

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, NOMOFOBİ VE
PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİNNAZ AKBAY

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin
Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi

NİĞDE

Haziran, 2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, NOMOFOBİ VE
PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HAZIRLAYAN
BİNNAZ AKBAY

DANIŞMAN

DOÇ. DR. SELİM GÜNDOĞAN

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin
Öngördüğü Yüksek Lisans Tezi

NİĞDE

Haziran, 2024

TEZ ONAY SAYFASI

Binnaz AKBAY tarafından hazırlanan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı için öngörülen Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

Doç. Dr. Selim GÜNDOĞAN (Danışman)

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Gürcan ŞEKER (Üye)

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Aslı KARTOL (Üye)

Trakya Üniversitesi

Bu tez Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından / / tarihinde uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mesut SAĞNAK

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Etik Beyanı



Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi beyan ederim. Ayrıca, bu tez çalışmasında başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza :

Ad, Soyad: Binnaz AKBAY

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, NOMOFOBİ VE PSİKOLOJİK UYUMSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AKBAY, Binnaz

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Selim Gündoğan

Haziran 2024, (XIV+110 sayfa)

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde çeşitli fakültelerde öğrenim gören 18-30 yaş arası 823 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri; Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres (DASS-21) Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için çalışmada ilişkisel model kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi, basit doğrusal ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde; nomofobinin cinsiyete, yaşa ve akıllı telefonu kullanım saatine göre anlamlı farklılık gösterdiği, öğrenim görülen fakülteye ve akıllı telefona sahip olma yılına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Psikolojik sağlık ve psikolojik uyumsuzluk değişkenlerinin ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık nomofobinin tüm alt boyutlarını

(bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme) anlamlı ve negatif yönde, psikolojik sağlamlık psikolojik uyumsuzluğun tüm alt boyutlarını (depresyon, anksiyete, stres) anlamlı ve negatif yönde, nomofobinin tüm alt boyutları ise psikolojik uyumsuzluğun tüm alt boyutlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Araştırma sonucunda; psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide nomofobinin kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular mevcut alanyazına dayanarak tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Psikolojik Sağlamlık, Nomofobi, Psikolojik Uyumsuzluk



ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, NOMOPHOBIA AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

AKBAY, Binnaz

Department Of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Selim GÜNDOĞAN

June 2024, (XIV+110 pages)

In this study, it was aimed to examine the relationship between psychological resilience, nomophobia and psychological distress levels of university students. The research group consisted of 823 students between the ages of 18-30 studying in various faculties at Niğde Ömer Halisdemir University during the 2022-2023 academic year. Research data were collected using the; Brief Psychological Resilience Scale, Nomophobia Scale, Depression Anxiety Stress (DASS-21) Scale and Personal Information Form. In this study, a relational model was used to examine the relationship between psychological resilience, nomophobia and psychological distress among university students. For data analysis, a t-test, one-way analysis of variance, and simple linear and hierarchical regression analyses were used.

When the results obtained were analyzed; it was concluded that nomophobia showed a significant difference according to gender, age and hours of smartphone use, but did not show a significant difference according to faculty and year of owning a smartphone. Psychological resilience and psychological distress variables were found to differ significantly according to gender. Psychological resilience predicts all sub-dimensions of nomophobia (not being able to access information, losing connection, not

being able to communicate, sacrificing comfort) significantly and negatively, psychological resilience predicts all sub-dimensions of psychological distress (depression, anxiety, stress) significantly and negatively, and all sub-dimensions of nomophobia predict all sub-dimensions of psychological distress significantly and positively. As a result of the study, it was concluded that nomophobia has a partial mediating role in the relationship between psychological resilience and psychological distress. The findings were discussed based on the existing literature and recommendations were presented.

Keywords: University Students, Psychological Resilience, Nomophobia, Psychological Distress



ÖNSÖZ

Tez yazma sürecinde yardımını ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Selim GÜNDOĞAN'a, varlığıyla güç veren canım aileme, yüksek lisans döneminde tanıştığım değerli arkadaşlarım Psikolojik Danışman Fatmanur ASLAN ve Psikolojik Danışman Hilal ACAR'a, eğitim hayatım boyunca bana emek veren bütün öğretmenlerime teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
Etik Beyanı	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
<i>1.1.1.Problem Cümlesi</i>	<i>5</i>
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4.Varsayımlar	8
1.5.Sınırlılıklar	8
1.6.Tanımlar	8
II. BÖLÜM	10
KURAMSAL AÇIKLAMALAR	10
2.1. Psikolojik Sağlamlık	10
<i>2.1.1. Risk Faktörleri.....</i>	<i>11</i>
<i>2.1.2. Koruyucu Faktörler.....</i>	<i>12</i>
<i>2.1.3. Olumlu Sonuçlar</i>	<i>13</i>
<i>2.1.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri</i>	<i>13</i>
<i>2.1.5. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Model ve Yaklaşımlar.....</i>	<i>14</i>
2.2. Nomofobi.....	16
<i>2.2.1. Nomofobinin Boyutları.....</i>	<i>19</i>
<i>2.2.2. Fobi Yaklaşımı Açısından Nomofobi.....</i>	<i>19</i>
<i>2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Açısından Nomofobi</i>	<i>20</i>
2.3. Psikolojik Uyumsuzluk.....	22

2.3.1. Depresyon.....	23
2.3.2. Anksiyete.....	25
2.3.3. Stres.....	26
2.4. İlgili Araştırmalar.....	28
2.4.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	28
2.4.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	33
III. BÖLÜM.....	39
YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırmanın Modeli	39
3.2. Evren ve Örneklem.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	42
3.3.3. Nomofobi Ölçeği (NÖ)	42
3.3.4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)	43
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Analizi.....	44
IV. BÖLÜM	46
BULGULAR	46
4.1.Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Uyumsuzluk Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere ve Korelasyonlara Göre Ön Analize İlişkin Bulgular	46
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular.....	51
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular	52
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular	53
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Psikolojik Uyumsuzluğa Etkisinde Nomofobinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	56
V. BÖLÜM.....	58
TARTIŞMA.....	58

5.1. Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Uyumsuzluk Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması.....	58
5.1.1. <i>Nomofobinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması.....</i>	<i>58</i>
5.1.2. <i>Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması.....</i>	<i>62</i>
5.1.3. <i>Psikolojik Uyumsuzluğun (Depresyon, Anksiyete, Stres) Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması.....</i>	<i>63</i>
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	64
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması	65
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması	66
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Psikolojik Uyumsuzluğa Etkisinde Nomofobinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması.....	67
VI. BÖLÜM.....	69
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	69
6.1. Sonuçlar	69
6.2. Öneriler	70
KAYNAKÇA	72
EKLER	104

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	39
Tablo 2. Katılımcıların Akıllı Telefonu Kullanım Süreleri, Günde Ortalama Kullanım Saatleri ve Günde Ortalama Kontrol Etme Sayılarına Göre Dağılımları.....	40
Tablo 3. Modelde Yer Alan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	44
Tablo 4. Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Uyumsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	46
Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 6. Katılımcıların Öğrenim Gördüğü Fakültelere Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 7. Katılımcıların Akıllı Telefona Sahip Olma Yılına Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 8. Katılımcıların Akıllı Telefonunu Günlük Ortalama Kullanım Saatine Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 9. Psikolojik Sağlamlık, Nomofobi ve Psikolojik Uyumsuzluk Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	50
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat	

Etme Alt Boyutlarını Yordama Durumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
--	----

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
--	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Hipotezlenen Aracılık Modeli.....6

Şekil 2. Aracılık Analizi Sonucu.....57



KISALTMALAR LİSTESİ

APA: American Psychological Association

DASS: Depression, Anxiety and Stress Scale

DSM: Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders

İİBF: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

NÖ: Nomofobi Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TPD: Türk Psikiyatri Derneği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımı ve tanımlar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Akıllı telefonlar, cep telefonları ve bilgisayarların tüm özelliklerini tek bir cihazda birleştiren kullanımı daha kolay, küçük ve taşınabilir kişisel iletişim araçlarıdır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Teknolojinin her geçen gün hızla gelişmesi sonucu daha donanımlı hale gelen akıllı telefonlar, güçlü ve gelişmiş işletim sistemi, kolay ve hızlı internet erişimi gibi işlevsel özellikleri nedeniyle bireylerin yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Özsavran ve Ayyıldız, 2018). We Are Social (2017) raporuna göre dünya nüfusunun yaklaşık %66'sının akıllı telefon kullanıcısı olduğu bilinmektedir. Birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de akıllı telefon kullanımı giderek artış göstermektedir (Liu vd., 2017). Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] 2020 yılı araştırma sonuçlarına göre Türkiye'de akıllı telefon kullanım oranı %98.0 olduğu tespit edilmiştir. Türkiye, akıllı telefon kullanım sıralamasında dünyada 12. sırada yer almaktadır (Poushter, 2016).

Günümüzde bireyler akıllı telefonları ile arama motorlarından bilgiye ulaşma, video ve fotoğraf çekme, görüntülü sohbet etme, müzik dinleme, film izleme, sosyal medyaya (twitter, instagram, facebook vb.) bağlanma, alışveriş yapma ve bankacılık işlemleri gibi birçok eylemi hızlı ve kolay bir şekilde yapabilmektedir (Hoşgör vd., 2017). Akıllı telefonların bireylerin yaşamını kolaylaştırmasının yanı sıra aşırı, kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı fiziksel ve psikolojik ciddi birçok problemi de beraberinde getirdiği görülmektedir (Augner ve Hacker, 2012; Tamura vd., 2017). Özellikle gençleri zihinsel ve fiziksel olarak olumsuz bir şekilde etkileyerek, stres, kaygı, yabancılaşma, uyku bozukluğu, yorgunluk ve parmak yapısının bozulması gibi durumlara sebep olduğu ortaya koyulmuştur (Kaur ve Sharma, 2015).

İnsanların yaşamında vazgeçilmez bir rolü olan akıllı telefonların kullanımının artmasıyla birlikte bazı dijital problemler ortaya çıkmıştır. Söz konusu problemlerden birisi de nomofobidir (Polat, 2017; Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobi, İngilizce 'No Mobile Phone Phobia' kelimesinin kısaltılması ile oluşan bireyin akıllı telefonunu

kullanamadığında yaşadığı gerçekdışı kaygı ve korku olarak tanımlanmaktadır (Gezgin ve Çakır, 2016; King vd., 2013; Sırakaya, 2018; Yildirim ve Correia, 2015). King vd. (2010), nomofobiye 21. yüzyılın bozukluğu olarak tanımlamakta, bireyin mobil cihaza erişemediğinde yaşadığı korku ve endişe olarak ifade etmektedir. Bragazzi ve Del Puente (2004) nomofobik bireylerin; akıllı telefonundan ayrı kaldığında rahatsızlık hissettiğini, telefonunu sıklıkla kontrol ettiğini, telefonuna ulaşamadığında strese girdiğini ve akıllı telefonu ile birlikte uyuduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda nomofobinin akıllı telefon kullanımıyla ilişkili bir problem durumu olduğu ve akıllı telefona erişim azaldığında ortaya çıktığı ifade edilebilir.

Genç bireylerin daha ileri yaştaki bireylere göre nomofobik belirtilere sahip olma açısından daha fazla risk altında olduğunu belirtmektedir (Bianchi ve Phillips, 2015). Gençlerin akıllı telefonlarını kullanmadığı vakitlerde akıllarının sürekli telefonlarında kaldığı, akıllı telefonlarını sık sık kontrol etme gereksinimi duydukları, akıllı telefonları ile vakit geçirirken sorumluluklarını aksattıkları, mobil cihazlarını bedenlerinde bir uzuv gibi gördükleri ve akıllı telefonun olmadığı bir hayatı hayal edemedikleri görülmüştür (White vd., 2008). TÜİK'in (2019) araştırması Türkiye'deki gençlerin akıllı telefon kullanımının %81'e ulaştığını ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada üniversite eğitimindeki öğrencilerin % 42,6'sının nomofobik özellikler sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Yildirim vd., 2016). Tavolacci vd. (2015) Fransa'da yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerin yaklaşık üçte birinin nomofobiden muzdarip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sharma vd. (2015) tarafından Hindistan'daki tıp fakültesinin öğrencileriyle yürütülmüş çalışmada bireylerin %73'ünün nomofobik özellikler sergilediği belirtilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre nomofobinin genç bireyler için ciddi bir tehlikeye işaret ettiği görülmektedir (Erdem vd., 2016). Bu bağlamda nomofobinin üniversite eğitimine devam eden genç bireylerde yaygın olarak görülen bir problem olduğu ifade edilebilir.

Akıllı telefon kullanımının giderek yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırması ile birlikte hem sosyal hem de psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Ertan, 2019). Literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon (Kim vd., 2019; Kwon ve Paek, 2016), kaygı (Kim vd., 2019) ve stres (Lee vd., 2017) gibi olumsuz duygu durumlarının ilişkisini inceleyen çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Alikashioglu'nun (2012) yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığının depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve DEHB gibi farklı sorunlara sebep olduğu belirtilmektedir. Namwawa ve Chiluba (2020) ve Oraison vd. (2020) tarafından yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının üniversite

öğrencilerinin ve çalışan yetişkinlerin psikolojik uyumsuzluk düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik uyumsuzluk, bireyin yaşamı içerisinde karşılaşmış olduğu travmatik deneyimler, farklı olumsuz durumlar, yoğun stres ve çeşitli kişisel veya çevresel etkenlerden kaynaklanan anksiyete, depresyon ve stres hali olarak tanımlanmaktadır (Derogatis ve Melisaratos, 1983). Nomofobide kişi, akıllı telefonunu yanına almadığında, kapsama alanı dışına çıktığında ya da akıllı telefonunun şarjı tükendiğinde yoğun bir kaygı hissetmekte ve hissedilen bu yoğun kaygı bireyin günlük aktivitelerine konsantre olmasını olumsuz şekilde etkilemektedir (Dixit vd., 2010). Kaygı seviyesi arttıkça bireylerin daha fazla akıllı telefon kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir (Kutlu ve Pamuk, 2017). Bian ve Leung (2015), ergenlerin kaygıdan kaçış yolu olarak akıllı telefonlarına yöneldiklerini belirtmiştir. Yapılan bir araştırmada genç bireylerin %53'ü akıllı telefonunu kullanamadığında, %65'i akıllı telefonundan uzak kaldığında, %40'ı ağ erişimi olmadığında yoğun kaygı hissettiği sonucuna ulaşılmıştır (Davie ve Hilber, 2017). Bu bağlamda nomofobi bireylerin anksiyetesini artıran bir role sahiptir (Han vd., 2017).

Depresyonla problemli akıllı telefon kullanımının ilişkisini ele alan çalışmalarda, depresyonu yüksek seviyede olan bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için akıllı telefonlarını yoğun kullandıkları tespit edilmiştir (Kim vd., 2015). Panova ve Lleras (2016) baş etme tarzı olarak kaçınmacı başınmayı kullanan kişilerin depresyon düzeyi ile telefon kullanımı arasında güçlü ilişkiler olduğunu belirtmektedir. Literatürde nomofobinin anksiyete ve depresyona neden olmak yerine nomofobi ile karşılıklı bir ilişkinin olabileceği, anksiyete ve depresyon belirtilerine sahip bireylerin nomofobik özellikler gösterebileceğine işaret edilmektedir (Elhai vd., 2017; Harwood vd., 2014; Yen vd., 2012). Mangot vd. (2018) nomofobinin akıllı telefondan ayrı kaldığında bireyin stresini artırdığını belirtmektedir. Olumsuz bir ruh hali olan stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının da temelinde yer almaktadır (Monroe ve Reid, 2009). Kocamaz vd. (2020) yaptıkları araştırmada öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı yükseldikçe depresyon ve stresin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bireylerin akıllı telefon kullanım düzeyleri ile psikolojik uyumsuzluk (anksiyete, depresyon ve stres) düzeyleri arasında ilişki olabileceği düşünülebilir.

Bireylerin yaşamları süresince karşılaştığı olumsuz durumlar bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Oktan, 2008). Özellikle gençlerin üniversite hayatına geçiş

döneminde karşılaştığı yeni sosyal ilişkiler, yeni yaşam şartları, gelecek kaygısı ve akademik beklentiler birey için stres kaynağı olabilmektedir (Oswalt ve Riddock, 2007). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde anksiyete %27.5, stres %24.7 ve depresyon %16.1 olduğu görülmüştür (Wathelet vd., 2020). Fawzy ve Hamed' a (2017) göre üniversite öğrencilerinde en yaygın olarak görülen ruh sağlığı problemleri depresyon, anksiyete ve stres olduğu belirtilmektedir. Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz durumların üstesinden gelmek için birtakım koruyucu faktörlere ihtiyaç duyabilmektedir (Heaven ve Ciarrpchi, 2008). Literatürde psikolojik uyumsuzluğa (depresyon, anksiyete ve stres) karşı koruyucu faktörlerle ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Sosyal destek (Clark vd, 2009; Eker ve Arkar, 1995; Friedlander vd., 2007; Rook, 1987); öz-şefkat (Andiç, 2013; Deniz ve Sümer, 2010; Neff vd., 2007); umut (Folkman, 2010; Işık, 2016; Seligman, 2000); azim (Lee, 2017; Sarıçam vd., 2016; Vela vd, 2015); öz-yeterlik (Cicognani, 2011; Telef ve Karaca, 2012) psikolojik sağlamlık (Conner ve Davidson, 2003; Robertson vd., 2018) gibi kavramların psikolojik uyumsuzluğa (depresyon, anksiyete ve stres) karşı bireyi koruyucu faktörler olduğu görülmektedir. Doğan'a (2015) göre bireylerin problemleri davranışlara neden olabilecek olumsuz yaşantılar ve stres yaratan durumlarla baş edebilmesinde psikolojik sağlamlık, birey için önemli bir güçtür.

Psikolojik sağlamlık, travmatik deneyimler yaşayan bireylerin yaşadıkları bu olumsuz koşullara rağmen yaşamlarını devam ettirebilme, umutlarını yitirmeden yeniden toparlanabilme ve uyum sağlayabilme gücü olarak tanımlanmaktadır (Staudinger vd., 1993). Gilligan (1999) psikolojik sağlamlık kavramını, kişinin karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Genç bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumlarla etkin bir şekilde başa çıkamaması sonucunda çevresi ile yaşadığı uyumsuzluklar, gençlerin akıllı telefonu bir sığınak olarak görmelerine neden olabilmektedir. Bu durum gençlerin akıllı telefonları ile daha fazla zaman geçirmesine ve akıllı telefon bağımlılık düzeyinin artmasına sebep olmaktadır. Sağar (2022) genç bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyi azaldıkça akıllı telefonun bağımlılığının arttığına işaret etmektedir. Yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın kalkan görevi görerek bireylerde bağımlılık riskini azalttığını sonucuna ulaşılmıştır (Choi vd., 2014; Robertson vd., 2018). Alanyazında psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı (Robertson vd., 2018; Zhou vd., 2017), psikolojik sağlamlık ile nomofobi (Arpaci ve Gundogan, 2020) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Robertson vd. (2018) yaptıkları çalışmanın sonucunda psikolojik sağlamlık ve

internet bağımlılığı arasında ters yönde bir orantının olduğunu, psikolojik sağlamlık ne kadar yüksekse internet bağımlılığının da o oranda düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer bir araştırmada nomofobi ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arpaci ve Gundogan, 2020). Bu nedenle psikolojik sağlamlığın güçlü bir koruyucu (Robertson vd., 2018) olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireyleri hem nomofobiye hem de psikolojik uyumsuzluğa karşı güçlendirici bir role sahip olduğu öne sürülebilir.

Sonuç olarak nomofobi akıllı telefona sahip her bireyin yaşayabileceği bir problem durumudur. Yukarıda da raporlaştırıldığı gibi nomofobi gençler arasında hem Türkiye’de hem de diğer ülkelerde yaygın bir sorundur. Nomofobinin pek çok olumsuz sonucu vardır. Bunlar arasında depresyon, anksiyete ve stresin olduğu da görülmektedir. Nomofobiye karşı koruyucu ve önleyici faktörlerin olduğu da görülmektedir. Bunlardan birisi olan psikolojik sağlamlığın önemli bir koruyucu etmen olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığın nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk üzerinde koruyucu bir rolü olduğu dikkat çekmekte olduğu ifade edilebilir. Bu yüzden hem alanyazın için hem de sahadaki ruh sağlığı çalışanları için psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkilerin incelenmesinin hem veri kaynağı sağlayacağı hem de müdahale süreçlerinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.1.1.Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

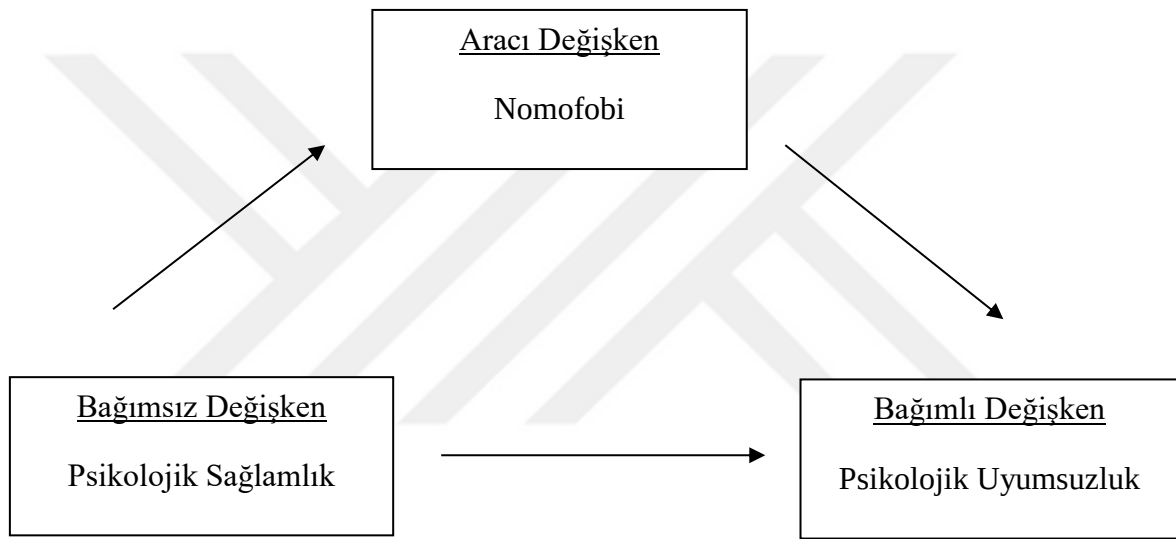
Bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

- Üniversite öğrencilerinin nomofobi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yaşa, öğrenim görülen fakülteye, akıllı telefona sahip olma süresi ve günde ortalama akıllı telefon kullanma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları psikolojik uyumsuzluklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları nomofobilerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin nomofobileri psikolojik uyumsuzluklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve psikolojik uyumsuzlukları arasındaki ilişkide nomofobinin aracı rolü var mıdır?

Şekil 1.

Hipotezlenen Aracılık Modeli



1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin bazı demografik (cinsiyet, yaş, fakülte) özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonlar yüksek performansları, işlevsel ve çok yönlü olmaları sebebiyle insanların hayatında önemli bir yere sahiptir. Bireyler, akıllı telefonlar sayesinde sosyal ağlara bağlanma, alışveriş yapma, fotoğraf ve video çekme, oyun oynama, bir şeyler izleme, gazete okuma ve banka işlemleri gibi çoğu işlemi internet üzerinden kolay ve hızlı

bir şekilde gerçekleştirmektedir (Yildirim vd., 2016). Akıllı telefonların tüm işlemleri kolay ve kısa sürede yaparak zamandan tasarruf sağlaması, bireyler için akıllı telefonları vazgeçilmez hale getirmiştir (Bian ve Leung, 2015; Elhai vd., 2017; Lin vd., 2014).

Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de akıllı telefon kullanımı ciddi olarak artış göstermektedir (Liu vd., 2017). Türkiye İstatistik Kurumundan (2019) elde edilen verilere göre hanelerin %96,9’unda cep telefonu, %80,7’sinde internet erişimi mevcut olduğu belirtilmektedir. Yusufoglu’nun (2017) araştırmasındaysa eğitim yaşamına devam eden bireylerin %97,6’sının akıllı telefon kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefonların yaşamın önemli bir parçası olmasının yanında bilinçsiz kullanımı bazı dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Boyun ağrısı, kas ağrısı, dikkat dağınıklığı, yaşam doyumunda azalma ve zaman yönetimi sorunları gibi birçok problem, kontrolsüz ve aşırı akıllı telefon kullanımının en belirgin zararları olduğu görülmektedir (Billieux vd., 2015). Augner ve Hacker (2012) problemlili akıllı telefon kullanımının bireylerde bazı psikolojik sıkıntılara da sebep olduğunu belirtmektedir. Nikhita vd. (2015) akıllı telefon bağımlılığının bireylerde depresyon, anksiyete ve stres gibi bazı psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Akıllı telefonların hayatımızda önemli bir yer almasının yanında bazı dijital problemler de ortaya çıkmış ve bunlardan birisi de nomofobidir (Polat, 2017). Modern dünyanın güncel fobisi olarak tanımlanan nomofobi bireyin akıllı telefonuna ulaşamadığında ya da akıllı telefonu ile iletişim kuramadığında yaşadığı akıldışı korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015).

Genç bireylerin teknolojik gelişmeleri yakından takip etmesi ve teknolojiye kolay ve hızlı bir şekilde uyum sağlaması nedeni ile nomofobinin en fazla gençlerde görüldüğü tespit edilmiştir. (Bianchi ve Phillips, 2005). Bir çalışmada üniversite eğitimindeki öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016). Başka bir çalışmada üniversitedeki öğrencilerin %55’inin nomofobik olduğu, ayrıca günlük ortalama akıllı telefonla 6.43 saat vakit harcadığı sonucuna ulaşılmıştır (Erdem vd., 2016). Araştırma sonuçlarına göre gençlerin nomofobi açısından ciddi risk altında olduğu görülmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Durak, 2019).

Alanyazın incelendiğinde son zamanlarda nomofobi kavramı ile ilgili araştırmaların artış gösterdiği görülmektedir. Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobinin DSM-5’ e

dahil edilmesinin gerekliliğini vurgulayarak, nomofobiye sebep olabilecek değişkenlerle birlikte araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde nomofobi ile psikolojik sağlamlık (Arpaci ve Gundogan, 2020; Demir vd., 2022) ve nomofobi ile psikolojik uyumsuzluk (depresyon, anksiyete, stres) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur (Daraj vd., 2023; Kubrusly vd., 2021; Nguyen vd., 2022). Ancak nomofobi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk (depresyon, anksiyete, stres) kavramlarının üçünü birlikte ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmada, nomofobi ile ilişkili olabileceği düşünülen psikolojik uyumsuzluk (depresyon anksiyete stres) ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4.Varsayımlar

Bu araştırmada:

- Öğrencilerin ölçeklere doğru ve içtenlikle yanıtlar verdikleri,
- Çalışma grubunun evreni temsil ettiği düşünülmektedir.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırmanın katılımcıları 2022-2023 eğitim öğretim yılında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde öğrenim gören ve araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, bireyin stresle karşılaştığında nasıl başa çıktığını ve stresin olumsuz etkilerine karşı ne kadar dayanıklı olduğunu gösteren bir kavramdır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Bireyin psikolojik anlamda sağlam olup olmadığı, kendisini zorlayan bir durumla karşılaştığında bu durumu etkili bir şekilde yönetebilmesi ve hatta bu zorlukları kendi kişisel gelişimi için fırsata dönüştürebilmesidir (Turgut, 2015).

Nomofobi: Bireyin akıllı telefonundan uzak kaldığında hissettiği yoğun endişe ve kaygı halidir (Yildirim ve Correia, 2015).

Psikolojik Uyumsuzluk: Bireyin yaşamı içerisinde karşılaşmış olduğu travmatik deneyimler, farklı olumsuz durumlar, yoğun stres ve çeşitli kişisel veya çevresel etkenlerden kaynaklanan depresyon, anksiyete ve stres hali olarak tanımlanmaktadır (Derogatis ve Melisaratos, 1983).

Depresyon: Kişinin genetik, çevresel etkenler ve hormonal problemlerden kaynaklanan belirgin çöökkünlük durumudur. Kısa süreli üzüntü ve negatif duygulanımdan ziyade, bireyin en az 2 haftalık dönem boyunca derin bir çöökkünlük yaşadığı dönemi kapsamaktadır (Köroğlu, 2006).

Anksiyete: Tehlike veya talihsizlik korkusunun ve beklentisinin neden olduğu bunalı, rahatsızlık veya kontrol dışı korku durumu olarak tanımlanabilir (Budak, 2005).

Stres: Fiziksel ve sosyal çevre kaynaklı uyumsuzluklar nedeniyle bireyin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşarak gösterdiği yoğun çaba stres olarak adlandırılır (Cüceloğlu, 2005).

II. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde ilk olarak psikolojik sağlamlık kavramı, ardından nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk kavramları ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olarak kabul edilir ve bu kavram 1950 yılında ilk kez Block tarafından kullanılmıştır (Kararımak, 2006). Latince ‘resiliens’ kökünden gelen psikolojik sağlamlık kavramı, bir nesne veya maddenin esnek olup eski haline dönüşebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002). Alanyazında psikolojik sağlamlık kavramı farklı şekillerde tanımlanmaktadır.

Earvolino-Ramirez (2007) psikolojik sağlamlık kavramını, bireyin yaşamış olduğu olumsuz koşullardan, rahatsızlıklardan ve değişimlerden sonra hızlı bir şekilde iyileşebilme ve eski durumuna kolaylıkla dönebilme yetisi olarak tanımlamaktadır.

Garmez (1991), tehdit edici bir durum ya da güçlük karşısında başarılı bir uyum süreci ve başarılı bir uyum kapasitesi olarak tanımlamaktadır.

Newman (2005) psikolojik sağlamlık kavramını; travma, zorluk ve süregelen yaşam stresi gibi zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında uyum sağlayabilme kabiliyeti olarak tanımlamaktadır.

Mastern’a (2001) göre psikolojik sağlamlık, bireyin gelişme tehditlerine maruz kalmasına rağmen kendini başarılı bir şekilde toparlayabilme, uyum sağlayabilme ve eski gücüne hızlıca geri dönebilme kabiliyeti olarak tanımlamaktadır.

Amerika Psikoloji Derneği psikolojik sağlamlık kavramını, bireylerin deneyimlediği travma, tehdit, trajedi ve zorluklar karşısında yaşamlarına uyum sağlayabilme ve problemlerle baş edebilme süreci olarak tanımlamaktadır (APA, 2010).

Türkiye’de ‘resilience’ kavramı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ‘resilience’ kavramı; “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004; Arslan, 2015; Doğan, 2015; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Kararımak, 2006;), “psikolojik dayanıklılık” (Saka ve Ceylan, 2018; Sarıkaya, 2015; Tümlü ve Recepoğlu, 2013), “yılmazlık” (Arastaman ve Balcı, 2013;

Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Kaner ve Bayraklı, 2010) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008; Işık, 2016) gibi farklı terimler şeklinde kullanıldığı görülmektedir.

Stewart vd. (1997) literatürde yer alan psikolojik sağlık ile ilgili tanımlamaların ortak noktalarını şu şekilde sıralamaktadır:

- Psikolojik sağlık dinamik yapıya sahip bir olgudur.
- Psikolojik sağlık gelişimsel bir özelliğe sahiptir ve başarı kazanma psikolojik sağlık sürecini olumlu yönde etkiler.
- Psikolojik sağlık, bireyin ve çevrenin özellikleri arasında gelişen karşılıklı ve karmaşık bir oyun olarak değerlendirilir.
- Psikolojik sağlık, zorlayıcı ve stresli yaşam şartları ile başa çıkma yeteneği arasındaki dengeden oluşur.
- Psikolojik sağlık yaşam geçişlerinde uyum sağlama kapasitesini artırıcı önemli bir faktördür.

Masten vd. (1990) psikolojik sağlık kavramının alanyazında üç temel durumu tanımlamasını gerektiğini belirtmişlerdir:

- a) Yüksek risk içeren ortamlarda bulunan bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerine karşın olumlu sonuçlar elde edebilme durumudur.
- b) Kişinin stresli yaşam koşullarının üstesinden gelerek başarılı ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilme durumudur.
- c) Travmatik deneyimin etkilerini kısa zamanda atlatabilen ve iyileşen bireylerin kişisel özelliklerindeki farklılık durumudur.

Graber vd. (2015) koruyucu faktörler, risk faktörleri ve olumlu sonuçların psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler, risk faktörleri ve olumlu sonuçlarla ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.1.1. Risk Faktörleri

Bireyin yaşamını etkileyen olumsuz olaylar ve zararlı çevresel koşullar risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Gizir (2007) psikolojik sağlamlıkta risk ve koruyucu faktörlerin derlenmesini hedefleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Risk faktörleri; bireysel, ailesel ve toplumsal/çevresel olmak üzere üç kategoride ele alınmıştır (Gizir, 2007).

Bireysel Risk Faktörleri: Düşük düzeydeki IQ puanı, süregelen sağlık sorunları, erken doğum, genetik bozukluklar, özgüven eksikliği, kaygılı bir mizaca sahip olma, problem çözmede etkili çözüm yolları geliştirememe, uyumsuz davranışlar sergileme, öfkeli bir kişilik yapısı ve duygusal problemlere sahip olma gibi faktörler şeklinde sıralanabilir (Gizir, 2007; Tümlü ve Receoğlu, 2013).

Ailesel Risk Faktörleri: Ebeveynlerin boşanması, ebeveyn ölümü, evlat edinilme, tutarsız ana baba tutumları, aile ortamında sağlıksız iletişim, ihmal ve istismara maruz kalma, düşük sosyo ekonomik düzey, ebeveynlerin eğitim durumu, ailenin sosyo kültürel durumu, aile içi şiddet, genetik hastalıklar, madde bağımlısı veya suça eğilimli ebeveyne sahip olma gibi faktörler şeklinde sıralanabilir (Gizir, 2007; Tümlü, 2012).

Çevresel/Toplumsal Risk Faktörleri: Savaş, terör, göç, yoksulluk, işsizlik, şiddet, kıtlık, evsizlik, yetersiz beslenme, ekonomik sorunlar gibi faktörler olarak sıralanabilir (Açıkgöz, 2016; Gizir, 2007).

2.1.2. Koruyucu Faktörler

Bireyin karşılaştığı zorlayıcı durumlara karşı koyabilmesi ve karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesi amacıyla başvurduğu yollardan birisidir. Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin yarattığı olumsuz etkileri azaltarak uyum sağlama sürecine katkıda bulunmaktadır (Kararımak, 2007). Ayrıca koruyucu faktörler bireyin kendisi, ailesi ve çevresindeki stres kaynaklarının etkisini azaltarak, bireyin yeterliliğini geliştiren durumların bütünü olarakta ifade edilmektedir (Masten, 1994). Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve toplumsal/çevresel olmak üzere üç kategoride ele alınmıştır.

Bireysel Koruyucu Faktörler: Öz farkındalık, öz yeterlilik, iyimserlik, etkili problem çözme becerisi, empati kurabilme, yüksek öz saygı, atılganlık, zekâ, akademik başarının iyi seviyede olması, mizah duygusu, özerklik, motivasyon, iletişim kurma becerisi, esneklik, umut gibi faktörler şeklinde sıralanabilir (Gürgan, 2006; Kararımak, 2006).

Ailesel Koruyucu Faktörler: Ebeveyn ve çocukların birlikte yaşaması, olumlu ve sıcak aile ortamı, sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisi, tutarlı ve destekleyici anne baba

tutumları, ebeveynlerin eğitim durumu, sosyoekonomik durum gibi faktörler şeklinde sıralanabilir (Gürkan, 2016; Tanyeri, 2016).

Çevresel/Toplumsal Koruyucu Faktörler: Okul ve sosyal çevrenin destekleyici olması, olumlu ve destekleyici arkadaşlık ilişkileri, iyi bir okul iklimi, öğretmen, arkadaş ve sosyal çevre ile sağlıklı iletişim kurma, iyi bir rol modelin varlığı gibi etkenler olarak sıralanabilir (Gizir, 2006; Tanyeri, 2016).

2.1.3. Olumlu Sonuçlar

Olumlu olarak nitelendirilen sonuçlar, bireyin sahip olduğu koruyucu faktörler sayesinde yaşamı içerisinde maruz kaldığı risklerin üstesinden gelerek elde ettiği yeterlilikler olarak tanımlanmaktadır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için risk ve koruyucu faktörlerle birlikte olumlu sonuçlardan da bahsetmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Olumlu sonuçlar, gelecekte karşılaşılması muhtemel risk faktörlerinin üstesinden gelmek için psikolojik sağlamlığın habercisi olarak görülmektedir (Kumpfer, 1999).

Gizir'in (2007) derleme çalışması, psikolojik sağlamlık araştırmalarında en çok incelenen yeterlilikleri aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

- Sosyal olarak yeterlik
- Duyuşsal sıkıntılar veya semptomlar
- Psikopatolojik bir durumun var olmaması
- Davranışsal sorunları
- Akademik başarı
- Psiko sosyal uyum varlığı

2.1.4. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin belli olay ya da durumlara tepki verme şeklini ifade eder ve zor değişim gösteren bir kişilik özelliği değildir (Tanyeri, 2016). Fakat yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan kişilerin bazı benzer özellikler taşıdığı belirtilmektedir. Bu özelliklerden bazıları doğuştan getirilen özellikler olduğu gibi bazıları ise yaşantı deneyimleri sonucu sonradan kazanılmaktadır (Toprak, 2014).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin doğuştan getirdiği ortak özellikler; liderlik, iyimser bir bakış açısına sahip olmak, sakin ve sevecen bir mizaç, duyarlılık, sosyal yeterlilik, mizah duygusu şeklinde sıralanmaktadır (Aydoğdu, 2013; Bernard, 1991).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin sonradan kazandığı özellikler ise; sağlıklı bir iletişim becerisi, empati, esneklik, bağımsız hareket edebilme, başarılı bir kimlik şeklinde sıralanmaktadır (Aydoğdu, 2013; Bernard, 1991).

Haynes (2005) psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerini duygusal, sosyal ve bilişsel/akademik olarak üç grupta toplamaktadır. Bunlar:

- **Duygusal zellikler:** Yüksek zgven, güçlü yeterlik duygusu, kendini kabul, pozitif benlik saygısı, yeni durumlara kolay adaptasyon, duygularını bilme ve farkında olma, engellere ve anksiyeteye karşı savunma düzeyinin yüksek olması.
- **Sosyal zellikler:** Etkili iletişim becerisine sahip olma, arkadaşlık ilişkisi geliştirebilme, sosyal ilişkilerde pozitif olma, yardım bulabilme fakat yardım alma konusunda istekli olmama.
- **Bilişsel/Akademik zellikler:** Yüksek akademik motivasyon, planlı yaşama ve geleceği düşünme, çevresindekileri motive etmede yetkinlik, zorlayıcı ve stresli durumlara karşı akılcı bir biçimde hareket etme.

2.1.5. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Model ve Yaklaşımlar

Alanyazında psikolojik sağlamlık kavramını açıklamaya çalışan birçok model ve yaklaşım bulunmaktadır. Bu model ve yaklaşımlara ilişkin bilgiler aşağda sunulmuştur.

Benard (1991) modelinde; yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan edindikleri bazı özellikler olduğunu belirtmektedir. Psikolojik sağlamlığı iyi olan kişilerin doğuştan getirdiği kişiliklerinin; durgun bir mizaca veya karaktere sahip olma ve diğer insanlardan olumlu geri bildirimler alma becerisi olarak belirtilmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireylerin sonradan kazandığı özellikleri ise, insanlara karşı sevecen ve empatik davranabilme, mükemmeli iletişim kabiliyeti sergileme, mizah anlayışına sahip olma, kendi kimliğinin farkında olma, kendi başına karar verebilme, gelecek için bir hedefe sahip olma, sağlıksız çevrelerden ve kişilerden kendini koruma gibi özellikler olarak belirtilmektedir. Modelde, psikolojik sağlamlığı yüksek

çocuklar yetiştirmek için ev, okul ve toplum gibi alanların önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bu üç önemli alanda yapılması gereken üç aktivite ise; anlamlı olarak katılıma yönelik fırsatları sunmak, ilgiyle destekleme ve yüksek beklentileri oluşturmaktır. Bernard' a göre psikolojik sağlamlığı yüksek gençler yetiştirmenin anahtarı destekleyici ve şefkatli ilişkiler geliştirmektir (Thomsen, 2002).

Henderson ve Milstein'in (1996) Psikolojik Sağlamlık Çemberi modelinde; kişiye göre değişebilen, zamanla artan veya azalan bir özellik olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığın çevresel etkenlerle geliştirilmesine yönelik özellikler içeren “Sağlamlık Çemberi” adını verdikleri bir model ortaya koyulmaktadır. Benard (1991) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda oluşan çemberin sol kısmındaki ögeler: ilgi ve destek, yüksek beklentiler ve katılım fırsatlarıdır. Hawkins, Catalano ve Miller'ın (1992) çalışmalarının sonucunda oluşturulan çemberin sağ kısmındaki ögeler ise: açık sınırlar ve beklentiler, sosyal bağların artırılması ve yaşam becerileridir. Çemberde yer alan bu 6 ögeye ilişkin stratejilerin geliştirilmesi sonucunda risk faktörlerini azaltan ve psikolojik sağlamlığı artıran çevreler oluşturulabileceği belirtilmektedir.

Richardson vd. (1990) Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta kuramında; birey, psikolojik, manevi ve biyolojik bir denge merkezinden hareket ederek ruhunu, bedenini ve aklını anlık yaşam şartlarına adapte etmektedir. Birey, içsel ve dışsal kaynaklı stres oluşturan durumlarla zaman zaman karşılaşmakta ve bu durumlarla baş etme becerisi, geçmişte karşılaştığı olumsuz durumlarda yaşadığı başarılı veya başarısız adaptasyonlardan etkilenmektedir. Bazı durumlarda bireyin baş etme ve uyum sağlama becerisinin yetersiz kalması psikolojik, manevi ve biyolojik dengenin bozulmasına sebep olmaktadır. Zaman içinde dengenin bozulmasına verilen tepki aşağıdaki 4 sonuçtan birine sebep olan tamamlayıcı bir süreçtir:

- Psikolojik, manevi ve biyolojik dengenin bozulması, bireyin gelişiminin ve psikolojik sağlamlığının artmasına ve yeni adaptasyon süreci bireyin daha ideal bir iç dengeye ulaşmasına imkan sağlar.
- Olumsuzlukların üstesinden gelmek için birey temel dengeye dönebilir.
- Birey olumsuzlukların üstesinden gelerek herhangi bir zarar görmez fakat daha düşük denge durumuna dönebilir.

- Zorlayıcı durumlarla baş etmede uyum bozucu stratejilerin kullanılması sağlıklı bir ruh halinin oluşmasına sebep olur. Stresle baş etmede psikolojik sağlık önemli bir faktördür (Richardson, 2002).

Wolin ve Wolin (1993) Yedi Yılmazlık modeli; temelini danışanları ile yaptığı çalışmalardan almaktadır. Wolin danışanın güçsüzlüklerinden ziyade gücüne odaklanmış ve tüm olumsuzluklara rağmen bireyin iyileşmesine yardımcı olabilecek özellikleri üzerinde durmuştur. Eşi Sybil Wolin ile psikolojik sağlamlığa işaret eden davranışları gruplandırarak bu davranışları “yedi yılmazlık” olarak adlandırmışlardır. Yedi yılmazlık olarak adlandırılan davranışlar: içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, girişim, yaratıcılık, mizah ve ahlaktır. Wolin’lere göre birey, geçmişte ve bugün yaşadığı olumsuz yaşam deneyimlerinin ve güçlerinin birleşimidir. Bu nedenle birey olumsuz durumların üstesinden gelmezse psikolojik sağlamlıktan bahsedilmez (Wolin ve Wolin, 1993’den Akt., Gürkan, 2006).

Krovetz’in Sağlamlık kuramında; psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için çocukta birazda olsa koruyucu faktörlerin bulunması gerektiği belirtilmektedir. Kuramda başarıya ulaşmış bireylerin okul, sosyal çevre ve ailesinde mevcut olan, ancak problemlili bireylerin çoğunun yaşamında eksik olan koruyucu faktörler tanımlanmaktadır. Krovetz’in kuramında bahsettiği özelliklerin her bireyde az da olsa var olduğu, fakat bireyin zorlu yaşam olayları ile aktif bir şekilde baş etmesini sağlayacak kadar güçlü olabilmesi için koruyucu faktörlerin çocukluk döneminde var olması gerektiği vurgulanmaktadır (Krovetz, 1999).

Masten (2001) Risk ve Psikolojik Sağlamlık modeli; çocuğun karşılaştığı riskli durumlar sonucunda olumlu sonuç elde edebilmesini etkili anne babalığa bağlamaktadır. Etkili anne babalık, çocuğun sahip olduğu olumlu kaynakları pekiştirerek ve çocuğun yaşamında karşılaştığı riskli durumların etkisini hafifleterek, çocuğun olumlu sonuçlar elde etmesini sağlamaktadır. Çocuğun yaşamında sürekli destekleyen ve motive eden anne babanın varlığı, çocuğun sahip olduğu olumlu benlik algısı ve bilişsel özellikler çocuğun psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Psikolojik sağlamlık, nadir rastlanan bir durum olmaktan ziyade, tipik uyum sürecinde sıkça gözlemlenen bir olgu olarak öne çıkmaktadır (Masten, 2001).

2.2. Nomofobi

Teknolojinin hızla geliştiği günümüzde akıllı telefonlar insanların hayatını kolaylaştırması ile birlikte insanlar için vazgeçilmez hale gelmiştir (Akıllı ve Gezgin,

2016). Akıllı telefonu aracılığıyla birey, sosyal medyaya bağlanmak, iletişim kurmak, fotoğraf ve video çekmek, internette gezinmek, oyun oynamak ve alışveriş yapmak gibi farklı aktivitelerde bulunmaktadır (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017; Walsh vd., 2010; Yildirim, 2014). Bireylerin akıllı telefonları ile her yerden ve her zaman kolaylıkla internete erişmesi, internet üzerinden hızlı bir şekilde iletişim kurabilmesi ve sosyal medya gibi birçok uygulamayı kullanabilmesi bireylerin akıllı telefonları ile geçirdiği zamanının artmasına sebep olmaktadır. Akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımı sebebiyle bireylerin fiziksel ve psikolojik bazı sorunlar yaşadığı görülmektedir (Gezgin vd., 2017; Han vd., 2017; Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017). Bu sorunlardan birisinin de nomofobi olduğu dikkat çekmektedir.

21 yy. fobisi olarak nitelendirilen nomofobi kavramı, İngilizce ‘No Mobile Phone Phobia’ sözcüğünden türeyen ve bireyin mobil cihazlara ulaşmakta sorun yaşadığında ya da mobil cihazını kullanarak diğerleriyle iletişim kuramadığında ortaya çıkan akıldışı korku ile kaygı olarak tanımlanmaktadır (Yildirim ve Correia, 2015). Nomofobi kavramı ilk defa İngiltere Post Office’nin 2008’de akıllı telefon kullanan bireylerdeki kaygıyı araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada ortaya çıkmıştır (Mail Online, 2008). 2163 katılımcılı araştırmada akıllı telefon kullanan bireylerin %53’ünün nomofobik olduğu, bireylerin akıllı telefonundan ayrı kaldığında endişe ve korku yaşadıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda nomofobinin erkekler de görülme oranı %58 iken, kadınlarda bu oran % 48’dir. Ayrıca katılımcıların %50’den daha fazlası akıllı telefonlarını asla kapatmadıklarını ve ortalama 5 dakikada bir defa akıllı telefonlarının çalışırlığını test etmek için, yeni bir arama ya da mesaj gelip gelmediğini kontrol ettiklerini belirtmişlerdir. Akıllı telefonu kullanmanın en temel sebebinin bireyin aile ve arkadaşlarıyla sürekli iletişimde kalma isteği ve bu iletişimi kaybetme korkusu olduğu ifade edilmektedir (Mail Online, 2008).

2012 yılında İngiltere’de yapılan 1000 kişi katılımcılı başka bir çalışmada, akıllı telefon kullanan bireylerde nomofobi düzeyinin dört yıl içerisinde arttığı görülmüştür (Secur Envoy, 2012).

Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobi kavramını, bireyin akıllı telefonuna ulaşamadığı zaman yaşadığı rahatsızlık, kaygı, sinirlilik olarak ortaya çıkan bir bozukluk olarak tanımlamaktadır. Nomofobi, bireyin akıllı telefonuna ulaşamadığında yaşadığı

patolojik korkudur. Nomofobinin DSM V'e dâhil edilmesi gerektiğini savunan Bragazzi ve Del Puente'e (2014) göre nomofobinin bazı kriterleri aşağıdaki gibidir:

- Sürekli akıllı telefonu ile vakit geçirmek ve telefonunu düzenli kullanmak, bir veya birden çok telefonun olması, şarj aletini daima yanında taşımak ve her yere götürmek,
- Telefonu 7 gün 24 saat açık bırakmak ve yatağa bile telefonu ile girmek,
- Akıllı telefonu kullanamadığında, kaybettiğinde, telefonun bataryası azaldığında ve kapsama alanı dışına çıktığında kaygılı ve öfkeli hissetmek,
- Telefon kullanmanın yasak olduğu alanlarda (tiyatro, sinema vb.) telefon kullanmaya devam etmek,
- Gelen arama ve mesajları görebilmek için sık sık telefonu kontrol etmek,
- Yüzyüze iletişim de kaygı ve stres yaşamamak için teknolojik cihazlar üzerinden iletişim kurmak,
- Akıllı telefon kullanma amacı ile çok fazla para harcamak veya borç almak.

King vd. (2013) göre nomofobi, 21. yüzyıl teknolojisinin sonucu olarak ortaya çıkan bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir. King vd. (2013) nomofobiye ilk olarak akıllı telefonların yanında bilgisayar ve diğer görsel araçlarında neden olabileceğini belirtmişler, fakat akıllı telefonların bilgisayarların yerini aldığını işaret ederek araştırmalarını akıllı telefonlar üzerine yürütmüşlerdir. King vd. (2014) nomofobi kavramını, akıllı telefon ya da internetle iletişim kuramama endişesi olarak tanımlamaktadır. Nomofobi de birey, akıllı telefonunu herhangi bir yerde unuttuğunda, kapsama alanı dışında olduğunda ya da şarjı bittiğinde endişelenmeye başlamaktadır. Bu durum, bireyin günlük hayatına konsantre olamamasına neden olmakla birlikte bireyi olumsuz yönde etkilemektedir (Dixit vd., 2010).

King vd. (2014) yaptıkları araştırma sonucunda, nomofobik bireylerde görülen bazı belirtiler şunlardır:

- Kaygı
- Terleme

- Titreme
- Solunumda değişmeler
- Depresyon
- Ajitasyon
- Kalp çarpıntısı

2.2.1. *Nomofobinin Boyutları*

Yildirim ve Correia (2015) yaptıkları çalışma sonucunda nomofobinin dört boyutunu açıklamaktadır. Bunlar:

1. **İletişim Kuramama:** Bireyin günlük hayatında aile, arkadaş ve yakın çevresi ile akıllı telefonu üzerinden anında iletişim kuramaması veya etkileşimi kaybetmesi sonucunda gerginlik, kaygı ve korku hissetmesi durumudur.
2. **Bağlantıyı Kaybetme:** Bireyin akıllı telefonu ile kurduğu bağlantıyı kaybetmesi, sosyal medya ve internet üzerindeki çevrimiçi kimliğinden kopması sonucu korku ve stres hissetmesi durumudur.
3. **Bilgiye Erişememe:** Bireyin akıllı telefonu üzerinden herhangi bir bilgiye ulaşamaması ya da telefonundan istediği bilgiyi aratamaması sonucu yoğun kaygı ve rahatsızlık hissetmesi durumudur.
4. **Rahatlıktan Feragat Etme:** Akıllı telefonlar insanların hayatını kolaylaştıran ve insanlar için vazgeçilmez olan teknolojik araçlardır. Akıllı telefonlar sayesinde birey istediği her şeye ulaşabilmekte ya da istediği her şeyi rahatlıkla ve kolaylıkla yapabilmektedir. Bu yüzden akıllı telefonunun sunduğu rahatlıktan feragat etmek istemeyen birey, böyle bir durum yaşaması sonucu yoğun kaygı ve stres hisseder.

2.2.2. *Fobi Yaklaşımı Açısından Nomofobi*

21. yüzyılın fobisi olarak adlandırılan nomofobi, klinik psikolojide kişinin akıllı telefonundan uzak kaldığında veya akıllı telefonuyla iletişim kuramadığında yaşadığı kaygı ve akıldışı korku olarak belirtilmektedir (King vd., 2013; Yıldırım ve Correia, 2015).

Nomofobi kavramı çağımızın fobisi olarak değerlendirilmekte (Yıldırım ve Correia, 2015) ayrıca özgül bir fobi sınıflamasına dahil edilmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır

(King vd., 2010; King vd., 2014). Özgül fobi, bir nesne yada durumun varlığı veya yokluğu nedeniyle yaşanan kaygı veya korku olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Nomofobi, bireyin mobil cihazını farklı sebeplerden (herhangi bir yerde unutma, kullanım alanı dışına çıkma, bataryasının bitmesi vb.) dolayı kullanamaması sonucu yaşadığı korku veya kaygı olarak görülmesi (Bragazzi ve Del Puente, 2014) nedeniyle özgül bir fobi olarak ele alınmaktadır.

DSM-5 özgül fobi tanı ölçütleri şunlardır (APA, 2013) :

- Belirli bir durum veya nesneye yönelik kaygı ve korku yaşanır,
- Fobiye yol açan durum veya obje, sürekli kaygı ile korku uyandırır,
- Fobik durum veya nesneden, yoğun kaygı ve korkuyla kaçınılır,
- Fobik duruma veya nesneye ilişkin yaşanan kaygı ve korku, gerçek tehlike ile orantısızdır,
- Hissedilen endişe, korku veya kaçınma altı ay veya daha fazla olarak devam etmektedir,
- Hissedilen endişe, korku veya kaçınma mesleki, sosyal ve diğer gelişim alanlarında ciddi bir soruna ya da rahatsızlığa neden olur,
- Rahatsızlık farklı ruhsal sıkıntı belirtileriyle açıklanamaz.

Literatürde nomofobinin özgül fobi grubuna dahil edilmesinin gerekliliğini öne sürenler (Bragazzi ve Del Puente, 2014; King vd., 2010) ile beraber nomofobinin telefon bağımlılığı (Gezgin vd., 2017) olarakta ele alınabileceği belirtilmektedir.

2.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Açısından Nomofobi

Bağımlılık, denildiğinde ilk düşünülen maddeler alkol ve eroin olsa da kimyasal maddelerin varlığı dışında ortaya çıkabilen kumar oynama, alışveriş yapma gibi davranışsal etkilerin olduğu bağımlılık türleri de mevcuttur (Kunt, 2017).

Davranışsal bağımlılık, belirli bir davranışın normalin dışında ve sık sık ortaya konulması sonucunda kişinin fizyolojisinde, sosyal ilişkilerinde ve psikolojisinde dengesini kaybetmesi sonucunda yaşam kalitesinin bozulması ve uyum sağlayamaması olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1998). Davranışsal bağımlılıkta birey davranışı her yaptığında

beyindeki ödöl mekanizması aktive hale gelip, beyinin biyokimyasal süreçleri devreye girmesiyle bu durum madde bağımlılığına benzer süreç gibi olur (Derici Toprak, 2018). Bağımlı olunan davranış yapmadan önce yaşanan stres, bağımlısı olunan davranış yapıldıktan sonra yerini tatmin ve gevşeme hissine bırakmaktadır (Ölmeztoprak, 2019).

Davranışsal ve davranışsal olmayan bağımlılıkların en önemli benzerliği, kişinin zarar görmesine karşın bağımlı olduğu davranış, kişi veya nesneden vazgeçememesi olduğu belirtilmektedir (Babaoğlu, 1997). Davranışsal ve davranışsal olmayan bağımlılıkların en büyük farkı ise, kişiye göre değişkenliğidir. Normal bağımlılıkta kimyasal madde her bireyde bağımlılık yapabilecekken, bir davranışın kişide bağımlılık yapabilmesi çeşitli faktörlere bağlı olabilmektedir (Bektaş, 2005).

Mark Griffiths (2005) davranışsal bağımlılığın betimleyen altı temel tanı kriteri ortaya koymuştur:

Dikkat Çekme: Birey zamanının büyük kısmını bağımlısı olduğu davranışı yaparak geçirmektedir. Bağımlısı olduğu davranış bireyin duygu, düşünce ve diğer davranışlarıyla da yoğun etkileşim içindedir.

Duygudurum Değişikliği: Davranış, birey üzerinde belirgin duygusal değişime neden olmaktadır ve birey bu etkinin farkındadır. Davranışın tekrar edilmesi birey üzerinde sakinleştirici etki meydana getirdiği için birey davranışı tekrarlamaya karşı yoğun istek duymaktadır.

Tolerans: Birey tekrarlanan davranışlar sonucunda, davranışın ilk başta meydana getirdiği etkiye ulaşabilmek amacı ile davranışın yoğunluğunu ve sıklığını artırma ihtiyacı duyar.

Yoksunluk: Birey davranışı gerçekleştiremediğinde ya da davranışı devam ettiremediğinde bireyde çarpıntı, terleme, titreme ve rahatsız eden duygular gibi bazı fiziksel ve duygusal etkiler meydana gelmektedir.

Çatışma: Bireyin davranışı nedeniyle aile, arkadaş ve yakın çevresi ile yaşadığı çatışmaları bununla birlikte bireyin iş, eğitim ve sosyal hayatında yaşadığı bir takım değişiklikleri ve bağımlı olan bireyin kendi içinde yaşadığı zıtlıkları da ifade etmektedir.

Nüks: Birey, bağımlılık yapan davranışı tekrarlamaya eğilimlidir. Bireyin davranışı terk etme, engelleme ve kontrol etme konusundaki çabaları sonuçsuz kalmaktadır.

Davranışsal bağımlılık sınıflamasına dâhil edilmesi gerektiği düşünülen bağımlılık türlerinden birisi de son zamanlarda yaşamımıza hızlı ve etkili bir şekilde giren akıllı telefonların oluşturduğu bağımlılıklardır (Kunt, 2017). Bağımlılığın temel özelliklerinden olan kontrol kaybı, tolerans ve çekilme belirtileri gibi birçok özelliğin akıllı telefon bağımlılığında da olduğuna işaret edilmektedir (Demirci vd., 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin günlük rutinlerini ihmal etmesine yol açacak şekilde akıllı telefonunu yoğun ve kontrolsüz bir şekilde kullanması olarak tanımlanmaktadır (Dirik, 2016). Akıllı telefon bağımlılığı olan bireyin telefonu kullanma isteği ve telefon kullanım süresi gittikçe artmaktadır. Birey, akıllı telefonunu kullanmadığında ya da akıllı telefon kullanımını engellendiğinde rahatsızlık duymaktadır. Ayrıca birey, akıllı telefonu yanında olmadığı zaman gerginlik, stres ve sıkıntı yaşamaktadır (Chóliz, 2010).

2.3. Psikolojik Uyumsuzluk

Psikolojik uyumsuzluk kavramı ile ilgili alanyazında farklı tanımlamaların olduğu görülmektedir. Psikolojik uyumsuzluk, bireylerin günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini etkileyen duygusal bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Wheaton, 2007). Mirowsky ve Ross (2002) psikolojik uyumsuzluk kavramını, depresyon (üzüntü, mutsuzluk, ilgi kaybı) ve kaygı (gerginlik, huzursuzluk) semptomlarıyla karakterize edilen duygusal bir sıkıntı durumu olarak tanımlamaktadır. Taştan ve Torun (2016) göre psikolojik uyumsuzluk, stresli uyaranlara uzun süre maruz kalmanın sonucunda, çevreye veya olaya karşı bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak verilen çeşitli tepkileri içine alan şemsiye bir kavram olarak tanımlanmaktadır.

Araştırmalar psikolojik uyumsuzluğun yalnızca sinirlilik, üzüntü, çökkünlük ve düşük ruh hali gibi duygusal tepkilerle sınırlı olmadığını bununla birlikte uyku ve yeme alışkanlığında bozulma, azalmış enerji, yorgunluk gibi bilişsel, psikosomatik ve davranışsal tepkileri de içerdiğini göstermektedir (Leavy, 1983; Collins ve Long, 2003). Psikolojik uyumsuzluğun değerlendirilmesinde depresyon, anksiyete ve stres kavramlarının ele alınmasının standart haline geldiği vurgulanmaktadır (Hermosa-Bosano vd., 2021; Shao vd., 2020). Bu bağlamda bu üç kavramın da açıklamasına yer verilmiştir.

2.3.1. Depresyon

Depresyon tarihte ilk kez milattan önce 4.yüzyılda Hipokrat tarafından tanımlanan ve günümüzde bireylerde en sık görülen psikiyatrik rahatsızlıktır (World Health Organization [WHO], 2022). Alanyazında depresyon ile ilgili birçok farklı tanımlamanın yapıldığı görülmektedir.

Kelime anlamı çöökkünlük olan depresyon, ruh halinde meydana gelen anlık değişim ya da psikiyatrik bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Savrun, 1990).

Köknel'e (1998) göre depresyon, temelinde keder duygusunun olduğu, bazen de bir sebebe bağlı olmadan ortaya çıkabilen ruhsal, bedensel ve sosyal yönden yoğun ve zorlayıcı belirtilerin olduğu duygu durumudur.

Köroğlu'ya (2004) göre depresyon, çöökkünlük duyguları hissetmeye, olumsuz bazı düşüncelere kapılmaya, davranışlarda ve hareketlerde yavaşlamaya, yorgunluğa, halsizliğe ve birtakım bedensel yakınmalara neden olan tıbbi bir rahatsızlıktır.

Türkçapar'a (2018) göre depresyon, belli başlı semptomlarla ve zaman zaman değişken özelliklerle kendini hissettiren, bireyin yaşamında mutsuzluk duygusunun hakim olduğu psikiyatrik bir rahatsızlıktır.

Dünya Sağlık Örgütüne (2017) göre depresyon, sürekli bir üzüntü hali ile günlük yaşam aktivitelerine olan ilgi azlığının eşlik ettiği ve bu semptomların en az iki hafta seyrettiği tıbbi bir rahatsızlıktır. Dünya genelinde depresyon semptomları gösteren 280 milyondan fazla kişinin olduğu tahmin edilmektedir. Depresyon, yetişkin bireylerde %5, 60 yaş üzeri bireylerde %5.7 ve genel nüfusun yaklaşık %3.8'inin etkilediği bilinmektedir. Bu da depresyonun psikiyatrik hastalıklar içinde en sık rastlanan rahatsızlık olduğunu göstermektedir (WHO, 2022). Ayrıca depresyonun kadınlarda görülme sıklığı %5.1 iken, erkeklerde görülme sıklığı % 3.6'dır (Türk Psikiyatri Derneği [TPD], 2017).

Depresyon yaşayan kişilerde bilişsel yetiler zayıflayabilir bu sebeple bireylerde dikkatini toplayamama, unutkanlık yaşama ve düşünce hızında yavaşlama görülebilir. Ayrıca bireylerde yalnız kalma isteği ve diğer insanlarla iletişim kurmada isteksizlik gelişebilir ve bireyin hissettiği elem duygusuna kendini öldürmeye yönelik düşünceler de eşlik edebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Depresyonun gelişimi, çocukluk ve yaşlılık dönemleri arasında herhangi bir zamanda, yavaş yavaş ya da aniden ortaya çıkabilmektedir. Depresyon belirtilerinin şiddeti, süresi ve tekrarlama sıklığı bireysel olarak farklılık gösterebilmektedir. Bazı kişilerde depresyon tek bir atak halinde ve hafif düzeyde atlatılabilirken bazılarında şiddetli ve orta düzeyde birden fazla ataklar halinde görülebilmektedir (Sayar, 2011).

Depresyonun sebepleri arasında genetik etkenler, olumsuz çocukluk yaşantıları, düşük benlik saygısı, zorlayıcı yaşam olayları, sevilen bir kimsenin ya da nesnenin kaybı, zayıf sosyal ilişkiler, ekonomik zorluklar, iflas ve itibar kaybı gibi birtakım nedenler olabilmektedir (Kazancı, 2010). Depresyonun tanı ve tedavisi doğru ve etkili bir şekilde planlanmadığı zaman intihar ve ölüm riskinin %15 olduğu bilinmektedir (TPD, 2017).

DSM-5' e göre depresyon tanısı için iki hafta boyunca devam eden ve en az beşinin olması gereken semptomlar şunlardır:

- Çökkün duygu durum,
- Tüm etkinliklere karşı ilginin azalması,
- Yeme isteğinde artma ya da azalma,
- Uyku düzensizliği, uyku isteğinde artma ya da azalma,
- Bitkinlik ve enerji düşüklüğü,
- Değersizlik ve suçluluk duygusu,
- Odaklanmada güçlük ve kararsızlık,
- Ölümle ilgili yineleyici düşünceler ve intihar düşüncesi (APA, 2013).

Amerika Psikiyatri Birliğine göre depresif bozukluk alt kategorileri şunlardır:

- “Premenstrüel disforik bozukluk,”
- “Distimik bozukluk,”
- “Madde/ilaç kaynaklı depresif bozukluk,”
- “Yıkıcı duygu durum düzenleyememe bozukluğu,”

- “Başka medikal duruma bağımlı depresif bozukluk,”
- “Majör depresif bozukluk,”
- “Diğer depresif bozukluk,”
- “Tanımlanmamış depresif bozukluk” (APA, 2013).

2.3.2. *Anksiyete*

Anksiyete (kaygı); bireylerin tehlike içeren veya tehlike ihtimali olan durumlarda kendilerini korumaya yönelik verdikleri, korku, endişe ve huzursuzluk duygularının eşlik ettiği fizyolojik ve psikolojik tepkilerin bütünüdür (Özerkan, 2003). Öztürk (2004) anksiyete kavramının Türkçe karşılığı olarak, “bunalma”, “bunaltı”, “sıkıntı” ve “daralma” kelimelerini kullanmaktadır.

Budak’a (2005) göre anksiyete, tehlikenin veya talihsizlik korkusunun ya da bunları beklemenin bireyde oluşturduğu tedirginlik veya bunaltı olarak tanımlanmaktadır.

Cüceloğlu (1992) anksiyeteyi, elem duygusunun eşlik ettiği, gelecekte kötü bir şeyler olacaktıymış hissi olarak açıklamaktadır.

Barlow’a (2004) göre anksiyete (kaygı), tehlikeye karşı hissesilen korkunun aksine, gelecekteki olası tehlike, tehdit ya da yaklaşan potansiyel olumsuz durumlara odaklanan kontrol edilemezlik duygusu olarak tanımlanmaktadır.

Alanyazında anksiyete ile ilgili yapılan çalışmalarda korku ve kaygı kavramlarının karşılaştırıldığı görülmektedir. Bireyin yaşamını tehdit eden gerçek bir tehlikenin varlığı durumunda hissedilen duygu korku, gelecekte olması öngörülen ve nedeni belli olmayan bir duruma karşı hissedilen duygu ise anksiyete (kaygı) olarak adlandırılmaktadır (Kring vd., 2009; Şahin, 2019).

Anksiyetenin sebepleri arasında, genetik etkenler, gelişimsel etkenler, biyolojik, nörobiyolojik ve beyin kimyasındaki farklılıklar, olumsuz çocukluk yaşantıları, travmalar, zorlayıcı yaşam olayları ve mizaç gibi sebeplerin olduğu görülmektedir (Işık ve Işık Taner, 2006). Dünya Sağlık Örgütü 2015 yılı verilerine göre anksiyete bozukluklarıyla mücadele eden bireylerin dünya nüfusunun yaklaşık %3.6’ sını oluşturduğu ve anksiyetenin kadınlarda erkeklere oranla daha yaygın olduğu rapor edilmiştir (WHO, 2017).

DSM-5'e göre anksiyetenin (kaygının) semptomları baş dönmesi, ateş basması, göğüs sıkışması, boğuluyormuş hissi, çarpıntı, göğüs ağrısı, bayılacakmış hissi, karın ağrısı, üşüme, terleme, bulantı, ölümden korkma, çıldırma tedirginliği ve kendine yabancılaşma gibi belirtilerdir (APA, 2013).

DSM- 5'e göre anksiyete (kaygı bozuklukları) alt grupları şunlardır:

- “Agorafobi”
- “Panik bozukluğu”
- “Panik atağı belirleyicisi”
- “Ayrılma kaygısı bozukluğu”
- “Mutizm”
- “Sosyal fobi”
- “Özgül fobi”
- “Yaygın anksiyete bozukluğu”
- “Başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu”
- “Madde/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu”
- “Tanımlanmamış kaygı bozukluğu”
- “Tanımlanmış diğer kaygı bozukluğu” (APA, 2013).

2.3.3. Stres

Stres, kişinin yaşantısında veya çevresinde oluşan durumlardan etkilenmesi neticesinde bu durumlara uyum sağlamak amacıyla vücudunun verdiği tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Vücut, değişen durum ve olaylara karşı kişiyi harekete geçirmek ve uyum sağlamak amacıyla biyokimyasal salgılar oluşturmaktadır. Bu nedenle stres, psikolojik süreçler sonucunda vücudun verdiği fiziksel tepkiler olarak açıklanmaktadır (Eren, 2017).

Cüceloğlu'ya (1992) göre stres; çevreden gelen olumsuz durumlar sebebiyle bireyin psikolojik olarak sınırlarının ötesinde çaba harcaması sonucunda kendisini bedensel ve ruhsal olarak yorgun hissetmesi olarak tanımlanmaktadır.

Yılmaz vd. (2017) göre stres, bireyin sürekli olarak hissettiği ruhsal gerilim olarak tanımlanmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, bireyin çevresel istekleri kendisi için bir tehdit olarak algılaması sonucu bu talepleri bireysel başa çıkma becerileri ile karşılayamadığında yaşadığı psikolojik ve fizyolojik bir durum olarak tanımlamaktadır.

Stres yaşayan bireylerde aşırı terleme, nefes almada güçlük yaşama, kan basıncının yükselmesi, baş ağrısı ve sindirim sorunları gibi bedensel belirtiler görülmektedir. Ayrıca stresli bireyler de kaygı, gerginlik, alınganlık, öfke, keyifsizlik, karamsarlık, kararsızlık, konsantrasyon bozukluğu, yeme ve uyku düzeninde değişiklik gibi belirtilerde görülmektedir (Demir, 2014).

Baltaş ve Baltaş'a (2013) göre stresin belirtileri şunlardır:

- Karar vermede güçlük çekmek,
- Değersizlik, yetersizlik ve terk edilmişlik duygusu,
- Alışkanlıklarda değişiklik,
- Garanticilik,
- Öfke, kızgınlık ve düşmanlık duygusu,
- İnsanlara karşı aşırı güven veya güvensizlik,
- Hayalcilik,
- Görece önemsiz konularda bile aşırı endişeye kapılma veya ciddi sorunlar karşısında kayıtsızlık, ilgisizlik ve umursamazlık,
- Konuşma ve yazma da belirsizlik ve kopukluk,
- Uyku bozukluğu,
- Sigara ve alkol tüketme eğiliminin artması,

- Ölüm ve intihar fikrinin sık sık tekrarlanması.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk (depresyon, anksiyete, stres) kavramlarına yönelik yapılmış olan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.4.1.1. Psikolojik Sağlık

Gizir'in (2007) araştırmasında psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerle ilgili alanyazında yapılan çalışmalar incelenmiş, Türkiye'deki riskli ve güç şartlar altında büyüyen çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalarda psikolojik sağlık kavramının önemi vurgulanmıştır.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından 410 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada yalnızlığı benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın yordama durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre benlik saygısıyla psikolojik sağlamlığın öğrencilerdeki yalnızlığı yordadığı ortaya koyulmuştur.

Özer (2013) tarafından 766 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özelliklerine göre değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Öğrencilerin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleriyle psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Arslan (2015) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı yordama düzeyinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duygular arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir bulguya göre benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından 209 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlığının cinsiyete göre farklılık göstermediği fakat öğrenim görülen bölüme göre farklılık gösterdiği tespit

edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin kardeş sayısının ve yaşının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Doğan ve Yavuz (2020) tarafından 968 yetişkinle yapılan çalışmada, bireylerin olumlu çocukluk yaşantıları, mutluluk algıları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Ayrıca yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık ve olumlu çocukluk yaşantı puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arıkan (2022) tarafından 355 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin problemleri telefon kullanımı ile öz-yeterlilik ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkilerin ele alınması amaçlanmıştır. Psikolojik sağlamlık ve problemleri cep telefon kullanımı arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-yeterlilik arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak psikolojik sağlamlığın problemleri telefon kullanımını yordadığı görülmüştür.

Gündoğan (2023) tarafından 325 ortaokul öğrencisi ile yapılan çalışmada okul yaşam kalitesiyle okul tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna göre okul yaşam kalitesinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde, okul tükenmişliğini ise negatif yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık okul tükenmişliğini negatif yönde yordamaktadır. Dahası psikolojik sağlamlığın okul tükenmişliği ve okul yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.1.2. *Nomofobi*

Yildirim vd. (2016) tarafından 537 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, öğrenciler arasındaki nomofobi yaygınlığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %42.6'sının nomofobi belirtileri gösterdiği ve nomofobinin boyutlarından iletişim kuramama ve bilgiye erişememe boyut puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin nomofobi düzeyi üzerinde cinsiyet ve akıllı telefona sahip olma süresi etkili olurken, cep telefonuna sahip olma süresi ve yaşın etkili olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca cinsiyete göre kadınların erkeklere göre nomofobi düzeyinin fazla olduğu tespit edilmiştir.

Adnan ve Gezgin (2016) 433 üniversite öğrencisinin nomofobi düzeyinin belirlenmesi ve nomofobinin farklı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amacıyla bir devlet üniversitesinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda nomofobinin yüksek seviyelerde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sınıf ve cinsiyet değişkenlerinin nomofobiye göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Erdem vd. (2016) nomofobinin akademik başarıya etkisini incelemek amacıyla 312 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin yarısından fazlasının nomofobik olduğu ve akıllı telefonlarını gün içinde 6,43 saat kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefonu günlük kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği bulunmuş, akademik başarı ve nomofobinin negatif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Kaplan (2016) farklı üniversitelerde öğrenim gören 683 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmada nomofobinin etkilediği öğrencilerdeki farklı davranış örüntülerini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda nomofobinin iletişime geçememe ve bilgiye erişememe boyutlarının öğrencilerde yaygınlaştığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin sürekli yanında şarj cihazı taşıdıkları, telefonlarını gün içinde sık sık kontrol ettikleri, gece telefonlarını kapatmadıkları, uyanır uyanmaz ve gece yatmadan önce telefonlarıyla zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Burucuoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada meslek yüksekokuluna devam eden 228 öğrencinin nomofobi düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin nomofobi seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Dahası nomofobinin cinsiyete göre farklılaştığı, kız öğrencilerin nomofobi seviyesinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yılmaz vd. (2018) tarafından 353 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuca göre katılımcıların nomofobi düzeyinin ortalamadan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nomofobinin 2 alt boyutu ‘Bilgiye Erişememe ile İletişimi Kaybetme’ nin öğrencilerde daha fazla görüldüğü ve kadınların erkeklere göre nomofobi düzeyinin anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gürol vd. (2020) tarafından 703 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada öğrencilerin nomofobiyle sosyal anksiyetelerinin belirlenip, karşılaştırılması

amaçlanmıştır. Katılımcıların yüksek düzeyde nomofobik oldukları ve nomofobi yükseldikçe sosyal anksiyetenin de arttığı görülmüştür.

Demirci vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada 319 üniversite öğrencisinin akıllı telefon kullanımı, depresyon, kaygı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda akıllı telefon kullanımıyla depresyon ve kaygı düzeyi arasında pozitif ve uyku kalitesi arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

Arpacı ve Gundogan (2022) tarafından 300 Türk ergen ile yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile nomofobi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olup olmadığı ele alınmıştır. Nomofobi ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasında negatif ilişki; psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın, nomofobi ve bilinçli farkındalığın arasındaki ilişkide aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Göktaş ve Demirer (2023) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif ilişki, nomofobi ile akademik başarı arasında ise anlamlı ve negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %56'sını; akademik başarıdaki varyansın %7'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını yüksek düzeyde, akademik başarıyı ise düşük düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

2.4.1.3. Psikolojik Uyumsuzluk (Depresyon, Anksiyete, Stres)

Kelleci vd. (2009) tarafından 673 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada öğrencilerin internet kullanım süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtilerle ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre uzun süreli internet kullanan öğrencilerin düşünce süreçlerinin bozulduğu, yüksek düzeyde depresif, anksiyeteli, obsesif, fobik, hostile ve paranoid düşüncelerin yoğun olduğu, kişisel duyarlılıklarının azaldığı tespit edilmiştir.

Çetin vd. (2012) tarafından 258 ergen üzerinde yürütülen çalışmada ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna göre siber zorbalık ve siber mağduriyetin depresyon, anksiyete, stresle pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit

edilmiştir. Ayrıca siber zorbalığın psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaba ve Keklik (2016) tarafından 478 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeyleri arasında ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre psikolojik semptomlar ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki; psikolojik semptomlar ve üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında orta düzeyde negatif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kılıç ve Durat (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, psikolojik belirtiler ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara öğrencilerde psikolojik belirtiler ve problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Taş (2018) tarafından 421 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik belirtilerin ana baba tutumları, sınıf ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Seçer (2020) tarafından 527 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada öğrencilerin okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk (depresyon, anksiyete, stres) düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışmanın sonucunda psikolojik uyumsuzluk ve okul tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen diğer bir bulguya göre psikolojik uyumsuzluğun okul tükenmişliğinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Taştan (2021) tarafından İstanbul ilindeki 3-15 yaş arası otizmli çocuğu olan yetişkinlerin iş yaşamında algılanan sosyal destek düzeyi ve umutsuzluk, psikolojik uyumsuzluk ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara algılanan sosyal desteğin yetişkinlerin algıladığı umutsuzluk ile psikolojik uyumsuzluk düzeylerini anlamlı ve negatif yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.4.2.1. Psikolojik Sağlamlık

Soltani vd. (2013) tarafından öğrencilerle yürütülen araştırmada bilişsel esneklik, depresyon, psikolojik sağlamlık ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Çalışma sonucuna göre bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık, depresyon ve başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Ahmed ve Julies (2015) tarafından 446 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada akademik performans, psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgularda üniversite öğrencilerinde akademik performans, psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca akademik performansın üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresi önemli derecede yordadığı, depresyonun ise tek başına psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zou vd. (2016) tarafından 366 kadın hemşireyle yürütülen araştırmada psikolojik sağlamlık, psikolojik uyumsuzluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Psikolojik sağlamlığın psikolojik uyumsuzluk ve tükenmişlikle negatif yönde ilişkili olduğu, tükenmişliğin ise psikolojik uyumsuzlukla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Choi ve Kim (2018) 570 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgularda psikolojik sağlamlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen diğer bir bulguda psikolojik sağlamlığın, akıllı telefon bağımlılığı ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Gómez Molinero vd. (2018) tarafından 132 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin orta-yüksek düzeyde iyimserlik ve orta düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu görülmüş ve iyimserliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zahra ve Riaz (2018) tarafından 391 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırmada öğrencilerde stres, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırmada psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın üniversite öğrencileri arasındaki stresin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Borji vd. (2020) tarafından 240 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ruhsal sağlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara ruhsal sağlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine benlik saygısının aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile ruhsal sağlığın pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür.

García-Martínez vd. (2022) tarafından 1020 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerde psikolojik sağlamlık, akademik başarı, benlik kavramı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna göre psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek öğrencilerin zor durumlarla daha iyi başa çıkabilme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bunun yanında benlik kavramının, psikolojik sağlamlık ve akademik başarı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada psikolojik sağlamlık ve akademik ilişki arasında doğrudan bir ilişki bulunmamıştır.

2.4.2.2. *Nomofobi*

Abraham vd. (2014) tarafından 200 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada cep telefonu kullanımı ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara cep telefonunu gün içinde 20'den fazla kontrol eden öğrencilerin nomofobi düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada öğrencilerin %89.5'inin nomofobi kavramı ile ilgili bilgi sahibi olmadığı ve nomofobiyle ilgili bilgi sahibi olmayan öğrencilerin nomofobiden daha fazla etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Pavithra vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada 200 tıp fakültesi öğrencisinin nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %39.5'inin nomofobi belirtileri gösterdiği ve % 27'sinin de nomofobi geliştirme ihtimali olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin %23'ünün akıllı telefonlarını kullanamama durumunda konsantrasyon kaybı yaşadığı ve strese girdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Argumosa- Villar vd. (2017) tarafından 242 İspanyol öğrenci ile yapılan çalışmada nomofobinin yaygınlığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre nomofobi ile dışadönüklük arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanında nomofobi ve benlik saygısı, nomofobi ve duygusal istikrar, nomofobi ve vicdanlı olma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Davie ve Hilber (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %99'unun akıllı telefonlarını yanlarında taşıdığı görülmüştür. Öğrencilerin ders esnasında %84'ünün akıllı telefonunu sessize aldığı, %12'sinin ise zil sesini açık bıraktığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin ders sırasında dersle ilgili olmayan durumlar için akıllı telefonunu ne sıklıkla kullandığı sorulduğunda ise öğrencilerin %36'sının sıklıkla, %59'unun bazen ve %3'ünün hiçbir zaman cevabı verdiği görülmüştür.

Sharma vd. (2019) tarafından 1386 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ergenlerde nomofobinin yaygınlığı ve nomofobinin depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre lise öğrencilerinin yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu ve nomofobinin erkeklerde kızlara göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Bunun yanında nomofobi ve depresyon ile anksiyete arasında anlamlı pozitif yönde, nomofobi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Gonçalves vd. (2020) 495 genç yetişkinle yürüttüğü çalışmada nomofobi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgularda nomofobi ve psikolojik belirtiler arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bunun yanında nomofobinin açıklanmasında kişisel yetersizlik ve aşağılık duygusunun önemli birer yordayıcı olduğu görülmüştür.

Bartwall ve Nath (2020) tarafından 451 tıp fakültesi öğrencisi ile yapılan çalışmada akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin %17.3'ünde yüksek düzeyde, %67.2'sinde orta düzeyde ve %15.5'inde düşük düzeyde nomofobi görülmüştür. Nomofobinin boyutları açısından en yüksek ortalama puanın “iletişim kuramama” boyutunda olduğu, en düşük ortalama puanın ise “rahatlıktan feragat etme” boyutunda olduğu bulunmuştur.

Kaviani vd. (2020) tarafından çeşitli çevrimiçi platformlardan katılan 2838 kişi ile yapılan çalışmada, nomofobi ve sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin

incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara nomofobi ile üç sorunlu kullanım (bağımlı, yasak ve tehlikeli) arasında güçlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin yasak ve tehlikeli kullanımda bulunma olasılığının daha yüksek olduğu görülürken, bağımlı kullanımda cinsiyet farklılığı görülmemiştir. Ayrıca genç yaşta olmanın ve günde uzun süreli telefon kullanımının sorunlu cep telefonu kullanımı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nguyen vd. (2024) tarafından Vietnamlı lise öğrencileriyle yapılan çalışmada nomofobi ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların %60,1'inin üç yıldan uzun süredir akıllı telefon kullandığı ve günde ortalama 5,73 saat ayırdığı ortaya koyulmuştur. Nomofobinin yaygınlığı %99,9'a ulaşırken, %23,7'si ciddi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar ve yaşça büyük öğrencilerin, erkekler ve genç akranlarına göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca nomofobi ile günlük telefon kontrol sıklığı arasında güçlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

2.4.2.3. Psikolojik Uyumsuzluk (Depresyon, Anksiyete, Stres)

Khalid ve Aslam (2012) tarafından 200 ergenle yapılan çalışmada ergenlerde algılanan ebeveynlik stillerinin psikolojik uyumsuzluk ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada psikolojik uyumsuzluk ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Otoriter ebeveynlik stili psikolojik uyumsuzluk ile negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Otoriter ve izin verici ebeveynlik stillerinin psikolojik uyumsuzlukla olumlu yönde, izin verici ebeveynlik stili psikolojik sağlamlık ile olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Wan Ismail vd. (2020) gerçekleştirilen araştırmada devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler arasında internet ve akıllı telefon bağımlılığının depresyon, kaygı, stres ve intihar eğilimleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre hem internet hem de akıllı telefon bağımlılığının depresyon, anksiyete, stres ve intihar eğilimi ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gao vd. (2020) 1892 öğrenciyle yürüttüğü boylamsal çalışmada dört akademik yıl süresince öğrenciler arasında depresyon, kaygı ve stresin cinsiyete göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre kaygı konusunda kız öğrenciler birinci ve ikinci

sınıfta erkeklere göre yüksek puan alırken, depresyon ve stres düzeylerinde cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır. Kız öğrencilerin çoğunluğunun kaygı düzeyi normal eşiğin üzerinde iken, erkek öğrenciler de ise farklı düzeylerde depresyon görülmüştür. Stres düzeyinde ise cinsiyetler arası farklılık görülmemiştir.

Lei vd. (2020) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığının, psikolojik uyumsuzluk ve nevrotiklik ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik uyumsuzluk ile nevrotiklik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik uyumsuzluk arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Stanković vd. (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada akıllı telefon kullanımının depresyon, anksiyete, stres, uyku kalitesi ve internet bağımlılığıyla ilişkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara akıllı telefon kullanımı ile uyku kalitesi, stres ve anksiyete arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yoğun akıllı telefon kullanımının, stres aracılığıyla depresyonla ilişkili olduğu; artan akıllı telefon kullanımının ise stresi azaltma eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Singh ve Masih (2022) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırmada depresyon, anksiyete ve stresle psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerde depresyon ile kaygı ve stres arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Santl vd. (2022) tarafından 257 öğrenci ile yapılan çalışmada nomofobi, çeşitli duygusal beceri ve yetkinlikler, duygusal zorluklar (sosyal ve duygusal yalnızlık) ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen bulgulara psikolojik uyumsuzluk, nomofobi ile duygusal beceriler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada yüksek düzeyde nomofobik olan öğrencilerde yoğun depresyon, anksiyete ve stres semptomları görülürken, duygusal becerileri ve yeterlilikleri zayıf öğrencilerde de yoğun depresyon, anksiyete ve stres semptomları tespit edilmiştir.

Kristensen vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada akademik öz yeterliliğin lise eğitimi boyunca bireysel düzeyde akademik stres ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara akademik stresin psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde doğrudan etkilediği ve akademik öz yeterliliğin bu

etkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akademik stres, erkeklerde akademik öz yeterlilik ve kişilerarası düzeydeki psikolojik uyumsuzlukla daha güçlü ilişkiliyken, akademik stresin psikolojik uyumsuzluk üzerindeki bireysel etkisi kızlarda daha güçlü olduğu bulunmuştur.



III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinden, araştırmada ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel modelde, iki ve daha fazla değişkenin birlikte aynı yönde ya da zıt yönde değişim gösterip göstermediği, gösteriyorsa bu değişimin düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Frankel ve Walen, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde çeşitli fakültelerde öğrenim gören 18-30 yaş arası 823 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar, üniversite öğrencileri arasından seçkisiz (random) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Özellikleri**

<i>Değişkenler</i>		<i>N</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	554	67.3
	Erkek	258	31.3
	Diğer	11	1.3
Yaş	18	71	8.6
	19	155	18.8
	20	231	28.1
	21	146	17.7
	22	118	14.3
	23	55	6.7
	24	13	1.6
	25 ve üzeri	34	4.1
Eğitim	331	40.2	

Fakülte	Fen Edebiyat	138	16.8
	Mühendislik	49	6.0
	Tıp	32	3.9
	İİBF	54	6.6
	İslami İlimler	121	14.7
	Mimarlık	30	3.6
	İletişim	53	6.4
	Tarım Bilimleri	15	1.8

Not. *N=823

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 554'ünün (% 67.3) kadın, 258'inin (% 31.3) erkek ve 11'inin (% 1.3) diğer olduğu görülmektedir.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 71'inin (% 8.6) 18, 155'inin (% 18.8) 19, 231'inin (% 28.1) 20, 146'sının (% 17.7) 21, 118'inin (% 14.3) 22, 55'inin (% 6.7) 23, 13'ünün (% 1.6) 24, 34'ünün (% 4.1) 25 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında en fazla 19, 20, 21 ve 22 yaş grubundaki öğrencilerin çalışmaya katılımcı olduğu görülmüştür.

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 331'i (% 40.2) eğitim fakültesi, 138'i (% 16.8) fen edebiyat fakültesi, 49'u (% 6.0) mühendislik fakültesi, 32'si (% 3.9) tıp fakültesi, 54'ü (% 6.6) iktisadi ve idari bilimler fakültesi, 121'i (% 14.7) islami ilimler fakültesi, 30'u (% 3.6) mimarlık fakültesi, 53'ü (% 6.4) iletişim fakültesi, 15'i (% 1.8) tarım bilimleri ve teknoloji fakültesinde öğrenim gördüğü görülmektedir.

Tablo 2

*Katılımcıların Akıllı Telefonu Kullanım Süreleri, Günde Ortalama Kullanım Saatleri Günde Ortalama Kontrol Etme Sayılarına Göre Dağılımları**

Değişkenler	N	%
Kullanım süresi	1 yıldan az	8
	2 yıl	26
	3 yıl	52
	4 yıl	67
	5 yıl	89
	5 yıldan daha fazla	581

	1-3	144	17.5
	4-6	402	48.8
Ortalama kullanım saati	7-9	172	20.9
	10-12	73	8.9
	12 üzeri	32	3.9
	1-50	534	64.9
	51-100	235	28.6
Kontrol etme sayısı	101-250	29	3.5
	251-500	15	1.8
	500 üzeri	10	1.2

Not. *N=823

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların akıllı telefon kullanım süreleri, akıllı telefonu günde kullanım saatleri ve akıllı telefonu günde ortalama kontrol etme sayıları verilmiştir. Katılımcıların 8'i (% 1.0) bir yıldan az, 26'sı (% 3.2) iki yıl, 52'si (% 6.3) üç yıl, 67'si (%8.1) dört yıl, 89'u (% 10.8) beş yıl, 581'i (% 70.5) beş yıldan fazla süredir akıllı telefon kullandıkları görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların 144'ü (% 17.5) 1-3 saat, 402'si (% 48.8) 4-6 saat, 172'si (% 20.9) 7-9 saat, 73'ü (% 8.9) 10-12 saat, 32'si (% 3.9) 12 saat üzeri günde akıllı telefon kullandıkları görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların 534'ü (% 64.9) 1-50 kez, 235'i (% 28.6) 51-100 kez, 29'u (% 3.5) 101-250 kez, 15'i (% 1.8) 251-500 kez, 10'u (% 1.2) 500'den daha fazla günde akıllı telefonlarını kontrol ettikleri görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) izinleri Türkçe'ye uyarlayan veya ölçeği geliştiren araştırmacılardan alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan cinsiyet, yaş, fakülte, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma süresi ve günde ortalama akıllı telefon kullanım süresi hakkında bilgi almak amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi soru listesidir.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek için Smith vd. (2008) geliştirdiği ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ altı maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekte tersten puanlanan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler çevrildikten sonra elde edilen yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini göstermektedir. Yapı geçerliğini tespit etmek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır Elde edilen sonuca göre dört farklı örneklem grubu için toplam varyansın % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü yapı elde edilmiştir. Maddelere ilişkin faktör yükleri .91 ile .68 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında; test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2015). Geçerlilik ve güvenirlik çalışması 295 (186 kadın/109 erkek) üniversite öğrencisi veri toplanarak yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle tespit edilmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu, ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayısının ise .83 olduğu tespit edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik bağlamında, KPSÖ ile Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Ego Sağlamlığı Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin tespit edilmesinde KPSÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir (Doğan, 2015). Bu araştırma için toplanan veriler üzerinde ise ölçeğin güvenirlik katsayısı .79 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Nomofobi Ölçeği (NÖ)

Yildirim ve Correia'nın (2015) geliştirdiği Türkçe'ye Yıldırım vd. (2016) tarafından uyarlanan Nomofobi Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert tipinde 1 (Kesinlikle Katılmıyorum), 7 (Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde cevaplanan bir ölçektir. Bu ölçekte dört adet alt boyut mevcuttur. Alt boyutlar; (Bilgiye Erişememe-4 madde), (İletişim Kuramama-6 madde), (Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme-5 madde) ve (Rahatlıktan Feragat Etme-5 madde) şeklindedir (Yildirim ve Correia, 2015). Ölçekten minimum 20 maksimum 140 puan alınmaktadır. 20 puan alması katılımcının nomofobisinin

bulunmadığını; 20 ile 60 puan arası bir puan alması katılımcının hafif düzeyde nomofobisinin olduğunu; 60 ile 100 puan arası bir puan alması katılımcının orta düzeyde nomofobisinin bulunduğunu ve 100 ile 140 arasında bir puan alması katılımcının yüksek düzeyde nomofobisinin olduğunu göstermektedir (Yildirim vd., 2016). Güvenilirlik katsayısı ölçeğin orijinal formunda .95 olarak tespit edilmiştir. Güvenilirlik katsayısı alt boyutlarda çevrimiçi bağlantıyı kaybetme .87, bilgiye ulaşamama .83, rahatlıktan feragat etme için .81 ve iletişim kuramama için .94'tür (Yildirim ve Correia, 2015). Güvenilirlik katsayısı ölçeğin Türkçe formunda .92 olarak tespit edilmiştir. Güvenilirlik katsayısı sırası ile .90, .74, .94 ve .91'dir. Yıldirim vd. (2016) Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirliğini test etmek için ön test uygulaması gerçekleştirmiştir. Ön test uygulamasında Türkiye'deki iki devlet üniversitesinden 306 veri toplanmış ve katılımcıların hepsinin cep telefonuna sahip olduklarını tespit edilmiştir. Fakat katılımcıların %91,5'inin akıllı telefona sahip olduğu belirtilmiştir (n=280). Akıllı telefon sahip olan katılımcıların %52,2'si erkek (n=147), %47,5'i kadındır (n=133). Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizine yapılmıştır. Ölçeğin uyum indeksleri dört faktörlü modeli doğrulamıştır (CFI= .92; RMSEA= .08). Ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlarının güvenilirlik katsayısı iletişim kuramama .91 bilgiye erişememe .85, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme.86 ve rahatlıktan feragat etme için .77 bulunmuştur. Elde edilen bulgular bu araştırmanın çalışma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Yildirim vd., 2016). Bu araştırma için toplanan veriler üzerinde ölçeğin güvenilirlik katsayısı .92 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)

42 maddeden oluşan Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS) Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. 4'lü Likert tipi olarak cevaplanan ölçek "0-bana hiç uygun değil", "1-bana biraz uygun", "2-bana genellikle uygun", ve "3-bana tamamen uygun" şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte üç alt boyuta ilişkin maddeler 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14' ü strestir (Tümekaya vd., 2009). Brown vd. (1997) ölçeğin kısa formlarının da aynı geçerliliğe sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada kullanılan 21 maddelik DASS ölçeği Mahmoud vd. (2010) Henry ve Crawford (2005) çalışmalarından alınmıştır. Yılmaz vd. (2017) tarafından Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda depresyon, anksiyete ve stres boyutlarında 7'şer madde bulunmaktadır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında kullanılan Türkçe ifadeler için Akın ve Çetin (2007) ve Nazan ve Bilgel'in (2010) çalışmalarından

yararlanılmıştır. 2014 yılında Bandırma 17 Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. ve Balıkesir Üniversitesi B.E.S.Y.O.'da öğrenim gören 618 üniversite öğrencisinden veri toplanmış ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması için elde edilen veriler analiz edilmiştir. Analizden elde edilen sonuçlar faktör yüklerinin .41 ile .81 arasında olduğunu, güvenilirlik katsayılarının ise .755 ile .822 arasında olduğunu göstermektedir. Üç farklı tahmin yöntemiyle analiz edilen veri sonuçları DASÖ'nün 21 maddeden oluşan kısa formunun geçerli ve güvenilir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Yılmaz vd., 2017). Bu araştırma için toplanan veriler üzerinde ölçeğin güvenilirlik katsayısı .93 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler uygulandıktan sonra elde edilen veriler kontrol edilerek uç ve eksik değerler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği medyan, aritmetik ortalama, basıklık ve çarpıklık değerleri ile incelenmiştir. Tablo 3'de yer alan modelde yer alan değişkenler için normallik testi bulguları sunulmaktadır.

Tablo 3

Modelde Yer Alan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

<i>Değişkenler</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Medyan</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>
Nomofobi					
Bilgiye Erişememe	17.84	6.19	19.00	-0.67	-0.34
Bağlantıyı Kaybetme	20.64	7.80	21.00	-0.92	-0.11
İletişim Kuramama	27.69	9.85	30.00	-0.65	-0.47
Rahatlıktan Feragat Etme	16.40	8.21	15.00	-0.72	0.40
Psikolojik Sağlamlık	18.60	4.90	18.00	0.17	0.02
Psikolojik Uyumsuzluk					
Anksiyete	6.69	5.22	6.00	-0.24	0.66
Depresyon	6.69	5.93	5.00	-0.49	0.70

Stres	8.11	5.81	8.00	-0.76	0.36
-------	------	------	------	-------	------

Tablo 3 incelendiğinde nomofobi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk değişkenleri için basıklık değerleri -0.92 ile 0.17 arasında, çarpıklık değerleri -0.47 ile 0.70 arasındadır. Basıklık ve çarpıklık değerleri ± 1 arasında olmalıdır; fakat ± 2 arasında bulunan değerler kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Karaatlı, 2006). Tablo 3’de basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçlar araştırma verilerinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada ön analizlerde regresyon analizine ilk blokta girilecek değişkenlerin belirlenmesi amacıyla nomofobi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk ölçeklerinden alınan puanların katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği t testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Farklılığın kaynağının tespit edilmesi için Post Hoc Tukey testinden faydalanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide nomofobinin aracılık rolü yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi ile incelenmiştir. YEM analizi gizli değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri modeller yoluyla test etmek amacıyla kullanılan ileri düzey bir istatistik yöntemidir. YEM analizinde kullanılan uyum değerleri bu çalışmada da kullanılmıştır. Bu kapsamda uyum indekslerinde ölçüt olarak χ^2/sd ’nin 5’ten, RMSEA ve SRMR’nin de .08’den düşük olması; AGFI’nın .85’den yüksek; GF, CFI, NFI ve TLI’nın da .90’dan yüksek olması ölçüt olarak alınmıştır (Bayram, 2010; Hu ve Bentler, 1999).

Otokorelasyon, Durbin-Watson katsayısı ile test edilmiştir. Durbin Watson değerleri ile arasında, tolerans değerleri 0.46 ile 0.93 ve VIF değerleri 1.53 ile 1.74 arasında değişmektedir. Bunun yanında literatürde yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının 0.90 üzerinde (Tabachnick ve Fidell, 2001, s.84) yada 0.80 üzerinde (Stevens, 2002, s.93) olması çoklu doğrusallık problemine işaret etmektedir. Yordayıcı değişkenler arasında korelasyon katsayıları -0.37 ile 0.72 arasındadır (Bkz. Tablo 9). Bu sonuçlar veriler arasında çoklu bağlantının olmadığını göstermektedir. Bu araştırmada 0.05’ten küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırma kapsamında Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde öğrenim gören 823 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler ilk olarak regresyon analizine ilk blokta girilecek değişkenleri belirlemek amacıyla, demografik değişkenlere ve korelasyonlara ilişkin ön analizleri yapılmıştır. Son aşamada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının psikolojik uyumsuzluğa etkisi ve bu ilişkide nomofobinin aracı rolü incelenmiştir. Bu bölümde yapılan analizlerden elde edilen bulgular araştırmanın hipotezlerine göre sırasıyla sunulmuştur.

4.1. Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Uyumsuzluk Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere ve Korelasyonlara Göre Ön Analize İlişkin Bulgular

Katılımcıların nomofobi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenerek sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Uyumsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

<i>Değişkenler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Ort. (X) ± ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Nomofobi	Kadın	554	86.75±24.92	6.73	0.00*
	Erkek	258	74.20±24.34		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	554	17.85±4.65	-6.85	0.00*
	Erkek	258	20.32±5.04		
Psikolojik Uyumsuzluk	Kadın	554	22.48±15.28	2.80	0.00*
	Erkek	258	19.32±14.22		
Depresyon	Kadın	554	6.75±5.97	0.48	0.62
	Erkek	258	6.53±5.91		
Anksiyete	Kadın	554	7.29±5.33	5.11	0.00*
	Erkek	258	5.38±4.75		
Stres	Kadın	554	8.43±5.91	2.35	0.01*
	Erkek	258	7.40±5.58		

Not. * $p < .05$

Tablo 4'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre nomofobi ($t = 6.73$; $p < 0.05$), psikolojik sağlamlık ($t = -6.85$; $p < 0.05$) ve psikolojik uyumsuzluğun ($t = 2.80$; $p < 0.05$)

istatistiksel olarak cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulguya göre kadınların nomofobi (Ort.= 86.75) ve psikolojik uyumsuzluk (Ort.= 22.48) puanlarının, erkeklerin puanlarına (Ort.= 74.30; 19.32) göre yüksek olduğu, psikolojik sağlamlık puanlarında ise erkeklerin puanlarının (Ort.= 20.32) kadınların puanlarından (Ort.= 17.85) yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik uyumsuzluk alt boyutlarından anksiyete ($t= 5.11$; $p<0.05$) ve stres ($t= 2.35$; $p<0.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterirken, depresyon alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Bu bulguya göre, kadın ve erkeklerin depresyon düzeyleri benzer seviyelerdeyken, kadınların anksiyete (Ort.= 7.29) ve stres (Ort.= 8.43) puanlarının erkeklerin puanlarına (Ort.= 5.38; 7.40) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre nomofobi puanları arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların Yaşlarına Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Nomofobi	18	71	87.42	22.81	3.26	0.00*	18-25+, 19-25+, 20-25+, 21-25+, 22-25+ 23-25+
	19	155	81.05	25.72			
	20	231	84.43	23.86			
	21	146	83.43	26.15			
	22	118	81.35	25.99			
	23	55	85.01	26.29			
	24	13	80.84	25.95			
	25 ve üzeri	34	64.52	27.95			

Not. * $p<0.05$

Tablo 5'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre nomofobinin ($F_{(823)}= 3.26$ $p<0.05$) katılımcıların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Yapılan analiz sonrasında belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey testi ile kıyaslamalar yapılmıştır. Yapılan kıyaslamalar sonucunda 18 yaş ile 25 yaş üzeri, 19 yaş ile 25 yaş üzeri, 20 yaş ile 25 yaş üzeri, 21 yaş ile 25 yaş üzeri, 22 yaş ile 25 yaş üzeri, 23 yaş ile 25 yaş üzeri olan katılımcıların nomofobi puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, 25 yaş üzeri

katılımcıların nomofobi puan ortalamalarının 18 yaş, 19 yaş, 20 yaş, 21 yaş, 22 yaş ve 23 yaş katılımcıların nomofobi puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Katılımcıların öğrenim gördüğü fakültelere göre nomofobi puanları arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Öğrenim Gördüğü Fakültelere Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Fakülte</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Nomofobi	Eğitim	331	84.64	24.51	1.97	0.05
	Fen Edebiyat	138	81.86	24.83		
	Mühendislik	49	74.87	23.71		
	Tıp	32	88.87	26.70		
	İİBF	54	81.66	25.79		
	İslami İlimler	121	79.13	24.34		
	Mimarlık	30	86.20	27.34		
	İletişim	53	78.73	31.23		
	Tarım Bilimleri	15	93.66	29.12		

Not. * $p < .05$

Tablo 6'ya bakıldığında elde edilen bulgulara göre nomofobinin ($F_{(8,23)}=1.97$, $p>0.05$) katılımcıların öğrenim gördüğü fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Katılımcıların akıllı telefona sahip olma yılına göre nomofobi puanları arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Katılımcıların Akıllı Telefona Sahip Olma Yılına Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Kullanım Süresi</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Nomofobi	1 yıldan az	8	63.12	20.07	1.58	0.16
	2	26	82.50	29.05		
	3	52	81.19	25.23		

4	67	84.05	25.40
5	89	86.98	24.05
5 yıldan fazla	581	82.15	25.51

Not. * $p < .05$

Tablo 7'ye bakıldığında elde edilen bulgulara göre nomofobinin ($F_{(823)}=1.58$, $p>0.05$) katılımcıların akıllı telefona sahip olma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Katılımcıların akıllı telefonunu günlük ortalama kullanım saatine göre nomofobi puanları arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenerek sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların Akıllı Telefonunu Günlük Ortalama Kullanım Saatine Göre Nomofobi Puanları Arasında Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Kullanım Saati	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Nomofobi	1-3	144	73.51	25.37	7.95	0.00*	1-3, 4-6, 1-3, 7-9, 1-3, 10-12, 1-3, 12+
	4-6	402	82.33	24.09			
	7-9	172	86.36	25.61			
	10-12	73	90.23	24.15			
	12 üzeri	32	89.09	32.94			

Not. * $p < .05$

Tablo 8'e bakıldığında elde edilen bulgulara göre nomofobinin ($F_{(823)}= 7.95$ $p<0.05$) katılımcıların akıllı telefonunu günlük ortalama kullanım saatine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Yapılan analiz sonrasında belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey testi ile kıyaslamalar yapılmıştır. Yapılan kıyaslamalar sonucunda 1-3 saat ile 4-6 saat, 1-3 saat ile 7-9 saat, 1-3 saat ile 10-12 saat, 1-3 saat ile 12 saat üzeri akıllı telefonunu kullanan katılımcıların nomofobi puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, 1-3 saat arası akıllı telefonunu kullanan katılımcıların nomofobi puan ortalamalarının, 4-6 saat, 7-9 saat, 10-12 saat ve 12 saat üzeri akıllı telefonunu kullanan katılımcıların nomofobi puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan değişkenler (nomofobi, psikolojik sağlamlık ve psikolojik uyumsuzluk) arasındaki korelasyonlar ile değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Çatışma Psikolojik Uyumsuzluk Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Ort.	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Nomofobi	82.59	25.45	1.00	0.68**	0.85**	0.83**	0.76**	-0.23**	0.24**	0.15**	0.21**
2.Bilgi	17.84	6.19		1.00	0.57**	0.40**	0.33**	-0.12**	0.14**	0.10**	0.15**
3.Bağlantı	20.64	7.80			1.00	0.60**	0.54**	-0.21**	0.21**	0.16**	0.20**
4.İletişim	27.69	9.85				1.00	0.51**	-0.22**	0.17**	0.07*	0.13**
5.Rahatlık	16.40	8.21					1.00	-0.16**	0.22**	0.16**	0.20**
6.Psi. Sağ.	18.60	4.90						1.00	-0.32	-0.30	-0.37
7.Anksiyete	6.69	5.22							1.00	0.61**	0.65**
8.Depresyon	6.69	5.93								1.00	0.72**
9.Stres	8.11	5.81									1.00

Not. ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların nomofobi ve psikolojik sağlamlık ($r = -0.238$, $p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı, nomofobi ile psikolojik uyumsuzluğun alt boyutları olan anksiyete ($r = 0.245$, $p < 0.01$), depresyon ($r = 0.158$, $p < 0.01$) ve stres ($r = -0.216$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişememe ($r = -0.123$, $p < 0.01$), bağlantıyı kaybetme ($r = -0.216$, $p < 0.01$), iletişim kuramama ($r = -0.226$, $p < 0.01$) ve rahatlıktan feragat etme ($r = -0.168$, $p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı, psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyumsuzluğun alt boyutları olan depresyon ($r = -0.301$, $p < 0.01$), anksiyete ($r = -0.321$, $p < 0.01$) ve stres ($r = -0.376$, $p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyumsuzluğun alt boyutları olan anksiyete ($r = -0.32$, $p < 0.01$), depresyon ($r = -0.30$, $p < 0.01$) ve stres ($r = -0.37$, $p < 0.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını yordama durumu basit doğrusal regresyon analizi ile test edilerek Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcılar	Depresyon			Anksiyete			Stres		
	B	Sh	β	B	Sh	β	B	Sh	β
Sabit	13.47	0.77		13.05	0.67		16.40	0.74	
Psikolojik Sağlamlık	-0.37	0.04	-0.30*	-0.34	0.03	-0.32*	-0.45	0.04	-0.38*
	$R^2=0.09$			$R^2=0.10$			$R^2=0.14$		
	F=82.03 (1-821)			F=94.45 (1-821)			F=135.26 (1-821)		

Not. *** $p < .001$

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının depresyon alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde psikolojik sağlamlığın depresyon alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 9’unu açıkladığı görülmektedir ($B=13.47$, $\beta = -0.30$, $p < 0.001$).

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının anksiyete alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu

incelendiğinde psikolojik sağlamlığın anksiyete alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 10'unu açıkladığı görülmektedir ($B=13.05$, $\beta= -0.32$, $p<0.001$).

Tablo 10'da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının stres alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde psikolojik sağlamlığın stres alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansını % 14'ünü açıkladığı görülmektedir ($B=16.40$, $\beta= -0.38$, $p<0.001$).

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarını yordama durumu basit doğrusal regresyon analizi ile test edilerek Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarını Yordama Durumu Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Bilgi			Bağlantı			İletişim			Rahatlık		
<i>Yordayıcılar</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	<i>β</i>
Sabit	20.74	0.84		27.04	1.04		36.14	1.31		21.63	1.10	
Psikolojik Sağlamlık	-0.16	0.04	-0.12*	-0.34	0.05	-0.22*	-0.45	0.07	-0.23*	-0.28	0.06	-0.17*
	$R^2=0.02^*$			$R^2=0.05^*$			$R^2=0.05^*$			$R^2=0.03^*$		
	$F=12.68$ (1-821)			$F=40.35$ (1-821)			$F=44.29$ (1-821)			$F=23.77$ (1-821)		

Not. *** $p<0.001$

Tablo 11'de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının nomofobiye yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde

psikolojik sağlamlığın nomofobinin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 6'sını açıkladığı görülmektedir ($B=105.57$, $\beta= -0.23$, $p<0.001$).

Tablo 11'de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının bilgiye erişememe alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde psikolojik sağlamlığın bilgiye erişememe alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 2'sini açıkladığı görülmektedir ($B=20.74$, $\beta= -0.12$, $p<0.001$).

Tablo 11'de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının bağlantıyı kaybetme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde psikolojik sağlamlığın bağlantıyı kaybetme alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 5'ini açıkladığı görülmektedir ($B=27.74$, $\beta= -0.22$, $p<0.001$).

Tablo 11'de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının iletişim kuramama alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde psikolojik sağlamlığın iletişim kuramama alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 5'ini açıkladığı görülmektedir ($B=36.14$, $\beta= -0.23$, $p<0.001$).

Tablo 11'de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının rahatlıktan feragat etme alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde psikolojik sağlamlığın rahatlıktan feragat etme alt boyutunun negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 3'ünü açıkladığı görülmektedir ($B=21.63$, $\beta= -0.17$, $p<0.001$).

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme alt boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres alt boyutlarını yordama durumu basit doğrusal regresyon analizi ile test edilerek Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Depresyon			Anksiyete			Stres		
<i>Yordayıcılar</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β
Sabit	4.91	0.63		4.49	0.55		5.54	0.61	
Bilgi	0.10	0.03	0.10*	0.12	0.03	0.15*	0.14	0.03	0.15*
	$R^2=0.01$			$R^2=0.02$			$R^2=0.02$		
	F= 9.03 (1-821)			F= 17.78 (1-821)			F= 19.83 (1-821)		
Sabit	4.11	0.57		3.68	0.50		5.00	0.56	
Bağlantı	0.12	0.03	0.16*	0.14	0.02	0.22*	0.15	0.03	0.20*
	$R^2=0.03$			$R^2=0.05$			$R^2=0.04$		
	F= 22.91 (1-821)			F= 40.84 (1-821)			F=35.05 (1-821)		
Sabit	5.45	0.61		4.05	0.53		5.93	0.60	
İletişim	0.04	0.02	0.07*	0.09	0.01	0.17*	0.08	0.02	0.13*
	$R^2=0.01$			$R^2=0.03$			$R^2=0.02$		
	F= 4.57 (1-821)			F= 27.26 (1-821)			F= 14.93 (1-821)		
Sabit	4.72	0.45		4.30	0.39		5.78	0.44	
Rahatlık	0.12	0.03	0.16*	0.15	0.02	0.22*	0.14	0.02	0.20*
	$R^2=0.03$			$R^2=0.05$			$R^2=0.04$		
	F= 23.39 (1-821)			F= 45.28 (1-821)			F=34.50 (1-821)		

Not. *** $p<.001$

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri bilgiye erişememe alt boyutunun depresyon alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bilgiye erişememe alt boyutunun depresyon alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 1’ini açıkladığı görülmektedir (B=4.91, $\beta=0.10$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri bilgiye erişememe alt boyutunun anksiyete alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bilgiye erişememe alt boyutunun anksiyete alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 2’sini açıkladığı görülmektedir ($B=4.49$, $\beta=0.15$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri bilgiye erişememe alt boyutunun stres alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bilgiye erişememe alt boyutunun stres alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 2’sini açıkladığı görülmektedir ($B=5.54$, $\beta=0.15$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri bağlantıyı kaybetme alt boyutunun depresyon alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bağlantıyı kaybetme alt boyutunun depresyon alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 3’ünü açıkladığı görülmektedir ($B=4.11$, $\beta=0.16$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri bağlantıyı kaybetme alt boyutunun anksiyete alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bağlantıyı kaybetme alt boyutunun anksiyete alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 5’ini açıkladığı görülmektedir ($B=3.68$, $\beta=0.22$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri bağlantıyı kaybetme alt boyutunun stres alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde bağlantıyı kaybetme alt boyutunun stres alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 4’ünü açıkladığı görülmektedir ($B=5.00$, $\beta=0.20$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri iletişim kuramama alt boyutunun depresyon alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde iletişim kuramama alt boyutunun depresyon alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 1’ini açıkladığı görülmektedir ($B=5.45$, $\beta=0.07$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri iletişim kuramama alt boyutunun anksiyete alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde iletişim kuramama alt boyutunun anksiyete alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 3’ünü açıkladığı görülmektedir ($B=4.05$, $\beta=0.17$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri iletişim kuramama alt boyutunun stres alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde iletişim kuramama alt boyutunun stres alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 2’sini açıkladığı görülmektedir ($B=5.93$, $\beta=0.13$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri rahatlıktan feragat etme alt boyutunun depresyon alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde rahatlıktan feragat etme alt boyutunun depresyon alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 3’ünü açıkladığı görülmektedir ($B=4.72$, $\beta=0.16$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri rahatlıktan feragat etme alt boyutunun anksiyete alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde rahatlıktan feragat etme alt boyutunun anksiyete alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 5’ini açıkladığı görülmektedir ($B=4.30$, $\beta=0.22$, $p<0.001$).

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin nomofobi envanteri rahatlıktan feragat etme alt boyutunun stres alt boyutunu yordayıp yordamadığına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonucu incelendiğinde rahatlıktan feragat etme alt boyutunun stres alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansının % 4’ünü açıkladığı görülmektedir ($B=5.78$, $\beta=0.20$, $p<0.001$).

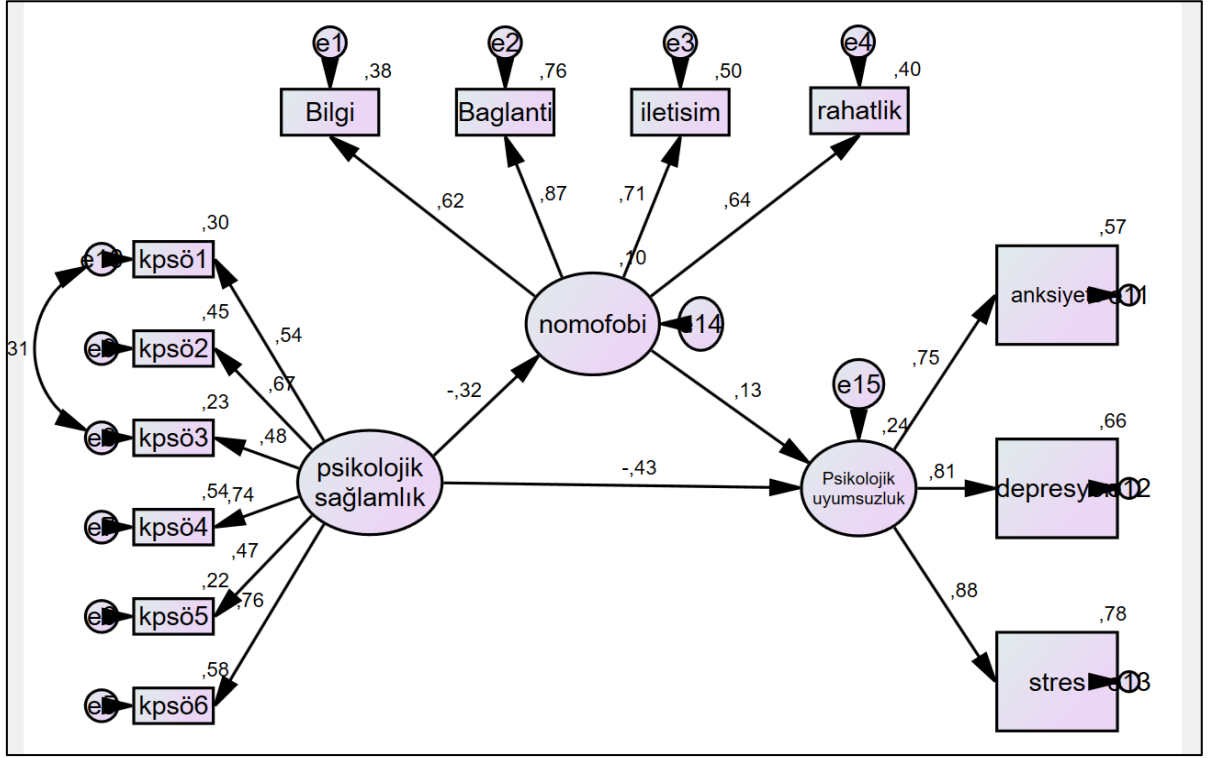
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Psikolojik Uyumsuzluğa Etkisinde Nomofobinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının psikolojik uyumsuzluğa etkisinde nomofobinin aracılık rolüne ilişkin yapılan YEM analizine dair sonuç aşağıda verilmiştir. İlk olarak ölçüm modeli test edilmiş, ardından aracılık modeli test edilmiştir. Ölçüm modelinin testinin sonucu uyum değerleri; $\chi^2/sd=4.95$, $RMSEA=.07$, $SRMR=.05$,

GFI=.94, AGFI=.91, CFI=.93, NFI=.92 ve TLI=.92 olarak bulunmuştur. Söz konusu değerler aracılık modelinin test edilebileceğini göstermiştir (Bayram, 2010; Hu ve Bentler, 1999). Test edilen aracılık modelinin sonucu şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 2.

Aracılık Analizi Sonucu



Şekil 2’de sunulmuş olan test edilen aracılık modelinin uyum indeksleri; $\chi^2/sd=3.87$, RMSEA=.05, SRMR=.04, GFI=.96, AGFI=.94, CFI=.95, NFI=.94 ve TLI=.94 olarak bulunmuştur. Ulaşılan bu değerler modelin doğruladığını ve kriterleri sağladığını göstermektedir (Bayram, 2010; Hu ve Bentler, 1999). Bu sonuca göre psikolojik sağlamlıkla ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide nomofobinin kısmi aracı rolü vardır.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin bazı demografik (cinsiyet, yaş, fakülte) özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

5.1. Nomofobi, Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik Uyumsuzluk Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

5.1.1. Nomofobinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada ele alınan nomofobi değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, kadınların nomofobi puanlarının erkeklerin nomofobi puanlarına göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Benzer sonuçların nomofobi ile yapılan diğer araştırmalarda da ortaya çıktığı görülmektedir. Secur Envoy (2012) tarafından yapılan çalışmada, kadınların nomofobi puanlarının erkeklerin nomofobi puanlarından daha yüksektir. Benzer şekilde Yılmaz vd. (2018) yaptığı çalışmada da kadınların nomofobi puanları erkeklerin nomofobi puanından daha yüksek bulunmuştur. Yıldırım vd. (2015) tarafından yürütülen çalışmada kız öğrencilerin nomofobi düzeyleri erkeklere göre daha yüksek seviyededir. Aynı araştırmada kadınların nomofobinin “bilgiye erişememe, iletişim kuramama ve rahatlıktan feragat etme” alt boyut puanları erkeklere göre daha fazla bulunurken, erkeklerin “bağlantıyı kaybetme” alt boyut puanı ise kadınlardan daha fazla bulunmuştur. Tavolacci vd. (2015) gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını, kız öğrencilerin nomofobi puanların daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelediğinde nomofobinin cinsiyete göre farklılık göstermediği araştırma sonuçlarında bulunmaktadır. Adnan ve Gezgin (2016) tarafından yapılan araştırmada kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklerin nomofobi düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) yürüttüğü araştırmada kadın ve erkeklerin nomofobi seviyeleri arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Burucuoğlu (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada önlisans

öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada öğrencilerin nomofobi seviyeleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde nomofobi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığın oluşmasının nedenlerden birisinin, kadınların iletişim ihtiyacını karşılamak ve sosyal ilişkilerini sürdürmek amacıyla akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmeleri dolayısıyla kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobi düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra mevcut çalışmanın örneklem grubunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla olmasının elde edilen sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmada ele alınan nomofobi değişkeninin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, 18-24 yaş arası bireylerin, 25 yaş ve üzeri bireylere göre nomofobi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe nomofobi puanlarının azaldığı sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların nomofobi ile yapılan diğer araştırmalarda da ortaya çıktığı görülmektedir. Türen vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada nomofobinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği, yaş arttıkça nomofobi puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bianchi ve Phillips (2015) tarafından 18-85 yaş arası 195 katılımcılı araştırmada genç bireylerde nomofobi düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Gurbuz ve Ozkan (2020) tarafından Türkiye'deki gençler arasında nomofobinin yaygınlığı ile ilgili yapılan araştırmada 17-19 yaş arası öğrencilerin nomofobi puanlarının en yüksek olduğu, 20 yaştan itibaren yaş arttıkça nomofobi puanlarının düştüğü görülmektedir. Kaviani vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada nomofobinin şiddetinin yaşla birlikte azaldığı sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde nomofobinin yaşa göre farklılık göstermediği araştırma sonuçları da mevcuttur. Adnan ve Gezgin (2016) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde nomofobinin yaygınlığının incelendiği araştırmadan elde edilen bulgulara öğrencilerin yaşları ve nomofobi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kadioğlu'nun (2022) gerçekleştirdiği çalışmada nomofobi ve alt boyutları ile yaş arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucu elde edilmiştir. Argumosa- Villar vd. (2017) tarafından 242 İspanyol öğrenci ile nomofobinin yaygınlığının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada yaş ile nomofobi istatistiksel olarak anlamlı göstermemektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulara göre gençlerin nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu yaş ilerledikçe nomofobi düzeyinin azaldığı görülmektedir. Bu durumun nedeni gençlerin akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmeleri ve teknolojiyle yakından ilgilenmeleri olabilir.

Araştırmalardan ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular göz önüne alındığında nomofobinin genç bireyler için ciddi bir tehlikeye işaret ettiği söylenebilir.

Araştırmada ele alınan nomofobi değişkeninin katılımcıların öğrenim gördüğü fakülteye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmaya paralel olarak nomofobi ile öğrenim görülen fakülte arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur. Öz (2018) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada öğrencilerin nomofobi puanlarının fakülteye göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Talan vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerin problemleri telefon kullanım durumlarının fakülteye göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde nomofobinin öğrenim görülen fakülteye göre farklılaştığı araştırma sonuçlarında mevcuttur. Aydın'ın (2022) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada nomofobi ile netlessfobi düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgularda nomofobinin öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülte puanlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Alanyazında incelendiğinde nomofobinin fakülteye göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada nomofobi fakülteye göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu durum beklenen bir sonuçtur. Günümüz teknoloji çağında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin neredeyse tamamının akıllı telefona sahip olduğu söylenebilir. Bu durum akıllı telefon kullanımının artmasına bağlı olarak gelişen nomofobinin fakülteye göre değişim göstermeme nedeni olabilir.

Araştırmada ele alınan nomofobi değişkeninin akıllı telefona sahip olma yılına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde paralel sonuçların nomofobi ile yapılan diğer araştırmalarda da ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Adnan ve Gezgin (2016) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada nomofobi ile akıllı telefona sahip olma yılı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Gezgin vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada nomofobi ile akıllı telefona sahip olma yılı arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde nomofobinin akıllı telefona sahip olma yılına göre farklılaştığı araştırma sonuçlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Güllüce vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada nomofobi ve nomofobinin iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetme alt boyutlarının akıllı telefona sahip olma yılına göre farklılaştığı bulunmuştur. Sırakaya (2018) tarafından yapılan çalışmada 4-5 yıl ve 5 yıl üzerinde akıllı telefona sahip

olan katılımcıların nomofobi düzeyinin, 1 yıldan daha az akıllı telefona sahip olan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır Kocabaş ve Sezer Korucu (2018) gerçekleştirilen çalışma sonucuna göre katılımcıların nomofobinin iletişimi kaybetme alt boyutunun akıllı telefona sahip olma yılına göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde nomofobinin akıllı telefona sahip olma yılına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan araştırmalardan farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde bireylerin nomofobi düzeyinin artmasında akıllı telefona sahip olma yılından daha çok bireyin akıllı telefonuyla gün içinde fazla vakit geçirmesinin nomofobi düzeyini artırdığı söylenebilir. Mevcut çalışmada da nomofobinin akıllı telefona sahip olma yılına göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırmada ele alınan nomofobi değişkeninin akıllı telefonu günlük ortalama kullanım saatine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. 1-3 saat arası akıllı telefonunu kullanan katılımcıların nomofobi puan ortalamalarının; 4-6 saat, 7-9 saat, 10-12 saat ve 12 saat üzeri akıllı telefonunu kullananlara göre nomofobi puan ortalamalarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların nomofobi ile yapılan diğer araştırmalarda da ortaya çıktığı görülmektedir. Ağduk (2021) tarafından yapılan çalışmada nomofobi ile akıllı telefonu günlük ortalama kullanım saati arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüş ve günlük ortalama akıllı telefonunu 6-8 saat arası kullanan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin, günlük ortalama akıllı telefonunu 0-2 saat ve 3-5 saat arası kullananlara göre daha yüksek çıkmıştır. Ataş'ın (2021) ergenlerle yürüttüğü araştırmada nomofobi ve nomofobinin alt boyutlarının akıllı telefonu günlük kullanım saatine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı çalışmada akıllı telefonunu gün içinde 5 saat ve üzeri kullanan ergenlerin nomofobi seviyelerinin, günlük ortalama akıllı telefonunu 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yoğurtçu'nun (2018) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada nomofobi ve akıllı telefonu günlük ortalama kullanım saati arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Nikhita vd. (2015) ortaokul öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin akıllı telefonu günde ortalama kullanım süresinin 199.8-127.4 dakika olduğu ve ortalama kullanım yılının ise 2.3-1.5 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde nomofobi ile akıllı telefonu günlük ortalama kullanım saati arasında anlamlı farklılık olmadığını gösteren az sayıda araştırma sonucunda mevcuttur. Adnan ve Gezgin (2016) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği

araştırmada nomofobi ve akıllı telefonu günlük kullanım süresi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mevcut çalışmalardan elde edilen bulgular akıllı telefon kullanımındaki artışın bireyin nomofobi düzeyini artırabileceğine işaret etmektedir (Han vd., 2017). Bireyin akıllı telefonu gün içerisinde kullanma süresi arttıkça cihaza bağılılığı artmakta ve birçok kişi için akıllı telefonlar yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası olmaktadır. Bu durum bireylerin nomofobi düzeyinin giderek artmasına neden olmaktadır. Mevcut çalışma sonucuda bu durumu destekler niteliktedir.

5.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada ele alınan psikolojik sağlamlık değişkeninin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği, erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların psikolojik sağlamlık ile yapılan diğer araştırmalarda da ortaya çıktığı görülmektedir. Danış ve Erkoç (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlardan yüksek çıktığı sonucu elde edilmiştir. Açıkgöz'ün (2016) tıp fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyleri ve mizah tarzlarının ilişkisi incelenmiş elde edilen bulgulara öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerin kızlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılık göstermediği araştırma sonuçları da mevcuttur. Can ve Cantez (2018) üniversite öğrencileriyle mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Karataş ve Camadan'ın (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalarda cinsiyete göre farklı sonuçların çıkmasının üzerinde kadın ve erkeklerin farklı mizaçlara sahip olmasının etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Kadınların erkeklere göre mizaç olarak daha duygusal bir yapıya sahip olmasının psikolojik sağlamlık düzeyini farklılaştırdığı söylenebilir. Mevcut çalışmada da kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklere göre düşük olmasının sebebi bu durum olabilir.

5.1.3. Psikolojik Uyumsuzluğun (Depresyon, Anksiyete, Stres) Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada ele alınan psikolojik uyumsuzluk değişkeninin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde psikolojik uyumsuzluk alt boyutlarından stres ve anksiyetenin cinsiyete göre farklılaştığı, depresyon alt boyutunun ise farklılık göstermediği dikkat çekmektedir. Araştırma sonucuna göre kadınların anksiyete ve stres puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların yapılan diğer araştırmalarda da ortaya çıktığı görülmektedir. Bayram ve Bilgel'in (2008) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada öğrencilerin anksiyete ve stres puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kızların anksiyete ve stres puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Wong vd. (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada kız öğrencilerin anksiyete ve stres puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yerlikaya'nın (2020) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin anksiyete düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı, kızların erkeklere göre anksiyete düzeyinin yüksek çıktığı tespit edilmiştir. İşmar'ın (2020) yetişkinlerle yaptığı araştırma sonucuna göre kadınların anksiyete puanları erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Bal vd. (2013) gerçekleştirdiği çalışma sonucuna göre anksiyete bozukluğunun kadınlarda erkeklere göre fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Essau vd. (2000) ergenlerle yürüttüğü çalışmada kızların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tunç ve Yapıcı'nın (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada kadınların stres puanları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Durna'nın (2018) Sağlık çalışanları ile yaptığı çalışmada stresin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kadınların stres seviyesinin erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde depresyon, anksiyete ve stresin cinsiyete göre farklılaşmadığı araştırmalar mevcuttur. Sümer'in (2008) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada depresyon, anksiyete ve stresin cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Taştan ve Yüksel'in (2023) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik uyumsuzluk ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Wenjuan vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin stres ve depresyonunun cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Özoğul (2020) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalarda cinsiyete göre farklı sonuçların çıkmasının nedenlerinden birisi kadınların erkeklere kıyasla hassas ve duyarlı bir yapıya sahip olması ve olumsuz durumlar karşısında daha çabuk etkilenmeleri olabilir.

Mevcut çalışmada anksiyete ve stres düzeyinin kadınlarda daha yüksek çıkması bu durumu destekler niteliktedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada psikolojik sağlamlığın psikolojik uyumsuzluğun tüm alt boyutlarını (depresyon, anksiyete, stres) negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı, psikolojik sağlamlık puanları arttıkça psikolojik uyumsuzluk puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonucu ile benzerlik gösteren; psikolojik sağlamlık ile depresyon (Ran vd., 2013; Aydın, 2018; Bozdağ, 2020; Önel, 2021; Bayat ve Olca, 2023); psikolojik sağlamlık ile anksiyete (Zhang, vd., 2020; Bulut, 2016; Eroğlu ve Yakşı, 2021; Saruç ve Kızıldaş, 2021); psikolojik sağlamlık ile stres (Dereceli, 2021; Parvar vd., 2022; Zahra ve Riaz, 2018) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucunu elde edilen çalışmalar mevcuttur.

Öncü vd. (2013) tarafından tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin %45'inde anksiyete, %41'inde depresyon ve %40'ında stres olduğu tespit edilmiştir. Iqbal vd. (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin %33'ünde anksiyete, %17.5'inde depresyon ve %13'ünde stres olduğu bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütüne göre üniversite öğrencilerinde en sık gözlenen ruh sağlığı sorunları arasında depresyon ve anksiyete olduğu belirtilmektedir (WHO, 2003). Türkiye'de ve birçok ülkede üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda öğrencilerin hafif ya da orta düzeyde depresyon, anksiyete ve stres yaşadıkları tespit edilmiştir (Shamsuddin vd., 2013; Bayram ve Bilgel, 2008; Öncü vd., 2013). Üniversiteye geçiş dönemi öğrenciler için her ne kadar keyifli bir süreç olsada bazı öğrenciler açısından stresli bir durum oluşturabilir. Üniversite döneminde öğrenciler aileden ayrı yaşama, yeni çevre ve arkadaş ortamına uyum sağlayabilme, ekonomik güçlükler, sınavlar ve gelecek kaygısı gibi birçok problemle karşılaşabilirler. Öğrenciler bu problemlerle baş etmeye çalışırken birçok zorlanma ve strese maruz kalabilmektedir (Cam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Deniz vd., 2004). Öğrencilerin karşılaştığı stres ve zorlanmalarla baş ederek kendilerini çabuk toparlamalarını sağlayan en önemli güçlerden birisi psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlığın güçlü bir koruyucu (Robertson vd., 2018) olduğu göz önünde bulundurulduğunda bireyleri psikolojik uyumsuzluğa karşı güçlendirici bir role sahip olduğu söylenebilir. Önel (2021) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile

depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Kaba ve Keklik (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada psikolojik semptomlar ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki, psikolojik semptomlar ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulardan hareketle psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ve psikolojik semptom düzeyi düşük öğrencilerin üniversite yaşamına daha kolay adapte olduğu söylenebilir. İşmar (2021) tarafından yetişkin bireylerle yapılan çalışmada bireylerin psikolojik sağlamlık puanları arttıkça psikolojik belirti puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Cevizci ve Müezzini (2019) tarafından sağlık çalışanları ile yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiş, psikolojik dayanıklılık ile depresyon ve anksiyete alt boyutları arasında orta düzeyde negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek ve anksiyete seviyesi düşük bireylerin yaşam tatminlerinin de güçlü olduğu belirtilmektedir. Zou vd. (2016) tarafından kadın hemşirelerle yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyumsuzluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilge ve Bilge (2020) tarafından yapılan araştırmada ise pandemi sonrası yaşanan süreçlerde, bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin pandemi öncesine göre yükseldiği ve bu aşamada psikolojik sağlamlığın koruyucu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak hem daha önceki araştırmalar hem de bu çalışmada ulaşılan bulguya göre psikolojik sağlamlığın bireyleri psikolojik uyumsuzluk gibi olumsuz pek çok duruma karşı güçlendirici bir rolünün olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma da bunu ortaya koymuştur.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada psikolojik sağlamlığın nomofobinin tüm alt boyutlarını (bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme) negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı, psikolojik sağlamlık puanları arttıkça nomofobi puanlarının azaldığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile nomofobi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Arpacı ve Gundogan (2020) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile nomofobi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit

edilmiştir. Demir vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile nomofobi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda mevcuttur. Robertson vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmış ve bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Maraş (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Arıkan (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça problemli cep telefonu kullanım düzeyleri azaldığı bulunmuştur. Dalo (2024) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile internet ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve psikolojik sağlamlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Nam vd. (2018) tarafından kız ve erkek ergenlerle yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlığın kız ergenler arasında internet bağımlılığına karşı koruyucu bir role sahip olduğu görülmüştür.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça nomofobi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Aynı şekilde bu araştırmanın sonucunu da bunu göstermektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın nomofobiye karşı güçlü bir koruyucu olduğu söylenebilir. Çünkü psikolojik sağlamlık bireylerin etkin başa çıkma becerilerini ve kendini toparlama gücünü artıran bir özelliğe sahiptir (Arpaci ve Gundogan, 2020).

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Envanterinin Bilgiye Erişememe, Bağlantıyı Kaybetme, İletişim Kuramama ve Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutlarının Depresyon Anksiyete Stres (DAS) Envanterinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Alt Boyutlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada nomofobinin tüm alt boyutlarının (bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme) psikolojik uyumsuzluğun tüm alt boyutlarını (depresyon, anksiyete, stres) pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı, nomofobi puanları arttıkça psikolojik uyumsuzluk puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonucu ile benzerlik gösteren; nomofobi ile depresyon (Büyükçolpan, 2019; Sharma vd., 2019; Kubrusly vd., 2021; Çakmakçı ve Öner, 2023), nomofobi ile anksiyete (Daraj vd., 2023; Kara vd., 2021; Mir and Akhtar,

2020; Akyol Güner ve Demir, 2022), nomofobi ile stres (Tams vd., 2018; Nguyen vd., 2022; Terzioğlu ve Uğurlu, 2021; Tolan ve Karahan, 2021) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucunu elde edilen çalışmalar mevcuttur.

Günümüzde akıllı telefonların hayatımızı kolaylaştırması ile birlikte problemli kullanımının nomofobi gibi birçok problemi de beraberinde getirdiği görülmektedir. Nomofobi çoğunlukla genç bireylerde ortaya çıkan bir sorundur ve depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik uyumsuzluk belirtileriyle yakından ilişkilidir (Santl vd.,2022; Çakmak Talan ve Karahan, 2022; Rawas vd., 2021; Copaja-Corzo vd., 2022). Gnardellis vd. (2023) tarafından Yunanistan'daki genç yetişkinlerin nomofobi ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada nomofobi ile depresyon, anksiyete, stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rawas vd. (2021) tarafından Suudi Arabistan'daki hemşirelik öğrencileriyle yapılan çalışmada nomofobi ile depresyon, anksiyete, stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Kubrusly vd. (2021) tarafından tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan çalışmada nomofobi ile depresyon, anksiyete, stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada öğrencilerin %64.5'inin nomofobi, %50'sinin stres, %19.5'inin anksiyete ve %11.2'sinin depresyon belirtilerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar mevcut araştırmadaki sonucu destekleyen ve mevcut sonuçla paralel sonuçlardır.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerde nomofobi düzeyinin yüksek olması psikolojik uyumsuzluğa (depresyon, anksiyete, stres) yol açabilir, bunun tersi de olabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde nomofobi ile psikolojik uyumsuzluk arasında karşılıklı güçlü ilişkiler olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın sonucu da bu durumu ortaya koymaktadır. Nomofobinin ciddi ve yaygın bir problem olması bireylerin psikolojik kaynaklarını yıpratmasına yol açmakta, bundan dolayı da psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu çalışmada ulaşılan sonuçta, önceki araştırma sonuçları da bu durumu bu şekilde olduğunu gözler önüne sermektedir.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Psikolojik Uyumsuzluğa Etkisinde Nomofobinin Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide nomofobinin aracılık rolünün kısmi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik

sağlamlik psikolojik uyumsuzluk üzerinde doğrudan etkili olduğu gibi, nomofobi yoluyla dolaylı olarak da etki etmektedir.

Alanyazında incelendiğinde psikolojik sağlamlığın psikolojik uyumsuzluğu negatif yönde yordadığı (Bacchi ve Licinio, 2017; Petzold vd., 2020; Yasien vd., 2016; Zou vd., 2016), psikolojik sağlamlığın nomofobiye negatif yönde yordadığı (Gökmen vd., 2022; Arpacı ve Gundogan, 2020) ve nomofobinin psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde yordadığı (Jelleli vd., 2023; Kukreti vd., 2021) çalışmaları mevcuttur.

Nomofobi de birey, akıllı telefonunu unuttuğunda, kapsama alanı dışındayken ya da telefonunun şarjı bittiğinde kaygılanmaya başlamaktadır. Bu kaygı, bireyin günlük hayatına konsantre olamamasına neden olmakla birlikte bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. (Dixit vd., 2010). Diğer bir değişle, nomofobinin akıllı telefondan ayrı kaldığında bireyin anksiyete, depresyon, korku, stres, huzursuzluk gibi psikolojik sıkıntılarını artırdığı görülmektedir (King vd., 2014; Mangot vd., 2018). Bireyler maruz kaldıkları zorlanmalarda ya da stres verici durumlarda kendilerini koruyabilecek yeterli donanıma sahip değillerse, kendilerini güçsüz hissederek psikolojik uyumsuzluk yaşayabilirler (Terzi, 2008). Bireyleri stres verici yaşam olaylarda kendisini çabuk toparlamasını sağlayan en önemli koruyucu güçlerden birisi ise psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz koşulların üstesinden gelerek yeni duruma uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlık bireyin stres, belirsizlik ve sıkıntılarla mücadele edebilmesinde hayati öneme sahiptir (Ağırkaya ve Erdem, 2023). Bu bağlamda mevcut çalışma değerlendirildiğinde güçlü bir koruyucu olan psikolojik sağlamlığın artırılmasının genç bireylerde nomofobinin ve buna bağlı olarak gelişen psikolojik uyumsuzluk (depresyon, anksiyete, stres) belirtilerinin önlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının psikolojik uyumsuzluğa etkisinde nomofobinin aracılık rolüne ilişkin bir çalışmanın bulunmaması nedeniyle bu çalışmanın alanyazına önemli katkılar sağlayacağı ve yapılacak yeni araştırmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

VI. BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeylerinin bazı demografik (cinsiyet, yaş, fakülte) özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Nomofobinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve kadınların nomofobi puan ortalamalarının erkeklerin nomofobi puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Nomofobi yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. 18-24 yaş arası bireylerin, 25 yaş ve üzeri bireylere göre nomofobi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe nomofobi puanlarının azaldığı sonucu elde edilmiştir.
- Nomofobi öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Nomofobi akıllı telefonu günlük ortalama kullanım saatine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre 1-3 saat arası akıllı telefonunu kullanan katılımcıların nomofobi puan ortalamalarının; 4-6 saat, 7-9 saat, 10-12 saat ve 12 saat üzeri akıllı telefonunu kullanan katılımcıların nomofobi puan ortalamalarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Nomofobi akıllı telefona sahip olma yılına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik sağlık değişkeni cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin psikolojik sağlık puanlarının kadınların psikolojik sağlık puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

- Psikolojik uyumsuzluğun (anksiyete, stres) alt boyutları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Elde edilen bulguya göre kadınların anksiyete ve stres puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Psikolojik sağlamlık değişkeni nomofobinin (bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme) tüm alt boyutlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır.
- Psikolojik sağlamlık değişkeni psikolojik uyumsuzluğun (depresyon, anksiyete, stres) tüm alt boyutlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır.
- Nomofobinin (bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme) tüm alt boyutları ise psikolojik uyumsuzluğun (depresyon, anksiyete, stres) tüm alt boyutlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır.
- Psikolojik sağlamlık ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide nomofobinin kısmi aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarının psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk ile yapılacak gelecek çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda uygulayıcılar ve araştırmacılar için aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Çalışma grubunu 18-30 yaş arası Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Alanyazına genellenebilirliği için aynı çalışma farklı örneklem gruplarıyla (çocuk, ergen, yetişkin) yapılarak psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişki daha geniş gruplarda açıklanabilir.
- Dijital çağın en büyük problemlerinden birisi haline gelen nomofobiye dair farkındalık oluşturmak ve nomofobinin zararlı etkilerinden öğrencileri korumak amacıyla psikoeğitim programı hazırlanabilir ve hazırlanan programın etkililiği sınanabilir.
- Mevcut çalışmada psikolojik sağlamlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık, nomofobi ve

psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin nedenleri nitel araştırma yöntemleriyle daha derinlemesine incelenebilir.

- Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ruh sağlığı uzmanları tarafından psikolojik sağlamlığı artırmak için bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetinin verilmesi öğrencilerde oluşabilecek nomofobi ve ruh sağlığı problemlerinin önüne geçilmesinde faydalı olabilir.



KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J., and Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428. <https://doi.org/10.1177/08944393241250013>
- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Adnan, M. ve Gezgın, D.M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Ağduk, S. (2021). Nomofobinin okü iibf öğrencilerinin demografik özellikleri ve akademik başarıları ile olan ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi.
- Ağırkaya, K. ve Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678. <https://doi.org/10.47097/piar.1254928>
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). The depression anxiety and stress scale (dass): the study of validity and reliability. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 260-268.
- 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. <https://doi.org/0.24289/IJSSER.283590>
- Akyol Güner, T. ve Demir, İ. (2022). Relationship between smartphone addiction and nomophobia, anxiety, self-control in high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2). <https://doi.org/10.5152/addicta.2021.21089>
- Alibekiroğlu, P.B., Akbaş, T., Ateş, F.B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.

- Alikaşıfoğlu, M. (2012). İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı. Türk pediatri kurumu TBMM sunusu. 15 Nisan 2022 tarihinde erişildi, <https://www.tbmm.gov.tr>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- APA American Psychological Association. (2010). *The road to resilience*. 22.09.2023 tarihinde erişildi, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Arastaman, G. ve Balcı, A. (2013). Lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 915-928.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., and Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (mpiq). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Arıkan, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde problemlili cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Master's thesis]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Arpaci, I., and Gundogan, S. (2020). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia, *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 782-790. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330>
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Ataş, M. (2021). Ergenlerin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi), stresle başa çıkabilme ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Augner, C., and Hacker, G.W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57, 437-441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Aydın, E. (2018). Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi [Master's thesis]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Aydın, K. (2022). Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve netlessfobi düzeylerinin ilişkisel desen ile incelenmesi [Doktora Tezi], Atatürk Üniversitesi.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, kaygı duyarlılığı ve madde kullanım durumları [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Babaoğlu, A.N. (1997). *Uyuşturucu ve tarihi bağımlılık yapan maddeler* (1. Baskı). Kaynak Yayınları.
- Bacchi, S., and Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic psychiatry*, 41, 185-188. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0488-0>
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları* (36.baskı). Remzi Kitabevi.
- Barlow, D.H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford press.
- Baron, R.M., and Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

- Bartwal, J., and Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), 451-455. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
- Bayat, D. ve Olca, S.P. (2023). Covid 19 pandemisinin hemşirelerin psikolojik sağlamlık anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 146-154. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1201781>
- Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş AMOS uygulamaları* (2. Baskı). Ezgi Kitabevi.
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43, 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Bayram, N. ve Bilgel, N. B. (2010). Turkish version of the depression anxiety stress scale (DASS-42): Psychometric properties. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 47, 118-126. <https://doi.org/10.4274/npa.5344>
- Bektaş, M. (2005). Davranışsal bağımlılık: tanımı, türleri ve sınıflandırılması. Hamza Ateş ve Ahmet Koçak (Ed.). *Bir kamu politika olarak bağımlılıkla mücadele* (s. 147-159). Nobel Yayınları
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community.
- Bian, M., and Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., and Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Maurage, P., Fernandez, O.L., Kuss, D.J., and 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. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Borji, M., Memaryan, N., Khorrami, Z., Farshadnia, E., and Sadighpour, M. (2020). Spiritual health and resilience among university students: the mediating role of self-esteem. *Pastoral Psychology*, 69, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11089-019-00889-y>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 15(6). <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>
- Bragazzi, N.L., and Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new dsm-v. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Brown, T.A., Chorpita, B.F., Korotitsch, W., and Barlow, D.H. (1997). Psychometric properties of the depression anxiety stress scales (dass) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü* (1. Baskı). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Master's thesis]. Atatürk Üniversitesi.
- Burucuoglu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Cam Celikel, F. ve Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 45(4).
- Can, M. ve Cantez, K.E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cevizci, O. ve Müezzini, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.21>

- Choi, J.H., Kim, S.M., Huh, H.J., Cho, H., Kwon, M., Ahn, H J., and Kim, Y.J. (2014). The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53(4), 214-220. <https://doi.org/10.4306/jknpa.2014.53.4.214>
- Choi, W.S., and Kim, H. Y. (2018). The effects of smartphone addiction on subjective happiness in university students: mediating effect of resilience. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(1), 199-207. <https://doi.org/10.4306/jknpa.2014.53.4.214>
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: point of issue addiction. *Society for the Study of Addiction*, 105(2), 373-4.
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Clark, R.A., Cieslak, R., Benight, C., Schmidt, N., Luszczynska, A., Curtin, E., and Kissinger, P. (2009). Predicting posttraumatic growth among hurricane katrina survivors living with hiv: the role of self-efficacy, social support, and ptsd symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(4), 449-463. <https://doi.org/10.1080/10615800802403815>
- Collins, S., and Long, A. (2003). Too tired to care? the psychological effects of working with trauma. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(1), 17-27. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2850.2003.00526.x>
- Connor, K.M., and Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C.J., Taype-Rondan, A., and Nomotest-Group. (2022). Nomophobia and its associated factors in Peruvian medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı* (36. Baskı). Remzi Kitabevi.

- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları* (15. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çakmakçı, B. ve Öner, H. (2023). Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 152-171. <https://doi.org/10.30803/adusobed.1290245>
- Çetin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S. ve Pepsoy, S. (2012). Ergenlerde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 637 - 653.
- Dalo, D.F.A. (2024). The relationships between psychological resilience, meaning in life, hope levels, internet and smartphone addictions of students who receive sports education [Doctoral Thesis]. Fırat Üniversitesi.
- Daraj, L.R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y.M., Trabelsi, K., and Jahrami, H. (2023). Systematic review and meta-analysis of the correlation coefficients between nomophobia and anxiety, smartphone addiction, and insomnia symptoms. In *Healthcare* Vol. 11, No. 14, p. 2066. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>
- Davie, N., and Hilber, T. (2017). Nomophobia: is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International association for development of the information society*. 100-104.
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi [Master's thesis]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>

- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226-234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). The evaluation of depression, anxiety and stress in university students with different self-compassion levels. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115.
- Deniz, M.E., Avşaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri. *SÜ Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 1-12.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Derici Toprak, H. (2018). Evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Derogatis, L.R., and Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological medicine*, 13(3), 595-605. <https://doi.org/10.1017/S0033291700048017>
- Dirik, K. (2016). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile özgüven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., and Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.

- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Durak, H.Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Durna, D. (2018). Sağlık çalışanlarında stres ve stres yönetimi üzerine bir algı çalışması (Sivas Numune Hastanesi örneği) [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). *Resilience: A concept analysis*. In Nursing forum (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C., and Hall, B.J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Eren, E. (2017). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* (13.baskı). Beta Basım Yayım.
- Erkoç, B. ve Danış, M.Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Eroğlu, M. ve Yakşı, N. (2021). Ebeveynleri covid-19 geçiren çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlık, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 47(2), 279-286. <https://doi.org/10.32708/uutfd.917306>
- Ertan, G. (2019). Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi [Doctoral dissertation], Marmara Üniversitesi.

- Essau, C.A., Conradt, J., and Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of anxiety disorders in German adolescents. *Journal of anxiety disorders*, 14(3), 263-279. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00039-0](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00039-0)
- Fawzy, M. ve Hamed, S.A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186-194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Folkman, S. (2010). Stress, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Frankel, J. R., and Wallen, N.E. (2009). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Friedlander, L.J., Reid, G.J., Shupak, N., and Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*, 48(3), 259-274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Gao, W., Ping, S., and Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- García-Martínez, I., Augusto-Landa, J.M., Quijano-López, R., and León, S.P. (2022). Self-concept as a mediator of the relation between university students' resilience and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 747168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747168>
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
- Gezgin, D. M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282390>
- Gezgin, D.M. ve Akıllı, G.K. (2016). Investigation of high school students' internet addiction in the light of various variables. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 917-931. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.282390>

- Gezgin, D.M., Sumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2017). Öğretmen adaylarında nomofobi yaygınlığı: Trakya Üniversitesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1).
- Gilligan, R., Wassell, S., and Daniel, B. (1999). 'It's just common sense isn't it?': exploring ways of putting the theory of resilience into action. *Adoption & Fostering*, 23(3), 6-15. <https://doi.org/10.1177/030857599902300303>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C.A. (2004). Akademik sağlamlık: yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and its association with depression, anxiety and stress (dass scale), among young adults in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2765-2778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13120191>
- Gómez Molinero, R., Zayas García, A., Ruiz González, P., and Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1179>
- Gonçalves, S., Dias, P., and Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Gökmen, B.D., Fırat, M. ve Cengiz, M. (2022). Covid 19 salgınında nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 7(Covid-19 Ek Sayısı), 1-14. <https://doi.org/10.25279/sak.867602>
- Göktaş, H. ve Demirer, V. (2023). Lise öğrencilerinin nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişki. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 13(1), 209-232. <https://doi.org/10.17943/etku.1130214>.
- Graber, R., Pichon, F., and Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*, 3-27.

- Greene, R.R. (2002). *Resilience: Theory and research for social work practice*. Washington, DC: NASW Press. Printed with permission.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.25279/sak.867602>
- Gurbuz, I.B. ve Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? an investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community mental health journal*, 56(5), 814-822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Güllüce, A.Ç., Kaygın, E. ve Borekci, N.E. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile öznel iyi olma durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Ardahan örneği. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(4), 651-673. <https://doi.org/10.17065/huniibf.482061>
- Güloğlu, B. ve Karairmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğan, S. (2023). The mediating role of psychological resilience in the relationship between quality of school life and school burnout. *Journal of Theoretical Educational Science*, 16(2), 287-304. <https://doi.org/10.30831/akukeg.1191874>
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi.[Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği: ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-49.
- Gürol, A., Apay, S.E., Özdemir, S., Uslu, S. ve Güven, R. (2020). Üniversite öğrencilerinde nomofobi ve sosyal anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 701-705. <https://doi.org/10.31067/0.2020.321>
- Han, S., Kim, K.J., and Kim, J.H. (2017). Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation

- anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>
- Harwood, J., Dooley, J.J., Scott, A.J., and Joiner, R. (2014). Constantly connected—the effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, 267-272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.006>
- Hawkins, J.D., Catalano, R.F., and Miller, J.Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Haynes, N.M. (2005). Personalized leadership for effective schooling. 28.07.2023 tarihinde erişildi, www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt
- Heaven, P., and Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(8), 707-724.
<https://doi.org/10.1002/per.699>
- Henderson, N., and Milstein, M.M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin press.
- Henry, J.D., and Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the depression anxiety stress scales (dass-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239.
<https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Chalezquer, C.S., López-Madrigal, C., and Serrano, C. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 40-47.
<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30200040>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. ve Gündüz Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik sosyal araştırmalar dergisi*, 46, 573-595. <https://doi.org/10.16992/asos.12266>

- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Iqbal, S., Gupta, S., and Venkatarao, E. (2015). Stress, anxiety & depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *Indian journal of medical research*, 141(3), 354-357.
- Işık, E. ve Işık Taner, Y. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları* (1. Baskı). Golden Print Yayınevi.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45).
- İşmar, Z. (2021). Psikolojik sağlamlık ve psikolojik belirtilerin ilişkisinde erken dönem uyum bozucu şemaların rolü [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Jelleli, H., Fekih-Romdhane, F., Rebhi, M., Saidane, M., Guelmami, N., Aissa, M. B., ... and Dergaa, I. (2023). The relationship between nomophobia and psychological distress in Tunisian students: The moderating effect of physical activity. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2963380/v1>
- Kaba, İ. ve Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research*, 2(2), 98-113.
- Kadioğlu, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal bağlılık, sosyal onay ihtiyacı ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kaner, S., ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(02), 47-66. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_00000000151
- Kaplan, G. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51–69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>

- Kara, M., Baytemir, K. ve Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-11139.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study.*
- Karataş, Z. ve Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 348-370. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.604779>
- Kaur, A., and Sharma, P. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K.L., and Koppel, S. (2020). nomophobia: is the fear of being without a smartphone associated with problematic use?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Kazancı, D. (2010). Evliliklerinde maruz kaldıkları şiddet nedeniyle kadın sığınma evinde barınan kadınların kaygı ve depresyon düzeyleri [Master's thesis]. Maltepe Üniversitesi.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbası, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223.
- Khalid, J., and Aslam, N. (2012). Relationship of perceived parenting with psychological distress and resilience among adolescents. *Pakistan Journal of Psychology*, 43(2).

- Kılıç, Z. ve Durat, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104. <https://doi.org/10.31832/smj.332753>
- Kim, M.O., Kim, H., Kim, K., Ju, S., Choi, J., and Yu, M.I. (2015). Smartphone addiction:(focused depression, aggression and impulsion) among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(25), 1-6. <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i25/80215>
- Kim, S.G., Park, J., Kim, H.T., Pan, Z., Lee, Y., and McIntyre, R.S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of general psychiatry*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Kimura, D. (2002). Men and women display patterns of behavioral and cognitive differences that reflect varying hormonal influences on brain development. *Scientific American*, 12(1), 32-39.
- King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., and Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A.L.S., Valença, A.M., and 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. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S., and Nardi, A.E. (2014). “Nomophobia”: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 10, 28-36. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kocabaş, D. ve Korucu, K.S. (2018). Dijital çağın hastalığı nomophobia üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.

- Kocamaz, D., Badat, T., Maden, T. ve Tuncer, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının, uyku kalitesi ve depresyon ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 7(3), 253-259.
- Köknel, Ö. (1998). *Depresyon, ruhsal çöküntü* (3.baskı). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2004). *Depresyon nedir nasıl baş edilir* (5.baskı). HYB Yayıncılık.
- Kring, A.M., Davison, G.C., Neale, J.M. and Johnson, S.L. (2009). *Abnormal psychology*, New York: Wiley.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress: A moderated mediation of within-person effects. *Journal of youth and adolescence*, 52(7), 1512-1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Krovetz, M.L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123. <https://doi.org/10.1080/00098659909600163>
- Kubrusly, M., Silva, P.G.D.B., Vasconcelos, G.V.D., Leite, E.D.L.G., Santos, P.D.A., and Rocha, H.A.L. (2021). Nomophobia amongs medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45, e162.
- Kukreti, S., Ahorsu, D.K., Strong, C., Chen, I.H., Lin, C.Y., Ko, N.Y., ... and Pakpour, A. H. (2021). Post-traumatic stress disorder in Chinese teachers during covid-19 pandemic: roles of fear of covid-19, nomophobia, and psychological distress. In *Healthcar*, Vol. 9, No. 10, p. 1288. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101288>
- Kumpfer, K.L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 179-224. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9
- Kunt, M. (2017). Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerinde akıllı telefonbağımlılığı ve depresyon ilişkisi [Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Kutlu, M. ve Pamuk, M. (2017). Investigation of university students' problematic usage of mobile phone in the context of personality. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1263-1272. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i2.4073>
- Kwon, Y.S., and Paek, K.S. (2016). The influence of smartphone addiction on depression and communication competence among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(41), 1-8. <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i41/103844>
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leavy, R.L. (1983). Social support and psychological disorder: a review. *Journal of community psychology*, 11(1), 3-21. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198301\)11:1<3::aid-jcop2290110102>3.0.co;2-e](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198301)11:1<3::aid-jcop2290110102>3.0.co;2-e)
- Lee, H., Kim, J. W., and Choi, T.Y. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *Journal of Korean medical science*, 32(10), 1674-1679. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1674>
- Lee, W.W.S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60, 148-152. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006>
- Lei, L.Y.C., Ismail, M.A.A., Mohammad, J.A.M., and Yusoff, M.S.B. (2020). The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. *BMC psychology*, 8, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00466-6>
- Lin, Y.H., Chang, L.R., Lee, Y.H., Tseng, H.W., Kuo, T.B., and Chen, S.H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (spai). *PloS one*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Liu, Q.Q., Zhou, Z.K., Yang, X.J., Kong, F.C., Niu, G.F., and Fan, C.Y. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *Computers in human behavior*, 72, 108-114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.042>

- Lovibond, P.F., and Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (dass) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luthar, S.S., and Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Mahmoud, J.S.R., Staten, R.T., Hall, L.A., and Lennie, T.A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Mail Online (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. 22.08.2023 tarihinde erişildi, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fearmobilephonecontact--plague-24-7-age.html>
- Mak, K.K., Jeong, J., Lee, H.K., and Lee, K. (2018). Mediating effect of internet addiction on the association between resilience and depression among Korean university students: a structural equation modeling approach. *Psychiatry Investigation*, 15(10), 962–969. <https://doi.org/10.30773/pi.2018.08.07.2>
- Mangot, A.G., Murthy, V.S., Kshirsagar, S.V., Deshmukh, A.H., and Tembe, D.V. (2018). Prevalence and pattern of phantom ringing and phantom vibration among medical interns and their relationship with smartphone use and perceived stress. *Indian journal of psychological medicine*, 40(5), 440-445. https://doi.org/10.4103/ijpsym.ijpsym_141_18
- Maraş, N.N. (2021). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In *Educational resilience in inner-city America* (pp. 3-25). Routledge.

- Masten, A.S., and Reed, M.G.J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Masten, A.S., Best, K.M., and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mastern, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Matar Boumosleh, J., and Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-a cross sectional study. *PloS one*, 12(8), e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö.Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Mir, R., and Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *JPMMA*, 70(9), 1492-1497. <https://doi.org/10.5455/JPMMA.31286>
- Mirowsky, J., and Ross, C.E. (2002). Measurement for a human science. *Journal of health and social behavior*, 152-170. <https://doi.org/10.2307/3090194>
- Monroe, S.M., and Reid, M.W. (2009). Life stress and major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 68-72. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01611.x>
- Nam, C.R., Lee, D.H., Lee, J.Y., Choi, A.R., Chung, S.J., Kim, D.J., and Choi, J.S. (2018). The role of resilience in internet addiction among adolescents between sexes: a moderated mediation model. *Journal of Clinical Medicine*, 7(8), 222. <https://doi.org/10.3390/jcm7080222>
- Namwawa, S., and Chiluba, B.C. (2020). Health implications of smartphone addiction among students of university of Lusaka, Zambia. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 29(2), 24-40.

- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L., and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
- Nguyen, B.T.N., Nguyen, T.T., and Le, U.T.T. (2022). Nomophobia and stress among Vietnamese high school students in covid-19 pandemic: a mediation model of loneliness. *Journal of Biochemical Technology*, 13(1-2022), 34-40. <https://doi.org/10.51847/zN5yXlP0nK>
- Nguyen, T.V., Nguyen, Q.A.N., Nguyen, N.P., & Nguyen, U.B. (2024). Smartphone use, nomophobia, and academic achievement in Vietnamese high school students. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100418. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100418>
- Nikhita, C.S., Jadhav, P.R., and Ajinkya, S.A. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 9(11), VC06. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Oraison, H., Nash-Dolby, O., Wilson, B., and Malhotra, R. (2020). Smartphone distraction-addiction: examining the relationship between psychosocial variables and patterns of use. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 188-198. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12281>
- Oswalt, S.B., and Riddock, C.C. (2007). What to do about being overwhelmed: Graduate students, stress and university services. *College Student Affairs Journal*, 27(1), 24-44.
- Ölmeztoprak, V.K. (2019). Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüselliğin akıllı telefon bağımlılığın üzerine etkisi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Öncü, B., Şahin, T., Özdemir, S., Şahin, C., Çakır, K. ve Öcal E. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Dergisi*, 21(1), 1-10. https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000333
- Önel, S.N. (2021). Covid-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi [Master's thesis]. Işık Üniversitesi.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özerkan, K.N. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Özoğul, R. (2020). Öğretmenlerde aile aidiyeti ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özsavran, M. ve Ayyıldız, T. (2022). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile okul başarısı arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 130-138. <https://doi.org/10.51982/bagimli.929464>
- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (15. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (18. Baskı). Feryal Matbaası.
- Panova, T., and Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: negative mental health outcomes associated with use of information and communication technologies depend on users' motivations. *computers in Human Behavior*, 58, 249-258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>
- Parvar, S.Y., Ghamari, N., Pezeshkian, F., and Shahriarirad, R. (2022). Prevalence of anxiety, depression, stress, and perceived stress and their relation with resilience during the covid-19 pandemic, a cross-sectional study. *Health science reports*, 5(1), e460. <https://doi.org/10.1002/hsr2.460>
- Pavithra, M.B., Madhukumar, S., and TS, M.M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.

- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., ... and Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the covid-19 pandemic in Germany. *Brain and behavior*, 10(9), e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalik olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172. <https://doi.org/10.17932/iau.ejnm.25480200.2017.1/2.164-172>
- Poushter J. (2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. 10.08.2023 tarihinde erişildi, <http://www.pewglobal.org/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., and Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to covid-19: a study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social science & medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Rawas, H., Bano, N., Asif, U., and Khan, M.A. (2021). Nomophobia associated with depression, anxiety, and stress in nursing students: a cross-sectional study in college of nursing, Jeddah, Saudi Arabia. *King Khalid University Journal of Health Sciences*, 6(1), 46-51. https://doi.org/10.4103/kkujhs.kkujhs_31_20
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, G.E., Neiger, B.L., Jensen, S., and Kumpfer, K.L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Robertson, T.W., Yan, Z., and Rapoza, K.A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Rook, K.S. (1987). Social support versus companionship: effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(6), 1132. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1132>

- Sağar, M.E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Sağar, M.E. ve Sağar, S. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95. <https://doi.org/10.29065/usakead.1069202>
- Santl, L., Brajkovic, L., and Kopilaš, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 12(7), 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Sarıçam H, Çelik I. ve Oguz A. (2016). Kısa azim (sebat) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi (TEKE)*, 5(2), 927-935. <https://doi.org/10.7884/teke.622>
- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki [Master's thesis]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Saruç, S. ve Kızıldaş, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları ve yaşadıkları sorunlar açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 314-323. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.04378>
- Savrun, B.M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi [Sempozyum sunumu özeti]. Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, İstanbul, Türkiye.
- Sayar, K. (2011). *Ruh Hali* (21. Baskı). Timaş Yayınları.
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. 13.09.2023 tarihinde erişildi, <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-sufferfrom-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>

- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Seligman, E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., ... and Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4), 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., and Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
- Sharma, M., Mathur, D. M., and Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial psychiatry journal*, 28(2), 231-236. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., and Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, Sayı.3, (705-707). <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>.
- Sırakaya, M. (2018). Examination of associate students' nomophobia levels according to smart phone use. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 714-727. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>.
- Smith, B.W., Tooley, E.M., Christopher, P., and Kay, V.S. (2010). Resilience as the ability to bounce back: a neglected personal resource?. *Journal of Positive Psychology*, 5, 166-176. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.482186>
- Stanković, M., Nešić, M., Čičević, S., & Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction empirical evidence from a smartphone application. *Personality and individual differences*, 168, 110342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>

- Staudinger, U.M., Marsiske, M., and Baltes, P.B. (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: perspectives from life-span theory. *Development and psychopathology*, 5(4), 541-566. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006155>
- Stevens, J.P. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stewart, M., Reid, G., and Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(97\)80018-8](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(97)80018-8)
- Sümer, A.S. (2008). Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Talan, T., Korkmaz, A. ve Gezer, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin mobil telefon bağımlılık düzeylerinin incelenmesi üzerine bir çalışma: Kilis 7 Aralık Üniversitesi örneği. *Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 29, 424-434.
- Tams, S., Legoux, R., and Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: a moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., and Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among japanese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Tanyeri, E. (23). 23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi [Master's thesis]. Beykent Üniversitesi.

- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Taştan, S. (2021). Çalışma yaşamında algılanan sosyal destek düzeyi ile umutsuzluk, psikolojik uyumsuzluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi: İstanbul ilinde 3-15 yaş arası otizm tanılı çocuğa sahip çalışan bireyler üzerinde bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(53), 887-940. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.881001>
- Taştan, S. ve Torun, A.A. (2016). Travma sonrası stres bozukluğunun algılanan psikolojik uyumsuzluk, gelecek beklentileri, hayatın kontrol edilemezliği ve işyeri tutumları ile ilişkilerinin incelenmesi [Kongre sunumu özeti]. 4. Örgütsel Davranış Kongresi, Adana, Türkiye.
- Taştan, S. ve Yüksel, Z. (2023). *Sosyal bilimlerde yeni araştırmalar-5. covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde gözlemlenen psikolojik uyumsuzluk, olumlu gelecek beklentisi ve öz-yeterlilik algısı üzerine bir araştırma*. (1. Baskı, ss.183-211). Berikan Yayınevi.
- Tavolacci, M.P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., and Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students: Marie-Pierre Tavolacci. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl_3), ckv172-088. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Telef, B.B., ve Karaca R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297– 306
- Terzioğlu, M.A. ve Uğurlu, T.T. (2021). Perceived stress and nomophobia in medical faculty students during covid-19 pandemic. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 474-482. <https://doi.org/10.51982/bagimli.953053>
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.

- Tolan, Ö.Ç. ve Karahan, S. (2021). The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115-129. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.1.559>
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Tunç, A.Y. ve Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Public Health*, 17(2), 153-168. <https://doi.org/10.20518/tjph.423636>
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tümkaya, S., Çam, S., ve Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398.
- Tümlü, G.Ü. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Tümlü, G.Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.17671/btd.30223>
- Türkçapar H. (2018). *Depresyon* (1. Baskı). Epsilon Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2019). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 18.09.2023 tarihinde erişildi, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index>.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2019). Hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı, 2004-2019. 15.05.2022 tarihinde erişildi, <http://www.tuik.gov.tr>

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması. 10.09.2023 tarihinde erişildi, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-BilisimTeknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-BilisimTeknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Türkiye Psikiyatri Derneği, (TPD). (2017). Depresyon Konusunda Bilmek İstedikleriniz? 10.11.2012 tarihinde erişildi, www.psikiyatri.org.tr.
- Vela, J.C., Lu, M.T.P., Lenz, A.S., and Hinojosa, K. (2015). Positive psychology and familial factors as predictors of Latina/o students' psychological grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 287- 303. <https://doi.org/10.1177/0739986315588917>
- Walsh, T., Nurkka, P., and Walsh, R. (2010). Cultural differences in smartphone user experience evaluation. In *Proceedings of the 9th International Conference on Mobile and Ubiquitous Multimedia* (pp. 1-9). <https://doi.org/10.1145/1899475.1899499>
- Wan Ismail, W.S., Sim, S.T., Tan, K.A., Bahar, N., Ibrahim, N., Mahadevan, R., ... and Abdul Aziz, M. (2020). The relations of internet and smartphone addictions to depression, anxiety, stress, and suicidality among public university students in Klang Valley, Malaysia. *Perspectives in psychiatric care*, 56(4), 949-955. <https://doi.org/10.1111/ppc.12517>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., Debien, C., Molenda, S., Horn, M., and Grandgenèvre, P. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the covid-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- We Are Social and Hootsuite (2017). Digital in 2017 Global Overview: İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri. 15.07.2023 tarihinde erişildi, <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullaniciistatistikleri-2017/>
- Wenjuan, G., Siqing, P., and Xinqiao, L. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal Of Affective Disorders*, 263, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>

- Wheaton, B. (2007). The twain meet: distress, disorder and the continuing conundrum of categories (comment on Horwitz). *Health*, 11(3), 303-319. <https://doi.org/10.1177/1363459307077545>
- White, K.M., Walsh, S.P., Ehrenberg, A., and Juckes, S., (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & behavior*, 11(6), 739-741. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
- Wolin, S.J. ve Wolin, S. (1993). *The Resilient Self*. New York: Villard Books.
- Wong, J.G., Cheung, E.P., Chan, K.K., Ma, K.K., and Wa Tang, S. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 777-782. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01883.x>
- World Health Organization, (WHO). (2020). Depression. 17.09.2023 tarihinde erişildi, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- World Health Organization, (WHO). (2022). World Health Organisation. 21.08.2023 tarihinde erişildi, <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/depression>
- World Health Organization. (2003). Caring for children and adolescents with mental disorders: Setting WHO directions.
- Yasien, S., Nasir, J. A., and Shaheen, T. (2016). Relationship between psychological distress and resilience in rescue workers. *Saudi medical journal*, 37(7), 778. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0319>
- Yen, J.Y., Cheng-Fang, Y., Chen, C.S., Chang, Y.H., Yeh, Y.C., and Ko, C.H. (2012). The bidirectional interactions between addiction, behaviour approach and behaviour inhibition systems among adolescents in a prospective study. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 588-592. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Yerlikaya, İ. (2020). Ergenlerde psikolojik belirtilerin incelenmesi: Adıyaman ili örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (53), 533-556. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.591324>
- Yılmaz, M., Köse, A. ve Doğru, Y.B. (2018). Akıllı telefondan yoksun kalmak: nomofobi üzerine bir araştırma. *Online Academic Journal of Information Technology*

Informatics and Communication Technologies Special Issue/İletişim ve Bilişim Teknolojileri Özel Sayı, 9(35), 31-47. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.003.x>

- Yılmaz, Ö., Boz, H. ve Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (dass 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91. <https://doi.org/10.1177/009102609702600305>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*. 14005. 22.09.2023 tarihinde erişildi, <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Yildirim, C. ve Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yildirim, S. (2016). A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yoğurtçu, D.D. (2018). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Yusufoğlu, Ö.Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2414-2434.
- Zahra, S.T., and Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 32(4).
- Zhang, J., Yang, Z., Wang, X., Li, J., Dong, L., Wang, F., ... and Zhang, J. (2020). The relationship between resilience, anxiety and depression among patients with mild symptoms of COVID-19 in China: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*, 29(21-22), 4020-4029. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., and Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support

among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry research*, 267, 409-413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>

Zhou, P., Zhang, C., Liu, J., and Wang, Z. (2017). The relationship between resilience and internet addiction: a multiple mediation model through peer relationship and depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634-639. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0319>

Zou, G., Shen, X., Tian, X., Liu, C., Li, G., Kong, L., & Li, P. (2016). Correlates of psychological distress, burnout, and resilience among Chinese female nurses. *Industrial health*, 54(5), 389-395. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0103>



EKLER

EK-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: () K () E

Yaşınız :

Fakülteniz :

Akıllı telefon kullanıyor musunuz?: () Evet () Hayır

Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?: () 1 yıldan daha az () 2 yıl

() 3 yıl

() 4 yıl

() 5 yıl

() 5 yıldan daha fazla

Telefonunuzu günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?:

() 1 saatten daha az

() 1-2 saat

() 2-3 saat

() 3-4 saat

() 4-5 saat

() 5 saatten daha fazla

Telefonunuzu günde ortalama kaç kere kontrol ediyorsunuz?

() 1-5 defa

() 6-10 defa

() 11-15 defa

() 16 defadan fazla

EK-2. KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

EK-3. TÜRKÇE NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.

5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.

16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.

20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.

EK-4. DEPRESYON ANKSİYETE STRES (DASS 21) ÖLÇEĞİ

Soru No	İfade	Neredeyse hiç	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
	DEPRESYON				
D1	Hiç olumlu duygu yaşamadığımı fark ettim				
D4	Hayatın değersiz olduğunu hissettim				
D7	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım				
	ANKSİYETE				
A1	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim				
A4	Panik haline yakın olduğumu hissettim				
A7	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)				
	STRES				
S1	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim				
S4	Alınan olduğumu hissettim				
S7	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim				

EK-5 ÖLÇEK İZİNLERİ

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

2 ileti

Binnaz Akbay

21 May 2022 Cmt, 09:23

Sayın

Ben Binnaz Akbay. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde Yüksek lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans tezimin verilerini toplamada Psikolojik Sağlamlık ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.

Saygılarımla,
Binnaz Akbay

21 May 2022 Cmt, 20:03

Alıcı: Binnaz Akbay

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

21.05.2022, 09:23, "Binnaz Akbay"

Sayın

Ben Binnaz Akbay. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde Yüksek lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans tezimin verilerini toplamada Psikolojik Sağlamlık ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.

Saygılarımla,
Binnaz Akbay

Nomofobi Ölçeği

2 ileti

Binnaz Akbay

18 May 2022 ar, 09:25

Sayın

Ben Binnaz Akbay. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde Yüksek lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans tezimin verilerini toplamada Nomofobi ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.

Saygılarımla,
Binnaz Akbay

Alıcı: Binnaz Akbay

18 May 2022 ar, 09:54

Merhaba,

Nomofobi Ölceğinin Türkce uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölceği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceğinin Türkce uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımızı gösterir niteliktedir.

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



Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) Ölçeği

2 ileti

Binnaz Akbay

18 May 2022 Çar, 09:09

Sayın

Ben Binnaz Akbay. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde Yüksek lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans tezimin verilerini toplamada Depresyon Anksiyete Stres (DASS 21) ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini talep ediyorum.

Saygılarımla,
Binnaz Akbay

18 May 2022 Çar, 13:19

Değerli Hocam Merhaba;

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Aşağıdaki linkten makaleyi ve anketi elde edebilirsiniz.



