(3):307-15.
- Schiraldi, G. R. (2009). The post-traumatic stress disorder sourcebook. New York: *McGraw Hill Professional*.
- Secur, E. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <http://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66->

ofthepopulation-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-theirphone/. (Erişim Tarihi, 14.07.2020).

- Selvi, Y. (2019). Uyku Neden? Nasıl? Ne zaman? Ne kadar? (6. baskı). İstanbul: *Selen Yayınları*.
- Sevi, O. M., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.
- Shambare, R., Rugimbana, R. ve Zhoua, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction?. *African Journal of Business Management*, 6(2), 573-577.
- Shankar, V., Singh, K., Jangir, M.K. (2018). Nomophobia: Detection and Analysis of Smartphone Addiction in Indian Perspective, *International Journal of Applied Engineering Research*, 13(14); 11593-11599.
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ;14: 714–727.
- Spitzer, M. (2015). M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience & Education*, 4, 87–89.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sülün, A., Günay, U., Sarman, A., Dertli, S. (2020). Daytime sleepiness in adolescents using smartphone. *Journal of Dependence* ;21:129-36.
- Szpakow, A., Stryzhak, A. ve Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone – addition among Belarusian University students. *Progress in Health Sciences*, 1(2), 96-101.
- Şahin, N. H., Şahin, N., Heppner, P. (1993) Psychometric properties of the problem solving inventory in a grup of Turkish university students. *Cognitive Therapy Research*, 17(4): 379–396

- Şenol, V., Soyuer, F., Akca, R., Argun, M. (2012). The sleep quality in adolescents and the factors that affect it. *Kocatepe Medical Journal* ;14:93-102.
- Taylan, S. (1990). *Heppner'' in Problem Çözme Envanteri'' nin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TDK. (2020). Türk Dil Kurumu Sözlüğü.
- Tekcan, P., Çalışkan, Z. ve Sarioz, S. (2020). Sleep quality and related factors in turkish high school adolescents. *J Pediatr Nurs* ;55:120-5.
- Thorarinn, G. (1991). Insomnia and Menopause Among Middle-Aged Women: An Epidemiological Survey of Ocelandic Women, *Sleep and Health Risk, Springer, Berlin*, p.92.
- Tor, K.C. ve Koşar, A. (2019). Nomofobiklik düzeyinin a ve b tipi kişilikler bağlamında incelenmesi ve internetten satın alma davranışı üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 1212-1223.
- Tossell, C., Kortum, P., Shepard, C., Rahmati, A. ve Zhong, L. (2015). Exploring smartphone addiction: insights from long-term telemetric behavioral measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 9(2), 37-45.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merce Undergraduate Research Journal*, 9(1).1-22.
- Tuna, Y. (2013). Birey ve davranış. Ankara: *Anadolu Üniversitesi Yayınları*.
- Turan, E.Z. ve Becit, İ.G. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16); 1931- 1950.
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-0.
- Uğur, N.G., Tuğba, K. (2015). Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students perspective. *Alphanumeric Journal*. 3(2):57-64.
- Usta, S.Y., Gökcan, H.N. (2020). Çocukların ve Annelerinin Gözünden Covid-19. *Int J Soc Sci Educ Res*. 6:187-206.

- Vernon, L. (2018). Mobile Phones in the Bedroom: Trajectories of Sleep Habits and Subsequent Adolescent Psychosocial Development. *Child Development* 89(1): 66-77.
- Vural, A. (2013) *Panik Bozuklukta Uyku Kalitesi*, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Erişkin Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Adana.
- William, D. ve Edward, A.W. (2009). The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content. *Journal of Experimental Psychology*, 1958, 55(6), p. 543–553.
- Woods, H.C., Scott, H., Cain, N., Gradisar, M., Hale, L., Guan, S. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence : results from a large populationbased study. *Comput Human Behav.*33:321-5. Available from:
- World Health Organization (WHO). (2004). Sleep characteristics and sleep deprivation in infants, children and adolescents. WHO Regional Office for Europe, European Centre for Environment and Health Bonn Office: *World Health Organization*.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February in China. *Med Sci Monit.* ;26:923549.
- Yerli, S. (2009). *İlk ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zeka Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, C. ve Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130– 137.
- Yıldırım, C. ve Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

- Yıldırım, Ç., Şumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi: 10.1177/0266666915599025.
- Yıldırım, S., Kişioğlu, A.N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO, *Med J SDU / SDÜ Tıp Fak Dergisi*, 25(4):473-480.
- Yıldırım, S., Kişioğlu, A.N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Derg* ; 25: 473–480.
- Yıldız, E. Ç., ve Sümer, Z. H. (2020). Saldırganlığa alternatif davranışlar için öz-yeterlik ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Erciyes Journal of Education*, 4(2), 1-17.
- Yılmaz, D.S., Koçhan, K., Zat, Z. (2016). The Validity And Reliability of The Bedtime Procrastination Scale, *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9);57-62.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research [Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University], 14005.

Ekler

Ek-1 KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Pembe Havva Günsoy tarafından Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay danışmanlığındaki yüksek lisans tezi amacıyla yürütülmektedir. Bu form sizleri araştırmanın hedefleri ve koşulları hakkında bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Bu çalışma covid19 sürecinde ortaokul öğrencilerinin nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasında ilişkiye bakmak amacıyla yapılmaktadır. Sizlere verilen aydınlatılmış onam formunu onayladığınız takdirde araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup soruların doğru ya da yanlış cevabı gibi bir durum söz konusu değildir. Kimlik bilgileriniz araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında bulunan kısa açıklamaları dikkatlice okumanız gerekmektedir. Araştırmaya katılmaktan vazgeçtiğiniz takdirde bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çekilebilirsiniz eğer çalışmadan çekilirseniz sizden toplanan tüm veriler veri tabanınızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz olduğu takdirde bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.

Saygılarımla,

Yrd. Doç Dr. Hande Çelikay

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: hande.celikay@neu.edu.tr

Psikolog Pembe Günsoy

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: Pem-97@hotmail.com

Ek-2 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri bulunan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz. Bu araştırmada Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetindeki ortaokulda okuyan öğrencilerin covid19 sürecinde nomofobi, problem çözme becerisi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi bulmayı amaçlamıştır. Araştırmayı kabul ederseniz üç farklı içinde belli soruların bulunduğu bir ölçek verilecektir. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalıdır ve katılmak zorunlu değildir. Çalışmadan istediğiniz zaman çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda veriler yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmaya karar verir tamamlamaya izin verirsiniz cevaplar ve formlar gizlilikle korunup yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler araştırma tamamlandıktan sonra en az 2 yıl boyunca kilitli bir dolapta muhafaza edilecektir. Verilerin analizinden sonra bilgiler toplu olarak değerlendirilip bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Araştırmaya yaptığınız değerli katkıdan ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum

Yrd. Doç Dr. Hande Çelikay

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: hande.celikay@neu.edu.tr

Psikolog Pembe Günsoy

Yakın Doğu Üniversitesi

E-posta: Pem-97@hotmail.com

Aşağıya imzanızı atarak çalışmaya katılmış olursunuz.

Katılımcının Adı/Soyadı:

İmza: Tarih:

Ek-3 Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Elinizdeki soru formları, bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla kullanılacaktır. Yanıtlarımız tamamen gizli kalacak ve yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Bu araştırma sonuçlarının güvenilir olması açısından sorulara içten ve gerçekçi yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. İsim yazmanıza gerek yoktur. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1. YAŞ:

A)11-12

B)13-14

2. CİNSİYET

A) KADIN

B) ERKEK

3. Kaçınıcı sınıfa gidiyorsun?

A)Orta 1 B) Orta 2 C) Orta 3

4. Ailede Covid19 hastalığını geçiren varmı?

A)Evet ☐

B)Hayır ☐

Ek-4 Türkçe Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.

Ek-5 Problem Çözme Becerisi Ölçeği (PÇBÖ)

Aşağıdaki ölçek, öğrencinizin problem çözme becerisinin değerlendirilmesi için hazırlanmıştır. Öğrencinizde bu ölçütlerin bulunma düzeyini ilgili yeri “X” şeklinde işaretleyerek belirtiniz.

Zayıf	Orta	Yeterli	Çok İyi
1	2	3	4

PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ ÖLÇEĞİ	1	2	3	4
1.İşlemleri doğru olarak yapar.	☐	☐	☐	☐
2.Problemi kendi ifadeleriyle yeniden açıklar.	☐	☐	☐	☐
3.Kurduğu denklemleri çözerek problemin çözümüne ulaşmaya çalışır.	☐	☐	☐	☐
4.Karşılaştığı problemden bağımsız olarak kendine özgü problemler yazar.	☐	☐	☐	☐

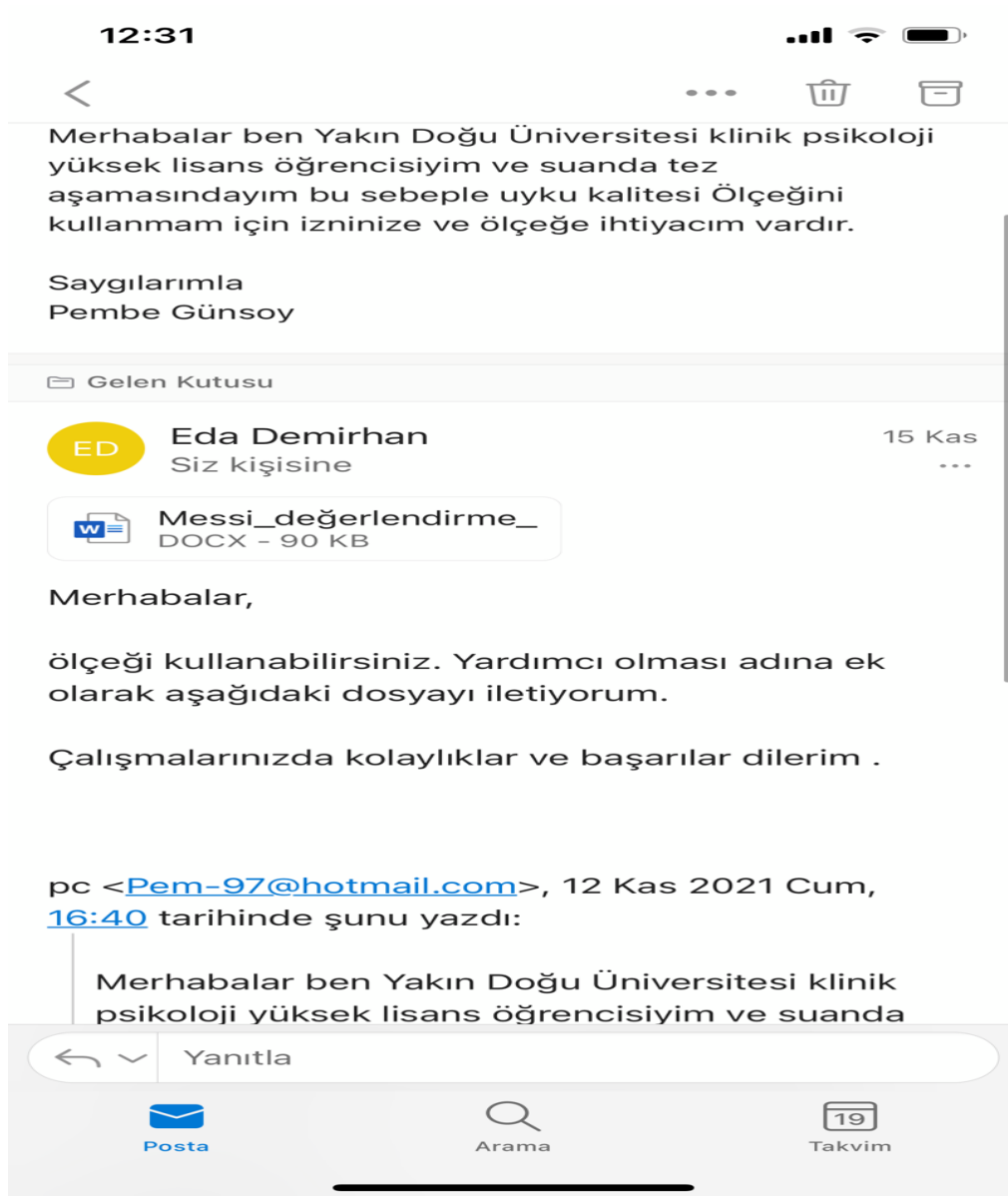
Ek- 6 Uyku Kalitesi Ölçeği

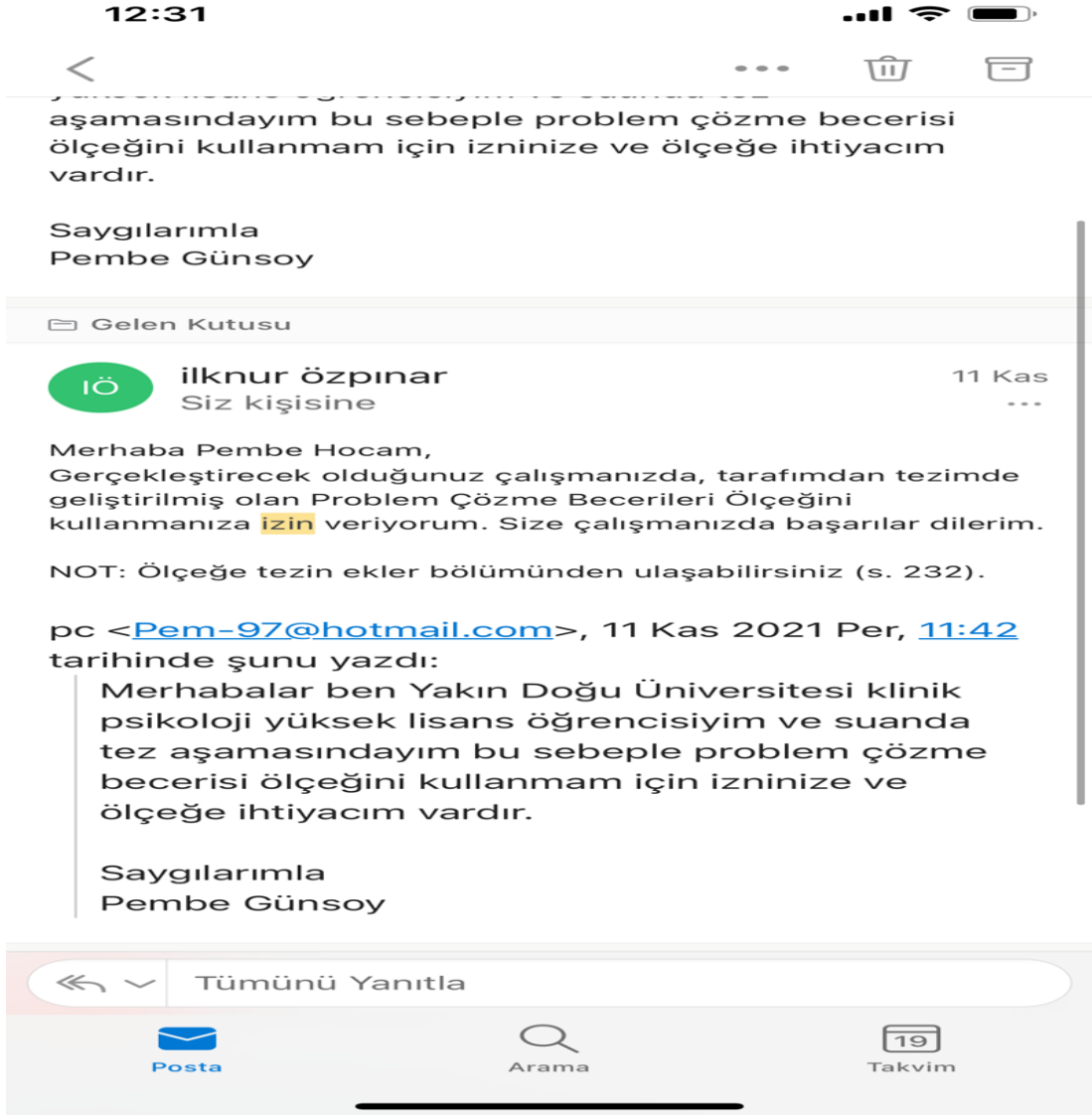
Aşağıdaki sorular sizin uyku düzeniniz ve uyku alışkanlıklarınız ile ilgilidir. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

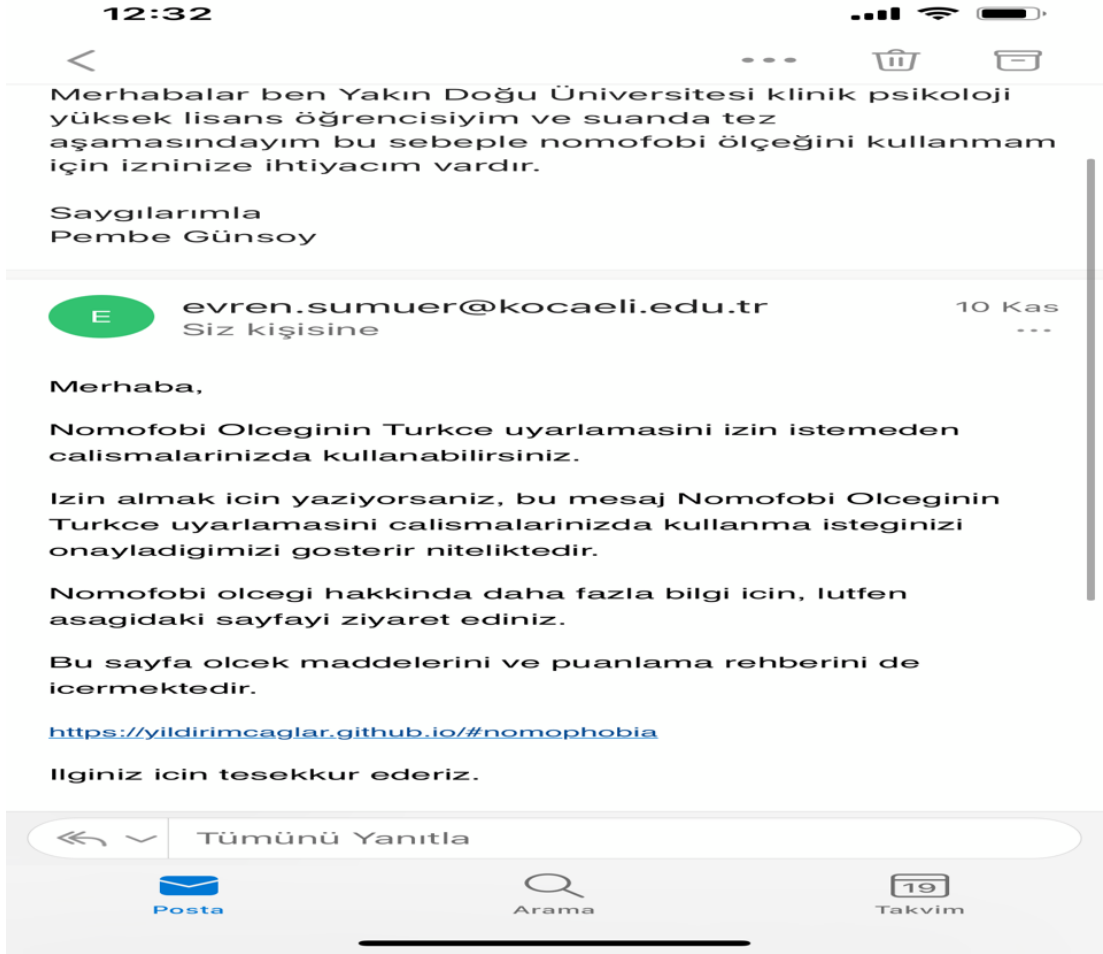
A. Lütfen aşağıdaki ilk 7 soruyu okula gittiğiniz günleri göz önünde bulundurarak cevaplandırınız.

1. Işıklar söndürülüp yatağa yattığınızda, aşağıdakilerden hangisi genelde sizin için doğrudur? [When you are in bed and the lights are turned off:]
 - a. Hemen uyurum [You fall asleep at once]
 - b. Bir süre uyanık kalırım [You stay awake for a while]
 - c. Uyumam için uzun zaman gereklidir [It takes you a long time to fall asleep]
2. Uyuma sorunu yaşar mısın? [Do you have a troubled sleep?]
 - a. Asla [Never]
 - b. Bazen [Sometimes]
 - c. Nerdeyse her gece [Nearly every night]
3. Bazen geceleri uyanır mısın? [Do you sometimes wake up during the night?]
 - a. Asla [Never]
 - b. Bazen [Sometimes]
 - c. Nerdeyse her gece [Nearly every night]
4. Eğer geceleri uyanıyorsan, aşağıdakilerden hangisi genelde sizin için doğrudur? [If you wake up during the night:]
 - a. Çoğunlukla farkına varmam [Mostly you do not notice]
 - b. Kısa bir süre sonra tekrar uyurum [You fall asleep again soon]
 - c. Tekrar uyumam uzun zaman alır [It takes you a while to fall asleep again]

Ölçek İzinleri







Özgeçmiş

Pembe Havva Günsoy, 30 Eylül 1997 tarihinde Kıbrıs'ta doğmuştur. İlkokulu Karaoğlanoğlu ilkokulunda ortaokulu Oğuz Veli Ortaokulunda liseyi ise Girne Anafartalar Lisesinde okumuştur. 2017 yılında Girne Amerikan Üniversitesinde burslu olarak psikoloji türkçe bölümünü onur derecesi ile tamamlamıştır. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Yüksek lisans eğitim döneminde Bilişsel davranışçı terapi temel modülüne başlamıştır ve eğitimleri halen daha devam etmektedir. Yüksek lisans döneminin ikinci yılında Lefkoşa Nalbantoğlu Barış ve Ruh Sinir Hastalıkları Hastanesinde stajını yapmıştır. 2022 yılının ikinci döneminde yüksek lisans sürecinin tez dönemini tamamlamıştır.

İntihal Rapor Oranı

Pembe Günsoy

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 14	% 3	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr	%2
2	acikerisim.uludag.edu.tr	%2
3	asujshr.aksaray.edu.tr	%2
4	www.jshsr.org	%1
5	dergipark.org.tr	%1
6	cogepderg.com	%1
7	openaccess.ogu.edu.tr:8080	%1
8	iksadyayinevi.com	%1
9	toad.halileksi.net	%1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK

KURULU

10.12.2021

Sayın Pembe Havva Günsoy

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1170 proje numaralı ve **“Covid19 da Ortaokul Öğrencilerinin Nomofobi, Problem Çözme Becerisi Ve Uyku Kalitesi arasındaki ilişki”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol