



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFONDAN
YOKSUN KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE SOSYAL
BAĞLILIK, SOSYAL ONAY İHTİYACI ve KİŞİLERARASI İLİŞKİ
TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Gizem KADIOĞLU

TEZ DANIŞMANI
Doç.Dr. Habib ERENŞOY

İSTANBUL, 2022

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFONDAN
YOKSUN KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE SOSYAL
BAĞLILIK, SOSYAL ONAY İHTİYACI ve KİŞİLERARASI İLİŞKİ
TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gizem KADIOĞLU

184102194

TEZ DANIŞMANI

Doç.Dr. Habib ERENŞOY

İSTANBUL, 2022

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

06.02.2022

Gizem KADIOĞLU



TEŐEKKÖR

Bu sűreçte zaman ayıran, destek olan Doç. Dr. Habib ERENŞOY 'a ve benim için her zaman elinden gelenin fazlasını yapan, hep destek olan aileme teőekkűrlerimi sunuyorum.

Gizem KADIOĞLU



ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyinin sosyal bağlılık, sosyal onay ihtiyacı ve kişilerarası ilişki tarzları ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca nomofobi düzeyinin demografik ve akıllı telefon kullanımı ile ilgili değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara ölçekler, Temmuz 2020-Ocak 2021 tarihleri arasında çevrimiçi yolla ulaştırılmıştır. Araştırmada katılımcılardan veri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya 91 kadın (%70) ve 39 erkek (%30) toplamda 130 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda nomofobi toplam puanı ve alt boyutları ile sosyal onay ihtiyacı ölçeği puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda nomofobi toplam puanı ve alt boyutları ile sosyal onay ihtiyacı ölçeği puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi toplam puanı ve alt boyutları ile ketleyici ilişki tarzı ve alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi ile sosyal bağlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca iletişim kuramama boyutunda kadınların daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Akıllı telefon kullanımı ile ilgili değişkenlerin nomofobi düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, sosyal bağlılık, sosyal onay ihtiyacı, kişilerarası ilişki tarzı

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NO MOBILE PHONE (NOMOPHOBIA) AND SOCIAL CONNECTEDNESS, NEED FOR SOCIAL APPROVAL, INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLE IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the level of nomophobia in university students and social commitment, need for social approval and interpersonal relationship styles. In addition, it is aimed to examine whether the level of nomophobia differs according to demographics and variables related to smartphone use. Relational screening model is used in this study. The scales are delivered to the participants online between July 2020 and January 2021. Personal Information Form, Nomophobia Scale, Social Attachment Scale, Need for Social Approval Scale and Interpersonal Relationship Styles Scale are used to obtain data from the participants in the study. A total of 130 university students, 91 women (70%) and 39 men (30%), participated in the study. As a result of the analysis, a moderately positive and significant relationship was found between the total score and sub-dimensions of nomophobia and the need for social approval scale score. As a result of the analysis, a moderately positive and significant relationship was found between the total score and sub-dimensions of nomophobia and the need for social approval scale score. A low-level positive and significant relationship was found between total score and sub-dimensions of nomophobia and inhibiting relationship style. No significant relationship is found between nomophobia and social connectedness. In addition, it is found that women scored higher in the dimension of not being able to communicate. It is found that the variables related to smartphone use cause a significant difference on the level of nomophobia.

Keywords: Nomophobia, social connectedness, need for social approval, interpersonal relationship style

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	6
1.2.Problem Cümlesi.....	6
1.3.Araştırmanın Hipotezleri	7
BÖLÜM II	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Nomofobi.....	9
2.1.1. Nomofobi Ölçeği	10
2.1.2. Nomofobi ve Dijitalleşme.....	11
2.2. Sosyal Bağlılık.....	13
2.2.1. Aidiyet	13
2.2.2.Sosyal Bağlılık Gelişimi	15
2.2.3. Sosyal Bağlılığın Etkisi	16
2.3. Sosyal Onay İhtiyacı.....	17
2.3.1. Onay İhtiyacı Tanımı	17
2.3.2.Sosyal Onay İhtiyacına Kuramsal Yaklaşımlar	17

2.3.3. Sosyal Onay İhtiyacının Etkisi	18
2.4.Kişilerarası İlişki Tarzları	20
2.4.1.Kişilerarası İlişkiler.....	20
2.4.2.Kişilerarası İlişki Tarzları Tanımı ve Etkisi	20
2.4.3. Kişilerarası İlişki Kuramları	22
2.4.3.1. Bilişsel-Kişiler Arası Kuram	22
2.4.3.2. Sullivan'ın Kuramı	22
2.4.3.3.Kişilerarası Çember ve Tamamlayıcılık Teorisi	24
2.5. Nomofobi Kavramıyla İlgili Araştırmalar	26
2.6.Sosyal Bağlılık Kavramıyla İlgili Araştırmalar	29
2.7.Sosyal Onay İhtiyacı Kavramıyla İlgili Araştırmalar	32
2.8.Kişilerarası İlişki Tarzı Kavramıyla İlgili Araştırmalar	33
BÖLÜM III.....	36
GEREÇ VE YÖNTEM.....	36
3.1.Araştırmanın modeli	36
3.2.Evren ve Örneklem	36
3.3.Verilerin Toplanması	36
3.4.Veri Toplama Araçları	37
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
3.4.2.Nomofobi Ölçeği	37
3.4.3. Sosyal Bağlılık Ölçeği	37
3.4.4. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği	38
3.4.5. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği	38
3.5.Veri Analizi.....	39
BÖLÜM IV.....	40
BULGULAR.....	40

4.1 Güç Analizi	40
4.2 Örneklemin İncelenmesi	40
4.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımları.....	44
4.4 Katılımcıların Sosyal Onay, Sosyal Bağlılık, Nomofobi ve Kişilerarası İlişkiler Tazrlarına İlişkin Bulgular	45
4.5 Nomofobi İle Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	46
4.6 Nomofobi İle Sınıf Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	47
4.7 Nomofobi İle Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	47
4.8 Nomofobi İle Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	49
4.9 Nomofobi İle Yanında Şarj Cihazı Taşıma Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	51
4.10 Nomofobi İle Uykudan Önce Akıllı Telefon İle Vakit Geçirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	52
4.11 Nomofobi İle Gece Yatarken Akıllı Telefonu Kapatma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	53
4.12 Nomofobi İle Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
4.13 Nomofobi İle Gün İçinde Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	55
4.14 Nomofobi İle Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	56
4.15 Sosyal Onay, Sosyal Bağlılık, Nomofobi ve Kişilerarası İlişkiler Tazrları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	57
BÖLÜM V	61
TARTIŞMA	61
BÖLÜM VI.....	72
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKLAR	73

EKLER.....	98
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	98
Ek 2: Nomofobi Ölçeği.....	100
Ek 3: Sosyal Bağlılık Ölçeği.....	102
Ek 4: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği.....	103
Ek 5: Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği	105
Ek 6: Etik Kurul Onay Belgesi	107
Ek 7: Özgeçmiş	108



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Örneklemeye Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular.....	41
Tablo 4.2. Örneklemenin Akıllı Telefon Kullanım Amaç ve Kullanım Durumlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular.....	43
Tablo 4.3. Katılımcılara Ait Yaş Ortalamaları.....	44
Tablo 4.4. Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.5. Ölçeklerin Puan Ortalamaları ve Puan Aralıkları.....	45
Tablo 4.6. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.7. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Sınıf Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 4.8. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 4.9. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 4.10. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Şarj Cihazı Taşıma Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.11. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Uykudan Önce Akıllı Telefon İle Vakit Geçirme Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.12. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Gece Yatarken Akıllı Telefonu Kapatma Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.13. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları.....	54
Tablo 4.14. Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Gün İçinde Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları.....	55

Tablo 4.15. Örneklemen Ölçek Puanlarının Yaş ile Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 4.16. SOÖ ile NMP-Q Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 4.17. SBÖ ile NMP-Q Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 4.18. NMP-Q ile KİT Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	59



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Güç Analizi.....	40
---------------------------	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BTK: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu

KİT: Kişilerarası İlişki Tarzları

NMP-Q: Nomofobi Ölçeği

SBÖ: Sosyal Bağlılık Ölçeği

SOÖ: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojileri geliştikçe hayatımızı sürdürme biçimimizi büyük ölçüde değiştirmiş ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Salehan ve Negahban, 2013, s. 2632). Teknolojideki hızlı ve önemli gelişmelerle birlikte, cep telefonları sadece bir mobil iletişim cihazından ziyade, kademeli olarak geliştirilen ve eklenen özelliklerle akıllı telefonlara dönüşmüştür (Ahad ve Anshari, 2017). Geliştirilmiş özellikleriyle beraber akıllı telefonlar günlük hayatımızda giderek daha vazgeçilmez hale gelmiştir (Haug vd., 2015, s. 299).

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK, 2021) verilerine göre, 2020 yılı üçüncü çeyrekte 82,8 milyon olan mobil telefon abone sayısı %5 artarak 2021 yılı üçüncü çeyrekte 86,9 milyon olmuştur. We Are Social Ajansı'nın (2021) yayınladığı raporda, dünyadaki cep telefonu kullanıcı sayısının 5.27 milyar olduğu saptanmıştır. İnternet kullanıcılarının 4.72 milyar, aktif sosyal medya kullanıcıların sayısının ise 4.33 milyar olduğu tespit edilmiştir. İnternette geçirilen süre 6 saat 56 dakika olarak belirlenmiştir. İnternet en çok bilgi edinme amaçlı kullanılmıştır. Çevrimiçi etkinliklerden en çok video izlemenin yer aldığı tespit edilmiştir. Toplam mobil internet kullanıcı sayısı 4.38 milyar bulunmuştur.

Yeni bir teknoloji geliştğinde, insanlar bunu kullanmaya merak duyar (Aggarwal vd., 2012, s. 50). Akıllı telefonların ortaya çıkışı da insanlarda merak uyandırmış ve kullanma eğilimi göstermişlerdir. İnsanlar akıllı telefonu kullanmaya başladıklarında bu cihazların sayısız yetenekleri (Yıldırım, 2014) ile karşılaşır ve giderek artan şekilde kullanmaya devam etme eğilimi gösterirler. Üniversite öğrencileri akıllı telefonları diğer gruplardan daha erken benimseme eğilimi gösterirler (Lee, 2014). Temel ihtiyacı sosyalleşmek, gruplara katılmak ve beğenildiğini hissetmek olan genç nüfus için akıllı telefonlar oldukça önemli bir konumdadır (Pavithra vd., 2015, s. 341). Akıllı telefonlar insanların internet bağlantısı ile eğitim, eğlence ve sosyal faaliyetlere katılmasına (Deshpande, 2015, s. 247), e-posta ve anlık mesajlaşma gibi elektronik ortamlara erişebilmesine (McBride, 2015, s. 2021), dizi-film izleme, müzik dinleme, oyun oynama ve binlerce akıllı telefon uygulamasına ulaşmasına izin verir (Bulduklu ve Özer, 2016). Ayrıca akıllı telefonlar, kişilerin istedikleri her durum ve anda bağlantı

kurabilmelerine olanak tanır ve insanlara bilgiye sürekli erişim sağlar (Yıldırım, 2014, s. 9). Pearson ve Hussain (2016), yaptıkları araştırmada katılımcılar için akıllı telefonların iletişim işlevleri ve onları hayatla iletişim halinde tutma becerilerinin çok önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Akıllı telefonlarla iletişim kurma durumunun toplum geneline yayılmasıyla beraber, akıllı telefonlar, kişinin arkadaşlarını ve ailesini de içeren çevresiyle arasındaki en temel iletişim cihazı olarak ortaya çıkıyor (Tran, 2016).

Akıllı telefonlar insanlara lüks bir yaşam ve rahat bir bağlantı imkanı sunar (Prasad vd., 2017, s. 37). Bu lüks ve rahatlık nedeniyle akıllı telefonlar insanların yaşamlarında onlar için bir ihtiyaç haline gelmiştir (Lee vd., 2014, s. 373). Akıllı telefon teknolojisinin paradoksu, kullanıcıları aynı anda özgürleştirme ve aynı zamanda onları boyun eğdirme gücüne sahip olmasıdır (Barnes vd., 2019). Akıllı telefonlar hem bize iletişim kurma, sosyalleşebilme ve bilgi arama durumlarında önemli bir özgürlük sağlar (Barnes vd., 2019) hem de huzursuzluk ve bağımlılık gibi olumsuz etkiler ortaya çıkarırlar (Adnan ve Gezgin, 2016, s. 145).

Aşırı akıllı telefon kullanımının nedenleri farklılık gösterse de (Enez Darçın vd., 2016), akıllı telefon kullanıcıları için uyanır uyanmaz en önce baktıkları ve yatmadan önce son baktıkları şey telefonlarıdır (Lee vd., 2014, s. 373). Aşırı hale gelen akıllı telefon kullanımı bağımlılığa neden olma potansiyeline sahiptir (Deshpande, 2015, s. 247). Telefonların bağımlılık yaratan bir şekilde kullanılması kişilerin sağlığı için zararlı olabilir (Enez Darçın vd., 2016). Akıllı telefonlarla fazla zaman geçirmenin kişinin fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebileceği de tespit edilmiştir (Bulduklı ve Özer, 2016). Akıllı telefonla uzun süre ilgilenmek omurgaya baskı yapar ve bu da ilerledikçe boyun ağrısına dönüşür (Razzaq vd., 2018, s. 98). Ayrıca stres, gerçeklik algılarında değişiklik (Rosales-Huamani vd., 2019), depresyon, huzursuzluk, uykusuzluk ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarına da neden olduğu bulunmuştur. (Deshpande, 2015, s. 246, s. 246). Ayrıca kişilerin mesleki ve aile yaşantısına zarar verebilme potansiyeline sahip olarak belirlenmiştir (Aguilera-Manrique vd., 2018).

Yaşanan teknolojik gelişmelerle akıllı telefonun ortaya çıkışı bilgiye erişme, paylaşma ve başkalarıyla etkileşim kurma şeklimizi büyük oranda değiştirmiştir (Arif ve Aslam, 2014; Rotondi vd., 2017). Ayrıca teknolojideki ilerlemelerle, insanların günlük faaliyetlerini yönetme şekli de değişim göstermiştir (Rosales-Huamani vd., 2019). Bu değişikliklerin önemli davranışsal ve sosyal etkileri vardır (Rotondi vd.,

2017). Bu etkilerden biri insanların günlük hayatlarında mobil teknolojinin yükselişinin neden olduğu çok yeni bir sorun olan nomofobi kavramıdır (Rodríguez-García vd., 2020).

Nomofobi kavramının araştırmacıların ilgisini çekmesi ve bu konuda çalışmalar yapmaları çok eskiye dayanmamaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Dixit ve diğerleri, 2010; King vd., 2013; Yıldırım 2014). Nomofobi, “bir kişinin telefonuna erişememekten kaynaklı duyduğu rahatsızlığı” ifade etmektedir (King vd., 2013). Nomofobi sosyal, zihinsel ve fiziksel sağlığınıza yönelik bir tehdit olarak ortaya çıkıyor (Bhattacharya vd., 2019, s. 1300).

Günümüzde gençler yaptıkları çoğu şeyi akıllı telefonlarını kullanarak paylaşarak sosyal ortamlarını sanal ortamlara aktarmış ve dönüşmüştür (Gürbüz ve Özkan, 2020). Sosyalleşme güdüsü, sosyal bir ortama dahil olma isteğinden kaynaklanan güdülerdir (Kaban Kadioğlu vd., 2013, s. 105). Sosyalleşme ihtiyacı olan gençlerin sosyal medya hesaplarına sıklıkla akıllı telefonlardan erişmeyi tercih edebileceği varsayılabilir (Enez Darçın vd., 2016). İnsanların diğer kişilerin görüşlerine, eleştirilerine ve yargılarına önem verdikleri düşünülmektedir (Aydoğmuş ve Demir, 2017). Çoğu zaman kişi kendisini olduğu gibi değil, diğerlerinin fikirlerinden etkilenerek olmak istediği şekliyle ifade etme eğilimi göstermiştir (Kaban Kadioğlu vd., 2013, s. 105). Kişi, telefonu kolayca, takipçilerine ve arkadaşlarına kendisinin ve yaşamının olumlu bir görüntüsünü sunarak, olumlu bir izlenim bırakabilir. Sosyal medya hesabında paylaştığı profil resminin beğenildiğini görmek, kişinin kendine dair değer duygusunu artırabilir (Kushlev, 2015, s. 110). Örneğin, kişi sosyal medyadaki paylaşımlarına onu mutlu edecek kadar beğeni ve yorum gelmediyse yalnızlık ve endişe duyguları hissedebilir (Gürbüz ve Özkan, 2020). Bu durumda onaylandığını hissetmeme hissine kapılabilir ve kendini değersiz hissedebilir. Sosyal onay ihtiyacı, bireyin kendine duyduğu saygıda ve kendini önemli hissetme durumunda artışa neden olan bir ihtiyaçtır (Kaban Kadioğlu vd., 2013). Nomofobi ile günlük akıllı telefon kullanma süresi (Erdem vd., 2017) ve günlük mobil internet kullanma süresi (Sırakaya, 2018) arasındaki ilişki ve problemli internet kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı (Aydoğmuş ve Demir, 2017) arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalara dayanarak sosyal onay ihtiyacı ile nomofobinin ilişkili olabileceği düşünülür. Bu sebeple sosyal onay ihtiyacı araştırmada bir değişken olarak ele alınabilir.

Sosyal onay ihtiyacı oldukça önemli ve aidiyet ihtiyacı ile ilişkili bir dürtüdür (Kaban Kadioğlu vd., 2013, s. 105). Başkalarına bağıllık ve ait olma ihtiyacı, gençlerin cep telefonu kullanımıyla ilişkili başlıca sosyal psikolojik temalar olarak ortaya çıkmıştır (Walsh vd., 2009, s. 235). Akıllı telefonlar, insanları her zaman ve her yerde herkesle buluşturur (Rotondi vd., 2017). Ayrıca bilgi, eğitim ve eğlence amaçlı çok çeşitli mobil uygulamalar sunar (Haug vd., 2015, s. 299). Akıllı telefonlardaki gelişen uygulamalar kişilerde psikolojik olarak bu kolaylıklardan ayrı kalma korkusunana neden olmaktadır (Kocabaş ve Korucu, 2018, s. 265). Ayrıca, akıllı telefonların bilgiye ulaşma ve eğlenmeyi sağlaması gibi olumlu özellikleri, bilgi edinmek veya zaman geçirmek için başkalarına güvenme ihtiyacını ortadan kaldırarak, insanların çevrelerindeki diğer kişilerle bir bağıllık ve güven duygusu geliştirmesini genellikle engelleyebilir (Kushlev, 2015, s. 7).

Literatüre bakıldığında gelişen teknolojilerin, insanların gündelik etkileşimleri ve sosyal bağıllıkları üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerinden bahseden araştırmalara rastlanmıştır. Rotondi vd., (2017), akıllı telefonun yüz yüze sosyal etkileşimlerin kalitesini ve sonuç olarak refah açısından değerini azalttığını savunmuştur. Przybylski ve Weinstein (2013) yaptıkları araştırmada, akıllı telefonların varlığının bile kişilerarası yakınlık ve güvenin gelişimini engellediğini göstermişlerdir.

Choi ve Thoma (2014) medya aracılığıyla sosyal paylaşımın, insanların iyi oluşları üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, olumlu bir olay paylaşmanın iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sebep olduğunu göstermiştir. Pielot vd., (2014) daha fazla mesaj almanın, başkalarıyla bağlantılı olma hissinin artmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir.

İnsanlar akıllı telefonlarının hep yanında olmasına daha fazla alıştıkça, dijital olarak bağlanmak için daha güçlü bir ihtiyaç geliştirirler. Bu ihtiyaç, daha temel olan sosyal bağıllık ihtiyacının aksine bir yerde durur (Kushlev, 2015, s. 4-5). Günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki bulan bir araştırma sonucuna (Erdem vd., 2017) da dayanarak sosyal bağıllığın nomofobi ile ilişkili olacağı düşünülebilir. Bu nedenle sosyal bağıllık kavramı değişken olarak araştırmada ele alınacaktır.

Teknolojiyi kullanırken hiç sorgulamamak ve kolayca kabul etmek, toplum üzerinde önemli bir güce sahip olduğunun en önemli kanıtıdır (Betoncu ve Özdamlı,

2019, s. 602). Kişisel bilgi ve iletişim teknolojileri ve sosyal ağ araçlarının kullanımı, birçok ülkede çağdaş yaşamı şekillendiren kilit faktörlerdir (Chesley ve Johnson, 2014). Cep telefonlarına ve ilişkilere odaklanan çoğu araştırma, telefonların kişilerarası süreci etkileme gücüne sahip olduğunu öne sürmüştür (Przybylski ve Weinstein, 2013, s. 238). Sosyal bir varlık olan insanların faaliyetlerinin çoğu, diğerleriyle etkileşim gerektirir (Boonstra vd., 2015). Dijital ağlar, sosyal hayatı neredeyse sınırsız şekilde düzenlemek için kullanılabilir (Chayko, 2014, s. 980). Ancak tüm sosyal faaliyetlerin yerini akıllı telefonlar aldığına, insanların arkadaşlar, aile veya akrabalarla bir araya geldiği durumlarda, diğerleriyle konuşmak ve vakit geçirmeye göre daha sık akıllı telefon kullanma eğiliminde oldukları görülebilir. Bu durumun devam etmesi halinde, insan ilişkilerinin sürdürülmesi zorlaşacak ve sosyal çevreye duyarsızlık ortaya çıkacaktır (Zethy ve Octaviani, 2017, s. 19). Yer değiştirme yaklaşımı, bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının, kişisel etkileşimleri daha az istenilen ve teknolojik olarak bağlantı kurulan etkileşimlerle değiştirdiğini öne sürerken, güçlendirme teorileri bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının kişisel ilişkilerde iletişimi artırdığını öne sürer (Chesley ve Johnson, 2014).

Bilgi ararken veya can sıkıntısını gidermenin yollarını ararken, insanlar diğer kişilerden ziyade telefonlarına giderek daha fazla güvenirliler (Kushlev, 2015, s. 7). Rahatsız oldukları insanlardan ve ortamlardan kaçınmak için gençler akıllı telefonlarını bir araç olarak kullanırlar (Gürbüz ve Özkan, 2020). Rahatsız edici durumlarda insanların etraflarında olanlardan uzaklaşmak veya dikkatlerini dağıtmak için cep telefonlarıyla daha çok ilgilenmeleri çeşitli kültürlerde ve ortamlarda olağan bir durum olarak gözlemlenmiştir (Panova ve Lleras, 2016, s. 250). Örneğin sosyal fobisi olan bir hastanın, telefonun kendisine patolojik bir bağımlılıktan değil, doğrudan kişisel ilişkilerden kaçınmak için telefonlarını kullandığı görülmüştür (King vd, 2013). İnsanlar telefonlarını kendi amaçları için duygusal olarak sıkıntılı durumlar sırasında bir başa çıkma aracı kullandıklarında, kısa vadede fayda sağlasada, uzun vadede zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir (Panova ve Lleras, 2016, s. 256).

İnternet bağımlılığı ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, internet bağımlılığı olanların daha çok ketleyici ilişki tarzını kullandığı görülmüştür (Batıgün ve Hasta, 2010). Bir çalışmada, mobil internet kullanımının artması durumunda, nomofobi düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Gezgin vd., 2016). Bu nedenle internet bağımlılığının nomofobi ile etkisi görüldüğünden, kişilerarası ilişki

tarzlarının nomofobiyle ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu yüzden kişilerarası ilişki tarzları değişkeni de araştırmaya dahil edilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerin nomofobi düzeylerinin sosyal onay, sosyal bağlılık ve kişilerarası ilişki tarzları ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin demografik (cinsiyet, yaş, sınıf) ve akıllı telefon kullanımı (akıllı telefon kullanma süresi, günlük akıllı telefon kullanma süresi, yanında şarj cihazı taşıma, uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirme, gece yatarken akıllı telefonu kapatma, uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme, gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığı) ile ilgili değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin sosyal bağlılık, sosyal onay ihtiyacı ve kişilerarası ilişki tarzları ile arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile sosyal onay ihtiyacı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile sosyal bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile ketleyici ilişki tarzı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma sürelerine göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
5. Üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma sürelerine göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
6. Üniversite öğrencilerinin yanında şarj cihazı taşıma durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?

7. Üniversite öğrencilerinin uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirme durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
8. Üniversite öğrencilerinin gece yatarken akıllı telefonu kapatma durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
9. Üniversite öğrencilerinin uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
10. Üniversite öğrencilerinin gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
11. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
12. Üniversite öğrencilerinin yaşına göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?
13. Üniversite öğrencilerinin sınıfına göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir mi?

1.3.Araştırmanın Hipotezleri

- H1: Nomofobi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile sosyal onay ihtiyacı ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H2: Nomofobi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile sosyal bağlılık ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H3: Nomofobi düzeyi ile ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H4: Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanma sürelerine göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.
- H5: Üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma sürelerine göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.
- H6: Üniversite öğrencilerinin yanında şarj cihazı taşıma durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.

H7: Üniversite öğrencilerinin uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirme durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.

H8: Üniversite öğrencilerinin gece yatarken akıllı telefonu kapatma durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.

H9: Üniversite öğrencilerinin uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme durumuna göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.

H10: Üniversite öğrencilerinin gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre nomofobi düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterir.

H11: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre nomofobi ve alt boyutları anlamlı bir farklılık gösterir.

H12: Üniversite öğrencilerinin yaşına göre nomofobi ve alt boyutları anlamlı bir farklılık gösterir.

H13: Üniversite öğrencilerinin sınıfına göre nomofobi ve alt boyutları anlamlı bir farklılık gösterir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, nomofobi, sosyal bağıllık, sosyal onay ihtiyacı ve kişilerarası ilişki tarzları hakkında kuramsal bakış açılarına ve bu kavramlar hakkında literatürdeki ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Nomofobi

Modern çağın korkuları olarak tanımlanan nomofobi kavramı (Yıldız vd., 2020), İngiltere’deki Posta İdaresi tarafından gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda 2008 yılında ortaya konulmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre, cep telefonu kullanıcılarının %53’ünün nomofobiden muzdarip oldukları ve nomofobi belirtilerinin erkeklerde görülme yüzdesinin (%58) kadınlarda görülme yüzdesinden (%48) daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Mail Online, 2008). Nomofobi kavramıyla ilgili farklı tanımlamalar yapılmıştır. Nomofobinin ilk tanımlarından biri “cep telefonu veya bilgisayarla temas kuramadığında yaşanan rahatsızlık veya endişe” olarak ortaya atılmıştır (King vd., 2010, s. 52). Daha sonraki tanımda ise “cep telefonu kullanımıyla ilgili bir dizi davranış veya semptomu ifade eden bir terim” olarak ifade edilmiştir (King vd., 2014, s. 28).

“Nomofobi bir isimdir ve nomofobiden muzdarip olan birini ifade eder. Öte yandan, nomofobik terimi bir sıfattır ve nomofobi ile ilgili özellikleri tanımlamak için kullanılır” (Yıldırım, 2014, s. 6).

Nomofobik kişiler sanal etkileşimleri tercih eder ve yüz yüze sosyal etkileşimlerden kaçınır (Bhattacharya vd., 2019). Herhangi bir bildirimi kaçırmamak için, telefonu günde 24 saat açık tutma veya akıllı telefonu yanlarına alma eğilimindedirler ve sık sık telefon ekranına bakarlar (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Bhattacharya vd., 2019). Bu devamlı telefonunu kontrol etmek zorunda hissetmesi ve kişinin o an içinde bulunduğu stres ile çevresindeki olayları algılamada sorunlar yaşaması durumu hastanın birinci evrede olduğunu göstermektedir (Yengin, 2019). Nomofobisi olan kişiler, akıllı telefonlarla iletişim kuramama veya kullanamama gibi mantıksız bir korkuya sahiptirler ve bu olasılığı ortadan kaldırmaya çalışırlar. Akıllı telefonlarını kullanamadıkları zaman, şiddetli kaygı ve sıkıntı duyguları yaşarlar

(Yıldırım, 2014, s. 12). Bu kaygı, bireylerin günlük rutinlerine odaklanma motivasyonunu düşürür (Dixit ve diğerleri, 2010). Kişiler telefondan gelebilecek bildirim, mesaj, arama gibi durumlara çok odaklanmış olduklarından herhangi bir faaliyet esnasında çok sık telefonlarını kontrol etme eğilimi gösterirler ve dikkatleri dağınık (Hasmawati vd., 2020, s. 122).

Bragazzi ve Del Puente (2014), yaşanan kaygı ve sıkıntı duyguları ile ortaya çıkan nomofobi semptomlarını, bir cep telefonunu kullanmak için çok fazla zaman harcamak, sık sık kontrol etmek veya cep telefonlarını kaybetme düşüncesinin neden olduğu kaygı ve sinirlilik duyguları olarak sıraladılar. King vd., (2014) nomofobik kişilerin cep telefonunu kullanamayacak durumda olduklarında anksiyete, taşikardi, titreme, terleme, panik, solunum değişiklikleri ve korku gibi fiziksel semptomları sağlıklı gönüllülere kıyasla daha fazla gösterdiğini bulmuştur.

2.1.1. Nomofobi Ölçeği

Nomofobi ölçeği, nomofobi kavramının ölçümü ve değerlendirilmesi için geliştirilmiş yaygın olarak kullanılan standartlaştırılmış ve doğrulanmış bir ölçektir (Rodríguez-García vd., 2020; Yıldırım ve Correia, 2015). Ölçek, nomofobiye ait dört farklı alt boyuttan oluşmaktadır (Yıldırım, 2014, s. 40). Bunlar (1) iletişim kuramama, (2) çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, (3) bilgiye erişememe, (4) kolaylıktan vazgeçme şeklinde belirlenmiştir. Nomofobinin ilk boyutu olarak belirlenen iletişim kuramama boyutu; insanlarla iletişim kurmayı sağlayan hizmetleri kullanamama ile yaşanan anlık iletişimin kaybı ve bunun sonucunda ortaya çıkan duyguları ifade eder. Nomofobinin ikinci boyutu olan çevrimiçi bağlantıyı kaybetme; akıllı telefonların sağladığı her yerde bulunan bağlantıyı kaybetme ve kişinin çevrimiçi ortamlardan ve oradaki kimliğinden kopma duygularıyla ilgilidir. Nomofobinin üçüncü boyutu olan bilgiye erişememe; kişilerin istedikleri şeyleri akıllı telefonlarıyla araştıramaması, bilgiye ulaşmak için akıllı telefonlarından yararlanamadıklarında ortaya çıkan rahatsızlığı ifade eder. Nomofobinin dördüncü boyutu olan kolaylıktan vazgeçme; akıllı telefonların sağladığı kolaylıktan vazgeçme duygularıyla ilgilidir ve kişinin sahip olduğu akıllı telefonunun işlevselliği nedeniyle rahatlığından yararlanma isteğini ifade eder (Yıldırım, 2014, s. 56).

A. Sui ve W. Sui (2021), nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından en az anlamlı olanın kolaylıktan vazgeçme boyutu olabileceğini bildirmişlerdir. Yemek siparişi vermek, navigasyon uygulaması ile gideceğin yere ulaşmak gibi akıllı telefonların sağladığı avantajların görevleri tamamlamak için akıllı telefonları daha kullanışlı hale getirdiği söylenebilir. Nomofobi ölçeğinin en yüzeysel boyutu olarak kolaylıktan vazgeçme belirlensede, akıllı telefonların sağladığı rahatlık da kişilerin hayatını kolaylaştırıyor. İletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve bilgiye erişememe boyutları ise başkalarıyla bağlantı kurabilmek gibi temel bir ihtiyacı göstermektedir. Bu nedenle bu durumların patolojisi sorunludur (A. Sui ve W. Sui, 2021).

2.1.2. Nomofobi ve Dijitalleşme

Nomofobi kavramı, bazı araştırmacılar tarafından farklı şekilde ele alınıp sınıflandırılmıştır. Dixit vd., (2010) cep telefonlarına bağıllık olarak tanımlamıştır. Bazı araştırmacılar ise cep telefonlarına bağımlılık olarak tanımlamıştır (Emanuel vd., 2015; Forgays vd., 2014). Nomofobi kavramını özgül bir fobi olarak tanımlayan araştırmacılar da vardır (Bragazzi ve Del Puente, 2014; King vd., 2014; Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015).

Teknolojideki hızlı gelişmelerle birlikte iletişim cihazlarının yaygınlaşması ve sosyal medyanın bilinçsiz ve zararlı kullanımı birçok dijital hastalığın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Betoncu ve Özdamlı, 2019, s. 599). Birçok akıllı telefon kullanıcısının hiç farkında olmadan yakalandığı hastalık tanısı olan nomofobi (Polat, 2017, s. 168), bu dijital hastalıkların yaygın türlerinden birisidir (Betoncu ve Özdamlı, 2019, s. 599). Kişilerin teknolojik bir iletişim aracıyla bağlantısı koptuğu zaman hissettiği duygular olarak ifade edilebilen nomofobi kavramı dijital bir hastalık olarak ele alınabilir (Polat, 2017, s. 171).

Özellikle bilgi ve iletişim teknolojileri olmak üzere teknolojik gelişmeler, sosyal ilişkilerimizin, iş hayatımızın ve eğitimimizin vazgeçilmez bir parçası haline geldi ve insanların günlük faaliyetlerini sürdürme şeklini değiştirdi (Rosales-Huamani vd., 2019). Bu gibi durumlar dijital hastalıkların ortaya çıkışında kritik rol oynuyor (Aslan ve Küçükvardar, 2019, s. 10). Ortaya çıkan teknolojik gelişmeler ile nomofobik kişilerde görülen kişinin diğerleri tarafından beğenilme, onaylanma, takdir edilme veya

diğerlerinin hayatlarında neler olduğunu merak edip takip etme isteği dolayısıyla teknolojik aletlerden ayrılmak oldukça zor oluyor (Polat, 2017, s. 172).

Her neslin, kendi döneminde meydana gelen büyük gelişmeler ve olaylarla şekillendiği gibi mevcut nesil, dijital cihazlar ve teknolojik imkanlarla şekilleniyor (Kesharwan, 2020). 1980 sonrasında doğan, bilgisayarların, internetin ve video oyunlarının dijital dilini ana dilleri gibi konuşanlar dijital yerliler olarak adlandırılmıştır (Prensky, 2001). Gençler, akıllı telefonlar daha gelişmiş ve karmaşık hale geldiğinden, bu teknolojileri kullanırken diğer gruplara göre daha önde oldukları dijital bir yerlidirler (Hasmawati vd., 2020, s. 121). Nomofobi, çoğunlukla dijital yerliler, yani dijital teknoloji çağında doğup büyüdüğü için gençlerde daha yaygın olarak bulunan patolojik bir durumdur (Awofala, 2020; Masedeh, 2021, s. 344). Teknolojik araçlara verdikleri değer çok fazladır ve nomofobik davranışlara potansiyel yatkınlığın, hemen önceki nesillerden çok daha fazla olduğu düşünülebilir (Bernardini, 2018). Cep telefonları genellikle günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır (Masedeh, 2021, s. 344). Dijital yerliler ve nomofobisi olan kişiler telefondan uzak kaldığında hayal kırıklığına uğrama, çevrimiçi dili konuşurken doğal olma, aynı anda birden fazla görevi gerçekleştirebilme gibi ortak özelliklere sahiptir (Hasmawati vd., 2020, s. 128).

1980 yılı öncesi dünyaya gelmiş olan, hayatının daha ileri bir kısmında yeni teknolojinin çoğu yönünü benimsemiş olanlar ve dijital dili ikinci dil olarak kullananlar ise dijital göçmenleri oluşturmaktadır (Prensky, 2001). Dijital yerliler ve dijital göçmenler arasında yaşa dayalı bir ayrım yapılmasına karşı çıkan araştırmacılar vardır (Akçayır vd., 2016; Kesharwan, 2020; Teo, 2013). Tüm gençler dijital yerli değildir. Dijital yerliler, yaşlarından ziyade, teknolojik bilgi ve deneyimleri, diğer insanlarla ve kurumlarla nasıl etkileşime girdikleri ile ilgili benzer deneyimleri paylaşırlar (Teo, 2013). Akçayır vd., (2016), araştırmasında 1980'den sonra doğan tüm insanların dijital yerliler olmadığını, 1980 yılı öncesi dünyaya gelmiş kişilerin artan teknolojik deneyimle geliştirebildiği kazanılmış becerilerle birlikte dijital yerli olarak konumunun zamanla gelişebileceğini savunmuştur. X, Y ve Z kuşağında bulunan katılımcıların derinlemesine görüşme yöntemiyle cep telefonu kullanımı ile nomofobi durumlarının incelendiği bir araştırmaylada; üç kuşağın da cep telefonlarını belirli aralıklarla kontrol etme isteği duydukları, cep telefonlarını aktif kullandıkları, aynı nomofobik durumlarda bulundukları görülmüştür (Bak, 2019). Zhitomirsky-Geffet ve Blau (2016) kuşaklar arası akıllı telefon bağımlılığını değerlendirdikleri araştırmada, 20-35 yaş aralığındaki Y

kuşağı bireylerinin, diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla bağımlılık riski gösterdiği tespit edilmiştir. Bernardini (2018) de araştırmasında teknoloji patlaması sırasında doğup büyüyenler arasında nomofobinin daha güçlü olduğunu tespit etmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi kavramları için kuşaklar arası farklılıkların mevcut olup olmadığı konusunda literatürde çelişkili bulgular mevcuttur.

Yıldırım vd., (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırma, Türkiye’deki üniversite öğrencileriyle nomofobinin prevalansını değerlendiren ilk akademik araştırmadır. Bu ilk araştırmada, akıllı telefon kullanıcısı olan katılımcılar analize dahil edilmiştir. Yaş ortalaması 20.01 (SS=1.65) olan 17-34 yaş aralığındaki 484 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu araştırma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin %42.6’sının nomofobik olduğu ortaya konmuştur (Yıldırım vd., 2016).

Ülkemizde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bazı araştırma örneklerini incelediğimizde, nomofobi düzeyinin ortalamanın üstünde çıktığı görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem vd., 2016; Güler ve Veysikarani, 2019).

2.2. Sosyal Bağlılık

2.2.1. Aidiyet

Kendi Kaderini Belirleme Kuramı'na (SDT) göre, insanların üç temel psikolojik ihtiyacı vardır: özerklik, yeterlik ve ilişkide olma (Ryan & Deci, 2000, s.71). İnsanların temelde bir ait olma ihtiyacıyla, yani kalıcı kişilerarası bağlar oluşturma ve sürdürmeye yönelik güçlü bir arzuyla motive olurlar (Baumeister ve Leary, 1995, s. 522). Ait olma ihtiyacı genellikle bireyler ve topluluklar için doğuştan gelen, temel ve güçlü bir sosyal ihtiyaç olarak tanımlanır (Wilson, 2014). Ait olma ihtiyacı, temel bir insan motivasyonu olarak kabul edilebilir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 521). Kişinin kendisini çevresinin önemli bir parçası olarak görmesi, sevilme, güvende olma gibi olumlu duygular yaşamasiyla ilgili bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Satıcı ve Yılmaz, 2020, s. 289). Ayrıca bu ihtiyaç, kişinin kendini bağlı hissettiği kişilerle düzenli sosyal bağlantı kurması ve tatmin edici ilişkilere sahip olmasıdır (Baumeister ve Leary, 1995, s. 500; Yelpaze vd., 2021, s.368). Adler (1930, s. 11), normal gelişimde sosyal duygunun çok önemli bir faktör olduğunu tespit etmiştir (aktaran Gere ve MacDonald, 2010, s. 95). Adler’e göre, çocuk doğuştan gelen bir ait olma arzusuyla doğar. Ayrıca bu

arzuyla birlikte bir sevgi ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç diğer insanlara bağlıdır (aktaran Bettner, 2020, s. 71). Sosyal ilişkiler, sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesi de dahil olmak üzere, insanların yaşamında pek çok etkiye sebep olmaktadır (Ashida ve Heaney, 2008, s. 871). Diğerleriyle sosyal ve duygusal açıdan bağlanma ihtiyacı karşılanırsa, insan sağlığını olumlu yönde etkileyebilir (Ashida ve Heaney, 2008, s. 874).

Ait olma duygusuna pek çok araştırmacı değinmiştir. Adler kuramında aidiyet duygusu hissetmek, diğerlerine ulaşabilmek, arkadaş edinmek ve diğerleri tarafından ihtiyaç duyulduğunu hissetmek ve başkalarına faydalı olmanın önemini vurgulamıştır (aktaran Bettner, 2020, s. 72). Yine Rudolf Dreikurs, insanlar için birincil itici gücün ait olma ihtiyacı olduğuna inananlardan birisidir (Litwack, 2007, s. 28). Henry Murray geliştirdiği psikojenik ihtiyaç teorisinde üç ihtiyaçtan söz etmiştir. Yakınlık ihtiyacı, bu ihtiyaçlardan birisidir (aktaran Randheer vd., 2014).

Ait olma ihtiyacı kavramıyla ilgili çalışmaları olan kuramcılardan biri Abraham Maslow'dur. İhtiyaçlar Hiyerarşisi adını verdiği piramit, insanların ihtiyaçlarının bir hiyerarşide düzenlenmiş şeklini ifade eder (Litwack, 2007, s. 28). Piramidin en altında hayatta kalma, en üst noktada ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır (Gawell, 1996). Sevgi ve ait olma ihtiyacı, bu piramidin üçüncü seviyesinde yer alır (Litwack, 2007, s. 28). Maslow, kişinin tanınan ihtiyacı önemli ölçüde ya da tamamen tatmin olana kadar karşılayamadığı sürece, piramitteki bir sonraki ihtiyacın peşinden gidemeyeceğini belirtmiştir (aktaran Gawell, 1996; Lester vd., 1983, s. 83).

Glasser, ait olma ihtiyacının öneminden bahseden kuramcılardan biridir. Hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi temel ihtiyaçlar tarafından insanların yönlendirildiğine inandığını belirtmiştir (aktaran Brown ve Swenson, 2005, s. 7; Litwack, 2007, s. 28). Glasser, insanların bu ihtiyaçları karşılamak için diğer kişilere ihtiyaç duyduğunu, bu yüzden sevgi ve ait olma ihtiyacının en önemli ihtiyaç olduğunu belirtmiştir (aktaran Akpınar ve Öz, 2013). Glasser'e göre insanlar davranışlarını seçerken, ihtiyaçlarını karşılamalarına en fazla izin veren davranışlardan oluşturmaktadırlar (aktaran Brown ve Swenson, 2005, s. 7). Maslow'un ihtiyaç piramidiyle benzerlik gösterebilir, Glasser'ın tüm ihtiyaçların bir hiyerarşiden ziyade eşit güçte olduğuna inanmasıyla bu görüşler birbirlerinden farklılık gösterirler (Litwack, 2007, s. 28).

Kişi, ait olma şansının olmadığı fikrine kapıldığında, saldırgan, antisosyal ve dürtüsel tepkiler verme eğiliminde olabilir (Wilson, 2014). Baumeister ve Leary (1995), ait olma ihtiyacındaki eksiklikleri insanların yaşadığı birçok sorunun birincil nedeni olarak belirtmişlerdir. Az sayıda arkadaşlık, gruba katılım eksikliği, başkalarıyla ilgisiz hissetme ve hatta toplumla bağlantı eksikliği gibi belirtiler, aidiyet eksikliğiyle ilişkili sunulan belirtiler arasında yer alır (Lee ve Robbins 2000, s.484). Maslow, psikolojik sağlığın ancak bu ihtiyaçlar karşılandığında mümkün olduğunu varsayıyordu (Lester vd., 1983, s. 83). Lester vd., (1983) yaptıkları araştırmada, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı üzerinde çalışmışlardır ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Örneğin, Adler, kişinin reddedildikten sonra, bir kişinin faydalı sosyal çıkarlardan (prososyal davranış) ziyade misilleme tarzında hareket edebileceğine ve bir gruba çekilebileceğine inanıyordu (aktaran Wilson, 2014). Geçmiş ve şimdiki sosyal ilişkilerdeki bu olumsuz kişisel deneyimlerin bir araya gelmesi ve zaman içinde ve çoklu ortamlarda devam etmesi durumunda, bu durum sosyal bağlılık eksikliği olarak yorumlanabilir (Lee ve Robbins 2000, s.484; Lee vd., 2002, s.355).

2.2.2.Sosyal Bağlılık Gelişimi

Sosyal aidiyetin son aşaması sosyal bağlılıktır (Lee ve Robbins, 1995; Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık, insanların diğer kişilere ve gruplara karşı hissettikleri aidiyet duygusu ve öznel psikolojik bağ olarak tanımlanır (Haslam vd., 2015, s. 1). Sosyal bağlılık yaşamın erken dönemlerinde gelişmeye başlar ve hayat boyunca genişler (Lee ve ark. 2001). Gelişimin herhangi bir kısmında yaşanan empatik başarısızlık, kişinin yaşadığı aidiyet eksikliğini tolere edebilmek için daha önceki işlevsellik biçimlerine doğru dönmesine neden olabilir. Bağlılık eksikliği yaşayan bir yetişkinin hayata iyi uyum sağlayamayıp üniversiteye giderek üniversite yıllarını yeniden canlandırmaya çalışması örnek olarak verilebilir (Lee & Robbins, 1995, s. 233).

Kişilerin kurduğu insan ilişkilerinin hem derinlik hem de genişliği kapsamı durumunun yansması sosyal bağlılık ile ifade edilir (Townsend ve McWhirter, 2005, s. 193). Ayrıca üniversite öğrencileri arasında en çok çalışılan bağlılık türü, sosyal bağlılıktır (Lyda, 2008, s. 17). Lyda (2008, s. 18), buna sebep olarak da üniversite öğrencilerinin ailelerinden daha çok akranlarıyla zaman geçirmeye başlamalarını göstermiştir.

2.2.3. Sosyal Bağlılığın Etkisi

Sosyal bağlılık çok boyutlu bir kavramdır ve insanlar üzerinde farklı birçok etkiye neden olur. Yüksek bağlılığa sahip kişiler, diğer insanlara karşı yakınlık hissetmesi kolaydır, değerlerini ulaşılması kolay ve arkadaş canlısı olarak algılayabilir ve sosyal bağlantıyı ortaya çıkaran sosyal ilişkiler kurması daha kolay olabilir (Lee vd., 2001, s. 310; Seppela vd., 2013, s.422). Düşük bağlılığa sahip kişiler kendilerini diğer insanlardan ve genel olarak dünyadan uzak hissederler ve diğerleriyle ilişki geliştirmekte sıkıntı çekerler (Lee vd., 2001, s. 310; Seppela vd., 2013, s.421). Bu kişilerin sosyal yaşamla ilişki kurma yeteneklerini etkileyen faktörlerden birisi, kişilerin diğerleriyle ilişkiler kurabilmelerine rağmen hissettikleri bağlılık eksikliği olarak tanımlanabilir (Lee vd., 2001, s. 310). Ayrıca düşük bağlılığa sahip kişilerin düşük benlik saygısına sahip olma olasılıkları daha yüksektir. Benzer şekilde kaygı ve depresyon gibi sorunları yaşama ihtimalleri de daha yüksektir (Lee ve Robbins, 1998, s. 338).

Sosyal bağlılık, güvenilir ve aktif kişilerarası davranış kalıpları ile ilişkilendirilirken, sosyal kopukluk ise daha güvensiz veya pasif kişilerarası davranışlar kalıpları ile ilişkilendirilebilir (Lee ve Robbins, 1998, s. 339). Yüksek bağlılığa sahip kişiler daha uygun kişilerarası davranışlara sahip olurlar ve bu yüzden de uygun davranışların psikolojik sıkıntıya katkıda bulunma olasılığı daha azdır. Tam aksine, düşük bağlılığa sahip kişiler, genellikle işlevsel olmayan kişilerarası davranışlara sahiptir ve bu işlevsiz davranışlar daha fazla psikolojik sıkıntıya katkıda bulunur (Lee vd., 2001, s. 311).

Sosyal bağlılık, insanların sosyal deneyimlerini nasıl anamlar yükledikleri, nasıl süreci organize ettikleri ve daha sonra ilişki geliştirmede olumlu etkileri olan davranışlara nasıl katılım sağladıkları konusunda bir aracı olarak işlev görür ve bu sayede daha fazla öznel iyi oluşa katkıda bulunur (Lee vd., 2008). Yapılan çalışmalara bakıldığında daha yüksek sosyal bağlılık düzeylerinin, daha az kaygı ve depresif belirtiler, daha az benlik saygısı ile ilişkili olduğunu gösterir. Ayrıca sosyal bağlılık düzeyinin yüksek olmasının sağlık üzerinde koruyucu etkisi olduğu da bulunmuştur (Haslam vd., 2015).

2.3. Sosyal Onay İhtiyacı

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamını idame ettirebilmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için başkalarına ihtiyaç duymaktadır (Saraçoğlu ve Kahyaoğlu, 2021, s.310; Uslu vd., 2019, s. 1221). Temel bir insan ihtiyacı olan sosyal ilişkiler (Karaşar ve Baytemir, 2018, s. 925) aracılığıyla kişilerin duyguları, düşünceleri, davranışları ve hayata bakış açıları diğerlerinden etkilenebilir (Çetin ve Çelik, 2021). Kişinin kişisel gelişimi açısından diğerleri tarafından kabul edilmesi oldukça önem kazanmış bir ihtiyaçtır. Kabul edilme eş zamanlı olarak onaylanma anlamına gelir (Erözkan, 2004, s. 2). Bireylerin sergiledikleri davranışlarda toplumun beklentilerini karşılayabilme arzusuyla onay alma isteği ise psikolojik bir ihtiyaç olarak ortaya atılmıştır (Uslu vd., 2019, s. 1221). Günümüzde insanlar yalnız kalmak ve dışlanmak gibi olumsuz deneyimlerden kaçınmak için ve önemsenmek, değer görmek gibi olumlu durumlara sahip olmak için sosyal onaya ihtiyaç duymaktadır (Saraçoğlu ve Kahyaoğlu, 2021, s.310).

2.3.1. Onay İhtiyacı Tanımı

Onay ihtiyacı, bireyin diğer kişilerin onayını araması ve olumsuz değerlendirilmekten kaçınmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır (Millham, 1974, s. 391). Farklı bir tanımda onay ihtiyacı, sosyal baskıya ve savunmacılığa karşı duyarlılığı temsil etmek olarak belirtilmiştir (Ramanaiah vd., 1977, s. 251). Larsen vd., (1976), kişilerarası etkileşimin mevcut gözlemine göre insan davranışının önemli ve büyük bir bölümünün diğer kişilere yönelik onay arama davranışına dayandığını belirtmiştir.

2.3.2.Sosyal Onay İhtiyacına Kuramsal Yaklaşımlar

Kişilerarası etkileşimin kayda değer bir kısmını oluşturan sosyal onay ihtiyacı (Özden, 2019, s. 1542) kavramıyla ilgili farklı yaklaşımlar ve tanımlamalar mevcuttur. Literatürde sosyal onay ihtiyacı bazen bir ihtiyaç, bazen de bir motivasyon kaynağı olarak tanımlanmaktadır (Saraçoğlu ve Kahyaoğlu, 2021, s. 310).

Twenge ve Im (2007) sosyal onay kavramını bir ihtiyaç olarak ele almıştır. Twenge ve Im' e (2007, s. 173) göre sosyal onay ihtiyacı diğerlerinin görüşlerine duyulan ilgi, uyma isteği ve sosyal açıdan kabul edilebilir olma isteği olarak

tanımlanmaktadır. Karaşar (2014, s. 17) sosyal onay kavramının bir ihtiyaç olarak değerlendirilmesinin daha uygun ve doğru olduğunu belirtmiştir. Karaşar' a (2014, s. 17) göre bir birey, etkili ve samimi ilişki geliştirebilmek için onaya ihtiyaç duyar.

Taylor (1970), sosyal onay kavramını bir motivasyon kaynağı olarak ele almıştır. Taylor'a (1970, s. 195) göre onaylanma ihtiyacı yüksek kişiler, onay durumunu kaybetme korkusuyla motive olurlar. Chiba vd., (2009, s. 324) diğerlerinin kendisini olumsuz değerlendirmesinden korkan ve sosyal onay bekleyen insanların, diğerlerinin onun hakkında olumlu fikirler edinmesi için oldukça motive olduklarını ve bu nedenle sosyal olarak kolayca endişelenebildiklerini belirtmektedir. Eberhard vd., (2015, s. 207) insanların sosyal onay arama veya en azından sosyal onaylanmamayı önleme ihtiyacının bir motivasyon kaynağı olabileceğine inandıklarını belirtmişlerdir.

Larsen vd., (1976) onay arama davranışını bir kişilik boyutu olarak ele almışlardır. Benlik kavramlarından memnun olan kişilerin kesinlikle başkalarından onay aramaya daha az ihtiyacı olacaktır (Larsen vd., 1976, s. 4). Leite ve Beretvas (200, s.141) daha yüksek onay ihtiyacı olan bir kişinin, ortalamadan daha fazla sosyal olarak arzu edilen tepkiler sunma eğiliminde olacağını belirtmişlerdir.

2.3.3. Sosyal Onay İhtiyacının Etkisi

Sosyal onay ihtiyacı yönünden bireyler arasında farklılıklar bulunmaktadır (Karaşar, 2014, s. 17). Onay ihtiyacı olan insanlar, diğer insanların onlar hakkındaki fikirlerine oldukça ilgi gösterirler. Onay ihtiyacı düşük olan insanlar tam tersi şekilde başkaları üzerinde bıraktığı etkilere pek önem vermeme eğilimindedirler ve oldukça belirgin kişilerarası ipuçlarına çok az dikkat ederler (Grams ve Rogers, 1990, s. 73).

Bununla birlikte, onay ihtiyacının, birçok durumda kişinin davranışını etkilediği varsayılabilir. (Strickland ve Crowne, 1962, s. 171). Onay almak için yüksek düzeyde motive olan kişilerin, çeşitli sosyal ortamlarda onay ihtiyacının sağladığı tatmini en üst düzeye çıkarmak için kendi davranışlarıyla ilgili başkalarının beklentilerine karşı duyarlı olmaları ve ait olmak istedikleri grup üyelerinin beklentilerine uygun davranışlar geliştirmesi beklenebilir (Özden, 2019, s. 1541; Strickland ve Crowne, 1962, s. 171-172). Onay motivasyonlu bir kişinin profili, başkalarının onaylarını almak ve onaylanmamalarından kaçınmak için yüksek düzeyde motive olup diğerlerinin değerlendirilmesiyle yoğun bir şekilde ilgilenen ve sosyal açıdan uyumlu bir bireyin

profilidir. Bu kişilerin kendilerini olumlu gösterme ihtiyacıyla kişilik testlerinde, kişinin kendisine sosyal olarak olumlu değer kazandıran özellikleri atfetmesi ve sosyal olarak olumsuz algılanmasına yol açabilecek özellikleri reddetmesi beklenir (Millham, 1974, s. 391).

Sosik ve Dinger (2007) ise liderlik özellikleri ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, sosyal onay ihtiyacı düşük olan bir liderin uyum, boyun eğme ve normatif çapalamaya direnme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Karaşar ve Baytemir' e (2018, s. 924) göre sosyal onay ihtiyacı yüksek olan insanlar her zaman "Onlar benimle ilgili ne düşünüyor, onların beni onaylaması için ne demeliyim veya ne yapmalıyım?" gibi düşüncelere sahip olurlar. Onaylanmama durumu bu kişilerin olumsuz duygular hissetmesine neden olabilir.

Kişinin etrafındaki tüm insanların sevgisine ve onayına duyduğu ihtiyaç, kişinin kendisine verdiği değeri tamamiyle başkalarının onayına teslim etmesi, başkalarından gelebilecek her duruma bağımlı gibi yaşamasını sağlar. Ancak kişilerin kendi değerlerini ve görüşlerini geliştirmesi gerekir (Saraçoğlu ve Kahyaoğlu, 2021, s. 311). Kişilerin bireyselleşmesi ve başkalarının onayına duyulan ihtiyacın azalması ile birlikte kişinin kendisi gibi davranması ile öz yeterlilik algısının artması da beklenen bir durumdur (Çetin ve Çelik, 2021).

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin başkalarının beklentilerine ya da fikirlerine gösterdiği ilginin ya da başkalarının söylediklerine uyma isteğinin karşılaştığı kaygı durumudur (Saraçoğlu ve Kahyaoğlu, 2021, s. 321). Toplum bireyleri beklentileri karşılamaya ve onay almaya çabalamaya motive ederek sosyal onay ihtiyacının gelişmesinde önemli bir rol oynar (Moulton vd., 1998, s. 320). Sosyal onay ihtiyacı hem bireyin kişiliği hem de kültürle etkileşimi ile beslenebilen (Büyükeskil vd., 2021, s. 16), kişilerarası etkileşimlerle ilgili önemli bir ihtiyaçtır (Baytemir vd., 2017, s. 950). Sosyal olarak bütünleşmiş ve birbirlerine bağlı toplumlar, insanları diğerlerinin sosyal onayını aramaya teşvik eder (Twenge ve Im, 2007, s. 185). Kişisel kimliğin diğerleriyle kurulan bağlantılar bakımından şekillendiği daha kolektivist kültürlerde (Suh vd., 1998, s. 491), sosyal onay ihtiyacının daha yüksek olması beklenebilir. Türkiye'de insanların diğer bireylerle geliştirdikleri ilişkiler ve toplumun beklentileri birey için önemlidir (Kağıtçıbaşı, 2010, aktaran Karaşar, 2014, s. 13). Tanhan ve Mukba (2014, s. 181), Türk Kültürü'nde onay ihtiyacının, sıklıkla ortaya çıkan durumlar arasında bulunduğunu belirtmişlerdir.

Karaşar (2014), sosyal onay ihtiyacını kavramını ölçmek için bir ölçme aracı geliştirmiş ve üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ile benlik inşası, mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Uslu et al. (2019) ise sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal onay ihtiyaçlarını çeşitli değişkenler açısından ele almıştır. Karaşar (2020), üniversite öğrencilerinde narsisizm ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

2.4.Kişilerarası İlişki Tarzları

2.4.1.Kişilerarası İlişkiler

İletişim kurmak ve diğer insanlarla ilişki içinde olmak gibi durumlar insanlar için zorunlu bir ihtiyaçtır (Doğan ve Sapmaz, 2012, s. 586). Her insan çevresiyle etkili bir şekilde etkileşime girmeye motive olur. Birçok psikolojik teori, insanların çevresiyle etkili bir şekilde etkileşime girme dürtüsüne sahip olduğu fikrini desteklemektedir (Bochner ve Kelly, 1974, s. 286). İnsanlar görünüşleri, demografik özellikleri, sosyal rolleri, ruh halleri ve eylemleri gibi birçok durumda birbirinden farklılık gösterir (Wiggins, 1979, s. 395). Doğal olarak insanların kurdukları kişilerarası ilişkiler ve kişilerarası ilişki tarzları da kişilere göre değişkenlik gösterir.

Kişilerarası ilişki, iki ya da daha fazla kişi arasında oluşan kısa süreden kalıcı süreye kadar değişiklik gösterebilen kuvvetli, derin veya yakın bir ilişkidir (Parvez, 2019, s. 16).

2.4.2.Kişilerarası İlişki Tarzları Tanımı ve Etkisi

Kişilerin başkalarıyla nasıl ilişki kurduğu, kendisini nasıl ifade ettiği, insanların kendilerini başkalarıyla geliştirdikleri ilişkilerde nasıl algıladıkları ve iletişim içerisinde olduğu diğerlerine karşı yaklaşım biçimi onun kişilerarası ilişki tarzını oluşturur (Daffern vd., 2010, s. 366; Doğan ve Sapmaz, 2012, s. 586).

Kişilerarası tarz, bireyin kendi içinde var olan bir özellik olarak görülse de (Daffern vd., 2010, s. 366), sosyal yaşamın içerisinde biçim bulmakta, ayrıca insanların çevrelerine verdiği tepkilerle kişilerarası ilişkileri de etkilenmektedir (Daffern vd., 2010, s. 366; Koç, 2014, s. 164).

Kişilerarası ilişkilerde kendine uygun kişilerarası ilişki tarzlarını tercih eden kişilerde, ilişki tarzlarının etkileri ve yansımaları görülür. Örneğin, kişinin tarz olarak benimsediği kişilerarası ilişki tarzları kişilerarası ilişkilerde uyumun bozulması ya da problemlerin oluşması ve saldırganlık gibi olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Koç, 2014, s. 164). Yapılan bir araştırmada öfkeyle ilgili davranışlarda artışın, olumsuz kişilerarası tarzdaki artışla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz kişilerarası tarzdaki bir artış, kişilerarası ilişkilerden ve genel olarak yaşama dair bir memnuniyetsizliğin artmasıyla ilişkili bulunmuştur (Şahin vd., 2011). Şahin vd., (2011) tarafından yapılan çalışmada depresyon ile kişilerarası tarz, benlik algısı ve öfke arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kişinin kendine dair olumlu hislerine ve fikirlerine dayanan olumlu bir kişilerarası tarz, depresyona karşı koruma sağlayabilir (Şahin vd., 2011). Benzer şekilde Doğan ve Sapmaz (2012, s. 594), yaptıkları çalışmada bireylerin besleyici ilişki tarzlarına sahip olmasının ve geliştirilmesinin ruh sağlıklarının korunmasında etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde kişilerarası ilişki tarzları kavramını incelerken farklı alt boyutlarla değerlendirildiği görülmüştür. Şahin vd., (1994), kişilerarası ilişki tarzlarını besleyici ve ketleyici ilişki tarzları olarak ele almıştır. Açık ve saygılı ilişki tarzlarını besleyici tarzın alt boyutları olarak değerlendirmişlerdir. Benmerkezci ve küçümseyici ilişki tarzlarını ketleyici tarzın alt boyutları olarak değerlendirmişlerdir. Şahin vd., (2011) kişilerarası ilişki tarzlarını, kaçınan tarz, öfkeli tarz, baskın tarz, duyarsız tarz, manipülatif tarz ve alaycı tarz olmak üzere 6 farklı tarz olarak ele almışlardır. Bir başka araştırmada ise Öztan (1994) tarafından, destekleyicilik, dengelilik, sosyallik ve başkalarına güven olmak üzere dört alt boyutta kişilerarası ilişki tarzları ele alınmıştır (aktaran İmamoğlu ve Aydın, 2009, s. 43).

İnsanların hayatlarında olumlu etkileri olan, doyurucu ilişkiler besleyici ilişki tarzları olarak tanımlanır. Tam tersi insanların hayatlarında olumsuz etkileri olan, yıkıcı ilişkiler ise ketleyici ilişki tarzları olarak tanımlanır (Greenwald, 1999; aktaran Hasta ve Güler, 2013, s. 71). Besleyici ilişki tarzına sahip kişiler, fikirlerini ve isteklerini dürüstçe ve açıkça diğerlerine ifade eder. Ayrıca karşısındakıyla pozitif konuşmalar yapma olasılıkları daha yüksektir ve karşısındakine saygı duyduğunu belli edecek şekilde davranırlar. Ketleyici ilişki tarzına sahip kişiler, diğerleriyle alay ederler ve kolayca öfkelenirler. Ayrıca diğerlerini küçümseyip kendilerini yukarda görürler ve

davranışlarıyla bunu gösterirler (Koç, 2014, s. 164; Koç ve Büyükgöze Kavas, 2015, s. 787; Oral ve Şahin, 2008, s. 46).

2.4.3. Kişilerarası İlişki Kuramları

2.4.3.1. Bilişsel-Kişiler Arası Kuram

Kişilerarası ilişkiler kavramı ile ilgili kuramsal yaklaşımlardan biri bilişsel kişilerarası kuram adı verilen Safran'ın (1990a) bilişsel ve kişilerarası süreçleri birbiriyle bütünleştirerek oluşturulan geliştirmiş olduğu yaklaşımıdır. Duygusal problemlerin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde bütünleştirici bir yaklaşım benimseyen bu kuramın ortaya atılmasında, duygusal bozuklukların bilişsel formülasyonlarında kişilerarası ve çevresel faktörlerin rolüne yeterince önem verilmediğinin daha fazla sayıda araştırma sonuçlarıyla kanıtlanması etkili olmuştur (Safran, 1990a, s. 88).

Kişilerarası şema kavramı, (Safran, 1990a) tarafından bilişsel ve kişilerarası bakış açılarını bütünleştirmek için bu çalışmada yararlı bir yapı olarak önerilmiştir. Bu kavram, kişilerarası ilişkiyi sürdürmek için bir programa benzer olarak ele alınmıştır ve kişilerarası ilişkinin devam ettirilebilmesiyle ilgili bilgileri içeren önceki kendilik ve diğerleri etkileşimlerine dayanan genel bir bilgi yapısı olarak ele alınmıştır (Safran, 1990, s. 102). Safran'a (1990b, s. 108) göre kişiyi klinik problemler geliştirmeye yatkın hale getiren ve değişimin sürdürülmesi için gerekli olan değiştirilmesi gereken şey, bireyin kendilik ve diğerleri etkileşimlerinin temsilidir. Bilişsel ve kişilerarası düzeyler arasındaki içsel etkileşim nedeniyle, döngünün kişilerarası kısmını anlamadan bireyin sorunlarının ortaya çıkmasında çok etki olan ve merkezde yer alan bilişsel süreçleri doğru bir şekilde değerlendirmek oldukça zor olur (Safran, 1990b, s.108).

2.4.3.2. Sullivan'ın Kuramı

İnsanların ilişkilerinin ve kişiliğinin iç içe geçtiğine dair görüşe sahip olan Sullivan, kişilerarası ilişkilerin erken bir savunucusu olmuştur. Teorisi, insan davranışını anlamak için analiz edilmesi gereken birimin bireyden çok ilişki olduğunu ileri sürdü (aktaran Ingraham ve Wright, 1987, s. 1212). Sullivan, kişilerarası ilişkilerle ilgili görüşlerini zenginleştirmek için sosyal bilimlere ve davranış bilimlerine meraklı ve istekli birisi olarak ön plana çıkmıştır (Morgan, 2014).

Kişilerarası teori, öğrenmeyi temeli kabul eden, çok çeşitli değişkenleri ele almaya çalışan bir teodir. Bu teori, erken dönem yaşantılarına daha az önem verir ve esas odak noktası karakter ve öğrenme süreçleri olmuştur. Bu nedenle geçmiş, Sullivan için birincil odak noktası değildir (Zucker, 1989, s. 406). Sullivan'ın kişiliğe yönelik kişilerarası yaklaşımı, kişilik teorisini ve araştırmasını etkilemiştir (Ingraham ve Wright, 1987, s. 1212). Sullivan, kişiliğin kişilerarası süreçte ortaya çıkmış çeşitli süreçlerin dinamik bir merkezi olduğunu iddia eder (aktaran Morgan, 2014).

Sullivan, sağlıklı ilişkiler sonucu sağlıklı bir kişiliğin geliştiğini, bireylerin çarpık görüşlerini ve başkalarının gerçekçi olmayan beklentilerini ilişkilerine yansıtmaya eğiliminde olduklarını belirtti (aktaran Morgan, 2014). Sullivan, ortaya çıkan durumları sürekli olarak kişi için ne anlam ifade ettiğini ve kişi üzerindeki etkileriyle ilişkilendirerek yorumlamıştır (Zucker, 1989, s. 411).

Sullivan'ın geliştirdiği kuramında dinamizm, benlik sistemi ve kişileştirme kavramlarının tanımlamaları yapılmıştır ve kuramında önemli bir yer verilmiştir (Morgan, 2014). Kişileştirmenin özü tam olarak kalıcı bağlardır, geçmiş ile şimdi arasında kurulan köprüdür (Zucker, 1989, s. 411). Kişileştirmeler, bireyin kendisi veya diğerleri hakkında sahip olduğu bir imgeden oluşur (Morgan, 2014).

Sullivan (1953), çocukların sosyal varlıklar olarak gelişme sürecinde samimiyete merkezi bir rol atar (aktaran Reis, 1990, s. 18). Sullivan için samimiyet, oldukça pozitif bir dinamizmdir. Kişi içi kendi iyiliği kadar başka bir kişinin bir kişinin refahı da önemli olduğunda ortaya çıkar. Sadece aynı cinsiyetten kişiler arasında meydana oluşur (aktaran Morgan, 2014).

Benlik sistemi, kişilik yapısı için çok önemli olan başka bir dinamizmdir. Bireyi kaygıdan korumak için bir güvenlik önlemi işlevi görür (aktaran Morgan, 2014). Sullivan, kaygı deneyiminin, kişinin tecrübe ettiği deneyimleri algılamasında engeller oluşturduğunu ileri sürer. Bu nedenle kaygı, bireyin hem çevresinde hem de kendi içinde ortaya çıkanları doğru bir şekilde algılamasını ve işlemlerini zorlaştırır (aktaran Safran, 1984, s. 336).

Sullivan teorisinde kaygının kişiliğin ve bireyin gelişimindeki etkisine dikkat çekmiştir (Ingraham ve Wright, 1987, s. 1212). Ona göre temel motivasyon, kişilerarası etkileşimde, insanların karşılıklı davranışlarını etkileyen, güvenlik ve benlik saygısı ihtiyacından doğar (aktaran Akyunus ve Gençöz, 2016, s. 37). Sullivan'a göre, insanlar

özgüvenlerini ve güvenlik duygularını korumak ve kaygı deneyimini mümkün olduğunca en aza indirmek için hareket ederler (aktaran Safran, 1984, s. 337). Ayrıca Sullivan, kaygının kaynaklarının farklı ve çok sayıda olduğunu öne sürüyor (aktaran Zucker, 1989, s. 407). Sullivan (1953) insanların özellikle aşırı kaygının yokluğunda, diğerleriyle etkili kişilerarası ilişkiler geliştirebilmek için kapasitesini tamamen geliştirerek doğuştan gelen büyüme ihtiyacını gerçekleştirdiğine inanıyordu (aktaran Bochner ve Kelly, 1974, s. 286).

Sullivan'a (1953) göre, tamamen insan olma süreci, kişinin sosyal bir ortamda diğer insanlarla birlikte yaşama yeteneğinin iyileştirilmesidir (Bochner ve Kelly, 1974, s. 286). Sullivan, erken dönemde ilişkilerde yaşanan problemlerin, kişilerde ruhsal hastalıklara neden olduğunu belirtmiştir (Özbaş ve Buzlu, 2011, s. 190). Sullivan'a göre ruhsal sağlığımızı korumak için olgunlaştıkça aynı zamanda diğerleriyle işbirliği yapmayı, uzlaşmayı ve rekabet etmeyi öğrenmeliyiz (aktaran Morgan, 2014). Sağlıklı bir sosyal çevrede olgunlaşmak, olumlu ilerleyen kişilerarası olaylara, bütünleşmiş bir kişiliğe ve hem sevgiyi verebilen hem de alabilen, kişilerarası tatmin edici ilişkiler kurabilen bir yetişkine yol açar (Morgan, 2014). Sullivan'ın tedavi yaklaşımı kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesini ve doğru ve etkili iletişimin sağlanmasını benimsemektedir (Özbaş ve Buzlu, 2011, s. 190). Sullivan kişinin işlevsiz kişilerarası etkileşim davranış kalıplarını farkında oldukça ve böylece etkileşimli davranışlarının sağlıklı bir öz-farkındalığına dönüşme süreciyle birlikte duygusal iyi oluşun sağlanabileceğine inanmaktadır (aktaran Morgan, 2014).

2.4.3.3. Kişilerarası Çember ve Tamamlayıcılık Teorisi

Kişilerarası çember, kişilerarası işlemlerin içeriğini gösterir (Wagner vd., 1995, s. 939). Kişilerarası davranışlar yakınlık ve kontrol olarak iki boyutta tanımlanabilir. Yakınlık, dostluktan düşmanlığa kadar uzanır; kontrol, tahakkümden boyun eğmeye kadar uzanır (Dryer ve Horowitz, 1997, s. 592). Dikey (baskınlık-teslimiyet) ve yatay (sevgi-nefret) olmak üzere iki ana eksen açısından 16 kişilerarası davranış tanımlandığı çemberde (LaForge ve Suczek, 1955, s. 97), çemberin dikey ekseninin, baskın reflekslerin boyun eğen tepkileri ortaya çıkardığı ve bunun tersinin, yatay ekseninde sevginin sevgiyi çektiği ve nefretin nefreti ortaya çıkardığı bir teoriyi yansıttığı gerçeği belirtilmiştir (Kiesler, 1983, s. 199).

Kişilerarası özellik, bir bireyin kişilerarası eylem potansiyellerini tanımlayan bir nitelik veya sıfat olarak tanımlanır ve dairesel bir şekilde düzenlenebilir (Freedman vd., 1951, s. 161). Dairenin çevresinde konum olarak yan yana duran değişkenler teorik olarak benzerdir ve yüksek oranda birbirleriyle ilişkili olmalıdır, ancak konum olarak dairede birbirleriyle zıt taraflarda bulunan değişkenler mantıksal olarak zıttır ve negatif olarak ilişkilendirilmelidir (LaForge ve Suczek, 1955, s. 96).

Bir bireyin kişilerarası tarzı, Kartezyen koordinatlar kullanılarak iki boyutlu uzayda gösterilebilir (Sadler ve Woody, 2003, s. 80). Her bir nokta (davranış) bir dereceye kadar yakınlık ve kontrol bileşenlerinin ağırlıklı bir kombinasyonuna indirgenenerek gösterilebilir (Gurtman, 2001, s. 98).

Sosyal davranış modeli, üç düzlem veya yüzey üzerinde gösterilen bir modeldir. Bu modelin yatay eksenini bağıllık olarak adlandırılır, dikey boyutu ise karşılıklı bağımlılık olarak adlandırılır (Benjamin, 1974, s. 395). Ancak bu modelde diğer kişilerarası döngüsel yaklaşımlardan farkı, kişilerin kendileriyle ilişkilerini yansıtan üçüncü bir dairenin eklenmiş olmasıdır (Pincus vd., 1998, s. 1631). Bu üçüncü yüzey ya da içe yansıtma yüzeyi, kişilerin tutumlarını veya içsel davranışlarını tanımlar. Ebeveyn benzeri ve çocuksu yüzeyler ise kişilerarası davranışları tanımlarlar. İçe yansıtma yüzeyinde belirtilmiş noktalar, ilk yüzeyde çizilerek gösterilmiş ebeveyn benzeri davranışların benliğe yönelik olması durumunda ne olacağı çıkarılarak isimlendirildi (Benjamin, 1974, s. 397).

Tüm kişilerarası teorilerde, bir kişinin benlik duygusunun diğerlerinin tepkileriyle yakın ilişkili olduğu düşünüldüğünden (Baldwin, 1992, s. 467), insanlar başkalarıyla etkileşime girdiklerinde, diğerlerinden kendi benlik kavramlarını doğrulayan yanıtlar ve tepkiler almaya çalışırlar (Van Buren ve Nowicki, 1997, s. 429) ve diğer kişilerinde çoğunlukla benlik kavramını doğrulamak için tamamlayıcı bir şekilde tepki vereceği görülebilir (Baldwin, 1992, s. 467). Teoriye göre, herhangi bir kişilerarası tarz, tahmin edilebilir davranışlar veya tepkiler oluşturma eğilimi gösterir ve bu uyandırılan davranışlara tamamlayıcı denir (Sadler ve Woody, 2003, s. 80). Tamamlayıcılık süreci kişilerarası teorisinin merkezinde yer alan bir süreçtir ve aynı zamanda kişilerarası özellikler ve ikili ilişkilerde kişilerarası davranışlar arasında bir bağlantı kurmayı sağlar (Sadler ve Woody, 2003, s. 81).

Kişilerarası tamamlayıcılık, ikili ilişkide yer alan iki kişinin davranışının en tipik olarak kontrol ve ilişki boyutlarında birbirine uyma derecesi olarak tanımlanabilir (Tracey vd., 2001, s. 786). Tamamlayıcı davranışlar, yakınlık boyutu boyunca benzerdir (arkadaşlık samimiyeti davet eder, düşmanlık düşmanlığı davet eder) ve kontrol boyutu boyunca (baskınlık boyun eğmeyi davet eder, boyun eğme baskınlığı davet eder) karşılıklıdır (Dryer ve Horowitz, 1997, s. 592). Her zaman süreç, tamamlayıcılık ilkesinin önerdiği şekilde ilerlemeyebilir. Örnek olarak, kişilerarası baskın tarza sahip kişilerin boyun eğme davetini reddetmesi ve boyun eğici kişilerarası tarza sahip kişilerin baskın olma davetini reddedebilmesi gibi kişilerarası davranışa beklenen tepkinin verilmediği durumlarında gerçekleştiği söylenebilir (Dryer ve Horowitz, 1997, s. 593). Tamamlayıcı olmama durumu sonucunda ilişkilerin daha az istikrarlı, daha çok çatışmalı ve sıkıntılı olması beklenir (Dryer ve Horowitz, 1997; Kilmann vd., 2013, s. 146).

Dryer ve Horowitz (1997, s. 601) ise tamamlayıcılık ilkesinin yeniden açıklanması ve tanımlanması fikrini geliştirmişlerdir. Onlara göre kişilerarası davranışlar, tamamlayıcı davranışları davet edebilir ancak tamamlayıcı davranışın ortaya çıkması mecburi değildir. Yani illa ki bağlılık açısından benzer ve baskınlık açısından karşılıklı davranışlar ortaya çıkmak zorunda değildir. Kişilerarası tatminin gerçekleşme sürecinde hedefe merkezi bir önem verirler ve eğer bir partnerin davranışı kişinin hedeflerine uygun bir tepkiyi davet ederse kişilerarası tatminin gerçekleştiğini belirtirler. Ayrıca bir partnerin davranışının, kişinin hedefleriyle uyumsuz bir yanıt davet etmesi durumunda ise kişilerarası memnuniyetsizliğin meydana geldiğini belirtirler. Son olarak, bir kişinin bir partnerden memnuniyeti, kişinin partnerini tamamlayıcı olarak algılamasına değil, benzer olarak algılamasına yol açabilir (Dryer ve Horowitz, 1997, s. 601).

2.5. Nomofobi Kavramıyla İlgili Araştırmalar

Üniversiteli öğrencilerinin nomofobi düzeylerine göre mesleki performanslarını incelemeye yönelik yapılan bu çalışmada, 181 üniversite öğrencisinin tamamının bir dereceye kadar nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Nomofobik üniversite öğrencilerinin daha düşük düzeyde mesleki performans gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca nomofobik öğrencilerin uyku sorunları yaşadıkları saptanmıştır (Torpil vd., 2020).

Avustralyalı bir örnekleme nomofobi düzeylerini ölçen ilk araştırmada, 2838 kişinin katıldığı görülmüştür. 18 yaş üstü akıllı telefon kullanıcılarıyla gerçekleştirilen bu araştırmada katılımcıların % 99,2'sinin bir tür nomofobi bildirdiği tespit edilmiştir. Nomofobi düzeyinin yaşla birlikte azaldığı bulunmuştur. Ayrıca nomofobinin problemli cep telefonu kullanımı, sorunlu yasaklanmış cep telefonu kullanımı ve tehlikeli kullanımı öngörebileceği gösterilmiştir (Kaviani vd., 2020).

Umman'daki üniversite öğrencileri arasında nomofobi yaygınlığını, nomofobik davranışları etkileyen demografik faktörleri ve nomofobi ile akademik performans arasındaki ilişkiyi belirlemek için 735 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada, öğrenciler arasında nomofobi prevalansı %99.33 olarak bulunmuştur. Çoğu orta düzeyde nomofobiye sahiptir (Qutishat vd., 2020).

Multan'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinde nomofobinin varlığını inceleyen 18-30 yaş aralığındaki 300 katılımcı ile yapılan bu araştırmada deneysel bir araştırma tasarımı kullanılmış ve katılımcılar rastgele iki koşula atanmıştır. Öğrencilerin %68'inin orta düzeyde nomofobi yaşadığını tespit edilmiştir. Ayrıca telefondan ayrılma süresi arttıkça kaygı düzeylerinin de giderek arttığı saptanmıştır (Batool ve Zahid, 2019).

Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ile nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelemek için 307 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırma sonucunda, nomofobi ve sosyal fobi düzeylerinin pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki içerisinde oldukları bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin %41'inin nomofobik olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Apak ve Yaman, 2019).

Üniversite öğrencilerinde öznel iyi olma ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik 395 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada, öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile nomofobi alt boyutlarından bağlantıyı kaybetme arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere göre, 17-23 yaş aralığındaki öğrencilerin 23-28 yaş aralığında bulunan öğrencilere göre ve telefonunu 3-4 yıldır telefon kullanan öğrencilerin 1 yıldan daha az zamandır kullananlara göre daha fazla nomofobik olduğu bulunmuştur. Günlük akıllı telefon kontrol etme sayısındaki artışın, nomofobi düzeyindeki artışla pozitif yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Uykudan önce ve sonra telefonunu kontrol etme ve zaman geçirme durumu ve telefonunu gece açık tutma durumuna göre öğrencilerin nomofobi

düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu kişilerin daha şiddetli nomofobiye sahip oldukları bulunmuştur (Güllüce vd., 2019).

Nomofobi düzeyleri ve bunun mobil öğrenme ile bağlantısını incelemek için üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu araştırmada, cep telefonlarının akademik hayatta öğrenciler tarafından işlerini kolaylaştırmak için kullanıldığı bulunmuştur. Öğrencilerin nomofobi düzeyinin orta olduğu bulunmuştur. Nomofobi düzeyi ile eğitim amaçlı cep telefonu kullanımı ve sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca nomofobi düzeyinin, mobil öğrenme tutum ölçeği boyutları ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Yalnız mobil öğrenmenin dezavantajlarıyla olumsuz ilişkili olarak bulunmuştur (Ak ve Yıldırım, 2018).

Hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeyleri üzerinde problemlerli internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısının etkisini incelemek için yapılan bu araştırmada, bu üç değişkenin nomofobi ile arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir kişinin problemlerli internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı yükseldikçe nomofobi düzeyi de yükselir (Ayar vd., 2018).

Üniversite öğrencileri ve kamu ulaştırma sektörü çalışanları olarak farklı örneklemeler kullanılarak yapılan bu araştırmada nomofobinin yaygınlığı incelenmiştir. 265 üniversite öğrencisinin %54'inin, 202 ulaştırma sektörü çalışanlarının %47'sinin nomofobik olduğu bulunmuştur. Bu iki örneklem grubundan üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanma süresi ve nomofobi düzeyleri kamu çalışanlarına göre anlamlı düzeyde daha fazla olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, yaş ve günlük akıllı telefon kullanma süresi ile anlamlı bir ilişki gösterdikleri bulunmuştur. Günlük akıllı telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi düzeyinin arttığı, yaş arttıkça nomofobi düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Erkeklerin nomofobi düzeyi kadınlara göre daha az bulunmuştur. (Erdem vd., 2017).

Diş hekimliği öğrencilerinin nomofobi düzeyini belirlemek için 554 öğrenciyle yapılan bu çalışmada, öğrencilerin toplamda %24,12'sinin nomofobik olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %40,97'sinin nomofobik olma riski taşıdığı tespit edilmiştir. Erkeklerin %20,68'sinin nomofobik, %45,21'inin nomofobik olma riski altında olduğu görülmüştür. Kadınların %28,66'sının nomofobik ve %39,59'unun nomofobik olma riski altında olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %24,7'sinin dersleri sırasında veya klinik

alışmaları sırasında cep telefonlarını sık sık kontrol ettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %39.5'i, telefonda daha fazla zaman harcadıklarında sınavlardan düşük puan aldıklarını kabul ettikleri saptanmıştır. Dersleri sırasında veya klinik çalışmaları sırasında cep telefonunu sık sık kontrol eden öğrenci sayısı %24,7'dir (Prasad vd., 2017).

Üniversite öğrencileri arasında nomofobinin yaygınlığını ve nomofobiden etkilenen bireylerin sergiledikleri davranışları belirlemek için 683 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada, öğrencilerde nomofobinin yaygın olduğu bulunmuştur. Ayrıca, araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin öğrencilerin gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçirme, telefonu gece kapalı tutma davranışları, uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol etme durumu, yanlarında şarj aleti bulundurma durumu ve günlük akıllı telefon kontrol etme sıklığı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir (Kaplan Akıllı ve Gezin, 2016).

Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansının incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmada 433 üniversite öğrencisinin, nomofobik davranışlar gösterdikleri ve ortalamanın üzerinde nomofobi düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cep telefonu kullanma süreleri, akıllı telefon kullanma süreleri gibi akıllı telefon kullanımıyla ilgili değişkenlere ve cinsiyet ve sınıf gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Adnan ve Gezin, 2016).

Bangalore'de bir tıp fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeyini incelemek için 200 öğrenciyle yapılan bu çalışmada, öğrencilerin %39,5'i nomofobik bulunmuştur. Öğrencilerin %27'si ise nomofobi geliştirme riski altında olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %23'ünün akıllı telefonların etkilerinden kaynaklı konsantrasyonlarını kaybettiklerini bildirdikleri tespit edilmiştir (Pavithra vd., 2015).

2.6.Sosyal Bağlılık Kavramıyla İlgili Araştırmalar

Ait olma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide problemli internet kullanımının aracılık etkisinin olup olmadığını belirlemek için 373 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, problemli internet kullanımının bu ilişkiye kısmen aracılık etkisi olduğu saptanmıştır. Yani aidiyet düzeyleri yüksek olan üniversite

öğrencilerinde problemli internet kullanımının azaldığı ve mental iyi oluş düzeylerinin yükseldiği söylenebilir. Ayrıca problemli internet kullanımının aidiyet ve mental iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ait olma ile mental iyi oluşun pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdikleri tespit edilmiştir (Satıcı ve Yılmaz, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığının, genel aidiyet ve mutlulukla ilişkilerini incelemek için 312 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışmada, genel aidiyetin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının da mutluluğu negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Özteke Kozan vd., 2019).

Aidiyet duygusunun nomofobi üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemek için 106 önlisans öğrenciyle gerçekleştirilen bu çalışmada, aidiyet duygusunun kişilerin nomofobi düzeyinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Nomofobi varyansının %22,7'sini aidiyet duygusunun açıkladığı tespit edilmiştir (Aşık, 2018).

Bağlanma stillerinin sosyal bağıllıkla ilişkisini belirlemek için 337 üniversite öğrencisi ile yapılan bu çalışmada, sosyal bağıllığın güvenli bağlanma ile pozitif korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağıllık varyansının %29'unu bu bağlanma stillerinin açıkladığı tespit edilmiştir (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017).

Lise öğrencilerinde gelişen teknolojinin internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve oyun oynama gibi farklı yönleri ile sosyal bağıllık ilişkisinin incelendiği bu çalışmada, sosyal bağıllığın internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En büyük katkı internet bağımlılığından gelmekle birlikte, bu dört bağımlılığın sosyal bağıllığın %25'ini yordadığı saptanmıştır (Savcı ve Aysan, 2017).

Sosyal bağıllığın yordayıcılarının incelendiği 280 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada, empatinin ve affediciliğin sosyal bağıllığın güçlü bir pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Narsisizmin sosyal bağıllığın önemli bir olumsuz yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Alam vd., 2016).

İnternet bağımlılığı ve sosyal bağıllık kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek için 326 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada, internet bağımlılığının ve sosyal bağıllığının birbirleri üzerinde etkileri olduğu, ancak bu etkinin zayıf düzeyde olduğu

tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal bağıllık düzeylerine ilişkin algılamalarının not ortalamalarına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (Hırlak vd., 2016).

Suudi Arabistan'da bir üniversitenin hazırlık sınıfında okuyan 209 öğrenci ile gerçekleştirilen bu araştırmada, sosyal bağıllık, öz-yeterlik ve öz-denetim ile öz-düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Sosyal bağıllık ve öz kontrolün öğrencilerin öz düzenlemelerinin yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir (Jdaitaw, 2015).

Çevrimiçi sosyal bağıllığın varlığını göstermek amacıyla Facebook kullanıcılarıyla yapılan bu çalışmada, ilk çalışmada Facebook bağıllığının çevrimdışı sosyal bağıllıktan farklı olduğu tespit edilmiştir. İkinci çalışmada Facebook sosyal bağıllığının depresyon ve kaygı ile negatif yönde, yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Grieve vd., 2013).

Üniversite öğrencilerinin, üniversite sürecinde algıladıkları sosyal destek ve sosyal bağıllık kavramlarıyla ilgili fikirlerini öğrenebilmek için yabancı uyruklu Türk asıllı 12 öğrenciyle gerçekleştirilen, yarı yapılandırılmış görüşme sonucunda öğrencilerin kendilerini diğer kişilerin bir parçası olarak gördüklerini, yeterli miktarda sosyal destek algıladıklarını ve bir sorun yaşamadıklarını bildirdikleri tespit edilmiştir (Traş ve Güngör, 2011).

Sosyal bağıllığın ve sosyal desteğin, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordamadaki etkisini incelemek için 404 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada, bu değişkenlerin yalnızlığı yordamada etkili oldukları ve yalnızlık varyansının % 56'sını birlikte açıklayabildikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal bağıllık ve yalnızlık değişkenlerinin negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Duru, 2008).

İşlevsel olmayan kişilerarası davranışların sosyal bağıllık ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkideki rolünü incelemek için 184 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada, sosyal bağıllık ve işlevsel olmayan kişilerarası davranışların negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Sosyal bağıllık ve genel psikolojik sıkıntı değişkenlerinin de negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca işlevsel olmayan kişilerarası davranışların, genel psikolojik sıkıntıdaki toplam varyansın %32'sini yordadığı tespit edilmiştir (Lee vd., 2001).

Sosyal bağıllık ve sosyal güvence olmak üzere iki tane aidiyet ölçeğinin geliştirildiği bu araştırma, 626 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. İki ölçek arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Lee ve Robbins, 1995).

2.7.Sosyal Onay İhtiyacı Kavramıyla İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve narsisizm arasındaki ilişkiyi incelemek için 248 öğrenciyle yapılan bu çalışmada, sosyal onay ihtiyacı ve kırılgan narsisizm arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Büyükleme narsisizm ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Karaşar, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, kişilik özellikleri, sosyal onay ihtiyacı ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkileri incelemek için 305 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışmada, sosyal onay ihtiyacının ve beğenilme arzusunun sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, histrionik kişilik inancının sosyal onay ihtiyacını ve beğenilme arzusunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Ek olarak, sosyal medya bağımlılığı narsist kişilik inancını olumlu yönde etkilemiştir (Savcı vd., 2019).

Sosyal onay ihtiyacı ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek için 262 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada, problemli internet kullanımı ve sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %14'ünü olumlu izlenim bırakma, başkalarının yargılarına duyarlık ve sosyal geri çekilme olarak belirlenmiş sosyal onay ihtiyacı alt boyutlarının açıkladığı tespit edilmiştir (Aydoğmuş ve Demir, 2017).

Kişilerarası yeterliği yordamada ebeveyne bağlanma ve sosyal onay ihtiyacının katkısını incelemek için 321 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada, değişkenlerin birlikte kişilerarası yeterliğin toplam varyansının yüzde 20'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Babaya bağlanma değişkeni en fazla katkıyı sağlarken, onu başkalarının yargılarına duyarlık, olumlu izlenim bırakma ve anneye bağlanmanın takip ettiği tespit edilmiştir (Baytemir vd., 2017).

Üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı 287 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışmada, sosyal kaygı değişkeninin, sosyal onay ihtiyacının %39'unu açıkladığı görülmüştür. Sosyal onay ihtiyacının %43'ünü sosyal kaygı ile birlikte toplulukçu benlik kurgusunun açıkladığı görülmüştür.

Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin de sosyal kaygı ve toplulukçu benlik kurgusuna eklenmesiyle birlikte sosyal onay ihtiyacının %44'ünü açıkladıkları görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyine göre sosyal onay ihtiyacının farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre üniversite 4.sınıf öğrencilerinin sosyal onay ihtiyacı puanlarının, 3.sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

Onaylanma ihtiyacı, dışadönüklük, Facebook'ta geçirilen zaman ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek için 280 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, dışadönüklük ve kaygı arasındaki ilişkiyi onay ihtiyacının önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur. Bu etkinin Facebook'ta daha az zaman harcayanlara göre, onaylanma ihtiyacı daha yüksek olan ve Facebook'ta daha fazla zaman geçiren dışadönükler arasında, daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Steers vd., 2016)

Sosyal onay ihtiyacı ile cinsiyet tipi meslek seçimi arasındaki ilişkiyi belirlemek için Almanya'daki 14 ile 25 yaş arasındaki 4217 mesleki eğitim ve öğretim adayıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, katılımcıların cinsiyete dayalı meslek seçime daha yatkın oldukları görülmüştür. Ancak yüksek eğitim geçmişine sahip katılımcıların, cinsiyete dayalı meslek seçmesinin azaldığı görülmüştür (Eberhard vd., 2015).

Sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenlerle ilişkinin incelendiği 241 üniversite öğrencisiyle yapılan bu araştırmada, sosyal onay ihtiyacının umut, coşku, mizah, minnettarlık ve bağışlama duygularıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkide olduğu tespit edilmiştir (Huta ve Hawley, 2010).

Psikolojiye giriş bölümlerindeki altmış dört kız lisans öğrencisi ile gerçekleştirilen bu araştırmada, sosyal onay ihtiyacı yüksek olan kişilerin, gruba uyma davranışını sosyal onay ihtiyacı düşük olanlara göre daha fazla sergiledikleri bulunmuştur (Strickland ve Crowne, 1962).

2.8.Kişilerarası İlişki Tarzı Kavramıyla İlgili Araştırmalar

Çin'de 700 ortaokul ve 500 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, internet bağımlılığı, ebeveynlik tarzı, kişilik özellikleri ve kişilerarası iletişim becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sorunlu ebeveynlik tarzlarının ve kişilerarası ilişkilerin, kişilerin internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Ayrıca içe dönüklük, yalan söyleme eğilimi ve nevrotiklik kişilik özellikleri de internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olarak bulunmuştur (Sun ve Wilkinson, 2020).

Problemli internet kullanımı üzerinde kişilerarası ilişkilerin ve benlik saygısının etkisini incelemek için Multan Şehri'ndeki ergenler ve yetişkinler olmak üzere 400 katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırmada, kişilerarası ilişki ve benlik saygısının, problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet ve yaş değişkenlerinin problemli internet kullanımı üzerinde anlamlı farklılıklara neden olduğu bulunmuştur (Bajwa vd., 2018).

Saldırganlık, kişilerarası ilişki tarzları, iletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerileri değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini incelemek için 403 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, atılcanlık ile besleyici ilişki tarzı ve saldırganlık ile zehirleyici kişilerarası ilişki tarzı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Koç ve Büyükgöze Kavas, 2015).

Bazı değişkenlerin internet bağımlılığını yordayıcı etkisini değerlendirmek için 40 erkek internet bağımlısı hasta ile gerçekleştirilen bu araştırmada, ketleyici tarz ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca interneti kullanma süresi ve öfkenin, internet bağımlılığının yordayıcıları olduğu da bulunmuştur (Şenormancı vd., 2014).

Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin kişilerarası ilişki düzeylerini incelemek için 355 öğrenciyle gerçekleştirilen bu araştırmada, anne eğitim durumu arttıkça besleyici ilişki tarzından alınan puanın da arttığı tespit edilmiştir (Ekinci vd., 2012).

İnternet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri incelemek için 18-27 yaş aralığındaki 231 kişi ile yapılan bu araştırmada, internet bağımlılığı ile diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kişilerarası ketleyici tarzın, internete bağımlı olan bireyler tarafından olmayanlara göre daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı daha yüksek olan kişilerin, yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. İnternet kullanım süresinin, internet bağımlılığındaki varyansın %15'ini açıklamadığı tespit edilmiştir. Sonradan eklenen etkileşim amaçlı internet kullanımının varyansa %2'lik bir katkı sağladığı tespit edilmiştir. Yine eklenen kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarzın, varyansa sağladığı %7'lik katkı ile beraber, üç değişkenin toplam varyansın %24'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. En son yalnızlığın eklenmesiyle hep birlikte internet bağımlılığının varyansın %26'sını açıkladığı tespit edilmiştir (Batıgün ve Hasta, 2010).

Mükemmeliyetçilik, baş etme tarzları ve kişiler arası ilişkileri arasındaki ilişkileri incelemek için 350 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu araştırmada, mükemmeliyetçiliğin ve başa çıkma tarzının, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerini önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkilerin pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Kişilerarası ilişki ile olgunlaşmamış/karışık başa çıkma stili arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kişilerarası ilişki ile olgun başa çıkma stilinin negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Zhang ve Zhao, 2010).

Sullivan'ın kişilerarası teorisine dayanarak internet bağımlılığının yordayıcılarını belirlemeye çalışan bu araştırmada, kişilerarası ilişkiler ebeveyn-çocuk ilişkisiyle pozitif yönde önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kişilerarası ilişkilerdeki sorunların, sosyal kaygı düzeyini artırabileceği bulunmuştur. Son olarak ebeveyn-çocuk ilişkisi, kişiler arası ilişkiler ve sosyal kaygı değişkenlerinin, internet bağımlılığındaki varyansın %20,3'ünü de açıkladığı tespit edilmiştir (Liu ve Kuo, 2007).

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde model, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizine dair bilgiler verilmiştir.

3.1.Araştırmanın modeli

Bu araştırmada nicel bir araştırma yöntemlerinden biri olarak betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu ilişki incelenirken durumlara ya da olaylara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır (Kaya vd., 2012).

3.2.Evren ve Örneklem

Örneklem sayısı için G Power 3.1.9.6 programından araştırmanın test gücü hesaplanmıştır. %95 güven, etki büyüklüğü 0.3 ve α yanılma payı 0.05 alınarak 130 kişi için hesaplanan test gücü %93,8 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmanın evrenini akıllı telefon kullanan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, seçkisiz olmayan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılan 130 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar 91 kadın (%70) ve 39 erkek (%30) olarak dağılım göstermektedir. Örneklemin yaş ortalaması 24.36 olarak hesaplanmıştır.

3.3.Verilerin Toplanması

Ölçekler, Google form aracılığı ile katılımcılara Temmuz 2020- Ocak 2021 tarihleri arasında çevrimiçi yolla ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler, üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Katılım gönüllü olarak gerçekleşmiştir. Hatalı doldurmuş olan 12 katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca nomofobi, sosyal onay ihtiyacı, sosyal bağlılık ve kişisel arası ilişki tarzları ölçeği hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcılara demografik (cinsiyet, yaş, sınıf) sorular ve akıllı telefon kullanımı (akıllı telefon kullanma süresi, günlük akıllı telefon kullanma süresi, yanında şarj cihazı taşıma, uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirme, gece yatarken akıllı telefonu kapatma, uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme, gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığı) ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.4.2. Nomofobi Ölçeği

Bu araştırmada bireylerin akıllı telefondan yoksun kalma korkusunu belirlemek için Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan nomofobi ölçeği kullanılmıştır. Nomofobi ölçeğinin dört boyutu için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik değeri ise .95 olarak saptanmıştır (Yıldırım ve Correia, 2015). Türkçeye uyarlanan nomofobi ölçeğinin dört alt boyutu için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olarak saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı ise .92 olarak saptanmıştır (Yıldırım vd., 2016).

NMP-Q, 20 maddeden oluşmaktadır ve maddeler, 7'li Likert ölçeği kullanılarak derecelendirilir. Ölçek bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme olmak üzere dört alt boyuttan oluşur (Yıldırım vd., 2016).

3.4.3. Sosyal Bağlılık Ölçeği

Bu araştırmada insanların diğer insanlarla ne kadar yakın hissettiklerine ilişkin öznel algılarını belirlemek için kullanılan Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilmiş, Duru (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan sekiz maddeden

oluşan sosyal bağıllık ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekten edilen yüksek puanlar, kişilerin sosyal bağıllıklarının yüksek olacağını göstermektedir. Orijinal sosyal bağıllık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.91$, iki hafta arayla test-tekrar test güvenirliği .96 olarak bulunmuştur (Lee ve Robbins, 1995). Türkçeye uyarlanmış çalışmada, iç tutarlılık $\alpha=.90$, dört hafta arayla test-tekrar test güvenirliği .90 olarak bulunmuştur (Duru, 2007).

3.4.4. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

İnsanların sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla Karaşar ve Öğülmüş (2014) tarafından geliştirilen toplam 25 maddeden oluşan, 5'li likert şeklinde hazırlanan sosyal onay ihtiyacı ölçeği kullanılmıştır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği, başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme, ve olumlu izlenim bırakma olmak üzere üç alt boyuttan oluşur. Ölçekten alınabilecek puanlar 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Kişinin ölçekten yüksek puan alması sosyal onay ihtiyacının yüksek olduğu anlamına gelir. Ölçek maddeleri “1-Kesinlikle Katılmıyorum” ve “5- Tamamen Katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçeği iç tutarlılık katsayısı .90 olarak saptanmıştır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

3.4.5. Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği

Kültürümüze özgü olarak hazırlanmış kişilerarası ilişki tarzları ölçeği Şahin vd., (1994) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin kişilerarası ilişki tarzlarını belirlemek için geliştirilen bu ölçekte 31 madde yer alır. Ölçek, 4'lü likert tipi bir ölçektir ve “hiç (0)”, “bazen (1)”, “sık sık (2)” ve “sürekli (3)” şeklinde seçeneklerle puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek besleyici ve ketleyici olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Besleyici tarz da açık ve saygılı, ketleyici tarz da benmerkezci ve küçümseyici olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ketleyici ilişki tarzı alt boyutundan yüksek alan bir kişinin daha olumsuz ilişkilere, besleyici ilişki tarzı alt boyutundan yüksek puan alan kişilerin ise daha olumlu kişilerarası ilişkilere sahip olduğu söylenebilir.

Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79, iki yarım test güvenirliği katsayısı ise .63 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılığı; açık ilişki tarzı için 0.73, saygılı ilişki tarzı için 0.70, benmerkezci ilişki tarzı için 0.56 ve küçümseyici ilişki tarzı için 0.78 olarak belirlenmiştir (Şahin vd., 1994).

3.5. Veri Analizi

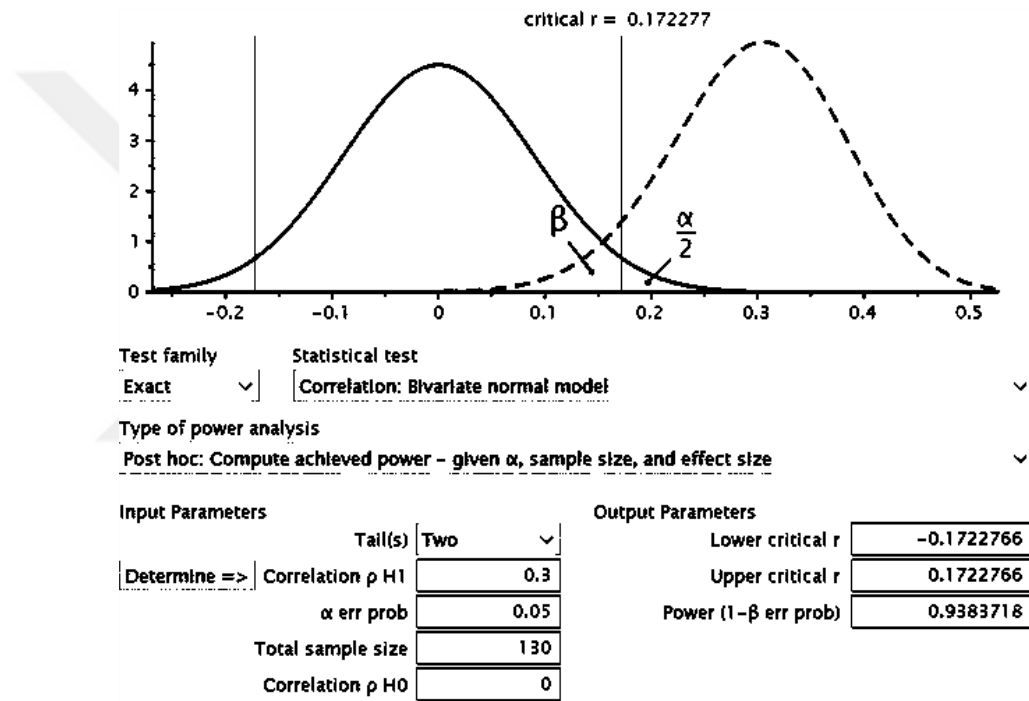
Örnekleme ait sosyodemografik bilgilerin dağılımı ve akıllı telefon kullanım amaçları ve durumları, tanımlayıcı istatistikler (frekans analizi) kullanılarak incelenmiştir. Yine ölçeklere ait tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (ortalama, standart sapma) kullanılarak puan ortalamaları ve puan aralıkları verilmiştir. Ayrıca normal dağılım gösteren grupların karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t- testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizinin uygulandığı gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplarda olduğunu anlayabilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Ölçeklerin birbiri ile olan ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Analizler SPSS 24 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1 Güç Analizi

Çalışmanın test gücünü hesaplamak için G Power 3.1.9.6 programından yararlanılmıştır. Çalışmada yer alan 130 kişi üzerinden araştırmanın test gücü hesaplandığında %95 güven, etki büyüklüğü 0.3 ve α yanılma payı 0.05 alınarak hesaplanan test gücü %93,8 olarak saptanmıştır.



Şekil 1. Güç Analizi

4.2 Örneklemin İncelenmesi

Çalışmada yer alan katılımcılara ait sosyodemografik bilgilerinin dağılımı Frekans Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Örneklemeye ait tanımlayıcı istatistik bulgular

Faktör	Değişken	Sayı (n=130)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	91	70.0
	Erkek	39	30.0
Sınıf	1. sınıf	51	39.2
	2. sınıf	53	40.8
	3. sınıf	10	7.7
	4. sınıf	16	12.3
Akıllı Telefon Kullanma Süresi (Yıl)	5 yıl ve daha az	17	13.1
	6 yıl	15	11.5
	7 yıl	24	18.5
	8 yıl	18	13.8
	9 yıl	18	13.8
	10 yıl	18	13.8
	11 yıl ve daha fazla	20	15.4
Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi (Saat)	2 saat	16	12.3
	3 saat	17	13.1
	4 saat	29	22.3
	5 saat	14	10.8
	6 saat	26	20.0
	7 saat ve üzeri	28	21.5
Yanında Şarj Cihazı Taşıma Durumu	Evet	52	40.0
	Hayır	78	60.0
Uykudan Önce Akıllı Telefon İle Vakit Geçirme	Evet	113	86.9
	Hayır	17	13.1
Gece Yatarken Akıllı Telefonu Kapatma	Evet	13	10.0
	Hayır	117	90.0
Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme	Evet	114	87.7
	Hayır	16	12.3
Gün İçinde Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı	Bazen	22	16.9
	Sıklıkla	75	57.7
	Çok sık	33	25.4

Araştırmada yer alan 130 akıllı telefon kullanıcısının cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; 91 (%70) kadın ve 39 (%30) erkek olduğu görülmektedir.

Sınıf düzeyine dair katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 51 (%39.2) kişinin 1. sınıf, 53 (%40.8) kişinin 2.sınıf, 10 (%7.7) kişinin 3. sınıf ve 16 (%12.3) kişinin 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların akıllı telefon kullanma sürelerine ilişkin dağılımları incelendiğinde; 17 (%13.1) kişinin 5 yıl ve daha süredir, 15 (%11.5) kişinin 6 yıldır, 24 (%18.5) kişinin 7 yıldır, 18 (%13.8) kişinin 8 yıldır, 18 (%13.8) kişinin 9 yıldır, 18 (%13.8) kişinin 10 yıldır, 20 (%15.4) kişinin 11 yıl ve daha fazla süredir akıllı telefon kullandığı saptanmıştır.

Günlük akıllı telefon kullanma sürelerine dair katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 16 (%12.3) kişinin 2 saat, 17 (%13.1) kişinin 3 saat, 29 (%22.3) kişinin 4 saat, 14 (%10.8) kişinin 5 saat, 26 (%20) kişinin 6 saat, 28 (%21.5) kişinin 7 saat ve üzeri süre ile telefon kullandıkları görülmektedir.

Katılımcıların yanlarında şarj taşıma durumlarına yönelik dağılımları incelendiğinde; 52 (%40) kişinin yanlarında şarj taşıdığı, 78 (%60) kişinin ise yanlarında şarj taşımadığı görülmektedir.

Uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirme durumuna göre katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 113 (%86.9) kişinin uykudan önce telefonları ile zaman geçirdiği, 17 (%13.1) kişinin ise uykudan önce telefonları ile zaman geçirmediği belirlenmiştir.

Katılımcıların gece yatarken akıllı telefonlarını kapatmalarına ilişkin dağılımları incelendiğinde; 13 (%10) kişinin gece yatarken telefonlarını kapattığı, 117 (%90) kişinin ise gece yatarken telefonlarını kapatmadığı görülmektedir.

Katılımcıların uyanır uyanmaz akıllı telefonlarını kontrol etme değişkenine dair dağılımları incelendiğinde; 114 (%87.7) kişinin telefonlarını uyanır uyanmaz kontrol ettikleri, 16 (%12.3) kişinin telefonlarını uyanır uyanmaz kontrol etmedikleri saptanmıştır.

Gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığına yönelik katılımcıların dağılımları incelendiğinde; 22 (%16.9) kişinin bazen, 75 (%57.7) kişinin sıklıkla, 33 (%25.4) kişinin çok sık telefonlarını gün içinde kontrol ettikleri görülmektedir.

Katılımcıların akıllı telefonlarını kullanma amaçları ve akıllı telefonlarını kullandıkları durumlara yönelik bilgilerin dağılımları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2 Örneklemin Akıllı Telefon Kullanım Amaç ve Kullanım Durumlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulgular

Faktör	Değişken	Sayı (n)	Yüzde (%)
Akıllı Telefon Kullanım Amacı	İnternette gezinmek	58	13.9
	Sosyal medya	111	85.4
	Müzik dinlemek	49	37.7
	Fotoğraf-video çekmek	19	14.6
	Dizi-film izlemek	29	22.3
	Oyun oynamak	17	13.1
	Aileyle/arkadaşlarla iletişim kurmak	78	60.0
	Maillere bakmak	31	23.8
	Ders çalışmak	24	18.5
Akıllı Telefon Kullanım Durumu	Yalnız olunca	115	29.5
	Ders esnasında	8	2.1
	Toplu taşıma araçlarında	58	14.9
	Dizi-film izlerken	20	5.1
	Ders arasında	21	5.4
	Sıkılınca	101	25.9
	Birini beklerken	53	13.6
	Biriyle konuşurken	14	3.6

Katılımcıların akıllı telefonlarını kullanma amaçları incelendiğinde soru, çoklu yanıtı sahip olduğu için toplam kişi sayısı örneklem sayısını geçmektedir. Buna göre 58 (%13.9) kişinin internette gezinmek, 111 (%85.4) kişinin sosyal medya, 49 (%37.7) kişinin müzik dinlemek, 19 (%14.6) kişinin fotoğraf-video çekmek, 29 (%22.3) kişinin dizi-film izlemek, 17 (%13.1) kişinin oyun oynamak, 78 (%60) kişinin aileyle/arkadaşlarla iletişim kurmak, 31 (%23.8) kişinin maillere bakmak ve 24 (%18.5) kişinin ders çalışmak amaçlarıyla akıllı telefonlarını kullandıkları görülmektedir. Elde edilen verilere göre katılımcılar akıllı telefonları en çok sosyal medya kullanımı amacıyla kullanmaktadır.

Katılımcıların akıllı telefonlarını kullanma durumları incelendiğinde soru, çoklu yanıtı sahip olduğu için toplam kişi sayısı örneklem sayısını geçmektedir. Buna göre 115 (%29.5) kişi yalnız olunca, 8 (%2.1) kişi ders esnasında, 58 (%14.9) kişi toplu taşıma araçlarında, 20 (%5.1) kişi dizi-film izlerken, 21 (%5.4) kişi ders arasında, 101 (%25.9) kişi sıkılınca, 53 (%13.6) kişi birini beklerken ve 14 (%3.6) kişi biriyle konuşurken akıllı telefonlarını kullanmaktadır. Elde edilen cevaplar doğrultusunda

katılımcıların yalnız olunca ve onu takiben sıkılınca akıllı telefonlarını kullandıkları görülmektedir.

Araştırmada yer alan katılımcıların yaş ortalamalarına dair veriler Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3 Katılımcılara Ait Yaş Ortalamaları

Değişken	n	Min	Max	Ortalama ($\bar{x}$)	SS
Yaş	130	17	39	24.36	4.70

Araştırmada yer alan 130 katılımcının yaş aralıkları 17-39, yaşları ortalaması 24.36 ve standart sapma değeri 4.70 olarak saptanmıştır.

4.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Araştırma sorularının test edilmesinden önce, veri dağılımlarının standart normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4 Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçek Adı	Z	Skewness	Kurtosis	p
Sosyal Onay Ölçeği (SOÖ)	0.079	0.435	0.098	0,045*
Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)	0.124	-0.551	-0.869	0.000*
Türkçe Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)	0.053	0.020	-0.508	0.200
Kişilerarası İlişkiler Tarzları Ölçeği (KİT)	0.093	-0.132	0.511	0.008*

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçlarına göre; çalışmada kullanılan Türkçe Nomofobi Ölçeği ($z=0.053$; $p=0.200$) puanlarının dağılımı standart normal dağılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemektedir ve bu nedenle normal dağılıma uygundur ($p \geq 0.05$). Bununla birlikte çalışmada kullanılan Sosyal Onay Ölçeği ($z=0.079$; $p=0.045$), Sosyal Bağlılık Ölçeği ($z=0.124$; $p=0.000$) ve Kişilerarası İlişkiler Tarzları Ölçeği ($z=0.093$; $p=0.008$) puanlarının dağılımı standart normal dağılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ve bu nedenle normal dağılıma uygun değildir ($p \leq 0,05$) ancak ilgili ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, değerlerin -1 ve +1 arasında yer aldığı görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerin bu aralıkta yer alması durumunda Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir. Bu

kurala göre kullanılan ölçekler normal dağılıma uygundur ve buna bağlı olarak hipotez testlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

4.4 Katılımcıların Sosyal Onay, Sosyal Bağlılık, Nomofobi ve Kişilerarası İlişkiler Tarzlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan tüm ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5 Ölçeklerin Puan Ortalamaları ve Puan Aralıkları

	n	$\bar{x}$	SS	Min	Max
Sosyal Onay Ölçeği Toplam	130	71.12	19.89	32	125
<i>Başkalarının Yargılarına Duyarlılık</i>	130	28.66	7.26	13	45
<i>Sosyal Geri Çekilme</i>	130	19.72	6.97	8	40
<i>Olumlu İzlenim Bırakma</i>	130	22.73	7.55	9	40
Sosyal Bağlılık Ölçeği Toplam	130	32.57	12.35	8	48
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	130	79.57	26.45	23	140
<i>Bilgiye Erişememe</i>	130	17.61	6.16	4	28
<i>Rahatlıktan Feragat Etme</i>	130	19.93	7.37	5	35
<i>İletişim Kuramama</i>	130	27.30	9.49	6	42
<i>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</i>	130	14.71	7.88	5	35
Kişilerarası İlişkiler Tarzları-Besleyici Tarz	130	30.20	6.41	11	48
<i>Açık Tarz</i>	130	14.70	3.59	6	24
<i>Saygılı Tarz</i>	130	15.50	3.48	5	24
Kişilerarası İlişkiler Tarzları-Ketleyici Tarz	130	11.83	6.69	1	45
<i>Ben Merkezci Tarz</i>	130	5.25	2.43	0	15
<i>Küçümseyici Tarz</i>	130	6.57	4.74	0	30

Katılımcıların SOÖ puanlarının ortalaması 71.12, alt boyutlarından Başkalarının Yargılarına Duyarlılık puanlarının ortalaması 28.66, Sosyal Geri Çekilme puanlarının ortalaması 19.72 ve Olumlu İzlenim Bırakma puanlarının ortalaması 22.73 olarak saptanmıştır. Buna göre katılımcıların Başkalarının Yargılarına Duyarlılık puanları ölçeğin diğer alt boyutlarından daha yüksektir. Katılımcıların SBÖ puanlarının ortalaması 32.57 olarak saptanmıştır.

Katılımcıların NMP-Q puanlarının ortalaması 79.57, alt boyutlarından Bilgiye Erişememe puanlarının ortalaması 17.61, Rahatlıktan Feragat Etme puanlarının ortalaması 19.93, İletişim Kuramama puanlarının ortalaması 27.30 ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanlarının ortalaması 14.71 olarak saptanmıştır. Buna göre

katılımcıların İletişim Kuramama puanlarının ölçeğin diğer alt boyutlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların KİT-Besleyici Tarz puanlarının ortalaması 30.20, alt boyutlarından Açık Tarz puanlarının ortalaması 14.70, Saygılı Tarz puanlarının ortalaması 15.50 olarak saptanmıştır. Katılımcıların KİT-Ketleyici Tarz puanlarının ortalaması 11.83, alt boyutlarından Ben Merkezli Tarz puanlarının ortalaması 5.25, Küçümseyici Tarz puanlarının ortalaması ise 6.57 olarak belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların KİT-Besleyici Tarz puanları KİT-Ketleyici Tarz puanlarından daha yüksektir.

4.5 Nomofobi İle Cinsiyet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Cinsiyet Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları						
	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	Kadın	91	80.18	26.49	0.400	0.690
	Erkek	39	78.15	26.64		
Bilgiye Erişememe	Kadın	91	17.82	6.23	0.588	0.558
	Erkek	39	17.12	6.06		
Rahatlıktan Feragat Etme	Kadın	91	19.81	7.79	-0.295	0.769
	Erkek	39	20.23	6.38		
İletişim Kuramama	Kadın	91	28.65	9.42	2.532	0.013*
	Erkek	39	24.15	9.02		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Kadın	91	13.89	7.47	-1.839	0.068
	Erkek	39	16.64	8.58		

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; NMP-Q alt boyutlarından İletişim Kuramama puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Kadın katılımcıların İletişim Kuramama ($t(128)=2.532$; $p < 0.05$) puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak saptanmıştır.

4.6 Nomofobi İle Sınıf Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin sınıfa göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Sınıf Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{x}$	SS	Min	Max	F	p	Fark
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	(1) 1. sınıf	51	75.03	27.65	27	137	1.130	0.339	
	(2) 2. sınıf	53	81.73	24.52	23	130			
	(3) 3. sınıf	10	78.30	26.00	37	121			
	(4) 4. sınıf	16	87.68	28.65	39	140			
Bilgiye Erişememe	(1) 1. sınıf	51	16.84	6.32	5	28	0.633	0.595	
	(2) 2. sınıf	53	17.77	5.96	4	28			
	(3) 3. sınıf	10	18.30	7.40	8	28			
	(4) 4. sınıf	16	19.12	5.69	9	28			
Rahatlıktan Feragat Etme	(1) 1. sınıf	51	18.52	7.56	5	35	1.226	0.303	
	(2) 2. sınıf	53	20.92	6.64	5	33			
	(3) 3. sınıf	10	19.30	7.45	9	35			
	(4) 4. sınıf	16	21.56	8.79	8	35			
İletişim Kuramama	(1) 1. sınıf	51	25.80	10.44	6	42	1.323	0.270	
	(2) 2. sınıf	53	27.64	8.47	6	42			
	(3) 3. sınıf	10	27.10	11.20	10	41			
	(4) 4. sınıf	16	31.12	7.91	15	42			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	(1) 1. sınıf	51	13.86	8.39	5	35	0.506	0.679	
	(2) 2. sınıf	53	15.39	7.12	5	30			
	(3) 3. sınıf	10	13.60	6.25	5	25			
	(4) 4. sınıf	16	15.87	9.72	5	35			

Yapılan analiz sonuçlarına göre; nomofobi ile sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.7 Nomofobi İle Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin akıllı telefon kullanma süresine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Analizi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 Örneklemen Nomofobi Puanları İle Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Yıl	n	$\bar{x}$	SS	Min	Max	F	p	Fark
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	(1) 5 yıl ve daha az	17	70.41	27.74	33	121	2.040	0.065	
	(2) 6 yıl	15	70.00	19.77	39	105			
	(3) 7 yıl	24	76.87	23.81	34	130			
	(4) 8 yıl	18	89.94	23.18	46	125			
	(5) 9 yıl	18	72.88	31.01	29	137			
	(6) 10 yıl	18	85.61	29.44	27	140			
	(7) 11 yıl ve daha fazla	20	89.05	24.09	23	139			
Bilgiye Erişememe	(1) 5 yıl ve daha az	17	15.05	6.85	5	28	1.619	0.147	
	(2) 6 yıl	15	17.20	5.96	9	28			
	(3) 7 yıl	24	19.08	5.99	8	28			
	(4) 8 yıl	18	18.77	6.14	9	28			
	(5) 9 yıl	18	15.05	6.60	4	27			
	(6) 10 yıl	18	18.11	6.01	7	28			
	(7) 11 yıl ve daha fazla	20	19.15	4.99	7	28			
Rahatlıktan Feragat Etme	(1) 5 yıl ve daha az	17	17.82	8.19	6	31	2.197	0.048*	1-4 2-4 3-4 5-4
	(2) 6 yıl	15	18.06	5.94	8	31			
	(3) 7 yıl	24	18.16	5.99	8	32			
	(4) 8 yıl	18	23.05	7.28	7	33			
	(5) 9 yıl	18	18.16	8.05	7	35			
	(6) 10 yıl	18	20.72	7.69	5	35			
	(7) 11 yıl ve daha fazla	20	23.35	7.00	5	35			
İletişim Kuramama	(1) 5 yıl ve daha az	17	25.11	10.28	6	42	2.036	0.066	
	(2) 6 yıl	15	23.40	9.02	10	39			
	(3) 7 yıl	24	26.83	8.92	11	42			
	(4) 8 yıl	18	31.05	8.18	13	42			
	(5) 9 yıl	18	23.94	10.37	6	40			
	(6) 10 yıl	18	30.55	10.29	7	42			
	(7) 11 yıl ve daha fazla	20	29.40	7.73	6	41			

Tablo 4.8 Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları Devamı

Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	(1) 5 yıl ve daha az	17	12.41	6.88	5	28	1.736	0.118
	(2) 6 yıl	15	11.33	4.15	6	19		
	(3) 7 yıl	24	12.79	7.18	5	30		
	(4) 8 yıl	18	17.05	7.09	5	28		
	(5) 9 yıl	18	15.72	9.53	5	35		
	(6) 10 yıl	18	16.22	10.07	5	35		
	(7) 11 yıl ve daha fazla	20	17.15	7.56	5	35		

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; NMP-Q alt boyutlarından Rahatlıktan Feragat Etme ($F_{(6,123)}=2.197$; $p < 0.05$) ile akıllı telefon kullanma süresi arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre; 8 yıldır akıllı telefon kullanımının 5 yıl ve daha az, 6 yıl, 7 yıl, 9 yıl süre ile akıllı telefon kullanımı ile aralarındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Akıllı telefon kullanımı 8 yıl olan katılımcıların Rahatlıktan Feragat Etme puanlarının akıllı telefonlarını 5 yıl ve daha az, 6 yıl, 7 yıl, 9 yıl süre ile kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.8 Nomofobi İle Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanma süresine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9 Örneklemen Nomofobi Puanları İle Günlük Akıllı Telefon Kullanma Süresi Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Saat	n	$\bar{x}$	SS	Min	Max	F	p	Fark
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	(1) 2 saat	16	63.43	22.48	27	114	2.214	0.057	
	(2) 3 saat	17	72.58	25.03	34	119			
	(3) 4 saat	29	79.68	19.67	33	110			
	(4) 5 saat	14	85.50	30.55	23	140			
	(5) 6 saat	26	82.34	30.91	29	139			
	(6) 7 saat ve üzeri	28	87.39	26.09	43	130			
Bilgiye Erişememe	(1) 2 saat	16	13.93	5.13	5	23	3.031	0.013*	1-6
	(2) 3 saat	17	16.17	5.17	9	26			
	(3) 4 saat	29	17.13	6.09	5	28			
	(4) 5 saat	14	18.78	5.79	7	28			
	(5) 6 saat	26	17.46	6.80	4	28			
	(6) 7 saat ve üzeri	28	20.64	5.81	8	28			
Rahatlıktan Feragat Etme	(1) 2 saat	16	15.00	6.29	5	27	2.920	0.016*	1-6
	(2) 3 saat	17	18.58	6.81	6	30			
	(3) 4 saat	29	18.93	6.30	7	29			
	(4) 5 saat	14	22.21	8.35	5	35			
	(5) 6 saat	26	20.96	7.52	9	35			
	(6) 7 saat ve üzeri	28	22.53	7.46	9	35			
İletişim Kuramama	(1) 2 saat	16	23.31	8.12	7	36	1.635	0.156	
	(2) 3 saat	17	24.82	9.00	11	39			
	(3) 4 saat	29	30.44	8.20	6	42			
	(4) 5 saat	14	27.42	11.23	6	42			
	(5) 6 saat	26	26.38	10.10	6	41			
	(6) 7 saat ve üzeri	28	28.64	9.69	10	42			
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	(1) 2 saat	16	11.18	6.81	5	29	2.089	0.071	
	(2) 3 saat	17	13.00	7.68	5	29			
	(3) 4 saat	29	13.17	5.68	5	27			
	(4) 5 saat	14	17.07	8.83	5	35			
	(5) 6 saat	26	17.53	9.91	5	35			
	(6) 7 saat ve üzeri	28	15.57	7.16	5	30			

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonuçlarına göre; NMP-Q alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ($F_{(5,124)}=3.031$; $p<0.05$) ve Rahatlıktan Feragat Etme ($F_{(5,124)}=2.920$; $p<0.05$) ile günlük akıllı telefon kullanma süresi arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

Bilgiye Erişememe için; günlük 2 saat akıllı telefon kullanımı ile 7 saat ve üzeri kullanım arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Günde 7 saat ve üzeri süre ile telefon kullanan katılımcıların Bilgiye Erişememe puanlarının günde 2 saat süre ile akıllı telefon kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Rahatlıktan Feragat Etme için; günlük 2 saat akıllı telefon kullanımı ile 7 saat ve üzeri kullanım arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Günde 7 saat ve üzeri süre ile telefon kullanan katılımcıların rahatlıktan feragat etme puanlarının günde 2 saat süre ile akıllı telefon kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

4.9 Nomofobi İle Yanında Şarj Cihazı Taşıma Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin yanında şarj cihazı taşıma durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10 Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Şarj Cihazı Taşıma Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları

	Şarj Cihazı Taşıma	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	Evet	52	90.25	26.38	3.965	0.000*
	Hayır	78	72.46	24.14		
Bilgiye Erişememe	Evet	52	20.01	5.75	3.813	0.000*
	Hayır	78	16.01	5.94		
Rahatlıktan Feragat Etme	Evet	52	22.69	7.41	3.637	0.000*
	Hayır	78	18.10	6.79		
İletişim Kuramama	Evet	52	30.40	9.16	3.140	0.002*
	Hayır	78	25.24	9.19		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Evet	52	17.13	8.77	2.796	0.006*
	Hayır	78	13.10	6.83		

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; NMP-Q ve alt boyutlarından Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme, İletişim Kuramama ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları yanında şarj cihazı taşıma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Yanında şarj cihazı taşıyan katılımcıların NMP-Q ($t(128)=3.965$; $p < 0.05$), Bilgiye Erişememe ($t(128)=3.813$; $p < 0.05$), Rahatlıktan Feragat Etme ($t(128)=3.637$; $p < 0.05$), İletişim Kuramama ($t(128)=3.140$; $p < 0.05$) ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($t(128)=2.796$; $p < 0.05$) puanları yanında şarj cihazı taşımayan katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak saptanmıştır.

4.10 Nomofobi İle Uykudan Önce Akıllı Telefon İle Vakit Geçirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirmeye göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11 Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Uykudan Önce Akıllı Telefon İle Vakit Geçirme Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları

	Uykudan Önce Telefon	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	Evet	113	81.77	26.30	2.496	0.014*
	Hayır	17	64.94	23.15		
<i>Bilgiye Erişememe</i>	Evet	113	18.21	6.14	2.927	0.004*
	Hayır	17	13.64	4.79		
<i>Rahatlıktan Feragat Etme</i>	Evet	113	20.58	7.15	2.632	0.010*
	Hayır	17	15.64	7.57		
<i>İletişim Kuramama</i>	Evet	113	27.82	9.48	1.606	0.111
	Hayır	17	23.88	9.08		
<i>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</i>	Evet	113	15.15	8.05	1.665	0.098
	Hayır	17	11.76	6.03		

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonuçlarına göre; NMP-Q ve alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ile Rahatlıktan Feragat Etme puanları uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirmeye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçiren katılımcıların NMP-Q ($t(128)=2.496$; $p < 0.05$), Bilgiye Erişememe (t

(128)=2.927; $p<0.05$) ve Rahatlıktan Feragat Etme ($t(128)=2.632$; $p<0.05$) puanları Uykudan önce akıllı telefon ile vakit geçirmeyen katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

4.11 Nomofobi İle Gece Yatarken Akıllı Telefonu Kapatma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin gece yatarken akıllı telefonu kapatmaya göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12 Örneklemenin Nomofobi Puanları İle Gece Yatarken Akıllı Telefonu Kapatma Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları

	Telefonu Kapatma	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	Evet	13	65.30	24.63	-2.076	0.040*
	Hayır	117	81.16	26.26		
Bilgiye Erişememe	Evet	13	15.53	4.62	-1.283	0.202
	Hayır	117	17.84	6.28		
Rahatlıktan Feragat Etme	Evet	13	16.15	6.36	-1.972	0.051
	Hayır	117	20.35	7.38		
İletişim Kuramama	Evet	13	21.07	8.33	-2.548	0.012*
	Hayır	117	28.00	9.38		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Evet	13	12.53	7.28	-1.049	0.296
	Hayır	117	14.95	7.94		

* $p\leq0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; NMP-Q ve alt boyutlarından İletişim Kuramama puanları gece yatarken akıllı telefonu kapatmaya göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p\leq0,05$). Gece yatarken akıllı telefonu kapatmayan katılımcıların NMP-Q ($t(128)=-2.076$; $p<0.05$) ve İletişim Kuramama ($t(128)=-2.548$; $p<0.05$) puanları gece yatarken akıllı telefonu kapatan katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak saptanmıştır.

4.12 Nomofobi İle Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etmeye göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda t-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13 Örneklem Nomofobi Puanları İle Uyanır Uyanmaz Akıllı Telefonu Kontrol Etme Arasındaki İlişkiye Ait t-Testi Sonuçları

	Telefonu Kontrol Etme	n	$\bar{x}$	SS	t	p
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	Evet	114	83.27	25.12	4.567	0.000*
	Hayır	16	53.25	20.43		
Bilgiye Erişememe	Evet	114	18.26	5.96	3.318	0.001*
	Hayır	16	13.00	5.79		
Rahatlıktan Feragat Etme	Evet	114	21.05	6.99	5.008	0.000*
	Hayır	16	12.00	4.78		
İletişim Kuramama	Evet	114	28.36	9.09	3.551	0.001*
	Hayır	16	19.75	9.03		
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	Evet	114	15.58	7.81	4.705	0.000*
	Hayır	16	8.50	5.26		

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; NMP-Q ve alt boyutlarından Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan Feragat Etme, İletişim Kuramama ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanları uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etmeye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p \leq 0.05$). Uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol eden katılımcıların NMP-Q ($t(128)=4.567$; $p < 0.05$), Bilgiye Erişememe ($t(128)=3.318$; $p < 0.05$), Rahatlıktan Feragat Etme ($t(128)=5.008$; $p < 0.05$), İletişim Kuramama ($t(128)=3.551$; $p < 0.05$) ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($t(128)=4.705$; $p < 0.05$) puanları uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etmeyen katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

4.13 Nomofobi İle Gün İçinde Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobinin gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığına göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.14’de verilmiştir.

Tablo 4.14 Örneklemen Nomofobi Puanları İle Gün İçinde Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı Arasındaki İlişkiye Ait ANOVA Sonuçları

	Sıklık	n	$\bar{x}$	SS	Min	Max	F	p	Fark
Türkçe Nomofobi Ölçeği	(1) Bazen	22	60.95	24.18	23	114	18.897	0.000*	1-2
	(2) Sıklıkla	75	76.52	24.02	27	140			1-3
	(3) Çok sık	33	98.93	21.33	54	130			2-3
Bilgiye Erişememe	(1) Bazen	22	14.13	6.01	5	28	15.920	0.000*	1-3
	(2) Sıklıkla	75	16.80	6.00	4	28			2-3
	(3) Çok sık	33	22.06	3.92	14	28			
Rahatlıktan Feragat Etme	(1) Bazen	22	14.95	6.84	5	31	13.904	0.000*	1-2
	(2) Sıklıkla	75	19.38	6.63	5	35			1-3
	(3) Çok sık	33	24.51	6.87	7	35			2-3
İletişim Kuramama	(1) Bazen	22	21.63	9.10	6	37	9.100	0.000*	1-2
	(2) Sıklıkla	75	26.89	9.46	6	42			1-3
	(3) Çok sık	33	32.02	7.48	17	42			2-3
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	(1) Bazen	22	10.22	6.10	5	29	15.618	0.000*	1-3
	(2) Sıklıkla	75	13.56	6.83	5	35			2-3
	(3) Çok sık	33	20.33	8.29	5	34			

* $p \leq 0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonuçlarına göre; NMP-Q ($F_{(2,127)}=18.897$; $p<0.05$) alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ($F_{(2,127)}=15.920$; $p<0.05$), Rahatlıktan Feragat Etme ($F_{(2,127)}=13.904$; $p<0.05$), İletişim Kuramama ($F_{(2,127)}=9.100$; $p<0.05$) ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($F_{(2,127)}=15.618$; $p<0.05$) ile gün içinde akıllı telefonu kontrol etme sıklığı arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

NMP-Q için; gün içinde bazen akıllı telefon kontrolünün sıklıkla ve çok sık kontrol ile arasında ve sıklıkla kontrolün çok sık kontrol ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Gün içinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol eden katılımcıların NMP-Q puanlarının telefonlarını bazen veya sıklıkla kontrol eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bilgiye Erişememe için; gün içinde çok sık akıllı telefon kontrolünün bazen ve sıklıkla kontrol ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Gün içinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol eden katılımcıların Bilgiye Erişememe puanlarının telefonlarını bazen veya sıklıkla kontrol eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Rahatlıktan Feragat Etme için; gün içinde bazen akıllı telefon kontrolünün sıklıkla ve çok sık kontrol ile arasında ve sıklıkla kontrolün çok sık kontrol ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Gün içinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol eden katılımcıların Rahatlıktan Feragat Etme puanlarının telefonlarını bazen veya sıklıkla kontrol eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

İletişim Kuramama için; gün içinde bazen akıllı telefon kontrolünün sıklıkla ve çok sık kontrol ile arasında ve sıklıkla kontrolün çok sık kontrol ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Gün içinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol eden katılımcıların İletişim Kuramama puanlarının telefonlarını bazen veya sıklıkla kontrol eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme için; gün içinde çok sık akıllı telefon kontrolünün bazen ve sıklıkla kontrol ile arasındaki anlamlı farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Gün içinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol eden katılımcıların Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme puanlarının telefonlarını bazen veya sıklıkla kontrol eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.14 Nomofobi İle Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Nomofobi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek için Pearson Korelasyon testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 4.15’de verilmiştir.

Tablo 4.15 Örneklemen Ölçek Puanlarının Yaş ile Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaş
Türkçe Nomofobi Ölçeği Toplam	r	0.135
	p	0.127
<i>Bilgiye Erişememe</i>	r	0.169
	p	0.054
<i>Rahatlıktan Feragat Etme</i>	r	0.128
	p	0.148
<i>İletişim Kuramama</i>	r	0.052
	p	0.554
<i>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</i>	r	0.137
	p	0.120

Yapılan analiz sonuçlarına göre; nomofobi ve alt boyutları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4.15 Sosyal Onay, Sosyal Bağlılık, Nomofobi ve Kişilerarası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Sosyal onay ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16 SOÖ ile NMP-Q Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
(1) SOÖ	r	1					
(2) NMP-Q	r	.458**	1				
(3) <i>Bilgiye Erişememe</i>	r	.308**	.802**	1			
(4) <i>Rahatlıktan Feragat Etme</i>	r	.493**	.902**	.654**	1		
(5) <i>İletişim Kuramama</i>	r	.397**	.863**	.580**	.713**	1	
(6) <i>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</i>	r	.357**	.844**	.599**	.721**	.572**	1

* $p<0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı , ** $p<0.01$: İstatistiksel olarak anlamlı

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; SOÖ ile NMP-Q ($r=0.458$; $p=0.000$) alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ($r=0.308$; $p=0.000$), Rahatlıktan Feragat Etme ($r=0.493$; $p=0.000$), İletişim Kuramama ($r=0.397$; $p=0.000$), Çevrimiçi Bağlantıyı

Kaybetme ($r=0.357$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

NMP-Q alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ile Rahatlıktan Feragat Etme ($r=0.654$; $p=0.000$), İletişim Kuramama ($r=0.580$; $p=0.000$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.599$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır.

NMP-Q alt boyutlarından Rahatlıktan Feragat Etme ile İletişim Kuramama ($r=0.713$; $p=0.000$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.721$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

NMP-Q alt boyutlarından İletişim Kuramama ile Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.572$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır.

Sosyal bağıllık ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17 SBÖ ile NMP-Q Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
(1) SBÖ	r	1					
(2) NMP-Q	r	.043	1				
(3) <i>Bilgiye Erişememe</i>	r	.064	.802**	1			
(4) <i>Rahatlıktan Feragat Etme</i>	r	-.025	.902**	.654**	1		
(5) <i>İletişim Kuramama</i>	r	.052	.863**	.580**	.713**	1	
(6) <i>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</i>	r	.056	.844**	.599**	.721**	.572**	1

* $p<0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı , ** $p<0.01$: İstatistiksel olarak anlamlı

Korelasyon sonucuna göre SBÖ ile NMP-Q ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Nomofobi ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18 NMP-Q ile KİT Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
(1) NMP-Q	r	1										
(2) <i>Bilgiye Erişememe</i>	r	.802**	1									
(3) <i>Rahatlıktan Feragat Etme</i>	r	.902**	.654**	1								
(4) <i>İletişim Kuramama</i>	r	.863**	.580**	.713**	1							
(5) <i>Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme</i>	r	.844**	.599**	.721**	.572**	1						
(6) <i>KİT-Besleyici Tarz</i>	r	.040	.086	.018	.133	-.111	1					
(7) <i>Açık Tarz</i>	r	.050	.127	.019	.095	-.064	.909**	1				
(8) <i>Saygılı Tarz</i>	r	.022	.026	.014	.147	-.139	.902**	.640**	1			
(9) <i>KİT-Ketleyici Tarz</i>	r	.167	.188*	.161	.007	.253**	.008	.011	.002	1		
(10) <i>Ben Merkezli Tarz</i>	r	.071	.144	.044	-.074	.173*	.100	.109	.072	.867**	1	
(11) <i>Küçümseyici Tarz</i>	r	.199*	.191*	.205*	.047	.268**	-.041	-.040	-.034	.967**	.711**	1

* $p<0.05$: İstatistiksel olarak anlamlı , ** $p<0.01$: İstatistiksel olarak anlamlı

NMP-Q ile alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ($r=0.802$; $p=0.000$), Rahatlıktan Feragat Etme ($r=0.902$; $p=0.000$), İletişim Kuramama ($r=0.863$; $p=0.000$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.844$; $p=0.000$) ile yüksek düzeyde, KİT-Ketleyici Tarz alt boyutlarından Küçümseyici Tarz ($r=0.199$; $p=0.024$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

NMP-Q alt boyutlarından Bilgiye Erişememe ile Rahatlıktan Feragat Etme ($r=0.654$; $p=0.000$), İletişim Kuramama ($r=0.580$; $p=0.000$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.599$; $p=0.000$) orta düzeyde ve KİT-Ketleyici Tarz ($r=0.188$; $p=0.033$)

alt boyutlarından Küçümseyici Tarz ($r=0.191$; $p=0.030$) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır.

NMP-Q alt boyutlarından Rahatlıktan Feragat Etme ile İletişim Kuramama ($r=0.713$; $p=0.000$), Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.721$; $p=0.000$) ile yüksek düzeyde ve KİT-Ketleyici Tarz alt boyutlarından Küçümseyici Tarz ($r=0.205$; $p=0.019$) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

NMP-Q alt boyutlarından İletişim Kuramama ile Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ($r=0.572$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır.

NMP-Q alt boyutlarından Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme ile KİT-Ketleyici Tarz ($r=0.253$; $p=0.004$) ve alt boyutlarından Ben Merkezli Tarz ($r=0.173$; $p=0.049$), Küçümseyici Tarz ($r=0.268$; $p=0.002$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır.

KİT-Besleyici Tarz ile Açık Tarz ($r=0.909$; $p=0.000$) ile Saygılı Tarz ($r=0.902$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

KİT-Besleyici Tarz alt boyutlarından Açık Tarz ile Saygılı Tarz ($r=0.640$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

KİT-Ketleyici Tarz ile alt boyutlarından Ben Merkezli Tarz ($r=0.867$; $p=0.000$), Küçümseyici Tarz ($r=0.967$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır.

Ben Merkezli Tarz ile Küçümseyici Tarz ($r=0.711$; $p=0.000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların nomofobi alt boyutu olan iletişim kuramamanın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadın katılımcıların iletişim kuramama ($t(128)=2.532; p<0.05$) puanları erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde farklı ve yüksek olarak saptanmıştır. Literatüre bakıldığında benzer bulgular gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Erdem vd., 2017; Güllüce vd., 2019; Mert ve Akın, 2018; Moreno-Guerrero vd., 2020; Tivolacci vd., 2015; Yıldırım vd., 2016). Güllüce vd., (2019) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmada nomofobi düzeyleri ve iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetme boyutlarından alınan puanlar kadınlarda erkeklere göre daha fazla bulunmuştur. Mert ve Akın (2018) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetme boyutlarında kadınların erkeklere göre daha fazla korku bildirdiği görülmüştür. Ancak literatürde nomofobinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bildiren araştırmalar da vardır (Adnan ve Gezzin, 2016; Argumosa-Villar vd., 2017; Dixit vd., 2010; Kaviani vd., 2020; Uysal vd., 2016; Yorulmaz vd., 2018). Argumosa-Villar vd., (2017) yaptıkları araştırmada cinsiyete göre nomofobi düzeyinde bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Literatürde nomofobi düzeyinin cinsiyete göre değişme durumlarını inceleyen araştırmaların farklı sonuçlar bulduğu görülmüştür. Ancak çoğu araştırmada kadınların nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmada kadınların iletişim kuramama boyutunda erkeklere göre daha yüksek korku bildirdikleri görülmüştür. Bu bulguyla tutarlı olarak Güllüce vd., (2019) ve Mert ve Akın (2018) da üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada iletişim kuramama ve bağlantıyı kaybetme boyutlarında kadınların daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Bu farklılık kadınların ve erkeklerin akıllı telefonu kullanım amaçlarındaki farklılıktan kaynaklanıyor olabilir. Kız öğrencilerin telefonlarına iletişim kurma açısından erkeklere göre daha fazla önem verdikleri söylenebilir. Erkek öğrencilerin ise telefonu iletişim özelliklerinden ziyade daha çok eğlence amaçlı kullandıkları görülmüştür (Karaaslan ve Budak, 2012).

Van Deursen vd., (2015) yaptıkları araştırmada kadınların akıllı telefonu erkeklere göre sosyal amaçlarla kullanma olasılıkları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınların alışılmış ve bağımlılık yapan akıllı telefon davranışı geliştirmesinin daha yüksek olasılığa sahip olduğunu bulmuşlardır.

Akıllı telefon kullanımıyla ilgili cinsiyet farklılıklarının nedenlerine duygusal zeka ve sosyal stres de kaynak olarak gösterilebilir (Van Deursen vd., 2015). Van Deursen vd., (2015) yaptıkları araştırmada kadınların duygusal zeka düzeylerini ve sosyal stres yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu durum da kadınlarla erkekler arasındaki nomofobi düzeyindeki farklılığa bir açıklama olarak sunulabilir. Kadınlar sosyal stres seviyelerini azaltmak için daha çok akıllı telefona yöneliyor ve bu durum da nomofobi düzeylerinde artışa neden oluyor olabilir.

Yapılan araştırma sonucunda nomofobi düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında benzer bulgular gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Adnan ve Gezgin, 2016; Apak ve Yaman, 2019; Argumosa-Villar vd., 2017; Moreno-Guerrero vd., 2020; Yıldırım vd., 2016). Yıldırım vd., (2016) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada 20 yaş ve altı ile 20 yaş ve üstü katılımcı gruplarının nomofobi düzeylerini karşılaştırmış ve anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Bu bulguya sebep olarak katılımcıların çoğunluğunun (% 96,6) 18-23 yaşları arasında olmasını göstermişlerdir. Yine Adnan ve Gezgin (2016), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin yaşa bağlı anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Katılan öğrencilerin %91'i 24 yaş ve altında öğrenciler olduğundan, anlamlı bir farkın çıkmamasının olası olduğunu belirtmişlerdir. Nomofobinin tüm yaş gruplarını etkileyen bir durum olduğu göz önüne alındığında, araştırmamıza katılan yetişkin grupta yaşa göre anlamlı bir farklılık çıkmaması olası olabilir.

Ancak literatürde nomofobi düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar da mevcuttur (Güllüce vd., 2019; Gürbüz ve Özkan, 2020; Kaviani vd., 2020). Anlamlı bir fark bulan araştırmalar çoğunlukla nomofobi düzeyinin yaş arttıkça azaldığını belirtmişlerdir. Gürbüz ve Özkan (2020), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada 17-19 yaşları arasındaki katılımcıların en yüksek ortalama nomofobi puanına sahip olduğunu, 20 yaşından itibaren yaş arttıkça, nomofobi puanlarının azaldığını tespit etmişlerdir. Kaviani vd., (2020), benzer olarak nomofobi şiddetinin yaş arttıkça azaldığını belirtmişlerdir.

Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların nomofobi şiddetlerinin ve nomofobi alt boyutlarının, sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlar bildiren araştırmalar mevcuttur (Adnan ve Gezin, 2016; Atılgan, 2020; Güllüce vd., 2019; Yaman ve Kavuncu, 2019; Yorulmaz vd., 2018). Güllüce vd., (2019) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi ve nomofobi alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Adnan ve Gezin, (2016) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin sınıflarının nomofobi düzeyine etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Farklı sınıf düzeyleri ve örneklemeler ile çalışmalar yapılabileceğini söylemişlerdir.

Ancak literatüre bakıldığında nomofobi düzeyinin sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini belirten araştırmalar da mevcuttur (Apak ve Yaman, 2019; Özdemir vd., 2018; Uysal vd., 2016). Özdemir vd., (2018), Türk ve Pakistanlı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, Türklerde 2. Sınıf öğrencilerin nomofobi düzeylerinin 4.sınıf öğrencilere göre daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Yine 1. Sınıf öğrencilerin nomofobi düzeylerinin 3.sınıf öğrencilere göre daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Öğrencilerin nomofobi düzeyinin sınıf düzeyi arttıkça arttığı söylenebilir. Pakistanlı üniversite öğrencilerinde, birinci sınıf ve üçüncü sınıf ile, birinci sınıf ve dördüncü sınıf arasındaki nomofobi farkı anlamlı bulunmuştur.

Yapılan araştırma sonucunda katılımcıların akıllı telefon kullanma süresinin, nomofobi alt boyutu rahatlıktan feragat etmeye göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını anlamak için yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre, akıllı telefon kullanımı 8 yıl olan katılımcıların rahatlıktan feragat etme puanlarının akıllı telefonlarını 5 yıl ve daha az, 6 yıl, 7 yıl, 9 yıl süre ile kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde katılımcıların nomofobi düzeylerinde akıllı telefon kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılık bulan araştırmalar mevcuttur (Güllüce vd., 2019; Hoşgör vd., 2017; Sırakaya, 2018; Yıldırım vd., 2016). Yıldırım vd., (2016) yaptıkları araştırmada 2 yıl ve daha az süredir akıllı telefon kullanan katılımcıların, daha uzun süre kullananlara göre nomofobi düzeylerinin daha az olduğunu bulmuşlardır. Güllüce vd., (2019), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada akıllı telefonunu daha kısa süredir kullanan öğrencilerin nomofobi, iletişime geçememe ve bağlantıyı kaybetme puanlarının, telefonunu 3 yıldan daha uzun süredir kullanan öğrencilere göre daha düşük düzeyde

olduğu bulunmuştur. Bu nedenle akıllı telefonu kullanım süresi arttıkça, nomofobi düzeyinde bir artış gerçekleştiği söylenebilir.

Ancak literatürde akıllı telefon kullanma sürelerinin, nomofobi düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Adnan ve Gezgin, 2016). Adnan ve Gezgin (2016) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde akıllı telefon kullanma süresi açısından anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Ancak literatürde nomofobi düzeylerinde akıllı telefon kullanma sürelerine göre farklılık tespit eden araştırmaların sayısı daha fazladır.

Yapılan araştırma sonucunda nomofobi alt boyutlarından bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme puanlarının, katılımcıların günlük akıllı telefon kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Farklılığın kaynaklandığı gruplara baktığımızda, günde 7 saat ve üzeri süre ile telefon kullanan katılımcıların bilgiye erişememe puanlarının günde 2 saat süre ile akıllı telefon kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine günde 7 saat ve üzeri süre ile telefon kullanan katılımcıların rahatlıktan feragat etme puanlarının günde 2 saat süre ile akıllı telefon kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında benzer sonuçlar bildiren araştırmalara rastlanmıştır (Erdem vd., 2017; Güler ve Veysikarani, 2019; Hoşgör vd., 2017; Pavithra vd., 2015). Erdem vd., (2017) yaptıkları araştırmada günlük akıllı telefon kullanma süresi daha fazla olan katılımcıların nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin telefonda geçirdikleri sürenin kamu çalışanlarına göre daha fazla olduğu ve nomofobi düzeylerinin de daha yüksek olduğu söylenebilir. Ulaştığımız sonuçlarla tutarlı olarak Güler ve Veysikarani (2019) yaptıkları araştırmada, rahatlıktan feragat etme, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutlarında günlük akıllı telefon kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit etmişlerdir.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre yanında şarj cihazı taşıyan katılımcıların nomofobi, rahatlıktan feragat etme, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve bilgiye erişememe puanları şarj cihazı taşımayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde tutarlı sonuçlar gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Güllüce vd., 2019; Hoşgör vd., 2017; Sırakaya, 2018). Güllüce vd., (2019) yaptıkları araştırmada, yanında şarj cihazı taşıyan üniversite öğrencilerinin çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve nomofobi düzeylerinin, şarj cihazını yanında bulundurmeyen öğrencilere göre daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Nomofobi düzeyi yüksek kişiler akıllı

telefonlarından ayrılmak istemedikleri için telefonun şarjının bitme olasılığına karşın yanında şarj cihazı bulundurarak tedbir alma ihtimalleri yüksek olabilir. Bragazzi ve Del Puente (2014) kişilerin sürekli yanlarında şarj cihazı bulundurmasının nomofobik kişilerin özelliklerinden birisi olduğunu bildirmişlerdir.

Yapılan araştırma sonucunda uykudan önce akıllı telefonla vakit geçiren katılımcıların nomofobi, bilgiye erişememe ve rahatlık feragat etme düzeyleri, vakit geçirmeyen katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlar bildiren araştırmalara rastlanmıştır (Güllüce vd., 2019; Hoşgör vd., 2017; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016). Güllüce vd., (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, uykudan önce telefonu ile zaman geçirenlerin bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama ve nomofobi düzeyleri, uykudan önce telefonunu ile zaman geçirmeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucunda, gece yatarken akıllı telefonu kapatmayan katılımcıların nomofobi ve iletişim kuramama puanları, gece yatarken akıllı telefonu kapatan katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak saptanmıştır. Literatürde bu bulguyla tutarlı sonuçlar gösteren araştırmalar mevcuttur (Güllüce vd., 2019; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Sırakaya, 2018). Güllüce vd., (2019) yaptıkları araştırmada, gece telefonunu kapatmayan üniversite öğrencilerinin nomofobi ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanlarının, telefonunu kapatan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak literatürde gece yatarken akıllı telefonu kapatma durumunun nomofobi düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılığa yol açmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Hoşgör vd., 2017). Ancak gece yatarken akıllı telefonu kapatma durumunun nomofobi üzerinde etkisi olduğuna dair sonuç bildiren araştırma sayısı daha fazladır. Nomofobik kişilerin herhangi bir arama, mesaj veya bildirim kaçırmak istemediği için telefonunu gece açık bırakması ve bir şey olduğunda uyanıp bakmak istemesi daha olasıdır.

Yapılan araştırma sonucunda, uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol eden katılımcıların nomofobi, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme puanları uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etmeyen katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek olarak bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlar bildiren araştırmalar mevcuttur (Güllüce vd., 2019; Hoşgör vd., 2017; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Sırakaya, 2018). Güllüce vd., (2019) yaptıkları araştırmada, bulduğumuz sonuçla tutarlı olarak uyanınca telefonunu kontrol

eden öğrencilerin iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, rahatlıktan feragat etme, bilgiye erişememe ve nomofobi düzeylerinin, uyanınca telefonunu kontrol etmeyen kişilere kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Yine Sırakaya (2018) yaptığı araştırmada uyanınca telefonunu kontrol eden katılımcıların nomofobi puanlarının, kontrol etmeyenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Nomofobik kişilerin, acaba uyurken neler oldu, bir şey kaçırdım mı düşüncesiyle uyanınca hemen akıllı telefonuna yönelmesi olasıdır.

Yapılan araştırma sonucunda, gün içinde çok sık akıllı telefonlarını kontrol eden katılımcıların nomofobi ve alt boyutlarının puanları, telefonlarını bazen veya sıklıkla kontrol eden katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Telefonu daha çok kontrol etmenin nomofobi düzeyini arttırdığı tespit edilebilir (Güllüce vd., 2019; Hoşgör vd., 2017; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Pavithra vd., 2015; Sırakaya, 2018). Güllüce vd., (2019) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin günlük akıllı telefon kontrol etme sıklığı değişkeni açısından nomofobinin alt boyutu olan bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişim kuramama, rahatlıktan feragat etme ve nomofobi düzeyleri arasında anlamlı sayılabilecek düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kaplan Akıllı ve Gezgin (2016) yaptıkları araştırmada gün içinde akıllı telefonlarını daha fazla kontrol eden öğrencilerin, daha az kontrol edenlere göre nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Nomofobik kişiler yine bir şey kaçırmama arzusuyla hareket ederek kontrol davranışlarını arttıracaklardır.

Yapılan araştırmada, katılımcıların akıllı telefon kullanma amaçları ve kullandıkları durumlar incelenmiştir. Katılımcıların en çok sosyal medya kullanma amacıyla ve en çok yalnız oldukları durumlarda kullandıkları görülmüştür. Yalnızlık durumunu ise oran olarak sıkılma durumu takip etmiştir. Literatürde akıllı telefon kullanım amaçlarının incelendiği araştırmalara bakıldığında en yüksek oranı sosyal medya kullanımının aldığı araştırmalara rastlanmıştır (Akyürek, 2020; Minaz ve Bozkurt, 2017). Minaz ve Bozkurt (2017) gerçekleştirdikleri araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarını en çok sosyal ağlara girmek için kullandıkları bulunmuştur. Sosyal ağları takiben ise konuşmak amaçlı akıllı telefon kullanımı olduğu görülmüştür. Akyürek (2020) lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada akıllı telefon kullanım amacı olarak en yüksek oranı sosyal medya kullanımının aldığı görülmüştür. Yaman ve Kavuncu (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, nomofobi ile sosyal medya kullanım amacı arasında pozitif yönde anlamlı

düzeyde bir ilişki bulmuşlardır. Durak ve Seferoğlu (2018), akıllı telefonla sosyal medya ortamlarına erişim/kontrol etme sıklığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığını tespit etmişlerdir. Anshari vd., (2019) nomofobik kişilerin kendini ifade ederek ve sosyalleşerek dijital çağda kendilerine yer bulmak için sosyal medyayı kullanmalarının olası bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan araştırmada, nomofobi ve alt boyutları ile sosyal onay ihtiyacı toplam puanı arasındaki ilişkinin incelemesi sonucunda, nomofobi ölçeği toplam puanı ile sosyal onay ihtiyacı ölçeği puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal onay ihtiyacı ölçeği toplam puanı ile, nomofobi alt boyutlarından bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı bulunmuştur.

Literatürde sosyal onay ihtiyacı ile nomofobi ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden akıllı telefon kullanımı ve internet kullanımı gibi nomofobiye yakın değişkenlerin sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisini ele alan araştırmalar değerlendirilmiştir.

Aydoğmuş ve Demir (2017) sosyal onay ihtiyacı ile internet üzerinden sosyalleşmeye çalışmanın ilişkili olduğunu varsayarak problemlili internet kullanımı ve sosyal onay ihtiyacı değişkenlerinin ilişkisini araştırmış ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Hacıbayramoğlu (2021) yaptığı araştırmada, sosyal onay ihtiyacı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı yüksek kişilerin sosyal onay ihtiyaçlarının da yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Gökkaya vd., (2020) yaptıkları araştırmada sosyal onay ihtiyacının, beden memnuniyeti ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmi aracılık bulunmuştur. Ayrıca sosyal onay ihtiyacı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine Çalış (2020) gerçekleştirdiği araştırmada, sosyal onay ihtiyacı ile sosyal medya kullanımı değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Steers vd., (2016) yaptıkları araştırmada, onay ihtiyacı daha yüksek olan dışa dönüklerin Facebook'ta daha fazla zaman geçirebileceğini ima ediyor. Bir yandan da Facebook'ta daha fazla zaman harcamanın, onaya daha fazla ihtiyaç duyan dışadönükler için gönderilerine istedikleri cevapları alamama ve olumsuz

değerlendirme korkusu gibi nedenlerden dolayı olumsuz sonuçlar doğurmasının olası olduğunu belirtmişlerdir.

Kalaman ve Becerikli (2020), Türkiye’de hukuk, tıp ve akademi alanlarındaki kişilerin sosyal ağ kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Sosyal medya kullanımı arttıkça sosyal onay ihtiyacı da artmaktadır. İnterneti kullanım amacının sosyal onay ihtiyacı üzerindeki etkisi incelendiğinde ise, interneti daha çok sosyal ağlara girmek için kullanan katılımcıların, interneti daha çok araştırma ve bilgi almak için kullananlardan daha fazla sosyal onaya ihtiyaçları olduğu tespit edilmiştir.

Görüldüğü gibi, araştırmalar internet bağımlılığı, problemli internet kullanımı ve sosyal medya kullanımı gibi nomofobi ile ilişkili değişkenler ile sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Hill (1987, s. 1009) başkalarından övgü almanın sosyal motivasyon için önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bireyler sosyal çevrelerinden onay ararlar (Eberhard vd., 2015, s. 206). Sosyal onay, kişiye saygınlık hissi veren, değerli ve önemli olduğunu hissettirmeye yönelik bir duygudur (Aydoğmuş ve Demir, 2017). Kişilerin bu ihtiyaçları akıllı telefonla kurdukları bağ ve akıllı telefonu kullanma şekillerinde de etkisini gösterir.

Dijital ağların hayatımızın içine giderek daha çok eklenmesiyle ve yeni iletişim imkanlarıyla sanal bir düzen egemen olmuştur (Mercan, 2010). Bireyler akıllı telefonlarını sık sık sosyal ağlara girmek için kullanmaktadır. Anshari vd., (2019) nomofobik kişilerin kendini ifade ederek ve sosyalleşerek dijital çağda kendilerine yer bulmak için sosyal medyayı kullanmalarının olası bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Kişi internet ortamında başkaları tarafından görülmemelerine güvenerek (Mercan, 2010) kendisini olmak istediği şekilde yansıtabilir (Kaban Kadioğlu vd., 2013). İnsanların davranışlarını belirlemede oldukça etkili olan sosyal onay ihtiyacı (Larsen vd., 1976) yüksek düzeyde olan kişiler başkalarının düşüncelerini kendileri için daha merkezi bir yere yerleştireceklerdir. Sosyal medya ile kişiler fotoğraf ekleyebilir, paylaşımlar yapabilir ve diğerleriyle iletişim kurabilir (Uyanık Aktulun ve Elmas, 2019). Sosyal onay ihtiyacı yüksek kişiler için paylaşımlarına gelen yorumlar daha önemli bir noktada yer alır. Bu kişiler gelen beğenilerle onay ihtiyacını karşılamaya çalışıyor olabilir. Olumsuz bir geribildirimde ise kaygı hissetme olasılıkları daha yüksek olabilir (Gürbüz ve Özkan, 2020).

Yapılan araştırmada nomofobi ve alt boyutları ile sosyal bağlılık leği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatürde nomofobi ve sosyal bağlılık ilişkisini ele alan sadece bir araştırmaya rastlandığı için nomofobi kavramı ile ilişkili değişkenlerin sosyal bağlılık ile ilişkisini ele araştırmalar değerlendirilmiştir.

Pielot vd., (2014) yaptıkları araştırmada sosyal ağlardan gelen artan sayıda bildirimin, stres gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğunu, ancak gelen mesajların kişiye diğerleriyle bağlantı kurduğu hissini sağladığını belirtmişlerdir. Kushlev (2015) insanların hem akıllı telefonlarında mesajlaşma ve fotoğraf paylaşma gibi faaliyetlere çok odaklanıp yüz yüze etkileşimlere olan dikkatlerinin azalabileceğini hem de akıllı telefonlardan sosyal etkileşime katkı sağlayacak bir bilgi edinerek sosyal etkileşimlerin kalitesini arttırabileceğini belirtmişlerdir. Literatürde de sosyal bağlılık ile nomofobi ile ilişkili değişkenler arasında hem pozitif hem de negatif yönde ilişkiler gösteren araştırmalar tespit edilmiştir.

Negatif yönde anlamlı bir ilişki bulan araştırmalara baktığımızda, Savcı ve Aysan (2017) bu araştırmalardan birisidir. Savcı ve Aysan (2017) lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, sosyal bağlılığın, diğital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal bağlılığın, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal bağlılığın %25'ini bu dört bağımlılığın yordadığı tespit edilmiştir. Yine Shen ve Williams (2011) yaptıkları araştırmada, internet kullanımının artmasının sosyal bağlılıkta azalmaya yol açtığını belirtmiştir. Aşık (2018) yaptığı araştırmada, nomofobi ile aidiyet duygusu arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca aidiyetin nomofobi varyansının %22,7'sini açıkladığı tespit edilmiştir. McIntyre vd., (2015) yaptıkları araştırmada, kompulsif internet kullanımı ile sosyal bağlılık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal bağlılığı düşük düzeyde olan kişilerin, kompulsif internet kullanımı geliştirme riskinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Pozitif yönde bir ilişki tespit eden araştırmalara baktığımızda, elebi (2014) yaptığı araştırmada, çevrim içi bağlılığının çevrim dışı sosyal bağlılıktan farklı olduğunu ve Facebook kullanımının, yüz yüze gerçekleştirilen çevrimdışı sosyalleşmeyi azaltmadığı bulunmuştur. Facebook kullanımının yüz yüze sosyalleşmeye olumlu etkileri olabileceğini belirtmiştir. Hırlak vd., (2016) gerçekleştirdikleri araştırmada

sosyal bağıllığı yüksek olan kişilerin internet bağımlılık düzeylerinin de yüksek olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Chayko (2014) gelişen teknolojilerin, kişilerin sosyal bağıllık ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Literatürde hem pozitif hem de negatif yönde ilişkiler bulan araştırmalara rastlansa da, bu araştırmada sosyal bağıllık ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sebep olarak, nomofobi çok yaygın görülen bir durum olduğu için kişilerin sosyal bağıllık düzeylerinin nomofobinin ortaya çıkmasında yeterli etkisi olmadığı söylenebilir. Çalışılan örneklem grubunun da etkisi olmuş olabilir. Daha geniş ve kapsamlı örneklem gruplarıyla araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Elde edilen sonuçla tutarlı bir araştırma sonucunun Batıgün ve Hasta (2010) tarafından bulunduğu görülmüştür. Batıgün ve Hasta (2010) yaptıkları araştırmada, kişilerarası ketleyici tarzın, internete bağımlı olan bireyler tarafından olmayanlara göre daha çok kullanıldığını bulmuşlardır. Yine bulguyla tutarlı bir sonuç, Şenormancı vd., (2014) yaptıkları araştırma sonucunda, kişilerarası ilişkilerdeki olumsuz ilişki tarzlarını yansıtan ketleyici tarz ile internet bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Kişilerarası ilişkilerde sıkıntı yaşayan kişilerin interneti diğerlerine göre daha tatmin edici ilişkiler kurmak için kullandıkları söylenebilir.

Oran (2020) yaptığı araştırmada, kişilerarası ilişki düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal medyada geçirilen zaman ile kişilerarası iletişim arasında bulunan ilişkiye dayanarak, sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça insanların diğerleriyle kurduğu yüz yüze iletişimlerin azaldığı tespit edilmiştir. Nazir ve Pişkin (2016) yaptıkları araştırmada, sosyal yüz yüze bir etkileşim sırasında kişilerin bakışlarını karşısındaki kişi yerine telefonlarına yöneltmeleri, ilişkideki yakınlık algısını azaltır. Kişiler daha olumsuz hislere kapılabilirler. Bu araştırmada bahsedilen davranışa nomofobik kişilerde sıklıkla rastlamamız olasıdır. Çünkü nomofobik kişiler, bildirim, mesaj gibi telefondan gelebilecek herhangi bir şeye çok odaklanmış olabilirler. Yine Karadağ vd., (2016) yaptıkları nitel bir araştırma ile telefonla etkileşimin yüz yüze etkileşim üzerindeki olumsuz etkisinden bahsetmektedir. Przybylski ve Weinstein (2013) gerçekleştirdikleri iki deney sonucunda, sosyal yüz yüze etkileşimde telefonların olmasının, kişilerin karşısındakinden empati ve anlayış hissetmesini azalttığını tespit etmişlerdir.

Bajwa vd., (2018) gerçekleştirdikleri araştırmada, kişilerarası ilişkilerin problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Sun ve Wilkinson (2020) yaptıkları araştırmada, kişilerarası ilişkilerin internet bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Kötü ilişkilere sahip olmak, çevrimiçi bağımlılık yapan davranışlarla ilişkilendirilmiştir. Koç (2011) yaptığı araştırmada internet bağımlılığı olan bireyler ile olmayan bireylerin kişilerarası ilişkilerde anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuştur. İnternet bağımlılığı olan bireyler, başkaları tarafından eleştirilme ve utangaçlık hislerini daha çok belirtmektedir. Liu ve Kuo (2007), yaptıkları araştırmada, kişilerarası ilişkilerin internet bağımlılığın bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca, akran ilişkilerinden daha fazla sosyal kaygı ve hoşnutsuzluk yaşayan kişilerin, internete bağımlı hale gelme olasılığının arttığı tespit edilmiştir.

Ancak Chayko nun (2014) da belirttiği gibi dijital iletişim teknolojileri kullanımının, yüz yüze etkileşimi hızlandırma gibi olumlu etkilerinden bahseden araştırmalar da mevcuttur. Ancak literatürde aralarındaki olumsuz ilişkiden bahseden araştırmalar daha fazla sayıdadır.

Bu araştırmanın sonuçları incelenirken bazı sınırlılıklara dikkat edilmelidir. Öncelikle örneklem sayısının görece az olması önemli bir sınırlılıktır. Ayrıca örneklem grubunda kadın katılımcıların (%70) daha fazla yer aldığı görülmüştür. Çalışılan örneklem grubunun yalnızca üniversite öğrencilerinde oluşmasında, örneklem grubu ile ilgili bir sınırlılıktır. Daha kapsayıcı ve eşit bir örneklem grubuyla çalışılması araştırmada daha sağlıklı sonuçlara ulaşılması açısından yararlı olacaktır. Bu nedenle sonuçlar genellenirken de dikkat edilmelidir.

Nomofobi, sosyal bağımlılık, sosyal onay ihtiyacı düzeyi ve kişilerarası ilişki tarzlarının özbildirim ölçeklerinden elde edilen verilerle değerlendirilmesi de araştırmamızın önemli sınırlılıklarındandır. Kişiler ölçekleri yanıtlarken kendilerini olumlu bir şekilde yansıtmaya çalışıyor olabilir. Dürüst olmayan bir şekilde yanıt verme olasılıkları artar. İleriki araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkileri daha iyi anlayabilmek için derinlemesine görüşmelere yapılabilir. Nitel araştırmalar tasarlanabilir ve uygulanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda nomofobi ile sosyal onayı ihtiyacı arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buradan sosyal onay ihtiyacı yüksek kişilerin, nomofobi düzeyinin daha yüksek olabileceği sonucuna ulaşılabilir. Nomofobi ile kişilerarası ilişki tarzlarından ketleyici tarz arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan ketleyici ilişki tarzına sahip kişilerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olacağı sonucuna ulaşılabilir. Ancak nomofobi ile sosyal bağılılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Akıllı telefon kullanma süresi, günlük akıllı telefon kullanma süresi, şarj cihazı taşıma, uykudan önce akıllı telefonla vakit geçirme, gece yatarken akıllı telefonu kapatma, uyanır uyanır kontrol etme ve gün için akıllı telefon kontrolünün nomofobi düzeyinde etkisi bulunduğundan, bu değişkenlerin nomofobiye etkileyen değişkenler olduğu sonucuna ulaşılabilir. Nomofobisi yüksek düzeyde olan kişilerde bu değişkenlerin miktarı azaltmaya çalışılabilir. Örneğin, kişinin akıllı telefon kullanma süresi ve kontrol sayısı azaltılırsa nomofobi düzeyi azalabilir. Kişiyle işbirliği içinde gerçekleştirilen davranışçı müdahaleler nomofobinin önlenmesinde etkili olabilir.

Katılımcıların akıllı telefonlarını en çok yalnız oldukları zamanlarda ve en çok sosyal medyaya girmek amacıyla kullandıkları bulunduğundan kişilerin iletişim kurma ve zaman geçirmek için akıllı telefonlarını kullandıkları sonucuna ulaşılabilir. Kişiler yüz yüze daha etkili ve tatmin edici ilişkiler kurabilirse akıllı telefonuna değil de karşısındaki kişiye daha çok yönelebilir. Ayrıca kişiler yine sosyal onay ihtiyacını yüz yüze ilişkilerden karşılayabilirse sosyal medya gibi sanal ortamlarda daha az bulunabilirler. Bu şekilde nomofobi düzeylerinde de azalma görülebilir.

KAYNAKLAR

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Aggarwal, M., Grover, S., & Basu, D. (2012). Mobile phone use by resident doctors: Tendency to addiction-like behaviour. *German Journal of Psychiatry*, 15(2), 50-55.
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PloS One*, 13(8), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>.
- Ahad, A. D., & Anshari, M. (2017). Smartphone habits among youth: Uses and gratification theory. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 7(1), 65-75. <https://doi.org/10.4018/IJCBL.2017010105>
- Ak, N. Y., & Yildirim, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students and its link to mobile learning. *Education*, 81, 48-55.
- Akçayır, M., Dünder, H., & Akçayır, G. (2016). What makes you a digital native? Is it enough to be born after 1980? *Computers in Human Behavior*, 60, 435 -440.
- Akpınar, O. ve Öz, F.S. (2013). Gerçeklik terapisi: Özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/70421>
- Akyunus, M., & Gençöz, T. (2016). Psychometric properties of the inventory of interpersonal problems-Circumplex scales short form: A reliability and validity study. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(1), 36-48. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2016290104>
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ve Bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42 63. <https://doi.org/10.33907/turkjes.665046>

- Alam, A., Rafique, R., & Anjum, A. (2016). Narcissistic tendencies, forgiveness and empathy as predictors of social connectedness in students from universities of Lahore. *Dialogue*, 11(2), 136-156.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı ve Nomofobi ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişki: Bingöl Üniversitesi Örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 609 627. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & 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>
- Arif, I., Aslam, W., & Ali, M. (2016). Students' dependence on smartphones and its effect on purchasing behavior. *South Asian Journal of Global Business Research*, 5(2), 285-302. <https://doi.org/10.1108/SAJGBR-05-2014-0031>
- Ashida, S., & Heaney, C. A. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults. *Journal of aging and health*, 20(7), 872-893. <https://doi.org/10.1177/0898264308324626>
- Aslan, A., & Küçükvardar, M. (2020). Dijital hastalıkların tespitinde etik bir model önerisi. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10(39), 9-22. <https://doi.org/10.5824/ajit-e.2019.04.001>
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turar Turizm & Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Atılğan, S. S. (2020). Akıllı telefon kullanan üniversite öğrencileri arasında nomofobi düzeyinin belirlenmesi. *Elektronik Cumhuriyet İletişim Dergisi*, 2(2), 6-23. <http://ecider.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/59151/833641>
- Awofala, A. (2020). Investigating nomophobia as a predictor of smartphone addiction among Nigerian pre-service mathematics teachers. *Indonesian*

- Ayar, D., Gerçekler, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000458>
- Aydoğmuş, E. N. ve Demir, M. (2016). Problemlı internet kullanımı ve sosyal onay ihtıyacđ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(32). <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/KLphn.pdf>
- Bajwa, R. S., Batool, I., & Tahira, S. (2018). Interpersonal relationship and self esteem associated with the development of problematic internet use. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 38(2), 399-407.
- Bak, G. (2019). X, Y ve Z kuşaaında nomofobi: Nitel bir araştırma. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(5), 288-302. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2019.127>
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological bulletin*, 112(3), 461-484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Barnes, S. J., Pressey, A. D., & Scornavacca, E. (2019). Mobile ubiquity: Understanding the relationship between cognitive absorption, smartphone addiction and social network services. *Computers in Human Behavior*, 90, 246-258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.013>
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batool, I., & Zahid, A. (2019). Nomophobia an emerging fear: An experimental exploration among university students. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, 5(1), 67. <https://doi.org/10.32879/pjpbs.2019.5.1.67>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baytemir, K., Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2017). Ebeveyne bağlanma ve sosyal onay ihtiyacının kişilerarası yeterliği yordayıcılığı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 949 – 960. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.305546>
- Benjamin, L. S. (1974). Structural analysis of social behavior. *Psychological Review*, 81(5), 392–425. <https://doi.org/10.1037/h0037024>
- Bernardini, J. (2018). Nomophobia and digital natives. *Fast Capitalism*, 15(1), 3-8. <https://doi.org/10.32855/fcapital.201801.002>
- Betoncu, O., & Özdamli, F. (2019). The disease of 21st century: Digital disease. *TEM Journal*, 8(2), 598-603.
- Bettner, B. L. (2020). Are Alfred Adler and Rudolf Dreikurs relevant for parents today?. *The Journal of Individual Psychology*, 76(1), 70-78. <https://doi.org/10.1353/jip.2020.0018>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297-1300. https://doi.org/10.4103%2Fjfmprc.jfmprc_71_19
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2021). İletişim Hizmetleri İstatistikleri, Aralık 2021. https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/iletisim-hizmetleri-istatistikleri/haber_bulteni-2021-3.pdf.
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *The Speech Teacher*, 23(4), 279-301. <https://doi.org/10.1080/03634527409378103>
- Boonstra, T. W., Larsen, M. E., & Christensen, H. (2015). Mapping dynamic social networks in real life using participants' own smartphones. *Heliyon*, 1(3), Makale e00037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2015.e00037>
- Bragazzi, N., & 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., & Swenson, S. (2005). Identifying basic needs: The contextual needs assessment. *International Journal of reality therapy*, 24(2), 7-10.
- Buckhout, R. (1965). Need for social approval and attitude change. *The Journal of psychology*, 60(1), 123-128. <https://doi.org/10.1080/00223980.1965.10545270>
- Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2963-2986. <https://doi.org/10.15869/itobiad.265374>
- Büyükeskil, M., Traş, Z., & Kesici, Ş. (2021). The relationship between resilience and need for social approval in university students. *Research on Education and Psychology (REP)*, 5(1), 14-30.
- Chayko, M. (2014). Techno-social life: The internet, digital technology, and social connectedness. *Sociology Compass*, 8(7), 976-991. <https://doi.org/10.1111/soc4.12190>
- Chesley, N., & Johnson, B. E. (2014). Information and communication technology use and social connectedness over the life course. *Sociology Compass*, 8(6), 589-602. <https://doi.org/10.1111/soc4.12170>
- Chiba, T., Iketani, S., Han, K., & Ono, A. (2009). A comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review of Business Research Papers*, 5(4), 322-334.
- Choi, M., & Toma, C. L. (2014). Social sharing through interpersonal media: Patterns and effects on emotional well-being. *Computers in Human Behavior*, 36, 530-541. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.026>
- Çalış, M. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 643091) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Çelebi, E. (2014) Dijital sosyalleşme: çevrimiçi sosyalleşmenin sosyal bağlılık, kaygı, depresyon ve mutluluk üzerine etkileri. *Dijital İletişim Etkisi, Uluslararası Akademik Konferans Bildiri Kitabı* içinde (s. 547-554). İskenderiye Kitap.
- Çetin, S., & Çelik, E. (2021). Investigation of Parents' Authenticity Levels in Terms of Need for Social Approval, Self-Liking, Self-Competence and Some

- Variables. *Journal of Educational Leadership and Policy Studies*, 5(1), Makale n1. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1308521.pdf>
- Daffern, M., Thomas, S., Ferguson, M., Podubinski, T., Hollander, Y., Kulkhani, J., DeCastella, A., & Foley, F. (2010). The impact of psychiatric symptoms, interpersonal style, and coercion on aggression and self-harm during psychiatric hospitalization. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 73(4), 365-381. <https://doi.org/10.1521/psyc.2010.73.4.365>
- Deshpande, A. (2015). Mobile addiction and associated factors amongst youth. *Indian Journal of Mental Health*, 2(3), 244-248.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339-341. <https://doi.org/10.4103/09700218.66878>
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Dryer, D. C., & Horowitz, L. M. (1997). When do opposites attract? Interpersonal complementarity versus similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 592–603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.592>
- Durak, H. Y., ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23. <https://doi.org/10.17943/etku.288822>
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research*, (26), 85-94.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Eberhard, V., Matthes, S. ve Ulrich, J. G. (2015). The need for social approval and the choice of gender-typed occupations. *Gender Segregation in Vocational Education*, 31, 205-235. <https://doi.org/10.1108/S0195-631020150000031008>

- Ekinci, E., Güngörmüş, K., Topçu, G., & Kerek, E. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin kişilerarası ilişki düzeylerinin belirlenmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 2(3), 33-38.
- Emanuel, R., Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., Harris, A., Harris, M., Hatcher-Vance, C., Jones, S., Lewis, J., Longmire, T., Nash, B., Ryans, T., Tyre, E., Walters, D., & Williams, A. (2015). The truth about smartphone addiction. *College Student Journal*, 49(2), 291-299.
- Enez Darçın, A., Köse, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem H., Türen U., ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma* (Tez No. 147064) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Forgays, D. K., Hyman, I. & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 314-321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>
- Freedman, M. B., Ossorio, A. G., & Coffey, H. S. (1951). The interpersonal dimension of personality. *Journal of Personality*, 20(2), 143-161. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1951.tb01518.x>
- Gawel, J. E. (1996). Herzberg's theory of motivation and Maslow's hierarchy of needs. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 5(1), Makale 11. <https://doi.org/10.7275/31qy-ea53>

- Gere, J., & MacDonald, G. (2010). An update of the empirical case for the need to belong. *Journal of individual psychology*, 66(1), 93-115.
- Gezgin, D. M., Çakır Ö. ve Yıldırım S. (2016). Ergenler Arasında Nomofobi Yaygınlık Düzeyi İle İnternet Bağımlılığının İlişkisi. *3.Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Muğla-Türkiye.
- Gökkaya, F., Deniz, İ. ve Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94-105. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000023>
- Gurtman, M. B. (2001). Interpersonal complementarity: Integrating interpersonal measurement with interpersonal models. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.1.97>
- Güler, E. Ö., & Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88.
- Güllüce, A. Ç., Kaygın, E., & Börekçi, 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>
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Gürbüz, I. B., & Özkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814-822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Grams, W. C., & Rogers, R. W. (1990). Power and personality: Effects of Machiavellianism, need for approval, and motivation on use of influence tactics. *The Journal of General Psychology*, 117(1), 71-82. <https://doi.org/10.1080/00221309.1990.9917774>
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604-609.

- Hacıbayramoğlu, S. (2021). *İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 665170) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., & Jetten, J. (2015). Social connectedness and health. *Encyclopaedia of geropsychology*, 2015, 46-1. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_46-1
- Hasmawati, F., Samiha, Y. T., Razzaq, A., ve Anshari, M. (2020). Understanding Nomophobia Among Digital Natives: Characteristics And Challenges. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 122-131. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.13.22>
- Hasta, D., & Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 64-104. https://doi.org/10.1501/sbeder_0000000051
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hırlak, B., Bıyıkbeyi, T., Alaşahan, S., & Çiçeklioğlu, H. (2016). Öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal bağlılıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi'nde sunulan bildiri*. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/2J2v2.pdf>
- Hill, C. A. (1987). Affiliation motivation: People who need people... but in different ways. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 1008-1018. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.1008>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. & Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Huta, V., & Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities: Are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being? *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 71-93. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9123-4>

- Ingraham, L. J., & Wright, T. L. (1987). A Social Relations Model test of Sullivan's anxiety hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1212-1218. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1212>
- İmamoğlu, S. E., Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeği'nin geliştirilmesi, *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 29(1), 39- 64.
- Jdaitawi, M. (2015). Social connectedness, academic, non-academic behaviors related to self-regulation among university students in Saudi Arabia. *International Education Studies*, 8(2). <https://doi.org/10.5539/ies.v8n2p84>
- Kaban Kadioğlu, Z. (2013). Kitle iletişim araçlarının şekillendirdiği sosyal kimlikler ve aidiyet duygusu ekseninde tüketici davranışları. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2(45), 101-114.
- Kalaman, S., Becerikli, R. (2020). The use of social networks and the need for social approval of people in the fields of law, medicine, and academia in Turkey. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, 59, 219-235. <https://doi.org/10.26650/CONNECTIST2020-0049>
- Kaplan Akıllı, G., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69. <https://doi.org/10.21764/efd.80423>
- Karaaslan, İ. A., & Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yaşar University*, 26(7), 4548-4525.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ. & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sositelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karaşar, B. (2014). *Sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 381788) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Karaşar, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde narsisizm ve sosyal onay ihtiyacı. *Turkish Studies-Education*, 15(2), 999-1009. <https://doi.org/10.29228/turkishstudies.41539>
- Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 117-126. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.738845>
- Karaşar, B., & Baytemir, K. (2018). Need for social approval and happiness in college Students: The Mediation Role of Social Anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 919-927. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060513>
- Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & 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>
- Kaya, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1229-1259.
- Kesharwani, A. (2020). Do (how) digital natives adopt a new technology differently than digital immigrants? A longitudinal study. *Information & management*, 57(2), Makale 103170. <https://doi.org/10.1016/j.im.2019.103170>
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90(3), 185-214. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.90.3.185>
- Kilman, P. R., Finch, H., Parnell, M. M., & Downer, J. T. (2013). Partner attachment and interpersonal characteristics. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39(2), 144-159. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.606878>

- King, A. L. S., Valena, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28-35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kocabaş, D., & Korucu, K. S. (2018). Dijital ağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254 - 268.
- Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(4), 160-182.
- Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopatology. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143-148.
- Koç, B., & Kavas Büyükgöze, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık, kişilerarası problem çözme becerileri, kişilerarası ilişki tarzları ve iletişim beceri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4(2), 783-799.
- Kushlev, K. (2015). *Digitally connected, socially disconnected: Can smartphones compromise the benefits of interacting with others?* [Yayınlanmamış doktora tezi]. The University of British Columbia.
- LaForge, R., & Suczek, R. F. (1955). The Interpersonal Dimension of Personality: III. An Interpersonal Check List. *Journal of personality*, 24(1), 94-112. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1955.tb01177.x>

- Larsen, K. S., Martin, H. J., Ettinger, R. H., & Nelson, J. (1976). Approval seeking, social cost, and aggression: A scale and some dynamics. *The Journal of Psychology*, 94(1), 3-11. <https://doi.org/10.1080/00223980.1976.9921389>
- Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.01>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310-318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Lee, R. M., Keough, K. A., & Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 355-361. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00200.x>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*, 78(4), 484-491. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01932.x>
- Lee, S. Y. (2014). Examining the factors that influence early adopters' smartphone adoption: The case of college students. *Telematics and Informatics*, 31(2), 308-318. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2013.06.001>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, 31, 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>

- Leite, W. L., & Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the Marlowe-Crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65(1), 140-154. <https://doi.org/10.1177/0013164404267285>
- Lester, D., Hvezda, J., Sullivan, S., & Plourde, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *The Journal of General Psychology*, 109(1), 83-85. <https://doi.org/10.1080/00221309.1983.9711513>
- Litwack, L. (2007). Basic needs – a retrospective. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 28-30. Retrieved from www.wglasserinternational.org.
- Liu, C., & Kuo, F. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(6), 799-804. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- Lyda, J. L. (2008). *The relationship between multiracial identity variance, social connectedness, facilitative support, and adjustment in multiracial college students*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. University of Oregon.
- Mail Online (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it's the plague of our 24/7 age. <http://www.dailymail.co.uk/news/article550610/Nomophobia-fear-mobilephonecontact-plague-24-7-age.html>. 19.10.2021
- Malaquias, S., Crespo, C., & Francisco, R. (2015). How do adolescents benefit from family rituals? Links to social connectedness, depression and anxiety. *Journal of child and Family Studies*, 24(10), 3009-3017. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0104-4>
- Martin, H. J. (1984). A revised measure of approval motivation and its relationship to social desirability. *Journal of personality assessment*, 48(5), 508-519. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4805_10
- Masadeh, T. S. Y. (2021). Prevalence of nomophobia and cyberloafing behaviors among undergraduate students. *European Journal of Education Studies*, 8(2), 342-361. <https://doi.org/10.46827/ejes.v8i2.3580>

- McBride, D. L. (2015). Distraction of clinicians by smartphones in hospitals: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 71(9), 2020-2030. <https://doi.org/10.1111/jan.12674>
- McIntyre, E., Wiener, K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569-574. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.021>
- Mercan, N. (2010). Dijital dünyada zaman, mekan, insan ilişkileri ve yabancılaşma. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 403, 100-111. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/Mn34D.pdf>
- Mert, A., ve Akın, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının (nomofobi) genel erteleme üzerindeki etkisi. III. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi, Nahcivan, Azerbaycan.
- Millham, J. (1974). Two components of need for approval score and their relationship to cheating following success and failure. *Journal of Research in Personality*, 8(4), 378-392. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(74\)90028-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(74)90028-2)
- Minaz, A., ve Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>
- Moran, G. (1967). Ordinal position and approval motivation. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 319-320.
- Moreno-Guerrero, A. J, Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of Nomophobia among young people? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>

- Morgan, J. H. (2014). The interpersonal psychotherapy of Harry Stack Sullivan: Remembering the legacy. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 4(6), 162. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000162>
- Moulton, P., Moulton, M., & Roach, S. (1998). Eating disorders: A means for seeking approval? *Eating Disorders*, 6(4), 319-327. <https://doi.org/10.1080/10640269808249268>
- Nazir, T., ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 68-76. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Oral, N., ve Sahin, N. H. (2008). Yeme tutum bozukluğunun kişilerarası şemalar, bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 37-49.
- Oran, N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya kullanımının sosyal kaygı belirtileri ve kişiler arası ilişki kurma ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Tez No. 642830) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özbaş, D., ve Buzlu, S. (2011). Geçmişten günümüze psikiyatri hemşireliği. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 19(3), 187-193.
- Özdemir, B., Çakır, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Özden, A. T. (2019). Tüketici Yenilikçiliği ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 1537-1558.
- Özteke Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22, 436-444. <https://doi.org/10.5505/kpd.2019.87587>
- Panova, T., & 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>
- Parvez, M. S., Rahaman, M. A., Fatema, K., & Mondal, D. R. (2019). Impact of social networking sites on interpersonal relationship among teenager: A sociological analysis in the district of Bagerhat. *British Journal of Arts and Humanities*, 1(5), 14-27. <https://doi.org/10.34104/bjah.019.1427>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., ve Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(3), 340-344. https://njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2). <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0103>
- Pielot, M., Church, K., & de Oliveira, R. (2014). An in-situ study of mobile phone notifications. *Proceedings of the 16th International Conference on Human Computer Interaction with Mobile Devices & Services - MobileHCI '14*, 233-242. <https://doi.org/10.1145/2628363.2628364>
- Pincus, A. L., Gurtman, M. B., & Ruiz, M. A. (1998). Structural analysis of social behavior (SASB): Circumplex analyses and structural relations with the interpersonal circle and the five-factor model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1629-1645. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1629>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R., ve Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(2), 34-39. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/20858.9341>
- Prenksy, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the horizon*, 9(5), 1-6

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Qutishat, M., Rathinasamy Lazarus, E., Razmy, A. M., & Packianathan, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 100206. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>
- Ramanaiah, N. V., Schill, T., & Leung, L. S. (1977). A test of the hypothesis about the two-dimensional nature of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Research in Personality*, 11(2), 251-259. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(77\)90022-8](https://doi.org/10.1016/0092-6566(77)90022-8)
- Randheer, K., Almotairi, M., & Naeem, H. A. (2014). Anti-smoking environment: A perspective from Murray's psychogenic needs theory. *Global Journal of Health Science*, 6(1), 99-106. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v6n1p99>
- Razzaq, A., Samiha, Y. T., & Anshari, M. (2018). Smartphone habits and behaviors in supporting students self-efficacy. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 13(2), 94-109. <https://doi.org/10.3991/ijet.v13i02.7685>
- Reis, H. T. (1990). The role of intimacy in interpersonal relations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 15-30. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.15>
- Rodríguez-García, A., Moreno-Guerrero, A., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining symptomatic factors of

- nomophobia in peruvian students from the national university of engineering. *Applied Sciences*, 9(9), 1814. <https://doi.org/10.3390/app9091814>
- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology*, 63, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.09.001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sadler, P., & Woody, E. (2003). Is who you are who you're talking to? Interpersonal style and complementarity in mixed-sex interactions. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 80-96. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.80>
- Safran, J. D. (1984). Assessing the cognitive-interpersonal cycle. *Cognitive Therapy and Research*, 8(4), 333-348.
- Safran, J. D. (1990a). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical psychology review*, 10(1), 87-105.
- Safran, J. D. (1990b). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 107 - 121.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in human behavior*, 29(6), 2632-2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Saraçoğlu, M., ve Kahyaoğlu, M. (2021). Examining the Need for Social Approval as a Predictor of Attitudes Towards the Teaching Profession. *Dinamika Ilmu: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 309-328.
- Satan, A. (2020). The mediating role of social connectedness in the relationship between University students' parental acceptance / Rejection perceptions and loneliness perceptions: A structural equation model study. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3), 456-481. <https://doi.org/10.29329/epasr.2020.270.22>

- Satıcı, B., ve Yılmaz M. F. (2020). How does problematic internet use mediate the relation between belongingness and mental well-being? *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(57):277-295.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3),202-216.
- Savcı, M., Turan, M. E., Griffiths, M. D., & Ercengiz, M. (2019). Histrionic personality, narcissistic personality, and problematic social media use: Testing of a new hypothetical model. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 986-1004. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00139-5>
- Seppala, E., Rossomando, T., & Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411-430. <https://muse.jhu.edu/article/528212>
- Shen, C., & Williams, D. (2011). Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well being. *Communication Research*, 38(1), 123-149. <https://doi.org/10.1177/0093650210377196>
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.359458>
- Smith, R. E., & Flenning, F. (1971). Need for approval and susceptibility to unintended social influence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36(3), 383-385. <https://doi.org/10.1037/h0031104>
- Sosik, J. J., & Dinger, S. L. (2007). Relationships between leadership style and vision content: The moderating role of need for social approval, self monitoring, and need for social power. *The Leadership Quarterly*, 18(2), 134 153. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2007.01.004>
- Steers, M. N., Quist, M. C., Bryan, J. L., Foster, D. W., Young, C. M., & Neighbors, C. (2016). I want you to like me: Extraversion, need for approval, and time on

- Facebook as predictors of anxiety. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 283-293. <https://doi.org/10.1037/tps0000082>
- Strickland, B. R., & Crowne, D. P. (1962). Conformity under conditions of simulated group pressure as a function of the need for social approval. *The Journal of Social Psychology*, 58(1), 171-181. <https://doi.org/10.1080/00224545.1962.9712366>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: emotions versus norms. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 482-493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- Sui, A., & Sui, W. (2021). Not getting the message: Critiquing current conceptualizations of nomophobia. *Technology in Society*, 67, Makale 101719. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101719>
- Sun, Y., & Wilkinson, J. S. (2020). Parenting style, personality traits, and interpersonal relationships: A model of prediction of internet addiction. *International Journal of Communication*, 14, 2163–2185.
- Şahan, B., & Kahtalı B. D. (2021). The role of parental attitudes, irrational beliefs, need for social approval and self-esteem in speech anxiety. *European Journal of Alternative Education Studies*, 6(1), 96-115. <https://doi.org/10.46827/ejae.v6i1.3729>
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). Kişilerarası ilişkiler ölçeği: Psikometrik özellikleri. VIII. *Ulusal Psikoloji Kongresi*, 21-23 Eylül, İzmir.
- Şenormancı, O., Konkan, R., Güclü, O., & Şenormancı, G. (2014). Depression, loneliness, anger behaviours and interpersonal relationship styles in male patients admitted to Internet addiction outpatient clinic. *Psychiatria Danubina*, 26(1), 39–45.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson

- Tanhan, F., & Mukba, G. (2014). Spann-Fischer ilişki bağımlılığı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasına ilişkin psikometrik bir analiz. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(36), 179-189.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & 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), 206. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Taylor, S. P. (1970). Aggressive behavior as a function of approval motivation and physical attack. *Psychonomic Science*, 18(4), 195-196.
- Torpil, B., Ünsal, E., Yıldız, E., ve Pekçetin, S. (2020). Relationship between nomophobia and occupational performance among university students. *British Journal of Occupational Therapy*, 84(7), 441-445. <https://doi.org/10.1177/0308022620950984>
- Tıraş, Z., ve Güngör H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 261-271.
- Teo, T. (2013). An initial development and validation of a Digital Natives Assessment Scale (DNAS). *Computers & Education*, 67, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.02.012>
- Townsend, K. C., & McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. *Journal of Counseling and Development*, 83(2), 191-201. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00596.x>
- Tracey, T. J., Ryan, J. M., & Jaschik-Herman, B. (2001). Complementarity of interpersonal circumplex traits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 786-797.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1-22. <https://escholarship.org/uc/item/0pq332g4>

- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958-2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171-189. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.006>
- Uslu, S., Yazıcı, K., ve Geçgel, Ş. (2019). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının sosyal onay ihtiyaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1120-1147.
- Uyanık-Aktulun, Ö., ve Elmas, R. (2019). 21. yüzyıl okul öncesi öğretmenleri için sosyal medya araçları: Muhtemel faydalar, *Temel Eğitim Dergisi*, 1(4), 6-20.
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global e-learning Journal*, 5(2), 1-8.
- Van Buren, A., & Nowicki Jr, S. (1997). Awareness of interpersonal style and self evaluation. *The Journal of social psychology*, 137(4), 429-434.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Wagner, C. C., Kiesler, D. J., & Schmidt, J. A. (1995). Assessing the interpersonal transaction cycle: Convergence of action and reaction interpersonal circumplex measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 938-949. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.938>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2009). The phone connection: A qualitative exploration of how belongingness and social identification relate to mobile phone use amongst Australian youth. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19(3), 225-240. <https://doi.org/10.1002/casp.983>
- We Are Social (2021). Global Dijital Raporu. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/>

- Wiggins, J. S. (1979). A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. *Journal of personality and social psychology*, 37(3), 395-412. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.3.395>
- Wilson, G. (2014, Eylül 23). Thwarted need to belong, violence, and adlerian neuroplasticity. *NeuroPlasticity: Brain Training for Wellness*. <http://ginawilson.blogspot.com/2014/09/thwarted-need-to-belong-violence-and.html>
- Yaman, Z., ve Kavuncu, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun ve Sosyal Ağ Kullanım Amacının Nomofobi Düzeyine Etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 555-570
- Yelpaze, İ., Deniz, M. E., & Satıcı, B. (2021). Association between social connectedness and well-being: A study of the mediating role of psychological vulnerability. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 367-382. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001712>
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (1567249) [Yüksek lisans tezi, Iowa State University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Özel Sayı), 321-338. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.669601>

- Yorulmaz, M., Kır  , R. ve Sabırlı, H. (2018). Üniversite   rencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(27), 2988-2996.
- Zethy, C., & Octaviani, U. F. (2017). Nomophobia around us. *Journal of Innovative Research in Social Sciences & Humanities (JIRSCH)*, 1(1), 16-20.
- Zhang, X., & Zhao, P. (2010). The study on the relations among perfectionism & coping style & interpersonal relationship of university students. *Asian Social Science*, 6(1), 145-151. <https://doi.org/10.5539/ass.v6n1p145>
- Zhitomirsky-Geffet, M., & Blau, M. (2016). Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Computers in Human Behavior*, 64, 682-693. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.061>
- Zucker, H. (1989). Premises of interpersonal theory. *Psychoanalytic psychology*, 6(4), 401-419. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.6.4.401>

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında araştırmacının tez çalışması için yapılmaktadır. Bu amaçla aşağıda kendinizle ve akıllı telefon kullanma alışkanlıklarınızla ilgili çeşitli sorular yer almaktadır. Sorulara verilecek cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Kesinlikle boş bırakmamanızı ve tüm samimiyetinizle cevaplandırmanızı dilerim.

Sizden istenen tüm soruları dikkatlice okumanız ve sizin için en uygun olan seçeneği (X) ile işaretlemenizdir.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Gizem KADIOĞLU

**Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi**

1. Cinsiyetiniz: K () E ()

2. Yaşınız: _____

3. Bölümünüz: _____

4. Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()

Akıllı Telefon Kullanım Özellikleri (Akıllı telefonlar internete ve sosyal medyaya girebildiğiniz bilgisayar özellikleri taşıyan yeni nesil telefonlardır).

1. Akıllı telefonunuz var mı? () Evet () Hayır
2. Ne zamandan beri akıllı telefon kullanıyorsunuz? : _____ yıl
3. Günlük akıllı telefon kullanma süreniz ne kadardır? : _____ saat
4. Yanınızda şarj cihazı taşıyor musunuz? : () Evet () Hayır
5. Uyumadan önce yatağınızda akıllı telefonunuz ile zaman geçiriyor musunuz?
() Evet () Hayır
6. Gece yatarken akıllı telefonunuzu kapatıyor musunuz? : () Evet () Hayır
7. Uyanır uyanmaz akıllı telefonunuzu kontrol ediyor musunuz?
() Evet () Hayır
8. Gün içerisinde hangi sıklıkla akıllı telefonunuzu kontrol ediyorsunuz?
() Hiç
() Nadiren
() Bazen
() Sıklıkla
() Çok sık

9. Genellikle hangi amaçlar için akıllı telefon kullanıyorsunuz?

(Size en yakın gelen 3 şıkkı işaretleyiniz).

- ☐ İnternette gezinmek ☐ Sosyal medya ☐ Müzik dinlemek
☐ Fotoğraf-video çekmek ☐ Dizi-film izlemek ☐ Oyun oynamak
☐ Aileyle/arkadaşlarla iletişim ☐ Maillere bakmak ☐ Ders çalışmak
☐ Diğer: _____

10. Genellikle hangi durumlarda akıllı telefon kullanıyorsunuz?

(Size en yakın gelen 3 şıkkı işaretleyiniz).

- ☐ Yalnız olduğumda ☐ Ders esnasında
☐ Toplu taşıma araçlarında ☐ Dizi ya da film izlerken
☐ Ders arasında ☐ Sıkıldığım zamanlarda
☐ Birini beklerken ☐ Biriyle konuşurken
☐ Diğer: _____



Ek 2: Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7	

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.
8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.
9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.

Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.

14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.

Ek 3: Sosyal Bağlılık Ölçeği

Açıklama: Bu ölçek, insanların sosyal ilişki düzeylerini anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte bulunan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı, maddeleri dikkatlice okuduktan sonra, size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.

Kesinlikle Katılıyorum:1

Çoğunlukla Katılıyorum:2

Katılıyorum:3

Katılmıyorum:4

Çoğunlukla Katılmıyorum:5

Kesinlikle Katılmıyorum:6

		1	2	3	4	5	6
1.	Kendimi çevremden kopuk hissediyorum.						
2.	Tanıdık insanlarla birlikteyken bile, kendimi onlara ait hissetmiyorum						
3.	Kendimi insanlara çok uzak hissediyorum.						
4.	Arkadaşlarımla birliktelik duygusuna sahip değilim.						
5.	Kendimi herhangi biriyle ilişkili hissetmiyorum						
6.	Toplumla bütün bağlarımı kaybetmiş duygusuna kapılıyorum						
7.	Arkadaşlarımla kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur						
8.	Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum						

Ek 4: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissedirim.	5	4	3	2	1
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.	5	4	3	2	1
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale getirmek için çabalarım.	5	4	3	2	1
4	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta	5	4	3	2	1
5	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.	5	4	3	2	1
6	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde incinirim.	5	4	3	2	1
7	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturduğum benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
8	Eleştiri almaktan kaçınırım.	5	4	3	2	1
9	Davranışlarımın, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
10	Doğru olmadığına inansam bile, çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.	5	4	3	2	1
11	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.	5	4	3	2	1
12	Düşüncelerimin, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
13	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesini beni rahatsız eder.	5	4	3	2	1
14	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.	5	4	3	2	1
15	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.	5	4	3	2	1
16	Olumlu yönlerimi ön plana çıkartmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
17	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.	5	4	3	2	1

18	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden kaçınırım.	5	4	3	2	1
19	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba harcarım.	5	4	3	2	1
20	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa, kişisel olarak komik bulmasam bile ben de gülümserim.	5	4	3	2	1
21	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.	5	4	3	2	1
22	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.	5	4	3	2	1
23	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.	5	4	3	2	1
24	Onaylanıp onaylamadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.	5	4	3	2	1
25	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek kendi isteklerimden vazgeçerim.	5	4	3	2	1

Ek 5: Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği

Bu ölçek insanlar arası ilişkilerde iletişim stilini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ölçeği, arkadaşlarınızla birlikte olduğunuz sırada genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerin doğru ya da yanlış şeklinde bir yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre “hiç (0)”, “bazen (1)”, “sık sık (2)” ve “sürekli (3)” şeklinde yandaki cevap kısmına işaretleyin. Ancak her bir davranış için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Tüm davranışları değerlendirmeye, boş bırakmamaya özen gösterin.

	Hiç	Bazen	Sık sık	Sürekli
1) Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.	0	1	2	3
2) Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakilerin görüşlerini pek dikkate almam.	0	1	2	3
3) Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.	0	1	2	3
4) “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.	0	1	2	3
5) Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.	0	1	2	3
6) İnsanlara sözle sataşmayı severim.	0	1	2	3
7) Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.	0	1	2	3
8) Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.	0	1	2	3
9)Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.	0	1	2	3
10) Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.	0	1	2	3
11) Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.	0	1	2	3
12) Yaptığım şakalar yersiz olur.	0	1	2	3
13) Düşüncelerim diğer kişilerininki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.	0	1	2	3
14) Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.	0	1	2	3
15) Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.	0	1	2	3
16) Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.	0	1	2	3
17) İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.	0	1	2	3
18) Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.	0	1	2	3
19) Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.	0	1	2	3

	Hiç	Bazen	Sık sık	Sürekli
20) İnsanlarla ilişkilerimde “üzüm yemek yerine, bağcı dövmek” için uğraşırım (Güç savaşına girerim)	0	1	2	3
21) Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim	0	1	2	3
22) Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım	0	1	2	3
23) Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim	0	1	2	3
24) Diğerleriyle alay etmeyi severim	0	1	2	3
25) Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür	0	1	2	3
26) Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim	0	1	2	3
27) Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür	0	1	2	3
28) Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem	0	1	2	3
29) Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.	0	1	2	3
30) Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım	0	1	2	3
31) Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir	0	1	2	3