

**T.C.**

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI  
TELEFONDAN YOKSUN KALMA KORKUSU**

Yüksek Lisans Tezi

**Melih KABAKCI**

Danışman

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

**İstanbul-2022**



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Melih KABAKCI

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans Tezi

**TEZİN TARİHİ** : 06.07.2022

**TEZ SAYFASI** : 103

**TEZ DANIŞMANI** : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

**DİZİN TERİMLERİ** : Nomofobi, Sosyal Fobi, Yaşam Doymu

**TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi ve yaşam doymu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Melih KABAKCI*

**T.C.**

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI  
TELEFONDAN YOKSUN KALMA KORKUSU**

Yüksek Lisans Tezi

**Melih KABAKCI**

Danışman

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

**İstanbul-2022**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melih KABAĞCI

.../.../2022



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Melih KABAKCI 'ın Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

\_\_\_\_\_

*Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN*

(Danışman)

İmza

Üye

\_\_\_\_\_

*Prof. Dr. Canan TANIDIR*

İmza

Üye

\_\_\_\_\_

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 20..

İmzası

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın demografik değişkenleri ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkide ortaya konulmuştur.

**Yönetim:** Araştırma nicel araştırma yöntemi içinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verilerini 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 251 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma verilerinin toplanmasında Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)', 'Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)' ile 'Yaşam Doyum Ölçeği' kullanılırken, demografik bilgilerin toplanmasında ise 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Elde edilen verilerin yorumlanmasında ve çözümlenmesinde sosyal bilimler için istatistik programı olan SPSS-22 kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arasında doğrusal yönlü anlamlı ilişki bulunurken, yaşam doyumu ile arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma ile yaşam doyumu arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) yükseldikçe sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyleri de yükselirken, yaşam doyumu düzeyleri ise düşmektedir. Benzer biçimde sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeylerindeki artış yaşam doyumunu düşürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Sosyal Fobi, Yaşam Doyumu

## SUMMARY

**Objective:** In this study, it was aimed to examine the relationship between fear of being deprived of smartphones (nomophobia) and social phobia and life satisfaction in university students. For this purpose, the relationship between the demographic variables of the study and the research variables was revealed.

**Method:** The research was carried out with the relational survey model, which is included in the quantitative research method. The data of the research consists of 251 students studying at Istanbul Gelişim University in the 2021-2022 academic year. The 'Nomophobia Scale (NMP-Q)', the 'Liebowitz Social Anxiety Inventory (LSQ)' and 'Satisfaction with Life Scale' were used to collect the study data. 'Personal Information Form' was used to collect demographic information. SPSS-22, a statistical program for social sciences, was used in the interpretation and analysis of the obtained data.

**Results:** According to the findings obtained in the research; While there was a linearly significant relationship between fear of being deprived of a smartphone (nomophobia) and social phobia, social fear and social avoidance in university students, a negative significant relationship was found between life satisfaction and life satisfaction. At the same time, a negative significant relationship was found between social phobia, social fear and social avoidance and life satisfaction.

**Conclusion:** As the fear of being deprived of a smartphone (nomophobia) increases in university students, the levels of social phobia, social fear and social avoidance increase, while the level of life satisfaction decreases. Similarly, the increase in social phobia, social fear and social avoidance levels decreases life satisfaction.

**Keywords:** Nomophobia, Social Phobia, Life Satisfaction



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ .....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Amacı .....	3
1.2. Araştırmanın Önemi .....	4
1.3. Varsayımlar .....	4
1.4. Sınırlılıklar.....	4
1.5. Tanımlar .....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Teknoloji Çağı İle Kitleseİ İletişim Araçlarının Gelişimi .....	6
2.2. Bağımlılık Kavramı .....	8
2.2.1. Bağımlılık Türleri .....	9
2.2.1.2. Madde Bağımlılığı Tanımı .....	9
2.2.1.3. Davranışsal Bağımlılık Tanımı .....	11
2.3. Teknoloji Bağımlılığı ve Türleri .....	13
2.3.1. İnternet Bağımlılığı .....	13
2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı .....	15
2.4. Nomofobi.....	19
2.5. Sosyal Fobi .....	24
2.5.1. Sosyal Fobi Alt Tipleri .....	26
2.5.2. Sosyal Fobi Tanı Kriterleri .....	26

2.6. Nomofobinin Diğer Değişkenlerle İlişkisi .....	27
2.6.1. Nomofobi ve Sosyal Fobi İlişkisi .....	27

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	29
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	29
3.3.2. Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) .....	29
3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	30
3.3.4. Yaşam Doyum Ölçeği .....	31
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem .....	31
3.5. Verilerin Analizi.....	31

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları.....	33
4.2. Araştırma Değişkenlerinin Normallik ve Tanımlayıcı Analizleri.....	34
4.3. Araştırmada Yer Alan Ölçeklere Ait Güvenirlilik Sonuçları .....	35
4.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Sonuçları .....	37
4.5. Demografik Değişkenlere Dair Karşılaştırma Analizleri .....	44

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>64</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>83</b>

## KISALTMALAR

<b>NMO-Q</b>	: Nomofobi Ölçeği
<b>LSKÖ</b>	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
<b>APA</b>	: American Physiology Association
<b>Ort.</b>	: Ortalama
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>SPSS</b>	: Statistical Package For Social Science
<b>DSM V</b>	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5
<b>WHO</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>B</b>	: Regresyon Katsayısı
<b>ark.,</b>	: arkadaşları
<b>n</b>	: Kişi Sayısı
<b>%</b>	: Yüzde

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1</b> Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Dair Bilgiler.....	33
<b>Tablo 2</b> Örneklem Grubunun Yaşlarına Dair Bilgiler.....	34
<b>Tablo 3</b> Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü.....	35
<b>Tablo 4</b> Ölçme Araçlarının Güvenirlik Değerleri ve Madde Sayıları.....	36
<b>Tablo 5</b> Üniversite Öğrencisi Katılımcıların Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu İle Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	37
<b>Tablo 6</b> Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Sosyal Fobi Genel Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	40
<b>Tablo 7</b> Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Sosyal Korku Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	41
<b>Tablo 8</b> Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Sosyal Kaçınma Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	42
<b>Tablo 9</b> Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi.....	43
<b>Tablo 10</b> Kadın ve Erkek Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi.....	44
<b>Tablo 11</b> Medeni Duruma Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi.....	45
<b>Tablo 12</b> Çalışma Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi.....	46

**Tablo 13** Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi..... 47

**Tablo 14** Kronik/Tıbbi Rahatsızlık Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi..... 48

**Tablo 15** Aylık Gelir Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları ..... 49



## EKLER LİSTESİ

- EK A** : Kişisel Bilgi Formu
- EK B** : Ucla Yalnızlık Envanteri
- EK C** :Toronto Aleksitimi Envanteri
- EK D** : Beck Depresyon Ölçeği
- EK E** : İntihar Olasılık Ölçeği



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı danışmanım kıymetli hocam Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a, son olarak eğitim ve kariyer hayatım boyunca her daim destek olan aileme teşekkür ederim.

Melih KABAKCI



## GİRİŞ

Günümüz koşulları gelişen teknolojinin etkisi altında bir önceki çağa göre oldukça farklılaşmıştır. Teknoloji kullanımının her geçen gün daha da artması bazı avantajları ve dezavantajları beraberinde getirmiştir. Teknolojik araçların ve internetin kötüye kullanımı, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi durumlar gelişen teknolojinin insan üzerinde bıraktığı en büyük hasarlardandır (Yılmaz, 2019, s.1).

İnternet ve akıllı mobil cihazlara erişimin kolay hale gelmesi neredeyse tüm insanların teknoloji ile iç içe olmasına zemin hazırlamıştır. Akıllı cihazların kolay biçimde internet ağlarına bağlanmasıyla özellikle sosyal medya kullanımı hat safhaya ulaşmıştır. Günümüzde geline noktada neredeyse her birey en az bir sosyal medya uygulamasının kullanıcısı olmuştur. İnsan türünün yaşam tarzında meydana gelen bu değişiklik akıllı telefon ve internet tabanlı uygulamaların bağımlılıklarını oluşturmuştur. Tıpkı alkol ve madde kullanımı gibi internet ve telefon kullanımı da bir bağımlılık haline gelmiştir. İnternet erişimi ve akıllı telefon kullanımının yoksunluğunda meydana gelen davranışsal sıkıntılar bağımlılığı akla getirmektedir (Bekir, 2018, s.1).

Akıllı telefonlar üzerinden en fazla kullanılan platformlar sosyal medya uygulamalarıdır. Akıllı telefonlardaki gelişmiş işletim sistemleri sosyal medya uygulamaları ile oldukça hızlı şekilde içerik yükleme ve içeriğe erişme imkanı tanımaktadır. Günümüzde en fazla kullanılan sosyal medya uygulamaları Youtube, Twitter, Instagram, Tiktok ve Facebook'tur. Bu uygulamalar üzerinde saniyeler içinde çok büyük kitlelere ulaşabilmek söz konusudur. Öyle ki Tiktok üzerinde paylaşılan içeriklerin neredeyse 1 milyar kişi tarafından izlendiği bildirilmektedir (Erol ve İstikbal, 2020).

İnsan türünün sosyal etkileşimle yaşamını devam ettirebilmesi her çağda farklı iletişim yollarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Günümüz insanları için en fazla kullanılan iletişim ortamları sosyal medya uygulamalarıdır. İnternet üzerinden kurulan iletişimin ve akıllı cihazların insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi, bu faktörlerin inşalar üzerindeki etkilerinin araştırılmasını zorunlu kılmaktadır (Kılıç, 2015, s.1). Akıllı telefonlar her ne kadar iletişimi ve günlük rutinleri kolaylaştırırsa da



çok fazla olumsuz yönü de söz konusudur. Yüz yüze iletişimden kopma, sanal zorbalığa maruz kalma, yaşamsal aktivitelerden keyif alamama ve son olarak akıllı telefondan yoksun kalma korkusu bu olumsuz etkilerin başında gelmektedir. Akıllı telefonlarla geçirilen vakit o denli artmıştır ki kişinin telefonsuz kalabileceği fikri endişe uyandırır hale gelmiştir. Nomofobi ismi verilen akıllı telefondan yoksun kalma kaygısı özellikle gençler arasında daha fazla gözlenir hale gelmiştir (Bekir, 2018, s.1).

Bu tez araştırmada artarak devam eden ve kişiler arası yaşamı tehdit edebilecek düzeylere ulaşan nomofobi adı verilen diğer anlamıyla “akıllı telefonsuz kalma” durumunun sosyal fobi ve yaşam doyumu ile ilişkilerinin incelenmesi hedeflenmiştir.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

Araştırmamızın bu bölümünde tez çalışmam ile ilgili olarak varolan problemi, araştırmanın amacı ve önemini, varsayımlarını, sınırlılıklarını ve tanımlarını üzerinde durulmuştur.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Her gün değişmekte olan yaşam koşullarıyla birlikte teknolojinin de yaşamımızı kolaylaştırdığı yanları olduğu kadar bizlere dezavantajları da olmuştur. Sosyal hayatımızın daha verimli olmasını sağlayan dış etkenler yerini akıllı telefonlarda ki sosyal medya araçlarına bırakmıştır. Hayatımızda var olan insanlar ile bir araya gelip vakit geçirmek yerine akıllı telefonlarımızda ki uygulamalar bunların yerini almıştır. Son on yıla baktığımızda geniş bir yaş aralığının sahip olduğu akıllı telefon ile farklı bir bağımlılık gösterdiğini görmekteyiz (Ankara, Tekin ve Öz, 2020). Tez çalışmasında özellikle genç nüfus üzerinde nomofobinin düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığının fiziksel ve aynı zamanda psikososyal olarak ne kadar risk oluşturduğunu ve buna destek veren bileşenlere dikkat çekerek farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu çalışmada 18-35 yaş arası kapsayan üniversitede yüksek lisans eğitimi gören öğrencilerin akıllı telefonda yoksun kalma korkusu ve sosyal fobi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Belirtilen bu durumlar sonucunda bu çalışmada şu sorulara yanıt aranacaktır:

- Üniversite öğrenciler arasında hızlı bir şekilde yayılan akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) sıklığı ne düzeydedir?
- Üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile demografik değişkenler (Yaş, Cinsiyet vb.) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile psikiyatrik bozukluklar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki var mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

İlgili literatüre baktığımızda sadece Türkiye’de değil aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığının dünyada da çok belirgin bir etkileri görülmektedir. Günümüzde akıllı telefon bağımlılığının nomofobik düzeylerinin kişiler arasındaki oluşturduğu risk faktörleriyle sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırılması konusunda çalışma sayısı kısıtlıdır (Apak ve Yamam, 2019; King ve ark., 2013; Pavithra, Madhukumar ve Murty, 2015). Bu çalışmamızda değişkenlerimiz arasındaki ilişkilerin istatistiksel analizler ile ortaya konularak ilgili literatüre katkı sağlaması açısından önemli bir yere sahiptir.

## 1.3. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları şunlardır:

- Araştırma çerçevesinde verilerin elde edilmesi için kullanılan ölçme araçlarının, tez çalışmamın amacı doğrultusunda doğru ve tutarlı olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılım sağlayan kişilerin, ölçek maddelerini kişisel duygu ve düşünceleri doğrultusunda yansıtmayı sağlayacak biçimde cevapladıkları varsayılmıştır.

## 1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Araştırmanın en önemli kısıtlılığı kesitsel olması ve bu nedenle neden sonuç ilişkisi çıkarılamamasıdır.
- Araştırmada İstanbul Gelişim Üniversitesinde yüksek lisans öğrenimi gören, 18-35 yaş arası 250 gönüllü katılımcının verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırmada toplanan veriler ve kullanılan Nomofobi yaygınlığı ölçeği, Liebowitz sosyal kaygı ölçeği, yaşam doyumu kaygısı ölçeğinden elde edilen yanıtlar ile sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

**Nomofobi:** Kişinin çeşitli nedenlerle akıllı telefonundan uzak kalması ile yaşadığı yoğun korku ve kaygı durumudur (King, Valença ve Nardi, 2010).

**Akıllı Telefon Bağımlılığı:** Kişinin akıllı telefon kullanımında tolerasn, yoksunluk, zihinsel meşguliyet ve günlük işlevsellikte bozulma gibi belirtiler göstermesi bağımlılığı meydana getirmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde aşırı kullanım ve dürtü kontrolünde bozulma gibi davranışsal belirtiler de gözlenmektedir (Kwon ve ark., 2013; Kwon ve ark., 2013).

**Fobi:** Bireyin günlük yaşamını etkileyen olay, olgu ve kişilere karşı hissettiği korkunun yaşamını etkilemesi haline verilen isimdir.

**Sosyal Fobi:** Kişilerin günlük yaşamlarında başkaları tarafından alay edilme, aşağılanma, yargılanma, gibi durumlardan korkmasından dolayı ortaya çıkan korku, anksiyete, utanç gibi yaşadığı duyguları ifade eden isimdir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Bireylerin küresel olarak yaşam doyumunu ölçen bir ölçüttür. Ölçekteki puanlar 7-35 arasında değişmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER

Bu bölümde tezin amacı olan doğrultuda kavramsal ve kuramsal olan bilgilere yer verilmiştir. Araştırma probleminin odak konusu olan akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, sosyal fobi ve beraberinde kişiler arası farklı değişkenlere sahip kişiler arası problemlerin birbiriyle olan ilişkilerinden bahsedilmiştir.

#### 2.1. Teknoloji Çağı İle Kitlesel İletişim Araçlarının Gelişimi

Geçmişten günümüze var olabilmek adına iletişim kurma insanlık için zorunlu olmuştur. İnsanlar iletişim kurabilmek için pek çok araç ve yöntem kullanmıştır. Teknoloji sürekli gelişim göstererek iletişim araçlarının da gelişmesine katkı sağlamıştır. Gelişen cihazlar bunun yanı sıra yine aynı oranda hızla değişen internet ile birleşince iletişim araçlarına erişimde kolay hale gelmiştir.

Teknolojik gelişmeler toplumların yaşam tarzları üzerinde ciddi etkilere sahiptir. Teknoloji ile birlikte çeşitli araçların daha fazla kullanılır hale gelmesi insanların bu duruma adapte olmalarını zorunlu kılmaktadır. Her ne kadar dünyanın her bölgesinde eşit düzeyde ilerleme sağlanmasa da temel teknolojik araçların neredeyse tüm dünyada kullanımı söz konusudur. Bu durum insan yaşam tarzında küresel çapta bir benzerliğe zemin hazırlamaktadır (Çalışır, 2017).

Teknolojinin çok hızlı bir şekilde ilerlemesi kuşaklar arasında da ciddi anlayış farklarına neden olmaktadır. Oldukça kısa bir zaman zarfında yaşamış insanların X, Y ve Z kuşağı olarak ayrılmasının temel nedenlerinden biri dijitalleşme olarak görülmektedir. Üç kuşak arasında teknoloji kullanımı arasında oldukça büyük farklar söz konusudur (Kuyucu, 2017).

Yeniçağın insanları dijital yerli olarak tanımlanmaktadır. Dijital yerliler atalarına göre çok farklı bir yaşam tarzına sahiptirler. 1995 ve sonrasında doğan dijital yerli nesli teknolojiyi son derece etkin bir şekilde kullanabilmektedir (Twenge, 2017/2018: 26). Prensky (2001)'ye göre 2000 yılı ve sonrasında doğan dijital yerlilerin en önemli özellikleri internetsiz bir yaşamı hiç görmemiş olmalarıdır. Prensky (2001) akıllı telefon kullanımı ile büyüyen bu neslin dini ve manevi eğilimlerinin daha az olduğu, yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi daha çok tercih ettikleri, internet

kullanımı da başta olmak üzere birçok ruh sağlığı problemi açısından risk altında olan kırılgan bir nesil olduğunu ileri sürmektedir.

X ve Y kuşağı için durum daha farklıdır. İnternet ve akıllı telefonlarla yaşamlarının farklı evrelerinde tanışan bu kuşaklar sürekli bir değişime adapte olmak durumunda kalmıştır. Kuşaklar arasındaki teknolojiye bağlı bu farklılıkların oluşması sadece günümüze özgü bir durumdur. Çünkü tarihin hiçbir evresinde teknoloji bu denli hızlı ilerlememiştir (Gardner ve Davis, 2013/2014).

Arslan (2012/2015)'a göre teknoloji insan yaşamının en önemli rutini haline gelmiştir. Teknolojik araçların bu denli rutin olabilmesinin en önemli nedeni ise çok kolay taşınabilmeleridir. Önceleri masa üstünde olan bilgisayarlar zamanla küçülerek akıllı telefonlarla aynı işleve sahip hale gelmiştir. Kişinin her yere taşıyabileceği küçüklükteki bu aracın rutin haline gelmesi oldukça kolaydır (Salehan ve Negahban, 2013).

Kitle iletişim araçlarının hem bireylerin hem de toplumların yaşayış tarzları üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Kitle iletişim araçları sayesinde insanlar yaşadıkları toplumun siyasi, ekonomik ve toplumsal meseleleri hakkında bilgi sahibi olabilmektedir. Aynı zamanda birbiri ile iletişim halinde olan insanlar büyük bir etkileşim ağının içinde kalabilmektedir (Toruk, 2008). Günümüz kitle iletişim araçlarının en önemli özelliği ise internet bağlantısı yapabilmeleridir. Bu özellik kitle iletişimini bambaşka bir boyuta taşımaktadır. İnternet erişimi olmayan eski tip telefonlar ile günümüz akıllı telefonlarının insan yaşamı üzerindeki etkileri kıyaslanamaz derecede fazladır (Greenfield, 2012/2015).

Yeniçağın akıllı telefonları bilgi erişimini de son derece kolay hale getirmiştir. İnternet bağlantısı sayesinde akıllı telefonlar üzerinden saniyeler içinde bilgi taraması yapılabilmektedir. Bilgiye ulaşmanın bu denli kolay olması birçok açıdan müthiş avantajlar sağlamaktadır. Bunun yanı sıra bilgi ulaşımının çok kolay olması bu imkana erişememe kaygısını da beraberinde getirmektedir (Kwon ve ark., 2013).

Dijitalleşen yaşamlarda konfor ve konfora ulaşamamanın verdiği kaygı büyük bir ikilem oluşturmaktadır. Eğitimden sağlığa, günlük yaşamdan bilimsel faaliyetlere kadar her alanda var olan dijital cihazlar insan doğasında köklü değişimlere neden olmaktadır (Young, 2007). Dijitalize hale gelmiş yaşamların sorunlu bir teknoloji

kullanımı ile birleşmesi küresel çapta bazı problemlere zemin hazırlamaktadır. Teknolojinin kendisi nötr bir yapı olsa da insanların onu kullanım biçimleri oldukça farklıdır. Tıpkı madde kötüye kullanımında olduğu gibi teknolojinin de kötü kullanımı psikoaktif maddeler gibi uyuşturucu etkisi gösterebilmektedir (Kwon ve ark., 2013). Teknolojinin bu uyuşturucu etkisinin yalnızlık, içe çekilme, sosyal izolasyon, depresyon ve kaygı gibi birçok problemi tetiklediği düşünülmektedir. Teknoloji kullanımının bağımlılık haline geldiği vakalarda madde bağımlılığına benzer psikopatolojik belirtilerin ortaya çıktığı gözlenmektedir. Bu durum teknolojinin insan yaşamı üzerinde kurduğu en olumsuz durumlardan biridir (Toruk, 2008).

Teknolojinin insan yaşamındaki bahsedilen olumsuz etkileri kapsamında bağımlılık kavramının boyutları ve türleri incelenecektir. Aynı zamanda araştırma değişkenlerinden olan akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişki den söz edilecektir.

## **2.2. Bağımlılık Kavramı**

Bağımlılık, bir maddenin amacının dışında kullanılmasıyla birlikte gelişen toleransı, maddenin yokluğunda ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini ve bazı psikolojik ve fizyolojik belirtileri kapsamaktadır. Bağımlılığa neden olan maddenin kişiye mutluluk sağlayarak beynin ödül merkezini aktive ettiği bilinmektedir. Bu aktivasyon bağımlılıkların temelini oluşturmaktadır (Uğurlu, 2012, s.38)

Bağımlılığın etiyojisine dair araştırmalar birkaç farklı görüşün ortaya çıkmasını sağlamıştır. En yaygın kabul gören açıklama beyindeki haz yolağı isimli bölgenin aktivasyonudur. Bağımlılığa sebebiyet veren maddenin beyindeki bu alanı aktive etmesiyle tekrar aynı hazzı yaşamak için bu faaliyetin tekrarlanmasına yönelik bir motivasyon meydana gelmektedir. Bu motivasyon bağımlılığa neden olan dürtüleri harekete geçirmektedir (Ögel, 2012). Bu dürtüler o denli güçlüdür ki kişi bağımlı olduğu maddeye için karşı konulamaz bir istek duymaktadır. Bulunduğı ortam uygun olmasa dahi maddeye erişebilmek için her türlü yolu deneyebilecek kadar güçlü bir dürtü hissetmektedir (Sayar, 2016: 175).

Bağımlılıkları açıklamada kullanılan haz yolağı mekanizması beslenme ve cinsellik gibi doğal ödüllendiriciler ile benzer nitelikler taşımaktadır. Beynin tasarımındaki bu yapı bağımlılık için zemin oluşturmaktadır. Ödül ile birlikte gelen

dopamin bağımlılığın sürdürülmesindeki önemli etkenlerden biridir (National Institute on Drug Abuse, 2007). Bağımlılığa dair yapılan bilimsel araştırmalar bağımlılığın sadece haz yolağı ile açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Kişi bağımlılık yapan maddeden haz almaya bile kullanmaya devam edebilmektedir. Bu durum bağımlılığın hazzın ötesinde bir kavram olabileceğini düşündürmektedir (Ögel, 2012).

Ögel (2010) bağımlılığın etiolojisinde kalıtsal, psikolojik, kültürel ve ailesel değişkenlerin birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında bağımlılıkların temelinde gelişim evrelerindeki aksaklıklar, sevgi ve güven eksikliği göze çarpmaktadır. Kişinin erken dönemde maruz kaldığı olumsuz yaşantılar gelişimsel aksamalara ve güvensizliğe ve değersizliğe neden olabilmektedir. Bu durumun yarattığı kaygı kimi zaman madde kullanımı ile giderilmek istenebilmektedir. Bunların yanı sıra öğrenme kuramcılarının göre kişinin karşılaştığı durumların çözümünde nasıl bir yol izleyeceğine dair edindiği öğrenmeler de bağımlılık üzerinde etkilidir. Kalıtsal açıdan bakıldığında ise ikiz ve evlatlık çocuklarla yapılan çalışmalar genetik faktörlerin bağımlılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Sosyal faktörler incelendiğinde ise bağımlılık yapıcı maddeye erişimin kolay olması, düşük sosyoekonomik düzey ve teşvik edici arkadaş ortamı gibi nedenler bağımlılıkların açıklanmasında son derece önemlidir (Ögel, 2010: 3-18).

### **2.2.1. Bağımlılık Türleri**

Ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar yeni bağımlılık türlerinin görülmeye başlandığını göstermektedir. Bağımlılık söz konusu olduğunda akla ilk önce alkol ve madde gelse de yeni çağın insanları alışveriş, sosyal medya, dijital oyun, ekran ve telefon bağımlılığı gibi birçok bağımlılık türü göstermektedir (Ögel, 2012).

#### **2.2.1.2. Madde Bağımlılığı Tanımı**

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından geliştirilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM-5 (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)'te madde bağımlılığı için madde kullanım bozukluğu tanımlaması kullanılmaktadır. En yaygın bağımlılık yapıcı maddeler alkol, esrar, hallüsinojenler ve uçuculardır. DSM-5'te belirlenmiş olan madde kullanım bozukluğu kriterlerinin en az ikisinin bir yıldır



gözleniyor olması gerekmektedir. Bununla birlikte gözlenen belirtilerin kişinin işlevselliğini bozacak nitelikte olması tanı için gereklidir (APA, 2013):

1. Çoğunlukla istenilenden daha fazla ölçüde olacak şekilde ve daha uzun süre madde almak.
2. Madde kullanmayı bırakmak veya azaltmak istemek, bunun için çaba göstermek ancak sonuç alamamak.
3. Maddeye ulaşmak veya maddenin yarattığı etkilerden kurtulabilmek için uzun süreli etkinliklerde bulunmak.
4. Madde kullanımı için oldukça güçlü bir istek veya buna zorlanıyormuş gibi hissetmek.
5. Madde kullanımı nedeniyle iş, aile veya akademik yaşamın gerektirdiği sorumlulukları yerine getirememek.
6. Madde kullanımının neden olduğu kişilerarası problemlere rağmen kullanıma devam etmek. Toplumsal alanda çeşitli problemler yaşamak.
7. Madde kullanımına bağlı olarak sosyal yaşamdan uzaklaşmak ve dinlenme etkinliklerine yeterli zamanı ayıramamak.
8. Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi madde kullanımına devam etmek.
9. Maddenin neden olduğu zihinsel ve duygusal problemlere karşın kullanıma devam etmek.
10. Aşağıdaki durumlardan biriyle tanımlanan tolerans geliştirme halinin varlığı:
  - a. Esrliklik (entoksikasyonu) nedeniyle kişinin istenen etkiye kavuşmak için her seferinde daha yüksek dozda madde kullanması ihtiyacı.
  - b. Aynı dozlarda alınan maddenin artık istenen etkiyi sağlayamaması
11. Aşağıdaki biçimde tanımlanan yoksunluk hali:
  - a. Kullanılan madde için geçerli yoksunluk sendromu.
  - b. Yoksunluk belirtilerinden kurtulabilmek adına maddeye ulaşma.

Madde bağımlılığına dair sıralanan bu belirtiler kişinin günlük yaşam alışkanlıkları üzerinde son derece bozucu bir etkiye sahiptir. Bu durum madde bağımlılığın sıklıkla başka psikiyatrik bozukluklara eşlik etmesine neden olmaktadır. Madde kullanımına sıklıkla eşlik eden psikopatolojiler şu şekilde sıralanmaktadır (Ögel, 2010: 297).

- Şizofreni
- Bipolar bozukluk
- Anksiyete
- Depresyon
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu
- Travma sonrası stres bozukluğu
- İntihar düşünceleri ve girişimleri

Madde kullanımı ile diğer psikiyatrik bozuklukların komorbiditesinde kişinin kendini yatıştırma isteğinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaşanılan ruhsal sıkıntıyı en aza indirebilmek için madde kullanımının verdiği uyuşukluk halinde yararlanma isteği oldukça yaygındır. Maddenin yatıştırıcı etkisi kısa vadede bir çözüm olarak görülebilirken uzun vadede var olan psikopatolojilerin daha ağır seyretmesine neden olabilmektedir (Ögel, 2010: 313-342).

### 2.2.1.3. Davranışsal Bağımlılık Tanımı

Davranışsal bağımlılık madde bağımlılığına kıyasla oldukça yeni ve farklı bir kavramdır. Bu bağımlılık türünde de tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık semptomları gözlenmektedir. Hem maddeye hem de eyleme dayalı tüm bağımlılıklar için aşağıdaki 6 kriterin gözleniyor olması gerekmektedir (Rosenberg ve Feder, 2014):

- **Belirginlik:** Kişinin yaşamında gittikçe daha önemli hale gelen eylem veya madde için düşünce, duygu ve davranışlarda artan bir aktivasyon gözlenmektedir.
- **Duygu durum Değişikliği:** Bağımlılık faaliyetlerinin sonucunda kişinin sahip olduğu duygularla başa çıkma durumu belirlemektedir. Bağımlılık yapıcı eylem veya madde kişinin duygu durumunda değişikliklere neden olmaktadır.
- **Tolerans:** Bağımlılık yapıcı eylem veya maddeden alınan tatminin sağlanması için her seferinde daha yüksek bir miktarlara başvurulmasıdır.
- **Yoksunluk:** Bağımlılık yapıcı eylemin veya maddenin yokluğunda kişide ortaya çıkan huzursuzluk, titreme, kaygı ve panik gibi belirtilerdir.

- **Çatışma:** Bağımlılık durumundan ötürü kişinin kendi içselliğiyle veya çevresindeki kişilerle yaşadığı çatışma halidir. Evlilik, iş ve aile yaşamında çatışmalar olması bağımlılıkların kaçınılmaz sonuçlarındandır.
- **Nüks:** Gerçekleştirilen eylem sonrasında aynı eylemi tekrar yapma yönündeki meyildir. Aradan çok uzun bir süre geçmiş olsa dahi kişi tekrar aynı eyleme başvurmak için güçlü bir istek duyabilmektedir (Griffiths, 1995).

Bağımlılıklarla ilgili güncel araştırmalarda davranışsal bağımlılıklar sıkça incelenmektedir. Davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılıklarına benzer şekilde beyin aktivitesine neden olup olmadığı araştırmacıların merak ettiği sorulardan biri olmuştur. Davranışsal bağımlılıkların nörobiyolojisine yönelik yapılan bir araştırmada dopaminerjik, serotonerjik ve noradrenerjik nöral yapıların etkin rol oynadığı gözlenmiştir (Potenza, 2008). Bu bulgu davranışsal bağımlılıkların tıpkı madde bağımlılığına benzer semptomlara yol açabileceğini destekler niteliktedir. Yapılan klinik gözlemlerde de davranışsal bağımlılığı olan kişilerin günlük işlevselliklerinde ciddi bozulmalar olduğu ve madde bağımlılığına benzer semptomlar yaşadıkları görülmüştür. Bu durum davranışsal bağımlılıklar için yeni tanı süreçlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (WHO, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü'nün güncel tanı kategorilendirme sistemi ICD-11'de davranışsal bağımlılıklar içinde kumar ve dijital oyun ve video oyun bağımlılığına yer verilmiştir (WHO, 2018). Amerikan Psikiyatri Birliği de güncel tanılama kitabı DSM-5'te davranışsal bağımlılıkları madde ile ilişkili olmayan bozukluklar kategorisinde tanılamıştır (APA, 2013).

DSM-5'te yer alan madde ile ilişkili olmayan bozukluklar henüz oldukça yeni bir tanı kategorisi olduğu için güncellemeye açıktır. Konuyla ilgili araştırmacılar bu kategori için yeni bağımlılık türleri eklenebileceğini ön görmektedir. Özellikle internet oyun bozukluğu ile ilgili araştırmalar yeterli olgunluğa geldiğinde kapsamlı tanı kriterlendirmesi yapılacağı düşünülmektedir (Taneli, Guo ve Mushtaq, 2015).

Davranışsal bağımlılıklar için resmi olarak tanı kriterleri belirlenmiş diğer bağımlılık türleri şunlardır (Derevensky, 2019):

- Yeme bağımlılığı
- Bronzlaşma bağımlılığı

- Alışveriş bağımlılığı
- İş bağımlılığı
- Cinsel bağımlılık
- Teknoloji bağımlılığı
- Akıllı telefon bağımlılığı

### **2.3. Teknoloji Bağımlılığı ve Türleri**

Teknoloji bağımlılığı kavramı ilk kez Griffiths (1995) tarafından dile getirilmiştir. Ona göre teknoloji bağımlılığı “insan makine etkileşiminin aşırı dozuyla birlikte gelen davranışsal bir bağımlılık”tır. Kişi hem pasif hem de aktif bir şekilde teknolojik cihazlarla etkileşime girerek bağımlı olabilmektedir. Teknoloji bağımlılığından söz edebilmek için yoksunluk, belirginlik, çatışma, nöks, duygudurum değişikliği ve tolerans belirtilerinin gözlemleniyor olması gerekmektedir (Griffiths, 1995).

Günümüz teknoloji bağımlılıkları içinde en yaygın olanı şüphesiz internet erişimli cep telefonlarıdır. Akıllı cep telefonları bağımlılıkları her geçen gün daha fazla araştırılmaktadır. Teknoloji bağımlılıkları neticesinde ortaya çıkan ruhsal belirtilerin endişe verici düzeyde olduğu görülmektedir (Greenfield, 2012/2015).

#### **2.3.1. İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı tıpkı madde bağımlılığının neden olduğu nörobiyolojik değişikliklere yol açarak kişide önce keyif ardından yoksunluk uyandırabilmektedir (Özsoy, 2009). İnternet bağımlılığı olan kişiler kullanım esnasında bir sınırsızlık hissi duymakta ve yaşadıkları olumsuzluklara rağmen internet kullanmaktan kendilerini alıkoyamamaktadır. Bu kişilerin özellikle akademik alanda ciddi problemler yaşadıkları görülmektedir. İnternet kullanımından yoksun kaldıklarında ise yüksek düzeyde kaygı duymaktadırlar. Evli bireylerde ise çift ilişkilerinde yoğun çatışmalar yaşandığı gözlenebilmektedir (Ögel, 2010: 16).

İnternet bağımlılığına yönelik ilk tanı kriterleri Ivan Goldberg (1996) tarafından geliştirilmiştir. 7 maddelik tanı kriteri belirleyen Goldberg, internet bağımlılığını “internet bağımlılığı bozukluğu” şeklinde isimlendirmiştir. DSM’deki karışıklığı ortaya koymak için yaptığı bu açıklama konuyla ilgili araştırmacılar

tarafından olumlu karşılanmış ve internet bağımlılığı daha fazla ilgi çeker hale gelmiştir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

Bağımlılıkların semptomları dikkate alındığında internet bağımlılığı ve kumar bağımlılığı arasında benzerlik olduğu görülmektedir. Her iki bağımlılık türünde de yoğun bir dürtü kontrolü problemi söz konusudur. Bu nedenle internet bağımlılığına dair tanı kriterleri kumar bağımlılığı kriterleri referans alınarak oluşturulmuştur. Aşağıda yer alan kriterlerin en az beşinin kişide görülüyor olması internet bağımlılığının varlığına işaret etmektedir. Bu kriterler (Young, 1998):

- İnternetle aşırı meşgul olma
- İstenilen ya da beklenen kullanımın üzerinde bir internet kullanım arzusu
- İnternet kullanımına dair düşüncelerin olumsuz olması. Özellikle internet kullanımını azaltmaya ya da bırakmaya karşı isteksizlik
- İnternet kullanımını azaltılırsa veya kesilirse karamsar, depresif, huzursuz veya kızgın hissetmek
- Amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalmak
- Aşırı internet kullanımını sonucunda başta ailesi olmak üzere, iş ve arkadaş sorunları yaşaması
- Çevrimiçi kalmak için aile üyelerine, terapistlere veya başkalarına yalan söylemek
- İnterneti özellikle yaşamış olduğu ruhsal sorunlarını giderme aracı olarak görmek.

İnternet bağımlılığı üzerine araştırma yapan çalışmacılar haftalık 30-35 saat arasındaki internet kullanımının anormal düzeyde olduğunu kabul etmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta ise internet kullanımının iş veya okul yaşamı ile ilintili olmamasıdır. İş veya okulu gereği bu düzeyde internet kullanımında bulunmak zorunda kalan kişiler bağımlı olarak değerlendirilmemektedir (Feindel, 2015/2019: 13).

İnternet bağımlılığının yaygınlığına yönelik yapılan bir araştırmada toplumdaki prevalansın %18,3 olduğu bildirilmiştir (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005). Başka bir araştırmada ise 13558 kişiden internet bağımlılığına dair veriler toplanmış ve prevalans %3,5 olarak bulgulanmıştır (Whang, Lee ve Chang, 2003).

2019 yılında yapılan bir araştırmada elde edilen rapora göre dünya nüfusunun yarısından fazlası internet kullanıcısıdır. Türkiye’den elde edilen rakamlar da nüfusun %72’sinin internet kullanıcısı olduğunu göstermektedir (We Are Social, 2019). Araştırmalardan elde edilen veriler internet bağımlılığının sanıldığından çok daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Özellikle Türkiye’de internet kullanım oranlarının her geçen gün hızla yükseldiği görülmektedir.

### **2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Taşınabilir cep telefonları 90’lı yıllarla birlikte insan yaşamına dahil olmaya başlamıştır. O günden bugüne dek işletim bakımından son derece güçlenmiş olan cep telefonları neredeyse bir bilgisayar kadar işlevseldir (Kayabaş, 2016). Kısa sürede hem büyük kitlelere ulaşmayı hem de bilgiye erişmeyi sağlayan akıllı telefonlar adeta yeni neslin bir organı haline gelmiştir (Kayabaş, 2016; Kwon ve ark., 2013). Önceleri sadece bir iletişim aracı olan cep telefonları bugün alışveriş, yemek siparişi, müzik dinleme, film izleme, fotoğraf çekme, işleri planlama, bankacılık işlerini yürütme ve içerik üretme gibi birçok imkan sunmaktadır. Birçok farklı cihazla yapılabilecek işlerin tümü tek bir akıllı telefonla halledilebilmektedir. Cep telefonlarının bu denli işlevsel hale gelmesi toplumsal açıdan büyük bir kolaylık sunmaktadır (Aydoğdu Karaaslan ve Budak, 2012; Haug ve ark., 2015: 301). Bu yönüyle cep telefonlarının 21. Yüzyılın en çok kullanılan teknolojik cihazı olduğu söylenebilir. Günümüzde cep telefonu olmayan insan sayısı oldukça azdır (Jena, 2015).

İstatistik kurumundan elde edilen bilgilere göre 2004 yılında hane halkının cep telefonu taşıma oranı %53,7 iken 2019 yılında %98,7’dir. Bu denli büyük bir artış cep telefonu kullanımının ne kadar yaygın olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2019). Bu yaygın kullanım elbette bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Özellikle bilinçsiz kullanımlarda çeşitli sağlık sorunlarının tetiklendiği görülmektedir (Kim, 2013). Dikkat dağınıklığı, kas ağrıları, boyun ağrısı, zaman yönetimi sorunları ve yaşam doyumunda düşüş gibi problemler bilinçsiz cep telefonu kullanımının en belirgin zararları arasında sıralanmaktadır (Billieux ve ark., 2015).

Akıllı cep telefonu kullanımının oldukça yaygın hale gelmesi bağımlılık endişelerini de beraberinde getirmektedir. Geline nokta birçok kişinin tuvalete bile cep telefonu ile gittiği bilinmektedir. Değişen alışkanlıklar cep telefonsuz bir yaşamın mümkün olmayacağına dair bir algı sunmaktadır (Kwon ve ark., 2013). Cep

telefonlarının avuca sığacak kadar küçük olması ise bağımlılık derecesindeki bağlılığa zemin oluşturan en önemli etkenlerden biridir (Elhai ve ark., 2016).

Choliz'in (2012) bir çalışmasında akıllı telefon bağımlılığını tanımlanmasında ölçüt olarak kullanılabilmesi için önem arz eden ölçütlerinin belli başlıklar altında toplandığı görülmüştür. Bu başlıklar ele alınacak olursa en temel başlık yoksunluk duygusudur. Telefonun kullanılmadığı zaman yaşattığı mahrum olma durumudur. İkinci başlık ise kontrol eksikliği'dir. Bireylerin diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlı olduğu şeylerin olumsuz sonuçlarına maruz kaldıkları halde halen onu kullanmayı bırakma duygusunu başaramamasıdır. İnceleyeceğimiz son başlığımız ise tolerans'dır. Cep telefonu kullanan kişilerin gereğinden fazla vakit geçirerek hayatındaki diğer zaman harcaması gereken olgu ve olaylara zamanının kalmaması yüzünden işlerinin yarım kalması durumunu yaşamaktadırlar (Choliz, 2012).

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine çalışan araştırmacılar durumu tespit edebilmek adına belli kriterler geliştirmişlerdir. Kwon ve arkadaşları (2013)'nın öne sürdüğü görüşe göre kişinin akıllı telefon bağımlılığı aşağıda yer alan altı faktör bağlamında ele alınmalıdır. Bu faktörler (Kwon vd., 2013):

- **Günlük yaşamda bozulma:** Akıllı telefon kullanımındaki aşırılık kişinin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmesini zorlaştırmaktadır. Özellikle odaklanma problemi baş gösteren kişilerde uyku sorunları, bilek ve boyunda ağrı gibi sorunlar sıklıkla gözlenmektedir.
- **Yoksunluk:** Akıllı telefondan yoksun kalan kişi yoğun bir huzursuzluk hisseder ve bu durum ile baş etmekte zorlanır. Telefon yanında olmadığında dahi sürekli zihnini onunla meşgul eder ve telefon kullanırken rahatsız edildiğinde büyük tepkiler verebilir. Bu belirtiler yoksunluk semptomları olarak ele alınmaktadır.
- **Siber yönlü ilişki:** Akıllı telefonlardaki sosyal medya uygulamaları üzerinden kurulan ilişkilerin gerçek yaşama göre daha samimi gelmesi durumudur. Tüm sosyal yaşamını telefon üzerinden yürüten kişiler telefonunu sık sık kontrol etme eğilimi göstermektedir.
- **Olumlu beklenti:** Akıllı telefon kullanımından duyulan haz duygusudur. Kişi telefonu ile uğraşırken kendini daha iyi hisseder ve telefonun yokluktan büyük bir boşluk duyumsar.

- **Aşırı kullanım:** Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığında da aşırı kullanım söz konusudur. Kişi vaktinin çok büyük bir kısmını telefonu ile ilgilenmeye ayırmaktadır. Bu nedenle şarj bitmesi oldukça kaygı vericidir. Bu kişilerin şarj aletlerini ve yedek bataryalarını çoğunlukla yanlarından taşıdıkları gözlemlenmektedir.
- **Tolerans:** Telefonla geçirilen süre kontrol edilmeye çalışılsa da kişi her seferinde daha fazla vakit geçirme eğilimi içinde olmaktadır (Kwon ve ark., 2013).

Akıllı telefonların sahip oldukları işlevler her geçen gün artmaktadır. Bu durum bağımlılıkta artışa neden olacak bir faktör olacağı düşünülmektedir (Statista, 2016). Her geçen gün daha ileri bir noktaya giden teknoloji sayesinde akıllı telefonlar daha cazip hale gelmektedir. Bu nedenle bağımlılıkların halk sağlığı problemine dönüşmemesi adına ilgili bilimsel araştırmalar önem verilmelidir (Kwon ve ark., 2013).

Akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörleri tespit etmek amacıyla birçok bilimsel araştırma yapılmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde özellikle cinsiyet ve yaş değişkenlerinin sıklıkla çalışıldığı görülmektedir. Yapılan incelemeler kadınların akıllı telefon bağımlılıklarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Kwon ve ark., 2013; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015; Lee ve Lee, 2017; Karahancı, 2018; Kalen, 2018). Ancak akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Meral, 2017; Kuyucu, 2017; Demir, 2018; Alkın, 2018). Kadınların telefon bağımlılığı açısından risk altında oldukları düşünülse de bu konuya ilişkin geniş bir veri birikimi henüz söz konusu değildir.

Akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olan en önemli değişkenlerden birinin yaş olduğu düşünülmektedir. Özellikle genç yaş grubundaki bireylerin akıllı telefon kullanımını konusunda aşırı kaçtıkları ve bağımlılığa daha yatkın oldukları bildirilmektedir (Kwon ve ark., 2013; Salehan ve Negahban, 2013; Dirik, 2016). Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığına ilişkin araştırmalarda genellikle ergenler ve genç yetişkinler incelenmektedir (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018). Her ne kadar gençlerin akıllı telefon kullanımları daha problemli görünse de tüm yaş aralıklarının bilimsel zeminde incelenmesi gerekmektedir.



Yapılan bir araştırmada problemlı cep telefonu kullanımının olası yordayıcıları tespit edilmeye çalışılmıştır. 18-85 yaş aralığındaki 195 katılımcı ile yürütülen araştırmada yaş ile problemlı cep telefonu kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu grlmştir. Buna göre katılımcıların yaşları düştükçe problemlı cep telefonu kullanımları artmıştır (Bianchi ve Phillips, 2005).

18-65 yaş aralığındaki bireylerle yürütülen başka bir araştırmada katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları incelenmiştir. 207 kişinin dahil olduğu araştırmada genç katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ileri yaşlı katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu dair bulgular sunulmuştur (Nahas ve ark., 2018).

Türkiye’de yapılan yerel çalışmalar incelendiğinde Derici (2018) tarafından yürütülen araştırma ön plana çıkmaktadır. Evli çiftlerin telefon bağımlılıklarının bazı değişkenler açısından incelendiği araştırmaya 100 evli çift katılım göstermiştir. Yaşları 18 ile 65 arasında değişen katılımcı gruptan elde edilen verilerde akıllı telefon bağımlılığı konusunda yaşa bağlı bir farklılık gözlenmemiştir (Derici, 2018).

Başka bir araştırmada ise akıllı telefon bağımlılığı çeşitli değişkenler bakımından incelenmiştir. Yaşları 18 ile 66 arasında değişen 337 yetişkinle yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yaş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki vardır. Katılımcıların yaşları azaldıkça akıllı telefon bağımlılıkları artsa da bulunan ilişkinin yeterli seviyede anlamlı olmadığı bildirilmiştir (Ankara, Tekin ve z, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelendiği bir başka araştırmada medeni durum ve eğitim faktörleri ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre bekarların akıllı telefon bağımlılıkları daha yüksektir (Nahas ve ark., 2018; Ankara, Tekin ve z, 2020). İlgili literatürdeki farklı araştırmalar incelendiğinde ise akıllı telefon bağımlılığı ve medeni durum arasında ilişki olmadığına dair veriler de bulunmaktadır (Alavi ve ark., 2020). Başka bir araştırmada ise evli bireylerin akıllı telefon bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Shahrestanaki ve ark., 2020).

Araştırmalar içerisinde akıllı telefon bağımlılığının eğitim ile anlamlı bir ilişkisi de incelenmiştir. Bu çalışmalara baktığımızda; katılım sağlayan kişilerin u ayrı eğitim seviyesi üzerinden değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir. Bu seviyeler;

üniversite mezunu olmayan, üniversite mezunu ve üniversite lisansüstü olan katılımcılar olarak değerlendirmeye alınmıştır. Bu araştırma sonucunda ise; üniversite mezunu olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha alt seviyede eğitimi olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür (Ankara, Tekin ve Öz, 2020).

Yapılan diğer araştırmalarda ise eğitime dair farklı sonuçlar elde edilmiştir Alavi ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen araştırmada eğitim durumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenirken; Shahrestanaki ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen araştırmada lisans düzeyindeki katılımcıların akıllı telefon bağımlılıklarının yüksek lisans mezunlarından daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Türkiye’de yapılan akıllı telefon kullanımının insanlar üzerindeki etkileri çalışmaları incelendiğinde pozitif ve negatif yönlü bulgular olduğu gözlenmektedir. Bu farklı değişkenleri içeren çalışmalarda pozitif yönlü etkileri olan çalışmalarda; sosyal anksiyete (Darçın ve ark., 2016; Kalecik, 2016), depresyon (Gümüş, 2018; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Kaypaklı, 2017; Ölmeztoprak, 2019), anksiyete (Erkul, 2019), fiziksel disfonksiyonellik (Şafak, 2019), güvensiz bağlanma (Sarıçiçek, 2018), düşük uyku kalitesi (Çevik, 2018; Özata, 2019) ve yalnızlık duygusu (Aktaş ve Yılmaz, 2017) örnek olarak gösterebiliriz. Akıllı telefon bağımlılığının negatif yönlü etkileri olan çalışmalara ise; yaşam doyumu (Cayhan, 2017), mutluluk (Süler, 2016; Özteke Kozan ve ark., 2019), benlik saygısı (Tohumcu, 2018), sosyal ilişkiler (Alkın, 2018) ve akademik başarı (Göktaş, 2019) örnek verebiliriz.

#### **2.4. Nomofobi**

İngilizce açılımı “NO MOBILE PHOBIA”dır. Çağımızın en büyük sorunlarından biri haline gelen akıllı telefon bağımlılığı, ‘telefonun olmaması korkusu’ olarak ifade edilebileceği gibi ortaya ‘nomofobi’ kavramı olarak çıkmaktadır. Telefonda yoksun kalma korkusu nomofobi kavramının doğuşunda en önemli unsur olarak görülmektedir (Mail Online, 2008). Kısacası nomofobi kavramı, telefon ya da bilgisayar ile kurulan temas durumunun ortadan kalkması sonucu yaşanan yoğun patolojik korkmayı ifade etmektedir (King, Valença ve Nardi, 2010).

Teknolojiye erişememenin yaratmış olduğu patolojik korku durumu olarak nomofobiyi tanımlayan Bragazzi ve Del Puento (2014) klinik olarak ve yapılan epidemiyolojik çalışmalar sonucunda DSM-5' te bozukluk olarak tanımlanmasını istemiş olmalarına rağmen bu bağımlılık yayınlanmamıştır. Fakat belirli tanılama ölçütleri oluşturmuşlardır;

- Cep telefonlarının günün her saati (24 saat boyunca) açık tutmaya dair yoğun bir çaba içerisinde olmak. Özellikle uyurken bile telefonun yanibaşında bulunması isteği;
- Kişilerarası iletişim yöntemlerinden ziyade teknolojik ürünler ile daha fazla iletişim halinde olabileceği tercihlerde bulunmak;
- Cep telefonu kullanımı sonunda kişinin ekonomik olarak sorunlar yaşayabilmesi ve bu sebeple kişilerin borca girip masraflarını arttırması;
- Sürekli olarak aklında ve eylemlerinde cep telefonu ile iletişim halinde olma arzusu ve sürekli cep telefonu kullanma eylemi;
- Birden fazla elektronik alete sahip olma arzusu ve devamında elektronik cihazlara ait aparatların yanında taşınması;
- Sahip olunan cep telefonunun kahrılması, kişinin kendisine yakın bir yerde bulunmaması, yerinin hatırlanamaması ya da farklı nedenlerden ötürü cep telefonunun kullanılamaması (hattın kapanması, şarjın bitmesi vb.) durumlarından dolayı kişilerin yoğun bir biçimde kaygı ve korku yaşamaları ile birlikte ortaya çıkan gerginlik durumunun ortaya çıkması;
- Cep telefonu kullanım durumlarının yasaklandığı yerlerden olabildiğince uzak durmaya çalışmak (tramvay, toplu taşıma vb.);
- Telefon ekranının sürekli kontrol edilmesi. Özellikle arama ya da mesaj durumlarının kontrol edilmesine dair yoğun çaba sarfetmek.

Nomofobi kavramının değerlendirilmesi için ölçütler vardır. Yapılan bu ilk çalışmalarda; dört alt boyuttan söz edilmiştir (Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). Bunlara baktığımızda ilk maddenin iletişim kuramama, ikinci maddenin bilgiye erişememe, üçüncü maddenin çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve son olarak dördüncü maddenin rahatlıktan feragat etmek olduğu anlaşılmıştır. Detaylı olarak bu maddeleri incelemek istersek;

- İletişim kuramama: Kişinin o an içerisinde diğer insanlarla iletişim kuramayarak patolojik kaygı hissiyatı içinde olması,
- Bilgiye erişememe: Akıllı cep telefonlarıyla 24 saat boyunca ulaşılabilen her türlü bilgi kanalından mahrum kalma rahatsızlığı durumu,
- Bağlantıyı kaybetme: Kullanıcı kişinin online olma durumundan yoksun kalarak özellikle sosyal medya araçlarından yoksun kalması ile kötü hissetmesi,
- Rahatlıktan feragat etme: Kişinin akıllı telefon ile hayatına sağaldığı kolaylıklardan kopması ya da kaybetmesi durumu olmasıdır.

Nomofobi kavramının varlığına dair ortaya sunulan bu seçenekler de göstermektedir ki nomofobi, kişilerin yaşamlarında ve gündelik işlevlerinde çeşitli psikolojik ve sosyolojik sorunlar ortaya çıkarabilecek, ilişkilerini sekteye uğratıp onlara zarar verebilecek bir takım belirtileri ortaya çıkarma kapasitesine sahip anlamlı ruhsal problem olarak görülebilmektedir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen nomofobi (King ve ark., 2013), cep telefonlarının içerik olarak sunmuş olduğu zengin dünyayı kaybetmek istemeyen insanların yaşamış olduğu yoğun korku durumu olarak nitelendirilmektedir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017).

Nomofobik bireylerde akıllı telefonda uzun süre geçirmeye bağlı olarak birtakım sağlık problemleri de görülmektedir. Uzun süre telefonda konuşmaya bağlı baş ağrısı ve işitme problemleri, karanlık ortamda telefon ekranına bakmaya bağlı olarak göz sağlığında bozulma ve uyku bozuklukları, telefonda uzun süre vakit geçirmeye bağlı olarak ellerde uyuşma, karpal tünel sendromu, bel ve boyun ağrıları görülebilmektedir (Yıldırım, 2019). 1500 akıllı telefon kullanıcısıyla yapılan bir çalışmada, katılımcılar akıllı telefonunu kullanmadığı zaman vücutlarında panik atak, nefes darlığı, çarpıntı, sırt ve boyunlarında ağrı gibi semptomlar olduğunu belirtmişlerdir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Akıllı telefonun ciddi sürelerde kullanımı sonucu, kişide telefon çalıyormuş ya da mesaj geliyormuş hissi oluşabilmektedir. Bu durum ise kişide depresyon ve anksiyete ile ilişkilendirilmektedir (Semerci, 2018). 130 tıp fakültesi öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada; araştırmaya katılan öğrencilerin %73'ü nomofobik olarak belirlenmiş, bu öğrencilerin %21'inde akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında

huzursuzluk yaşadığı, %83'ünün telefonunu unuttuğunda panik atak geçirdiğini, %61'inde letarji ve baş ağrısı olduğu bildirilmiştir (Sezer ve Atılgan, 2019). Akıllı telefonların dikkat dağıtıcı olması sebebiyle ev, iş ya da trafik kazaları meydana gelebilmektedir (Elyasi, Hakimi ve Islami-Parkoohi, 2018). Nomofobik bireylerde stres, yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu da sık görülmektedir (Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016). Ayrıca yüz yüze iletişimin azalmasıyla birlikte sosyal çevreden uzaklaşma, buna bağlı olarak yalnızlık hissi ve özgüven düşüşü de ortaya çıkmaktadır (Arpacı ve ark., 2017). Özellikle genç nüfus arasında yaygın olan nomofobi, akademik başarıyı da olumsuz yönde etkilemekte, gençlerin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini sekteye uğratmaktadır. Yapılan birçok çalışmada nomofobik davranışlarla ve konsantrasyon güclüğü, akademik başarıda azalma, bağımlılık, öğrenme güclüğü ve kişilik bozuklukları arasında bir ilişki saptanmıştır (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Ayrıca akıllı telefonların uzun süreli kullanımına bağlı maruz kalınan radyasyon bireylerde pek çok sağlık problemine neden olmaktadır. Beyinde tümör, Parkinson ve Alzheimer gibi hastalıkların yanında genetik dizilimin bozulmasına da sebep olduğu bildirilmektedir (Dasgupta ve ark., 2017).

Akıllı telefon kullanımına dair yaşanan bağımlılıkta olduğu gibi (Kwon ve ark., 2013) nomofobi üzerinde de genç nüfusun etkiliğinin daha yüksek oranda olduğu düşünülmektedir (SecurEnvoy, 2012).nomofobi vakalarında yapılan gözlemlerde nomofobinin; kaygı, bulantı, kusma, titreme, terleme, taşikardi, bedensel bozulmalar, yalnızlık ve güvensizlik duyguları, düşük benlik saygısı, vb. psikolojik ve fiziksel kriterleri karşıladığı da kabul edilmektedir (Bhattacharya ve ark., 2019; King ve ark., 2014).

Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin genel nüfustaki yaygınlığını araştıran ilk çalışma Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Türkiye'de nomofobinin yaygınlığını değerlendiren 17-34 yaşları arasında, yaş ortalaması 20.01 (SD=1.65) olan 484 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları, genç yetişkinlerin %42.6'sının nomofobik özelliklere sahip olduğu bulunmuştur (Yıldırım ve ark., 2016).

Ülkemiz de nomofobinin sıklığını ve yaygınlığını inceleyen farklı çalışmalarda ise; yüksek ve orta düzeyde nomofobi yaygınlığının %41 ile %90 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Bayrak, 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Semerci, 2018; Ayar

ve ark., 2018; Demircan Uza, 2019; Akhoroz, 2019; Apak ve Yaman, 2019). Yapılan farklı çalışmalarda ise geniş çaplı örneklem grupları içerisinde nomofobi görülme sıklığının %65'lerde olduğu bulunmuştur (Bayrak, 2017; Ayar ve ark., 2018) saptanmıştır.

Yurtdışında yapılan araştırmalarda ise; nomofobinin görülme sıklığının %53 oranında olduğu tespit edilmiştir (Mail Online, 2008). Yapılan başka bir araştırmada ise örneklem grubunun %66'sının nomofobik davranışlar sergilediği bulunmuştur (SecurEnvoy, 2012) belirlenmiştir. Yapılan başka çalışmalarda oplumsal standartlarda görülen nomofobi yaygınlığı incelenmiş ve araştırma sonuçlarında tüm toplumda nomofobinin görülme oranının %18,5 (Dixit ve ark., 2010), %23,5 (Jilisha ve ark., 2019) ve %73 (Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015) olduğu tespit edilmiştir.

Nomofobinin bireylerin cinsiyet değişkeni ile ilişkisi olup olmadığını araştıran pek çok çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda üç bulguya erişilmiştir. Bunları incelemek istediğimizde en yaygın olarak saptanan bulgunun; nomofobi sıklığının görülme düzeyinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu şeklindedir (SecuEnvoy, 2012; Yıldırım ve ark., 2016; Dasgupta ve ark., 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Arpacı ve ark., 2017; Yoğurtçu, 2018; Altan, 2019; Yıldırım, 2019). Nomofobinin cinsiyet değişkeni üzerinde herhangi bir anlamlılık oluşturmadığını ortaya koyan araştırmalarda bulunmaktadır (Dixit ve ark., 2010; Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016; Adnan ve Gezgin, 2016; Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet, 2017; Elyasi, Hakimi ve Islami-Parkoohi, 2018; Semerci, 2018; Sezer ve Atılğan, 2019). Verilen bilgiler ışığında nomofobinin cinsiyet üzerinde farklı sonuçlar ortaya koyduğu tespit edilmiştir.

Nomofobi kavramının yapılan araştırmalarda medi durum be eğitim düzeyi değişkenleri üzerinde de anlamlı ilişkiler ortaya koyduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Yapılan bir çalışmada nomofobi üzerinde medni durum değişkeninin etkililiğinin incelendiği bir çalışmada bekar bireylerin nomofobi düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tor Kadioğlu ve Koşar, 2019). Nitekim yapılan başka bir araştırmada ise nomofobi ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı olabilecek herhangi bir ilişkinin varlığı tespit edilememiştir (Ertan, 2019). Gezgin ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada da eğitim düzeylerinin nomofobik davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan başka bir çalışmada ise nomofobi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunurken lise düzeyinde eğitime sahip olan katılımcıların üniversite eğitim seviyesindeki kişilere göre daha yüksek düzeyde nomofobik davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada nomofobi ile eğitim düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gürbüz ve Özkan, 2020).

Türkiye’de yapılan çalışmalarda da bu çalışmalara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Turan ve İşçitürk’ün (2018) ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin %62,3’ü orta ve yüksek düzeyde, %37,7’si ise düşük düzeyde nomofobik olarak belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin erkeklere göre daha nomofobik olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %76,4’ü telefonuna bakamadığında, %82,4’ü telefonunun şarjı bittiğinde, %76,4’ü ise internet kullanım kotası bittiğinde rahatsızlık hissettiğini ifade etmiştir. Karatay’ın (2018) İstanbul’da yaşayan 15-35 yaş aralığındaki 301 kişiyle yapmış olduğu araştırma sonucunda akıllı telefon kullananların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu raporlamıştır. Güzel’in (2018) yaptığı araştırmaya göre, akıllı telefonların kişilerin hayatını kolaylaştırdığını ancak sosyal ve psikolojik birçok probleme sebep olduğu sonucuna varmıştır.

## **2.5. Sosyal Fobi**

Sosyal fobi kavramı olarak kişinin başkalarının karşısındayken belli başlı faaliyetler içinde yer aldığı anda hissetmiş olduğu, kaygıyı, korkuyu ve endişeyi ifade etmektedir. Bu tarz bireylerde yemek yenilen ortamlar başta olmak üzere, bireylerin toplu olarak kullandığı alanlarda; restoran, toplu taşıma vb. yaşadığı yoğun kaygı ve endişeyi tanımlamaktadır. Bu tarz ortamlarda bireyin yaşamış olduğu korku ve kaygı daha da artabilmektedir. Kişi yaşamış olduğu yoğun korku ve kaygı halinden sonra titreme, terleme, nefes darlığı, kızarma, endişeli görünme, vb. fiziksel belirtiler sergileyebilemektedir. Bunun yanında sosyal kaygı ise kavram olarak kişinin yaşamış olduğu özellikle başkalarıyla iletişim kurmayı gerektiren ortamlarda kendini gösteren yoğun sıkıntı durumu olarak tanımlanabilmektedir. Bu tarz kaygı durumlarında kişi kendisini aptalca hissedebilir, saçma konuşacağını düşünebilir, sohbeti nasıl başlatabileceğini ya da nasıl sürdürebileceğini bilmeyebilir, cevap vermede sorunlar yaşayabilir vb. gibi davranışsal korkular yaşayabilmektedir (Mattick ve Clarke, 1998, s.457).

Sosyal fobisi olan kişiler diğer bireylerden gelen olumsuz eleştirilere, yargılamalara, karşılıklı ilişkileri başlatmaya ve sürdürmeye, bir ilişkiyi sürdürebilmeye karşı çok fazla hassasiyet göstermektedirler. Böyle durumlarda birey kaçınma ve korku tepkileri olmak üzere belli davranış örüntüleri sergilemektedir. (Akboğa ve Gürkan, 2019, s.447). sosyal fobisi olan bireyler genel olarak utangaç ve sıkılğan bir yapıdadırlar. Mümkün olduğunca bu bireyler karşısındaki kişilerle ilişki kurmak bu ilişkide göz teması kurmak istemeyebilirler. Sosyal anlamda bir izolasyon yaşarlar ve kendileriyle muhattap olunmadığı müddetçe başarıyla muhattap olmak istemezler. Az da olsa grup davranışları sergileselerde bir grubun içinde olduklarında mümkün olduğunca az konuşmayı tercih ederler (Kaya vd., 2012, s.211).

Bunların yanında sosyal fobisi olan kişilerde farklı olarak şu davranışlarda görülebilmektedir (Sarıyar, 2015, s.21):

- İçedönük kişilerde sosyal korku ve kaçınma daha yüksek düzeyde görülebilmektedir.
- Bu kişiler hafif ses tonunda ve az konuşmayı tercih ederler.
- Çok fazla cevaplar vermezler verdiklerinde de çekinik ve sonlandırıcı tarzda olurlar.
- İltifat duyduklarında ya duymazdan gelirler ya da hemen geçiştirirler.
- Konularda fikir belirtmek istemezler ya da fikirlerini net olarak ifade etmezler.
- Ben merkezli yapıları yoktur. Dikkat konusunda hoşnutsuzluk yaşarlar. Dikkatlerin kendilerine yönelmesi mutsuz eder.
- Liderlik özellikler barındırmazlar ve genelde toplumsal konularda öncü olabilecek fikirleri veya eylemleri yoktur.
- Yaşamlarının önemli parçaları korku ve kaygı üzerine inşa edilmiştir.

Becker (2013)'ın çoklu medya görevinin depresyon ve sosyal kaygı semptomlarını yordayıp yordamadığını incelediği araştırmasında genel medya kullanımını ve nevrotik ve dışadönüklük kişilik özelliği de kontrol edildikten sonra artan çoklu medya görevinin daha yüksek depresyon sosyal kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı anda birden fazla sosyal medya hesabına sahip olmak ve sürdürmek, gençler arasında yaygın olup kaygı ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir.



Primack ve Escobar-Viera (2017)'ya göre birden fazla sosyal medya ağı yöneten gençler, özenle hazırlanmış bir çevrimiçi kimliği birden fazla alanda sürdürmek için sosyal baskı hissedebilir ve bu da koruyucu düşünce ve davranışlarla sonuçlanabilir. Birden fazla sosyal medya platformuyla etkileşim, ruh halini ve kaygıyı kötüleştirdiği tespit edilen aynı anda birçok iş yapma taleplerini de artırır. Gençler sosyal medyayı genellikle sıkıntıdan (örneğin, yalnızlık, kaygı) kurtulmak için kullanırlar, ancak sosyal medyanın aşırı kullanımı, döngüsel bir kaçınmacı başa çıkma ve sosyal izolasyon modelini devam ettirme, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı ve sonucunda yalnızlık ve sosyal kaygıyı şiddetlendirme riskini artırır (Haspolat, 2016). Farklı yaş grupları ve örneklerde sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu birçok araştırma olduğu görülmüştür (Akboğa ve Gürkan, 2019; Kaya vd., 2012; Sarıyar, 2015).

### **2.5.1. Sosyal Fobi Alt Tipleri**

Sosyal Fobinin iki alt başlığı bulunmaktadır. Bunlar Özgül ve Yaygın Sosyal fobidir.

- Özgül Fobi: Kişinin belirli bir canlı ya da durumla karşılaştığında yaşadığı normalin dışındaki korku durumunu ifade etmektedir.
- Yaygın Sosyal Fobi: Kişilerin hemen hemen bulunduğu tüm sosyal ortamlarda yaşadığı huzursuzluğu, gerginliği ifade eder.

### **2.5.2. Sosyal Fobi Tanı Kriterleri**

Sosyal fobi kavramı ilk kez Janet (1903) tarafından ifade edilmiş ve ilk olarak DSM-III tanı kriterleri içinde yer almıştır (Haspolat, 2016). Son olarak güncellenmiş ve 2014 yılında yayımlanmış olan DSM-V tanı sınıflandırmasında ise sosyal fobi tanı kriterleri şu şekilde sıralanmıştır:

DSM-V tanı ölçütleri:

1. Kişinin çevresindekiler tarafından eleştirileceği bir durumda kaygı-korku yaşaması. (Etkileşim, izlenme, kalabalık ortamda aksiyon alma)
2. Kişi, davranışının olumsuz değerlendirilmesinden veya huzursuzluk belirtileri göstermesinden endişe duyar. (Aşağılanmak, utanmak)

3. Sosyal olaylar neredeyse her zaman korku veya endişe yaratır.
4. Kişi yaşadığı sosyal olaylardan kaçınır ya da bu durumlara yoğun bir korku ya da kaygıyla katlanır.
5. Sosyo-kültürel bağlamda hissedilen korku veya kaygı, söz konusu sosyal ortamda korkulacak olaya göre orantısızdır.
6. Yaşanmış kaygı ve sosyal geri çekilme sabit bir durumdur ve altı ay veya daha uzun sürer.
7. Korku, kaygı veya sosyal geri çekilme, klinik olarak belirgin bir sıkıntıya veya sosyal veya işle ilgili alanlarda önemli ölçüde işlevsellik kaybına neden olur.
8. Kaygı ya da yoksunluk durumu, herhangi bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkileriyle açıklanamaz.
9. Endişe veya toplumdan uzaklaşma başka bir psikolojik rahatsızlıktan kaynaklanamaz.
10. Kişinin bir sağlık sorunu varsa (Parkinson ve obezite gibi), korku, kaygı ya da kaçınma açıkça alakasız ya da aşırı düzeydedir (Şakar, 2021).

## **2.6. Nomofobinin Diğer Değişkenlerle İlişkisi**

Tezin bu bölümünde nomofobi bağımlılığının, tez kapsamındaki sosyal fobi açısından ilişkisi ele alınmıştır. Bahsedilen bağımsız değişkenin nomofobi bağımlılığı açısından ilişkisi ilgili literatüre aktarılmıştır.

### **2.6.1. Nomofobi ve Sosyal Fobi İlişkisi**

Çağımızda özellikle ergenlerde ve genç yetişkinler de yoğun bir şekilde kullanılan cep telefonları ile oluşturulmak istenilen iletişim online bir şekilde gerçekleşmekte olup genel olarak yüzyüze iletişim tercih edilmemektedir (Çalışır, 2017). Yüzyüze iletişimin bu denli anlamını yitirmesinde akıllı telefon kullanımının önemli bir etkisinin olduğu yadsınamaz bir gerçek olarak görülmektedir (Twenge, 2017/2018: 110-140).

Akıllı telefon bağımlılığının etkileri üzerine yapılan araştırmalar ve değerlendirmeler, bu sanal iletişim biçimlerinin bireylerin kişilerarası iletişimini olumlu olduğu kadar olumsuz da etkileyebileceğini göstermektedir (Konijn ve ark., 2008; Ekşi ve Ümmet, 2013; Batıgün ve Hasta, 2010).

Gelişen teknoloji her gün hayatımızı kolaylaştırır da yüz yüze iletişim ve etkileşimleri sınırlıdır (Gardner ve Davis, 2013: 43). Bu nedenle sosyal medya ve mobil teknoloji gerçek dışı ilişki kavramı ile sanal bir dünyaya bağımlılık yaratmaya başlamıştır. Bu, son on yılın en yaygın bağımlılık bozuklukları arasındadır. Birden fazla sosyal medya platformuyla etkileşim, ruh halini ve kaygıyı kötüleştirdiği tespit edilen aynı anda birçok iş yapma taleplerini de artırır. Gençler sosyal medyayı genellikle sıkıntıdan (örneğin, yalnızlık, kaygı) kurtulmak için kullanırlar, ancak sosyal medyanın aşırı kullanımı, döngüsel bir kaçınmacı başa çıkma ve sosyal izolasyon modelini devam ettirme, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı ve sonucunda yalnızlık ve sosyal kaygıyı şiddetlendirme riskini artırır (Haspolat, 2016).

Nomofobi ve sosyal fobisi olan kişiler açısından; Yüz yüze iletişimin yarattığı kaygıdan kaçınmak için alternatif bir iletişim aracı olarak akıllı telefonlarını kullanarak kişiler arası ilişkilerini sürdürmeleri beklenebilir (Hong, Chiu ve Huang, 2012).

Bu durum bize her iki tür bozukluğu olan kişilerin, sosyal yaşamları, sosyal ilişkileri ve ayrıca bağımlılıkları nedeniyle birçok patolojik kaygı duygusu ile birlikte sosyal hayatlarını daha izole ve asosyal hale getirerek içe dönük bir yaşam tarzı oluşturduklarını göstermektedir. Bu nedenlerle mevcut tez çalışmasında, nomofobi ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ele alınması hedeflenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında nicel araştırma yöntemi içinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını, varsa bu ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koymak için yapılan araştırma modelidir.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 251 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Pandemi koşullarından dolayı beklenenden az örneklem sayısına ulaşılmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Nomofobi Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

##### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; katılımcıların yaş, medeni durumu, eğitim durumu, çalışma durumu, aylık gelir, psikiyatrik ve kronik rahatsızlık demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

##### 3.3.2. Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Nomofobi Ölçeği bireylerin nomofobi düzeylerini belirlemek amacıyla Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Yıldırım ve arkadaşları tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup 6'lı likert tipindedir. Ölçeğin 4 alt boyutu vardır:

Bilgiye erişememe: Ölçeğin 1,2,3 ve 4. maddelerini kapsamaktadır. Bireyin telefonu ile ulaşmak istediği bilgiye ulaşamaması ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Rahatlıktan feragat etme: Ölçeğin 5,6,7,8. ve 9. maddelerini kapsamaktadır. Kişinin

mobil cihazının sağladığı rahatlığı kullanma isteği ile mobil cihazından vazgeçme duygularıyla ilgili maddeler bulunmaktadır. İletişim kuramama: Ölçeğin 10,11,12,13,14 ve 15. maddelerini kapsamaktadır. Anlık iletişim kuramama ve bunun sonucunda yaşanan duygularla ilgili maddeler bulunmaktadır. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme: Ölçeğin 16,17,18,19 ve 20. maddelerini kapsamaktadır. Bireyin çevrim içi kimliğinden ayrı kalma duygularıyla ilgili maddeler bulunmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015).

Ölçek puanları 120 ile 90 arasında olanlar yüksek düzeyde nomofobik, 89 ile 60 arasında olanlar orta düzeyde nomofobik, 59 ile 21 arasında olanlar hafif düzeyde nomofobik olarak değerlendirilirken, 20 olanlar nomofobik olmayan olarak değerlendirilmiştir. Orijinal ölçekte Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .95 olarak, uyarlanmış ölçekte ise .92 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları orijinal ölçekte bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe alt boyutları için sırasıyla .94, .87, .83 ve .81; uyarlanan ölçekte ise alt boyutları için sırasıyla bilgiye erişmeme, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe .90, .74, .94 ve .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapısının Türk kültüründe doğrulanıp doğrulanmadığı doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle belirlenmiştir. Elde edilen doğrulayıcı faktör analizi değerleri  $\chi^2 /sd = 2.86$ , CFI= .92, RMSEA= .08 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla bu değerlerin kabul edilebilir değerler arasında olduğu görülmüştür (Yıldırım ve ark., 2016)

### **3.3.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)**

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan 24 maddeden oluşan bu ölçek 1987’de Liebowitz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003), geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Dilbaz ve Guz (2001) tarafından yapılmış olup Cronbach Alphası .96 bulunduğu belirtilmiştir. Ölçek dördümlü Likert tipinde olup kaygı ve kaçınma alt başlıklarının puan toplamıyla toplam ölçek puanı elde edilir. Korku ya da kaygı ölçümü 1: Hiç ve 4: Şiddetli ölçümüne sahip olup kaçınma ölçümü 1: Hiç ve 4: Çoğu zaman ölçüm değerlendirilmesine sahiptir (Soykan ve ark., 2003).

### **3.3.4. Yaşam Doyum Ölçeği**

Genel yaşam doyumunu ölçmek için tasarlanan, 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen ölçek toplamda 5 madde ve tek boyut özelliğinden oluşturulmuştur (Büyübalım, 2020). 5'li likert tipi bir ölçek olup maddeleri 1 ile 5 arasında olup 1: kesinlikle katılmıyorum - 5: kesinlikle katılıyorum) şeklindedir. Yaşam doyum düzeyi ne kadar yüksek olursa puanlar da o kadar yüksek verilmiş manasına gelmektedir (Büyübalım, 2020). Türkçeye uyarlama çalışmaları, Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem**

Bu araştırmada üniversite öğrencisi katılımcı guruba ilgili ölçme araçları test bataryası haline getirilerek çevrimiçi platformlarda (Google Anketler) ulaştırılmıştır. Günümüz dünyasının en önemli sorunu olan Covid-19 pandemisinden dolayı verilerin toplanması online şekilde yapılmıştır. Bu durum başta sağlık sorunlarının oluşmaması sağlamakta olup süre ve ekonomik giderler bakımından da daha yararlı bulunmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları katılımcılara ulaştıktan sonra toplamda 257 veri elde edilmiştir. Toplanan veriler incelendikten sonra yönergeye uygun doldurulmayan (ölçek maddelerinin işaretlenmemesi vb.) 6 veri çıkardıktan sonra toplamda 251 veri üzerinde istatistiksel analizler, yorumlar ve değerlendirmeler yapılmıştır

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının test bataryası şeklinde çevrimiçi platformlarda sunulmasından sonra elde edilen veriler incelenmiş ve üzerlerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır. İlk olarak araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek üzere hazırlanan kişisel bilgi formuna ait değişkenlerin betimsel analizleri (yüzde, kişi sayısı vb.) yapılmıştır. Daha sonra araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının normallik ölçümü yapılmıştır. Normallik ölçümü ilgili araştırmada seçilecek test kriterlerini belirlemede kullanılmaktadır. Bu test kriterleri parametrik (normal) ve non-parametrik (normal olmayan) testler olarak ayrılmaktadır. Yapılan normallik analizinde araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kabul edilebilir uluslararası standartlar içinde olduğu bulunmuştur (Tablo 3). Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçmüş oldukları nitelikleri güvenilir bir şekilde ölçüp ölçmediğini ortaya koymada iç tutarlılık

katsayısına (Cronbach's Alpha) bakılmıştır. Bu bağlamda kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri nitelikleri kabul edilen uluslararası standartlarda ölçtükleri ve güvenilir sonuçlar verdikleri bulunmuştur (Tablo 4). Çalışmanın ilgili değişkenleri arasında (nomofobi, sosyal fobi, yaşam doyumu ve alt boyutlar) ilişki olup olmadığını ortaya koymada pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Aynı zamanda pearson korelasyon analizi ile değişkenler arası ilişkilerin yönü ve gücü hakkında da bilgiler verilmiştir. Korelasyon analizinden sonra bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirlerini yordama düzeylerinin ortaya konulmasında çoklu regresyon çözümleme bulgularından yararlanılmıştır. Son olarak gruplar arası karşılaştırma bulguların çözümünde t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizlerinden yararlanılmıştır. İlgili analizlerin seçiminde değişken sayıları belirleyici olmuştur. Değişken sayısı 2 olan gruplarda (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, psikiyatrik tanı, tıbbi tanı) t testi yapılırken, değişken sayısı 3 ve üzeri olan gruplarda (aylık gelir) tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans (ANOVA) analizinden sonra hangi gruplar arasında ilişki olduğunu ortaya koymak adına analiz sonrası Post-Hoc. Tukey testinden yararlanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ait ilgili analiz sonuçlarına ve değerlendirmelerine yer verilmiştir.

#### 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları

**Tablo 1** Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Dair Bilgiler

Değişkenler	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	156	62,2
Erkek	95	37,8
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	72	28,7
Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	71,3
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	151	60,2
Çalışmıyor	100	39,8
<b>Aylık Gelir Düzeyi</b>		
0-3000 TL Arası	86	34,3
3000-5000 TL Arası	68	27,1
5000 TL ve üzeri	97	38,6
<b>Psikiyatrik Bozukluk Durumu</b>		
Var	160	63,7
Yok	91	36,3
<b>Kronik, Tıbbi Hastalık Durumu</b>		
Var	98	39,0
Yok	153	61,0
<b>Toplam</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %62.2'si kadın %37.8'i ise erkektir. Örneklem grubunun %71'i bekar/ayrı/boşanmış olduğunu ifade ederken %28.7'si ise evli olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %60.2'si çalışırken %39.8'si ise çalışmadığı görülmektedir. Katılımcıların aylık gelir düzeylerinde ise herhangi bir ayrışma görülmemiştir. %38.6'sı 5.000 TL ve üzeri gelire sahipken, %34.3'ü 3.000



TL altından %27.1'i de 3.000 ile 5.000 TL arası bir gelire sahip olduklarını ifade etmiştir. Katılımcıların psikiyatrik rahatsızlık durumlarında ise %63.7'sinin herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunurken %36.3'ünün ise herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olmadığı bulunmuştur. Son olarak katılımcıların %39'unda kronik/tıbbi bir rahatsızlığın bulunduğu görülürken %61'inde ise herhangi bir kronik/tıbbi rahatsızlığın olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 2** Örneklem Grubunun Yaşlarına Dair Bilgiler

<b>Değişken</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	<b>x</b>	<b>ss</b>
Yaş	18.0	34.0	26.34	4.53

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinde en küçük yaşın 18 en büyük yaşın ise 34 olduğu görülürken, katılımcıların ortalaması 26.34 standart sapması ise 4.53'tür.

#### **4.2. Araştırma Değişkenlerinin Normallik ve Tanımlayıcı Analizleri**

Çalışmada üniversite öğrencilerinde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kullanılan veri ölçüm araçlarının normallik dağılımlarının tespitinde çarpıklık ve basıklık oranları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olması normal dağılım kriterlerini karşıladığı anlamına gelmektedir (George ve Mallery, 2010).

**Tablo 3** Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü

<b>Değişkenler</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
<b>Nomofobi Toplam</b>	87,23	16,53	-,081	,096
Bilgiye Erişememe	15,24	4,73	,406	-1,086
Rahatlıktan Feragat Etme	21,94	4,29	-,063	-,155
İletişim Kuramama	29,38	4,96	-1,419	1,420
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	20,65	5,20	-,513	,137
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	140,82	22,31	-1,130	1,221
Sosyal Korku	69,64	10,92	-1,964	1,120
Sosyal Kaçınma	71,18	11,93	-1,155	1,886
<b>Yaşam Doyumu</b>	9,51	3,21	1,966	1,322

Tablo 3 incelendiğinde araştırmada yer alan ölçme araçlarının normallik değerlerinin kabul edilebilir uluslararası standartlarda olduğu bulunmuştur ( $+2 > < -2$ ). Bu bağlamda ilgili analizlerin seçiminde parametrik (normal) test kriterlerinden faydalanılmıştır. Yapılan analizlerde değişkenler %95 güven aralığında ve .05 anlamlılık oranından incelenmiş ve yorumlanmıştır.

#### **4.3. Araştırmada Yer Alan Ölçeklere Ait Güvenirlilik Sonuçları**

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilirlik değerlerinin belirlemede iç tutarlılık değerlerine bakılmıştır.

**Tablo 4** Ölçme Araçlarının Güvenirlik Değerleri ve Madde Sayıları

<b>Değişkenler</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Madde Sayısı</b>
<b>Nomofobi Toplam</b>	,937	20
Bilgiye Erişememe	,880	4
Rahatlıktan Feragat Etme	,750	5
İletişim Kuramama	,842	6
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	,896	5
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	,951	48
Sosyal Korku	,879	24
Sosyal Kaçınma	,929	24
<b>Yaşam Doyumu</b>	,865	5

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık değerleri Tablo 4'te gösterilmektedir. Tablo incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık değerlerinin kabul edilebilir uluslararası standartların üzerinde olduğu tespit edilmiştir ( $\alpha > .70$ ). Bu bağlamda araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçmüş oldukları nitelikleri güvenilir bir şekilde ölçtükleri kabul edilmiştir.

#### 4.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Sonuçları

**Tablo 5** Üniversite Öğrencisi Katılımcıların Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumunu İle Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=251)	<u>1</u>	2	3	4	5	<u>6</u>	7	8	<u>9</u>
<b><u>1. Nomofobi Toplam</u></b>	1								
2. Bilgiye Erişememe	,857**	1							
3. Rahatlıktan Feragat Etme	,946**	,807**	1						
4. İletişim Kuramama	,813**	,584**	,704**	1					
5. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	,840**	,588**	,774**	,517**	1				
<b><u>6. Sosyal Fobi Toplam</u></b>	,790**	,557**	,757**	,543**	,860**	1			
7. Sosyal Korku	,788**	,573**	,766**	,552**	,823**	,974**	1		
8. Sosyal Kaçınma	,755**	,517**	,713**	,510**	,854**	,978**	,904**	1	
<b><u>9. Yaşam Doyumu</u></b>	-,158*	,037	-,150*	-,062	-,352**	-,409**	-,369**	-,427**	1

\*\* : Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı; \* : Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 5’te yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre:

Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi arasında ( $r=,790$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyleri de artmaktadır.

Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal korku arasında ( $r=,788$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) düzeyi arttıkça sosyal korku da artmaktadır.

Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal kaçınma arasında ( $r=,755$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) düzeyi arttıkça sosyal kaçınma da artmaktadır.

Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile yaşam doyumu arasında ( $r=-,158$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönde düşük oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Bilgiye erişememe ile sosyal fobi arasında ( $r=,557$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyleri de artmaktadır.

Bilgiye erişememe ile sosyal korku arasında ( $r=,573$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi arttıkça sosyal korku da artmaktadır.

Bilgiye erişememe ile sosyal kaçınma arasında ( $r=,517$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde bilgiye erişememe düzeyi arttıkça sosyal kaçınma da artmaktadır.

Rahatlıktan feragat etme ile sosyal fobi arasında ( $r=,757$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde rahatlıktan feragat etme düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyleri de artmaktadır.

Rahatlıktan feragat etme ile sosyal korku arasında ( $r=,766$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde rahatlıktan feragat etme düzeyi arttıkça sosyal korku da artmaktadır.

Rahatlıktan feragat etme ile sosyal kaçınma arasında ( $r=,713$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde rahatlıktan feragat etme düzeyi arttıkça sosyal kaçınma da artmaktadır.

Rahatlıktan feragat etme ile yaşam doyumu arasında ( $r=-,150$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönde düşük oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde rahatlıktan feragat etme düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

İletişim kuramama ile sosyal fobi arasında ( $r=,543$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyleri de artmaktadır.

İletişim kuramama ile sosyal korku arasında ( $r=,552$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi arttıkça sosyal korku da artmaktadır.

İletişim kuramama ile sosyal kaçınma arasında ( $r=,510$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi arttıkça sosyal kaçınma da artmaktadır.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ile sosyal fobi arasında ( $r=,860$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme düzeyi arttıkça sosyal fobi düzeyleri de artmaktadır.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ile sosyal korku arasında ( $r=,823$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme düzeyi arttıkça sosyal korku da artmaktadır.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ile sosyal kaçınma arasında ( $r=,854$ ;  $p<0,01$ ) doğrusal yönde yüksek oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme düzeyi arttıkça sosyal kaçınma da artmaktadır.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ile yaşam doyumu arasında ( $r=-,352$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Sosyal fobi ile yaşam doyumu arasında ( $r=-,409$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde sosyal fobi düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Sosyal korku ile yaşam doyumu arasında ( $r=-,369$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde sosyal korku düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

Sosyal kaçınma ile yaşam doyumu arasında ( $r=-,427$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde orta oranda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinde sosyal kaçınma düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmektedir.

**Tablo 6** Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Sosyal Fobi Genel Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	49,544	4,397		11,269	,000
Bilgiye Erişememe	-,404	,248	-,086	-1,625	,105
Rahatlıktan Feragat Etme	1,330	,386	,256	3,443	,001
İletişim Kuramama	,273	,196	,061	1,392	,165
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	2,915	,211	,680	13,815	,000
R=0,874 R <sup>2</sup> =0,764 Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,760;					
F=199,139 p<0,05; Bağımlı Değişken = Sosyal Fobi Genel					

Tablo 6 incelendiğinde Stepwise modeline göre kurulan regresyonda nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ve alt boyutlarının bağımsız değişkenler olarak sosyal fobi üzerinde %76 oranında etkili olduğu bulunmuştur. Tabloya göre nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ( $p=0,000<0,05$ ), rahatlıktan feragat etme ( $p=0,001<0,05$ ) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ( $p=0,000<0,05$ ) düzeylerinin sosyal fobiyi istatistiksel olarak etkilediği ve sosyal fobi üzerinde ilişki oluşturduğu bulunmuştur.

**Tablo 7** Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Sosyal Korku Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p	
	Bağımsız Değişken	B	Std Hata			Beta
Sabit		24,622	2,337	10,534	,000	
Bilgiye Erişememe		-,168	,132	-,073	-,204	
Rahatlıktan Feragat Etme		,867	,205	,341	4,220	,000
İletişim Kuramama		,129	,104	,059	1,238	,217
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme		1,198	,112	,571	10,684	,000

R=0,850 R<sup>2</sup>=0,722 Düzeltilmiş R<sup>2</sup>=0,717;  
F=159,596 p<0,05; Bağımlı Değişken = Sosyal Korku

Tablo 7 incelendiğinde Stepwise modeline göre kurulan regresyonda nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ve alt boyutlarının bağımsız değişkenler olarak sosyal korku üzerinde %71.7 oranında etkili olduğu bulunmuştur. Tabloya göre nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) (p=0,000<0,05), rahatlıktan feragat etme (p=0,000<0,05) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme (p=0,000<0,05) düzeylerinin sosyal korkuyu istatistiksel olarak etkilediği ve sosyal korku üzerinde ilişki oluşturduğu bulunmuştur.



**Tablo 8** Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Sosyal Kaçınma Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	24,922	2,468		10,097	,000
Bilgiye Erişememe	-,236	,140	-,093	-1,690	,092
Rahatlıktan Feragat Etme	,463	,217	,167	2,136	,034
İletişim Kuramama	,144	,110	,060	1,307	,192
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	1,716	,118	,749	14,490	,000
R=0,860 R <sup>2</sup> =0,740 Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,736; F=175,319 p<0,05; Bağımlı Değişken = Sosyal Kaçınma					

Tablo 8 incelendiğinde Stepwise modeline göre kurulan regresyonda nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ve alt boyutlarının bağımsız değişkenler olarak sosyal kaçınma üzerinde %73.6 oranında etkili olduğu bulunmuştur. Tabloya göre nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ( $p=0,000<0,05$ ), rahatlıktan feragat etme ( $p=0,034<0,05$ ) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ( $p=0,000<0,05$ ) düzeylerinin sosyal kaçınmayı istatistiksel olarak etkilediği ve sosyal kaçınma üzerinde ilişki oluşturduğu bulunmuştur.

**Tablo 9** Katılımcıların Nomofobi ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumunu Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	t değeri	p
	B	Std Hata	Beta		
Bağımsız Değişken					
Sabit	12,811	1,152		11,116	,000
Bilgiye Erişememe	,268	,065	,395	4,113	,000
Rahatlıktan Feragat Etme	-,055	,101	-,074	-,547	,585
İletişim Kuramama	,029	,051	,044	,555	,579
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	-,339	,055	-,550	-6,134	,000
R=0,466 R <sup>2</sup> =0,217 Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,204; F=17,042 p<0,05; Bağımlı Değişken = Yaşam Doyumu					

Tablo 9 incelendiğinde Stepwise modeline göre kurulan regresyonda nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ve alt boyutlarının bağımsız değişkenler olarak yaşam doyumunu üzerinde %20.4 oranında etkili olduğu bulunmuştur. Tabloya göre nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) (p=0,000<0,05), bilgiye erişememe (p=0,000<0,05) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme (p=0,000<0,05) düzeylerinin yaşam doyumunu istatistiksel olarak etkilediği ve yaşam doyumunu üzerinde ilişki oluşturduğu bulunmuştur.

#### 4.5. Demografik Değişkenlere Dair Karşılaştırma Analizleri

**Tablo 10** Kadın ve Erkek Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumunu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t Değeri</b>	<b>P Değeri</b>
<b>Nomofobi Toplam</b>	Kadın	156	86,79	16,75	<b>-3,539</b>	<b>,039</b>
	Erkek	95	87,94	16,22		
Bilgiye Erişememe	Kadın	156	15,13	4,70	-,462	,644
	Erkek	95	15,42	4,79		
Rahatlıktan Feragat Etme	Kadın	156	21,81	4,46	-,649	,517
	Erkek	95	22,16	4,02		
İletişim Kuramama	Kadın	156	29,35	5,01	<b>-2,996</b>	<b>,049</b>
	Erkek	95	29,42	4,90		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	Kadın	156	20,48	5,37	-,676	,500
	Erkek	95	20,93	4,94		
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	Kadın	156	139,89	23,98	-,893	,373
	Erkek	95	142,35	19,26		
Sosyal Korku	Kadın	156	69,07	11,78	-1,123	,263
	Erkek	95	70,57	9,32		
Sosyal Kaçınma	Kadın	156	70,82	12,63	-,636	,525
	Erkek	95	71,77	10,73		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Kadın	156	9,44	3,18	-,424	,672
	Erkek	95	9,62	3,26		

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide cinsiyete göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ( $t=-3,539$ ;  $p=0,039$ ) ve iletişim kuramama ( $t=-2,996$ ;  $p=0,049$ ) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde erkek öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve iletişim kuramama puan ortalamalarının (87,94; 29,42) kadın üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve iletişim kuramama puan ortalamalarından (86,79; 29,35) yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 11** Medeni Duruma Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumunu İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t Değeri	P Değeri
<b>Nomofobi Toplam</b>	Evli	72	81,36	10,93	<b>-4,445</b>	<b>&lt;.0001</b>
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	89,59	17,79		
Bilgiye Erişememe	Evli	72	13,01	2,72	<b>-6,295</b>	<b>&lt;.0001</b>
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	16,13	5,06		
Rahatlıktan Feragat Etme	Evli	72	20,40	2,82	<b>-4,518</b>	<b>&lt;.0001</b>
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	22,56	4,62		
İletişim Kuramama	Evli	72	29,76	4,29	,837	,404
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	29,22	5,21		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	Evli	72	18,18	3,64	-1,883	,123
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	21,65	5,41		
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	Evli	72	132,89	15,57	<b>-4,395</b>	<b>&lt;.0001</b>
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	144,05	23,79		
Sosyal Korku	Evli	72	66,26	7,79	<b>-3,733</b>	<b>&lt;.0001</b>
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	71,00	11,69		
Sosyal Kaçınma	Evli	72	66,55	8,63	<b>-4,687</b>	<b>&lt;.0001</b>
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	73,05	12,58		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Evli	72	9,58	2,38	,268	,789
	Bekar/Ayrı/Boşanmış	179	9,48	3,49		

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide medeni duruma göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ( $t=-4,445$ ;  $p<.0001$ ), bilgiye erişememe ( $t=-6,295$ ;  $p<.0001$ ), rahatlıktan feragat etme ( $t=-4,518$ ;  $p<.0001$ ), sosyal fobi genel ( $t=-4,395$ ;  $p<.0001$ ), sosyal korku ( $t=-3,733$ ;  $p<.0001$ ) ve sosyal kaçınma ( $t=-4,687$ ;  $p<.0001$ ) medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde bekar/ayrı/boşanmış öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, sosyal fobi genel, sosyal korku ve sosyal kaçınma puan ortalamalarının (89,59; 13,13; 22,56; 144,05; 71,00; 73,05) evli üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, sosyal fobi genel, sosyal korku ve sosyal kaçınma puan ortalamalarından (81,36; 13,01; 20,40; 132,89; 66,26; 66,55) yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 12** Çalışma Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumunu İle Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	<b>Çalışma Durumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t Değeri</b>	<b>P Değeri</b>
<b>Nomofobi Toplam</b>	Çalışıyor	151	81,50	11,20	<b>3,008</b>	<b>,010</b>
	Çalışmıyor	100	95,88	19,35		
Bilgiye Erişememe	Çalışıyor	151	13,47	3,11	<b>2,840</b>	<b>,019</b>
	Çalışmıyor	100	17,92	5,46		
Rahatlıktan Feragat Etme	Çalışıyor	151	20,52	2,94	,597	,184
	Çalışmıyor	100	24,10	5,07		
İletişim Kuramama	Çalışıyor	151	28,66	4,75	,173	,421
	Çalışmıyor	100	30,47	5,10		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	Çalışıyor	151	18,84	4,27	<b>4,109</b>	<b>,001</b>
	Çalışmıyor	100	23,39	5,31		
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	Çalışıyor	151	132,80	20,35	1,326	,067
	Çalışmıyor	100	152,95	19,56		
Sosyal Korku	Çalışıyor	151	65,60	9,83	,169	,430
	Çalışmıyor	100	75,74	9,61		
Sosyal Kaçınma	Çalışıyor	151	67,19	11,04	-1,010	,083
	Çalışmıyor	100	77,21	10,68		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Çalışıyor	151	9,91	3,39	-,433	,210
	Çalışmıyor	100	8,90	2,82		

Tablo 12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide çalışma duruma göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ( $t=3,008$ ;  $p=0,010$ ), bilgiye erişememe ( $t=2,840$ ;  $p=0,019$ ) ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme ( $t=4,109$ ;  $p=0,001$ ) çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde çalışmayan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamalarının (95,88; 17,92; 23,39) çalışan üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamalarından (81,50; 13,47; 18,84) yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 13** Psikiyatrik Bozukluk Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	<b>Psikiyatrik Tanı</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t Değeri</b>	<b>P Değeri</b>
<b>Nomofobi Toplam</b>	Var	160	91,49	15,48	<b>2,648</b>	<b>,029</b>
	Yok	91	79,73	15,69		
Bilgiye Erişememe	Var	160	16,24	4,72	,871	,283
	Yok	91	13,48	4,22		
Rahatlıktan Feragat Etme	Var	160	22,78	4,20	-,568	,498
	Yok	91	20,48	4,07		
İletişim Kuramama	Var	160	31,08	3,61	1,121	,161
	Yok	91	26,38	5,58		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	Var	160	21,38	4,82	,777	,200
	Yok	91	19,38	5,63		
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	Var	160	145,19	18,59	,145	,821
	Yok	91	133,15	26,05		
Sosyal Korku	Var	160	71,97	9,14	,720	,216
	Yok	91	65,53	12,52		
Sosyal Kaçınma	Var	160	73,21	10,05	-,623	,536
	Yok	91	67,61	14,04		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Var	160	9,16	2,27	,904	,196
	Yok	91	10,10	4,34		

Tablo 13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikiyatrik bozukluk duruma göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ( $t=2,648$ ;  $p=0,029$ ) psikiyatrik bozukluk durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde psikiyatrik bozukluk tanısı alan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel puan ortalaması (91,49) psikiyatrik tanı almayan üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel puan ortalamasından (79,73) yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 14** Kronik/Tıbbi Rahatsızlık Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	<b>Kronik Rahatsızlık</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t Değeri</b>	<b>P Değeri</b>
<b>Nomofobi Toplam</b>	Var	98	82,40	11,23	<b>2,021</b>	<b>,034</b>
	Yok	153	90,32	18,56		
Bilgiye Erişememe	Var	98	13,62	3,32	-,659	,597
	Yok	153	16,28	5,19		
Rahatlıktan Feragat Etme	Var	98	20,44	3,00	,845	,399
	Yok	153	22,90	4,71		
İletişim Kuramama	Var	98	29,68	4,04	<b>-2,668</b>	<b>,027</b>
	Yok	153	29,18	5,48		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	Var	98	18,65	3,81	<b>1,827</b>	<b>,049</b>
	Yok	153	21,94	5,57		
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	Var	98	145,89	15,89	<b>2,859</b>	<b>,021</b>
	Yok	153	133,26	24,63		
Sosyal Korku	Var	98	71,44	7,57	<b>1,834</b>	<b>,048</b>
	Yok	153	67,68	12,20		
Sosyal Kaçınma	Var	98	73,44	9,04	<b>2,231</b>	<b>,036</b>
	Yok	153	67,58	12,94		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Var	98	9,54	2,91	<b>2,679</b>	<b>,026</b>
	Yok	153	9,49	3,39		

Tablo 14 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kronik/tıbbi rahatsızlık durumuna göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ( $t=2,021$ ;  $p=0,034$ ), iletişim kuramama ( $t=-2,668$ ;  $p=0,027$ ), çevrimiçi bağlantıyı kesmeme ( $t=1,827$ ;  $p=0,049$ ), sosyal fobi toplam ( $t=2,859$ ;  $p=0,021$ ), sosyal korku ( $t=1,834$ ;  $p=0,048$ ), sosyal kaçınma ( $t=2,231$ ;  $p=0,036$ ) ve yaşam doyumu ( $t=2,679$ ;  $p=0,026$ ) kronik/tıbbi rahatsızlık durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tablo incelendiğinde kronik/tıbbi rahatsızlığı olmayan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamalarının (90,32; 21,94) kronik/tıbbi rahatsızlığı bulunan üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamalarından (82,40; 18,65) yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kronik/tıbbi rahatsızlığı

bulunan üniversite öğrencilerinin iletişim kuramama, sosyal fobi toplam, sosyal korku, sosyal kaçınma ve yaşam doyumu puan ortalamalarının (29,68; 145,89; 71,44; 73,44; 9,54) kronik/tıbbi rahatsızlığı bulunmayan üniversite öğrencilerinin iletişim kuramama, sosyal fobi toplam, sosyal korku, sosyal kaçınma ve yaşam doyumu puan ortalamasından (29,18; 133,26; 67,68; 67,58; 9,49) yüksektir.

**Tablo 15** Aylık Gelir Durumuna Göre Katılımcılarda Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doymu ile Alt Boyutları Arasındaki Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

	Gelir Durumu	N	Ort.	ss	F Değeri	P Değeri	Anlamlı Fark
<b>Nomofobi Toplam</b>	0-3000 (1)	86	40,48	,20	<b>1,661</b>	<b>,037</b>	<b>3&gt;2 p=0.050</b>
	3000-5000 (2)	68	39,51	,22			
	5000 ve Üzeri (3)	97	41,50	,16			
Bilgiye Erişememe	0-3000 (1)	86	13,48	,20	,727	,614	
	3000-5000 (2)	68	13,47	,47			
	5000 ve Üzeri (3)	97	14,37	,62			
Rahatlıktan Feragat Etme	0-3000 (1)	86	15,33	,58	,987	,418	
	3000-5000 (2)	68	14,35	,52			
	5000 ve Üzeri (3)	97	14,45	,43			
İletişim Kuramama	0-3000 (1)	86	99,31	,42	<b>1,792</b>	<b>,029</b>	<b>2&gt;1 p=0.041</b>
	3000-5000 (2)	68	101,31	,61			
	5000 ve Üzeri (3)	97	101,28	,56			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetmeme	0-3000 (1)	86	17,61	,48	1,128	,060	
	3000-5000 (2)	68	16,55	,51			
	5000 ve Üzeri (3)	97	17,47	,59			
<b>Sosyal Fobi Toplam</b>	0-3000 (1)	86	29,53	,54	<b>2,149</b>	<b>,008</b>	<b>1&gt;3 p=0.014</b>
	3000-5000 (2)	68	28,16	,60			
	5000 ve Üzeri (3)	97	28,12	,54			
Sosyal Korku	0-3000 (1)	86	30,03	,62	<b>1,914</b>	<b>,027</b>	<b>1&gt;2 p=0.042</b>
	3000-5000 (2)	68	29,14	,61			
	5000 ve Üzeri (3)	97	29,50	,39			
Sosyal Kaçınma	0-3000 (1)	86	29,56	,35	<b>1,752</b>	<b>,031</b>	<b>1&gt;2 p=0.049</b>
	3000-5000 (2)	68	28,50	,77			
	5000 ve Üzeri (3)	97	29,54	,52			
<b>Yaşam Doymu</b>	0-3000 (1)	86	1,65	,33	<b>3,117</b>	<b>,000</b>	<b>3&gt;1 p=0.010; 3&gt;2 p=0.037</b>
	3000-5000 (2)	68	2,01	,62			
	5000 ve Üzeri (3)	97	3,21	,71			



Tablo 15 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aylık gelir durumuna göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ( $f=1,661$ ;  $p=0,037$ ), iletişim kuramama ( $f=1,792$ ;  $p=0,029$ ), sosyal fobi toplam ( $f=2,149$ ;  $p=0,008$ ), sosyal korku ( $f=1,914$ ;  $p=0,027$ ), sosyal kaçınma ( $f=1,752$ ;  $p=0,031$ ) ve yaşam doyumu ( $f=3,117$ ;  $p<.0001$ ) aylık gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonrası hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu ortaya koymak için Post-Hoc. Tukey analizinden yararlanılmıştır.

Buna göre; nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel için ‘5.000 TL ve Üzeri’ ile ‘3.000-5.000 TL’ arasında ( $p=0.050^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 5.000 TL ve üzerinde aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) düzeyi 3.000-5.000 TL arası aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.

İletişim kuramama için ‘3.000-5.000 TL’ ile ‘0-3.000 TL’ arasında ( $p=0.041^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 3.000-5.000 TL arası aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde iletişim kuramama düzeyi 3.000 TL altında aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.

Sosyal fobi toplam için ‘0-3.000 TL’ ile ‘5.000 TL ve Üzeri’ arasında ( $p=0.014^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 3.000 TL altında aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde sosyal fobi düzeyi 5.000 TL ve üzeri aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.

Sosyal korku için ‘0-3.000 TL’ ile ‘3.000-5.000 TL’ arasında ( $p=0.042^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 3.000 TL altında aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde sosyal korku düzeyi 3.000-5.000 TL arası aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.

Sosyal kaçınma için ‘0-3.000 TL’ ile ‘3.000-5.000 TL’ arasında ( $p=0.049^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 3.000 TL altında aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde sosyal kaçınma düzeyi 3.000-5.000 TL arası aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.

Yaşam doyumu için '5.000 TL ve Üzeri' ile '0-3.000 TL' arasında ( $p=0.010^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 5.000 TL ve üzeri aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi 3.000 TL altında aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.

Yaşam doyumu için '5.000 TL ve Üzeri' ile '3.000-5.000 TL' arasında ( $p=0.037^*$ ;  $p<.05$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre 5.000 TL ve üzeri aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu düzeyi 3.000-5.000 TL arasında aylık gelire sahip üniversite öğrencilerinden yüksektir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın bu kısmında elde edilen bulguların ilgili alanyazın kapsamında tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ve alt boyutlarının (bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme) sosyal fobi ve alt boyutlarını (sosyal korku ve sosyal kaçınma) arasında doğrusal yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgu katılımcılarda akıllı telefonda yoksun kalma korku (nomofobi) düzeyleri yükseldikçe sosyal fobi, sosyal kaçınma ve sosyal korku düzeylerinin de yükseldiği anlaşılmaktadır. Bu kapsamda yapılan regresyon çözümleme bulgusuna göre de akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ve alt boyutları (bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme) ile sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arasında ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Apak ve Yamam (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl üniversitesi örnekleme araştırmasında da akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ve alt boyutları ile sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde King ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan, nomofobi: sanal ortamlara bağımlılık mı yoksa sosyal fobi mi? araştırmasında da akıllı telefonlardan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ve alt boyutları ile sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yine King, Valença ve Nardi (2010) tarafından yapılan başka bir çalışmada da agorafobi ve panik bozukluk eş tanısı olan bir vakada, hem farmakolojik tedavi hem de bilişsel davranışçı terapi tedavisinin uygulanmasından sonra panik bozukluk ve agorafobi düzeylerinin düzelme göstermesine karşın akıllı telefon bağımlılığının devam ettiği bulunmuştur. Pavithra, Madhukumar ve Murty (2015) tarafından yapılan nomofobi: agorafobili panik bozukluğunda fobileri azaltan veya bağımlılığı kötüleştiren cep telefonu unsurunun etkililiğini araştırmışlardır. Araştırmada sosyal fobi davranışlarının nomofobik

semptomları arttırdığı ve bu nedenle de bireylerin sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamak istememesine, kişinin kendisini güvende hissetme ihtiyacına, kaygı endeksli ilişkiler yaşamaktan kaçmak için sanal platformlara yönelmede bağımlılık gösterdiğini bulmuşlardır. Aynı çalışmada kişinin sosyal ve kişisel ilişkilerinde yaşamış olduğu sorunlardan kaçmak için yoğun bir biçimde akıllı telefonlara yöneldiği ve bu şekilde kendisini kaygılı olmadığı güven duygusunun geliştirmek için yaptığını ileri sürmüşlerdir. Ülkemizde Uysal, Özen ve Madenoğlu (2016) tarafından yapılan yükseköğretimde sosyal fobi: nomofobinin sosyal fobiye etkisi araştırmasında da sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyleri ile nomofobi arasında düşük güçte doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. King ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan başka bir çalışmada da panik bozukluk ile agorafobisi olan bireylerin, normal bireylere göre, akıllı telefon kullanımına ve değişikliğine bağlı olarak yüksek düzeyde depresyon, kaygı, korku ve panik yaşadıkları saptanmıştır. Hayırcı (2019) tarafından yapılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve sosyal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında lise öğrencilerinde sosyal kaygı ve sosyal yalnızlık düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Akıncı (2019) tarafından yapılan sosyal anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda akıllı telefon bağımlılığı ve ilişkili değişkenlerin değerlendirilmesi araştırmasında da sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma ile akıllı telefon bağımlılığı arasında doğrusal yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Görür (2019) tarafından yapılan ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da sosyal kaygı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında doğrusal yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bhattacharya ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada da nomofobinin sosyal fobi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda nomofobi (akıllı telefondan yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi arasında doğrusal yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sarıbay ve Durgun (2020) tarafından yapılan doküman toplulukların fobileri: netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışmasında da nomofobi ile sosyal fobi arasında doğrusal yönlü anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Nomofobinin (akıllı telefondan yoksun kalma korkusu) sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğuna dair yapılan regresyon analizleri de bu ilişkiyi ortaya koymaktadır. Kişilerin akıllı telefon kullanımı ile birlikte yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi daha fazla tercih etmeleri sosyal fobiyi tetikleyen bir unsur olarak

görülmektedir. Akıllı telefonda yoksun kalmaktan endişe duyan kişilerin sanal iletişimi daha fazla tercih etmeleri ve daha fazla sosyal fobi belirtileri göstermeleri beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ve alt boyutlarının (rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme) yaşam doyumunu etkilediği ve birbirleri arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgu katılımcılarda akıllı telefonda yoksun kalma korku (nomofobi) düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumunu düzeyinin düştüğü anlaşılmaktadır. Bu kapsamda yapılan regresyon çözümleme bulgusuna göre de akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ve alt boyutları (rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme) ile yaşam doyumunu arasında ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Çırak (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun rolü araştırmasında da nomofobi ile yaşam doyumunu arasında düşük güçte negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Büyükalim (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler çalışmasında da yaşam doyumunu ile nomofobi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının düştüğü bulunmuştur. Aynı araştırmada rahatlıktan feragat etme ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ile yaşam doyumunu arasında da negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Aktaş (2019) tarafından yapılan nomofobi düzeylerinin yaşam doyumunu ve iş performansı üzerindeki etkisi: Kütahya kent merkezinde bir uygulama araştırmasında da nomofobi düzeyleri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Karaköse (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumunu ve depresyon açısından incelenmesi çalışmasında da akıllı telefon bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunun düştüğü bulunmuştur. Kıyak ve Orhan (2021) tarafından yapılan çalışanların nomofobi, yaşam doyumunu ve iş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da bireylerde nomofobik davranış düzeyleri arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Aynı araştırmada çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ve rahatlıktan feragat etmeme düzeyleri ile yaşam doyumunu arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Leep ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan ve örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada problemlili akıllı telefon kullanımı ile akademik performans, anksiyete ve yaşam doyumunu

arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre problemlili akıllı telefon kullanımının yaşamdan doyum almayı ve mutluluğu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışmada ise Meral (2017) örneklemini Ordu Ünye’de devlet okullarında öğrenim gören 284 lise öğrencisinin oluşturduğu çalışmada öğrencilerin yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığını negatif yönlü ve yüksek düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan, Mert ve arkadaşları (2018) tarafından Sakarya ilinde 290 öğretmen üzerinde yaptıkları çalışmada nomofobi düzeyi arttıkça yaşam doyumunun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgusuyla benzerlik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Orucoğlu (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında nomofobi ile yaşam doyumunu arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Blachnio ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada da akıllı telefon kullanımı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu saptamış ve akıllı telefonların kullanılmaya başladığı ilk dönemlerde bireyin yaşam doyumunun artacağı sonucuna ulaşmışlardır. Nomofobinin (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğuna dair yapılan regresyon analizleri de bu ilişkiyi ortaya koymaktadır. Araştırmada ulaşılan bulgu ile literatür arasında benzerlikler ve farklılıklar tespit edilmiştir. Kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olması yaşamsal aktiviteleri ile yakından ilişkilidir. Vaktinin çoğunu akıllı telefon ile geçiren kişiler ise yaşamsal aktiviteleri yerine getirememekte ve günlük yaşam rutinlerini uygulamakta zorlanmaktadır. Bu nedenle akıllı telefon kullanımının artmasının ile yaşam doyumunun düşmesi arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeylerinin yaşam doyumunu etkilediği ve birbirleri arasında negatif yönde orta güçte ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu katılımcılarda sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumunu düzeyinin düştüğü anlamına gelmektedir. Bu kapsamda yapılan regresyon çözümleme bulgusuna göre de sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma ile yaşam doyumunu arasında ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Razioglu (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkisi araştırmasında da sosyal fobi ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada sosyal fobi alt boyutları sosyal korku ve sosyal

kaçınma ile yaşam doyumu arasında da negatif yönde anlamlılık bulunmuştur. Altın (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada da seboreik dermatitli hastalarda benlik saygısı, algılanan stres düzeyi, kaygı, sosyal fobi, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşamdan doyum alma ile sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireylerde yaşam kalitesinde ki düşüşün beraberinde yaşamdan doyum almamayı ve sonrasında da sosyal ortamlardan uzaklaşmayı getirdiği ileri sürülmüştür. Akgün (2018) tarafından yapılan Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal fobinin yaşam kalitesi ve üniversiteye uyum üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada da bireylerdeki sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyleri düştükçe yaşamdan doyum almanın yükseldiği bulunmuştur. Kanada’da yaşları 15 ile 64 arasında değişen 8.000 bireyi kapsayan bir çalışmada yaşam kalitesinin tüm alanları üzerinde sosyal fobinin belirleyici bir etkisinin olduğunu ve yaşam kalitesini düşürdüğünü saptarken, depresyonun olmadığı durumlarda da sosyal fobinin yaşam doyumu üzerinde son derece önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Johnson vd., 2000). Benzer şekilde Amerika’da Anksiyete ve Stres bürolarına başvuru yapan 26 kadın ve 18 erkek üzerinde yapılan bir araştırmada da sosyal fobinin bireylerin yaşam doyumlarında düşüşe sebep olduğu ve önemli bir çekingen kişilik örüntüsü ortaya çıkardığını bulmuştur (Safren vd., 1996). Türkkkan (2021) tarafından yapılan ailesi ile yaşayan ve yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı bakımından incelenmesi araştırmasında da sosyal kaygı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mammadlı (2020) tarafından yapılan parkinson hastalarında yaşam kalitesi ile sosyal kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki araştırmasında da sosyal kaygı ile yaşam kalitesi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ürün ve Şafak Öztürk (2020) tarafından yapılan yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler çalışmasında da sosyal kaygı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde güçlü düzeyde anlamlılık bulunmuştur. Kermen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı çalışmasında sosyal kaygı ile yaşam doyumu arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Gültekin ve Dereboy (2011) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri araştırmasında da sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arttıkça yaşam

doyumunun düştüğü saptanmıştır. Sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınmanın yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğuna dair yapılan regresyon analizleri de bu ilişkiyi ortaya koymaktadır. Sosyal etkileşimin insan yaşamı için oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Sosyal fobi düzeyi yüksek olan kişiler sosyal etkileşimden kaçınma eğilimi göstermektedir. Bu nedenle yaşamdan aldıkları doyumun daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide cinsiyete göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Bulguya göre erkek öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve iletişim kuramama puan ortalamalarının, kadın üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve iletişim kuramama puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzer sonuçlara Erdoğan (2021) tarafından yapılan nomofobi ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtilerinin ilişkisi araştırmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada erkek bireylerin nomofobi ve nomofobi alt boyutları puan ortalamaları kadın bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Osmaniye’de Korkut Ata üniversitesinde öğrenim görmekte olan 442 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada da erkek öğrencilerin nomofobi düzeyleri kız öğrencilerden yüksek bulunmuştur (Ağduk, 2021).İlgili literatür incelendiğinde erkek bireylerin nomofobi ve iletişim kuramama düzeylerinin kadın bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Apak ve Yamam, 2019; King vd., 2013; Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016; Bhattacharya vd., 2019). Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçlara da rastlanılmıştır. Akın (2021) tarafından yapılan intörn hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve aleksitimi ilişkisinin değerlendirilmesi araştırmasında kadın hemşirelik bölümü öğrencilerinin nomofobi düzeyleri erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada erkek öğrencilerin iletişim kuramama düzeyleri ise kadınlardan yüksektir. Ay (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da kadın üniversite öğrencilerinde nomofobi ve iletişimi sürdürmemeye düzeyleri erkek öğrencilerin nomofobi ve iletişimi sürdürmemeye düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Kadın bireylerin nomofobi ve iletişimi sürdürmemeye düzeylerinin erkek bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Madhukumar ve Murty, 2015; Bhattacharya vd., 2019;



Büyükalim, 2020; Mert vd., 2018). Araştırma bulgusu incelendiğinde literatür ile ilgili farklı sonuçların olduğu tespit edilmiştir. Nomofobi ve cinsiyete dair araştırmalarda farklı sonuçlar elde edildiği bilinmektedir. Sonuçlardaki bu farklılığın kültürel öğelerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Türk kültüründe erkeklerin daha az duygu ifadesinde bulunmaları ve daha az etkileşim içine girmeleri akıllı telefon kullanımlarını ve akıllı telefonda yoksun kalma korkularını arttıran bir etken olabilir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide medeni duruma göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Bulguya göre bekar/ayrı/boşanmış öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, sosyal fobi genel, sosyal korku ve sosyal kaçınma puan ortalamalarının, evli üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, sosyal fobi genel, sosyal korku ve sosyal kaçınma puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzer sonuçlara Al (2021) tarafından yapılan sağlık çalışanlarında iş tatmin düzeyi ile nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesi araştırmasında da bekar sağlık çalışanlarının nomofobi, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme düzeyleri evli sağlık çalışanlarından yüksek bulunmuştur. Elçi Gördağ (2020) tarafından yapılan Trakya Üniversitesi araştırma görevlilerinde nomofobi ve nomofobiye etkileyen faktörlerin araştırılması çalışmasında bekar araştırma görevlilerinde nomofobi ve alt boyut düzeyleri evli araştırma görevlilerinden yüksek bulunmuştur. Kars (2020) tarafından yapılan akıllı telefon bağımlılığının (nomofobi) kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi: Atatürk Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma çalışmasında bekar kişilerde nomofobi ve alt boyut düzeyleri evli kişilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Cebeci (2021) tarafından yapılan yetişkinlerde sosyal fobi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında bekar bireylerde sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyleri evli bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Demiröz (2019) tarafından yapılan yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumların arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında da bekar bireylerin sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma puan ortalamaları evli bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Canatan (2018) tarafından yapılan evli veya boşanmış ebeveyne sahip olan, 11-14 yaş arasındaki çocukların bağlanma

stilleri ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişki çalışmasında ebeveyni boşanmış çocukların sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Köroğlu (2017) tarafından yapılan sosyal fobi belirtileri ile yetişkin bağlanma stilleri ve anne baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi çalışmasında da bekar bireylerin sosyal fobi düzeyleri evli bireylerden yüksek bulunurken sosyal korku ve sosyal kaçınma düzeyi ise evlilerde yüksek bulunmuştur. Medeni durum kişinin sosyalleşme düzeyi üzerinde etkili olan değişkenlerden biridir. Bekar katılımcıların yaşadıkları alan içinde daha az duygusal etkileşim kurmaları akıllı telefona daha fazla yönelmelerine neden olmuş olabilir. Bu nedenle bekar katılımcıların daha fazla nomofobiye sahip oldukları düşünülmektedir.

Çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide çalışma duruma göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Bulguya göre çalışmayan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamalarının çalışan üniversite öğrencilerinin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Kars (2020) tarafından yapılan akıllı telefon bağımlılığının (nomofobi) kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi araştırmasında da çalışmayan öğrencilerin nomofobi ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme düzeyleri çalışan öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Ay (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da çalışmayan öğrencilerin nomofobi, çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme ve bilgiye erişememe düzeyleri çalışan öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Apak ve Yamam (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki çalışmasında da çalışmayan öğrencilerin nomofobi ve alt boyutları çalışan öğrencilerden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde çalışmayan bireylerin nomofobi, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetmeme düzeylerinin çalışan bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmuştur (King, Valença ve Nardi, 2010; Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016; Sarıbay ve Durgun, 2020; Kıyak ve Orhan, 2021). Çalışmama durumu kişinin daha fazla zamana sahip olmasını sağlayabilmektedir. Bu nedenle çalışmaya bireylerin

akıllı telefon kullanımlarının ve yoksun kalma korkularının daha fazla olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinde nomofobi (akıllı telefondan yoksun kalma korkusu) ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aylık gelir durumuna göre istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Bu sonuca göre aylık gelir düzeyi yüksek olanlarda nomofobi ve yaşam doyumu daha yüksek düzeyde bulunurken aylık gelir düzeyi düşük olanlarda ise iletişim kuramama, sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma daha yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Çırak (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun rolü araştırmasında da gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde nomofobi ve yaşam doyumu daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Büyükalım (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler çalışmasında da gelir düzeyi ile nomofobi ve yaşam doyumu arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada iletişim kuramama ile gelir durumu arasında ise negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Aktaş (2019) tarafından yapılan nomofobi düzeylerinin yaşam doyumu ve iş performansı üzerindeki etkisi çalışmasında da nomofobi ve yaşam doyumu arttıkça gelir düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Leep ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmada da üniversite öğrencilerinde gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı bulunmuştur. Orucoğlu (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde nomofobi ve yaşam doyumu daha yüksek oranda bulunmuştur. Aynı araştırmada gelir düzeyi düştükçe öğrencilerin iletişim kurma düzeylerinin yükseldiği bildirilmiştir. Razioğlu (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki çalışmasında da gelir düzeyi yükseldikçe sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınmanın düştüğü bulunurken yaşam doyumunun ise yükseldiği tespit edilmiştir. Akgün (2018) tarafından yapılan Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal fobinin yaşam kalitesi ve üniversiteye uyum üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada da gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında doğrusal yönlü ilişki bulunurken, sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Benzer biçimde Türkkın (2021) tarafından yapılan ailesi ile yaşayan ve yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yaşam kalitesi ve

benlik saygısı bakımından incelenmesi çalışmasında da gelir düzeyi yükseldikçe sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınmanın düştüğü bulunurken yaşam doyumunun ise yükseldiği saptanmıştır. Aylık gelir düzeyi kişinin yaşamsal aktivitelerini doğrudan etkileyen durumlardan biridir. Aylık geliri yüksek olan bireylerin daha kaliteli etkinliklerde bulunabileceği ve yaşam doyumlarının daha yüksek olabileceği n görülen durumlardan biridir. Bununla birlikte aylık geliri yüksek olan kişilerin daha işlevsel telefonlara sahip olmaları da telefon kullanımlarını ve yoksunluk korkularını arttıran faktörlerden biri olabilmektedir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Araştırmaya 150'si kadın 95'i erkek toplamda 245 üniversite öğrencisi katılmıştır.
- Katılımcıların büyük bir çoğunluğu bekar/ayrı/boşanmış (%71) bireylerden oluşmaktadır.
- Katılımcıların yarısından fazlasının aktif bir işte çalıştığı (%60.2) bulunmuştur.
- Katılımcıların aylık gelir düzeylerinde ise herhangi bir ayrışma görülmemiştir. %38.6'sı 5.000 TL ve üzeri gelire sahipken, %34.3'ü 3.000 TL altından %27.1'i de 3.000 ile 5.000 TL arası bir gelire sahip olduklarını ifade etmiştir.
- Katılımcıların %63.7'sinin psikiyatrik rahatsızlığı %39'unun ise tıbbi rahatsızlığı bulunduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcılarda en küçük yaşın 18 en büyük yaşın ise 34 olduğu bulunmuştur.
- Araştırmada erkek öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve iletişim kuramama puan ortalamaları kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırmada bekar/ayrı/boşanmış öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, sosyal fobi genel, sosyal korku ve sosyal kaçınma puan ortalamaları evlilerden daha yüksektir.
- Araştırmada çalışmayan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puan ortalamaları çalışan öğrencilerden daha yüksektir.
- Çalışma sonucunda psikiyatrik bozukluk tanısı alan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) puanları psikiyatrik bozukluğa sahip olmayanlardan yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada kronik/tıbbi rahatsızlığı olmayan öğrencilerin nomofobi (akıllı telefonda yoksun kalma korkusu) genel ve çevrimiçi bağlantıyı kesmeme puanları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmada kronik/tıbbi rahatsızlığı bulunan üniversite öğrencilerinin iletişim kuramama, sosyal fobi toplam, sosyal korku, sosyal kaçınma ve yaşam doyumu puanları da aynı şekilde daha yüksektir.

- Araştırma sonucunda aylık gelir düzeyi yüksek olanlarda nomofobi ve yaşam doyumu daha yüksek düzeyde bulunurken aylık gelir düzeyi düşük olanlarda ise iletişim kuramama, sosyal fobi, sosyal korku ve sosyal kaçınma daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda gerek alanda çalışma yapmak isteyen uzmanlara gerekse konuya ilgi duyan bireylere şu önerilerde bulunulmuştur:

- İlgili literatür incelendiğinde üniversite öğrencisi örnekleminde nomofobi, sosyal fobi ve yaşam doyumu değişkenlerinin birarada olduğu araştırmalara rastlanılamamıştır. Bundan sonraki süreçte gerek farklı örneklem gruplarında gerekse yeni çalışmalarda üç değişkeninde bir arada yer aldığı araştırmaların sayısının artırılması önerilmektedir.
- Pandemi koşullarından dolayı beklenenden az örneklem grubuna ulaşılmış olduğundan bundan sonra yapılacak araştırmalarda daha çok katılımcı araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının çevrimiçi platformlar aracılığıyla elde edilmesinden ötürü katılımcıların davranışları gözlemlenememiş, sorulara verdikleri yanıtlar incelenememiştir. Bu bağlamda bundan sonra yapılacak araştırmalarda yüz yüze veri toplanması önerilmektedir.
- Bireylerin göstermiş oldukları nomofobik davranışların altında farklı unsurların olabileceği varsayıldığından yapılacak olan yeni araştırmalarda nomofobi ile ilişkili olabilecek değişkenlerin (çocukluk çağı travmaları, bağlanma örüntüleri, ayrılık anksiyetesi vb.) kullanılması ve sayısının artırılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Ağduk, S. (2021). Nomofobinin OKÜ İİBF öğrencilerinin demografik özellikleri ve akademik başarıları ile olan ilişkisinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Osmaniye.
- Akboğa, Ö. F. ve Gürkan, U.(2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Avrasya Sosyal Ekonomi Araştırma Dergisi(ASEAD)*, 6(6),444-464. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/76870>
- Akgün, S. (2018). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal fobinin yaşam kalitesi ve üniversiteye uyum üzerine etkisi, *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.
- Akın, H. M. (2021). İntörn hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve aleksitimi ilişkisinin değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akıncı, Ş. (2019). Sosyal anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda akıllı telefon bağımlılığı ve ilişkili değişkenlerin değerlendirilmesi, *Tıpta Uzmanlık Tezi*. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. doi: 10.24289/ijsser.283590.
- Aktaş, Y. (2019). Nomofobi düzeylerinin yaşam doyumu ve iş performansı üzerindeki etkisi: Kütahya kent merkezinde bir uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

- Al, A. F. (2021). Sağlık çalışanlarında iş tatmin düzeyi ile nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gaziosmanpaşa Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Farahani, M., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S. ve Mohammadi, M. R. (2020). Addictive use of smartphones and mental disorders in university students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(2), 96–104.
- Alkın, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal ilişkilerin niteliği ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Altan, B. (2019). Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Altın, N. (2020). Seboreik dermatitli hastalarda benlik saygısı, algılanan stres düzeyi, kaygı, sosyal fobi, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). DSM-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ankara, H. G., Tekin, B. ve Öz, E. (2020). Elmayı en çok kim ısıyor? Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen sosyoekonomik faktörlerin tespiti. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13, 235-242. doi: 10.17671/gazibtd.690046.
- Apak, E., ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı ve Nomofobi ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişki: Bingöl Üniversitesi Örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 609-627.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.02.003.



- Arpacı, İ., Baloğlu, M., Kozan, H. İ. ve 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), 1-12. doi: 10.2196/jmir.8847.
- Arslan, H. (2015). Teknolojinin rutinizasyonu ve rutinin dijitalizasyonu. (H. Aydın Keskin, Çev.). 1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul. İstanbul: Pelikan Matbaa.
- Avşar Arık, I. (2018). Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu: Y nesli. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ay, J. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu Karaaslan, İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4548 – 4525. doi:10.19168/JYU.48010.
- Bayrak, B. (2017). İstanbul’da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu, bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Aydın Üniversitesi.
- Bekir, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No:516564)
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. doi:10.4103/jfmpe.jfmpe\_71\_19.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. doi:10.1089/cpb.2005.8.39.

- Billieux, J., Maurage, P., Fernandez, O. L., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. doi:10.1007/s40429-015-0054-y.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E. ve Seidman, G. (2018). Relations Between Facebook Intrusion, Internet Addiction, Life Satisfaction and Selfesteem: A Study in Italy ve the USA. *International Journal of Mental Health ve Addiction*, 14(71), 1-13. Doi: 10.1007/s11469-018-0038-y
- Büyükalim, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyükçoplan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Canatan, Ç. (2018). Evli veya boşanmış ebeveyne sahip olan, 11-14 yaş arasındaki çocukların bağlanma stilleri ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Canatar, F. (2020). Nomofobi ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemler Açısından İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Tez No: 659392
- Cayhan, T. (2017). Akıllı telefon kullanımı ile duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Cebeci, S. (2021). Yetişkinlerde sosyal fobi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ching, K. H. ve Tak, L. M. (2017). The structural model in parenting style, attachment style, self regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal*

of Psychology & the Behavioral Sciences, 3(1), 85-103. doi: 10.22492/ijpbs.3.1.06.

Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.

Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.). *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler içinde* (s. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.

Çalışır, G. (2017). Sosyal kuşakların kişilerarası iletişim aracı olarak sosyal ağları kullanma durumu. A. M. Kırık. (Ed.). *Medya çağında iletişim: Sokaktan ekrana, sanaldan gerçeğe*. İstanbul: Çizgi Kitabevi.

Çevik, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.

Çırak, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Darçın, A. E., Köse, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 1-6. doi: 10.1080/0144929X.2016.1158319.

Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A. ve Biswas, R. (2017). Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 61(3), 199–204. doi: 10.4103/ijph.IJPH\_81\_16.

Demir, S. (2018). Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.

- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions* 4(2), 85-92. doi: 10.1556/2006.4.2015.010.
- Demiröz, S. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumların arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derici, H. (2018). Evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Deverensky, J. L. (2019). Behavioral addictions: Some developmental considerations. *Current Addiction Reports*, 6, 313–322. doi: 10.1007/s40429-019-00257-z.
- Dirik, K. (2016). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal Community Medicine*, 35(2), 339–341. doi: 10.4103/0970-0218.66878.
- Durak, H. Y. (2017). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. doi: 10.1016/j.soscij.2018.09.003.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1–15. doi: 10.15805/addicta.2018.5.2.0025.
- Ekşi, F.ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.

- Elçi Gördağ, Ö. (2020). Trakya Üniversitesi araştırma görevlilerinde nomofobi ve nomofobiye etkileyen faktörlerin araştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Edirne.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030.
- Erdoğan, E. Ş. N. (2021). Nomofobi ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtilerinin ilişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.
- Elyasi, F., Hakimi, B. ve Islami-Parkoochi, P. (2018). The validity and reliability of the persian version of nomophobia questionnaire. *Addiction & Health*, 10(4), 231–241. doi: 10.22122/ahj.v10i4.647.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12. doi: 10.17671/btd.30223.
- Erkul, A. (2019). Polikliniğe başvuran 18-25 yaş arasındaki kişilerde anksiyetede depresyon ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.
- Erol, M. ve İstikbal, D. (2020). Alternatif Sosyal Medya Arayışları Çin, Rusya ve Japonya. İstanbul: SETAV Yayınları.
- Ertan, G. (2019). Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Gardner, H. ve Davis, K. (2014). App kuşağı. (Ü. Şensoy, Çev.). İstanbul: Optimist Yayın Dağıtım. (Orijinal yayın tarihi, 2013).

- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. doi: 10.17943/etku.288485.
- Göktaş, H. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Görür, B. (2019). Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Grant, J., Potenza, M., Weinstein, A. ve Gorelick, D. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. doi: 10.3109/00952990.2010.491884.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Gültekin, B. K., ve Dereboy, D. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58
- Gümüş, A. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Gürbüz, İ. B. ve Özkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56, 814–822. doi: 10.1007/s10597-019-00541-2.

- Hao, Z., Jin, L., Li, Y., Akram, H. R., Saeed, M. F., Ma, J., ...Huang, Z. (2019). Alexithymia and mobile phone addiction in Chinese undergraduate students: The roles of mobile phone use patterns. *Computers in Human Behavior*, 97, 51–59. doi: 10.1016/j.chb.2019.03.001.
- Haspolat, N. K. (2016). Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi) Erişim Adresi: <http://earsiv.ersincan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12432/3353>
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Hayırcı, B. (2019). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri İle Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Heimberg, R.G., Horner, K.J, Juster, H.R., Safren, S.A., Brown, E.J., Schneier, F.R., Liebowitz, M.R.(1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med.*29:199-212. Doi: DOI: 10.1017 / s0033291798007879
- Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist?. *Science*, 294(5544), 980-982. doi: 10.1126/science.294.5544.980.
- Hong, F.-Y., Chiu, S.-I. ve 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, 2152–2159. doi: 10.1016/j.chb.2012.06.020.
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51.

- Johnson, J. G., Cohen, P., Pine, D. S., Klein, D. F., Kasen, S., ve Brook, J. S. (2000). Association between cigarette smoking and anxiety disorders during adolescence and early adulthood. *JAMA*, 284(18), 2348-51.
- Kalecik, S. (2016). Problemlı internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olarak duygu dzenleme, öz-denetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı semptomları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kalen, S. (2018). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *TOJDAC*, 4 (1). doi: 10.7456/10401100/001.
- Karahancı, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Karaköse, H. B. (2019). Üniversite Öğrencilerindeki Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kars, A. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı'nın (nomofobi) kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi: Atatürk Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, A., Bozaslan, H. Ve Genç G.(2012). Üniversite öğrencilerinin annebaba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademikbaşarılarına etkisi, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 18. 208-225 Erişim Adresi: Microsoft Word - 18\_13\_ID\_229.doc (dergipark.org.tr)



- Kayabaş, İ. (2016). Mobil teknolojiler. T. V. Yüzer ve M. E. Mutlu (Ed.), Yeni iletişim teknolojileri içinde (s. 101-110). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Kaypaklı, G. (2017). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili özellikler. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 1-29.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi),Erişimadres:  
<http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/5803>
- Kıyak, G. N., ve Orhan, M. (2021). Alışanların Nomofobi, Yaşam Doyumu ve İş Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimlerde Nicel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 30-50.
- Kim, B. (2013). Effect of smart-phone addiction on youth's sociality development. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13, 208-217. doi: 10.5392/JKCA.2013.13.04.208.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.
- 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.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group.

Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 10(1), 28–35. doi: 10.2174/1745017901410010028.

Köroğlu, Ö. (2017). Sosyal fobi belirtileri ile yetişkin bağlanma stilleri ve anne baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon(kolik)” üniversite gençliği. Global Media Journal TR Edition, 7(14), 328-359.

Kwon, M., Kim, D., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. PloS ONE, 8(12), 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0083558.

Lee, C. ve Lee, S-J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. Children and Youth Services Review, 77, 10-17. doi: 10.1016/j.childyouth.2017.04.002.

Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. ve McDonough, I. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. Heliyon, 4. doi: 10.1016/j.heliyon.2018.e00895.

Luo, S. X., Brennan, T. K. ve Wittenauer, J. (2015). Internet Addiction: The case of Henry, the “Reluctant Hermit”. M. S. Ascher ve P. Levounis (Ed.), The Behavioral Addictions içinde (s. 81-96). Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Mail Online. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it's the plague of our 24/7 age.

Mammadlı, N. (2020). Parkinson hastalarında yaşam kalitesi ile sosyal kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Mattick, R. P. and Clarke, J.C.(1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety, *Behavior Research and Therapy* 36(4), 455-470. Doi: DOI: 10.1016/s0005-7967(97)10031-6
- McKinney, K. A. (2015). Dijital medya, ergen beyni ve bilişsel nörobilim. (H. Aydın Keskin, Çev.). 1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul. İstanbul: Pelikan Matbaa.
- Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H. ve Li, J.(2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry*, 18(1): 329. doi: 10.1186/s12888-018-1891-8.
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M. ve McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86. doi: 10.1016/j.chb.2018.04.027.
- Meral, D. (2017). Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan: Erzincan Üniversitesi.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8, 88-107. doi: 10.26466/opus.382285.
- Mert, A., Çağlayan, R. ve Akgül, A. (2018). Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. C. Şahin (Ed.), 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Ankara, Türkiye.
- Nahas, M., Hlais, S., Saberian, C. ve Antoun, J. (2018). Problematic smartphone use among Lebanese adults aged 18 to 65 years using MPPUS-10. *Computers in Human Behavior*, 87, 348–353. doi: 10.1016/j.chb.2018.06.009.
- National Institute on Drug Abuse. (2010). Research reports: Comorbidity: Addiction and other mental illnesses. Maryland: National Institutes of Health.

- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 562-70. doi: 10.1089/cpb.2005.8.562.
- Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age | Daily Mail Online (Erişim Tarihi, 14.07.2020).
- Orucoğlu, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. (2010). Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2012). İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ölmeztoprak, V. K. (2019). Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüsellüğün akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisi. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özata, M. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Özsoy, T. (2009, Şubat). Fastfood'dan Facebook'a: İnternet bağımlılığı. M. Akgül, E. Derman, M. U. Çağlayan ve A. Özgüt (Ed.), 11-13 Şubat Akademik Bilişim'09-XI. Akademik Bilişim Konferansı bildirileri içinde (s. 651-656). Şanlıurfa: Harran Üniversitesi.

- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Murty, T. S. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340–344.
- Polat, İ. H. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve sosyal ağlar. (H. Aydın Keskin, Çev.). 1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul. İstanbul: Pelikan Matbaa.
- Potenza, M. N. (2015). Helping people behave themselves: Identifying and treating behavioral addictions. M. S. Ascher ve P. Levounis (Ed.), *The Behavioral Addictions içinde* (s. 5). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *MCB University Press*, 9(5).
- Razıoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rosenberg, K. P. ve Feder, L. C. (2014). An introduction to behavioral addictions. K. P. Rosenberg ve L. C. Feder (Ed.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment içinde* (s. 1–17). New York: Academic Press.
- Safren, S.A., Heimberg, R. G., Brown, E. J., ve Holle, C. (1996). Quality of life in social phobia. *Depression and Anxiety*, 4(3), 126-33.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632–2639. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.003.
- Sarıbay, B., ve Durgun, G. (2020) Dokunmatik Topluların Fobileri: Netlessfobi, Nomofobi ve Fomo Kavramları Üzerine Bir İçerik Analizi Çalışması. *Journal of Yasar University*, 15 (Özel Sayı), 280-294.
- Sarıççek, M. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının bağlanma biçimleri ile ilişkisi: Tunceli ili örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.

- Sarıyar, B.(2015). Lise öğrencilerinde atılganlık, sosyal fobi ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişki, (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. Tez No: 440331
- Sayar, K. (2016). Ruh Hali. İstanbul: Timaş Yayınları.
- SecurEnvoy. (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>. (Erişim Tarihi, 14.07.2020).
- Semerci, A. (2018, Haziran). Examination of the university students' nomophobia levels [Öz]. 7th International Conference on Education (Iced-2018).
- Sezer, B. ve Atılgan, S. B. C. (2019). The dark side of smartphone usage (nomophobia): Do we need to worry about it?. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30-43. doi: 10.25282/TED.513988.
- Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyuri, A. ve Sahebkar, M. (2020). The relationship between smartphone addiction and quality of life among students at Tehran University of medical sciences. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 61-66. doi: 10.15805/addicta.2020.7.1.0080.
- Shen, X. ve Wang, J. (2019). Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation. *Computers in Human Behavior*, 95, 31-36. doi: 10.1016/j.chb.2019.01.012.
- Statista. (2020). Number of smartphone users worldwide from 2016 to 2021. <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>.
- Süler, M. (2016). Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

- Şafak, M. (2019). Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin boyun ağrısı, fonksiyonel durum ve kas aktivasyonuna etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Taneli, T., Guo, H-Y. ve Mushtaq, S. (2015). Internet gaming disorder: Virtual or real?. M. S. Ascher ve P. Levounis (Ed.), The Behavioral Addictions içinde (s. 77). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Tohumcu, M. U. (2018). İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Tor Kadioğlu, C. ve Koşar, A. (2019). Nomofobiklik düzeyinin a ve b tipi kişilikler bağlamında incelenmesi ve internetten satın alma davranışı üzerindeki etkisi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 12(66), 1212-1223. doi: 10.17719/jisr.2019.3665.
- Toruk, İ. (2008). Üniversite Gençliğinin Medya Kullanma Alışkanlıkları Üzerine Bir Analiz. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(8): 476-485.
- Türk Dil Kurumu. (2020). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <http://sozluk.gov.tr/>. (Erişim Tarihi 23.07.2020).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (t.b.). Hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı, 2004-2019. [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028). (Erişim Tarihi 20.06.2020).
- Türkkan, M. G. (2021). Ailesi ile yaşayan ve yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı bakımından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge, J. M. (2018). İ-nesli. İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2017).

- Uğurlu, T.T., Şengül, C.B. ve Şengül,C.(2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 4(1):37-50 doi: doi:10.5455/cap.20120403.
- Uysal, S., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. The Global eLearning Journal, 5(2), 1-8.
- Ürün, Ö. D. ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 4 (1), 37-45. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/amusbfd/issue/52200/590746>
- We Are Social. (2019, Ocak). Digital in 2019. <https://wearesocial.com/global-digital%20report-2019> (Erişim Tarihi 21.05.2019).
- Whang, L. S., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. Cyberpsychology & Behavior, 6(2), 143-50. doi: 10.1089/109493103321640338.
- World Health Organization. (2018). International classification of diseases: Eleventh revision (ICD-11). Geneva: World Health Organization.
- Yang, J., Fu, X., Liao, X. ve Li, Y. (2019). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. Psychiatry Research, 284, 112686. doi: 10.1016/j.psychres.2019.112686.
- Yıldırım, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ames: Iowa State University.
- Yıldırım, Ç. ve Correia, A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130–137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.



- Yıldırım, Ç., Şumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi: 10.1177/0266666915599025.
- Yıldırım, O. (2019). Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Yılmaz, M. (2019). Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile beden kitle indeksleri, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi, (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No:570908)
- Yoğurtçu, D. D. (2018). The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 671-679. doi: 10.1089/cpb.2007.9971.

## EKLER

EK-A

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Melih KABAKCI tarafından Prof. Dr. Ayten Erdoğan danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı Üniversite Öğrencilerinde Akıllı telefondan yoksun kalma korkusu(Nomofobi) ile Sosyal Fobi ve yaşam doyumu ilişkilerini incelemektedir.

Ölçeklere vereceğiniz cevaplar sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Kişisel bilgileriniz (kimlik, iletişim bilgileriniz) alınmayacaktır.

Ölçek yanıtlarınız gizli tutulacak. Sorulara vereceğiniz doğru cevaplar araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini arttıracaktır. Size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Psikolog Melih KABAKCI

**SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

1- Yaşı: .....

2- Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

3- Medeni durumu: evli ( ) boşanmış/ayrı yaşıyor ( )

4- Çalışma durumu: çalışıyor ( ) çalışmıyor ( )

5- Psikiyatrik hastalık: var ( ) yok ( )

6- Kronik tıbbi hastalık: var ( ) yok ( )

7- Aylık gelir düzeyi: 0-3000 ( ) 3000-5000 ( ) 5000 ve üzeri ( )

## LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Tüm maddeleri, bugün dahil son bir haftayı dikkate alarak değerlendiriniz. Herhangi bir durum geçen hafta içinde gerçekleşmemişse, hastanın bu durum karşısında vereceği tepki konusundaki ifadesine göre değerlendiriniz. Her durum için hastanın hem yaşamış olduğu veya yaşayacağı korku ve kaygı derecesini, hem de durumdan kaçındığı ya da kaçınmış olabileceği sıklığı değerlendiriniz.

	<u>Kayı</u>	<u>Kaçınma</u>
	1-Yok ya da çok hafif	1-Kaçınma yok ya da çok ender
	2-Hafif	2-Zaman zaman kaçırım
	3-Orta derecede	3-Çoğunlukla kaçırım
	4-Şiddetli	4-Her zaman kaçırım
<b><u>Sosyal Durumlar</u></b>		
1- Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	.....	.....
2- Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	.....	.....
3-Dikkatleri üzerinde toplamak	.....	.....
4- Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	.....	.....
5- Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	.....	.....
6- Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	.....	.....
7-Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	.....	.....
8- Satın aldığı bir malı, ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	.....	.....
9- Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ve hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	.....	.....
10- Gözlendiği sınıda çalışmak	.....	.....
11- Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	.....	.....
12- Bir eğlenceye gitmek	.....	.....
13- Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	.....	.....
14- Yetenek, beceri ya da bilginin sınaması	.....	.....
15- Gözlendiği sınıda yazı yazma	.....	.....
16- Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda konuşmak	.....	.....
17- Umumi yerlerde yemek yemek	.....	.....
18- Evde misafir ağırlamak	.....	.....
19- Küçük bir grup faaliyetine katılmak	.....	.....
20- Umumi yerlerde bir şeyler içmek	.....	.....
21- Umumi telefonları kullanmak	.....	.....
22- Yabancılarla konuşmak	.....	.....
23-Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	.....	.....
24- Umumi tuvalette idrar yapmak	.....	.....

## NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

### TÜRKÇE NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi

lütfen cümlelerin yanına 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.
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.
5. Akıllı telefonumun şarjım bitmesinden korkarım.
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırımı aştığımda paniğe kapılırım.
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.
9. Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.

**Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...**

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyurum.
11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.
16. Çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyurum.
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.

## YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

