



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

**YETİŞKİN BİREYLERDE NOMOFOBİ DÜZEYLERİ İLE BAĞLANMA
STİLLERİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra ÇAKIR

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Esra ÇAKIR

**YETİŞKİN BİREYLERDE NOMOFOBİ
DÜZEYLERİ İLE BAĞLANMA
STİLLERİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

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

**YETİŞKİN BİREYLERDE NOMOFOBİ DÜZEYLERİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra ÇAKIR

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI**

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

Esra ÇAKIR tarafından hazırlanan “Yetişkin Bireylerde Nomofobi Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 17/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun



Jüri Üyesi:

Doç. Dr. Ezgi Ulu



Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

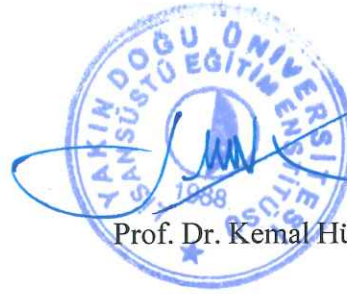
17/06/2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



17/06/2025

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle 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.

Esra ÇAKIR

17/06/2025

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞ HARMANCI'ya çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, bu çalışma sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili annem Hülya ÇAKIR ve sevgili babam Çetin ÇAKIR'a en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm proje çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Esra ÇAKIR

Özet

Yetişkin Bireylerde Nomofobi Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Esra ÇAKIR

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 88 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, yetişkin bireylerde nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ikamet eden yetişkin bireyler oluştururken, örneklem 18 yaş üzeri 435 katılımcıdan oluşmuştur. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların nevroitiklik düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Güvenli bağlanma ile nomofobi düzeyi arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Güvensiz-kaygılı bağlanma ve güvensiz-kaçıngan bağlanma stili ile nomofobi arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler belirlenmiştir. Deneyime açıklık kişilik özelliğinin, nomofobi düzeylerini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Güvensiz-kaygılı ve güvensiz-kaçıngan bağlanma stillerinin, nomofobi düzeyleri üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen bulgulara göre, nomofobi düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalarda, özellikle nevroitiklik düzeyi yüksek bireylerde telefon yoksunluğuna bağlı stresle başa çıkma becerilerinin artırılmasına, güvensiz bağlanma eğiliminde olan bireylerde ise yüz yüze iletişim ve güvenli ilişki kurma becerilerinin geliştirilmesine odaklanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, nomofobi*

Abstract

Investigation of the Relationship Between Nomophobia Levels of Adult Individuals and Attachment Styles and Personality Traits

Esra ÇAKIR

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 88 pages

The main purpose of this study is to examine the relationship between nomophobia levels and attachment styles and personality traits in adult individuals. In the study, the correlational research method, one of the quantitative research methods, was used. The population of the study consisted of adult individuals residing in Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus, while the sample consisted of 435 participants over the age of 18. Convenience sampling method was used in sample selection. Sociodemographic Information Form, Five Factor Personality Scale, Interpersonal Attachment Styles Scale and Nomophobia Scale were used as data collection tools. According to the research findings, a significant positive relationship was found between the participants' neuroticism levels and nomophobia levels. A significant negative correlation was found between secure attachment and nomophobia level. There were significant positive relationships between insecure-anxious attachment and insecure-avoidant attachment levels and nomophobia. Openness to experience personality trait predicted nomophobia levels negatively. Insecure-anxious and insecure-avoidant attachment styles were found to have a positive predictive effect on nomophobia levels. According to the findings, it is recommended that studies aimed at reducing nomophobia levels focus on increasing the skills of coping with stress due to phone deprivation, especially in individuals with high neuroticism levels, and on developing face-to-face communication and secure relationship building skills in individuals with insecure attachment tendencies.

Keywords: *attachment styles, personality traits, nomophobia*

İçindekiler

Onay.....	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi.....	ix
Kısaltmalar.....	x

BÖLÜM I

Giriş	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı.....	3
<i>Alt Amaçlar.....</i>	3
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Nomofobi.....	6
Bağlanma.....	8
Bağlanma Stilleri	9
<i>Güvenli Bağlanma</i>	10
<i>Güvensiz Bağlanma</i>	11
Kişilik.....	11
Kişilik Özellikleri	12
Beş Faktör Kişilik Kuramı.....	13
<i>Dışadönüklük</i>	14
<i>Uyumluluk.....</i>	14
<i>Deneyime Açıklık</i>	14
<i>Sorumluluk.....</i>	14
<i>Nevrotiklik</i>	15
İlgili Araştırmalar	15

BÖLÜM III

Yöntem	19
Araştırmanın Modeli	19
Evren ve Örneklem.....	19
Veri Toplama Araçları	21
<i>Sosyo-Demografik Bilgi Formu</i>	21
<i>Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)</i>	21
<i>Beş Faktör Kişilik Ölçeği</i>	21
<i>Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği</i>	22
Veri Analizi	22
Veri Toplama Süreci.....	23
Çalışma Planı.....	24

BÖLÜM

IV

Bulgular	25
-----------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	38
-----------------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	45
Sonuç	45
Öneriler.....	46
<i>İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler</i>	46
<i>Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler</i>	47
Kaynakça	48
Ekler	65
Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu.....	65
Ek-2 Bilgilendirme Formu.....	66
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	67
Ek-4 Nomofobi Ölçeği	68
Ek-5 Beş Faktör Kişilik Ölçeği	69
Ek-6 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği	70
Ek-7 Ölçek İzinleri	71
Ek-8 Özgeçmiş	74

Ek-9 İntihal Rapor Oranı	75
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu	76

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları	20
Tablo 2. Katılımcıların Nomofobi, Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Normallik Testleri.....	23
Tablo 3. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	25
Tablo 4. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Karşılaştırılmaları	25
Tablo 5. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları	26
Tablo 6. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Hale Göre Karşılaştırılmaları	27
Tablo 7. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitime Göre Karşılaştırılmaları	28
Tablo 8. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Karşılaştırılmaları.....	29
Tablo 9. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Gün İçerisinde Akıllı Telefonunu Kullanma Sıklığına Göre Karşılaştırılmaları.....	30
Tablo 10. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefonunu Günlük Kontrol Sayısına Göre Karşılaştırılmaları	31
Tablo 11. Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar.....	32
Tablo 12. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Beş Faktör Kişilik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler.....	33
Tablo 13. Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğinden Aldıkları Puanlar.....	34
Tablo 14. Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğinden Aldıkları Puanların Arasındaki İlişkiler	35
Tablo 15. Katılımcıların Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Yordama Durumu.....	36

Kısaltmalar

DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
NMP-Q	:Nomofobi Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	:Türk Dil Kurumu

BÖLÜM I

Giriş

Günümüzde akıllı telefonlar, bireylerin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir unsuru haline gelmektedir. Bu cihazlar, iletişimden eğlenceye, bilgi edinmeden alışverişe kadar geniş bir yelpazede hizmet sunmaktadır. Ancak akıllı telefonların yoğun ve kontrolsüz kullanımı, bireylerde "nomofobi" olarak adlandırılan, telefonsuz kalma korkusu veya kaygısına yol açabilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Nomofobi, bireylerin sosyal ve psikolojik işlevselliğini olumsuz etkileyen modern bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2014).

Teknolojinin ilerlemesiyle artan akıllı telefon kullanımı dikkate alındığında nomofobinin oluşumuna etki edebilecek psikolojik faktörler bulunmaktadır (Hong vd., 2012). Bu faktörlerden biri olarak ele alınan bağlanma stilleri, bireylerin erken dönemde geliştirdikleri ve yaşam boyu devam eden duygusal bağlanma örüntülerini ifade etmektedir (Bowlby, 1982). Yaşamın erken dönemlerinde başlayan bağlanma, kişinin hayatının sonuna kadar devam eden bir süreç olmasıyla birlikte erken dönemde kurulan güvenli bağ yetişkinlikte kurulacak sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Babahanoğlu, 2021). Araştırmalar, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin akıllı telefon kullanma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, sürekli onay ve destek arayışı içinde olduklarından, akıllı telefonları bu ihtiyaçlarını karşılamak için yoğun bir şekilde kullanabilmektedir (Konok vd., 2016). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise yüz yüze etkileşimlerden kaçınma eğiliminde oldukları için dijital iletişim araçlarına daha fazla yönelebilmektedir (Nitzburg ve Farber, 2013).

Kişilik özellikleri, bireylerin akıllı telefon kullanım alışkanlıkları aşamasında temel etkenlerden biri olarak kabul edilmektedir (Uzdil ve Şimşek, 2023). Nomofobi ise akıllı telefonun fazla kullanımından oluşmaktadır (King vd., 2010). Kişilik özellikleri bireyleri birbirinden farklılaştıran tutarlı davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır (Çiçek ve Aslan, 2020). Özellikle Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında ele alınan dışadönüklük, nevrotiklik ve özdenetim gibi kişilik özellikleri, akıllı telefon kullanımı ve nomofobi arasındaki ilişkiyi açıklamada öne çıkmaktadır (Chabbra vd., 2020). Bu modele göre bireylerin dijital bağımlılıkları kişilik özelliklerine göre farklılaşmaktadır (Bayıroğlu vd., 2025). Dışadönük bireyler, sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılamak ve çevreleriyle sürekli iletişim halinde olmak

amacıyla akıllı telefonları daha yoğun bir şekilde kullanma eğilimindedir (Bianchi ve Phillips, 2005). Bu durum, dışadönük bireylerin nomofobi düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir (Yoğurtçu, 2018). Nevrotiklik özelliği yüksek olan bireyler ise kaygı, stres ve olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak akıllı telefonlara yönelebilmektedir (Chabbra vd., 2020). Bu bireyler, telefonlarından uzak kaldıklarında yoğun bir kaygı yaşayabilmekte ve bu durum nomofobi düzeylerini yükseltebilmektedir (Sun vd., 2024). Ayrıca düşük özdenetim düzeyine sahip bireyler, teknoloji kullanımını kontrol etme konusunda zorluk yaşayabilmekte ve bu durum, problemlili akıllı telefon kullanımı ve nomofobi riskini artırabilmektedir (Amiri ve Thaghinejad, 2022).

Problem Durumu

Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması teknolojinin sağladığı kolaylıkların yanı sıra, bazı olumsuz psikolojik etkileri de beraberinde getirmektedir. Nomofobi, bireylerin cep telefonlarından ayrı kalma korkusu olarak tanımlanmakta ve özellikle yetişkin bireyler arasında giderek yaygınlaşan bir sorun haline gelmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015; Canatar ve Bilge, 2023).

Bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri, bireylerin duygusal ve sosyal davranışlarını şekillendiren önemli faktörler olmaktadır (Deniz, 2011). Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisine göre, bireylerin erken çocukluk döneminde geliştirdikleri bağlanma stilleri, yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını etkilemektedir. Birey erken dönemde birincil bakım veren kişi ile güvenli bağlanma geliştiremediyse, cep telefonları/akıllı telefonları birincil bakım veren kişinin yerine koyarak telafi edebilmektedir (Liu vd., 2021). Özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, teknoloji bağımlılığı ve nomofobi gibi davranışsal sorunlara daha yatkın olduğu belirtilmektedir (Gohar ve Munir, 2022). Bağlanma stilleri, güvenli, kaygılı ve kaçınan olarak sınıflandırılmaktadır (Momeni vd., 2022). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde, yoğun şekilde terk edilme ve reddedilme kaygısı olduğu için duygusal karmaşalarını dengelemek amacıyla akıllı telefon gibi nesnelere yönelebilmektedirler (Konok vd., 2016). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal mesafeyi koruma ve bağımsızlık arzusuyla telefonlarını bir sosyal izolasyon aracı olarak kullanabilmektedir (Santl vd., 2022). Kaçınan ve kaygılı bağlanan bireyler, erken dönemde karşılanmayan ihtiyaçlarından dolayı yetişkinlikte diğerlerine güvensizlik hissiyle başa çıkmaya çalışmaktadırlar ve bu

hissi nesneler yoluyla karşılayabileceklerini düşündükleri için akıllı telefonlarına bağımlı hale gelmektedirler (Ebrahimi ve Mohammadi, 2024). Özellikle bireyler nomofobi belirtilerinde olduğu gibi akıllı telefonlarına ulaşamadıklarında yaşadıkları endişe ve korkuyu yakın ilişkilerinde bulunduğu kişilerden ayrıldıkları zamanda yaşayabilmektedir. Bu sebeple bağlanma teorisi, problemli teknoloji kullanımının neden meydana geldiğini açıklamada yardımcı olmaktadır (Arpaci vd., 2017).

Nomofobi, sadece bireylerin telefon kullanımındaki aşırılıkla sınırlı değildir, aynı zamanda kişilik özellikleriyle de ilişkili olabilmektedir (Chhabra vd., 2020). Kişilik, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının gelişmesinde, genetik temellerin, çevresel koşulların ve yaşam deneyimlerinin etkili olduğu teknoloji kullanım sıklığına da etki edebilecek bir yapı olmaktadır (Bayıroğlu vd., 2025). Kişiliği açıklamada en detaylı kuram Beş faktör kişilik modeli çerçevesinde değerlendirilen özelliklerden nevrotiklik, dışadönüklük, açıklık ve sorumluluk gibi faktörlerin bireylerin nomofobi düzeylerini etkileyebileceği öne çıkmaktadır (Nasran vd., 2024). Nevrotiklik kişilik özelliğine sahip bireyler kaygı, stres gibi duyguları yaşamaya yatkın oldukları için, akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında bu duyguları yaşama riskleri artmaktadır (Okoye vd., 2017).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, Rashno ve Syahmansouri (2024) nomofobi düzeyi yüksek bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip olma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Kanwal ve diğerleri (2023), nevrotiklik özelliği yüksek bireylerin nomofobi düzeylerinin de yüksek olabileceğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, araştırmanın problem cümlesi, yetişkin bireylerin nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde nomofobi düzeylerinin, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen sorulara da cevap aranacaktır.

Alt Amaçlar

1. Yetişkin bireylerin nomofobi düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2. Yetişkin bireylerin nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki var mıdır?
3. Yetişkin bireylerin nomofobi düzeyleri ile kişilik özellikleri arasında ilişki var mıdır?
4. Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri, nomofobi düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonların ve dijital teknolojilerin toplumda her yaştan birey tarafından yoğun bir şekilde kullanılması, yeni psikolojik ve sosyal sorunları gündeme getirmiştir (Singh ve Samah, 2018). Bu sorunlardan biri, bireylerin telefonlarından uzak kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobidir (Polat, 2017). Nomofobi, bireylerin mobil cihazlarına bağımlı hale gelmelerine ve bu cihazlardan uzak kaldıklarında ciddi kaygılar yaşamalarına neden olan bir fenomen olarak dikkat çekmektedir (King vd., 2013). Bu bağlamda yapılan bu çalışmanın önemi, nomofobi kavramının bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri ile ilişkisini derinlemesine inceleyerek, teknoloji bağımlılığına dair daha kapsamlı bir anlayış geliştirmeye katkı sağlamasıdır. Nitekim son yıllarda yapılan çalışmalar, nomofobinin sadece teknoloji kullanımına bağlı bir durum olmadığını, aynı zamanda bireylerin psikolojik süreçlerinin de nomofobiye geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşmaktadırlar (Hong vd., 2012).

Çalışmada elde edilen bulguların, nomofobinin önlenmesi ve tedavi edilmesi için geliştirilecek psikolojik müdahale stratejilerinin şekillendirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Özellikle kişilik özelliklerinin nomofobi düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olduğu görülmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018). Nevrotizm, dışa dönüklük ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri, bireylerin teknolojiye karşı tutumlarını ve mobil cihaz kullanımını şekillendirebilmektedir (Takao, 2014). Ayrıca Dixit ve diğerleri (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %73'ü uyurken telefonu yanında bıraktıklarına, %20 sinin ise telefondan uzak kaldıklarında stresli hissettiği sonucuna ulaşmışlardır. Akıllı telefonu kontrol etme, kullanma süresi, uyandıktan sonra hemen akıllı telefona bakma isteği de nomofobi düzeyi ile ilişki faktörler olmaktadır (Al-Mamun vd., 2023)

Bu çalışmanın, bireylerin teknolojiye olan bağımlılıklarının farkına varılmasını sağlayarak, toplumsal düzeyde bilinçlendirme faaliyetlerinin

artırılmasına zemin hazırlayacağı öngörülmektedir. Bu bulgular ışığında, nomofobi ile mücadelede bireysel farklılıkların ve nomofobinin gelişimini arttıran faktörlerin dikkate alınmasının önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Sosyodemografik Bilgi Formu, Kişilerarası Bağlanma Stili Ölçeği, Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği ve Nomofobi Ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- 18 yaş ve üzeri Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’inde yaşayan 435 katılımcı ile sınırlıdır.
- Veriler çevrimiçi yöntemle toplandığı için katılımcıların verdikleri yanıtların doğruluğu ve güvenilirliği açısından sınırlılık oluşmaktadır.
- Araştırmada veri toplamada anket yöntemi kullanıldığı için, katılımcılarla yüz yüze etkileşim sağlanamaması sınırlılık oluşturmaktadır.

Tanımlar

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri, bireylerin erken çocukluk döneminde bakım verenleriyle kurdukları duygusal bağların yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini şekillendiren değiştirilmesi zor bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982).

Kişilik Özellikleri: Kişilik özellikleri, bireyin sabit ve tutarlı davranış, düşünce ve duygu kalıplarını ifade eden, onu diğer bireylerden ayrılmasını sağlayan psikolojik özelliklerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2017).

Nomofobi: Bireylerin akıllı telefonlarına erişimlerinin kısıtlanması veya telefonlarını kullanamama durumunda yaşadıkları yoğun kaygı, stres ve rahatsızlık hissini ifade etmektedir (Yildirim ve Correia, 2015).

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Nomofobi

Nomofobi, "no-mobile-phone phobia" ifadesinin kısaltması olup, bireylerin cep telefonlarına erişemediklerinde ya da bu cihazlardan uzak kaldıklarında hissettikleri yoğun kaygı ve korkuyu tanımlayan bir kavramdır (King vd., 2010; Yıldırım ve Correia, 2015; Lee vd., 2018). 21. yüzyılın başlarından itibaren akıllı telefonların hayatın vazgeçilmez bir noktasında olması haliyle bu olgu daha fazla dikkat çekmiş ve akademik çalışmalarda sıkça ele alınmaya başlamıştır (Pavithra ve Madhukumar, 2015; Gezgin, 2018). Nomofobi, bireylerin sürekli bağlantıda kalma arzusu, sosyal medya kullanımı ve güncel gelişmeleri anlık takip etme isteği gibi nedenlerle oluşan dijital çağın bir problemi olarak değerlendirilmektedir (Bragazzi ve Del Puente 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). Bu bireyler akıllı telefonlarının ulaşabilecekleri yerde olmaması, şarjının bitmesi, şebekenin çekmemesi gibi durumlarda ciddi bir kaygı yaşamaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016). Ayrıca günün her saati akıllı telefona bakma ihtiyacı hissettikleri için cep telefonlarının olmadığı yere gitmekten kaçınmaktadırlar (Bragazzi ve Del Puente 2014).

Ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasına yönelik en güncel kaynaklardan biri olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı (DSM-V)'e göre fobiler, anksiyete bozuklukları kategorisinde ele alınmaktadır (Köroğlu, 2013). Bu kapsamda; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici mutizm, özgül fobi, sosyal anksiyete bozukluğu, agorafobi, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi rahatsızlıklar yer almaktadır (Köroğlu, 2013). Özgül fobi, bireyin belirli bir nesne ya da durum karşısında hissettiği, gerçek tehlikeyle orantısız ve sürekli devam eden yoğun korku ve kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır (Yandım, 2022). DSM-V'te özgül fobiler, maruz kalınan uyarana göre beş alt gruba ayrılmıştır: hayvan fobileri, doğal çevreye bağlı fobiler, kan-iğne-yaralanma fobisi, durumsal fobiler ve diğer fobi türleri (Köroğlu, 2013). Nomofobi, DSM-V'te resmi olarak yer almasa da ismi itibarıyla bir fobi türü olarak değerlendirilmektedir (King vd., 2014; Yıldırım, 2014). King ve diğerlerinin (2010) araştırması, nomofobinin agorafobi ile doğrudan bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, DSM-V'te özgül fobiler altında yer alan durumsal fobiler kategorisine nomofobinin dahil edilebileceği öne sürülmüştür (King vd., 2010). Sonuç olarak nomofobi genel anlamda durumsal bir fobi türü olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım, 2014).

Nomofobi terimi, İngiltere’de gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda “No Mobile Phone” ifadesinden türetilmiş olup, bireyin cep telefonu veya bilgisayar gibi teknolojik cihazlara erişememesi durumunda hissettiği yoğun kaygı olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2010). Benzer şekilde, Yıldırım (2014) nomofobi, akıllı telefonla bağlantının kesilmesiyle ortaya çıkan mantıksız bir korku olarak açıklamıştır. Nomofobiye ilişkin ilk bilimsel araştırma, 2008 yılında İngiltere’de gerçekleştirilmiş ve 2.100’den fazla cep telefonu kullanıcısı bu çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, kullanıcıların %53’ü cep telefonlarından uzak kaldıklarında kaygı hissedebilmektedir. Ayrıca kadınların %48’inin ve erkeklerin %58’inin telefonlarının şarjının tükenmesi, hattın çekmemesi veya cihazlarını kaybetmeleri gibi durumlarda endişeye kapıldığı belirlenmiştir (Mail Online, 2008). Dört yıl sonra SecurEnvoy’un desteğiyle İngiltere’de 1.000 kişi üzerinde gerçekleştirilen yeni bir araştırmada, cep telefonsuz kalma korkusunun daha da arttığı görülmüş ve bu oranın %66’ya yükseldiği tespit edilmiştir (SecurEnvoy, 2012).

Nomofobinin alt boyutlarını açıklamak amacıyla Yıldırım ve Correia (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada 4 alt boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar sırasıyla akıllı telefon aracılığıyla anlık iletişimi kaybetmenin sonucu yaşanan ve rahatsızlık hissiyle tanımlanan “iletişim kuramama”, sosyal mecralarda aktifliğinden kopma ve bildirimleri takip edememe endişesiyle adlandırılan “bağlantı kuramama”, anında ve sürekli olarak bilgiye erişim olmadığında huzursuzluk hissiyle ortaya çıkan “bilgiye erişememe” ve son olarak akıllı telefonun yarattığı konfor ve fayda doğrultusunda bunları kaybetme korkusu olarak tanımlanan “rahatlıktan feragat etme” boyutu ile açıklanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Nomofobi, akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte giderek artan bir sorun haline gelmiştir (Gezgin vd., 2017). Bu durum, nomofobinin özellikle genç nüfus arasında daha yaygın görülmesine neden olmaktadır (León-Mejía vd., 2021; Sui ve Sui, 2021). Yapılan bir araştırmaya göre, 18-24 yaş grubundaki bireylerin %77’si, 25-34 yaş grubundakilerin ise %68’i nomofobi belirtileri göstermektedir (SecurEnvoy, 2012). Aynı şekilde, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çeşitli çalışmalar da bu yaş grubunda nomofobi düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Tavolacci vd., 2015; Turan ve Becit-İşçitürk, 2018; Yılmaz vd., 2018).

Nomofobinin yaygınlığına ilişkin yapılan araştırmalar, bu durumun farklı şiddet seviyelerinde görülebileceğini ortaya koymaktadır (Akhan vd., 2023). Kar ve

diğerleri (2017) tarafından tıp fakóltesi öğrencileri üzerinde yürütölen bir çalışmada, katılımcıların %21,1'inde şiddetli, %70,1'inde orta ve %8,8'inde hafif düzeyde nomofobi tespit edilmiştir. Cinsiyet bazında değerlendirildiğinde, şiddetli nomofobi erkeklerde %23,7, kadınlarda %18,6 oranında görölürken; orta düzeyde nomofobi kadınlarda %78,6, erkeklerde %61,2 olarak saptanmıştır (Kar vd., 2017). Humood ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir meta-analiz, nomofobinin şiddetli ve orta seviyelerde toplam %70,76 oranında yaygın olduğunu ortaya koymuş, ayrıca üniversite öğrencilerinin %25,46'sının şiddetli nomofobi yaşadığı belirlenmiştir. Tuco ve diğerleri (2023) tarafından gerçekteştirilen başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin %73'ünün orta ve şiddetli seviyelerde nomofobi yaşadığı tespit edilmiştir.

Bağlanma

Bağlanma, bireyin yaşamındaki önemli figürlerle (genellikle birincil bakım verenler) kurduğu duygusal bağı ifade eden psikolojik bir kavramdır (Güloğlu ve Kararımak, 2017). Bağlanma kuramı, bireyin yaşam boyu sosyal ve duygusal gelişimini anlamada temel bir çerçeve sunmaktadır (Ungerer ve McMahon, 2005). John Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bağlanma kuramına göre, bu bağ özellikle erken çocukluk döneminde şekillenmekte ve bireyin yaşam boyu sosyal, duygusal ve psikolojik işleyişini etkilemektedir. Bowlby'nin (1982) evrimsel perspektiften yaklaştığı bu kuram, bağlanmanın hayatta kalma işlevi olduğunu vurgulamaktadır. Bağlanma ilişkileri, güvenlik arayışı, stres yönetimi ve kişilerarası ilişki dinamikleri üzerinde belirleyici bir role sahiptir (Mikulincer ve Shaver, 2010).

Bağlanma stilleri, bireyin yakın ilişkilerde gösterdiği tutum ve davranış kalıplarını yansıtmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2016). Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından geliştirilen "Yabancı Durum" paradigması temelinde, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç temel stil tanımlanmıştır. Daha sonra Main ve Solomon (1986) düzensiz-dağınık bağlanma stilini eklemiştir. Bu stiller, yalnızca çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp yetişkinlikteki romantik ilişkileri, arkadaşlık dinamiklerini ve genel duygusal tepkileri de şekillendirmektedir (Fraley, 2019).

Bağlanma kuramı, psikoloji, psikiyatri ve nörobilim gibi alanlarda geniş bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir (Çelik, 2023). Özellikle erken dönem bağlanma deneyimlerinin bireyin duygu düzenleme becerileri, stresle başa çıkma

mekanizmaları ve psikopatoloji gelişimi üzerindeki etkileri güncel çalışmaların odak noktalarından biridir (Thompson, 2016). Son dönemde yapılan nörobilimsel araştırmalar, güvenli bağlanmanın prefrontal korteks ve limbik sistem arasındaki bağlantıları güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Coan, 2016). Son yıllarda yapılan diğer araştırmalar, bağlanma stillerinin nesiller arası aktarımında epigenetik mekanizmaların rolüne dikkat çekmektedir (Darling Rasmussen ve Storebo, 2021). Van IJzendoorn ve Bakermans-Kranenburg (2019) tarafından yapılan meta-analiz çalışmaları, ebeveynlerin bağlanma örüntülerinin çocuklarının bağlanma güvenliğini önemli ölçüde etkilediğini, ancak bu etkinin çevresel faktörlerle değişebileceğini göstermektedir. Klinik alanda ise bağlanma temelli müdahaleler, özellikle travma yaşamış bireylerde etkili sonuçlar vermektedir (Talia vd., 2017).

Bağlanma Stilleri

Yaşamın ilk iki yılı, bebeğin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminin en hızlı ilerlediği kritik bir dönemdir ve bu süreçte, yalnızca beslenme ve bakım gibi temel gereksinimlerin karşılanması yeterli olmamakta; aynı zamanda bebeğin duygusal ve bilişsel ihtiyaçlarının da desteklenmesi gerekmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Tamamen bakım verenine bağımlı olan bebek, onunla kurduğu ilişki sayesinde kendini güvende hissederken sağlıklı bir gelişim süreci geçirmektedir (Pınar, 2021). Bu güçlü bağ, bağlanma kavramının temelini oluşturmakta ve bireyin ilerleyen yıllardaki ruhsal yapısını şekillendiren önemli bir unsur haline gelmektedir (Ungerer ve McMahon, 2005). Erken yaşta gelişen bu bağlanma modeli, bireyin kişiliği üzerinde kalıcı etkiler bırakırken, zaman içinde değişime karşı direnç gösterebilmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ainsworth (1978) bağlanmayı bireyin kendini savunmasız ve tehdit altında hissettiğinde güven aradığı belirli bir kişiye yönelme eğilimi olarak tanımlamaktadır. Çocuk ile bakım veren arasındaki ilişki, özellikle stres anlarında belirginleşen, süreklilik ve tutarlılık gösteren bir duygusal bağ niteliğindedir (Ravitz vd., 2010). Bu bağ, bireyin ilerleyen yaşlarda kuracağı ilişkiler için temel bir model oluşturmaktadır (Arı, 2021). Erken dönemde yaşanan olumsuzluklar, sonraki ilişkileri de etkileyebilmektedir (Soysal vd., 2005). Bağlanma güvenli veya güvensiz biçimde şekillendikten sonra büyük ölçüde sabit kalırken yalnızca çocukluk dönemine özgü değildir (Nacar ve Gökkaya, 2019). Zamanla bağlanma biçimi farklı şekillerde ifade

edilse de temel niteliği bireyin diğer ilişkilerinde de etkisini sürdürmektedir (Kesebir vd., 2011).

Bowlby (1982)'ye göre bağlanma, çocuk ile bakım veren arasındaki duygusal bir bağ olup, güven ve destek arayışını içermektedir. Bu bağ, insanın yaşamında derin bir öneme sahiptir ve zor anlarda, örneğin hastalık, korku, yorgunluk veya ilişki kurma ihtiyacı gibi durumlarda, içsel bir dürtüyle hissedilen temel bir ihtiyaçtır (Kır vd., 2021). Waters ve diğerleri (2000), bebeklik dönemi ve 20'li yaşlarının sonlarına kadar bağlanma stillerini belirledikleri bireylerde test-tekrar test yöntemini kullanarak bir inceleme yapmışlardır. Araştırmada, bu bireylerin bebeklik döneminde tespit edilen bağlanma stillerinin %72 oranında benzer olduğu görülmüştür (Waters vd., 2000). Sonuç olarak bağlanma davranışının, bireyin yaşamı boyunca başkalarına yakınlık kurmasına ve bağlanmasına yardımcı olan bir özellik olduğu ortaya çıkmaktadır (Doyle ve Cicchetti, 2017).

Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, Bowlby (2012) tarafından anne ile bebek arasındaki etkileşimli bir senkronizasyon süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlanma türü, bebeğin bakım vereninden sürekli bir güvenlik ve huzur duygusu olarak, güvenli bir bağ kurduğu bir durumdur (Malekpour, 2007). Ainsworth ve diğerleri (1978)'e göre ayrılık anlarında, güvenli bağlanan çocuklar belirli bir düzeyde kaygı ve gerginlik yaşayabilmektedir. Ancak bu kaygılar geçici olup, kısa süre içinde oyun oynamaya ve çevrelerini keşfetmeye devam etmektedir. Annenin geri dönmesiyle birlikte çocuk, huzursuzluk duygularını atarak olumlu bir tepki vermektedir. Güvenli bağlanan çocuklar, ayrılık sonrasında huzursuzluk hissetmeden etraflarını keşfetmeye ve oyun oynamaya devam etmektedir (Ainsworth vd., 1978).

Güvenli bağlanma gösteren çocuklar, duygusal olarak birbirlerine sıkı sıkıya bağlıdır ve güven duygusu ön plandadır (Selçuk ve Aslan, 2022). Bu çocuklar korku yaşamamakta ve yetişkinlere karşı güven duymaktadır (Yousaf vd., 2021). Güvenli bağlanma yeteneğine sahip çocuklar, birincil bakım verenlerinin her zaman yanlarında olacağına, onları terk etmeyeceklerine ve zor anlarda yardım sağlayacaklarına dair kesin bir güven duymaktadır (Çam ve Keskin, 2009; Faber ve Wittenborn, 2010).

Güvensiz Bağlanma

Güvensiz bağlanma, iki farklı türde ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri kaygılı/kararsız bağlanma, diğeri ise kaçınmacı bağlanmadır (Dülger, 2019). Kaygılı/kararsız bağlanma sergileyen çocuklar, annelerinden ayrıldıklarında yoğun bir kaygı duymaktadır ve annenin geri dönmesinin ardından öfkeli olma ya da anneyi bırakamama gibi tutarsız tepkiler göstermektedir (Ainsworth vd., 1978). Bebeğin ihtiyaçlarının annesi tarafından tutarsız ve yetersiz karşılanması, çocuğun kaygılı/kararsız bağlanma stilini oluşturmada önemli bir faktör olmaktadır (Kapçı ve Küçüker, 2006). Ayrıca bu bağlanma stiline sahip bireyler yetişkinlik döneminde kendilerini sevmeye değer bulmadıkları için yetersizlik ve değersizlik hislerini yoğun yaşamaktadırlar (Ayhan, 2024). Bu da zamanla bireylerin duygusal olarak iletişime karşı tutarsız yaklaşımlarına sebep olabilmektedir çünkü ebeveynlerinin onları anlamada yetersiz kaldığını hissetmektedirler (Faber ve Wittenborn, 2010).

Bowlby (1988), güvensiz bağlanmayı, çocuğun bağlanma figürüyle güçlü bir ilişki kurma isteği duyup, fakat çeşitli engeller nedeniyle bunu başaramaması olarak tanımlamaktadır. Bu tür bağlanma gösteren çocuklar, zor durumda olduklarında annelerinin onlara destek vereceğine dair bir güven duymamaktadır (Bilge, 2019). Güvensiz bağlanma yaşayan çocukların, ilerleyen yaşlarda duygusal düzenleme, kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma, problem çözme, etkili iletişim kurma ve psikolojik dayanıklılık gibi becerilerde zorluklar yaşama ihtimalleri daha fazladır (Soysal vd., 2005). Ainsworth ve diğerleri (1978)'e göre kaçınmacı bağlanma gösteren bebekler, bakım verenle aynı ortamda bulunduklarında çevreyi keşfetme davranışı sergilememekte ve duygusal ifadelerini bakım verene iletmemektedirler. Bakım veren kişi ayrıldıktan sonra geri döndüğünde, bu çocuklar onu görmezden gelerek kendi aktivitelerine devam etmektedirler (Ainsworth vd., 1978). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip çocuklarda erken dönemde ihtiyaçlarının karşılanmaması ve ihmal edilmesi, yetişkinlik döneminde de duygusal mesafe isteğine ve yakın ilişkilerden kaçınmasına yol açmaktadır (Kaya-Örk, 2021). Kaçınmacı bağlanan bireyler gibi kaygılı/kararsız bağlanan bireyler de bakım verenlerine yakın temasta olmaktan uzak durmayı tercih edebilmektedirler (Duhn, 2010).

Kişilik

"Kişilik" terimi, Latince "persona" kelimesinden türetilmiştir, bu kelime oyunlarda aktörlerin yüzlerine taktıkları maskeleri ifade etmektedir (Erbekir ve

Karaaziz, 2024). Bu kökten hareketle, kişiliğin dışa dönük bireyin başkaları tarafından gözlemlenebilen yönlerine ve çevresindeki bireyler üzerinde bıraktığı izlenime işaret ettiğini söyleyebilmektedir (Schultz ve Schultz, 2005). Kişilik, genetik ve çevresel etkenler temel olmak üzere birçok faktörden meydana gelen dünyayı ve kendimizi algılama biçimimizi etkileyen yapı olmaktadır (Perlman vd., 2008). Kişiliğin gelişimi anne karnında şekillenmeye başlamakta, zamanla değişim göstermekte ve en son kalıcı hale gelmektedir (Çelik vd., 2024). Psikoloji literatüründe ise kişiliğin yalnızca dışsal, gözlemlenen özellikler değil aynı zamanda kişinin başkalarına göstermediği ya da sakladığı içsel, sosyal ve duygusal özellikleri de kapsadığı anlaşılmaktadır (Schultz ve Schultz, 2005).

Kişilik, bir bireyin içsel süreçlerine dayanan ve tutarlı bir şekilde tekrarlanan davranış biçimleri olarak tanımlanabilmektedir (Cervone ve Pervin, 2022). Bu tanımda dikkat edilmesi gereken temel nokta, kişiliğin bu tutarlı davranışlar sayesinde genellikle sabit ve tahmin edilebilir olduğudur (Bozgeyikli, 2001). Çevresel faktörlerin, bireylerin davranışlarını nasıl etkileyebileceği uzun süre psikolojide tartışılmış bir konu olmaktadır (Engin vd., 2008). Kişilik bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının gelişmesinde, genetik temellerin, çevresel koşulların ve yaşam deneyimlerinin etkili olduğu değiştirilmesi zor bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Çelik vd., 2024). Kişiliğin sürekli ve kalıcı olmasını ele alırken, bireyin içinde bulunduğu durumların ve bu durumlar arasındaki etkileşimin ekşini göz önünde bulundurmak gerektiği vurgulanmaktadır (Schultz ve Schultz, 2005). Bu nedenle davranışların yalnızca belirli bir duruma dayalı olarak sabit olduğu düşüncesi aksine durumlar arası değişim de olabileceği kişilik tanımlarında önemli bir oynamaktadır (Johnson, 1999). Kişiliğin değişime dirençli olduğu unutulmamalıdır çünkü kişilik, çevresel değişikliklere rağmen genellikle kararlı kalmaktadır (Burger, 2006).

Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, bir kişinin düşünme biçimlerini, davranışlarını ve duygusal tepkilerini şekillendiren psikolojik faktörler olarak tanımlanmaktadır ve bu özellikler, onun sosyal etkileşimleri ve olaylara karşı verdiği tepkiler üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Yelboğa, 2006). Kişiyi diğerlerinden ayıran ve yapacağı davranışlarını ön gören kişilik özellikleri, kişilerin davranışlarının birbirlerinden farklılaşmasının nedenini açıklamaktadır (Gustavsson vd., 2003). Kişilik psikolojisi de kişiliği, bireyin

kendisine özgü duygusal, davranışsal ve düşünsel özelliklerinin olduğunu çevresiyle ilişkisinde kendine özgü özellikleriyle hareket ettiğini öne sürmektedir (Tatlıhoğlu, 2014). Bu sebeple kişilik özellikleri, bir kişinin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğini, türünü ve bu ilişkilerden aldığı doyumunu belirleyen önemli bir faktördür (Bozgeyikli, 2001).

Beş Faktör Kişilik Kuramı

İnsan davranışlarını ve kişiliğini daha iyi kavrayabilmek adına pek çok araştırmacı, farklı teoriler ortaya koymuş ve kişiliği çeşitli sınıflamalarla açıklamaya çalışmıştır (Taymur ve Türkçapar, 2012). Beş Faktör Modeli veya Büyük Beşli, kişiliği açıklamada güncel olarak en ayrıntılı ve geniş kapsamlı kuram olarak kabul edilmektedir (Ocak vd., 2017). Kişilerin kendilerini ve başka kişileri tanımlamak için yararlandıkları yüzlerce sıfatların araştırılması sonucu oluşturulan güçlü bir modeldir (John ve Srivastava, 1999). Araştırmacılar, bu geniş sıfat yelpazelerini daha sade bir hale getirebilmek için faktör analizi kullanarak beş ana başlıkta toplamışlardır (Schultz ve Schultz, 2012). Bu başlıklar; deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik (Kaya vd., 2024). Deneyime açıklık, yenilikçi ve farklı deneyimlere duyulan ilgiyi ifade etmekte olup, sorumluluk, düzenli, hırslı ve disiplinli olmayı tanımlamaktadır (Diener ve Lucas, 2019). Dışadönüklük, sosyal ilişkilerde aktif, konuşkan ve enerjik bir tutumu yansıtmaktadır (Kaya vd., 2024). Uyumluluk, nazik, güvenilir, cömert ve kabul edici bir kişiliği ifade ederken nevrotiklik, kaygılı, duygusal iniş çıkışlar yaşayan bir kişilik özelliğini tanımlamaktadır (Hart vd., 2007).

Beş Faktör Kişilik Kuramı, Costa ve McCrae (1992) tarafından kişilik üzerine yapılan, en fazla araştırılan ve geniş çapta kabul gören teorilerden biri olmaktadır. Pek çok kişilik teorisi, alanında saygın olan bilim insanlarının Gordon Allport, Raymond Cattell, John Digman'ın katkılarıyla şekillendirilmiştir (Tappin, 2014). Beş Faktör Modeli, İngilizce dilinde kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve güçlü bilimsel verilerle desteklenmiştir (Yelboğa, 2006; Demirkol ve Aslan, 2021). Ayrıca modelin geçerliliği dünya çapında çeşitli dillerde de test edilmiştir. Bu araştırmalar, modelin yalnızca İngilizce diline özgü olmadığını ve farklı kültürlerde de geçerli olabileceğini ortaya koymuştur (Paunonen, 1992; Somer, 1998).

Dışadönüklük

Dışadönüklük, bireylerin enerjik, hevesli, sosyal ve konuşkan özellikler gösterdiği bir kişilik özelliğidir (Kaya vd., 2024). Dışa dönük kişiler hem iş hayatlarında hem de kişisel yaşamlarında genellikle olumlu ve pozitif bir yaklaşım sergilemektedir (Ulusoy ve Durmuş, 2011). Bu bireyler, çevrelerine karşı daha canlı, samimi ve sosyal olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, düşük dışa dönüklük seviyesine sahip olanlar daha çok yalnız kalmayı tercih ederken sessiz ve içe dönük özellikler göstermektedir (Petric, 2022).

Uyumluluk

Bu boyut nazik, saygılı, güvenilir, esnek, açık kalpli ve merhametli gibi olumlu özelliklerle tanımlanırken genellikle yumuşak başlılık veya uzlaşabilirlik olarak adlandırılmaktadır (Somer vd., 2002). Bu faktörde yüksek puan alan bireyler, güvenilir, yardımsever, şefkatli, affedici, samimi ve dürüst olarak tanımlanırken; düşük puan alanlar ise daha kuşkucu, düşmanca, kin tutan ve öfkeli kişiler olarak betimlenmektedir (Tatlılıoğlu, 2014).

Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık genellikle meraklı, yaratıcı ve yenilikçi sıfatlarla tanımlanmakta ve bu özellik, bir kişinin entelektüel, sanatsal ve genel yaşam deneyimlerinin zenginliği ve çeşitliliğiyle ilgilidir (Hart vd., 2007). Bu boyut estetik algı, hayal gücü ve zihinsel yetenek gibi unsurları da kapsamaktadır. Öte yandan düşük puan alan bireyler daha sınırlı ilgi alanlarına sahip olup, yenilik yerine geleneksel, tanıdık ve alışıldık şeyleri tercih etme eğilimindedir (Aktaş, 2006).

Sorumluluk

Sorumluluk boyutu, erteleme yapmadan görevleri tamamlama, hoşlanılmayan işlere devam etme, detaylara dikkat etme ve güvenilir bir şekilde hareket etme yeteneğiyle ilişkilendirilmektedir (McDonald, 1995). Bazı araştırmacılar, sorumluluğun özellikle iş ve başarı durumlarıyla bağlantılı olarak kendini gösterdiğini ve bu sebeple bu boyutu iş disiplini ya da başarı arayışı olarak adlandırdıklarını belirtmişlerdir (Burger, 2006). Sorumluluk özelliğine sahip bireyler dürtülerini kontrol edebilen, disiplinli, çalışkan bireyler olmaktadır (Horzum vd., 2017).

Nevrotiklik

Nevrotiklik kişilik özelliğine sahip olan bireyler, duygusal karmaşa yaşamaya yatkın olup, stres ve olumsuz duygularla başa çıkmada zorluk yaşayabilmektedir (Horzum vd., 2017). Bu kişiler endişe, korku, suçluluk gibi olumsuz hislerle daha sık karşılaşmakta ve bu duyguları daha yoğun bir şekilde yaşamaktadır (Somer vd., 2002). Küçük hayal kırıklıkları bile onları büyük bir umutsuzluğa sürükleyebilmektedir (Widiger ve Oltmanns, 2017). Bu tip kişilikler, kaygı bozuklukları, depresyon ve madde bağımlılığı gibi psikolojik rahatsızlıkların gelişme riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Jeronimus vd., 2016).

İlgili Araştırmalar

Surcinelli ve arkadaşlarının (2010) yapmış olduğu çalışmada benlik ve bağlanma stillerindeki farklılıkların anksiyete ve depresyon üzerindeki etkilerini incelemek ve kişilik özelliklerinin bu ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçları, olumsuz benlik modeline sahip bağlanma stillerinin kaygılı ve korkulu, olumlu benlik modeliyle karakterize edilen güvenli bağlanma stiline daha yüksek anksiyete ve depresyon puanlarına sahip olduğunu göstermiştir. Kişilik özellikleri kontrol edildiğinde, bağlanma stilleri ile anksiyete ve depresyon arasındaki farklılıkların anlamlılığını koruduğu tespit edilmiştir.

Deniz'in (2011) yapmış olduğu çalışmanın temel amacı, bağlanma stillerinin benlik saygısı, karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma sonucunda bağlanma stillerinin bu değişkenleri anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma stili nevroitiklik, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özelliklerini en iyi şekilde açıklarken, vicdanlılık boyutunun en anlamlı yordayıcısı ise kaygılı bağlanma stili olarak belirlenmiştir.

Ulusoy ve Durmuş (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin kişilerarası bağımlılık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, kişilerarası bağımlılık ile beş faktör kişilik ölçeğinin alt boyutlarından olan yumuşak başlılık ve nevroitiklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık, dışadönüklük özelliği ile kişilerarası bağımlılık arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca kişilerarası bağımlılık düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin,

dışadönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir.

Adnan ve Gezgin (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencileri arasında nomofobi yaygınlığının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmada, öğrencilerin nomofobi düzeyleri; cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, akıllı telefon kullanım süresi gibi değişkenler açısından analiz edilmiştir. Sonuçlar, öğrencilerin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamanın üzerinde olduğunu, yani nomofobi düzeylerinin yüksek seviyede bulunduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, nomofobi düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf veya akıllı telefon kullanım süresi gibi faktörlere bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Kaplan-Akıllı ve Gezgin (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, nomofobinin yaygınlığı ve bu durumun bireylerde ortaya çıkardığı davranışsal eğilimler üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamanın üzerinde olduğunu, göstermiştir. Ayrıca nomofobinin iletişim kuramama ve bilgiye erişememe boyutlarının öğrenciler arasında oldukça yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile telefonlarını sık sık kontrol etme, yanlarında şarj aleti bulundurma, sabah uyandığı gibi telefonlarına bakma, gece yatmadan önce telefonla vakit geçirme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Gezgin ve diğerlerinin (2017) yürüttüğü bir çalışmada, sosyal medya kullanıcılarının demografik özelliklerine bağlı olarak nomofobi yaygınlığı araştırılmıştır. Bu çalışmada elde edilen verilere göre, sosyal medya kullanıcılarının nomofobi puanları ortalamanın üzerinde çıkmış, bu da nomofobinin oldukça yaygın bir sorun olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bireylerin gün içinde telefonlarını ne sıklıkla kontrol ettikleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, eğitim seviyesi ve cep telefonu kullanım süresi gibi faktörlerin, nomofobi düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Kanmani ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, akıllı telefon kullanıcılarında nomofobi yaygınlığı ve bu durumun psikolojik etkileri ele alınmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların %43'ünün günde 5 saatten fazla akıllı telefon kullandığını, %30'unun telefonunu günde 50 defadan fazla kontrol ettiğini ve %31'inin ise 10 dakikada bir telefonuna baktığını ortaya koymuştur. Akıllı

telefonların en sık kullanım amacı, aile ve arkadaşlarla mesajlaşmak olarak belirlenirken; bunu e-posta kontrol etme, haber okuma, oyun oynama, ders notlarına erişme ve boş zamanları değerlendirme gibi faaliyetler takip etmiştir. Ayrıca can sıkıntısı ve yalnızlık hissinin de telefon kullanımını artıran önemli faktörler olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise üniversite öğrencilerinin, çalışan bireylere kıyasla daha yüksek nomofobi düzeyine sahip olduğu ve yaş ilerledikçe nomofobi düzeyinin azaldığı yönündedir.

Yılmaz ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, katılımcıların yaklaşık %40,5'inin nomofobik davranışlar sergilediğini ve kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra nomofobinin alt boyutlarından olan "iletişim kuramama" ve "bilgiye erişememe" boyutlarının öğrenciler arasında yaygın olduğu tespit edilmiştir.

Sarıçiçek (2018) tarafından Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada, farklı yaş gruplarından 302 katılımcı üzerinde yapılan inceleme sonucunda, akıllı telefon bağımlılığının korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerinde etkili olabileceğini ve özellikle belirli bağlanma özelliklerine sahip bireylerin akıllı telefon kullanımına daha yatkın olabileceğini ortaya koymaktadır.

Büyükçolpan (2019) tarafından yapılan araştırmada, nomofobi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantı incelenmiş ve güvensiz bağlanmaya sahip bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerin, nomofobi düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığı gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları, bağlanma stillerinin bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıkları ve nomofobi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sharma ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, ergenler arasında nomofobi yaygınlığı ve bu durumun depresyon, kaygı ve yaşam kalitesiyle olan bağlantısı değerlendirilmiştir. Çalışmaya dahil edilen 1386 öğrenci öğrencinin %41'inde hafif, %21,9'unda orta ve %5,9'unda şiddetli nomofobi belirtileri gözlemlenirken, %31,2'sinde ise nomofobiye rastlanmamıştır. Araştırma sonuçları, erkek öğrencilerin nomofobi düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek

olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra nomofobi ile depresyon, kaygı ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Uguz ve Bacaksiz (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, hemşirelerin nomofobi düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 669 hemşire üzerinde yapılan araştırmanın bulguları, nomofobi ile nevrozite arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, diğer kişilik özellikleriyle ilişkilerin ise zayıf ve anlamlı olmadığı görülmüştür.

García-Masip ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışma, nomofobi ile kişilik özellikleri ve işlevsiz saplantılı inançlar arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Tarragona ve çevresinde çalışan İspanyol işçilerden oluşan örnekleme, nomofobinin dışadönüklük gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu ve işlevsiz saplantılı inançların nomofobi gelişiminde rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca kişilik özellikleri ve işlevsiz saplantılı inançların birleşiminin nomofobi düzeyini etkileyebileceği gösterilmiştir.

Purmiraagha Langaroudi ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile nomofobi arasındaki ilişkide karanlık üçlü kişilik özelliklerinin aracı rolünü incelemiştir. 250 öğrenci üzerinde yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanan bireylerde nomofobi düzeyinin daha düşük olduğu, kaçınan/kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde ve karanlık üçlü özellikleri yüksek olanlarda nomofobinin daha yüksek görüldüğü, bağlanma stillerinin nomofobi üzerindeki etkisinin büyük ölçüde karanlık üçlü kişilik özellikleri aracılığıyla gerçekleştiği tespit edilmiştir. Çalışmada özellikle güvensiz bağlanma örüntüleri ve antisosyal kişilik özellikleri, nomofobi riskini artıran faktörler olarak belirlenmiştir.

Akbarzadeh ve İman (2025) tarafından gerçekleştirilmiş olan araştırma genç yetişkin öğrencilerde güvensiz bağlanma stilleri ile nomofobi arasındaki ilişkide olumsuz mükemmeliyetçiliğin aracı rolünü incelemek amacıyla 417 katılımcıyla yürütülmüştür. Bulgular, güvensiz bağlanmanın hem doğrudan nomofobi üzerinde olumlu etkisi olduğunu hem de olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyini artırarak dolaylı yoldan nomofobiye katkı sağladığını göstermiştir. Sonuç olarak erken dönem bağlanma deneyimlerinin bireylerin teknoloji kullanım korkuları üzerindeki etkisinde, hata yapmaktan aşırı korkma ve yüksek standartlara sahip olma gibi mükemmeliyetçi özelliklerin önemli bir aracı role sahip olduğu anlaşılmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yetişkinlerin nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi nicel araştırma desenlerinden biri olarak iki ya da ikiden fazla değişkenin beraber değişiminin olup olmadığını eğer değişim varsa değişkenler arası ilişkinin düzeyini belirlemek ve değişimin nasıl olduğunu açıklamak için kullanılır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’inde ikamet eden 18 yaş üstü kadın ve erkek yetişkin bireylerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş, 18 yaş ve üzeri 255 kadın, 180 erkek olmak üzere toplam 435 kişi araştırmaya katılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi araştırmacının hedeflediği örneklem büyüklüğüne göre kolay, hızlı ve daha az maliyetli ulaşabilmesini içermektedir. (Cohen vd., 2002). Araştırmanın örneklem sayısını belirlemek için kullanılan evreni bilinmeyen örnekleme formülüne göre %95 güven aralığı ve %5 hata payı formülüyle ($n=t^2xpq/d^2$) en az 384 kişinin araştırmaya katılması gerektiği belirlenmiştir. (Büyüköztürk vd., 2016). Bu çalışmaya 435 kişi dahil edilmiştir.

Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.*Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımları*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
18-23	121	27,80
24-29	169	38,90
30 ve üzeri	145	33,30
Cinsiyet		
Kadın	255	58,60
Erkek	180	41,40
Medeni durumu		
Bekar	297	68,30
Evli	138	31,70
Eğitim durumu		
Lise ve alt	106	24,40
Üniversite	274	63,00
Lisansüstü	55	12,60
Akıllı telefon kullanma süresi		
4 yıl ve altı	33	7,60
5 yıl ve üstü	402	92,40
Gün içerisinde akıllı telefonunu kullanma sıklığı		
1-2 saat arası	70	16,10
3-5 saat arası	167	38,40
5 saat ve üzeri	198	45,50
Akıllı telefonunu günlük kontrol sayısı		
10' dan az	56	12,90
10-20 kez	82	18,90
20-30 kez	111	25,50
30'dan fazla	186	42,80

Tablo 1.'de katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların %27,80'inin 18-23 yaş, %38,90'ının 24-29 yaş, %33,30'ının 30 yaş ve üzerinde, %58,60'ının kadın, %41,40'ının erkek, %68,30'unun bekar, %31,70'inin evli, %24,40'ının lise ve altında, %63,0'ünün üniversite ve %12,60'ının lisansüstü düzeyinde eğitim aldığı belirlenmiştir.

Katılımcıların %92,40'ının 5 yıl ve üstü süredir akıllı telefon kullandığı, %16,10'unun gün içerisinde 1-2 saat arası, %38,40'ının 3-5 saat, %45,50'sinin 5 saat ve üzerinde akıllı telefon kullandığı, %12,90'ını akıllı telefonunu günde 10'dan az kontrol ettiği, %18,90'ının günde 10-20 kez, %25,50'sinin 20-30 kez ve %42,80'inin 30'dan fazla kez kontrol ettiği belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-3), Nomofobi Ölçeği (Ek-4) Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Ek-5) ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (Ek-6) sahiplerinin referansı doğrultusunda kullanılmıştır. Ölçeklerle alakalı detaylı bilgi aşağıda verilmiştir:

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Sosyo-demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, akıllı telefon kullanım süresi, günlük akıllı telefon kullanım sıklığı, günde ortalama akıllı telefon kontrol sayısına yönelik yedi sorudan oluşmaktadır. (Ek-3)

Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Nomofobi ölçeği Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiştir. 7’li Likert tipiyle geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmakta olup 1: Kesinlikle katılmıyorum anlamına, 7: Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. Puan aralıklarına bakıldığında 0-20 arasında alan bireylerde nomofobinin görülmediğine, 21-60 arasında alınan puanların düşük seviyede nomofobi olduğuna, 61-100 puan aralığında alan bireylere orta seviyede nomofobi olduğuna ve 101-140 puan alan bireylerde ise yüksek seviyede nomofobi olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlilik için iç-tutarlılık katsayılarına bakıldığında ölçeğin orijinalinin hesaplanan iç tutarlılık katsayısının .95 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 4 alt boyutun iç-tutarlılık katsayıları sırasıyla bilgiye erişememe boyutunun .94, bağlantıyı kaybetme boyutunun .87, iletişime geçememe boyutunun .83 ve son olarak rahat hissedememe boyutunun .81 bulunmuştur. Yıldırım ve diğerleri (2016) tarafından nomofobi ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Hesaplanan iç-tutarlılık katsayısı Türkçe’ ye uyarlanan nomofobi ölçeği için .92 bulunmuştur. Alt boyutları için iç-tutarlılık katsayıları bilgiyi erişememe boyutu için .90, bağlantıyı kaybetme boyutu için .74, iletişime geçememe boyutu için .94 ve rahat hissedememe boyutu için .91 olarak bulunmuştur (Ek-4).

Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş Faktör Kişilik Ölçeği ilk olarak Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen beş alt boyuttan oluşan ve her alt boyutta iki maddenin olduğu 10 maddeli

bir ölçektir. Ölçeğin güvenirlik analizi için iç-tutarlılık katsayılarına bakıldığında alt boyutlar için elde edilen sonuçlar sırasıyla dışa dönüklük için .89, yumuşak başlılık .74, öz denetimlilik .82, nevrotiklik .86 ve deneyime açıklık için .79 bulunmuştur. Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. 5’li likert tipiyle oluşan ölçekte 1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir. Türkçeye uyarlanan ölçeğin güvenirlik analizi için iç-tutarlılık katsayılarına bakılmıştır. Elde edilen iç-tutarlılık katsayısı sonuçları dışa dönüklük için .88, yumuşak başlılık için .81, öz denetimlilik için .90, nevrotiklik için .85 ve deneyime açıklık için, .84 bulunmuştur. Bulunan değerler beş faktör kişilik ölçeğinin güvenilir olduğunu göstermektedir çünkü tüm alt boyutları .70’ den fazla bulunmuştur (Ek-5).

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Kandemir ve İlhan (2017) tarafından geliştirilen 21 maddeli bir ölçektir. 7’li likert tipiyle oluşturulan ölçekte 1: Bana hiç uygun değil, 7: Bana her zaman uygun anlamına gelmektedir. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar güvenli bağlanma, kaygılı-saplantılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak öne çıkmaktadır. Güvenli bağlanma ilk 7 maddede, kaygılı-saplantılı bağlanma ikinci 7 maddede ve kaçınmacı bağlanma ise son 7 maddede bulunmaktadır. Yüksek puanlar kişinin o boyuttan aldığı özellikleri ile doğru orantılıdır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizi için iç-tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Güvenli bağlanma alt boyutu için iç tutarlılık değeri .74, kaygılı-saplantılı bağlanma için .80 ve kaçınan bağlanma için .72 olarak bulunmuştur (Ek-6).

Veri Analizi

Araştırma verilerinin istatistiki analizlerinin yapılmasında Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0’dan faydalanılmıştır.

Katılımcıların ölçeklerde yer alan sorulara verdiği yanıtların güvenirlik durumları Cronbach Alfa testiyle incelenmiş olup, alfa değerleri Nomofobi için 0,951, Beş Faktör Kişilik Ölçeği için 0,654 ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeği içinse 0,806 bulunmuştur.

Katılımcılara ait sosyo-demografik özellikler için frekans analizi verilmiş, ölçeklere ait puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Nomofobi, Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	sd	p		
Bilgiye Erişememe	0,086	435	0,000*	-0,217	-0,991
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	0,071	435	0,000*	-0,088	-1,038
İletişim Kuramama	0,103	435	0,000*	-0,330	-1,012
Rahatlıktan Feragat Etme	0,120	435	0,000*	0,530	-0,936
Nomofobi Ölçeği	0,056	435	0,003	0,088	-0,896
Dışadönüklük	0,150	435	0,000*	-0,525	-0,340
Yumuşak basıklık	0,142	435	0,000*	-0,566	0,236
Öz denetimlilik	0,151	435	0,000*	-0,662	-0,172
Nevrotiklik	0,128	435	0,000*	0,127	-0,500
Deneyime açıklık	0,120	435	0,000*	-0,276	-0,380
Güvenli	0,073	435	0,000*	-0,564	0,693
Güvensiz-kaygılı	0,055	435	0,003	0,260	-0,302
Güvensiz-kaçıngan	0,073	435	0,000*	0,252	0,457

Tablo 2.'de katılımcıların Nomofobi, Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden aldıkları puanların normallik testleri için Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları incelenmiştir.

Tablo 2.'ye göre katılımcıların Nomofobi, Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklığının ve basıklığının $\pm 1,5$ arasında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyum gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testlere başvurulmuştur.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeği puanlarının sosyodemografik özellikleriyle karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve ANOVA uygulanmış, ileri analizler için Tukey testi yapılmıştır. Katılımcıların Nomofobi, Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden aldıkları puanların arasındaki korelasyonlar Pearson testiyle incelenmiş ve yordayıcılıkta çok değişkenli regresyon analizleri kullanılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri, Ağustos 2024 ile Ekim 2024 tarihleri arasında Google form platformu üzerinden çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Çalışmanın amacı, katılımcıların verilerinin gizliliğinin korunacağı ve çalışmanın sadece bilimsel amaçlarla gerçekleştirildiği gibi etik bilgilendirmeler veri toplama sürecine

başlamadan önce yapılmıştır. Katılımcılara anket bağlantısı, sosyal medya uygulamaları olan WhatsApp, Instagram, Facebook, Telegram aracılığıyla iletilmiştir. Anket uygulamasına katılım tamamen gönüllü olarak gerçekleştirilmiş olup, katılımcıların anketi bitirme süresi ortalama 5-10 dakika arasında tahmin edilmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında, Nomofobi Ölçeği (Ek-4) Beş Faktör Kişilik Ölçeği (Ek-5) ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (Ek-6) için ölçek sahiplerinden izinler alınmıştır.	Mayıs 2024
İkinci aşamada araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapılan başvuru sonucunda 20/06/2024 tarihinde YDÜ/SB/2024/1835 nolu karar ile izin alınmıştır.	Haziran 2024
Üçüncü aşamada ölçekler, Google Forms linki üzerinden aydınlatılmış onam formu ve bilgilendirme formları ile birlikte katılımcılara çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır.	Ağustos-Ekim 2024
Giriş kısmı, kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi tamamlanmıştır.	Eylül-Aralık 2024
Hedeflenen katılımcıyla ulaşıldıktan sonra elde edilen verilerle istatistik analizi yapılmıştır. İstatistik analizi sonucunda ulaşılan bulgularla birlikte literatür çerçevesinde tartışma, sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Mart-Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Bilgiye Erişememe	435	17,64	7,07	4	28
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	435	20,91	8,83	5	35
İletişim Kuramama	435	27,72	11,28	6	42
Rahatlıktan Feragat Etme	435	16,53	9,82	5	35
Nomofobi Ölçeği	435	82,79	31,48	20	140

Tablo 3.'te çalışmadaki katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlara dair tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 3.'e göre katılımcıların Nomofobi Ölçeğinin toplamından $82,79 \pm 31,48$ puan, bilgiye erişememe alt ölçeğinden $17,64 \pm 7,07$ puan, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeden $20,91 \pm 8,83$ puan, iletişim kuramamadan $27,72 \pm 11,28$ puan ve rahatlıktan feragat etmeden $16,53 \pm 9,82$ puan almıştır.

Tablo 4.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaşa Göre Karşılaştırılmaları

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	18-23	121	18,60	6,50	4	28	5,480	0,004*	1-3
	24-29	169	18,29	6,82	4	28			2-3
	30 ve üzeri	145	16,08	7,57	4	28			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	18-23	121	22,12	7,59	5	35	3,411	0,034*	1-3
	24-29	169	21,32	8,81	5	35			2-3
	30 ve üzeri	145	19,42	9,63	5	35			
İletişim Kuramama	18-23	121	28,86	9,94	6	42	0,925	0,397	
	24-29	169	27,07	11,33	6	42			
	30 ve üzeri	145	27,52	12,22	6	42			
Rahatlıktan Feragat Etme	18-23	121	17,21	8,82	5	35	4,703	0,010*	1-3
	24-29	169	17,76	10,46	5	35			2-3
	30 ve üzeri	145	14,53	9,60	5	35			
Nomofobi Ölçeği	18-23	121	86,78	27,02	26	140	3,242	0,040*	1-3
	24-29	169	84,44	32,29	25	140			2-3
	30 ve üzeri	145	77,55	33,44	20	140			

$p < 0,05$

Tablo 4.'te çalışmadaki katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların yaşa göre karşılaştırılmaları için uygulanan ANOVA sonuçlarına değinilmiştir.

Tablo 4. değerlendirildiğinde katılımcıların yaşa göre Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanların arasında istatistiki farklar vardır ($p<0,05$). 30 yaş ve üzerindekiilerin Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar diğerlerine göre düşüktür.

Tablo 5.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmaları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Bilgiye	Kadın	255	18,09	7,30	1,609	0,108
Erişememe	Erkek	180	16,99	6,69		
Çevrimiçi	Kadın	255	22,24	8,73	3,801	0,000*
Bağlantıyı Kaybetme	Erkek	180	19,02	8,65		
İletişim	Kadın	255	29,79	10,48	4,677	0,000*
Kuramama	Erkek	180	24,78	11,73		
Rahatlıktan	Kadın	255	17,25	9,96	1,825	0,069
Feragat Etme	Erkek	180	15,51	9,55		
Nomofobi Ölçeği	Kadın	255	87,38	31,19	3,665	0,000*
	Erkek	180	76,30	30,83		

$p<0,05$

Tablo 5.'te çalışmadaki katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılmalarında t testi uygulanmış olup, erkek ve kadın katılımcıların Nomofobi Ölçeğinin toplamından, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanların arasında istatistiki farklar vardır ($p<0,05$). Kadınların Nomofobi Ölçeğinin toplamından, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar daha fazladır.

Tablo 6.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Hale Göre Karşılaştırılmaları

	Medeni Hal	n	$\bar{x}$	S	t	p
Bilgiye Erişememe	Bekar	297	18,26	6,82	2,714	0,007*
	Evli	138	16,30	7,43		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Bekar	297	21,29	8,54	1,323	0,186
	Evli	138	20,09	9,39		
İletişim Kuramama	Bekar	297	27,63	11,10	-0,237	0,812
	Evli	138	27,91	11,68		
Rahatlıktan Feragat Etme	Bekar	297	17,06	9,69	1,643	0,101
	Evli	138	15,40	10,04		
Nomofobi Ölçeği	Bekar	297	84,24	30,60	1,404	0,161
	Evli	138	79,69	33,20		

* $p < 0,05$

Tablo 6.'da katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları puanların medeni hale göre karşılaştırılmalarında uygulanan t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. değerlendirildiğinde, katılımcıların medeni haline göre Nomofobi Ölçeğinin bilgiye erişememe alt ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiki fark vardır ($p < 0,05$). Evlilerin Nomofobi Ölçeğinin bilgiye erişememe alt ölçeğinden aldıkları puanlar bekarlardan düşüktür. Katılımcıların medeni haline göre Nomofobi Ölçeğinin toplamından, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 7.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitimine Göre Karşılaştırılmaları

	Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Bilgiye Erişememe	Lise ve alt	106	16,28	7,32	4	28	2,878	0,057
	Üniversite	274	17,94	6,66	4	28		
	Lisansüstü	55	18,73	8,22	4	28		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Lise ve alt	106	20,47	8,76	5	35	1,501	0,224
	Üniversite	274	20,69	8,83	5	35		
	Lisansüstü	55	22,82	8,90	5	35		
İletişim Kuramama	Lise ve alt	106	28,87	11,33	6	42	2,477	0,085
	Üniversite	274	26,83	10,93	6	42		
	Lisansüstü	55	29,93	12,53	6	42		
Rahatlıktan Feragat Etme	Lise ve alt	106	16,13	10,25	5	35	2,276	0,104
	Üniversite	274	16,16	9,30	5	35		
	Lisansüstü	55	19,16	11,23	5	35		
Nomofobi Ölçeği	Lise ve alt	106	81,75	31,41	20	140	1,963	0,142
	Üniversite	274	81,62	30,63	20	140		
	Lisansüstü	55	90,64	35,12	20	140		

Tablo 7.'de araştırmadaki katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların eğitimine göre karşılaştırılmaları için uygulanmış olan ANOVA sonuçlarına değinilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, katılımcıların Nomofobi Ölçeğinin toplamından ve alt ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim durumuna göre istatistiki açıdan anlamlı farkların olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefon Kullanma Süresine Göre Karşılaştırılmaları

	Akıllı telefon kullanma süresi	n	$\bar{x}$	s	t	p
Bilgiye	4 yıl ve altı	33	18,88	7,24	1,050	0,294
Erişememe	5 yıl ve üstü	402	17,53	7,05		
Çevrimiçi	4 yıl ve altı	33	23,79	8,18	1,956	0,051
Bağlantıyı Kaybetme	5 yıl ve üstü	402	20,67	8,85		
İletişim	4 yıl ve altı	33	30,94	10,64	1,711	0,088
Kuramama	5 yıl ve üstü	402	27,45	11,30		
Rahatlıktan	4 yıl ve altı	33	18,06	10,65	0,931	0,353
Feragat Etme	5 yıl ve üstü	402	16,41	9,75		
Nomofobi Ölçeği	4 yıl ve altı	33	91,67	31,16	1,688	0,092
	5 yıl ve üstü	402	82,06	31,44		

Tablo 8.'de katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefon kullanma süresine göre karşılaştırılmaları için uygulanan t testi sonuçlarına değinilmiştir.

Katılımcıların akıllı telefon kullanma süresine göre Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Gün İçerisinde Akıllı Telefonunu Kullanma Sıklığına Göre Karşılaştırılmaları

	Kullanma sıklığı	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilgiye Erişememe	1-2 saat arası	70	11,73	6,14	4	28	44,823	0,000*	1-2
	3-5 saat arası	167	17,14	6,57	4	28			1-3
	5 saat ve üzeri	198	20,14	6,45	4	28			2-3
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	1-2 saat arası	70	15,23	7,49	5	35	44,145	0,000*	1-2
	3-5 saat arası	167	18,85	8,09	5	35			1-3
	5 saat ve üzeri	198	24,65	8,23	5	35			2-3
İletişim Kuramama	1-2 saat arası	70	24,67	11,42	6	42	17,087	0,000*	1-2
	3-5 saat arası	167	25,04	10,95	6	42			1-3
	5 saat ve üzeri	198	31,05	10,62	6	42			2-3
Rahatlıktan Feragat Etme	1-2 saat arası	70	12,03	8,69	5	35	32,988	0,000*	1-2
	3-5 saat arası	167	13,86	7,92	5	35			1-3
	5 saat ve üzeri	198	20,38	10,24	5	35			2-3
Nomofobi Ölçeği	1-2 saat arası	70	63,66	26,64	20	134	43,250	0,000*	1-2
	3-5 saat arası	167	74,89	27,76	20	140			1-3
	5 saat ve üzeri	198	96,22	30,36	20	140			2-3

* $p < 0,05$

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların gün içerisinde akıllı telefon kullanma sıklığına göre karşılaştırılmaları için uygulanan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların gün içerisinde akıllı telefon kullanma sıklığına göre Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında farklılık vardır ($p < 0,05$). Günlük 5 saat ve üzeri süreyle akıllı telefonda kullananların Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar diğer katılımcılara göre yüksektir. Ayrıca günlük 3-5 saat arası akıllı telefonda kullananların Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme,

iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar 1-2 saat kullanan katılımcılara göre yüksektir.

Tablo 10.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanların Akıllı Telefonunu Günlük Kontrol Sayısına Göre Karşılaştırılmaları

Akıllı telefonunu		n	$\bar{x}$	S	Min	Max	F	P	Fark
	günlük kontrol sayısı								
Bilgiye Erişememe	10' dan az	56	12,82	7,21	4	28	33,774	0,000*	1-4
	10-20 kez	82	14,80	6,26	4	28			2-4
	20-30 kez	111	16,59	5,99	4	28			3-4
	30 kez ve üzeri	186	20,96	6,40	4	28			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	10' dan az	56	17,30	8,69	5	35	21,006	0,000*	1-4
	10-20 kez	82	17,60	7,67	5	35			2-4
	20-30 kez	111	19,20	7,98	5	35			3-4
	30 kez ve üzeri	186	24,47	8,57	5	35			
İletişim Kuramama	10' dan az	56	27,11	12,86	6	42	8,096	0,000*	1-4
	10-20 kez	82	25,05	10,17	6	42			2-4
	20-30 kez	111	25,11	10,14	6	42			3-4
	30 kez ve üzeri	186	30,63	11,26	6	42			
Rahatlıktan Feragat Etme	10' dan az	56	14,39	9,40	5	35	18,542	0,000*	1-4
	10-20 kez	82	12,76	7,94	5	35			2-4
	20-30 kez	111	14,05	8,04	5	35			3-4
	30 kez ve üzeri	186	20,32	10,40	5	35			
Nomofobi Ölçeği	10' dan az	56	71,63	31,44	20	140	23,820	0,000*	1-4
	10-20 kez	82	70,21	26,16	20	136			2-4
	20-30 kez	111	74,95	26,28	23	140			3-4
	30 kez ve üzeri	186	96,39	31,47	20	140			

* $p < 0,05$

Tablo 10.'da katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların akıllı telefonunu günlük kontrol sayısına göre karşılaştırılmaları için uygulanan ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 10.'a katılımcıların gün içerisinde akıllı telefon kullanma sıklığına göre Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında farklılık vardır ($p<0,05$). Günlük 30 kez ve üzerinde telefon kullanan katılımcıların Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar diğerlerine göre yüksektir.

Tablo 11.

Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

	n	$\bar{x}$	S	Min	Max
Dışadönüklük	435	3,73	1,01	1	5
Yumuşak başlılık	435	3,96	0,78	1	5
Öz denetimlilik	435	3,90	0,91	1	5
Nevrotiklik	435	3,02	0,96	1	5
Deneyime açıklık	435	3,42	0,96	1	5

Tablo 11.'de araştırmadaki katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğinden aldıkları puanlara değinilmiş olup, katılımcılar dışadönüklükten $3,73\pm 1,01$ puan, yumuşak başlılıktan $3,96\pm 0,78$ puan, öz denetimlilikten $3,90\pm 0,91$ puan, nevrotiklikten $3,02\pm 0,96$ puan ve deneyime açıklıktan $3,42\pm 0,96$ puan almıştır.

Tablo 12.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Beş Faktör Kişilik Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler

		Bilgiye Erişememe	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	İletişim Kuramama	Rahatlıktan Feragat Etme	Nomofobi Ölçeği
Dışadönüklük	r	-,128	-,156	-,159	-,153	-,177
	p	0,008*	0,001*	0,001*	0,001*	0,000*
	N	435	435	435	435	435
Yumuşak başlılık	r	-,201	-,207	-,105	-,177	-,196
	p	0,000*	0,000*	0,028*	0,000*	0,000*
	N	435	435	435	435	435
Öz denetimlilik	r	-,219	-,299	-,234	-,249	-,294
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	435	435	435	435	435
Nevrotiklik	r	,253	,274	,169	,226	,264
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	435	435	435	435	435
Deneyime açıklık	r	-,171	-,196	-,178	-,198	-,219
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	435	435	435	435	435

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları puanlar ile Beş Faktör Kişilik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkilere dair Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğindeki dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetimlilik ve deneyime açıklıktan aldıkları puanlar ile nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiki anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar vardır ($p < 0,05$).

Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğindeki nevroitiklikten aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiki anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar vardır ($p<0,05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Güvenli	435	34,78	6,87	7	49
Güvensiz-kaygılı	435	26,67	9,38	7	49
Güvensiz-kaçıngan	435	27,62	7,24	7	49

Tablo 13.'te katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğinden aldıkları puanlara değinilmiştir.

Tablo 13.'e göre katılımcılar Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki güvenli bağlanmadan $34,78 \pm 6,87$ puan, Güvensiz-kaygılı bağlanmadan $26,67 \pm 9,38$ puan, Güvensiz-kaçıngan bağlanmadan ise $27,62 \pm 7,24$ puan almıştır.

Tablo 14.

Katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğinden Aldıkları Puanların Arasındaki İlişkiler

		Bilgiye Erişememe	Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	İletişim Kuramama	Rahatlıktan Feragat Etme	Nomofobi Ölçeği
Güvenli	r	-0,082	-0,057	-0,070	-,105	-0,093
	p	0,088	0,233	0,143	0,028*	0,054
	N	435	435	435	435	435
Güvensiz-kaygılı	r	,342	,471	,434	,463	,509
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	435	435	435	435	435
Güvensiz-kaçıngan	r	,129	0,092	0,088	,144	,131
	p	0,007*	0,056	0,067	0,003*	0,006*
	N	435	435	435	435	435

* $p < 0,05$

Tablo 14.'te araştırmadaki katılımcıların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki ilişkilere dair Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki güvenli bağlanmadan aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeğindeki rahatlıktan feragat etmeden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı ve negatif korelasyon vardır ($p < 0,05$).

Araştırmadaki katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki Güvensiz-kaygılı bağlanmadan aldıkları puanlar ile Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon vardır ($p < 0,05$).

Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki Güvensiz-kaçıngan aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinin toplamından, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif korelasyon vardır ($p<0,05$).

Tablo 15.

Katılımcıların Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Nomofobi Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Yordama Durumu

	Std. Olm.		Std.			F	R ²
	B	S.H.	β	t	p	p	AdjR ²
(Constant)	45,163	14,935		3,024	0,003*		
Dışadönüklük	0,978	1,596	0,031	0,613	0,540		
Yumuşak başlılık	-2,020	1,920	-0,050	-1,052	0,293		
Öz denetimlilik	-1,892	1,826	-0,055	-1,036	0,301	23,031	0,302
Nevrotiklik	2,246	1,560	0,068	1,439	0,151	0,000	0,289
Deneyime açıklık	-3,175	1,500	-0,097	-2,116	0,035*		
Güvenli	0,033	0,239	0,007	0,138	0,890		
Güvensiz-kaygılı	1,517	0,152	0,452	9,983	0,000*		
Güvensiz-kaçıngan	0,428	0,184	0,098	2,329	0,020*		

* $p<0,05$

Tablo 15.'te araştırmadaki katılımcıların Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden aldıkları puanların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlar yordama durumunun incelendiği çok değişkenli regresyon analizlerine değinilmiştir.

Tablo 15.'e göre katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğindeki Deneyime açıklıktan aldıkları puanların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanları istatistiki olarak anlamlı ve negatif yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,097$; $p<0,05$). Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğindeki Dışadönüklük, Yumuşakbaşlılık, Özdenetimlilik ve Nevrotiklikten aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanları yordamamaktadır ($p>0,05$). Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki Güvensiz-kaygılı ($\beta=0,452$; $p<0,05$) ve Güvensiz-kaçıngan ($\beta=0,098$; $p<0,05$) bağlanma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden

aldıkları puanları istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yordamaktadır. Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki güvenli bağlanmadan aldıkları puanlar Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanları yordamamaktadır ($p>0,05$). Katılımcıların Beş Faktör Kişilik ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeklerinden aldıkları puanların Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanlar yordama durumunun incelendiği model toplam varyansın %28,9'unu açıklamaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, yetişkin bireylerin nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen bulgular literatür kapsamında değerlendirilmiştir.

Çalışma bulguları, katılımcıların yaş gruplarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarında, 30 yaş ve üzerindeki bireylerin nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre yaş ilerledikçe nomofobi düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında Yıldırım ve Correia (2015) tarafından yapılan çalışma yaşın nomofobi üzerindeki etkisini incelemiş ve daha genç bireylerin teknolojiye bağılılıklarının, kaygı ve stres düzeylerini artırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Erdem ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada da yaş ilerledikçe nomofobi düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular, nomofobi düzeylerinin yaşa bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, cinsiyete göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcıların, nomofobi düzeylerinin genelinde, bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarında daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre çevrimiçi bağlantıyı kaybettiklerinde ve telefonda uzak kaldıklarında daha fazla kaygı yaşayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde benzer çalışmalara bakıldığında Yıldırım ve Correia (2015), kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ve özellikle çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunun kadınlarda daha belirgin olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Leon-Mejia ve diğerleri (2021), kadınların mobil cihazlara daha duygusal bir bağılılık geliştirdiğini ve bu durumun nomofobi düzeylerini artırdığını vurgulamıştır. Ayrıca, kadınların rahatlıktan feragat etme boyutunda daha yüksek puanlar alması, onların mobil cihazların sağladığı konfor ve güvenlik hissine daha fazla bağımlı hale geldiklerini göstermektedir. Bu durum, Arpacı (2022), Karabatak

ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir çalışmada da benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalar bu bulgulara ters düşmektedir. Özdemir ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada Türkiye’de yaşayan erkeklerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmiş, özellikle telefonda uzak kaldıkları durumunda erkek bireylerin daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca nomofobinin cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. (Dixit vd., 2010; Burucuoğlu vd., 2017). Genel olarak, literatür cinsiyete bağlı nomofobi düzeyleri konusunda çelişkili bulgular olabildiğini göstermektedir.

Çalışma bulgularına göre, medeni durum açısından katılımcıların bilgiye erişememe boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Evli bireylerin bu boyutta bekarlara kıyasla daha düşük nomofobi düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulguya göre evli bireylerin, akıllı telefonlarından bilgiye erişemediklerinde bekar bireylere göre daha az kaygı yaşayabileceği söylenebilir. Karademir-Coşkun ve Kaya (2020), evli bireylerin mobil cihazlara olan bağımlılıklarının daha düşük olduğunu ve bu durumun, evlilik ilişkisinin sağladığı sosyal destek ve duygusal güvenlikle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Aksu ve Doğan (2021), evli bireylerin akıllı telefon kullanımında daha kontrollü davrandıklarını ve bu nedenle nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, bekarların bilgiye erişememe boyutunda daha yüksek puan alması, bu bireylerin bilgiye erişim konusunda mobil cihazlara daha fazla başvurmaları ile açıklanabilir. Koç (2021), bekarların dijital iletişime daha fazla ihtiyaç duyduklarını ve bu nedenle nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ancak, bazı araştırmalarda medeni durumun nomofobi üzerinde anlamlı bir farkın bulunmadığı gözlemlendiği belirtilmiştir. Güzel ve Özen (2022), Yıldız ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada medeni durum ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, katılımcıların eğitim durumlarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu eğitim düzeylerinin farklı olmasının nomofobi üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını düşündürmektedir. Literatüre bakıldığında eğitim durumu ve nomofobi ile ilişkili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Moreno-Guerrero ve diğerleri (2021), eğitim düzeyinin nomofobi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Gezgin ve diğerleri (2017) ve Canatar (2020), eğitim düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını söylemiştir. Öte

yandan, bazı araştırmalarda bu bulgular ile farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Darvishi ve diğerkleri (2019), daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, çalışmalarda nomofobi ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkide farklı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında, akıllı telefon kullanma süresi ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, akıllı telefon kullanım sresinin nomofobi üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını ve nomofobi düzeylerinin farklı sürelerle telefon kullanan katılımcılarda benzer seviyelerde olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla kısmen uyumludur. Adnan ve Gezgin (2016), akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Buna karşılık Gveli ve diğerkleri (2024), akıllı telefon kullanım sresinin nomofobiye doğrudan etkilediğini vurgulamıştır. Than ve Shan (2021), aynı şekilde nomofobiye etkileyen faktörlerden birinin akıllı telefon kullanım süresi olduğunu bulmuştur. Bianchi ve Phillips (2005), akıllı telefon kullanım sresinin arttıķa nomofobi düzeylerinin de yükseldiğini ve bu durumun bireylerin telefonlarına olan aşırı bağlılıklarından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bu çelişkili bulgu, akıllı telefon kullanım sresinin nomofobi üzerindeki farkının, bireysel farklılıklar ve telefon kullanım alışkanlıkları gibi etmenlere bağlı olarak değişebileceğini düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların gün içerisinde akıllı telefon kullanma sıklığına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Günlük 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan bireylerin, nomofobi düzeyleri bilgiye erişememe, evrimii bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarında daha yüksektir. Ayrıca, günlük 3-5 saat arası akıllı telefon kullanan katılımcıların, bu boyutlarda 1-2 saat kullananlara kıyasla daha yüksek nomofobi düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, akıllı telefonu sık kullanan bireylerin nomofobi düzeylerinin arttığı söylenebilir. Bu sonuç, literatürdeki birçok çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Erdem vd., 2016; Gezgin vd., 2017; Akhan vd., 2023; Nasran ve Abu-Seman, 2024).

Çalışma kapsamında, katılımcıların gün içerisinde akıllı telefon kontrol etme oranına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Özellikle günlük 30 kez ve üzerinde akıllı telefonunu kontrol eden bireylerin, nomofobi düzeylerinin bilgiye erişememe, evrimii bağlantıyı kaybetme, iletişim

kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarında daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, akıllı telefon kontrol etme oranlarının bireylerde telefonda uzak kalma korkusu ve dijital kaygı yaratabileceğini öne süren literatürle benzerlik göstermektedir (King vd., 2013; Nguyen vd., 2024). Özellikle, nomofobinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, sık akıllı telefon kullanımının bireylerde kaygı ve stres düzeylerini artırabileceği belirtilmektedir (Çakmakçı ve Öner, 2022). Bu doğrultuda, araştırmalar, bireylerin akıllı telefonlarına erişememeleri durumunda hissettikleri kaygının, bağımlılık benzeri belirtilerle örtüştüğünü göstermektedir (Yildirim ve Correia, 2015). Ayrıca, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve iletişim kuramama kaygısının, bireylerin mobil cihazlara olan fazla kullanımıyla doğrudan ilişkili olduğu, stres seviyelerini artırabileceği vurgulanmaktadır (Tolan ve Karahan, 2022).

Çalışmanın önemli bir diğer bulgusuna göre, beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık boyutları ile nomofobinin bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık düzeyleri yüksek olan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Molu ve diğerleri (2023) dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık kişilik özellikleri ve nomofobi arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur. Uguz ve Bacaksız (2022) tarafından yapılan çalışmada ise dışadönüklük, uyumluluk ve öz denetimlilik boyutları ile nomofobi arasında zayıf ilişki bulunmuştur. Dışadönük bireyler, sosyal etkileşimlere daha açık olduklarından, çevrimiçi platformlarda aşırı vakit geçirme yerine yüz yüze iletişim kurmayı tercih etme eğilimindedirler (Kanwal vd., 2023). Yumuşak başlılık, başkalarıyla uyumlu olmayı ve çatışmalardan kaçınmayı içeren bir özellik olduğundan, yüksek yumuşak başlılık seviyelerine sahip bireyler, çevrimiçi etkileşimlerde daha az kaygı yaşayabilmekte ve düşük nomofobi göstermektedir (Takao, 2014). Ayrıca kişilik özellikleri ve nomofobiye ele alan çalışmalara bakıldığında dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve öz denetimlilik kişilik özellikleri ile nomofobi arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Öz ve Tortop, 2018). Yoğurtçu (2018) nomofobi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada dışa dönüklük ile nomofobi arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna, Okoye ve diğerleri (2017) dışa dönüklük ve deneyime açıklık ile

nomofobinin anlamlı pozitif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, kişilik özellikleri ve nomofobi arasındaki ilişkide farklı bulgulara ulaşan çalışmaların olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusuna göre, katılımcıların beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik boyutu ile nomofobinin bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Literatüre bakıldığında Okoye ve diğerlerinin (2017) yaptığı çalışmada, nevrotiklik ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve yüksek nevrotiklik seviyelerine sahip bireylerin dijital kaygıyı daha yoğun yaşadığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Işık ve Kaptangil (2018), Amiri ve Taghinejad (2022), Kanwal ve diğerleri (2023) nomofobi düzeyi ile kişilik özellikleri arasında nevrotikliğin öne çıktığını ve bu bireylerin çevrimiçi platformlarda daha fazla zaman harcadıklarını ve bağlantı kaybı gibi durumlarda daha fazla kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca nevrotiklik kişilik özelliği ve nomofobi arasındaki çalışmalara bakıldığında farklı sonuçların olduğu, nomofobi ve nevrotiklik arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Öz ve Tortop, 2018).

Araştırma bulgularına bakıldığında, katılımcıların kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile nomofobinin rahatlıktan feragat etme boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, cep telefonlarının sundukları konforu bırakma konusunda kaygı hissetme düzeylerinin daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Literatüre bakıldığında Canatar (2020), Ebrahimi ve Mohammadi (2024), bağlanma stilleri ve nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemiş, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal ve sosyal bağlarını genellikle güvenli ve sağlıklı bir biçimde inşa edebildiklerinden, cep telefonlardaki bağlantı kaybı veya konforu bırakma gibi durumlarda daha az kaygı ve stres yaşama eğilimindedirler (Ebrahimi ve Mohammadi, 2024). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, ilişkilerinde güven, destek ve duygusal güvenlik arayışında daha az sorun yaşarlar. Bu da onların akıllı telefonları ile alakalı yaşadıkları stres ve kaygıyı azaltabilir. Özellikle, güvenli bağlanma stiline sahip

bireyler çevrimiçi etkileşimlerde daha az bağımlıdırlar ve dijital ortamda rahatlıklarını kaybetme konusunda daha esneklik gösterirler (Rao ve Madan, 2013).

Araştırmanın diğer bulgusunda, kişilerarası bağlanma stillerinden güvensiz-kaygılı bağlanma ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, güvensiz-kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, bağlanma stillerinin nomofobi üzerindeki etkilerini ele alan ve güvensiz-kaygılı bağlanma stiline sahip olmanın nomofobiye arttırdığı sonucuna ulaşan literatürle uyumludur (Arpaci vd., 2017; Büyükçöplan, 2019; Gohar ve Munir, 2022). Dijital alanda sosyal medya etkileşimleri, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler için bir onay ve güvenlik kaynağı olabilir, bu nedenle bu bireyler çevrimiçi bağlantılarını kaybettiklerinde veya dijital erişimleri sınırlandığında kaygı düzeyleri artabilir (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Konok vd., 2016).

Araştırmada, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinden güvensiz-kaçınan bağlanma ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, güvensiz-kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin nomofobi düzeylerinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Literatüre bakıldığında güvensiz-kaçınan bağlanma stiline sahip olmanın nomofobiye anlamlı ve pozitif yönde etkilediği sonuçlarıyla uyuşmaktadır (Arpaci vd., 2017; Büyükçöplan, 2019; Canatar, 2020; Ebrahmmi ve Mohammadi, 2024). Güvensiz-kaçınan bağlanma, bireylerin ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınmaları, başkalarına güven duymada zorluk yaşamaları ve bağımsızlıklarını koruma arayışında olmaları ile ifade edilmektedir (Duhn, 2010). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal ve sosyal destek arayışında genel olarak pasif ve mesafeli bir tutum sergileyebilirler. Dijital alanda ise, çevrimiçi bağlantılar bu bireyler için duygusal yakınlık boşluğunu karşılayabilir, ancak aynı zamanda problemli akıllı telefon kullanımına ve kaygıya yol açabilir (Nitzburg ve Farber, 2013).

Çalışmanın bir diğer bulgusunda, katılımcıların beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutu nomofobi düzeylerini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, deneyime açıklık düzeyinin düşük olmasının nomofobi açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Bu bulguyu destekleyen araştırmalar Chhabra ve diğerleri (2020), García-Masip ve diğerleri (2023) tarafından yapılmış, deneyime açıklık ve nomofobi düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Deneyime açıklık,

yenilik arayışı, merak ve yaratıcı düşünme gibi özelliklerle ilişkilidir, bu da dijital ortamlarda daha uyumlu ve kontrollü etkileşimler kurmaya olanak tanıyabilir (Diener ve Lucas, 2019).

Araştırma kapsamında, katılımcıların kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin alt boyutlarından güvensiz-kaygılı ve güvensiz-kaçıngan bağlanma stili nomofobi düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Bu bulguya göre, güvensiz bağlanma stilinin nomofobi açısından risk faktörü olabileceği söylenebilir. Literatüre bakıldığında Ebrahimmi ve Mohammadi (2024) yaptıkları çalışmada kaygılı ve kaçıngan bağlanma stili ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulmuştur. Araştırmalara bakıldığında güvensiz-kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde sürekli bir terk edilme korkusu yaşadıkları için dijital dünyada da benzer şekilde bağlantı kaybı veya reddedilme kaygısı yaşayabilirler (Konok vd., 2016; Tok ve Güzel, 2020). Güvensiz-kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde oldukları için çevrimiçi ortamlarda iletişim kurmayı daha güvenli bulmakta bu yüzden akıllı telefonların fazla kullanımıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Kocairi vd., 2020). Sonuç olarak güvensiz bağlanan bireyler, sürekli bir güven sorunu yaşamaları sebebiyle dijital iletişimi daha çok tercih edebilmektedirler ve bu sebeple nomofobi geliştirme riskleri yüksek olabilmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Katılımcıların yaş gruplarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarında, 30 yaş ve üzerindeki bireylerin nomofobi düzeylerinin genel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadın katılımcıların, nomofobi düzeylerinin genelinde, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme boyutlarda daha yüksek eğilimler sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Medeni durum açısından ise, katılımcıların bilgiye erişememe boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Evli bireylerin bu boyutta bekarlara kıyasla daha düşük nomofobi düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Eğitim durumlarına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Akıllı telefon kullanma süresi açısından ise, katılımcıların nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların gün içerisinde akıllı telefon kullanma sıklığına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Günlük 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan bireylerin, nomofobi düzeylerinin genelinde ve bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarda daha yüksektir. Ayrıca, günlük 3-5 saat arası akıllı telefon kullanan katılımcıların, bu boyutlarda 1-2 saat kullananlara kıyasla daha yüksek nomofobi düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcıların gün içerisinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre nomofobi düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Özellikle günlük 30 kez ve üzerinde akıllı telefonu kontrol eden bireylerin, nomofobi düzeylerinin genelinde ve bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarda daha yüksek eğilimler sergiledikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğindeki dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve deneyime açıklık boyutları ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu kişilik özelliklerine sahip

bireylerin, nomofobi düzeylerinin genelinde ve bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarda daha düşüktür.

Katılımcıların nevroitiklik boyutundan aldıkları puan ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan bireylerin, nomofobi düzeylerinin genelinde ve bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme alt boyutlarda daha yüksektir.

Katılımcıların Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stili Ölçeğindeki güvenli bağlanma ile Nomofobi Ölçeğinin rahatlıktan feragat etme boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların güvensiz-kaygılı bağlanma ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Güvensiz-kaçınan bağlanma ile nomofobi düzeyleri arasında da anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların Beş Faktör Kişilik Ölçeğindeki deneyime açıklıktan aldıkları puan, Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanı anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır. Dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetimlilik ve nevroitiklik gibi diğer kişilik özelliklerinin nomofobi düzeyleri üzerinde anlamlı olarak yordamadığı tespit edilmiştir. Kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri açısından ise, güvensiz-kaygılı ve güvensiz-kaçınan bağlanma nomofobiye anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır. Buna karşılık, güvenli bağlanma nomofobiye anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada incelenen model, Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkileri açıklamada toplam varyansın önemli bir kısmını (%28,9) açıklamaktadır.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırma, 30 yaş ve üzerindeki bireylerin nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. İleride yapılacak çalışmalarda, farklı yaş grupları (örneğin, ergenler, genç yetişkinler ve yaşlılar) ve kültürel bağlamlar arasındaki nomofobi düzeylerinin karşılaştırılması önerilmektedir.

Kadın katılımcıların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve evli bireylerin bilgiye erişememe boyutunda daha düşük eğilimler sergilediği bulguları,

cinsiyet ve medeni durumun nomofobi üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı incelemeyi gerektirmektedir. İleride yapılacak araştırmalarda, bu değişkenlerin altında yatan psikolojik ve sosyal dinamiklerin incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada nomofobinin bağlanma stilleri ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin olduğunu gösteren bulgulara ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında kişilik özellikleri ve bağlanma stillerinin nomofobiyle ilişkisinin araştırıldığı sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Nomofobinin oluşumun altında yatan psikolojik faktörlerin gelecek çalışmalarda daha detaylı incelenmesi önerilmektedir.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Günlük 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının düzenlenmesine yönelik farkındalık çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, bireylere sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırmayı amaçlayan eğitimler, workshoplar ve kampanyalar düzenlenmesi önerilmektedir. Ayrıca, günlük kullanım sıklığını azaltmaya yönelik pratik öneriler içeren rehberler hazırlanabilir.

Araştırma sonuçları, 30 yaş ve üzerindeki bireylerin nomofobi düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgudan hareketle, özellikle genç yaş gruplarına yönelik nomofobi ile başa çıkma stratejilerini içeren eğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesi önemlidir. Bu programlar içerisinde 30 yaş ve altındaki bireylere akıllı telefondan uzak kaldıklarında kaygı veya korku yaşamaları ile ilgili duygu düzenleme teknikleri, nefes egzersizleri ve alternatif etkinlikler geliştirme önerilmektedir.

Kadın katılımcıların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve evli bireylerin daha düşük nomofobi düzeyi gösterdiği bulguları, cinsiyet ve medeni durumun nomofobi üzerindeki etkilerini dikkate alan destek mekanizmalarının oluşturulmasını gerektirmektedir. Özellikle kadınlar için dijital bağımlılıkla mücadele konusunda psikolojik destek ve danışmanlık hizmetlerinin sunulması önerilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre nomofobi düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalarda, özellikle nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerde telefon yoksunluğuna bağlı stresle başa çıkma becerilerinin artırılmasına, güvensiz bağlanma eğiliminde olan bireylerde ise yüz yüze iletişim ve güvenli ilişki kurma becerilerinin geliştirilmesine odaklanılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Akhan, B., Fildağı, M., Aslan, Ö., Açıklar, N., Çetin, H. Z. Ç., & Dirnek, D. M. (2023). Sınıf Öğretmenlerinin Nomofobi Durumları. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(98), 2069-2081.
- Aksu, B. Ç., & Doğan, A. (2021). Çalışanların Nomofobi Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 483-508.
- Aktaş, A. (2006). *Farklı kültürlerdeki yöneticilerin kişilik özelliklerine dayanarak liderlik anlayışlarının belirlenmesi: Türk ve Amerikan otel yöneticilerinin karşılaştırmalı analizi* [Yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3).
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozukluklar el kitabı (DSM-5): Tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Amiri, Z., & Taghinejad, N. (2022). Prediction of nomophobia based on self-esteem, five personality factors and age in undergraduate students. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 4(1), 136-145.
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Arpacı, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41, 6558-6567.
- Arpacı, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among

- college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, 19(12), e404.
- Avcı, E. (2022). The difference between gender in terms of nomophobia in Turkey: A meta-analysis. *The European Research Journal*, 8(1), 74-83.
- Ayhan, R. (2024). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının dinî tutum ile ilişkisinde bağlanma stillerinin aracı rolü.
- Babahanoğlu, R. (2021). Gençlerin bağlanma stilleri ile eş seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 98-118.
- Bayıroğlu, G. B., Dalbudak, İ., & Pepe, O. (2025). Nomophobia and personality traits: Analyzing the relationship among high school students. *Conhecimento & Diversidade*, 17(45), 183-214.
- Bekaroğlu, E. T., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Clinical applications of attachment theory.
- Bozgeyikli, H. (2001). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile kişiler arası ilişkilerde farkında olma düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu). Kaknüs Yayınları. (Orijinal eser 1993'te yayımlandı).
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyükçoplan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. Basım). *Ankara: Pegem Akademi*.
- Canatar, F. (2020). *Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Canatar, F., & Bilge, Y. (2023). Attachment Styles, Sense of Identity and Interpersonal Problems as Predictors of Smartphone Addiction and Nomophobia. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research* (15th ed.). Wiley.
- Chhabra, A., Pal, R., & Campus, L. (2020). Relationship between Nomophobia and Personality dimensions among young adults. *Mukt Shabd Journal*, 9(6), 4782-90.
- Coan, J. A. (2016). Toward a neuroscience of attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 242-269). Guilford Press.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2002). *Research methods in education*. routledge.

- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665.
- Çakmakçı, B., & Öner, H. (2022). Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 152-171
- Çelik, A., Kasapoğlu, A., Kayar, O., Sağ, S., Yazar, H., & Polat, E. (2024). Elit güreşçilerde kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiler. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(2), 74-88.
- Çelik, G. (2023). *Evlilikte cinsel sorunlar ile çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Darling Rasmussen, P., & Storebø, O. J. (2021). Attachment and epigenetics: a scoping review of recent research and current knowledge. *Psychological reports*, 124(2), 479-501.
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: a cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(4), 573.
- Demirkol, A., & Aslan, S. (2021). Holland'ın tipolojisi, bağlanma ve beş faktör kişilik kuramı üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1127-1150.
- Deniz, M. (2011). An investigation of decision making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 105-113.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2019). Personality traits. *General psychology: Required reading*, 278.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among

- students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Doyle, C., & Cicchetti, D. (2017). From the cradle to the grave: The effect of adverse caregiving environments on attachment and relationships throughout the lifespan. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(2), 203.
- Duhn, L. (2010). The importance of touch in the development of attachment. *Advances in Neonatal Care*, 10(6), 294-300.
- Dülger, M. (2019). Çocukluk çağı örselenmesinin bağlanma stili ve yetişkinlik başetme stratejilerine olan etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Ebrahimi, O., & Mohammadi, D. (2024). Relationship between attachment styles and nomophobia in medical students: A cross-sectional study. *Research and Development in Medical Education*, 13(1), 5-5.
- Engin, A. O., Calapoğlu, M., Seven, M. A., & kadir Yörük, A. (2008). Davranışlarımızın genetik ve çevresel boyutları. *Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 37-56.
- Erbekir, B., & Karaaziz, M. (2024). Jung'un Perspektifinden Kişilik Gelişimi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(2), 153-161.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3).
- Faber, A. J., & Wittenborn, A. K. (2010). The role of attachment in children's adjustment to divorce and remarriage. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(2), 89-104.
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401-422.
- García-Masip, V., Sora, B., Serrano-Fernandez, M. J., Boada-Grau, J., & Lampert, B. (2023). Personality and nomophobia: The role of dysfunctional obsessive beliefs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4128.

- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29-53.
- Gezgin, D. M., & Ümmet, D. (2021). An investigation into the relationship between nomophobia and social and emotional loneliness of Turkish university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2), 14-26.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, İ. S. (2017). Öğretmen adayları arasında nomofobi yaygınlığı: Trakya Üniversitesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Ghasempour, A., & Mahmoodi-Aghdam, M. (2015). The role of depression and attachment styles in predicting students' addiction to cell phones. *Addiction & Health*, 7(3-4), 192.
- Gohar, A., & Munir, M. (2022). Attachment Styles and Nomophobia in Young Adults: The Mediating Role of Mindful Awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4).
- Gustavsson, J. P., Jönsson, E. G., Linder, J., & Weinryb, R. M. (2003). The HP5 inventory: definition and assessment of five health-relevant personality traits from a five-factor model perspective. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 69-89.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2017). Erken çocuklukta baba kaybında bağlanma biçimleri ve yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 99-115.

- Gürbüz, İ. B., & Özkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814-822.
- Gürel, N. (2011). Kişilik psikolojisi, önyargının psikolojisi ve kamuoyu: Gordon Allport ve Walter Lippmann'ın görüşleri çerçevesinde bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 101-134.
- Güveli, R., Balcı, E., & Bayraktar, M. (2024). Nomophobia, loneliness and depressive symptom levels of adults living in a district of Türkiye. *Medicine*, 103(31), e38921.
- Güzel, Ş., & Özen, M. Y. (2022). Salgın hastalık döneminde nomofobi ve kaygı düzeyinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (90), 421-440.
- Hart, J. W., Stasson, M. F., Mahoney, J. M., & Story, P. (2007). The Big Five and achievement motivation: Exploring the relationship between personality and a two-factor model of motivation. *Individual Differences Research*, 5(4).
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in human behavior*, 28(6), 2152-2159.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Adaptation of Big Five Personality Traits Scale to Turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N. L., Husni, M., & Jahrami, H. (2021). The prevalence of nomophobia by population and by research tool: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Psych*, 3(2), 249-258.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717.
- İnanç, Y. B., & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., & Ormel, J. (2016). Neuroticism's prospective association with mental disorders halves after adjustment for baseline

- symptoms and psychiatric history, but the adjusted association hardly decays with time: A meta-analysis on 59 longitudinal/prospective studies with 443,313 participants. *Psychological Medicine*, 46(14), 2883-2906.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives.
- Johnson, J. A. (1999). Persons in situations: Distinguishing new wine from old wine in new bottles. *European Journal of Personality*, 13, 443-453.
- Kandemir, M., & İlhan, T. (2017). Kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi*, 174-175.
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, R. (2017). Nomophobia – an insight into its psychological aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2).
- Kanwal, A., Shoaib, M. H., Tariq, M., Shamim, H., Sadiq, T., & Ahmed, T. F. (2023). Predictors of nomophobia and its association with personality traits: A cross-sectional survey among undergraduates. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(1), 668-675.
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Kaplan-Akıllı, G., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 51-69.
- Kar, S., Sarma, N. N., Mistry, C., & Pal, R. (2017). Prevalence of nomophobia among medical students in a private college of Bhubaneswar, Odisha. *J Bio Innov*, 6(6).
- Karabatak, S., Ay, S., & Karabatak, M. (2022, June). The relationship between nomophobia and perceived socialization in the online learning environment. In *2022 10th International Symposium on Digital Forensics and Security (ISDFS)* (pp. 1-8). IEEE.

- Karademir Coskun, T., & Kaya, O. (2020). The Distribution of Variables That Affect Nomophobia in Adults' Profiles. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 534-550.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi,(11. baskı) Ankara. Nobel Yayınevi.
- Kaya Örk, E. (2021). *Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*,(10), 248-263.
- Kaya, F., Aydin, F., Schepman, A., Rodway, P., Yetişensoy, O., & Demir Kaya, M. (2024). The roles of personality traits, AI anxiety, and demographic factors in attitudes toward artificial intelligence. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 40(2), 497-514.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G., & Çam, O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *New/Yeni Symposium Journal*, 47(2), 52-59.
- Kır, Ö., Kozan, H. İ. Ö., & Koç, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 1(1), 1-17.
- Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y., & McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 18, 1.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.

- Kocairi, C., Yüksel, R., Arslantaş, H., & Söylemez, B. (2020, March). Lise Öğrencisi Ergenlerin Bağlanma Stillerinin Teknoloji Bağımlılıkları İle İlişkisi: Kesitsel Bir Çalışma. In *Yeni Symposium* (Vol. 58, No. 1).
- Koç, E. (2021). *Yetişkinlerde ayrılma anksiyetesi ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11).
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 16(5).
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare (Basel)*, 9(9), 1201.
- Liu, Q. Q., Yang, X. J., Zhu, X. W., & Zhang, D. J. (2021). Attachment anxiety, loneliness, rumination and mobile phone dependence: A cross-sectional analysis of a moderated mediation model. *Current Psychology*, 40, 5134-5144.
- MacDonald, K. (1995). Evolution, the Five-Factor Model, and Levels of Personality. *Journal of Personality*, 63(3), 525-567.
- Mail Online. (2008, March 26). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact- and it's the plague of our 24/7 age. *Daily Mail*. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobilephone-contact--plague-24-7-age.html>
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Ablex.

- Malekpour, M. (2007). Effects of attachment on early and later development. *The British Journal of Development Disabilities*, 53(105), 81-95.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Molu, N. G., Icel, S., & Aydoğan, A. (2023). Relationship between nomophobia levels and personality traits of nursing students: a multicenter study. *Mod Care J*, 20(3).
- Momeni, K., Amani, R., Janjani, P., Majzoobi, M. R., Forstmeier, S., & Nosrati, P. (2022). Attachment styles and happiness in the elderly: the mediating role of reminiscence styles. *BMC geriatrics*, 22(1), 349.
- Moreno-Guerrero, A. J., Hinojo-Lucena, F. J., Trujillo-Torres, J. M., & Rodríguez-García, A. M. (2021). Nomophobia and the influence of time to REST among nursing students. A descriptive, correlational and predictive research. *Nurse Education in Practice*, 52, 103025.
- Nacar, E. H., & Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50-56.
- Nasran, N. S., & Seman, S. A. A. (2024). Tied to Tech: The Connection Between Personality Traits and Nomophobia. *Social and Management Research Journal*, 21(2 September), 53-64.
- Nguyen, T. V., Nguyen, Q. A. N., Nguyen, N. P., & Nguyen, U. B. (2024). Smartphone use, nomophobia, and academic achievement in Vietnamese high school students. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100418.
- Nitzburg, G. C., & Farber, B. A. (2013). Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites. *Journal of clinical psychology*, 69(11), 1183-1190.
- Ocak, S., Gider, Ö., Gider, N. ve Top, M. (2017). Kişilik özelliklerinin örgütsel bağlılık ve örgütsel özdeşleşme üzerinde etkileri: Bir Kamu Hastanesi Örneği. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü Yönetim Dergisi*, 28 (82), 105-126.

- Okoye, C. A., Obi-Nwosu, H., & Obikwelu, V. C. (2017). Nomophobia among undergraduate: Predictive influence of personality traits. *Practicum Psychologia*, 7(2).
- Oktay, B., & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Ozdemir, 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.
- Öz, H., & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159.
- Paunonen, S. V., Jackson, D. N., Trzebinski, J., & Forsterling, F. (1992). Personality structure across cultures: A multimethod evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 447.
- Pavithra, M. B., & Madhukumar, S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(4), 340-344.
- Perlman, S. B. (2009). *Molecules to mind: The construction of emotion*. Duke University.
- Petric, D. (2022). The introvert-ambivert-extrovert spectrum. *Open Journal of Medical Psychology*, 11(3), 103-111.
- Pınar, Y. (2021). Ayrılık kaygısıyla başa çıkmaya yönelik bir model önerisi: Akdeniz Üniversitesi Kreş ve Anaokullarına Uyum Modeli (KAUM-AKDENİZ). *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 29-56.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.

- Rao, G., & Madan, A. (2013). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in urban Bangalore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1).
- Rashno, H., & Syahmansouri, A. (2024). The Structural Equation Modeling of Nomophobia based on Insecure Attachment Styles and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation with Mediator Role of Loneliness. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(75), 170-184.
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of psychosomatic research*, 69(4), 419-432.
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 12(7), 716-730.
- Sarıççek, M. (2018). *Akıllı telefon bağımlılığının bağlanma biçimleri ile ilişkisi: Tunceli ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2005). *Theories of personality*. Thomson
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <https://securenvoy.com/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone-2/>
- Selçuk, H. N., & Aslan, S. (2022). Ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyne bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramları üzerine bir derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 719-735.
- Sharma, M., Amandeep, Mathur, D. M., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231-236.
- Singh, M. K. K., & Samah, N. A. (2018). Impact of smartphone: A review on positive and negative effects on students. *Asian Social Science*, 14(11), 83-89.
- Somer, O. (1998). Türkçe’de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32.

- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Sui, A., & Sui, W. (2021). Not getting the message: Critiquing current conceptualizations of nomophobia. *Technology in Society*, 67, 101719.
- Sun, Y., Yang, J., Li, M., & Liu, T. (2024). The association between neuroticism and nomophobia: Chain mediating effect of attachment and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(1), 685-702.
- Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O., & Baldaro, B. (2010). Adult attachment styles and psychological disease: Examining the mediating role of personality traits. *The Journal of Psychology*, 144(6), 523-534.
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113.
- Talia, A., Miller-Bottom, M., & Daniel, S. I. (2017). Assessing attachment in psychotherapy: validation of the patient attachment coding system (PACS). *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 149-161.
- Tappin, R. M. (2014). *Personality traits, the interaction effects of education, and employee readiness for organizational change: A quantitative study*. Capella University.
- Tathan-Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII).
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), 206.

- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Than, W. W., & Shan, P. W. (2021). Prevalence of nomophobia among undergraduate students from Sagaing University of Education. *International Review of Social Sciences Research*, 1(1), 54-76.
- Thompson, R. A. (2016). Early attachment and later development: Reframing the questions. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 330-348). Guilford Press.
- Tok, E. S. S., & Güzel, H. Ş. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48-62.
- Tolan, Ö. Ç., & Karahan, S. (2022). The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115-129.
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40-53.
- Turan, E. Z., & Becit-İşçitürk, G. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1931-1950.
- Tutar, H., & Erdem, A. T. (2020). Örnekleriyle bilimsel araştırma yöntemleri ve SPSS uygulamaları. *Seçkin Yayıncılık*, 1.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uguz, G., & Bacaksiz, F. E. (2022). Relationships between personality traits and nomophobia: Research on nurses working in public hospitals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 673-681.
- Ulusoy, Y., & Durmuş, E. (2011). Kişilerarası bağımlılık eğiliminin beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 1-21.

- Ungerer, J., & McMahon, C. (2005). Attachment and psychopathology: A lifespan perspective. In *Psychopathology and the Family* (pp. 35-52). Elsevier.
- Uzdil, N., & Simsek, N. (2023). Mediating effect of smartphone addiction on the relationship between sociotropy personality trait and loneliness in nursing students. *Journal of Dependence*, 24(2), 197-206.
- Van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2019). Bridges across the intergenerational transmission of attachment gap. *Current opinion in psychology*, 25, 31-36.
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child development*, 71(3), 703-706.
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World psychiatry*, 16(2), 144.
- Yandım, M. B. (2022). *Bilişsel Davranışçı Terapi ve Yeni Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapilerde Yaygın Kaygı Bozukluğunun Tedavisi* (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 8(2), 196-217.
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Master's thesis). Iowa State University.
- 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.
- Yıldız, E. P., Çengel, M., & Alkan, A. (2020). Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin demografik özelliklerine ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına göre incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(1), 5096-5120.

- Yılmaz, M., Köse, A., & Doğru, Y. B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 31-47.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. In *Learning and Collaboration Technologies: Second International Conference, LCT 2015, Held as Part of HCI International 2015, Los Angeles, CA, USA, August 2–7, 2015, Proceedings 1* (pp. 724-735). Springer international publishing.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yousaf, A., Adil, A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S., & Khan, A. (2021). Relationship between Attachment styles and Social Media addiction among young adults: Mediating role of Self-esteem. *Isra Medical Journal*, 13(1).

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Dr. Bingül Subaşı danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Esra Çakır'ın Yetişkin Bireylerin Nomofobi Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “onaylıyorum” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 5-10 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle ölçeği tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz.

Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Esra Çakır

e-posta: esracakir-@hotmail.com

Gsm: 0 (530) 612 62 09

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Onaylıyorum ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Esra Çakır'a iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Esra Çakır

Yakındoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü Lefkoşa

Mail: esracakir-@hotmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sevgili Üniversite Öğrencileri;

Aşağıdaki sorular yetişkinlerde nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için hazırlanmıştır. Yetişkin bireylere uygulanacaktır. Doğru ve yanlış cevap yoktur. Tüm cevaplar gizli tutulacaktır. İsim yazmanız gerekmemektedir. Size uygun seçeneği içine tıklayarak işaretleyiniz ve lütfen samimiyetle cevaplayınız. Son olarak ilgili kişiye gönderiniz. Göstermiş olduğunuz ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız?**2. Cinsiyetiz?**

a.) Kadın b.) Erkek c.) Diğer

3. Medeni Durumunuz?

a.) Evli b.) Bekar

4. Eğitim Durumunuz?

a.) İlkokul b.) Lise c.) Lisans d.) Lisansüstü

5. Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?

a.) Bir yıldan az b.) 1-2 yıl c.) 2-3 yıl d.) 3-4 yıl e.) 4 yıldan fazla

6. Gün içerisinde akıllı telefonunuzu kullanma sıklığınız ortalama ne kadardır?

a.) Bir saatten az b.) 1-2 saat arası c.) 3-4 saat d.) 5 saat ve üzeri

7. Akıllı telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol edersiniz?

a.) 10'dan az b.) 10-20 kez c.) 20-30 kez d.) 30 kez ve üzeri e.) Kontrol etmiyorum

Ek-4 Nomofobi Ölçeği

Türkçe Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

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

Ek-5 Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Sayın Cevaplayıcı Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok özellik bulunmaktadır. Aşağıda verilen maddelerin her birini dikkatlice okuduktan sonra her bir maddenin size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Kendimi içine kapanık biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi genellikle güvenilir biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi yavaş hareket etme eğiliminde olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()

Ek-6 Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Açıklama: Aşağıda, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeğini geliştirme amacıyla oluşturulmuş bazı maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin, başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda bireyin kendisini güvende ve değerli hissetmesine ifadelerden oluşmaktadır. Sizlerden beklentimiz, kişilerarası ilişkilerinizi düşünerek, ilgili maddelere göre kendinizi değerlendirmenizdir. Bu değerlendirme sürecinde, bana hiç uygun değil (1)'den, bana her zaman uygun (7)'a kadar giden derecelendirmeden yararlanınız.

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil			Bana orta düzeyde uygun			Bana her zaman uygun
		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İhtiyaç duyduğumda, insanların bana yardımcı olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-7 Ölçek İzinleri

BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ İZİNİ



Mehmet Barış Horzum
Kime: Esra Çakır >

10:43



Ynt: Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği

merhaba

ölçek ve yönergesi ektedir. kolay gelsin.

Esra Çakır <esracakir@hotmail.com>, 22 May 2024
Çar, 12:04 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Horzum,
Ben Esra Çakır, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Tez konum "Yetişkin bireylerde Nomofobi Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Tez Danışmanım Dr. Bingül Subaşı.
Tezim için geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız "Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği" kullanmak istiyorum. Kaynakçada da yer verilecek şekilde. Eğer izin verirsiniz araştırmama katkıda bulunmuş olursunuz. İzinle birlikte ölçek ve bilgileri gönderirseniz sevinirim. İyi günler dilerim.

Bahsetmiş olduğum ölçek ektedir,

Beş Faktör Kişilik Ölçeği | TOAD
toad.halileksi.net

TO
AD

NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ İZİNİ


Evren Şumuer
 Kime: Esra Çakır >

Pazar

Ynt: Ölçek İzni Hakkında

Merhaba,

Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceğinin 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 içermektedir.

<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






KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ İZİNİ



tahsin ilhan

Kime: Esra Çakır >

Dün

Ynt: KişilerArası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Sayın Çakır,

Talep ettiğiniz Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeğini mail ekinde bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar diliyorum.

Prof. Dr. Tahsin İlhan
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi
Tel: [0356 252 1616](tel:03562521616)/3647

Prof. Dr. Tahsin İlhan (Ph.D)
Tokat Gaziosmanpaşa University
Faculty of Education
Department of Guidance and Counseling
Phone: [+90 356 252 1616 Ext. 3647](tel:+903562521616)

Esra Çakır <esracakir@hotmail.com>, 24 May 2024
Cum, 19:00 tarihinde şunu yazdı:



kişilerarası bağlanma stilleri ölçeği.docx

16 KB






Ek-8 Özgeçmiş

Esra ÇAKIR, 2018 yılında eğitim hayatına Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde başlamış, burada onur derecesi ile Psikoloji lisansını başarıyla tamamlamıştır. Kariyerine daha da derinlik kazandırmak amacıyla hemen ardından 2023 yılında Yakın Doğu Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisansına başlamış ve şu an tez aşamasında ilerlemektedir. Mesleğini İzmir'de icra eden ve İzmir doğumlu Esra Çakır yetişkin, çocuk ve ergen alanlarında terapi vermektedir. Mesleki deneyimini zenginleştirmek adına, çeşitli kurumlarda stajyer psikolog olarak görev almış, bu süreçte Pozitif Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde, Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde ve Diğer Psikolojik Danışmanlık merkezlerinde çocuk, ergen seanslarını deneyimleme fırsatı bulmuştur. Bu deneyimlerini, aldığı birçok sertifikayla daha da pekiştirmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Klinik Görüşme Teknikleri, Çocuk Testleri Eğitimi, Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi, Kriz ve Yas Terapisi, Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi alanlarında sertifikaya sahiptir. Şu an online olarak çocuk-ergen ve yetişkinlerle terapi çalışmalarını yürütmektedir.

Esra ÇAKIR

Ek-9 İntihal Rapor Oranı

Yetişkin Bireylerde Nomofobi Belirtileri ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ORIGINALITY REPORT

15%	10%	8%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docs.neu.edu.tr Internet Source	5%
2	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Student Paper	3%
3	openaccess.izu.edu.tr Internet Source	<1%
4	dergipark.org.tr Internet Source	<1%
5	Atas, Mustafa. "Ergenlerin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi), Stresle Basa çıkabilme ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki ilişkinin incelenmesi", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2021 Publication	<1%
6	Günlü, Aykut. "ÜNiversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Publication	<1%
7	www.researchgate.net Internet Source	<1%
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Student Paper	<1%

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

20.06.2024

Sayın Esra Çakır

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1835 proje numaralı ve **“Yetişkin Bireylerde Nomofobi Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü