



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

**EVLİ BİREYLERDE NOMOFOBİNİN YORDAYICISI OLARAK**  
**YALNIZLIK, GÜVEN VE İLİŞKİ DOYUMU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayça GÜRSAN**

**Lefkoőa**  
**Haziran, 2023**

**Ayça GÜRSAN**

EVLİ BİREYLERDE NOMOFOBİNİN  
YORDAYICISI OLARAK  
YALNIZLIK, GÜVEN VE İLİŞKİ DOYUMU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**2023**

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

**EVLİ BİREYLERDE NOMOFOBİNİN YORDAYICISI OLARAK**  
**YALNIZLIK, GÜVEN VE İLİŞKİ DOYUMU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayça GÜRSAN**

**Tez Danışmanı**


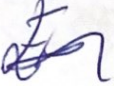

**Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI**

**Lefkoőa**

**Haziran, 2023**

Onay

Ayça Gürsan tarafından hazırlanan "Evli Bireylerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Güven Ve İlişki Doyumu" başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/ Tezi olarak 06.06.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı - Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye Balkır	
Jüri Üyesi:	Doç.Dr. Ece Müezziz	
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

26./06./2023

Doç.Dr. Meryem Karaca

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

14./07/2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



## **Etik İkelere 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

**Ayça GÜRSAN**

**06.06.2023**

## **Teşekkür**

Bu araştırma süresi boyunca yorulmadan her zaman bana yol gösteren, disiplinli çalışmaya teşvik eden ve bana zaman ayıran saygıdeğer tez danışmanım Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI hocama teşekkür ederim.

Yaşamı boyunca sabır ve sevgisini hiç esirgemeyen ,vedasıyla birlikte bana herşeye rağmen mutlu ve güçlü olmayı öğreten 2016 yılında hayata veda eden canım babam Cemal GÜRSAN'a,dünyaya geldiğinden bu yana varlığıyla bana neşe kaynağı olan biricik kardeşim Göktuğ GÜRSAN'a, bütün zorlukları benimle birlikte göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana ilham veren, yolumu kaybettiğimde her zaman umut aşıl原因, gücüne ve kendisine hayranlık duyduğum değerli annem Hatice GÜRSAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Ayça GÜRSAN**

## Özet

### **EVLİ BİREYLERDE NOMOFOBİNİN YORDAYICISI OLARAK YALNIZLIK,GÜVEN VE İLİŞKİ DOYUMU**

**GÜRSAN,Ayça**

**Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Haziran,2023, 107 sayfa**

Bu araştırmada evli bireylerin yalnızlık,ilişki doyumu ve güven düzeylerinin nomofobiye yordayıcı gücü incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli ile yapılan çalışmada veri toplama araçları olarak Nomofobi Ölçeği, Selsa-S Yalnızlık Ölçeği,İlişki Doyumu Ölçeği,İkili İlişkilerde Güven Ölçeği ile sosyo-demografik formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Cumhuriyetinde ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde yaşayan 18 yaş ve üzeri evli birey 294 kadın, 107 erkek olmak üzere 401 katılımcı oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon Analizi, yordama için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, nomofobi ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır .Nomofobinin alt boyutu olan bilgiye erişememe,çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme arasında yalnızlık düzeyi arasında da pozitif ve anlamlı ilişki görülmektedir.Aynı zamanda yalnızlığın alt boyutlarından aile ilişkileri ile nomofobinin alt boyutu olan bilgiye erişememe arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.Nomofobi üzerinde yalnızlık anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme boyutları ile ilişki doyumu düzeyleri negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir.Benzer olarak nomofobi alt boyutlarından çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme boyutları ile güven düzeyleri negatif yönlü ve anlamlı ilişkiye sahiptir. Bulgular evli bireylerin yalnızlık düzeyinin arttıkça nomofobi düzeylerinin de artmakta olduğunu göstermektedir.Diğer taraftan, evli bireylerin ilişki doyumu ve güven düzeyi arttıkça nomofobi düzeyleri azalmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi,Yalnızlık,İlişki Doyumu,Güven

## Abstract

### LONELINESS, TRUST AND RELATIONSHIP SATISFACTION AS PREDICTORS OF NOMOPHOBIA IN MARRIED INDIVIDUALS

GÜRSAN, Ayça

Master's Thesis, Department of Clinical Psychology

June, 2023, 107 pages

This research was carried out to examine the predictive power of nomophobia of loneliness, relationship satisfaction and trust levels of married individuals. The research consists of 401 participants, 294 women and 107 men, who are married individuals aged 18 and over living in the Republic of Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus. Nomophobia Scale, Selsa-S Loneliness Scale, Relationship Satisfaction Scale, Confidence Scale in Bilateral Relationships and Socio-Demographic Form were used as data collection tools in the study, which was conducted with the relational screening model and purposive sampling method. Pearson Correlation Analysis for the relationships between the variables, Multiple Regression for prediction analysis is used. According to the research findings, there is a positive and significant relationship between nomophobia and loneliness. There is also a positive and significant relationship between the level of loneliness between the sub-dimensions of nomophobia, not being able to access information, losing the online connection and giving up comfort. A positive and significant relationship was also found between the sub-dimension of not being able to access information. The findings show that as the loneliness level of the participants increases, the nomophobia levels also increase. The sub-dimensions of nomophobia, loss of online connection and renunciation of comfort have a negative and significant relationship with relationship satisfaction levels. Similarly, the sub-dimensions of nomophobia, loss of online connection and renunciation of comfort, and levels of trust have a negative and significant relationship. As other results of the study, it was concluded that relationship satisfaction and trust did not predict nomophobia. The findings obtained as a result of the research were interpreted within the framework of the literature and suggestions were made for clinicians and researchers.

**Keywords:** Nomophobia, Loneliness, Relationship Satisfaction, Trust

## İçindekiler

Onay .....	i
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı .....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
İçindekiler .....	vi
Tablolar Listesi .....	ix
Kısaltmalar .....	ix

## BÖLÜM I

GİRİŞ .....	1
Problem Durumu .....	3
Araştırmanın Amacı .....	5
Araştırmanın Önemi .....	6
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar .....	8
Nomofobi.....	8
Yalnızlık.....	8
Güven.....	8
İlişki Doyumu .....	8

## BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	9
Bağımlılık.....	9
İnternet Bağımlılığı .....	10
İnternet Bağımlılığının Alt Tipleri.....	10
Akıllı Telefon .....	11
Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	12
Nomofobi(Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu) .....	13
Nomofobinin Bileşenleri .....	15
Nomofobinin Öncülleri .....	16
Yalnızlık .....	18
Güven .....	20



İlişki Doyumu.....	22
İlgili Araştırmalar .....	24

### BÖLÜM III

YÖNTEM.....	27
Araştırmanın Modeli .....	27
Araştırma Grubu.....	27
Veri Toplama Araçları.....	29
Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	30
Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S) .....	30
İlişki Doyumu Ölçeği.....	31
İkili İlişkilerde Güven Ölçeği(İİGÖ) .....	31
Nomofobi Ölçeği .....	31
Verilerin Analizi ve Yorumlanması .....	32
Çalışma Planı.....	35

### BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR.....	36
---------------------------	----

### BÖLÜM V

TARTIŞMA .....	52
----------------	----

### BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER .....	59
Sonuç .....	59
Öneriler.....	61
Klinisyenlere Yönelik Öneriler .....	61
Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	61
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	78
EK-1: Bilgilendirme Formu .....	78
Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu .....	79
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	80

Ek-4 Yetişkinler İçin Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık leği (Selsa-S) .....	81
Ek-5 İkili İlişkiler Güven leği .....	82
Ek-6 İlişki Doyum leği .....	83
Ek-7 Nomofobi leği .....	84
EK-8 lek İzinleri .....	85
EK-10 İntihal Raporu .....	88
Z GEMIŐ .....	92

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 1:</b> Evli Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri .....	28
<b>Tablo 2:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanları Normallik Testleri .....	33
<b>Tablo 3:</b> Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği İç katsayıları .....	34
<b>Tablo 4:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanları .....	36
<b>Tablo 5:</b> Bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırması .....	37
<b>Tablo 6:</b> Evli Bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması .....	39
<b>Tablo 7:</b> Evli Bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması .....	41
<b>Tablo 8:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanma Süresi Göre Karşılaştırması .....	43
<b>Tablo 9:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanma Süresi Göre Karşılaştırması (Devam) .....	44
<b>Tablo 10:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kontrol Sıklığına Göre Karşılaştırması .....	47
<b>Tablo 11:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar .....	49
<b>Tablo 12:</b> Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu ve İkili İlişkiler Güven Ölçeği puanlarının Nomofobi Ölçeği puanlarını Yordama Durumu. ....	51

## Kısaltmalar

<b>APA:</b>	American Psychological Association
<b>DSM:</b>	Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders
<b>FOMO:</b>	Fear of Missing Out
<b>İİGÖ:</b>	İkili İlişkilerde Güven Ölçeği
<b>KKTC:</b>	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
<b>SELSA-S:</b>	Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği
<b>SPSS:</b>	Sosyal Araştırmalar için İstatiksel Program Paketi
<b>TUIK:</b>	Türkiye İstatistik Kurumu

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Nomofobi (Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu) tanımlanması için birden fazla yaklaşım olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada mobil telefon yoksunluğu kavramı, nomofobi ismiyle ele alınacaktır. Yaklaşımların bir kısmında nomofobiye akıllı telefon bağımlılığının sebebiyet verdiği açıklanmaya çalışılırken, bir kısmında da fobiler grubuna dahil edilmesi ve bu sebeple bir fobi olarak açıklanması gerektiği konusunda ısrarcı olunmaktadır. İster bağımlılık ister fobi olarak sınıflandırılınsın, nomofobi artık güncel bir sorundur ve oldukça yeni bir kavramdır. (Günlü, 2021).

Gelişen ve değişen dünya düzeniyle birlikte teknolojiye olan ihtiyaç artmış hatta zorunluluk haline gelmiştir. İleriye yönelik değişim gösteren teknolojiyle birlikte bilgisayar ve mobil cihazlar, internet kullanıcı kitlesini artırmaktadır (Kızıltoprak, 2018). Akıllı cihazların insanların hayatlarına girmesiyle birlikte daha önce başka cihazlarla kullanılabilen birden fazla uygulama tek bir cihazda toplanmıştır. Bu cihazlar aracılığıyla genel ağa bağlanılabilir, müzik dinlenebilir, ileti veya e-posta gönderilebilir, internette gezinti yapılabilir, fotoğraf çekilebilir, oyun oynanabilir, alışveriş yapılabilir ve daha birçok işlem yapılabilir. Bu fırsatlar kişilere hız, konum-zaman bağımlılıklarından bağımsızlık olarak, bilgi paylaşım kolaylığı ve zaman tasarrufu gibi avantajlar sağlamaktadır (Kaplan, 2016). Akıllı cihazlar bu olumlu yanlarının yanı sıra pek çok olumsuzlukta üretebilmektedir. Karşılıklı iletişimin azalması, insanların aşırı bireyselleşmesi, bilgi kirliliği, bağımlılık yapıcı davranışlar ve bütün bunların getirmiş olduğu psikolojik sorunların bazılarıdır. Akıllı telefonlar günümüzde en mühim madde dışı bağımlılıklardan biridir (Kaplan, 2016, Hoşgör & Tandoğan, 2017).

Mobil cihazlar başlangıçta sadece iletişim amaçlı hale gelse bile artık çok farklı şekillerde de kullanılmaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle beraber mobil cihazlar iletişim kurmanın yanı sıra sosyal amaçlı ve hayata tamamen yön verecek şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Mobil cihazların aşırı kullanımının olumsuz

etkileri dijital bağımlılığa yol açmakta ve dijital bağımlılık nedeniyle bu durum bir hastalık olarak kabul edilmeye başlanmıştır. (Yıldırım ve Kişioğlu,2018 ).

İnternet, akıllı telefonlar, sosyal ağlar insanları diğer insanlardan uzaklaştırmakta ve yalnızlığın temelini oluşturmaktadır. Romantik bir ilişki içerisinde bulunuyor olmak, birçok insanın yaşamında mühim bir tecrübe olarak kabul edilmektedir. Öyle ki araştırmalar başkalarıyla ilişki kurmayı kişisel gelişim olarak görmektedir. ( Kail ve Cavanuagh, 2015; Sigelman ve Riger, 2017). Bununla birlikte, bireylerin başkalarıyla romantik ilişkiler kurma fırsatının genel iyilik halini artırdığı ve baş etme mekanizmalarını güçlendirdiği düşünülmektedir(Fletcher, Simpson, Campbell, & General, 2015). 1990'lardan beri araştırmacıların romantik ilişki doyumu kavramıyla fazlaca ilgilendikleri açıktır. Bireylerin yaşadıkları ilişkilerde duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya koymalarıyla birlikte ilişki doyumu kavramına odaklanılmaktadır (Hendrick, 1988; Fincham ve Beach, 2006). İlişki doyumu , yaşanan ilişkide sorun olup olmaması ile de açıklanabilir (Çelen ve Demirtaş, 2010). Romantik ilişkilerde tatmin olan kişiler daha uzun süreli ilişkiler ve olumlu etkileşimlere sahip olabilir (Amato, Booth, Johnson, & Rogers, 2007). Ancak ilişkide yaşanan sorunlara etkili çözüm yöntemleri bularak, bireyler birbirlerine doyurucu davranışlar sergileyebilir (Amato vd,2007). Bir ilişkide daha fazla tatmin ve bağlılık elde etmek için güven son derece önemli bir noktadır.

İnsanların duyguları ve özellikle romantik bir ilişkiden aldıkları ilişki doyumunu etkileyen aşk biçimleri vardır. Romantik bir ilişkiye sahip olmak yalnızlıkla baş etmenin bir yolu olsa da bazı durumlarda yalnızlık duygularının artmasında da etken olabiliyor. Gelişim dönemlerinin aşamalarında diğer bireylere göre çok daha fazla yalnızlık yaşayan genç yetişkin ve ergenlerin (Anderson, 1982; Brennan, 1982; Rubenstein & Shaver, 1982) duygularının arkasında uzanan etkenlerden biri, diğer sosyal ilişkilerde yaşadıkları hüsrana ve tatminsizliktir. (Cutrona, 1982).

Tam güvenin olduğu ilişkilerde işbirliği, doğru şekilde sorunu çözme ve ilişkinin yararlarını düşünebilme yetkinliği görülebilmektedir (Balliet ve Van Lange, 2013). Güven, kendini keşfetmeye yönelik içgüdüsel bir ilgi durumudur. Aşk ve bağlılıkla gelişen ikili ilişkilerde ön yargılar ve şüpheler güven olgusunu olumsuz etkiler. Kendini tehdit altında hissedenden insan, hayatla, insanlarla ve toplumla bağını

kurmakta zorlanır ve yalnızlaşır (Tarhan, 2016). Kimse hayatını yalnız yaşayamamaktadır. İnsan içinde bulunduğu tüm sosyal ilişkiler aracılığıyla yakın ilişkiler kurarak sevgi, saygı, ait olma, güven, sosyal destek ve daha birçok ihtiyacını giderebilir(Doğan,2012).

### **Problem Durumu**

İngilizce "No Mobile Phobia" kelimesinden gelen nomophobia; akıllı telefonun sağladığı iletişimi kesme korkusu ve akıllı telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanmıştır (Ling, 2004). Günümüz dünyasında, sıklıkla gündemde olan dijital bağımlılık, dijital hastalıklar ve Nomofobi (Mobil bağlantının kesilmesi korkusu) eski çağlardan gelmemektedir. Nomofobi, insanların davranışlarını ve alışkanlıklarını etkileyen küresel bir endişe haline gelmiştir (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Aşağıdaki belirtiler bireyde mevcut ise nomofobi tanımı bu şekilde de ifade edilebilir: metin mesajlarının aşırı kullanımı; olumsuz duyguları veya sorunları çözmek veya kendini iyi hissetmek için akıllı telefonu sık sık kullanmak, akıllı telefonu günde 4 saatten fazla kullanmak (sürekli akıllı telefon kullanmak);akıllı telefon kullanılmadığında veya kullanılmadığında aşırı sinirlilik ve agresif davranış; okul/iş, sosyal ve aile yaşamının kademeli olarak bozulma; ve benlik ve sosyal algıda bir düşüş görülmesidir ( Carrión,2018). Nomofobinin somatik belirtileri şunlardır; anksiyete, solunum sıkıntısı, titreme, terleme, ajitasyon, konfüzyon ve taşikardidir.(Bhattacharya,2019).

Diğer bağımlılık alanlarında olduğu gibi, işlevsellikten ödün veren ana sorunlar şunlardır;

- Belirli davranışlara aşırı bağlılık,
- Gerçeklerden uzaklaşmak veya kendini iyi hissettiren bu davranışları tekrarlamak
- Davranış tekrarlandığında tolerans geliştirme,
- Davranışı kontrol etmede güçlük
- Sinirlilik, öfke. , davranışın tekrarı engellendiğinde huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri

Doğu Asya ülkesi Tayvan'da gençler tarafından problemlili akıllı telefon kullanımı üzerine gerçekleştirilen çalışmaya göre, mahrumiyet %36, hoşgörü %30,

düşünüldüğünden daha uzun süre kullanım %27, kullanımı azaltmada başarısızlık %18, yakın ilişkilerde çatışma %10'dur. Bu verilerin bağımlılık için bütün kriterleri karşıladığı belirlenmektedir (Bülbül ve Tarkan, 2018). Dijital bağımlılık, toplumsal ve kişisel sorunlara yol açması nedeniyle toplum sağlığını ve kültürünü tehdit eden önemli bir sorun haline gelmiştir. Dijital bağımlılığın yarattığı toplumsal sorunlar nedeniyle bireylere, ailelere ve topluma ciddi zararlar vermektedir (Çukurluöz, 2018).

Dijital bağımlılık, fazlaca genç nesiller için tehlikeliyken orta yaş ve üstü yetişkinler içinde büyük bir soruna dönüşebilmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalara göre, gençler ve yetişkinler sosyal medyada paylaşım yapmadan, e-postalarını kontrol etmeden ve cep telefonlarını kullanmadan vakit geçirdiklerinde kendilerini kaygılı ve tamamlanamamış hissettiklerini bildirmiştir. Dijital iletişim ortamı araçlarının kullanımı ile dijital bağımlılık arasındaki istikrarı araştıran bir çalışmanın bulgularında; bireylerin e-postalarını filtrelemeleri, iletilmiş her e-postayı okuma ihtiyacı ve önemli yada mutlaka okunması gerekenden hariç mesajları okumaları halinde dahi bireylerin psikolojik olarak daha iyi hissettikleri söylenmektedir. (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018).

Akıllı telefonların kolay erişilebilir olması, bireylerin akıllı telefon istemesine neden olmakta ve bu durum akıllı telefonlara olan ihtiyacı artırmakta ve giderek yaygınlaşmaktadır. İnsanlar akıllı telefonlarının yanlarında olmadığını hissettiklerinde büyük bir kaygı ve rahatsızlık yaşamaktadırlar (Ling, 2004).

Evlilik, çiftlerin birlik, beraberlik, cinsel doyum ve en önemlisi neslin devamını sağlamasına olanak sağlayan kadın ve erkek arasındaki ilişkidir (Saxton, 1982). Evlilik, çiftlerin genel mutluluğu, ruh sağlığı, maddi refah, çocuk sahibi olma, cinsel yaşam, sosyal destek, güvenli yaşam tarzı vb. bölgelerde fayda sağlar (Cüceloğlu, 2017, Waite ve Lehrer, 2003). Çoğu insan bir evlilik ilişkisini tarif ederken şu cümlelerle kendisini ifade etmektedir: Bazı evlilikler oldukça iyi gidiyor gibi görünürken, diğerleri çok kötü gidiyor (Gottman, 1979). Çiftler birçok nedenden dolayı evlilikte stres yaşarlar. Algılanan stresli deneyimlerin evlilik istikrarını ve doyumunu zamanla azalttığı tahmin edilebilir (Karney ve Bradbury, 1995). Evli insanlar eşlerinin onları sevdiğini bilmek isterler. Bu beklenti tatmin edici bir şekilde



karşılanmazsa eşler birbirlerini düşman olarak algılayarak huzur ve mutluluğu baltalayabilmektedirler (Chapman, 2005). Romantik ilişki doyumunun hem çiftler hem de bireyler için psikolojik sıkıntı, üretkenlik, boşanma oranları ve genel yaşam doyumu gibi oldukça etkili sonuçlara yol açabileceği ileri sürülmüştür (Fincham & Beach, 2010; Neto & Pinto, 2015; Proulx, Helms & Buehler, 2007). Ancak romantik ilişkide ki doyum, insanların hayatlarındaki stres kaynaklarının giderilmesine de destek olabilmektedir.(Abakay, 2015). Aslında epidemiyolojik araştırmalar, olumlu ilişki doyumunun bireyleri vaktinden önce ölüm ve hastalıktan koruyabileceğini göstermektedir (Holt-Lunstad, Birmingham, & Jones, 2008).Bu çerçevede çalışmanın problem cümlesi evli bireylerde nomofobinin yordayıcısı olarak ilişki doyumu,güven ve yalnızlığın incelenmesidir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı evli bireylerde nomofobinin yordayıcısı olarak ilişki doyumu,güven ve yalnızlığın incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde yapılan çalışmanın araştırma soruları aşağıdaki gibidir.

1. Evli bireylerin Yalnızlık,İlişki Doyumu,Güven ve Nomofobi düzeyi sosyo-demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir?
2. Evli bireylerin yalnızlık,ilişki doyumu,ikili ilişkilerde güven ve nomofobi ölçeği puanlarının dağılımı nedir?
3. Evli bireylerin Yalnızlık düzeyleri ile Nomofobi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Evli bireylerin İlişki Doyumu düzeyleri ile Nomofobi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Evli bireylerin İkili İlişkiler Güven düzeyleri ile Nomofobi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Evli bireylerin Yalnızlık, İlişki Doyumu ve İkili İlişkiler Güven Ölçeği puanlarının Nomofobi Ölçeği puanlarını yordamaktadır?

## Araştırmanın Önemi

Nomofobi, sanal toplumlarda dijital ve çağdaş bir sorun olarak, bireylerin akıllı telefonlarına erişimleri olmadığında yaşadıkları korku, endişe ve endişeyi açıklamaktadır (Bragazzi & del Puente, 2014). Nomofobi, fobi grubunun özgül fobi alt kategorisinde yer almaktadır (King, vd.&Lin vd.&Yıldırım, 2014) .

Nomofobi, son yıllarda ortaya çıkan ve Cambridge Dictionary aracılığıyla 2018 yılın sözü seçilen (Cambridge Dictionary, 2018) dikkat çekici bir kavramdır. Bu nedenle nomofobi ile ilgili çalışmalar ve literatür sınırlı şekildedir. Çalışma ile ilgili literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili yetersiz araştırmaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bragazzi ve Del Puente (2014), her insanın hayatında nomofobinin ortaya çıkmasıyla birlikte gelişen değişkenleri incelemenin önemli olduğunu söylemişlerdir (Günlü, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı ve kavramının başlangıç noktası olarak kabul edilen bir Securevoy araştırması (2008), katılımcıların %53'ünün nomofobik özellikler sergilediğini bulmuştur. Akman (2019) tarafından yapılan bir araştırma, katılımcıların %99,4'ünün akıllı telefonlarını çok yüksek düzeyde sevdiği sonucuna varmıştır. Sharma ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların %73'ü: Dongre, Inamdar ve Gattani (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların %68,9'u: Yıldırım ve Corea (2015) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların yarısından fazlasının nomofobik olma olasılığının yüksek olduğu görülmüştür (Uzbaş, 2020).

Bu konuda çok az araştırma yapılmış olması araştırmacıyı bu konu üzerinde çalışmaya yöneltmiştir. İlgili literatür tarandığında bu alanda az sayıda çalışmaya rastlanmış olmasından dolayı bu çalışmanın alana yardımcı olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular ile evli bireylerin nomofobi düzeylerinin nedenlerinin anlaşılabilceğini, yalnızlık, güven, ilişki doyumu, kişilerin benlik özelliklerine ve çeşitli demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, günlük akıllı telefon kullanım süresi vd.) göre nasıl değiştiğini ortaya koyarak ilgili literatürün gelişimine fayda sağlanacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda çalışmanın sonucunda elde edilecek sonuçların alanda çalışacak olanlara bir bilgi kaynağı olacağına inanılmaktadır. Nomofobiyi sosyo-demografik ve sosyal niceliklerle ilişkisini inceleyen araştırmalardan farklı, sorunlu internet kullanımının

bir boyutu haline gelen nomofobiyle ,güven duygusu ,yalnızlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyip ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç duyulabilmektedir Bu çalışmanın literatürdeki ihtiyacı karşılaması beklenmektedir.

### **Sınırlılıklar**

1.Araştırma evli bireyler üzerinden akıllı telefon kullananlar arasından seçilen 384 bireyden oluşmaktadır.Araştırma hakkında bilgiler verilerek,çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmeleri üzerinden onam formları doldurmaları gerekmektedir.Çalışma katılımcılarının araştırmayla ilgili soruları ve anlamadıkları durumlar hakkında ek açıklamalar yapılacaktır.

2.Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleriyle ilgili elde edilen bilgiler,Kişisel Bilgi Formunda bulunan sorulara verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

3.Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin nomofobi düzeyleri ile ilgili veriler,Nomofobi Ölçeği ile sınırlıdır.

4. Araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeylerine ilişkin veriler, Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin(Selsa-S) ölçtüğü veriler ile sınırlıdır.

5. Araştırmaya katılan bireylerin güven düzeylerine yönelik veriler, İkili İlişkilerde Güven Ölçeği ile ölçülüp elde edilen ölçümler ile sınırlıdır.

6. Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu düzeyleri ile ilgili veriler,İlişki Doyumu Ölçeği'nin ölçmekte olduğu özelliklerle sınırlıdır.

## **Tanımlar**

### **Nomofobi**

Nomofobi, kısaca akıllı telefonunuzu kaybetme korkusu olarak tanımlanabilir. Klinik psikolojide nomofobi, "kişinin cep telefonuna erişemediği veya cep telefonu ile etkileşimde bulunmadığı durumlarda yaşadığı istemsiz ve akıl dışı bir korku" olarak ifade edilmektedir( King,2013).

### **Yalnızlık**

Yalnız olmak: "Dışarıda olmak, izole olmak" . "Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinden kendini soyutlaması ve kişiye zarar vermesi durumunda ortaya çıkan olumsuz bir durumdur" (Erpay, 2017).

### **Güven**

Güven, "güvenilen kişinin eylemleri ile alakalı pozitif beklentilere dayalı savunmasızlığı kabul etme niyetlerini içeren psikolojik durum" olarak tanımlanmaktadır (Rousseau vd., 1998).

### **İlişki Doyumu**

Araştırmalarda evlilik (veya ilişki) doyumu, mutluluk, kalite ve uyum gibi romantik bir ilişkinin genel kalitesini belirtmek için kullanılmış ve eşanlamlı kabul edilen birçok terim vardır (Heyman, Sayers, & Bellack, 1994). Rusbult ve colleagues (1998,) bunu "bir ilişkide yaşanan olumluya karşı olumsuz duygulanım" olarak açıklamıştır.

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öncelikle nomofobi,yalnızlık,güven ve ilişki doyumu ile ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur. Daha sonra ise nomofobi ile yalnızlık,güven ve ilişki doyumu düzenleme değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisini ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

#### **Bağımlılık**

Bağımlılık denilince akla ilk gelen madde bağımlılığıdır. Genel olarak bağımlılığın tanımı herhangi bir maddenin tedavi amacı dışında kontrolsüz ve artan dozlarda kullanılmasıdır (Dinç, 2014). Başka bir tanıma göre bağımlılık, bir maddenin beyni etkileyerek beynin haz bölgesini harekete geçirmesi ve kez daha maddeyi almaya devam etme isteği uyandırması sonucu ortaya çıkan bir beyin hastalığıdır (Uzbay, 2009).Bağımlılığın olumsuz sonuçları bilinmesine rağmen, bağımlılık yapan maddenin durdurulamaması yaygındır. Tanımlardan da anlaşılacağı gibi, bir kişiye bağımlılık teşhisi konulabilmesi için belirli semptomları yaşaması gerekir. DSM IV'e göre Bağımlılık; Herhangi bir maddeye karşı tolerans gelişimi, ilacın kullanımını kesildiğinde veya azaltıldığında ve madde kullanımı kontrol altına alındığında yaşamın birçok alanını olumsuz etkileyen yoksunluk belirtileri ile sonuçlanan bir durumdur(Günlü,2021).

Davranışsal bağımlılıklar, günümüzde uyuşturucu bağımlılığında tehlikeli boyutlara ulaşan bir diğer bağımlılık türüdür. Her gün yeni bir davranışsal bağımlılık türü ekleniyor. Örneğin spor bağımlılığı, yemek bağımlılığı ve kumar bağımlılığı bu bağımlılıklardan bazılarıdır.

Literatürde yapılan çalışmaların artması ve bireylerde yeni bağımlılık benzeri bozuklukların ortaya çıkması, konulara göre adlandırılan bağımlılık türlerinin ve hatta davranışsal bağımlılıkların artmasına neden olmuştur. Örneğin, teknoloji bağımlılığı ilk zamanlarda genel davranışsal bir bağımlılık olarak anılırken, günümüzde teknoloji bağımlılığı alt kategorilere ayrılmıştır. Bunlardan bazıları internet bağımlılığı, online oyunlar, sosyal medya, Facebook uygulama bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi bağımlılık türleridir. Bu açıdan bakıldığında internet

bağımlılığı, diğer internet bağımlılığı türleri için bir çerçeve kavram olarak görülmektedir (Savcı & Aysan, 2017).

### **İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığına çok fazla ilgi gösterilmesine rağmen varlığına ilişkin tartışmalar devam etmektedir( Korkeila ,2019)."İnternet bağımlılığı"nı ilk kez tanımlayan ve tanı ölçütlerini belirleyen Goldberg olmuştur.

DSM sistemini eleştirmek için Golberg, madde bağımlılığı için DSM-IV kriterlerini sınırsız İnternet kullanımına uyarladı. Young ayrıca Patolojik Kumar Kriteri 'e dayalı olarak İnternet bağımlılığı için kriterler belirledi. Young, İnternet bağımlılığı teşhisi için tanımlanan sekiz kriterden beşini karşılamamanın yeterli olduğunu düşünmüştür ( Arısoy ,2019).

Anderson, internet bağımlılığını DSM-IV madde bağımlılığı ölçütlerine göre tanımlamış ve yedi soru doğru ya da yanlış olarak yanıtlanmıştır ( Anderson ,2001).Shapira ve ark. buna karşılık, internet bağımlılığının genel yapısının dürtü kontrol bozukluğununkine benzer olduğunu ve dürtü kontrol bozuklukları için DSM-IV-TR kriterlerine göre tanı konulması gerektiğini öne sürmüştür(Shapira ,2003). Aboujaoude ve arkadaşlarının, İmpuls kontrolü bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluk, uyuşturucu bağımlılığı ve internet bağımlılığı için bildirdikleri ölçütleri birleştiren dört aşamalı tanı kriterleridir.( Aboujaoude,2003).

### **İnternet Bağımlılığının Alt Tipleri**

Davis, patolojik İnternet kullanımını "özel" ve "yaygın" kullanım olarak ikiye ayırmaktadır. Belirli internet çeşitleri, çevrimiçi seks, video oyunları, şans oyunları, borsa takibi, online alışveriş gibi belirli hedefler için kullanılmaktadır. Amaç doğru yoldan interneti kullanmak değil, interneti bir amaca ulaşmak için kullanmaktır. Yaygın patolojik internet kullanımı, doğrudan internet kullanımını ifade eder ve kullanım gayesi ya çok türdür ya da net bir gaye olmaksızın çok fazla zaman geçirmektir. Genel olarak, bir kişi her zaman ulaşılabilir ve erişilebilir olmalıdır. Ağ bağlantısı ve desteği hissi, çevrimiçi kalma motivasyonunu arttırmakta ve internet, dış dünyayla ana bağlantı durumuna gelmektedir(Davis,2001).

İnternet bağımlılığı, patolojik oyun bağımlılığına benzemektedir. Her iki bağımlılık vakasında da madde kullanımının olmadığından bir dürtü kontrol bozukluğu vardır. Geri çekilme belirtileri patolojik kumar bağımlılığında bilinen yoksunluk belirtilerinin yanı sıra internet bağımlılığında da ortaya çıkmaktadır. İnternetin patolojik kullanımı; Uygunsuz internet kullanımı da farklı bir şekilde aşırı internet kullanımı olarak adlandırılmaktadır. Ancak APA, internet bağımlılığını bir hastalık olarak görmemektedir (Koca & Tunca, 2019).

İnternet kullanımı düşükten yükseğe değişmektedir. Bu adımlar şu şekildedir:

**1. Gerektiğinde İnternet'i kullanmak:** Bir kişi yalnızca ihtiyaç duyduğunda İnternet'i kullanmaktadır.

**2. İnternetin sık ve sistematik kullanımı:** İnternet insanlar için iyi bir hobidir ve insanlar boş zamanlarını internette geçirmeyi tercih etmektedir.

**3. Sorunlu internet kullanımı:** İnternet kullanımı idare edilemediği için kişinin yaşamında çeşitli problemlere yol açmaktadır.

**4. İnternet bağımlılığı:** Bu alan ayrıca patolojik İnternet kullanımı, kompulsif İnternet kullanımı ve siber bağımlılık gibi terimleri de içermektedir (Koca ve Tunca, 2019).

### **Akıllı Telefon**

Cep telefonu, mobil iletişimin temel taşı olan telefon şebeke sisteminin patenti ile 1946 yılında Bell Laboratuvarlarında icat edilmiştir (Ege, 2013). Martin Cooper 1973 yılında ilk cep telefonunu yapmıştır. Başlangıçta büyük ve ağır olan akıllı telefonlar zaman içerisinde birkaç büyük model aracılığıyla hala türlü şekillerde meydana gelmeye devam etmektedir (Yücelten, 2016). İletişim teknolojisinin seri halde gelişmesiyle birlikte bilgi ve işlemlere ulaşmak zahmetsiz ve mümkün hale gelmiştir. 1900 yılında bireylerin hayatına giren hareket konsepti, iletişim alanında da mühim sonuçlar doğurmuştur. İletişim araçlarının gelişmesi ve telefonun yanında yeni nesil kablosuz iletişim teknolojisinin kullanılması nedeniyle telefonla iletişim imkanı artmış ve her yerde bulunur hale gelmiştir (Kayabaş, 2013). İletişim kolaylığı, taşınabilirlik ve her an iletişim kurabilme gibi özellikleri ile

karakterize edilen akıllı telefon, günümüzde pek çok farklı işlevi olan bir cihaza dönüşmüştür (Karaarslan & Budak, 2012).

İlk akıllı telefonun özelliği arama yapmak ve mesaj göndermektir (Hasan, 2017). 1990 yılında cep telefonlarına ek işlevler yüklenerek ve onlara bir işletim sistemi verilerek "akıllı telefonlar" yaratıldı. Akıllı telefonlar ve cep telefonları, farklı özellikleri nedeniyle ayrı şeyler olarak düşünülmalıdır (Çakır ve Demir, 2014). Akıllı telefonlar, kullanıcılarına klasik cep telefonlarında olduğu gibi arama ve kısa mesaj göndermenin yanı sıra çok çeşitli seçenekler sunmaktadır; video izleme, müzik dinleme, internet ve sosyal ağlar gibi işlevler(Kenny & Pon, 2011).

Gelişen teknoloji ve değişen dünya ile hemen hemen tüm insanları tesiri altına alan akıllı telefonlar, hayatın önemli bir kısmı haline gelmiştir. Akıllı telefonları tesiri altındaki insan sayısı her geçen gün arttığı bilgisi ortaya koyulmaktadır. Türkiye verilerine bakıldığında 2016 yılında evlerin %96,9'unun cep telefonu veya akıllı telefon kullandığı görülmektedir (TÜİK, 2016). Akıllı telefonlar popüler ve elinden gelenin en iyisini yapan bir iletişim aracı olmasının yanı sıra aşırı kontrolsüz kullanımıyla da bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı sorunlarından biri olan bağımlılık konusunda kaygı uyandırabilmektedir (Emad & Haddad, 2015).

### **Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Akıllı telefonlar çok farklı alanlarda tüketicilerine hizmet sürdürmeye devam etmektedir. Her gün yeni ve farklı bir uygulama, yeni bir güncelleme ile birlikte cihazlar önceki sürümlerden daha iyi çalışır hale gelmektedir. Gelişim bu kadar hızlı olmasına rağmen akıllı telefon kullanıcıları da bu durumda kendilerine sunulan imkanları çok hızlı tüketmektedir (Nar, 2015).

Akıllı telefonları durmaksızın kullanma isteğinin olduğu, tüketicilerin akıllı telefonlarını elinden bırakamadıkları, mobil cihazlarından ayrıldıklarında mutsuz ve stresli oldukları durumlar olabildiği söylenebilmektedir. Bu durum akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Aktaş & Yılmaz, 2016). Akıllı telefonlara olan bağımlılık ‘nomofobi’ kavramının doğmasına sebep olmuştur (Yıldırım, 2015).



Literatürde akıllı telefonlara bağımlı hale gelmenin kolay ve basit oluşu ile birlikte süregelen akıllı telefon bağımlılığının çok tehlikeli olduğu söylenmektedir (Demirci vd., 2014). Akıllı telefon bağımlılığını teşhis etmek için belirli bir ölçüt olmadığı aşıkardır. Genellikle akıllı telefon bağımlılığı, günlük yaşamı etkisi haline alan yoğun kullanım olarak tanımlanmaktadır (Demirci vd., 2014). Bu durumla ilgili yapılan bir çalışmada bağımlılarda “akıllı telefonda uzak kalma korkusu (nomofobi), akıllı telefonun uzaktan idare edilmesi ve kaybetme endişesi” gibi nomofobik davranışların ortaya çıkabileceği sonucuna varılmıştır (Yıldırım , vd., 2015).

### **Nomofobi(Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu)**

Nomofobi, telefon ve internet aracılığıyla iletişimden kopma korkusudur. No mobile phobia kelimesinin ilk kelimesi alınarak oluşturulan bu kavram "cep telefonu fobisi" olarak çevrilebilir yani cep telefonlarının olmayışı ve cep telefonuna ulaşamamayı ifade etmektedir. Nomofobi, agorafobi gibi bir fobi türüdür, acil bir durumda rahatsızlanma ve yardım alamama korkusunu içermektedir. İnsanların mobil cihazları, bilgisayarları ve diğer teknolojik cihazları ile olan etkileşimleri başkalarıyla olan ilişkilerini, davranışlarını ve sosyal durumlarını etkilediği için bu etkileşimler son zamanlarda analiz edilmeye başlanmıştır (King vd., 2014).

Nomofobi, kişinin telefona ulaşamadığı veya telefonla iletişim kuramadığı durumlarda yaşadığı irrasyonel kaygı ve korku olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013). Nomofobi bütün olarak tüm görsel iletişim araçlarını, bilgisayarları ve tabletleri kapsamına rağmen, bu bilgisayarların yerini akıllı telefonların aldığı ve teknolojik gelişmelerin akıllı telefonlara odaklandığını söylemişlerdir (King, vd., 2013). King, Valença ve Nardi'nin (2010) nomofobi tanımı , 21. yüzyılda geliştirilen yeni teknolojilerin kullanılmasından ötürü gelişen bir kafa karışıklığı hali olarak değerlendirilmektedir (Büyükçolpan, 2019).

Uluslararası literatüre bakıldığında nomofobiklerin eş nitelikler sergiledikleri görülmektedir. Bu insanlar;

- Devam eden mesaj veya arama olup olmadığını kontrol etmek,
- Ancak GSM operatörleri yani cep telefonlarının kapsama alanı içinde olup olmadığını kontrol etmek,

- Stres ve ekran gerilimi,
- 24 saat telefonu bırakmak ve hatta geceleri telefonla uyumak, Telefonu tekrar tekrar kontrol etmek ve titrediğini hissetmek(titreşim sendromu)
- Cep telefonu yokken panik yapmak
- Cep telefonunundan uzaktayken kendini rahatsız hissetmek, gibi davranışları takip ederler (Bragazzi & Pente, 2014).

Connecticut Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nden Dr. David Greenfield (2014), akıllı telefonlardaki zihinsel konsantrasyon, "dopamin" düzensizliğini içerdiğinden, bireylerin diğer bağımlılıklarına benzetmektedir.

Araştırmalar, nomofobinin bağımlılık yapabileceğini ve bunun da negatif yönde fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir. Bu nedenle uzmanlar, nomofobinin bir teknoloji bağımlılığı olduğuna inanıyor. Dopamin: İnsan beyinde salgılanmakta olan bir hormondur. Beyinde mükafat sistemini kontrol eden nörotransmitter görevi görürler yani insan vücudundaki sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlarlar. Dopamin seviyelerindeki artış, insanları hemen ödüllendirileceğini düşündükleri bir şey yapmaya motive eder. Çok fazla veya çok az dopamin rahatsızlığa neden olmaktadır. Dopamin eksikliği olduğunda Parkinson hastalığı oluşsa da fazlalığı bağımlılığa sebebiyet vermektedir (Stone, 2014).

## **Nomofobinin Bileşenleri**

Literatürde gerçekleştirilen bir çalışmada Yıldırım ve Correia A.P. (2015), nomofobinin alt boyutlarını belirlemeye dönük bir araştırma yaparak parçaları dört ana başlık altında toplamıştır; *iletişim kuramama (1)*, *bağlantı kuramama (2)*, *bilgi alamama (3)* ve *rahatlıktan vazgeçme (4)*.

Literatürde kendine yer edinmeye başlayan nomofobinin yıllar içerisinde farklı şekillere evrilmesi beklenmektedir. Yıldırım ve Correia (2015) tarafından nomofobinin boyutlarını belirlemeye yönelik yapılan araştırma, “boyut” kavramı üzerine yapılmış ilk ve tek çalışmadır.

### **1.İletişim Kuramamak**

Nomofobinin ilk bölümü iletişim kuramama, insanlarla doğrudan iletişim kuramama ve doğrudan iletişime olanak sağlayan hizmetleri kullanamama hissidir (Yıldırım & Correia, 2015). Globalleşen dünyada teknolojinin insanlara sağladığı bu "anlık çalışma", "anlık iletişim" kolaylığı ,günlük ve profesyonel hayatı basit hale getiren önemli şeylerden biridir. Cep telefonlarının kullanımı ile başlayan ve akıllı telefonların üretimi ile süregelmekte olan bu süreç, "basit" iletişimin ötesine geçmekte ve bir bağımlılığa dönüşmektedir.

### **2.Bağlantıyı Kaybetmek**

Bağlantı kaybı veya bu bağlantıyı kaybetme korkusu, nomofobinin ikinci kısmıdır. Bağlantının kopacağı kaygısı, insanların ulaşamama korkusu kaynaklı bir kaygı halidir. Eş zamanda akıllı telefonların sağladığı “çevrimiçi” durumu, bireylerin sosyal medyada “aktif sürekliliği” çevrim içi kimliğin bir göstergesi olmaktadır. “Sosyal ağdan kopma ” korkusu da bu bölümün bir parçasıdır.

### **3.Bilgiye Erişememe**

Sosyal medya dünyasında bireylerin arkadaşları hakkında "anlık" bilgi ve "herhangi bir" konuda anında bilgi sahibi olmasının en önemli araçlarından biri de internete bağlı akıllı telefonlardır. Akıllı telefon tarafından bilgi alan bireylerin yaşadığı “rahatsızlık”, nomofobinin üçüncü boyutunu oluşturmak olup , bireylerin

ulaşılmak istedikleri herhangi bir konuda bilgiye erişemedikleri durumunda rahatsızlık yaratmaktadır (Yıldırım & Correia, 2015).

#### **4.Rahatlıktan Feragat Etmek**

Yıldırım ve Correia (2015) bu temada gruplanan maddelerin kullanım duygusu ile alakalı olduğunu ve bireylerin akıllı telefonların sağlamış olduğu konforu bırakıp akıllı telefon sahibi olmanın rahatlığını kullanma isteğini yansıttığını belirtmektedir.

#### **Nomofobinin Öncülleri**

Nomofobinin ortaya çıkmasında yalnızlık, aidiyet, gündem kaçırma kaygısı ve algılanan sosyal destek ile ilgili olduğu düşünülen literatür çalışmaları vardır bu sebeple bahsi geçen kavramlara yer verilmektedir.

##### **a.Aidiyet**

Baumeister ve Leary'ye (1995) göre yakınlık, bireyin doğumdan itibaren sahip olduğu ve diğer insanlarla bağ kurmayı amaçlayan arzulan durumdur. Diğer bir tanıma göre aidiyet, insanların yaşadıkları çevrenin mühim bir kısmı olduğu algısıdır (Duru, 2015).Aidiyet düzeyleri insandan insana değişmekte olan bir olgudur.Bireylerin çeşitli sosyal ortamlarda oluşturdukları sosyal bağlar, kişisel aidiyet duygusu geliştirir ve yalnızlık, izolasyon, yabancılaşma, toplumdan dışlanma algılarını yok ederek bireyin ruh sağlığını koruyan bir kalkan görevi görür (Mellor vd., 2008). ; Jones & Carver, 1991) Temel olarak, bir bireyin sosyalleşme ihtiyaçları, kişisel farkındalığı, empatisi, ihtiyaç algısı ve duyguları onun başkalarına yaklaşımını, ruh sağlığını ve iyilik halini etkilemektedir (Osterman, 2000; Choenarom vd., 2000).al., 2005). ); Baumeister & Leary, 1995. Chipuel, 2001. Haggerty vd., 2002. Kral vd., 2002).

Literatürdeki çalışmalar, aidiyet duygusunun, öz saygının, akademik başarının ve doyumun olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir (Osterman, 2000; King vd., 2002; Duru, 2008). Diğer durumlarda kişisel aidiyet kaybı ise yersiz ve kaygılı hissetmeye, bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık ise umutsuzluğa, kaygıya, depresyona, strese ve intihar düşüncelerine yol açabilmektedir (Aşık, 2018; Hill, 2006; Duru, 2007). Levett-Jones vd., 2007).

## b . Sosyal Medya Kullanım Alışkanlığı ve Gündemi Kaçırma Korkusu

Sosyal medyanın en popüler tanımını yapan Boyd, sosyal medyayı “güncel mecra” olarak tanımlamıştır. Birçok kavramı içermekte olan ve ağ teknolojisinin kullanımını, insanların iletişim kurmasını sağlayan bir dizi araç ve uygulama olarak tanımlayan genel bir terimdir. Bireyler birbirleriyle etkileşime girmekte ve başkalarıyla iletişim kurmaktadır (Boyd, 2007). Günümüzde dünyanın en etkili kitle iletişim araçlarından biri olarak kullanılan sosyal medya, insanların hem kişisel hem de örgütsel olarak birbirleriyle paylaşımda bulunmalarına, bilgiye erişmelerinde, yorum yapmalarına ve okudukları mesajları paylaşmalarına imkan sağlayan ve temel özellikleri listeleyen elektronik bir platformdur. İnternetin yoğun kullanımı sorunlara neden olmuştur. Bunlardan en önemlisi nomofobi olarak isimlendirilen cep telefonundan ayrı kalma korkusudur. Bir şeyi kaçırma korkusuna "FOMO" denir. FOMO, “Fear of Missing Out” kelimesinin baş harflerinden oluşur (Gökler vd., 2015). Literatürde FOMO, geride kalma, gündemde görülme korkusu, sosyal medyadaki etkileşimlerin farkında olmadıklarında yaşadıkları kaygı gibi duyguları belirtmek için kullanılmaktadır (Jonnes, 2014; Dossey, 2014).

- i. **Katılım:** Sosyal medyanın özgür ortamı katılımcı bireyleri cesaretlendirirerek ‘herhangi bir’ konu ile bağlantılı olan veya olmayan her bir kullanıcıdan geri bildirimler almak sosyal medya, yayıncılar ve izleyiciler arasındaki sınırları tamamen flulaştırır.
- ii. **Açıklık:** Sosyal medyanın sunduğu imkanlar büyük ölçüde geri bildirim ve katılıma açıktır. Eş zamanda , bu imkanlar kullanıcıları yorum yapmaya, oylamaya ve bilgi paylaşımına katılmaya teşvik eder.
- iii. **Konuşma:** Geleneksel medya tek yönlü bir yayın iken, sosyal medya iki yönlü bir diyalog için tasarlanmıştır.
- iv. **Toplum:** Sosyal medya, toplumdaki bireylerin ve toplulukların hızlı ve etkin gelişimi için sağlanmış bir ortamdır. Bu nedenle toplulukların oluşmasını sağlar. Kullanıcılar ilgi alanlarını paylaşabilir veya ortak ilgi alanlarına sahip kişiler tarafından oluşturulan gruplara katılım sağlayabilir.

- v. **Bağlantılılık:** Çoğu sosyal medya, insanların sahip olduğu ağ bağlantılarıyla gelişir.

## Yalnızlık

Michael Ernest Sadler'a göre yalnızlık, bir birey için büyük önem ve değer taşıyan birini kaybetmekten kaynaklanan rahatsız edici ve istenmeyen bir durumdur. Yalnızlık, insanın iç dünyayla bağlantısının kesildiği, dış dünyayla bağlarının koptuğu bir aşama olarak da tanımlanabilir (Engin, Uğurluyol & Kaçmaz, 2016). Yalnızlık genellikle bir ruh hali olarak tanımlanır (Corsano vd., 2020). Yalnızlık insanı boş, yalnız ve istenmeyen hissettirir. Yalnız hisseden insanlar genellikle başkalarıyla bağlantı kurmak isterler, ancak yalnızlıkla ilgili inançları ve duyguları başkalarıyla iletişim kurmalarını zor hale getirmektedir. Araştırmacılar yalnızlığı sosyal izolasyon, düşük sosyal beceriler, içe kapanıklık ve depresyonla ilişkilendirmiştir (Celeno vd., 2018).

Gierveld, Tilburg ve Dykstra (2006), yalnızlıkla ilgili en eski yayının 1785 ve 1786 yıllarında Zimmermann tarafından yapıldığını ve ardından 1950'lerin sonunda Fromm Reichman'ın yalnızlığı kavramsallaştırmaya başladığını belirtmektedir. Perlman ve Peplau'nun 1980'li yıllardaki çalışmaları ile yalnızlık kavramı sürdürülmüştür.

Yalnızlık, bireyin, bazı ilişkilerde hoş olmayan veya kabul edilemez kalite eksiklikleri olan bir davranış olarak deneyimlenmektedir. Var olan ilişkilerin sayısının istenen veya geçerli olandan az olduğu halleri ve arzu edilen yakınlığın gerçekleşmediği durumları içerir. (De Jong Gierveld, Gierveld vd., 2006, ).

Rokach yalnızlığı evrensel olarak yaşanan, öznel, acı verici ve üzücü bir duygu olarak tanımlamış ve insanlar üzerindeki genel etkilerini açıklamıştır. Yalnızlık sevgiyi, yakınlığı ve yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Yalnızlık, pozitif enerjilere ve yaratıcılığı engelleyen diğer yönler dikkat çeker ve yalnızlıkla etkili bir şekilde başa çıkıldığında ve yüzleştirilmediğinde, dayanıklı ve duyarlı insanlar üretir. Eylemlerine odaklanırlar ve kendilerine odaklanırlar (Rokach, 2004). Yalnızlığı etkileyen unsurlar, fiziksel izolasyon, yeni bir şehre taşınmak ve evliliği bitirmek gibi durumsal değişicileri içermektedir (Sbarra vd., 2015).

Weiss'e göre yalnızlık iki türlü yaşanır; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Weiss (1973), yalnızlığın ergenlik çağında ebeveynlerin bağlanma biçimleri olmaktan çıkmasıyla birlikte ortaya çıkmaya başladığını belirtmektedir. Duygusal yalnızlığı, bu yakın bağlanma ilişkilerinin yokluğuna veya kaybına bağlar. Ergenlik dönemi sürecince, genç bireyde ebeveynlerinden kopacağı ve psikolojik olarak özgür hale geleceği fikri daha belirgin hale gelip netleşmeye başlar. Ergenin birincil bağıllık biçimi olan ebeveynlerinden kopup, hemcins veya karşı cinsten yaşlılarıyla ilişkilerini yeniden oluşturduğu görülmektedir. Ergenin bağıllık konusundaki bu oluşumu, kişilerarası bozulmaya yol açmaktadır. Genç bireyde tamamiyle izole olma durumları bile görülmektedir. Yalnızlığın sebebi tek başına olma hali değildir. Fakat sosyal etraf yoksa yada gereksinim halinde belli başlı sosyal iletişimler olmadığı zamanlarda yalnızlık ortaya çıkacağı belirtilmiştir.

Yalnızlık, bağlanma, samimi olma, yakın ilişki olmama durumlarında hissedilebilmektedir. Duygusal yalnızlık konusunda net olan Weiss aynı netliği sosyal yalnızlığın anlamında gösterememiştir. Weiss, 1974 yılında yayınlamış olduğu eserinde bir akran grubunun eksik oluşu şeklinde yaptığı sosyal yalnızlık tanımının, daha sonraki senelerde gerçekleştirilen çalışmalarla hatalı olduğunu belirtmektedir.

Sosyal yalnızlığın işaretleri marjinal hissetmeyle birlikte hedefsizlik ve can sıkıntısıdır. Can sıkıntısı yaşamadaki günlük rutin işlevlerden kaynaklanır ve basit rutin işlere başladığında diğer insanlardan onay görmek manasını yitirmektedir. (Weiss, 1987).

Yalnızlık kavramı ile ilgili literatür tarandığında yalnızlığın sebepleri üç ana başlık altına alınabilir :

1. Sosyal ağ özellikleri ile alakalı yalnızlık; bireylerin başka insanlarla ilişkilerinin niteliği ve niceliği ile ilgili yalnızlık.
2. Bireylerin diğer insanlarla ilişkilerinin kendi beklediği seviyede olmadığı koşullarda hissedilen yalnızlık.
3. Bireyin kişisel nitelikleri ve aynı zamanda şartları sebebiyle yaşanan yalnızlık. Bu nitelikler; düşük benlik algısı, güven duyma azlığı, iletişimde eksiklik, düşük sosyal beceriler, iyi olmayan sağlık koşulları vb. denilebilir (Dykstra, 2009).

Çoğu insan yalnız vakit geçirmeyi tercih etse de, bazıları sevinçli ve güvende hissetmek için düzenli sosyal etkileşime ihtiyaç duyabilmektedir (Erzen & Çikrikçi, 2018). Genç bireyler çoğunlukla kimseyle organize temasları olmadığı için veya kendilerini yakın hissedemedikleri ya da anlaşılmayan insanlarla çevrili oldukları için kendilerini yalnız hissedebilmektedirler (Hammig, 2019). Bu bir yalnızlık sorunudur. Sosyal medya ve yoğun yaşam insanların yalnızlığını arttırabilmektedir (Meral, 2017). Devamlı yalnızlık ve izolasyon sağlığı ve ruh sağlığını etkiler. Ara ara yalnız zaman geçirmek normaldir. Yalnız vakit geçirmek, bir insanın fikirlerine odaklanmasına, rahatlamasına ve yeniden şarj olmasına yardımcı olabilir. Bu hal kalıcı ise buna yalnızlık denmektedir. (Gallagher vd., 2014)

## **Güven**

Güven, "bir başkası tarafından sunulan bir olgunun veya fikrin gerçekliğine inanma" anlamına gelir; kişinin kendi inançlarına ve tutumlarına olan inancı olarak tanımlanır (Warre, 2003). İnsanlarda doğumdan itibaren bir güven duygusu vardır ve bu duygu doğumdan itibaren ya gelişir. Güvenin iki temel boyutu olmakla birlikte birincisi sevillebilirlik, ikincisi ise yeterlidir. Güvenle yakından ilgili Tüm başarı ve başarısızlıklara karşın, bireyin kendine olan saygısı, kendini kabulü ve kendini sevmesi güven ortamı oluşturur (Mutluer, 2006). Birey, çevresindekilerin ifadelerinden ve samimiyetlerinden şüphe duyar (Warre, 2003).

Güven, aşk, dostluk, aile ve kişilerarası ilişkiler dahil olmak üzere bireysel bağların temeli ve politika, ekonomi, iş ve tıp uygulamaları dahil olmak üzere tüm sosyal ilişkilerin ayrılmaz bir parçasıdır. Davranışlar ve sözlü ifadeler genellikle güvenin temeli olsa da, her tür ve şefkatli jest veya hoş söz onlara koşulsuz güvenmek için yeterli değildir. İnsanlara güvenmek, profesyonel ilişkilerde onların ilgi, şefkat veya sadakatine ilişkin beklentilerinizi tutarlı bir şekilde karşılamayı içerir (Kramer, R.M.2009).

Keltner ve arkadaşlarının gösterdiği gibi, fiziksel temasın da güven deneyimiyle güçlü bir bağlantısı vardır. Güven kararlarını incelemek için yaygın olarak kullanılan bir oyunu içeren bir deneyde, bir deneyi yapan kişi, görevi tanımlarken, oyunu oynamak üzereyken bireylerin sırtlarına çok hafifçe dokunmaya özen gösterir. Çabuk ve göze çarpmayan bir dokunuş alan kişilerin, eşleriyle rekabet



etmek yerine işbirliği yapma olasılığı daha yüksektir Keltner, dünyanın dört bir yanındaki selamlama ritüellerinin dokunmayı içermesinin tesadüf olmadığını belirtir ( Kramer,2009).

Araştırmalar, güvenin ilişkilerde güvenlik duygularını artırdığını ve korunma ihtiyacını azalttığını gösteriyor. Ayrıca güven duygusu, insanları duygu ve isteklerini karşı tarafla daha kolay paylaşmaya teşvik eder. Güven kavramsallaştırmasını anlamak için soruna iki ana özellik açısından bakılabilir. Bu iki nitelik, yardımseverliğe ve dürüstlüğe olan inancımızdır. Güven, romantik ilişkiler de dahil olmak üzere birçok ilişkinin önemli bir özelliğidir ve ilişkinin tatmini ve uzun ömürlü olması için bir ön koşuldur ( Thagard,2018).

Holmes ve Rempel, karşılıklı bağımlılık teorilerini çifte güven kavramı üzerine inşa ettiklerinde, insanların bir ilişkiye girdiklerinde güvenmeye veya güvenmemeye yönelik belirli bir psikolojik eğilime sahip olduklarını, ancak daha sonra güven düzeyini ilişkinin deneyimlerinin belirlediğini fark ettiler.

Spesifik olarak, teşhis durumlarında partnerlerin davranış ve algılarının ilişki sırasında bir partnerin diğerine olan güveninin gelişmesine katkıda bulunduğunu savundular. Zamanla, bu teşhis durumundaki partnerlerin davranışları, birbirlerinin davranışları hakkındaki görüşleri ile birlikte, birbirlerine olan güvenlerini ve ilişkilerinin geleceğine olan inançlarını ölçer. Yüksek karşılıklı güven, partnerin gelecekte ilişkinin çıkarları doğrultusunda hareket edeceğine dair güveni gösterirken, orta düzeyde güven, partnerlerin gelecekteki davranışlarına ilişkin daha belirsiz bir durumu yansıtır. Düşük düzeyde güven, partnerin gelecekte ilişki için çabalamayacağını kesin bir işareti olarak kabul edilir (Simpson JA, 2007).

Sosyolojik açıdan güven, bireysel bireylerden ziyade kolektif birimlerin (eşler, gruplar ve kolektifler) bir özelliği olarak düşünülmelidir. Kolektif bir özellik olarak güven, kişiler arası ilişkilere, bireyin psikolojisi ve zihinsel durumlarına daha fazla katkıda bulunabilir (Lewis, 1985).Güvenin olmadığı bir ilişki içerisinde olan bireyler,karşı tarafa negatif nitelikler atfedebilir ve güven oluşturmak için ilişki içinde oldukları kişiyi baskı altına alıcı davranışlar sergileyebilmektedirler.İnsanlar arasında güven duygusunu oluşturmak için doğru ve pozitif ilişki oluşturmak önemlidir.Sağlıklı ilişki oluşturulamamış ilişkilerde ,yeterli düzeyde karşılıklı

anlayış olmadan, güven duygusu oluşturmak zordur ve uzun zaman alır (Kara ve Şahin-Yüksel, 2018)

### **İlişki Doyumu**

İlişki doyumu üzerine önceki araştırmalar, ilişki doyumunun önemli göstergelerine odaklanmıştır. İlişkiyi sürdüren davranışların çoğu, bir ilişkide samimiyete, güvene ve sevmeye motive eden toplum yanlısı davranışlardır. İlişkilerde beş ana prososyal davranış taktiği tanımlanmıştır; Pozitiflik, duruluk, kesinlik, sosyal çevre ve işlev dağılımı. Çalışmalar, yüksek prososyal davranış stratejilerine sahip ilişkilerin düzenli ve uyumlu olduğunu, insanların bu ilişkiden memnun olduğunu göstermektedir (Guerrero, Anderson, & Afifi, 2011). Elbette insan yalnız yaşayamaz, yakın ilişkiler kurmak ister ve hayatında başka bireylere ihtiyaç duyar. Bu yüzden insanlar ömür boyu beraber olabilecekleri birini bulmak isterler. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, bireyin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını tatmin ettikten sonra sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını da tatmin etmesi gerektiğini açıklar. Sevme ve ait olma ihtiyacı, sevmeye, sevilme, başkalarıyla ilişki kurma, kabul edilme, birlikte olma ve eş sahibi olma gibi ihtiyaçları içerir (Yıldırım, 2015).

İnsanlar sosyal varlıklar olarak yaşamları boyunca sürekli ilişkiler içindedirler. Bu ilişkiler farklı insanlarla ve farklı düzeylerde gelişir. Bir kişi, psikolojik ihtiyaçları karşılayan ve karşılıklı bağlılığı içeren iki birey arasındaki yakın ilişkilere gönüllü olarak katılır ve bu tür ilişkilerin uzun vadeli olması beklenir (Kassin, Fein & Markus, 2013). İnsanların başarılı yakın ilişkilere sahip olmaları, onların yaşam doyumları ile esenlik ve güvenlik duyguları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Gizir, 2013).

Uzun süreli ve mutlu bir birliktelik beklentisiyle kurulan bazı romantik ilişkiler bu özelliklerin tümüne sahipken, bazılarında ise yalnızca biri veya her ikisi birden bulunabilir. Yarattığımız her romantik ilişki uzun süremez ve her uzun süreli ilişki mutlu bir ilişki olamaz. İlişkiye bağlılık ve ilişkiden duyulan memnuniyet, ilişkinin devam edip etmeyeceği konusunda bilgi verebilir. Bir ilişkiye bağlanma, ilişkiyi sürdürme isteği ve kararlılığı olarak tanımlansa da başka seçeneklerin olmamasından derin aşka kadar pek çok neden olabilir (Taylor, Peplau & Sears, 2003).

İnsanların başkalarıyla olan romantik ilişkilerinin genel refahı artırdığı ve hayati süreçleri güçlendirdiği görülebilir. Ancak kurulan bir ilişkiden zevk almak ve doyuma ulaşmak, bir ilişki kurmak ile eş değer öneme sahiptir (Seller ve Deniz, 2018). Romantik ilişkiler, kişinin kendini güvenli ve mutlu ruh halinde hissetmesinde kritik ve önemli bir unsundur. Sağlıklı ve verimli ilişki için ilişki doyumu çok önemlidir. İlişkiyi sürdürme isteğini etkileyen ilişkiden doyum, bireylerin tepkilerini de etkilemektedir (Tunç, 2015). İlişki doyumu, stres ve kaygı olmadan sağlıklı bir ilişkiye sahip olmak ve bunu sürdürmek için esastır (McLean, 2015).

**1. İletişim ve empati:** Bir çift ilişkisinde, çift düşüncelerini özgürce ifade edebilir ve ilişkide dayanışma hakimdir. İletişim özgürlüğü ilişkinin devamlılığı için çok önemlidir.

**2. Kendini Açma:** Çiftler birbirleriyle duygu, düşünce, beklenti ve inançlarını paylaştıklarında yakınlaşır ve kendilerini güvende hissederler. 3. İdealleştirme: Eş idealize edilirse, doyum arttıkça ilişkinin süresi de uzar.

**4.Çatışma yöntemi:** ilişkiyle ilgili sorunları çözme yöntemi, sorunlarla baş etme, sorunlarla ilgili partnerlerin görüşleri ilişki doyumu ile yakından ilişkilidir.

**5. Kabul-reddetme:** Birbirinin olumlu-olumsuz yönlerini yargılamadan kabul eden çiftler ilişki doyumunu olumlu etkiler.

**6. Sosyal destek:** Eşler zor zamanlarda, stres ve kaygı durumlarında birbirlerine destek olurlarsa ilişkiden memnuniyet artar. Karşı tarafın yaşadığı soruna çözüm yolları düşünmek ve çözüme destek olmak ilişkinin yakınlığını artırır.

**7. Eşleşen beklentiler:** İlişki doyumu, bir çiftteki beklentilerin uyumlu ve karşılanmış olmasından etkilenir.

**8. Ortak değerler:** Eşlerin yaşamdaki siyasi, dini ve ahlaki değerlerinin benzerliği ilişkinin doyumunu artırır.

Bireyler için önemli olan romantik ilişki, birliktelik ve yakınlık gibi ihtiyaçlar karşılandığı sürece ilişkiden doyum yüksektir (Gürcan, 2015). Ayrıca romantik bir ilişkide başarılı iletişim, çiftlerin birbirine güveni, yakınlığı, tutkusu, bağlılığı, sevgisi, mutluluğu vardır (Kol, 2020).

## İlgili Araştırmalar

Park 'ın (2005), Kore'de gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, üniversite öğrencilerinin telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İngiltere Posta İdaresi (2008) tarafından nomofobi ile alakalı ilk çalışma 2.163 kişilik katılımcı tarafından yapılmıştır. Çalışmadaki katılımcılardan %53'ü akıllı telefonlarını kayıp etme, akıllı telefonlarının şarjlarının bitmesi veya ulaşılama halinde kaldıklarında ruhen kendilerini rahatsız hissettiklerini erkek katılımcıların %58'i, kadın katılımcıların ise %49'unun bu duyguyu yaşadığı bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca çalışmaya katılanlardan %9'u da akıllı telefonlarının kapalı olması halinde stresli ve kötü hissettiklerini ifade etmişlerdir (Aşık, 2018).

Kahraman ve arkadaşları(2011) Huzurevinde 144 yaşlı birey ile yapılan bir araştırmasında sosyal ilişkilerdeki azalmanın yalnızlığı artırdığı ve yaşlıların %46.6'sının yalnız kalmamak için huzurevinde olduğunu belirtilmektedir. Diğerlerinden daha az yalnız hisseden bireylerin evli olma, yüksek gelirleri ve daha yüksek seviyede eğitilmiş olması ihtimali daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yoğun yalnızlık duygusu, fiziksel sağlık semptomları, yalnız yaşamak, sosyal medya ve düşük kaliteli sosyal ilişkiler ile ilişkilidir. İstatistikler, yalnızlığın özellikle genç nesiller arasında daha yaygın hale geldiğini göstermektedir (Shovestul ve ark., 2020).

SecurEnvoy(2012) tarafından İngiltere'de yapılan çalışmaya göre akıllı telefonunun yoksunluk duygusunu yaşayan nomofobiklerin oranı %66'dır. Cinsiyete bakıldığında, erkeklerin %61'i ,kadınların %70'i telefonlarına hızlı erişemediklerinde stresli olduklarının bulgusu elde edilmiştir fakat bu çalışmanın en mühim sonucu çok yüksek nomofobi seviyesinin 18-24 yaş gruplarında görüldüğü ve bu oranın %77 olduğu tespit edilmiştir.

Cheever ve arkadaşları (2014) ABD'de 163 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada, akıllı telefonlarına el konan öğrencilerin gün geçtikçe stres ve kaygı düzeylerinde artma gerçekleştiği sonucuna ulaşmıştır.

Saraç, Hamamcı ve Gürçay (2015) , yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, ilişki hali, ilişki süresi, akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu gibi sosyodemografik değişkenleri incelemek için 299 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. romantik

bir ilişki , yaş, ilişki süresi değişkenleri ilişki doyumunu yordamazken, akılcı olmayan inançlar “farklı düşünmek” ve “aşırı beklentiler” alt boyutları ilişki doyumunu yordamaktadır.

Erdem ve arkadaşları'nın (2016), 312 öğrenci ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin nomofobi seviyeleri ile günlük akıllı telefon kullanma süreleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu neticesine varılmıştır. Akıllı telefon kullanma yılı, günlük akıllı telefon kontrol sıklığı, mobil internet kullanma yılı ve günlük mobil internet kullanımındaki artma oranının kişilerin nomofobi düzeyini önemli ölçüde değiştirdiği saptanmıştır (Sırakaya, 2018).

Gezgin ve Akıllı'nın (2016), 683 üniversite öğrencisinde nomofobi düzeyini ve nomofobiden etkilenen bireylerin davranışsal göstergelerini incelemiştir. Nomofobiye eğilimli insanların gün içinde çok fazla akıllı telefonlarını kontrol etmekte ve yanlarında şarj cihazları taşımakta olduğu , yatmadan önce,uyandıktan sonra akıllı telefonla zaman geçirdiklerini gösteren sonuçlara ulaşmışlardır.

Erdem ve arkadaşları (2017), kamu ulaştırma bölümü çalışanları ile lisans öğrencileri olmak üzere iki türlü örneklem kullanımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada , nomofobinin Türkiye'deki genelliğini göstermek istemiştir Çalışmanın bulgularında , lisans öğrencilerinin %54'ü ve kamu ulaştırma bölümü çalışanlarının ise yaklaşık %47'sinin nomofobik birey niteliklerini gösterdiği sonucuna varılmıştır.Eş zamanda kadın katılımcıların nomofobi düzeyleri erkek katılımcıların nomofobi düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

"Dijital Dünyada Güven" - Monica Whitty ve Tom Buchanan (2017): Bu makale, dijital dünyada güven kavramını ve siber güvenliği, çevrimiçi güveni ve daha fazlasını araştırmıştır.

Kalkan (2018) evlilik ilişkilerinin niteliğini kişisel farklılıklar ve gerçek ilişkiler açısını, 604 evli bireyle gerçekleştirdiği çalışmasında incelemiştir.18-26 yaşları arasındaki 552 kadın ve 29 erkekte evlilik doyumu ile kendini farklılaştırma, özgünlük ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma, "duygusal kopukluk" ve "duygusal kopukluk" arasında anlamlı bir fark bulamadı. Kendini ayırt etme, özgünlük ve ilişki doyumunun "kendini konumlandırma" alt boyutuyla ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Dong Liu, Jia Liu ve Xiang Yi (2019) "Güven ve Liderlik: Bir Meta-Analitik İnceleme" Bu çalışmada, liderlerin güvenilirliği ile liderlik tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektedir."Güven Etiği" - Simon Blackburn (2019) Bu çalışma güvenin etik boyutunu araştırıyor ve güvenin etik açıdan neden önemli olduğunu açıklıyor.

2019 yılında yapılan bir araştırmaya göre 18-27 yaş arası yetişkinlerin %25'i hiç yakın arkadaşına sahip olmadığını, %22'si ise hiç arkadaşına sahip olmadığını belirtmiştir(Ballard, 2019). Uzmanlar, yalnızlığa karşı mücadelenin sosyal etkileşimi niceliğın değil niteliğın yönlendirdiğine inandığını söylüyor.Çalışmalar,arkadaşlarla yaşamda yüz yüze etkileşim tecrübesinin, bireylerin esenlik duygusunu çoğaltmasına katkı sağladığını göstermektedir. Yalnız insanlarla zaman geçiren yalnız insanların bu duyguyu geliştirip buna sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu da bulunmuştur(Van der Horst & Coffé, 2019).

Büyükçolpan (2019) farklılık sonuçları veren bir son çalışma yapmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyetleri, yaşları, ebeveyn eğitim düzeyleri, akıllı telefon sahip olma zamanı, yaklaşık telefon kullanım süreleri ve günlük kontrol sıklığı, bağlanma biçimleri, depresyon düzeyleri ve algılanan sosyal destek niceliklerine göre incelendiği çalışmada; üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma, depresyon, aileden ve sevgiliden algılanan sosyal desteğın nomofobi düzeyini anlamlı ve olumlu yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Ayrıca bağımsız değişkenlerin yordayıcıları kaygılı bağlanma, aileden algılanan destek, kaçınmacı bağlanma ve özel bir kişiden algılanan sosyal destektir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada evli bireylerin nomofobi düzeyleri ile yalnızlık,güven ve ilişki doyum düzeyi arasındaki ilişki belirlenmesi amaçlandığından ilişkiisel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

İlişkiisel araştırma, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk vd, 2018). İlişkiisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklama ve sonuçları tahmin etme fırsatı sunmaktadır (Tekbıyık, 2015).

#### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın örnekleme ; Türkiye Cumhuriyetinde ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde yaşayan 18 yaş ve üzeri evli bireylerde yapılan araştırmanın amaçsal örnekleme yöntemi ve amaçsal örnekleme yöntemi türü olan ölçüt örnekleme kullanılarak 401 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmanın ölçütü ise evli bireylerdir.Amaçsal örnekleme,olasılığa dayanmayan, seçkisiz olmayan bir örnekleme türüdür. (Büyüköztürk, 2016). Ölçüt örnekleme,örneklemle ilgili olarak belirlenmiş özelliklere sahip bireyler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulmasıdır.Bu örnekleme yöntemi araştırmanın amacına uygun olması açısından daha zengin bir çalışma alanı oluşturmakta olduğu için seçilmiştir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2018).

Çalışmaya toplam 401 kişi katılım sağlamıştır. Çalışmaya katılım sağlayan bu kişilere yönelik demografik verileri ve dağılımları aşağıdaki tabloda görülmektedir.

**Tablo 1**

## Evli Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri

	<b>Sayı (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Yaş</b>		
18-24	42	10,47
25-34	169	42,14
35-44	127	31,67
45 ve üstü	63	15,71
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	294	73,32
Erkek	107	26,68
<b>Eğitim Durumu</b>		
Lise ve altı	41	10,22
Üniversite	285	71,07
Lisansüstü	75	18,70
<b>Günlük ortalama akıllı telefon süresi</b>		
2 saatten daha az	71	17,71
2-3 saat	87	21,70
3-4 saat	87	21,70
4-5 saat	64	15,96
5 saatten daha fazla	92	22,94
<b>Günlük ortalama akıllı telefonu kontrol sıklığı</b>		
10 ve altı	100	24,94
11-15 defa	94	23,44
16 ve üzeri	207	51,62
<b>Akıllı telefon kullanım amacı</b>		
Sosyal medyayı takip etmek	293	73,07
Arama yapmak	275	68,58
İnternette gezmek	223	55,61
E mail	128	31,92
Eğlence(Tv/film izlemek ,video izlemek,oyun oynamak vs.)	117	29,18
<b>Kullanılan sosyal medya uygulamaları</b>		
Whatsapp	368	91,77
Instagram	340	84,79
Youtube	269	67,08
Twitter	176	43,89
Facebook	147	36,66
Tik tok	31	7,73
<b>Sosyal medya kullanım amacı</b>		
Gündemi takip etmek	343	85,54
Zaman geçirmek	246	61,35
Arkadaşlarımı takip etmek	172	42,89
Paylaşımlarda bulunmak	143	35,66
Oyun oynamak	41	10,22
Yeni arkadaşlar bulmak	9	2,24



Tablo 1.'de araştırmadaki evli bireylerin sosyo-demografik özellikleri verilmiş olup, %10,47'sinin 18-24 yaş, %42,14'ünün 25-34 yaş, %31,67'inin 35-44 yaş ve %15,71'inin 45 yaş ve üstü yaş grubunda, % 73,32'sinin kadın, %10,22'sinin lise ve altı, %71,07'sinin üniversite ve %18,70'inin lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dahil olan evli bireylerin %17,71'inin günde 2 saatten az, %21,70'inin 2-3 saat, %21,70'inin 3-4 saat, %15,96'sının 4-5 saat ve %22,94'ünün günde 5 saatten fazla akıllı telefon kullandığı, % 24,94'ünün akıllı telefonunu günde 10 ve altı, %23,44'ünün 11-15 ve %51,62'sinin günde 16 ve üzeri kez kontrol ettiği belirlenmiştir. Evli bireylerin akıllı telefon kullanım amaçları incelendiğinde, %73,07'sinin sosyal medyayı takip etmek, %68,58'inin arama yapmak, %55,61'inin internette gezmek, %31,92'sinin Email, %29,18'inin eğlence amacıyla akıllı telefon kullandığı belirlenmiştir. Araştırmadaki evli bireylerin %91,77'sinin Whatsapp, %84,79'unun Instagram, %67,08'inin Youtube, %43,89'unun Twitter, %36,66'sının Facebook kullandığı saptanmıştır. Evli bireylerin sosyal medya kullanım amaçlarına bakıldığında, %85,54'ünün gündemi takip etmek, %61,35'inin zaman geçirmek, %42,89'unun arkadaşlarını takip etmek, %35,66'sının paylaşımlarda bulunmak, %10,22'sinin oyun oynamak amacıyla sosyal medya kullandığı saptanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verileri; Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S), İlişki Doyumu Ölçeği, İkili İlişkilerde Güven Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu ile toplama gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin uygulanma aşamasından önce ölçeği geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama etik kurul sürecinden itibaren başlamıştır.

Katılımcılara medya platformları(Whatsapp, Instagram, Facebook, Telegram) aracılığı ile ulaşılmıştır. Verilerin bilimsel bir çalışma için kullanılacağı ve araştırmaya katılımın gönüllük esasına göre olacağı konusunda katılımcılara bilgilendirilmiş onay sunulmuştur. Bu onay formunu kabul eden katılımcıların verileri araştırma için kullanılmıştır. Araştırma sürecinde 401 kişiye ulaşılmış, ve 401 adet ölçek değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcılardan 294'ü kadın, 107'si erkektir.

## Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-Demografik Bilgi Formu katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, günlük akıllı telefonu kullanım süresi, günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığı, akıllı telefon kullanım amacı, kullanılan sosyal medya uygulamaları gibi kişisel özelliklerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış ve sekiz adet sorudan oluşmaktadır.

## Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)

SELSA Yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) tarafından Weiss'in (1973) duygusal izolasyon deneyimi (duygusal yalnızlık) ile sosyal izolasyon (sosyal yalnızlık) arasındaki ayrımı tutarlı, teoriye dayalı olarak çok boyutlu olarak geliştirilmiştir. Di Tommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilen SELSA-S ise; Orijinal SELSA alt ölçeklerinden: Sosyal yalnızlık ve Duygusal yalnızlık (Romantik duygusal yalnızlık ve Ailesel duygusal yalnızlık) seçilen toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi dereceleme ile belirlenmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu olup; duygusal yalnızlık, aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçekleriyle ölçülürken, sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçeği ile ölçülmektedir. Ölçeğin alt boyutların ilişkin iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık .87, Ailesel Yalnızlık .89 ve Sosyal Yalnızlık .90 olarak bulunmuştur.

Çeçen (2007), Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin yetişkinler için kısa formunu Türk kültürüne uyarlamıştır. 7'li Likert tiplidir. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması sosyal ve duygusal yalnızlık seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışmaları değerlendirildiğinde Ölçeğin Türkçe güvenirlik çalışmaları için alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) sosyal ilişkiler için .88; aile ilişkileri için .83 ve romantik ilişkiler için .91 bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak belirlenmiştir.

## **İlişki Doyumu Ölçeği**

İlk olarak Hendrick (1988) tarafından “İlişki Değerlendirme Ölçeği” olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir(Hendrick,1988)..Güvenirlilik katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur.

Curun (2001) tarafından Türkçeye “İlişki Doyumu Ölçeği” olarak çevrilmiştir ve uyarlanmıştır.Bu ölçek toplam 7 maddeden oluşmaktadır.Puanlama 1 puan ‘‘Hiç’’,7 puan ise ‘‘çok olarak belirlenmiş olup yedi dereceli likert tipli bir ölçektir.’ Ölçekten alınan puan arttıkça romantik ilişkiden alınan doyumun da arttığı bulgusu elde edilmiştir bulunmuştur. Curun tarafından Türkçe versiyonu olan ölçeğin Cronbach Alfa ve iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir.

## **İkili İlişkilerde Güven Ölçeği(İİGÖ)**

Larzelere ve Huston (1980), bireylerin romantik veya evlilik ilişkilerindeki güvenini ölçmek için Kişilerarası Güven Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşur ve tek boyutlu bir yapı göstermektedir.Katılımcılardan kendilerini "1=Asla" ile "7=Her zaman" aralığında değişen 7'li Likert tipi bir ölçekte bildirmeleri istenmektedir. Cronbach alfa katsayısı kullanılarak hesaplanan iç tutarlılık kat sayısı .93'dür.

Çetinkaya ve arkadaşları(2008) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uyarlanmıştır.Yapılan uyarlama çalışması sonucunda İİGÖ'nin iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği ile ilgili bulgular, orijinal ölçekteki tek boyutlu yapıyı desteklemiştir.

## **Nomofobi Ölçeği**

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi ölçeği toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Alt boyutları sırayla ;“, Bilgiye Erişememe ,Rahatlıktan Feragat etme ,Bağlantıyı Kaybetme ,İletişime Geçememe'dir. Orijinal formda güvenilirlik katsayısı .95'tir.Alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları; İletişime Geçememe için

.94, Bağlantıyı Kaybetme için .87, Bilgiye Erişememe .83 ve Rahatlıktan Feragat Etme .81'dir

Ölçeğin Türkçe versiyonu Yıldırım vd. (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, orijinal formda olduğu gibi 20 maddeden oluşmaktadır. Türkçe' uyarlanmış güvenilirlik katsayısı .92'dir. Ölçeğin dört alt boyutu ve güvenilirlik katsayıları :Bilgiye Erişememe .90, Bağlantıyı Kaybetme .74, İletişime Geçememe .94, Rahat Hissedememe .91 'dir.

### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Araştırmadaki verilerin analizlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 26.0 kullanılmıştır. Çalışma verilerinin normalliğini analiz etmek için Kolmogorov-Smirnov Çarpıklık ve Basıklık Testleri kullanılmış ve çalışma verilerinin çarpıklığı ve basıklığı  $\pm 1,5$  arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu görülmüştür. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklığın ve basıklığın  $\pm 1,5$  arasında olmasının verilerin normal dağılıma uyduğunu ifade etmiştir .Buna göre araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Tablo 2.'de evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanları normallik testi sonuçları verilmiştir.

Çalışma verilerinin normal dağılıma uygun olduğu kabul edildiğinden katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanları karşılaştırılırken bağımsız örneklem t testi ve ANOVA uygulanmış olup, ileri analizlerde Tukey testi kullanılmıştır. Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson testi uygulanmıştır. Evli bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ait frekans analizleri yapılmış, Selsa-S Yalnızlık , İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu ve İkili İlişkiler Güven Ölçeği puanlarının Nomofobi Ölçeği puanlarını yordama durumu için regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 2**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanları Normallik Testleri*

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Değer	sd	p		
Sosyal yalnızlık	0,151	401	0,000*	-0,701	0,706
Duygusal yalnızlık	0,164	401	0,000*	-0,678	-0,020
Aile ilişkileri	0,216	401	0,000*	-1,379	1,482
<b>Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b>	0,147	401	0,000*	-1,135	1,198
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	0,113	401	0,000*	-0,777	-0,030
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	0,141	401	0,000*	-0,816	-0,122
Bilgiye Erişememe	0,085	401	0,000*	0,200	-1,115
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	0,089	401	0,000*	0,339	-0,893
İletişim Kuramama	0,081	401	0,000*	-0,125	-1,175
Rahatlıktan Feragat Etme	0,151	401	0,000*	0,854	-0,249
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	0,064	401	0,000*	0,263	-0,777

\* $p < 0,05$

Tablo 2. İncelendiğinde Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanları Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılıma uymadığı saptanmış olup, çarpıklık ve basıklığın  $\pm 1,5$  arasında olmasından dolayı normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3**

*Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği İç katsayıları*

	<b>Alfa</b>
<b>Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b>	0,732
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	0,915
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	0,903
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	0,954

Araştırmaya alınan evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği yanıtlarının güvenilir olma sonuçları Cronbach Alfa testleriyle incelenmiş ve katsayılar Selsa-S Yalnızlık için 0,732, İlişki Doyumu için 0,915, İkili İlişkiler Güven için 0,903 ve Nomofobi Ölçeği için 0,954 bulunmuştur.

## **Çalışma Planı**

Ağustos 2022- Ekim 2022 tarihleri arasında araştırmanın ilk aşaması olarak, Selsa-S Yalnızlık Ölçeği, İkili İlişkilerde Güven Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği'ni geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izin alımı gerçekleştirilmiştir.

Kasım 2023 tarihinde araştırmanın ikinci aşaması olarak Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonuna başvurularak YDÜ/SB/2022/1449 numaralı kararla çalışmanın izin onayı alınmıştır.

Ocak 2023 tarihinde araştırmanın üçüncü aşaması olarak ölçekler ve Sosyo-Demografik Bilgi Form, Katılımcı Bilgilendirme ve Katılımcı Onam Formları Google Form ile online şekilde oluşturulmuştur. Çalışma için kullanılacak olan ölçekler ve bilgilendirilmiş onay formu Google Form aracılığıyla online platformda paylaşılacak üzere kullanılabilir anket haline getirilmiştir. Ölçekleri bulunduğu formlar linkleri ile bağlantı adresleri bireylere gönderilmiş ve sosyal medyalarda (Instagram, Whatsapp, Facebook, Telegram) paylaşılarak analiz sonuçlarına ulaşılmıştır.

Mart 2023-Nisan 2023 tarihlerinde örneklem grubundan erişilen verilerle karşılanan istatistik analizler sonucunda elde edilen bulgular, literatür çerçevesinde tartışılarak sonuç ve öneriler bölümü tamamlanmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma sorularının sıralamasına bağlı olarak evli bireylerden elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ait bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

**Tablo 4**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanları*

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Sosyal yalnızlık	401	20,36	4,67	5	35
Duygusal yalnızlık	401	20,09	6,13	5	35
Aile ilişkileri	401	21,24	4,97	5	30
<b>Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b>	401	61,69	13,13	15	99
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	401	37,01	9,89	7	49
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	401	38,23	10,01	7	49
Bilgiye Erişememe	401	15,07	7,52	4	28
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	401	17,51	8,55	5	35
İletişim Kuramama	401	25,45	10,98	6	42
Rahatlıktan Feragat Etme	401	13,49	8,08	5	35
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	401	71,53	29,47	20	140

Tablo 4.'te evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarına dair betimleyici istatistiklere yer verilmiştir.

Evli bireyler Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği toplamından  $61,69 \pm 13,13$  puan, ölçekteki sosyal yalnızlıktan  $20,36 \pm 4,67$  puan, duygusal yalnızlıktan  $20,09 \pm 6,13$  puan, aile ilişkilerinden  $21,24 \pm 4,97$  puan almıştır.

Araştırmaya dahil edilen evli bireylerin İlişki Doyumu Ölçeğinden  $37,01 \pm 9,89$  puan, İkili İlişkilerde Güven Ölçeğinden  $38,23 \pm 10,01$  puan almıştır.

Evli bireyler Nomofobi Ölçeği toplamından  $71,53 \pm 29,47$  puan, bilgiye erişememe  $15,07 \pm 7,52$  puan, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden  $17,51 \pm 8,55$  puan, iletişim kuramamadan  $25,45 \pm 10,98$  puan ve rahatlıktan feragat etmeden  $13,49 \pm 8,08$  puan almıştır.



**Tablo 5**

*Bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırması*

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Sosyal yalnızlık	18-24	42	22,50	3,17	17	30	4,623	0,003*	1-3
	25-34	169	20,59	4,14	9	30			1-4
	35-44	127	20,00	4,58	9	30			
	45 ve üstü	63	19,52	4,89	9	30			
Duygusal yalnızlık	18-24	42	22,62	4,38	11	34	12,717	0,000*	1-3
	25-34	169	21,40	5,17	5	32			1-4
	35-44	127	19,08	6,83	5	35			
	45 ve üstü	63	16,92	6,47	5	28			
Aile ilişkileri	18-24	42	21,88	4,07	9	28	1,050	0,370	
	25-34	169	21,51	4,56	8	28			
	35-44	127	21,25	4,75	8	28			
	45 ve üstü	63	20,43	5,33	8	28			
<b>Selsa-S Yalnızlık Ölçeği</b>	18-24	42	67,00	7,63	47	79	7,556	0,000*	1-3
	25-34	169	63,49	11,40	23	88			1-4
	35-44	127	60,33	13,59	22	93			
	45 ve üstü	63	56,87	14,17	22	76			
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	18-24	42	34,07	10,84	13	49	2,240	0,083	
	25-34	169	38,18	9,49	7	49			
	35-44	127	36,87	9,91	7	49			
	45 ve üstü	63	36,10	9,92	12	49			
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	18-24	42	36,71	9,38	18	49	0,687	0,561	
	25-34	169	38,93	9,78	7	49			
	35-44	127	37,76	10,89	7	49			
	45 ve üstü	63	38,30	9,20	19	49			
Bilgiye Erişememe	18-24	42	17,69	7,18	6	28	2,860	0,037*	1-3
	25-34	169	15,47	7,36	4	28			1-4
	35-44	127	14,21	7,80	4	28			
	45 ve üstü	63	14,02	7,24	4	28			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	18-24	42	21,40	7,84	9	35	4,393	0,005*	1-3
	25-34	169	17,73	8,09	5	35			
	35-44	127	15,99	9,24	5	35			
	45 ve üstü	63	17,40	8,03	5	35			
İletişim Kuramama	18-24	42	28,33	10,81	6	42	1,132	0,336	
	25-34	169	25,35	10,82	6	42			
	35-44	127	24,87	11,37	6	42			
	45 ve üstü	63	24,97	10,68	6	42			
Rahatlıktan Feragat Etme	18-24	42	17,19	8,60	5	35	3,973	0,008*	1-2
	25-34	169	13,63	7,84	5	35			1-3
	35-44	127	12,73	8,16	5	35			1-4
	45 ve üstü	63	12,17	7,59	5	34			
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	18-24	42	84,62	29,44	31	140	3,755	0,011*	1-3
	25-34	169	72,18	28,32	20	140			1-4
	35-44	127	67,80	31,03	20	140			
	45 ve üstü	63	68,56	27,34	20	127			

\* $p < 0,05$

Tablo 5.'de araştırmada yer alan evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırmalarında uygulanan ANOVA bulguları verilmiştir.

Tablo 5.'e göre evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık Ölçeği toplamından ve ölçeekteki sosyal yalnızlıktan ve duygusal yalnızlıktan aldıkları puanların arasında istatistik açısından anlamlı farklar vardır ( $p<,05$ ) 18-24 yaş grubundakilerin sosyal yalnızlıktan ve duygusal yalnızlıktan aldıkları puanlar 35-44 yaş ve 45 yaş ve üstü bireylerden fazladır.

Araştırmaya dahil olan evli bireylerin İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında yaşa göre istatistik açısından anlamlı farklar yoktur ( $p>0,05$ ).

Evli bireylerin yaşa göre İkili İlişkiler Güven Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar bulunamamıştır( $p>0,05$ ).

Evli bireylerin yaşa göre Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçeekteki bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanların arasında istatistik açısından anlamlı farklar vardır ( $p<0,05$ ). 18-24 yaş bireylerin Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçeekteki rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar 35-44 yaş ve 45 ve üstü yaş grubundakilerden daha yüksektir. 18-24 yaş grubundakilerin çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden aldıkları puanlar 35-44 yaşa göre daha yüksektir. 18-24 yaş grubunda yer alanların rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar diğer yaş grubundakilerden yüksektir.

**Tablo 6**

*Evli Bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Sosyal yalnızlık	Kadın	294	20,66	4,31	1,742	0,082
	Erkek	107	19,80	4,54		
Duygusal yalnızlık	Kadın	294	20,39	6,21	1,629	0,104
	Erkek	107	19,26	5,88		
Aile ilişkileri	Kadın	294	21,33	4,87	0,210	0,834
	Erkek	107	21,21	4,22		
<b>Selsa-S Yalnızlık Ölçeği</b>	Kadın	294	62,38	12,91	1,478	0,140
	Erkek	107	60,28	11,57		
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Kadın	294	36,94	9,83	-0,242	0,809
	Erkek	107	37,21	10,08		
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	Kadın	294	38,11	9,87	-0,411	0,682
	Erkek	107	38,57	10,44		
Bilgiye Erişememe	Kadın	294	14,75	7,33	-1,428	0,154
	Erkek	107	15,96	7,98		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Kadın	294	17,91	8,89	1,534	0,126
	Erkek	107	16,43	7,45		
İletişim Kuramama	Kadın	294	26,71	11,08	3,883	0,000*
	Erkek	107	21,98	9,95		
Rahatlıktan Feragat Etme	Kadın	294	13,42	8,13	-0,299	0,765
	Erkek	107	13,69	7,95		
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	Kadın	294	72,79	29,79	1,421	0,156
	Erkek	107	68,07	28,45		

\* $p < 0,05$

Tablo 6.'da evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırmalarındaki t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.'ya göre evli bireylerin cinsiyetine göre Selsa-S Yalnızlık Ölçeği toplamından, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Evli bireylerin cinsiyetine göre İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar yoktur ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan evli bireylerin cinsiyetine göre İkili İlişkiler Güven Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırma kapsamındaki evli bireylerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçekteki bilgiye erişemeden, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar yoktur. Evli bireylerin cinsiyetine göre Nomofobi Ölçeğindeki iletişim kuramadan aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Kadın katılımcıların Nomofobi Ölçeğindeki iletişim kuramama puanları erkeklerden yüksektir.

**Tablo 7**

*Evli Bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırması*

	<b>Eğitim</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Sosyal yalnızlık	Lise ve altı	41	18,00	4,89	9	26	7,707	0,001*	1-2
	Üniversite	285	20,60	4,30	9	30			1-3
	Lisansüstü	75	21,12	3,99	9	30			
Duygusal yalnızlık	Lise ve altı	41	17,61	7,48	5	33	3,793	0,023*	1-2
	Üniversite	285	20,40	6,00	5	35			1-3
	Lisansüstü	75	20,25	5,58	5	30			
Aile ilişkileri	Lise ve altı	41	18,29	5,31	8	28	10,022	0,000*	1-2
	Üniversite	285	21,54	4,66	8	28			1-3
	Lisansüstü	75	22,00	3,92	8	28			
<b>Selsa-S Yalnızlık Ölçeği</b>	Lise ve altı	41	53,90	14,46	25	81	9,552	0,000*	1-2
	Üniversite	285	62,55	12,33	22	93			1-3
	Lisansüstü	75	63,37	10,96	22	88			
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	Lise ve altı	41	35,22	10,41	17	49	0,890	0,411	
	Üniversite	285	37,35	9,74	7	49			
	Lisansüstü	75	36,67	10,18	7	49			
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	Lise ve altı	41	36,90	10,03	13	49	0,807	0,447	
	Üniversite	285	38,62	10,00	7	49			
	Lisansüstü	75	37,45	10,06	7	49			
Bilgiye Erişememe	Lise ve altı	41	15,63	7,87	4	28	0,968	0,381	
	Üniversite	285	14,75	7,39	4	28			
	Lisansüstü	75	16,01	7,83	4	28			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Lise ve altı	41	18,73	10,12	5	35	0,964	0,382	
	Üniversite	285	17,14	8,39	5	35			
	Lisansüstü	75	18,25	8,23	5	35			
İletişim Kuramama	Lise ve altı	41	27,32	11,20	6	42	0,924	0,398	
	Üniversite	285	25,02	11,08	6	42			
	Lisansüstü	75	26,05	10,45	6	42			
Rahatlıktan Feragat Etme	Lise ve altı	41	13,07	8,01	5	31	3,873	0,022*	1-3
	Üniversite	285	12,94	7,71	5	35			2-3
	Lisansüstü	75	15,81	9,12	5	35			
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	Lise ve altı	41	74,76	31,01	23	134	1,627	0,198	
	Üniversite	285	69,85	28,81	20	140			
	Lisansüstü	75	76,13	30,87	20	140			

\* $p < 0,05$

Tablo 7.'de araştırma kapsamına alınan evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının eğitime göre karşılaştırmaları için kullanılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 7.'de araştırma kapsamına alınan evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının eğitime göre karşılaştırmaları için kullanılan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık Ölçeğindeki sosyal yalnızlıktan, duygusal yalnızlıktan ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Lise ve altı eğitim düzeyindekiler Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğindeki sosyal yalnızlıktan, duygusal yalnızlıktan ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar üniversite ve lisansüstü mezunlarından daha düşüktür.

Evli bireylerin eğitim durumuna İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar yoktur ( $p > 0,05$ ).

Evli bireylerin eğitim durumuna İkili İlişkiler Güven Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar yoktur ( $p > 0,05$ ).

Araştırmaya dahil edilen evli bireylerin eğitim durumuna göre Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçekteki bilgiye erişmemeden, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden ve iletişim kurmadan aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Evli bireylerin eğitim durumuna göre Nomofobi Ölçeğindeki rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Lisansüstü mezunu olanların rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar daha yüksektir.

**Tablo 8**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanma Süresi Göre Karşılaştırması*

	Süre	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Sosyal yalnızlık	2 saatten az	71	18,80	4,84	9	26	4,287	0,002*	1-4
	2-3 saat	87	20,40	3,87	9	30			1-5
	3-4 saat	87	20,26	4,54	9	28			
	4-5 saat	64	20,94	4,19	9	30			
	5 saatten fazla	92	21,53	4,13	9	30			
Duygusal yalnızlık	2 saatten az	71	18,07	6,60	5	28	5,386	0,000*	1-4
	2-3 saat	87	19,75	6,37	5	33			1-5
	3-4 saat	87	19,36	5,91	5	30			
	4-5 saat	64	20,78	5,74	5	31			
	5 saatten fazla	92	22,17	5,40	5	35			
Aile ilişkileri	2 saatten az	71	19,42	5,52	8	28	4,296	0,002*	1-2
	2-3 saat	87	22,02	4,06	8	28			1-4
	3-4 saat	87	20,99	4,93	8	28			1-5
	4-5 saat	64	22,13	3,84	8	28			
	5 saatten fazla	92	21,77	4,59	8	28			
<b>Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b>	2 saatten az	71	56,30	14,26	22	78	6,314	0,000*	1-2
	2-3 saat	87	62,17	11,21	33	82			1-4
	3-4 saat	87	60,61	13,01	23	80			1-5
	4-5 saat	64	63,84	11,02	25	84			
	5 saatten fazla	92	65,48	11,63	22	93			
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	2 saatten az	71	36,56	9,80	7	49	1,565	0,183	
	2-3 saat	87	38,59	8,91	19	49			
	3-4 saat	87	37,49	9,83	12	49			
	4-5 saat	64	37,47	8,72	15	49			
	5 saatten fazla	92	35,08	11,41	7	49			
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	2 saatten az	71	37,62	10,36	7	49	4,028	0,003*	1-2
	2-3 saat	87	40,52	8,36	19	49			2-5
	3-4 saat	87	39,45	9,20	19	49			3-5
	4-5 saat	64	38,73	8,55	16	49			
	5 saatten fazla	92	35,03	12,00	7	49			

**Tablo 9**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kullanma Süresi Göre Karşılaştırması (Devam)*

	Süre	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	2 saatten az	71	11,92	6,80	4	28	12,227	0,000*	1-4
	2-3 saat	87	12,95	7,36	4	28			1-5
	3-4 saat	87	14,49	6,68	4	28			2-4
	4-5 saat	64	17,81	6,78	6	28			2-5
	5 saatten fazla	92	18,16	7,77	4	28			3-5
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	2 saatten az	71	14,08	7,71	5	35	9,881	0,000*	1-4
	2-3 saat	87	16,40	7,78	5	35			1-5
	3-4 saat	87	16,34	8,11	5	35			2-5
	4-5 saat	64	18,58	8,35	5	35			3-5
	5 saatten fazla	92	21,58	8,87	5	35			
İletişim Kuramama	2 saatten az	71	23,27	10,69	6	42	2,595	0,036*	1-4
	2-3 saat	87	24,40	10,93	6	42			1-5
	3-4 saat	87	24,59	10,96	6	42			
	4-5 saat	64	26,69	9,85	6	42			
	5 saatten fazla	92	28,08	11,60	6	42			
Rahatlıktan Feragat Etme	2 saatten az	71	11,32	7,19	5	34	10,335	0,000*	1-4
	2-3 saat	87	11,45	7,33	5	35			1-5
	3-4 saat	87	11,93	7,26	5	35			2-4
	4-5 saat	64	15,28	8,33	5	35			2-5
	5 saatten fazla	92	17,33	8,44	5	35			3-5
Nomofobi Ölçeği	2 saatten az	71	60,59	25,30	20	133	10,569	0,000*	1-2,1-3
	2-3 saat	87	65,21	28,54	20	140			1-4,1-5
	3-4 saat	87	67,36	27,81	22	139			3-4,3-5
	4-5 saat	64	78,36	26,91	23	133			4-5
	5 saatten fazla	92	85,14	30,92	20	140			

\* $p < 0,05$



Tablo 8.'de araştırmaya dahil edilen evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresi göre karşılaştırmaları için ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 8.'e göre evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresine göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık leği toplamından, ölçekteki sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Günlük 2 saatten az akıllı telefon kullananların sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlıktan aldıkları puanlar günlük 4-5 saat ve 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır. Ayrıca günlük 2 saatten az akıllı telefon kullananların Sosyal ve Duygusal Yalnızlık leği toplamından ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar günlük 3-4 saat, 4-5 saat ve 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır.

Araştırma kapsamındaki evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresine göre İlişki Doyumu leği toplamından aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

Evli bireylerin evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresine göre İkili İlişkiler Güven leğinden aldıkları puanlar arasında istatistikse açıdan anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Günlük akıllı telefon kullanım süresi 2 saatten az olanların İkili İlişkiler Güven leğinden aldıkları puanlar günlük telefon kullanım süresi 2-3 saat olanlarda azdır. Ayrıca günlük 5 saatten fazla akıllı telefon kullananların İkili İlişkiler Güven leğinden aldıkları puanlar günlük 2-3 saat ve 3-4 saat akıllı telefon kullananlarda daha azdır.

Evli bireylerin günlük akıllı telefon kullanma süresine göre Nomofobi leği genelinden ve ölçekteki bilgiye erişememe, evrimii bağlantıyı kaybetmeden, iletişim kuramamadan ve rahatlıktan feragat etmemeden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Günlük akıllı telefon kullanım süresi 2 saatten az ve 2-3 saat olanların bilgiye erişememe, evrimii bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar, günlük akıllı telefon kullanım süresi 4-5 saat ve 5 saatten fazla olanlardan azdır. Ayrıca günlük akıllı telefon kullanım süresi 3-4 saat olanların bilgiye erişememe, evrimii bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar günlük akıllı telefon kullanım süresi 5 saatten fazla olanlardan azdır. Günlük akıllı telefon kullanım süresi 2 saatten az olanların iletişim kuramamadan aldıkları puanlar , günlük akıllı telefon

kullanım süresi 4-5 saat ve 5 saatten fazla olanlardan azdır. Günlük akıllı telefon kullanım süresi 2-3 saat, 3-4 saat ve 4-5 saat olanların Nomofobi Ölçeği genelinden aldıkları puanlar, günde 4-5 saat ve 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır. Ayrıca günde 4-5 saat akıllı telefon kullananların Nomofobi Ölçeği genelinden aldıkları puanlar günde 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır.

**Tablo 10**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Günlük Ortalama Akıllı Telefon Kontrol Sıklığına Göre Karşılaştırması*

	Sıklık	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Sosyal yalnızlık	10 ve altı	100	19,63	4,44	9	29	2,648	0,072	
	11-15 defa	94	20,37	4,54	9	30			
	16 ve üzeri	207	20,85	4,24	9	30			
Duygusal yalnızlık	10 ve altı	100	18,90	6,43	5	33	3,024	0,050	
	11-15 defa	94	19,96	6,38	5	35			
	16 ve üzeri	207	20,72	5,81	5	34			
Aile ilişkileri	10 ve altı	100	20,20	5,36	8	28	3,897	0,021*	1-2
	11-15 defa	94	21,39	5,17	8	28			
	16 ve üzeri	207	21,78	4,03	8	28			
<b>Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b>	10 ve altı	100	58,73	13,72	22	81	4,634	0,010*	1-2
	11-15 defa	94	61,72	13,87	22	93			
	16 ve üzeri	207	63,35	11,10	22	88			
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	10 ve altı	100	36,64	9,89	7	49	0,515	0,598	
	11-15 defa	94	36,35	9,00	7	49			
	16 ve üzeri	207	37,48	10,28	7	49			
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	10 ve altı	100	38,76	9,38	17	49	0,854	0,427	
	11-15 defa	94	39,04	8,59	9	49			
	16 ve üzeri	207	37,60	10,87	7	49			
Bilgiye Erişememe	10 ve altı	100	11,43	6,46	4	28	20,213	0,000*	1-2
	11-15 defa	94	14,77	7,17	4	28			
	16 ve üzeri	207	16,98	7,51	4	28			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	10 ve altı	100	13,35	7,76	5	35	22,336	0,000*	1-2
	11-15 defa	94	16,73	8,27	5	35			
	16 ve üzeri	207	19,88	8,23	5	35			
İletişim Kuramama	10 ve altı	100	20,94	11,26	6	42	11,981	0,000*	1-2
	11-15 defa	94	26,49	10,53	6	42			
	16 ve üzeri	207	27,15	10,47	6	42			
Rahatlıktan Feragat Etme	10 ve altı	100	10,34	6,88	5	33	13,325	0,000*	1-2
	11-15 defa	94	13,02	7,52	5	35			
	16 ve üzeri	207	15,23	8,39	5	35			
<b>Nomofobi Ölçeği</b>	10 ve altı	100	56,06	26,61	20	134	23,179	0,000*	1-2
	11-15 defa	94	71,01	28,13	20	140			
	16 ve üzeri	207	79,24	28,52	20	140			

\* $p < 0,05$

Araştırmadaki evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığına göre karşılaştırmaları için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 10.'da gösterilmiştir.

Tablo 10.'a göre evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığına göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği toplamından ve ölçekteki aile ilişkilerinden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Akıllı telefonunu günlük 10 ve altı kez günlük ortalama kontrol edenlerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği toplamından ve ölçekteki aile ilişkilerinden aldıkları puanlar diğerlerinden daha düşük bulunmuştur.

Araştırma kapsamındaki evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığına göre İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar yoktur ( $p>0,05$ ).

Evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığına göre İkili İlişkiler Güven Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar yoktur( $p>0,05$ ).

Evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığına göre Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçekteki bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Günde 10 ve altı kez akıllı telefonunu kullananların Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçekteki bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar 11-15 defa ve 16 ve üzeri olanlardan azdır.

**Tablo 11**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar*

		Bilgiye Erişememe	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	İletişim Kuramama	Rahatlıktan Ferahat Etme	Nomofobi Ölçeği
Sosyal yalnızlık	r	0,164	0,133	0,076	0,144	0,148
	p	0,001*	0,008*	0,130	0,004*	0,003*
	N	401	401	401	401	401
Duygusal yalnızlık	r	0,103	0,133	0,057	0,165	0,132
	p	0,038*	0,007*	0,257	0,001*	0,008*
	N	401	401	401	401	401
Aile ilişkileri	r	0,135	0,075	0,041	0,076	0,092
	p	0,007*	0,132	0,414	0,128	0,064
	N	401	401	401	401	401
<b>Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b>	r	0,158	0,140	0,069	0,159	0,150
	p	0,002*	0,005*	0,166	0,001*	0,003*
	N	401	401	401	401	401
<b>İlişki Doyumu Ölçeği</b>	r	-0,040	-0,116	0,039	-0,120	-0,062
	p	0,421	0,021*	0,441	0,016*	0,213
	N	401	401	401	401	401
<b>İkili İlişkiler Güven Ölçeği</b>	r	-0,044	-0,104	-0,021	-0,098	-0,076
	p	0,376	0,038*	0,673	0,049*	0,127
	N	401	401	401	401	401

\* $p < 0,05$

Tablo 11.'e evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu, İkili İlişkiler Güven ve Nomofobi Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkilere ait Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği toplamından, ölçekteki sosyal yalnızlıktan ve duygusal yalnızlıktan aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeği toplamından ve bilgiye erişemeden, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğindeki aile ilişkilerinden aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeğindeki bilgiye erişemeden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Araştırmadaki evli bireylerin İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeğindeki çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Evli bireylerin İkili İlişkiler Güven Ölçeği puanları ile Nomofobi Ölçeğindeki çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açıdan anlamlı ve negatif korelasyonlar vardır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 12**

*Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu ve İkili İlişkiler Güven Ölçeği puanlarının Nomofobi Ölçeği puanlarını Yordama Durumu*

	Std. Olm.	Std.			F	R <sup>2</sup>	
	B	S.H.	Beta	t	p	DüzR <sup>2</sup>	
(Sabit)	58,62	9,53		6,151	0,000*		
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	0,35	0,12	0,15	2,997	0,003*	3,800	0,028
İlişki Doyumu Ölçeği	-0,04	0,21	-0,01	-0,207	0,836	0,010*	0,021
İkili İlişkiler Güven Ölçeği	-0,18	0,21	-0,06	-0,854	0,394		

\* $p < 0,05$

Tablo 12.'de araştırmanın örneklemindeki evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, İlişki Doyumu ve İkili İlişkiler Güven Ölçeği puanlarının Nomofobi ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin çok değişkenli regresyon bulguları verilmiştir.

Tablo 12.'ye göre evli bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanların Nomofobi Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=0,15$ ;  $p < 0,05$ ). Araştırmadaki evli bireylerin İlişki Doyumu ( $\beta=-0,01$ ;  $p < 0,05$ ) ve İkili İlişkiler Güven Ölçeği ( $\beta=-0,06$ ;  $p < 0,05$ ) puanlarının Nomofobi Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı yordamadığı görülmüştür.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Çalışmanın tartışma kısmında analizlerden elde edilen bulgular, literatür doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu çalışma öncelikle evli bireylerin nomofobi düzeylerinin yalnızlık, güven, ilişki doyumu düzeyleri ve sosyo-demografik özellikleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların yaşlarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı seviyede fark mevcuttur. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların aldıkları puanlar 35-44 yaş ve 45 ve üstü yaş grubundakilerden daha yüksektir. Bu bulgu sonucunda yaşı düştükten sonra nomofobi geliştirme oranının daha fazla olduğu söylenebilir. Literatürde bu araştırma ile uyumlu şekilde nomofobi düzeyinin yaşa göre anlamlı seviyede farklılaştığı ve katılımcı bireylerin yaşları arttıkça nomofobi düzeyinin azaldığı görülen çalışmalar olduğu görülmüştür. (Gezgin vd., 2020, SecurEnvoy, 2012; Özduman vd., 2019, Okuyan vd., 2019, Arslan vd., 2019).

Bu çalışmanın bir başka bulgusuna göre katılımcıların cinsiyetlerine göre nomofobi düzeylerinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında yalnızca iletişim kuramama ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre akıllı telefonla bağlantı kuramama korkularının daha fazla olduğu söylenebilir. Literatürde yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın sonucuna benzer şekilde Arslan ve ark.'nın (2018) nomofobi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucunu tespit etmişlerdir. Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017), Öz ve Tortop (2018) ve Burucuoğlu (2017) da yaptıkları çalışmalarda nomofobinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklı olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmanın elde edilen bir diğer bulgusuna göre eğitim düzeyi ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından rahatlıktan feragat etmeden alınan puanlarda lisansüstü mezunu olanların puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu bulgusu sonucunda lisansüstü mezunu olan katılımcıların akıllı telefonunun



sağlamış olduğu rahatlık ve bunun yanında getirmiş olduğu akıllı telefon kullanım hissinin daha fazla olduğu söylenebilir. Litaratürde bu çalışmanın sonucuna paralel olarak Adnan ve Gezgin'in (2016) yılında lisans öğrencileri arasında nomofobi düzeyinin incelendiği bir araştırmada, sınıf seviyesinin nomofobiye etkisi olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Bu çalışma kapsamındaki evli bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresine göre Nomofobi Ölçeği tamamı ve tüm alt boyutlarından alınan puanları incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre katılımcıların günlük akıllı telefon kullanım süresi 2-3 saat,3-4 saat ve 4-5 saat olanların nomofobi ölçeğinin genelinden aldıkları puanlar,günde 4-5 ve 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır.Ayrıca günde 4-5 saat akıllı telefon kullananların ölçek genelinden aldığı puanlar günde 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır.Bu bulgulara göre nomofobileri fazla olan katılımcıların günlük akıllı telefon kullanma süresinin daha fazla olduğu söylenebilir.Litaratür de bu çalışmanın sonucuna paralel olarak Akkuş'un (2019) lisans öğrencileri ile yaptığı araştırmada bireylerin akıllı telefon kullanım sürelerinin artışı ile nomofobi seviyelerinin arttığını saptamıştır. Kalaskar (2015) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmada günün 5-6 saatini akıllı telefon ile geçiren öğrencilerin nomofobi sebebiyle oluşabilecek sorunlara daha eğilimli oldukları bulgusu elde edilmiştir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ise anlamlı bir farklılık mevcut olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Yıldız, 2018,Gezgin, 2017).Büyükçolpan (2019), Adnan ve Gezgin (2016) ve Gezgin ve Çakır (2016) akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmanın bir başka bulgusu ise katılımcıların günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı düzeyde fark olduğudur. Akıllı telefon kontrol etme sıklığı az olan katılımcıların nomofobi düzeyinin akıllı telefon kontrol etme sıklığı yüksek olan katılımcılardan düşük olduğu tespit edilmiştir.Bu bulgu doğrultusunda akıllı telefon kontrol sıklığı yüksek olan katılımcıların nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde bu çalışmanın sonucuna elverişli olarak akıllı telefon kullanma süresi ve akıllı telefon kontrol etme süresinin nomofobi ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğu

söylenmektedir (Sözbilir, 2018). Pavithra vd. 'nin (2015) çalışmasında, lisans öğrencilerinin yaklaşık yarısı, mesaj gelip gelmediğini görmek için saatte iki veya üç kez telefonlarını kontrol etmekte ve araştırmacılar yinelenen bu davranışın, nomofobinin bir göstergesi olarak yorumlamışlardır. Gezgin, Şahin ve ark. (2017), kontrol sıklığındaki artışın, tekrarlayan davranışların bağımlılık haline gelebilmesinden ötürü nomofobi düzeyini artırdığı sonucuna varmıştır. Davranışı sürekli tekrarlama durumunun nomofobiye yol açabileceğini açıklamışlardır.

Çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaşa göre bulgularına bakıldığında Selsa-S yalnızlık ölçeğinin alt boyutlarından sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık vardır. 18-24 yaş katılımcıların yalnızlık düzeyleri 35-44 yaş ve 45 ve üstü bireylerden daha fazladır. Bu bulgu doğrultusunda katılımcılardan yaşları daha genç olanların yalnızlık düzeyleri daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında yalnızlık seviyesi ile katılımcıların yaşları arasında anlamlı bir fark mevcut olan araştırmalar bulunmaktadır. Özkaya'nın (2017) çalışmasında, 18-20 yaş arasındaki öğrencilerin yalnızlık seviyeleri 21- 25 yaş arasındaki öğrencilere göre daha yüksektir. Kozaklı (2006)'nın 17- 29 yaş arasındaki öğrencilerle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada yalnızlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını, 18 ve daha küçük yaş grubunda olanların daha üst yaş grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Bu çalışmanın bir başka bulgusu katılımcıların cinsiyete göre yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle bireyler kendilerini yalnız hissettiklerinde bu durum cinsiyete bağlı olmayabilir. Literatür incelendiğinde daha önce yapılan çalışmalarla tutarlı olarak (Buluş, 1997; Saraçoğlu, 2000; Çeçen, 2008; Eskin, 2001; Oruç, 2013; Wittenberg ve Reis, 1986) istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın mevcut olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bunun zıttı bulgulara sahip araştırmalar da vardır. (Atli, Keldal ve Sonar, 2015; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009).

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu yalnızlık düzeylerinin eğitim durumuyla arasında anlamlı fark olduğudur. Lise ve altı eğitim düzeyindekilerin sosyal yalnızlıktan, duygusal yalnızlıktan ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar üniversite ve lisansüstü mezunlardan daha düşüktür. Üniversite ve lisansüstü mezunlarının

yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde bulguları destekleyen araştırma Sarıçam'ın(2011) sınıf düzeylerinin yalnızlığa etkisinin olduğunu gösteren çalışması vardır .Bulguların aksine Kozaklı, (2006) tarafından yapılmış yalnızlık ve lisans öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta oldukları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu çalışmada katılımcıların günlük ortalama akıllı telefon kullanım sürelerine göre Selsa-S Yalnızlık Ölçeği'nin geneli ve alt boyutları olan sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık,aile ilişkileri aldıkları puan ile arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.Günlük 2 saatten az kullanım süresine sahip bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlıktan aldıkları puan günlük 4-5 saat ve 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır.Ayrıca günlük 2 saatten az akıllı telefon kullanan katılımcıların Selsa-S Yalnızlık Ölçeği toplamından ve aile ilişkilerinden aldıkları puanlar günlük 3-4 saat,4-5 saat ve 5 saatten fazla akıllı telefon kullananlardan azdır. Bu bulgular doğrultusuna göre akıllı telefon kullanım süresi 3-4 saat,4-5 saat ve 5 saatten fazla olan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.Elde edilen bu sonuç Şar'ın (2013) araştırma sonuçlarıyla da uyumludur.

Bu çalışmada günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığı ile Selsa-S alt boyutu aile ilişkileri arasında da anlamlı bir fark görülmüştür. Akıllı telefonunu günde 10 ve altında kontrol eden katılımcıların Selsa-S 'in toplam puanı ve alt boyutu olan aile ilişkilerinden aldığı puan diğerlerinden düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakır ve Oğuz'a göre akıllı telefon kullanımını arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Bu çalışmanın sonucu Çakır ve Oğuz'un çalışmasıyla benzerlik göstermektedir

Bu çalışmada katılımcıların Selsa-S Yalnızlık Ölçeği toplamından ve sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlıktan aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeği toplamından ve bilgiye erişemeden,çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden,feragat etmeden aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.Yalnızlıklık arttıkça nomofobi düzeyinin arttığı söylenebilir.

Çalışmada dikkat çeken bir bulgu olarak evli bireylerin Selsa-S'in alt boyutu olan aile ilişkilerinden aldığı puan ile Nomofobi Ölçeğindeki bilgiye erişemeden aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu görülmektedir.Bu

bulgunun sonuçlarına göre aile ilişkilerindeki kalite arttıkça bilgiye erişememe düzeyinin azaldığı söylenebilir. Litaratürde bu çalışmaya zıt olarak,Çelebi vd.,(2020) çalışmalarında nomofobi ile yalnızlık düzeyleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Çalışma sonucuna paralel sonuçları olan çalışmalardan bazıları ; Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da yalnızlığın nomofobi düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Ayas, 2018).

Bu çalışma sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi,günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım sıklığının ilişki doyumu ile arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Litaratür de çalışmanın bu sonucuna paralel olarak , Jackson, Miller, Oka ve Henry'nin ( 2014)çalışmasında rapor edilen bulgular tutarlık göstermektedir. Bununla birlikte, ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için ikili analizlere ihtiyaç olduğu hatırlatılmaktadır. Cinsiyet ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar da elde edilen sonuçlar arasında bir denge yoktur. Bazı çalışmalar da cinsiyetin ilişki doyumunu yordayan önemli bir nicelik olduğu sonucuna varılırken( Buğa, 2009; Fowers, 1991; Sakallı-Uğurlu, 2003; Sarı, 2008; Vaillant ve Vaillant, 1993), bazı araştırmalarda ise elde edilen sonuçlarla paralel olarak ilişki doyumunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır (Beştav, 2007; Curun, 2006; Günay, 2007; Hamamcı, 2005).

Literatür incelendiğinde bu çalışmanın ilişki doyumunun yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği sonucundan farklı çalışmalar olduğu görülmüştür (Çakır, 2008 Güler, 2015; Özbiçer, 2013). Güler (2015) ise evli kadınlarla yaptığı çalışmasında 45 yaş ve üzeri katılımcıların ilişki doyumlarının yaş aralığı daha küçük olan katılımcılardan düşük olduğu 80 sonucuna ulaşmıştır. Yaş arttıkça ilişki doyumunun azalmasının, bireylerin yaş arttıkça eş, ebeveyn rollerinin yıpratması, ilişkide sorun olan çözülemeyen problemlerin yıllar içinde romantik ilişkide sorun oluşturması, yaşla beraber bireylerin sosyoekonomik problemleri daha çok hissetmeleri sebebiyle olacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bu çalışmanın ilişki doyumu ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucunu destekleyen nitelikte çalışmalar vardır; Çelik (2006), Çınar (2008), Güler (2015). Literatürde ilişki doyumu ve eğitim durumuna ilişkin yapılmış çalışmalarda fikir birliğine ulaşılmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada katılımcıların ilişki doyumu ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki doyumu düzeyi arttıkça nomofobi düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bu bulgulara göre katılımcıların nomofobileri ,ilişki doyumları arttıkça azaldığı söylenebilir. Literatürde ilişki doyumu ile nomofobiyle ilgili herhangi bir çalışmanın yapılmamış olduğu görülmektedir. Bu durum , ilişki doyumu ile nomofobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi gelecek araştırmalarda önem taşımaktadır.

Bu çalışma sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve akıllı telefon kullanım sıklığının güven düzeyi ile arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çalışmanın diğer bir bulgusu günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresinin güven düzeyi ile arasında anlamlı bir farklılık olduğudur. Günlük akıllı telefon kullanım süresi 2 saatten az olan katılımcıların güven düzeyi günlük 2-3 saat olan katılımcılardan düşüktür. Ayrıca 5 saatten fazla günlük akıllı telefon kullanımı süresi olan katılımcıların güven düzeyleri 2-3 saat ve 3-4 saat akıllı telefon kullananlardan daha düşüktür. Çalışmanın bu bulgusuna göre güvenin akıllı telefon kullanım süreleri fazla olan katılımcılarda daha az olduğu söylenebilir. Literatürde bu çalışmaya yönelik araştırmaya rastlanmamıştır. Güven düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanım süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi durumunda gelecek araştırmalarda önem taşımaktadır.

Çalışmada katılımcıların güven ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle akıllı telefon kullanım süresi arttıkça güven düzeyinin azaldığı söylenebilir. Alan yazında bu çalışmadan elde edilen bu bulguya paralel olarak Aşık(2018), araştırmasında örneklem olarak önlisans düzeyinde eğitim alan 106 öğrenci üzerine çalışmıştır. Yapılan korelasyon analizinde, güven(aidiyet duygusu) ile nomofobi arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bu çalışmada evli bireylerde yalnızlığın, nomofobi düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgunun sonucuna göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinin nomofobi düzeylerini etkilemekte olduğu söylenebilir. Litaratüre bakıldığında Özdemir, Çakır ve Hüseyin (2018)'de Nomofobi üzerinde, yalnızlık, sevinç ve özsaygı niceliklerinin etkisini inceledikleri araştırmanın bulgularına göre; lisans öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yükseldikçe yalnızlık ve özsaygı düzeyleri yükselmektedir.

Bu çalışmada evli bireylerde ilişki doyumunun nomofobiye anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların Nomofobi düzeylerine herhangi bir etkisi olmadığı söylenebilir. Litaratüre bakıldığında bu çalışmanın bu bulgusuna yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada evli bireylerde güvenin nomofobiye anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların İkili İlişkilerde Güven Ölçeğinden aldıkları puanların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlara herhangi bir etkisi olmadığı söylenebilir. Litaratüre göre Işık ve Kaptangil (2018) yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilerinde girişken ve güveni yüksek olan bireyler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Sonuç

- Araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre Nomofobi Ölçeğinden aldıkları sonuçlar arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.18-24 yaş grubu katılımcıların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmada katılımcı bireylerin günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresine göre nomofobi düzeyleri arasında ölçek geneli ve tüm alt boyutlarında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi fazla olan katılımcıların nomofobi düzeyleri daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmada günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığı ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Diğer bir ifadeyle günlük ortalama akıllı telefon kontrol sıklığı fazla olan katılımcıların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaşa göre Selsa-S yalnızlık ölçeğinin alt boyutlarından sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık puanları arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.18-24 yaş grubu katılımcıların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeyinin eğitim durumu ile arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Lise ve altı eğitim düzeyindekilerin ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puan üniversite ve lisansüstü mezunlarından daha düşüktür.
- Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kontrol sıklığının arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.Günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi ve günlük akıllı telefon kontrol sıklığı daha az olan katılımcıların yalnızlık düzeyleri daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmanın diğer bir incelemesi olan güven düzeyi ile sosyo-demografik formdan yalnızca günlük ortalama akıllı telefon kullanma süresi ile arasında anlamlı fark olduğu sonucu elde edilmiştir.Güven düzeyi akıllı telefon kullanım süresi arttıkça düşmektedir.

- Araştırmada katılımcıların Nomofobi Ölçeği toplamından ve ölçeğin “Bilgiye erişememe” alt boyutundan aldıkları puanlar ile Selsa-S. Yalnızlık Ölçeğindeki “Aile ilişkileri” alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucu tespit edilmiştir. Selsa-S Yalnızlık Ölçeği’nin sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık alt boyutundan alınan puanlar ile Nomofobi Ölçeği’nin “Bilgiye erişememe, Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve Rahatlıktan feragat etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeğinden aldığı puanlar ile Nomofobi Ölçeğin “Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, Rahatlıktan feragat etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada katılımcıların İkili İlişkilerde Güven Ölçeğinden aldığı puanlar ile Nomofobi Ölçeğinin “Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, Rahatlıktan feragat etme” alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada evli bireylerin Selsa-S Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanlarının Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlarını anlamlı ve pozitif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada evli bireylerin İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlarının Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlarını anlamlı yormadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada evli bireylerin İkili İlişkilerde Güven Ölçeğinden aldıkları puanlarının Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlarını anlamlı yormadığı sonucuna ulaşılmıştır.



## Öneriler

### Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmada elde edilen bireyler birbirlerinden bağımsız evli çiftlerden oluşmaktadır. Klinisyenler psikoeğitim ve çift terapisi programlarını daha sık ve herkesin ulaşabileceği alanlarda düzenleyebilir.

Katılımcıların akıllı telefon kullanım süreleri ve akıllı telefon kullanım sıklıkları düşünüldüğünde ekran süreleri kontrolü ve sosyal becerileri geliştirici psikoeğitimsel uygulamaların ağırlık verilmesinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları, teknolojinin problemleri kullanımından kaynaklanan nomofobi gibi davranış problemlerinin yalnızlık ile anlamlı ve ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu alanda çalışan meslek gruplarının (psikolog, çift terapistleri vb.) nomofobi ya da yalnızlık ile ilgili danışma süreçlerinde yalnızlık deneyimini danışma süreçlerine dahil etmelerinin sorunun çözümüne katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

### Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Literatürde ilişki doyumu, güven ve yalnızlık ile nomofobi arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu durumda yeni çalışmalarda bu ilişkilerin derin bir şekilde incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcılar birbirinden bağımsız evli çiftlerden oluşmaktadır. Aynı evlilikte bulunan her 2 çiftle çalışma yapılabilir.

Bu araştırma sadece evli bireyler üzerinde yapıldığı için kısıtlılığa sahiptir. Çalışmanın genellenebilmesi için farklı örneklem grupları üzerinde daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Nomofobi düzeylerini, ilişki doyumu ve güven açısından karşılaştıran çalışma olmamasından dolayı, bu çalışma bu konularda fikir verici olabilecektir. Bireyin nomofobi düzeyini arttıran faktörlerin bu çalışmanın sınırlılıklarından farklı sınırlılıklarla araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Genel olarak yapılan çalışmaların öğrenciler ve gençlerin akıllı telefon kullanımlarına göre yapıldığı görülmektedir. Yaşlılar ve orta sınıf yaşlılar arasında da akıllı telefon kullanımı artışı durumu göz önünde bulundurularak çalışmaların duruma göre revize edilmesi gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abakay,A, (2015).*Romantic relationship satisfaction as predicted by perceived family of origin experiences and education* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Syracuse University.
- Aboujaoude E, Koran LM, Gamel N, Large MD, Serpe RT.(2006). Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2513 adults. . *Cns Spectr* , 11, 750-755.
- Aktaş,H, Yılmaz N, (2016). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 3(1), 85-100.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., ve Rogers, S. J. (2007). *Alone together, how marriage in america is changing*. Cambridge, Ma: Harvard University Press.
- Anderson ,KJ. (2001).Internet use among college students: an exploratory study. *J Am Coll Health*, 50, 21-26
- Andreassen, C. S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501- 217.
- Anshari, M., Alas, Y. & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children And Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği.*Gazi Eğitim Bilimler Dergisi*, 5(2), 63-70.
- Arısoy,Ö.(2009) İnternet bağımlılığı. L.Tamam (Ed.), Dürtü Kontrol Bozuklukları, *Ankara, Hekimler Yayın Birliği* ,343-403.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 2-19.
- Ay ,J. ve Noyan, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.

- Balliet, D. & Van Lange, P. A. M. (2013). Trust, conflict, and cooperation: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(2), 1009-1112
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bhattacharya, S.,(2019). Nomophobia: no mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*. 8(4) : 1297
- Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2007). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 13(1).
- Bragazzi, N. L., & del Puente, G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new dsm-v. *Psychol Res Behav Manag* , (7), 155-60. DOI: 10.2147/PRBM.S41386
- Bragazzi, N.L.; Simona, T.; Zerbetto, R.(2019). The relationship between nomophobia and maladaptive coping styles in a sample of Italian young adults: Insights and implications from a cross-sectional study. *JMIR Ment. Health* ,6(4).
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Buğa, D. (2009). Yakın ilişkilerde istikrar: *bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma . *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ,7 (2) , 482-489 .  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/32387/360207>
- Bülbül, H. & Tunç, T. (2018) Telefon ve oyun bağımlılığı: ölçek incelemesi, başlama yaşı ve başarıyla ilişkisi. *Visionary E Journal*, 9(21).
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak. E., K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F.(2018)*Bilimsel araştırma yöntemleri* (11.baskı). Pegem Akademi.
- Chapman, G. (2005). *Beş sevgi dili (B. Çelik, Çev.)*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Cheever, NA, Rosen, LD, Carrier, LM & 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.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden önce*. İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, F. & Demir, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon satın alma tercihlerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1), 213-243.
- Çakır, Ö., Oğuz, E. (2017), Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418- 429
- Çeçen, A. R. (2007) The turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa-s): initial development and validation. *Social Behavior And Personality*, 35(6), 717-734.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelebi, M., Metin, A., İncedere, F., Aygün, N., Bedir, M. & Özbulut, Ö. (2020). Investigation of relationship between nomophobia and loneliness level: erciyes university sample. *Sosyal Bilimlerde Güncel Araştırma Dergisi*, 10(2), 315-334.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*, 7(4), 415-430
- Demirtaş, S. Ç. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Social Sciences Of Middle East Technical University.
- Dalaylı, F.Ü. (2018). *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon* ( Yüksek Lisans Tezi) .Marmara Üniversitesi.
- Davis, RA.(2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, 17(2), 187-195
- Davey, G. C. (2016). Social media, loneliness, and anxiety in young people. *Psychology Today*, 15. <http://professionalminds.co.za/wp-content/uploads/2020/05/A4-Article-Social-Media-Anxiety.pdf>
- Dailymail (2008) ,Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age [Internet]. [cited 2017 Nov 22]. Available from: [http:// www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html](http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html)
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı, ne bilmeliyiz, ne yapmalıyız?*. Yeşilay Yayınları
- Ditommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- Doğruluk, S. (2017), *Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi).Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Birolgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 49-60.

- Duru, E. (2015), Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.
- Dykstra, P. A. (2009). "Older Adult Loneliness: Myths and Realities". *European Journal of Ageing*, 6, 91–100.
- Eijnden, R. V., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior* (61), 478-487.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.
- 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.
- Erdem, H., Kalkın G., U. Türen ve Mehmet Deniz (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923–936.
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A metaanalysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Fincham, F. D., & Beach, S. H. (2006). The cambridge handbook of personal relationships. Vangelisti A. L ve D. P. (Ed.), *Relationship satisfaction* içinde (s. 579-594.). New York, Ny Us: Cambridge University Press.
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36.
- Fowers, B.J. (1991). His and her marriage: a multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3/4), 209-221.
- Gallagher, M., Prinstein, M. J., Simon, V., & Spirito, A. (2014). Social anxiety symptoms and suicidal ideation in a clinical sample of early adolescents: Examining loneliness and social support as longitudinal mediators. *Journal*

*of abnormal child psychology*, 42(6), 871-883.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-013-9844-7>

- Gezgin, D.M., Çakır Ö. ve Yıldırım S.(2016).*Ergenler Arasında Nomofobi Yaygınlık Düzeyi İle İnternet Bağımlılığının İlişkisi*. 3.Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, Muğla-Turkey, içinde R. (2021). *Kendini Arayan İnsan*. Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Gezgin, D. M., Y. L. Şahin & S. Yıldırım (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1–1.
- Gez, A. (2018). *Suriyeli çocuk ve ergenlerde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi) ,Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Basarmak, U., & Dagli, E. S. (2020). Akıllı Telefon Kullanım Becerisi Bağlamında Okul Öncesi Öğretmenlerinin Nomofobi Eğilimlerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Educational Research*
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Gottman, J. M., Murray, J. D., Swanson, C., Tyson, R., & Swanson, K. R. (2003). The mathematics of marriage: Dynamic nonlinear models. *The MIT Press*, London.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016), Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 52-59.
- Griffiths, M. (2000). "Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence". *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Günlü A., Uz Baş A.,(2020). Journal of the human and social sciences researches. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(5),2147-1185
- Gürcan, T. (2015). *İlişkisel belirsizlik: ilişki doyumu, romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimi ve çatışma çözme tepkileri arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- Güler, A. (2015). *Evli Kadınların Eşleriyle İlişkilerindeki Doyum Düzeyleri ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep
- Hassan, A. (2017). *İletişim aracı olarak akıllı telefonlarda mobil internet kullanmanın incelenmesi: Somali Örneği*, [Yüksek Lisans Tezi] , İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Hämmig, O. (2019). Health risks associated with social isolation in general and in young, middle and old age. *PLoS One*, 14(7).
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction vs. marital adjustment: Construct validity and psychometric properties of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8, 432–446.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal Of Marriage And The Family*, 50(1), 93-98.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239-244.
- Holden, C. (2001). *Behavioral Addictions: Do They Exist?*. Science, 294:980-982
- Hoşgör H, Tandoğan Ö. (2017) Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi. *Akad Sos Araştırmalar Derg.*, 46, 573–95.
- İşman, A., & Özgür, A. Z. (2016). *İletişim Çalışmaları*. Sakarya: Burak Ofset, Sakarya Üniversitesi Yayınları.
- Jonnes, T. (2014), Students' Cell Phone Addiction and their Opinions, *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 5(1), 74-80.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2015). *Human Development: A Life-Span View* (7th Ed.). Boston: Cengage Learning.

- Kahraman, S., Zincir, H., Erten, Z. K. ve Özkan, F. (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasının onların yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 1-16.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., & Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of Nomophobia condition in smartphone user management students in Pune city. *INCON 2015*. E-issn-2320-0065.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The Longitudinal course of marital quality and stability:a review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34
- Karapınar, D. Ç., & Fidan, A. (2019). Teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı ve teknoloji(dijital) detoksu. *IKSAD*, 112-125.
- Kara, E., Şahin-Yüksel, F, (2018), Evli bireylerde ilişkisel yılmazlık, evlilik yetkinliği ve ikili ilişkilerde güvenin demografik değişkenlere göre incelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 86, 378-398.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2013). *Social psychology*. California: Cengage Learning.
- Kalkan, E. (2018). Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi , [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kaplan Akıllı G, Gezgin DM. (2016) Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg [İnternet]*, 1(40), 51–69.
- Kayabaş, B. K. (2013). Mobil yaşam. T. V. Yüzer ve M. E. Mutlu (Ed.), *Yeni İletişim Teknolojileri* (ss.176-201). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Kenny, M. and Pon, B. (2011). Structuring the smartphone industry: Is the mobile internet OS platform the key. *The Research Institute Of The Finnish Economy*, 1238.

- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki* [Master's thesis], Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kaptangil, İ., & Işık, M. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden yapılan bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717. DOI:10.15869/itobiad.361081.
- Kılıç, M. (2015, Haziran). *Modern yalnızlık ve sosyal medya*. Tavsiye Ediyorum.[https://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_14864.htm](https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_14864.htm)
- King, A. K., Vidourek, A. R., Davis, B. & McClellan, W. (2002), Increasing Self-Esteem and School Connectedness Through A Multidimensional Mentoring Program, *Journal of School Health*, 72 (7), 294-299.
- King ALS, Valença AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR, & Nardi AE. (2013) Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Human Behav* 9(1):140–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L., S., Valença, A., M., Silva, A., C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A., E., (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP&EMH*, 10, 28-35. doi:10.2174/1745017901410010028
- Kneidinger-Mueller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Comput. Hum. Behav.*, 98, 1–10
- Kol, K. (2020). *Olumlu olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Koca, E. B., & Tunca, M. Z. (2019). "İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması". *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 33-53.

- Korkeila J., Kaarlas S., Jaaskelainen M., Vahlberg T., & Taiminen T., (2009). Attached to the web-harmful use of the Internet and its correlates. *Eur Psychiatry*, 25:236-241
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kramer, R.M. (June, 2009). Rethinking Trust. *Harvard Business Review*. Retrieved from: <https://hbr.org/2009/06/rethinking-trust>
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction- a review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, 3528-3552. Doi:10.3390/ijerph8093528.
- Kwon M, Kim D-J, Cho H, Yang SJPo. (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12).
- Lauder W, Mummery K, Jones M, & Caperchione C. A (2006) .Comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychol Health Med*, 11(2): 233–245.
- Liu, L., Gou, Z., & Zuo, J. (2016). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of health psychology*, 21(5), 750-758. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.992.3527&rep=rep1&type=pdf>
- Ling, R. (2004). The mobile connection: The cell phone 's impact on society. *Elsevier*.
- Mail Online. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. <http://www.dailymail.co.uk/news/article550610/Nomophobia-fear-mobile-phonecontact-plague-24-7-age.html>
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. ve Cummins, R. (2008), Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness and Life Satisfaction, *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218.

- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*[Yüksek Lisans Tezi]Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Minaz, A. & Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi - Investigation of university students smartphone addiction levels and usage purposes in terms of different variables . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 268-286 . DOI: 10.20875/makusobed.306903
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse: Addiction, Disorder, Symptom, Alternative explanations. *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.
- Nar M.Ş., (2015).Küreselleşmenin Tüketim Kültürü Üzerindeki Etkisi: Teknoloji Tüketimi. *Journal of International Social Research*, 8(37): 941-954.
- Olivencia-Carrion MA, Ferri-García R, del Mar Rueda M, Jiménez-Torres MG, López& Torrecillas FJPr.(2018).Temperament and characteristics related to nomophobia. *Elsevier*.266:5-10.
- Osterman, F. K. (2000), Students' Need for Belonging in The School Community, *Review of Educational Research*, 70 (3), 323-367
- O'Reilly, M. (1996). Internet addiction: a new disorder enters the medica lexicon. *Canadian Medical Association Journal*, 154, 1882 – 1883.
- Oruç, T., (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar İle İlişki Doyumu Ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, H.ve Tortop, HS(2018).Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *e-Dergi New Med'in sonuia / Yeni medya Elektronik Dergi – eJNM ISSN: 2548-0200*, 2 (3), 1 46 – 159

- Özkaya, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* (Doctoral Dissertation) ,Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özbiçer, Ş. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives digital immigrants*.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday. *Current Psychology*, 23, 24-40. doi: 10.1007/s12144- 004-1006-1
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003). How do romantik relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships? ,*The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler.*(Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankar
- SARIÇİÇEK, Melek, (2018), *Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Biçimleri İle İlişkisi, Tunceli Örneği*, [Yüksek Lisans Tezi] Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Saraç A., Hamamcı Z. ve Güçray S. S. (2015), Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Pdr Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 69-81.
- Saraçoğlu, Y.(2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),Samsun: . On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.

- (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. DOI: <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Saxton, L. (1982). Marriage. The nature of marriage. The individual, marriage and the family. *Wadsworth Publishing Company Belmont, California a division of Wadsworth, Inc.*5
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone.<https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsuffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> sitesinden 19 Mart 2016 tarihinde erişilmiştir
- Sbarra, D. A., Hasselmo, K., & Bourassa, K. J. (2015). Divorce and health: Beyond individual differences. *Current directions in psychological science*, 24(2), 109- 113.
- Scherer, K. (1997). College life on – line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655 – 665.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology, and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, & Gold MS(2003). Prob-lematic internet use: proposed classification and diag-nostic criteria. *Depress Anxiety*,17:207-216.
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLoS one*, 15(2), e0229087.
- Simpson, J.A. (2007). Foundations of interpersonal trust. In *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. Kruglanski AW ve Higgins ET (Ed.). *Guilford Press*, 587-607.
- Sözbilir, F. (2018). *Bilişim teknolojileri ve örgütlerin potansiyel insan kaynağına etkisi: üniversite öğrencileri örneği* [Bildiri sunumu]. uluslararası uygulamalı işletme, yönetim ve ekonomi araştırmaları sempozyumu ,

- Bayburt: Rana Ajans.  
[http://isabmer2018.bayburt.edu.tr/ISABMER\\_2018\\_Bildiri\\_Kitabi.Pdf](http://isabmer2018.bayburt.edu.tr/ISABMER_2018_Bildiri_Kitabi.Pdf)
- Süler, M. (2016), *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(2). 1207-1220.
- Tarhan, (2016). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. [Yayınlanmış doktora tezi] Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TUİK Haber Bülteni (2018), *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırması*, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>
- Uğur, N. G., ve Koç, T. (2015). Mobile phones as distracting tools in the classroom: college students perspective. *Alphanumeric Journal*, 3(2), 57-64.
- Uzbaş, T. İ. (2009). Ülkemizdeki temel sorunlar ve madde bağımlılığı ile mücadele. *MİSED-Türk Eczacılar Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 73-79.
- Uz Baş, A. ve Soylu, Y. (2018). Pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(2), 264-270.
- Ünal, M. A. H. (2015). *Ankara yıldırım beyazıt üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Vaillant, C.O. ve Vaillant, G.E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55(1), 230-239
- Warre, Howard C. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. GÖBEKÇİN, Tufan (Çeviren). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.



- Waite, L. J., & Lehrer, E. L. (2003). The benefits from marriage and religion in the United States: A comparative analysis. *Population and Development Review*, 29(2), 255-275
- Weiss, R. S. (1987). "Reflections on the present state of loneliness research". *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1-16.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 121-130.
- Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., & Liu, S. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32, 863-873.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, Y. (2015). Tüketici davranışları bağlamında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin yeniden incelenmesi ve gösterişçi tüketim. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 40, 403-428.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya: Sakarya üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırma, otantiklik ve depresyon*, [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322- 1331.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355- 372.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi

## EKLER

### EK-1: Bilgilendirme Formu

Sayın Katılımcı,

Nomofobi, ilişki doyumu, güven ve yalnızlık arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinmek için yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Evli bireylerde yüksek düzeyde telefon kullanımı ilişki doyumu, güven ve yalnızlık, nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin ne kadar güçlü olduğunu bulmak için yapılan bir çalışmadır. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Gözlemler, araştırmacı tarafından kayıt altına alınacaktır. Anket toplam 15-20 dakika sürecektir. Veriler çevrimiçi toplanacaktır ve 2 yıl süreyle drive dosyasında çalışmanın tamamlanmasına kadar saklanacaktır. saklanacaktır. Daha sonra ise tüm veri tabanlarımızdan silineceklerdir. Araştırma da bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırmacı dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu konu ile ilgili Klinik Psikolojisi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayça Gürsan 'a herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Ayça GÜRSAN

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: +0905488381606

E-posta: aycagursan@gmail.com

## Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, evli bireylerde nomofobinin yordayıcısı olarak ilişki doyumu, güven ve yalnızlık arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmek için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler evli bireylerin nomofobi ölçümleri sonucunda ilişki doyumu, güven ve yalnızlık ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamamız için kullanılacaktır. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, oluşturulan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Ayça GÜRSAN

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: +0905488381606

E-posta: aycagursan@gmail.com

Aşağıya imzanızı atarak çalışmaya katılmış olursunuz

Katılımcının adı/soyadı

\_\_\_\_\_

İmza \_\_\_\_\_

Tarih \_\_\_\_\_

### Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Kişisel bilgilerin doğru verilmesi çalışmadan elde edilen sonuçlar açısından büyük önem taşımaktadır.

**Yaş:** ( )18-24 ( )15-34 ( )34-44 ( ) 44 üzeri

**Cinsiyet:** ( ) Kadın ( ) Erkek

**Eğitim Durumu:** ( ) İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( ) Lisans/Önslisans ( )Yüksek Lisans ve üzeri

**Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?:**

( )1 yıldan daha az ( )2 yıl ( )3 yıl ( )4 yıl ( )5 yıldan daha fazla

**Günde ortalama kaç saat akıllı telefon kullanıyorsunuz? :**

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

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

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

**Akıllı telefonu en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?(Birden fazla şık işaretlenebilir.)**

( )İnternette gezmek ( ) Arama yapmak ( ) E mail ( ) Sosyal medyayı takip etmek

( ) Eğlence(Tv/film izlemek,video izlemek,oyun oynamak vs.)

**Aşağıda belirtilen hangi sosyal medya platformlarını kullanıyorsunuz ? (Birden fazla şık işaretlenebilir.)**

( )Facebook ( ) Whatsapp ( ) Twitter ( ) İnstagram ( ) Tiktok ( ) Youtube

**Sosyal medyayı en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla şık işaretlenebilir.)**

( )Yeni arkadaşlar bulmak ( ) Oyun oynamak ( ) Arkadaşlarımı takip etmek

( ) Paylaşımlarda bulunmak(fotoğraf,video vs.) ( ) Gündemi takip etmek ( ) Zaman geçirmek

#### Ek-4 Yetişkinler İçin Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S)

Aşağıda bireylerin kişisel olarak sosyal ilişkilerini anlamaya yönelik cümleler yer almaktadır. Lütfen kısa bir süre için kendi yaşamınızdaki partnerinizle, ailenizle ve arkadaşlarınızla olan son bir yıllık ilişkinizi gözden geçirin. Her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Mümkün olduğunca boş, cevap verilmemiş madde bırakmamaya, dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya gayret edin. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Son bir yıl içerisinde ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Son bir yıl içerisinde arkadaş grubuma ait biri olduğumu hissettim	1	2	3	4	5	6	7
3. Son bir yıl içerisinde benim için özel olan duygu ve düşüncelerimi paylaşabileceğim özel (romantik) bir arkadaşım/partnerim oldu.	1	2	3	4	5	6	7

### Ek-5 İkili İlişkiler Güven Ölçeği

Her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

		Asla						Her zaman
1.	Eşim öncelikle kendi iyiliğini/rahatını düşünür.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Eşimin güvenilmez olduğu zamanlar vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Eşim bana karşı tamamen dürüst ve samimidir.	1	2	3	4	5	6	7

**Ek-6 İlişki Doyum Ölçeği**

**Aşağıdaki sorulara 1'den (en düşük) 7'ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz işaretleyiniz.**

	Düşük							Yüksek
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?								
2. Genel olarak ilişkiniz sizin ne kadar doyurucu?								
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?								

### Ek-7 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.



## EK-8 Ölçek İzinleri

### Yetişkinler İçin Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Selsa-S) İzni



Ayca Gursan <aycagursan@gmail.com>

[WARNING: ATTACHMENT(S) MAY CONTAIN MALWARE] Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Ölçeğinizi Kullanma

Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL <rezancecen@mu.edu.tr>  
Alici: "aycagursan@gmail.com" <aycagursan@gmail.com>

26 Ekim 2022 09:42

Merhabalar,

Çalışmanızda kullanmak istediğiniz Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin maddeleri ve puanlamasını ekli dosyada bulabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı  
48000, Kötekli/ MUĞLA  
Tel: 0252 211 3182

## İkili İlişkilerde Güven Ölçek (İİGÖ) İzni



**Ayca Gursan**

Sayın Hocam, Ben Psk. Ayça Gürsan, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisiyim. Dr. Bingül Su...

9 Ekim Paz 19:35



**evrim çetinkaya yıldız**

Alici: ben

11 Ekim Sal 15:02



Selam Ayça,  
tez çalışmada İİGÖ'yü kullanmandan mutluluk duyarız. Ekte izin formunu ve maddeleri bulabilirsiniz.  
Kolaylıklar dilerim,

Ayca Gursan <aycagursan@gmail.com>, 9 Eki 2022 Paz, 19:35 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*

Doç. Dr. Evrim ÇETİNKAYA-YILDIZ  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı  
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Antalya/Türkiye

Evrim ÇETİNKAYA-YILDIZ, Ph.D.  
Associate Professor of Psychological Counseling and Guidance  
Akdeniz University, Faculty of Education  
Department of Educational Sciences  
Antalya/Turkey

## İlişki Doyum Ölçek İzni

İlişki Doyum Ölçeği Hk. > Gelen Kutusu x



**Ayca Gursan**

Sayın Hocam, Ben Psk. Ayça Gürsan, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisiyim. Dr. Bingül Su...

10:12 (8 saat önce)



**Ferzan Curun**

Alıcı: ben

10:28 (7 saat önce)



Merhaba,  
Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek ve bilgileri ekteki master tezimde.  
İyi dileklerle

Ayca Gursan <aycagursan@gmail.com>, 25 Eki 2022 Sal, 10:12 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*

--

Doç.Dr.Ferzan Curun  
Maltepe Üniversitesi  
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi  
İngilizce Psikoloji Bölümü  
Bölüm Başkanı

216 6261050- 2236

## Nomofobi Ölçek İzni



**Ayca Gursan**

Sayın Hocam, Ben Psk. Ayça Gürsan, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisiyim. Dr. Bingül Su...

26 Ağustos Cum 12:45



**Evren Şumuer** <evren.sumuer@kocaeli.edu.tr>

Alıcı: ben

26 Ağustos Cum 12:50



Merhaba,  
Nomofobi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.  
Ölçeği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımızı gösterir niteliktedir.  
Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.  
Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de icermektedir.  
<https://yildirimcaglar.github.io/#nomophobia>  
İlginiz için teşekkür ederiz.  
Kolaylıklar dilerim.  
Saygılarımla,  
Not: Ölçek Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Dr. Evren Şumuer  
Kocaeli Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü  
41380 İzmit – Kocaeli  
Tel: 0 262 303 24 17

**EK-9 :Etik Kurul Onayı****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

22.11.2022

Sayın Ayça Gürsan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1449 proje numaralı ve “**Evli Bireylerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak İlişki Doyumu, Güven ve Yalnızlık**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

## EK-10 İntihal Raporu

### Turnitin Originality Report

- Processed on: 03-May-2023 11:53 EEST
- ID: 2082915842
- Word Count: 14104
- Submitted: 1

EVLİ BİREYLERDE NOMOFOBİNİN YORDAYICISI OLARAK  
YALNIZLIK,GÜVEN VE İLİŞKİ DOYUMU By Ayça Gürsan

Similarity Index

12%

#### Similarity by Source

Internet Sources:

11%

Publications:

1%

Student Papers:

4%

2% match (Internet from 11-Oct-2021)

<http://docs.neu.edu.tr/library/7032647722.pdf>

1% match (Internet from 13-Jun-2021)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6748254318.pdf>

1% match (Internet from 25-Feb-2023)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/623945/yokAcikBilim\\_10319097.pdf?isAllowed=y&sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/623945/yokAcikBilim_10319097.pdf?isAllowed=y&sequence=-1)

1% match (Internet from 01-Dec-2020)

[https://www.researchgate.net/publication/334150584\\_NOMOFOBİ\\_ÜZERİNE\\_BİR\\_ARASTIRMA\\_UNİVERSİTE\\_ÖĞRENCİLERİ\\_ÖRNEĞİ](https://www.researchgate.net/publication/334150584_NOMOFOBİ_ÜZERİNE_BİR_ARASTIRMA_UNİVERSİTE_ÖĞRENCİLERİ_ÖRNEĞİ)

1% match (Internet from 26-Mar-2021)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-full-file/57136>

1% match (Internet from 07-May-2019)

<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/5955/Hakan%20B%20bcy%20bck%20a7olpan-YL%20Tez.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (Internet from 17-Apr-2023)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9459730138.pdf>

< 1% match (Internet from 11-Oct-2021)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6682857088.pdf>

< 1% match (Internet from 05-Sep-2022)

<http://docs.neu.edu.tr/library/9454799370.pdf>

< 1% match (Internet from 16-Apr-2018)

<http://docs.neu.edu.tr/library/6406265479.pdf>

< 1% match (Internet from 15-Oct-2022)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/403197/yokAcikBilim\\_10262923.pdf?isAllowed=y&sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/403197/yokAcikBilim_10262923.pdf?isAllowed=y&sequence=-1)

< 1% match (Internet from 12-Oct-2022)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/214601/yokAcikBilim\\_10254972.pdf?isAllowed=y&sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/214601/yokAcikBilim_10254972.pdf?isAllowed=y&sequence=-1)

< 1% match (Internet from 07-Jun-2022)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/682767/yokAcikBilim\\_10318721.pdf](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/682767/yokAcikBilim_10318721.pdf)

< 1% match (Internet from 02-Oct-2022)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/659900/yokAcikBilim\\_10313068.pdf?isAllowed=y&sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/659900/yokAcikBilim_10313068.pdf?isAllowed=y&sequence=-1)  
 < 1% match (Internet from 04-Oct-2022)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/218750/yokAcikBilim\\_10245433.pdf?isAllowed=y&sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/218750/yokAcikBilim_10245433.pdf?isAllowed=y&sequence=-1)  
 < 1% match (Internet from 25-Aug-2022)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/686270/yokAcikBilim\\_10090625.pdf?sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/686270/yokAcikBilim_10090625.pdf?sequence=-1)  
 < 1% match (Internet from 25-Feb-2023)

[https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/711416/yokAcikBilim\\_10091771.pdf?sequence=-1](https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/711416/yokAcikBilim_10091771.pdf?sequence=-1)  
 < 1% match (Internet from 20-Sep-2022)

[https://www.researchgate.net/profile/Ahmet-Metin-5/publication/342200027\\_Investigation\\_of\\_Relationship\\_Between\\_Nomophobia\\_and\\_Loneliness\\_Level\\_Erciyes\\_University\\_Sample/links/5ee8719b299bf1faac59ae10/Investigation-of-Relationship-Between-Nomophobia-and-Loneliness-Level-Erciyes-University-Sample.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ahmet-Metin-5/publication/342200027_Investigation_of_Relationship_Between_Nomophobia_and_Loneliness_Level_Erciyes_University_Sample/links/5ee8719b299bf1faac59ae10/Investigation-of-Relationship-Between-Nomophobia-and-Loneliness-Level-Erciyes-University-Sample.pdf)  
 < 1% match (Internet from 23-Aug-2022)

[https://www.researchgate.net/publication/355175531\\_Beliren\\_Yetiskinlik\\_Doneminde\\_Romantik\\_Iliski\\_Duzeylerinin\\_Yordayicisi\\_Olarak\\_Sosyal\\_Medya\\_Bagimlilikigi](https://www.researchgate.net/publication/355175531_Beliren_Yetiskinlik_Doneminde_Romantik_Iliski_Duzeylerinin_Yordayicisi_Olarak_Sosyal_Medya_Bagimlilikigi)  
 < 1% match (Internet from 08-Feb-2023)

[https://www.researchgate.net/publication/329363590\\_Validity\\_and\\_reliability\\_of\\_the\\_Smartphone\\_Craving\\_Scale\\_modifying\\_and\\_adaptation\\_of\\_the\\_Penn\\_Alcohol\\_Craving\\_Scale\\_to\\_the\\_Turkish\\_culture\\_as\\_Smartphone\\_Craving\\_Scale\\_Akilli\\_Telefon\\_Aserme\\_Olceginin\\_g](https://www.researchgate.net/publication/329363590_Validity_and_reliability_of_the_Smartphone_Craving_Scale_modifying_and_adaptation_of_the_Penn_Alcohol_Craving_Scale_to_the_Turkish_culture_as_Smartphone_Craving_Scale_Akilli_Telefon_Aserme_Olceginin_g)  
 < 1% match (Internet from 11-Dec-2022)

[https://www.researchgate.net/publication/233613714\\_Dysfunctional\\_relationship\\_beliefs\\_in\\_marital\\_satisfaction\\_and\\_adjustment](https://www.researchgate.net/publication/233613714_Dysfunctional_relationship_beliefs_in_marital_satisfaction_and_adjustment)  
 < 1% match (Internet from 24-Oct-2015)

[http://www.researchgate.net/publication/255634308\\_SEYAHAT\\_ACENTALARINDA\\_GREN\\_BULMA\\_VE\\_GREN\\_SEME\\_YNTEMLERNE\\_YNELK\\_BR\\_ARATIRMA](http://www.researchgate.net/publication/255634308_SEYAHAT_ACENTALARINDA_GREN_BULMA_VE_GREN_SEME_YNTEMLERNE_YNELK_BR_ARATIRMA)  
 < 1% match (Internet from 12-Aug-2021)

[https://www.researchgate.net/publication/349720711\\_ISLETME\\_AKADEMISI\\_DERGISI\\_JOURNAL\\_OF\\_BUSINESS\\_ACADEMY](https://www.researchgate.net/publication/349720711_ISLETME_AKADEMISI_DERGISI_JOURNAL_OF_BUSINESS_ACADEMY)  
 < 1% match (Internet from 18-Feb-2021)

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1243554>  
 < 1% match (Internet from 16-Jan-2021)

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/149892>  
 < 1% match (Internet from 05-Oct-2022)

<https://dergipark.org.tr/tr/download/issue-full-file/67645>  
 < 1% match (Internet from 23-Sep-2022)

<http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2486/642295.pdf?isAllowed=y&sequence=1>  
 < 1% match (Internet from 11-Dec-2021)

<http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/2607/642305.pdf?isAllowed=y&sequence=1>  
 < 1% match (student papers from 14-Oct-2022)

[Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi on 2022-10-14](#)  
 < 1% match (student papers from 20-Jan-2021)

[Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi on 2021-01-20](#)  
 < 1% match (student papers from 31-May-2022)

[Submitted to Ataturk Üniversitesi on 2022-05-31](#)  
 < 1% match (student papers from 14-Dec-2019)

[Submitted to Ataturk Üniversitesi on 2019-12-14](#)  
 < 1% match ( )

Satıcı, Begüm, Deniz, M. Engin. "Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması", SOSED Holistic Education Conculancy & Publications, 2018

< 1% match (student papers from 17-Jun-2021)

Submitted to (school name not available) on 2021-06-17

< 1% match (student papers from 08-Dec-2022)

Submitted to Istanbul Gelisim University on 2022-12-08

< 1% match (student papers from 10-May-2022)

Submitted to Istanbul Gelisim University on 2022-05-10

< 1% match (Internet from 27-Jan-2017)

<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/etku/issue/download/5000018722/5000006551>

< 1% match (Internet from 07-Jan-2020)

[https://2019.pdrkongreleri.org/dosyalar/files/pdr\\_tammetin.pdf](https://2019.pdrkongreleri.org/dosyalar/files/pdr_tammetin.pdf)

< 1% match (student papers from 19-Jan-2022)

Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2022-01-19

< 1% match (student papers from 08-Jul-2021)

Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2021-07-08

< 1% match (publications)

ŞENORMANCI, Ömer, KONKAN, Ramazan and SUNGUR, Mehmet Zihni. "İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi", Esform Ofset, 2010.

< 1% match (student papers from 11-Jun-2019)

Submitted to Akdeniz Karpaz Üniversitesi on 2019-06-11

< 1% match (student papers from 29-Aug-2016)

Submitted to Beykent Üniversitesi on 2016-08-29

< 1% match (student papers from 13-Jun-2022)

Submitted to Girne American University on 2022-06-13

< 1% match (student papers from 01-Jun-2020)

Submitted to Kastamonu University on 2020-06-01

< 1% match (student papers from 07-Dec-2022)

Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi on 2022-12-07

< 1% match (student papers from 27-Feb-2017)

Submitted to TED Üniversitesi on 2017-02-27

< 1% match (Internet from 22-Feb-2022)

<https://avesis.erciyes.edu.tr/publication/details/6d4bca68-7c7f-4547-a66d-ee92093874dd/oai>

< 1% match (Neslihan ÇİÇEKLİ, İlkur ÇALIŞKAN. "Determination of Spiritual Well-Being and Hope Level of Patients Undergoing Open Heart Surgery: A Descriptive Study", Türkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences, 2022)

Neslihan ÇİÇEKLİ, İlkur ÇALIŞKAN. "Determination of Spiritual Well-Being and Hope Level of Patients Undergoing Open Heart Surgery: A Descriptive Study", Türkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences, 2022

< 1% match (Internet from 31-Oct-2022)

<http://acikerisim.aku.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11630/9352/10.32709-akusosbil.600431-777063.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (Internet from 05-Feb-2015)

<http://library.cu.edu.tr/tezler/7298.pdf>

< 1% match (Internet from 17-Jul-2021)

[https://www.isarder.org/2021/vol.13\\_issue.1\\_full\\_issue.pdf](https://www.isarder.org/2021/vol.13_issue.1_full_issue.pdf)

< 1% match (Internet from 05-Sep-2022)

<http://2020.turkcess.net/wp-content/uploads/2020/12/turkcess-tam-metin-son-haliii.pdf>

< 1% match (Internet from 29-Dec-2021)

<http://acikerisim.karatay.edu.tr:8080/bitstream/handle/20.500.12498/1611/4.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

< 1% match (Internet from 22-Oct-2020)

<http://tez.sdu.edu.tr/Tezler/TS02737.pdf>

< 1% match (Internet from 07-Oct-2019)

<https://www.scribd.com/document/390475796/benlik-sayg%C4%B1s%C4%B1-6588873832>

## ÖZ GEÇMİŞ

Ayça Gürsan, lise eğitimini Kahramanmaraş ilinde bulunan Erdem Bayazıt Anadolu Lisesi'nde tamamlamıştır.2020 yılında Girne Amerikan Üniversitesi'nde Psikoloji (İngilizce) bölümüne burslu olarak başlamıştır. 2015 yılında lisans eğitimini tamamlamıştır.Lisans eğitimi sürecinde Aile Danışmanlığı,Oyun Terapisi, ,Masal Terapisi, Resim Analizi ve Projektif Çizim Testler Eğitimi,Minnesota Çok Yönlü Kişilik Eğitimi(MMPI) tamamlamıştır Lisans ve Yüksek Lisans dönemi stajlarını Kahramanmaraş Necip Fazıl Kısakürek hastanesinde tamamlamıştır. 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamıştır.