

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

NOMOFOBİ, YALNIZLIK VE KİŞİLİK TİPLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seda Nur ÇİTİL

İstanbul
Ocak-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

NOMOFOBİ, YALNIZLIK VE KİŞİLİK TİPLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seda Nur ÇİTİL

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

İstanbul
Ocak-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi Olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Üye Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT

Üye Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezinin “**Nomofobi, Yalnızlık ve Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmasında, öneri aşamasından sonuç aşamasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik standartlara titizlikle uyduğumu, elde ettiğim tüm verileri bilimsel ahlak ve yöntemlere uygun şekilde topladığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak çalışmamı hazırladığımı belirtmek isterim. Çalışmamda, dolayı ya da doğrudan olarak alıntı yaptığım her kaynağı doğru şekilde atıfta bulunarak kaynakça kısmında belirttim ve bu alıntılarının tamamını kaynaklarda doğru şekilde gösterdiğimi beyan ederim.

Seda Nur ÇİTİL

ÖN SÖZ

Araştırmamda bana her zaman destek olan ve her aşamada yanımda yer alan sevgili aileme, sağladıkları maddi ve manevi destek ile gösterdikleri sabır için en içten teşekkürlerimi iletiyorum. Onların sevgisi ve anlayışı olmadan bu süreci atlatmam mümkün olmazdı. Tez danışmanım Dr. Fazilet Yavuz Birben'e, bu süreç boyunca bana rehberlik ettiği, değerli önerileri ve bilimsel katkılarıyla beni doğru yönlendirdiği için teşekkür ederim. Kendisinin sabırlı ve yönlendirici yaklaşımı, araştırma sürecimde bana büyük bir kolaylık sağlamıştır. Ayrıca, bu tez sürecinde bana moral veren ve her zaman yanımda olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Onların destekleri ve dostlukları, bu zorlu süreçte bana güç verdi. Son olarak, çalışmamı daha iyi bir hale getirmemi sağlayan tüm kaynaklara ve katkı sağlayan herkese teşekkür ederim.

Seda Nur ÇİTİL
İstanbul-2025

ÖZET
NOMOFOBİ, YALNIZLIK VE KİŞİLİK TİPLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Seda Nur ÇİTİL

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN

Ocak, 2025-84 Sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, nicel bir araştırma olup, ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ili Pendik ilçesine bağlı devlet okullarında eğitim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada dört farklı okul tipi ve 469 (%52.1) kız, 431 (%47.9) erkek toplam 900 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada veriler; Demografik Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmanın verileri, yalnızca kullanılan ölçeklerin özelliklerini ve alt boyutlarını içermektedir. Verilerin analizinde t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. İlişkilerine bakmak için korelasyon, analizlerine ve etkilere bakmak için regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analiz işlemi için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizlerde, cinsiyet ve yaş gibi demografik faktörlerin UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi ölçekleri üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların telefon kullanma yaşlarına göre, UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçekleri alt boyutlarında puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken Yalnızca Nomofobi ölçeği “Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ve yapılan post-hoc analizinde 17 yaş ve üstü grubun puan ortalamasının 14-16 yaş grubuna göre anlamlı yüksek olduğu görülmüştür. BB-50 KT “Duygusal Dengelilik” alt boyutunda 5 saat ve daha fazla telefon kullanımının, “Zekâ/hayal gücü” alt boyutunda 1 saatten az telefon kullanımına göre puan ortalamasının daha yüksek, Nomofobi Ölçekleri alt boyutlarında ise; telefon kullanma süresi yükseldikçe nomofobi puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği görülmüştür. BB-50 KT ölçeğinin "Duygusal Dengelilik" ve "Zekâ/Hayal

Gücü" alt boyutlarının nomofobi ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla düşük pozitif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. BB-50 KT ölçeği, nomofobi alt boyutlarından "Bilgiye erişememe"yi %5.3, "Rahatlktan feragat etme"yi %5.9, "İletişim kuramama"yı %7.8 ve "Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme"yi %2 oranında açıklamaktadır. Ayrıca, BB-50 KT ölçeği alt boyutları, nomofobi ölçeği alt boyutlarını anlamlı bir şekilde %8 düzeyinde yordamaktadır. Sonuçlar, kişilik özelliklerinin ve teknoloji kullanma alışkanlıklarının, bireylerin nomofobi düzeylerini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Yalnızlık, Kişilik Tipleri, Ergen.



ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA, LONELINESS AND PERSONALITY TYPES

Seda Nur ÇİTİL

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Fazilet YAVUZ BİRBEN

2025, January-84 Pages

The primary aim of this study is to examine the relationship between nomophobia, loneliness, and personality types. This research employs a quantitative approach and utilizes a correlational survey model. The study sample consists of secondary school students enrolled in public schools in the Pendik district of Istanbul. The research includes four different school types and a total of 900 secondary school students, comprising 469 (52.1%) female and 431 (47.9%) male participants. Data for this study were collected using the Demographic Information Form, the Nomophobia Scale, the UCLA Loneliness Scale-Short Form, and the Big Five-50 Personality Test (BB-50). The study data include only the characteristics and subdimensions of the employed scales. In data analysis, t-tests and ANOVA were applied. Correlation analysis was conducted to examine relationships, while regression analysis was used to assess effects. The SPSS 23.0 software was utilized for statistical analyses. The findings indicate that demographic factors such as gender and age do not significantly affect the scores on the UCLA, BB-50, and Nomophobia scales. Regarding participants' age at first mobile phone use, no statistically significant differences were observed in the mean scores of the UCLA, BB-50, and Nomophobia subscales, except for the "Loss of Online Connection" subdimension of the Nomophobia Scale. Post-hoc analysis revealed that the mean score for the "Loss of Online Connection" subdimension was significantly higher in the 17 and older age group compared to the 14–16 age group. In the BB-50 scale, the mean score for the "Emotional Stability" subdimension was higher among those who used their phones for five or more hours per day, whereas the "Intellect/Imagination" subdimension had a higher mean score among those who used their phones for less than one hour per day. Additionally, as phone usage duration increased, nomophobia scores significantly increased across all subdimensions of the

Nomophobia Scale. A low positive correlation was found between the BB-50 "Emotional Stability" and "Intellect/Imagination" subdimensions and all subdimensions of the Nomophobia Scale. Furthermore, the BB-50 scale explained 5.3% of the variance in "Not Being Able to Access Information," 5.9% in "Giving Up Comfort," 7.8% in "Not Being Able to Communicate," and 2% in "Loss of Online Connection." The BB-50 subdimensions collectively accounted for 8% of the variance in the nomophobia subdimensions. The findings suggest that personality traits and technology usage habits may influence individuals' levels of nomophobia.

Keywords: Nomophobia, Loneliness, Personality Types, Adolescent.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem	1
1.2.Amaç	2
1.3.Araştırmanın Önemi.....	3
1.4.Varsayımlar	3
1.5.Sınırlılıklar.....	3
1.6.Tanımlar	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1.Nomofobi.....	5
2.1.1.Nomofobi ve Psikolojik Etkileri:Dört Ana Boyutun İncelenmesi	6
2.1.2. Nomofobinin Birey Üzerindeki Psikolojik ve Davranışsal Etkileri	7
2.1.3 Nomofobi ve Bağımlılık	9
2.2 Ergenlik Dönemi	13
2.3.Yalnızlık	14
2.3.1.Yalnızlık ve Ergenlik: Psikososyal Etkiler ve Temel Nedenler.....	15
2.3.2. Yalnızlık Boyutları	19

2.4. Kişilik	20
2.4.1. Kişilik Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar	22
2.4.2. Büyük Beş Kişilik Modeli ve Kişilik Boyutları	22
2.4.3. Kişilik Gelişimi	23
2.4.4. Kişilik Özellikleri	24
2.4.5. Kişilik Özelliklerinin Nomofobi Üzerindeki Etkileri	26
2.4.6. Kişiliğin Kavramsal Temelleri	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Çalışma Grubu	28
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	29
3.3.2. Nomofobi Ölçeği	29
3.3.3. Büyük Beş-50 Kişilik Testi	29
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler İçin)	30
3.4. Verilerin Toplanması	30
3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans Dağılımı Tablosu	33
4.1.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	33
4.2. Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular	34
4.2.1. UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçekleri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenilirlik Testleri	35
4.3. UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Normallik Analizleri	35
4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi	36
4.5. Katılımcıların Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi	37

4.6. Katılımcıların Telefon Kullanma Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	39
4.7. Katılımcıların Telefon Kullanma Sürelerine Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	42
4.8. Katılımcıların Aileyle Vakit Geçirme Sürelerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	44
4.9. Katılımcıların Rutin İşleri Erteleme Durumlarına Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	46
4.10. UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Korelasyon Analizi	48
4.11. BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	50

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	53
5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma	53
5.2. Öneriler	58
KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	74
ÖZGEÇMİŞ	84

TABLolar LİSTESİ

4.1.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans Dağılımı Tablosu	33
4.2.1. UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçekleri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Testleri	35
4.3.1. UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Normallik Analizleri....	36
4.4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi	35
4.5.1. Katılımcıların Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T- Testi Analizi	37
4.6.1. Katılımcıların Telefon Kullanma Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	39
4.7.1. Katılımcıların Telefon Kullanma Sürelerine Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	42
4.8.1. Katılımcıların Aileyle Vakit Geçirme Sürelerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	44
4.9.1. Katılımcıların Rutin İşleri Erteleme Durumlarına Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi	46
4.10.1. UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Korelasyon Analizi	48
4.11.1. BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	50

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: Sosyal Araştırmalar İçin İstatiksel Program Paketi (Statistic Packets For Social Sciences)

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TDK: Türk Dil Kurumu

vd: Ve diğerleri

ark: Arkadaşları

NÖ: Nomofobi Ölçeği

BB-50 KT: Büyük Beş-50 Kişilik Testi

UCLA: University of California, Los Angeles

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

TKY: Telefon Kullanım Yaşı

TKS: Telefon Kullanım Süresi

AVG: Aileyle Vakit Geçirme

ev. İçi Bağ. Kayb.: Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme

RİE: Rutin İşleri Erteleme

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem

Bir dönem yalnızca haberleşme aracı olarak anılan ve kullanılan mobil cihazlar on yıl içerisinde gittikçe popülerleşerek çok boyutlu iletişim aracı olmuştur (Süler, 2016). Akıllı telefon, birey için önemli bir yere sahiptir (Ekşi, 2020). Cep telefonlarının akıllı telefon olması ile insanlar işlerinin büyük bir kısmını akıllı telefonları ile yerine getirmektedir. Buna bağlı olarak akıllı telefona ayrılan süre gün geçtikçe artmaktadır (Akkuş, 2020). Artan bu yaygınlaşmada telefonlar yaşamın bir parçası olarak devam etmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016). Akıllı telefonların bireylerde oluşturduğu bağımlılık ve alışkanlık durumu, nomofobi olarak adlandırılan telefonsuz kalma korkusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Canatar, 2020). Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığına bağlı olarak ortaya çıkan bir anksiyete türüdür (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Bu terim, "no mobile phone phobia" kısaltmasıyla ifade edilen ve bir kişinin mobil cihazını kullanamama veya ulaşamama korkusunu temsil eden bir kelimeler dizisidir (Yıldırım ve Correia, 2015). Ağ ve iletişim teknolojisinin gelişimi ile akıllı telefonların, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesinin etkisiyle akıllı telefonlara aşırı bağımlılıkta da bir artış gözlemlenmektedir (Deursen vd, 2015). Perlman ve Peplau'nun (1981) ifadesine göre sosyal ilişkilerin yetersizliği sonucunda ortaya çıkan yalnızlık, bireylerin sıkça yaşadığı bir durumdur. (Çakır ve Çakır, 2011). Yalnızlık genellikle sosyal etkileşim eksikliği, sosyal bağlılık veya duygusal bağlanma eksikliği nedeniyle ortaya çıkar (Russell vd., 2012). Güçlü bir yalnızlık duygusu olan birey, başkalarıyla bağlantı kurma isteğine rağmen gerçek hayatta yakın sosyal etkileşimler ve geniş sosyal destekten yoksun olabilmektedir (Duy, 2003). Akıllı telefonların erişilebilirliği ve çok yönlülüğü, bireylere sadece çevrimiçi eğlenceye erişim konusunda yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda sanal sosyal ilişkiler kurmalarına da yardımcı olabilir. Bu nedenle, yalnızlık hissi yaşayan bireyler, akıllı telefonları bağlantı ve aidiyet duygusu elde etmenin temel bir aracı olarak görebilirler. Bu nedenle de akıllı telefonlara aşırı derecede bağımlı hale gelebilirler (Han vd., 2017). Mobil cihazlara bağımlı birey, mobil cihazların etkilerinden dolayı dış dünyaya karşı kendisini soyutlamaktadır. Bu nedenle

nomofobiyi etkileyen faktörlerden birinin kişilik özellikleri olduğu söylenebilir (Süler, 2016). Kişilik, bireyin yaşam tarzı boyunca bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde gelişen düşünce, duygu ve davranış örüntüsüdür (Yumuk, 2023). Bu örüntüler, bireyin deneyimleri, gelişimi ve sosyal yaşamındaki yapısal özellikleri aracılığıyla oluşur. Bireylerin sosyal yaşamları boyunca deneyim, gelişim ve yapısal özellikler aracılığıyla hem bilinçli hem de bilinçsiz bir şekilde oluşturulan, yaşam tarzıyla uyumlu düşünce, duygu ve davranış kalıplarını ifade eder (Jung, 1971; Tieger vd., 2014). Tüm bu özelliklerle birlikte kişilik, bireyleri diğerlerinden ayıran özellikleri, inançları ve davranışları yansıtır (Güney, 2018; Acarkan, 2019). Bu nedenle, insanların biyolojik yapıları benzer olsa olsa bile, tepkileri ve davranışları farklılık gösterebilir (Yumuk, 2023). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte, mobil cihazlar iletişim kurmanın ötesine geçerek sosyal amaçlar için ve yaşamı etkileyecek biçimlerde kullanılmaya başlamıştır. Mobil cihazların aşırı kullanımı, dijital bağımlılığa yol açmakta ve bu durum giderek bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Akıllı telefon kullanımının bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamında yarattığı problemler en önemlilerindedir. İnsanların birbirleriyle sözlü ve yazılı olarak iletişim kurmasını sağlayan cep telefonu, artık internet bağlantısına sahip küçük bir bilgisayara dönüşmüştür. Farklı platformların yoğun kullanımı ve bireylerin tüm faaliyetleri akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleştirmesi, bazı olumsuzlukların veya korkuların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

1.2.Amaç

Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar işlerinin büyük bir bölümünü bu cihazlar aracılığıyla gerçekleştirir hale gelmiş ve bu durum, bireylerin akıllı telefonlarına ayırdıkları zamanda değişikliğe sebep olmuştur. Gelişen fonksiyonların ve bununla orantılı şekilde artan kullanımın bir sonucu olarak akıllı telefonlar, yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu yaygınlaşmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan bağımlılık ve alışkanlık durumu, nomofobi olarak adlandırılan telefonsuz kalma korkusunu tetiklemektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın temel amacı, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine etkisi olup olmadığı bu çalışmada incelenecek unsurlardır. Bu genel amaca bağlı olarak araştırmada aşağıdaki alt problemlere yer verilmiştir.

1. Lise öğrencilerinde nomofobi, yalnızlık ve büyük beş faktör kişilik ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinde nomofobi ölçeğinden elde edilen puanlar; cinsiyet, yaş, telefon kullanım yaşı, ortalama telefon kullanım süresi, aile ile vakit geçirme ve telefon kullanımının rutin işleri erteleme durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinde büyük beş faktör kişilik testinden elde edilen puanlar; cinsiyet, yaş, telefon kullanım yaşı, ortalama telefon kullanım süresi, aile ile vakit geçirme ve telefon kullanımının rutin işleri erteleme durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinde yalnızlık ölçeğinden elde edilen puanlar; cinsiyet, yaş, telefon kullanım yaşı, ortalama telefon kullanım süresi, aile ile vakit geçirme ve telefon kullanımının rutin işleri erteleme durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinde büyük beş faktör kişilik ölçeğinden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar, nomofobi düzeyini yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Günümüzde mobil teknoloji kullanımının artışıyla birlikte nomofobi bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarını etkileyen yaygın bir sorun haline gelmiştir. Ancak, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tiplerinin arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu çalışma, beş faktörlü kişilik tiplerinden hangilerinin nomofobi ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyarak, risk grubunda olan bireylerin belirlenmesine ve erken müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Özellikle eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve alan uzmanları için önleyici eğitim programlarının ve farkındalık çalışmalarının bilimsel temellerle desteklenmesini sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, nomofobi ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin teknolojik bağımlılık düzeyleri ile sosyal bağları arasındaki dinamiği anlamaya yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları psikolojik danışma hizmetleri ve bireysel farkındalık açısından değerli katkılar sunacaktır.

1.4.Varsayımlar

1. Çalışmada yer alan okulların Türkiye'deki okulları temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Çalışmaya katılan gençlerin kullandıkları telefonların aynı nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışmaya katılan gençlerin telefon kullanmaya hangi yaşta başladığı ve okulda telefonların toplanması gibi durumların sonuçları etkilemeyeceği varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

1. Çalışmanın verileri, yalnızca kullanılan ölçeklerin özelliklerini ve alt boyutlarını içermektedir.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklere bağlı olarak sonuçlar, çalışmada yer alan İstanbul ili, Pendik ilçesinde bulunan lise öğrencileriyle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Nomofobi: Nomofobi bireyin akıllı telefona ulaşamadığı anda yaşadığı akıl dışı korkudur aynı zamanda yeni dönemin fobisi olarak da bilinmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015).

Kişilik: Kişilik, bireyin yaşam biçimini, tutumlarını, sosyal ortamda sergilediği farklılıkları, hislerini ve onu tamamlayan, belirleyen ve kapsayan özellikleri ortaya koyar (Atkinson vd., 1993; Öz, 2018).

Yalnızlık: Bireyin toplumsal ilişkilerinin istediği şekilde gelişmediği durumlarda meydana çıkan, bireyin sosyal ilişkiler ağında hem nicelik hem de nitelik açısından eksiklik yaşadığı zamanlarda duyduğu, genellikle yaygın stres, sıkıntı ve üzüntü deneyimi olan bir duygu durumudur (Lopata, 1969; Perlman ve Peplau, 1981; Rook, 1984).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tiplerine dair kuramsal bilgilere yer verilmiş ve bu kavramlarla ilgili literatürde yapılan araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Nomofobi

Nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediği ya da mobil cihazla iletişim kuramadığı durumlarda yaşadığı mantıksız korku ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013). Nomofobi rahatsızlığı olan bireyleri tanımlamak amacıyla “nomofobi” ve “nomofobik” terimleri ortaya konmuştur. Burada, nomofobi terimi, bu rahatsızlığa sahip kişiyi ifade etmek için kullanılırken; nomofobik terimi, nomofobiyle ilişkili davranışları veya bu rahatsızlığın özelliklerini tanımlamak için bir sıfat olarak kullanılmaktadır (Yıldırım, 2014). Nomofobi, çağdaş bir korku (Hoşgör, Tandoğan ve Hoşgör, 2017) ya da çağın hastalığı (King vd, 2013) olarak nitelendirilmektedir. Bu rahatsızlık, akıllı telefonun kontrol edilme sıklığı ve günlük mobil internet kullanım süresinin artmasıyla birlikte gelişmektedir (Gezgin vd.,, 2017). Ayrıca Polat'a (2017) göre mobil cihaz bağımlılığının bir sonucu olarak da gelişebilmektedir. Nomofobi, günlük hayatta sıkça kullanılan teknolojik mobil cihazlardan uzak kalma, iletişimden kopma veya internete bağlanamamanın yol açtığı rahatsızlık ve endişeyi ifade etmek amacıyla tanımlanmaktadır (King vd., 2013). Nomofobik bireyler, sanal etkileşimleri tercih ederken yüz yüze sosyal etkileşimlerden kaçınmaktadır (Bhattacharya vd., 2019). King vd. (2013), nomofobinin yalnızca cep telefonlarıyla değil, aynı zamanda bilgisayarlar ve diğer görsel iletişim araçlarıyla da ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Ancak, daha sonra bilgisayarların yerini akıllı telefonların aldığını vurgulayarak araştırmalarını akıllı telefonlar üzerine yoğunlaştırmışlardır.

Nomofobi, bireylerin günlük yaşamında hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu durumu yaşayan kişiler, cep telefonlarını yanlarında bulundurmadıklarında, şarjları azaldığında ya da sinyal kaybı yaşadıklarında yoğun bir stres hissederler. Bu kaygı hali, motivasyon kaybına neden olur ve günlük sorumluluklarına odaklanmalarını zorlaştırır (Dixit vd, 2010).

2.1.1. Nomofobi ve Psikolojik Etkileri: Dört Ana Boyutun İncelenmesi

Yıldırım (2014), nomofobinin psikolojik etkilerini değerlendirmek amacıyla nitel bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, nomofobiyi dört ana boyut altında ele almıştır; iletişim kuramama (1), bağlantıyı kaybetme (2), bilgi alamama (3) ve rahatlıktan vazgeçme (4).

İletişim kuramama boyutu, anlık etkileşimi kaybetme ve anlık iletişim gerektiren hizmetleri kullanamama duygularını yansıtmaktadır. Dolayısıyla, bireylerde kaygı veya öfkeye yol açmaktadır. Bireyler, aile üyelerine ve/veya arkadaşlarına mesaj gönderememe ya da onları arayamama durumunda, ayrıca birinin kendileriyle iletişim kurmaya çalışıp çalışmadığını bilememe halinde güvensiz hissetmektedir. Teknolojinin, bireylere sunduğu "hızlı erişim" ve "anında iletişim" olanakları sayesinde hem günlük yaşamı hem de profesyonel hayatı büyük ölçüde pratik hale getirmiştir. Cep telefonlarının yaygınlaşmasıyla birlikte akıllı telefonların ilerlemesiyle devam eden bu süreç, temel bir iletişim aracı olmanın ötesine geçerek zamanla bir bağımlılık boyutuna ulaşmıştır.

Bağlantıyı kaybetme boyutu ise bireyin çevrimiçi kimliğinden kopmasını ifade etmektedir. Bireyin algılanan çevrimiçi iletişimlerini kaybetme, sosyal medyada güncel kalamama ve bildirimleri sürekli kontrol edememe durumlarında sinirlilik, rahatsızlık ve huzursuzluk gibi duygular oluşmaktadır.

Bilgiye erişememe boyutu, akıllı telefonlar aracılığıyla ihtiyaç duyulan bilgilere ulaşamama durumunda çaresizlik hissini ifade etmektedir. Birey, akıllı telefonlarından bilgi alamadığı veya cihazlarını en iyi şekilde kullanamadıklarında duygu değişikliğine neden olmaktadır.

Rahatlıktan feragat etme boyutu ise, akıllı telefonun sağladığı konforun yokluğunda hissedilen üzüntü ile ilgilidir. Akıllı telefonun yanlarında olduğu bir rahatlık alanında kalma arzusunu hissetmektedirler (Yıldırım, 2014).

2.1.2. Nomofobinin Birey Üzerindeki Psikolojik ve Davranışsal Etkileri

Nomofobiye sahip bireyler, genellikle cep telefonlarını kapatmaz ve telefonlarından ayrılmaya tahammül edemezler. Yanlarında yedek bir telefon taşır ve telefonlarını yatakta kullanmaya devam ederler (Abraham vd., 2014). Mobil iletişimden kopmalarına neden olan kapsama alanı dışında kalma ya da şarjın bitmesi gibi durumlarda odaklanma problemleri yaşayabilir (Prasad vd., 2017) veya sınırlı davranışlar sergileyebilirler (Bragazzi ve Puente, 2014). Telefonlarını unutma ya da bozulması ihtimali onları kaygılandırır; şarjlarının bitmesi ise umutsuzluk yaşamalarına neden olur (Gezgin vd., 2017). Bununla birlikte, telefonlarını obsesif bir şekilde sık sık kontrol etme eğilimindedirler (Bragazzi ve Puente, 2014; Gezgin vd., 2017). Gece telefonlarıyla birlikte uyuyarak sabah uyandıklarında ilk iş olarak telefonlarını kontrol eder ve gün içinde de sıkça kullanırlar (Akıllı ve Gezgin, 2016; Bragazzi ve Puente, 2014). Ayrıca, cep telefonlarına yüksek miktarda harcama yapar ve yüz yüze iletişim yerine teknolojik cihazlarla iletişim sağlamayı seçerler (Bragazzi ve Puente, 2014). Nomofobi, bireylerin işlerine odaklanmasını güçleştirir ve konsantrasyonlarını olumsuz etkiler (Gezgin vd., 2017; Dixit vd., 2010). Aynı zamanda, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratır (Gezgin vd., 2017). Günlük yaşam alışkanlıkları, özellikle uyku düzeni, bu durumdan olumsuz şekilde etkilenir (Gezgin vd., 2017). Ayrıca, derslere odaklanmada zorluklar yaşanır ve akademik başarıda düşüş gözlemlenir (Gezgin vd., 2017).

King, Valença ve Nardi (2010) ise yaptıkları çalışmada, nomofobiyi 21. yüzyılın yeni teknolojilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir bozukluk olarak değerlendirmişlerdir.

Literatür incelendiği zaman nomofobiyi farklı boyutlarda ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi Yıldırım (2014), nomofobinin psikolojik etkilerini ele aldığı çalışmasında iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahatlıktan feragat etme bağlı kalarak dört ana boyut altında incelemiştir. Nomofobi, cep telefonuna olan bağlılık (Dixit vd., 2010), cep telefonlarına bağımlılık (Forgays vd., 2014), akıllı telefondan uzak kalma kaygısı (Han vd., 2017) ve bir fobi olarak (Yıldırım ve Correia, 2015) farklı açılardan incelenmektedir. Araştırmaların genel bulgusu, nomofobinin bireyin günlük yaşamını

hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumsuz yönde etkilediğidir. Bu nedenle, nomofobi, kişinin teknolojik aletlere duyduğu bağıllık sonucunda gelişen ve günlük aktivitelerini olumsuz etkileyen, özellikle akıllı telefonda uzak kaldığında ya da kullanamadığında beliren gerçekçi olmayan kaygı ve korku durumudur. Nomofobiye sahip kişiler, yoğun anksiyete, sıkıntı ve diğer psikolojik ve fiziksel belirtiler yaşarlar (Yoğurtçu, 2018). Nomofobinin yarattığı kaygı, bireyleri motive etmez ve günlük rutinlerine odaklanmalarını engeller bu yüzden tipik olarak cep telefonlarını kapatmayı reddeder, mesajlara hemen cevap verme ve aramalara yanıt verme isteği duyarlar, telefonlarında herhangi bir güncelleme veya gelen arama olup olmadığını obsesif bir şekilde kontrol ederler, telefonlarını bulamama durumunda kaygı ve güvensizlik hissi yaşarlar, telefonlarının bataryası veya kredisi bittiğinde panik atakları geçirirler ve telefonlarının zayıf ağ bağlantısı nedeniyle motivasyon kaybı yaşarlar (Dixit vd, 2010).

King ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, akıllı telefonda uzak kalma durumunda, panik bozukluğuna sahip bireylerde kaygı, korku, titreme, hızlı nefes almayı, depresyon gibi belirtiler ile düşük özsaygısı, endişe, özgüvensizlik ve yalnızlık gibi duygusal durumlar açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, bu bireylerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmalar, nomofobik bireylerin cep telefonları yanlarında olmadığı zaman baş dönmesi, nefes alma zorluğu, kalp çarpıntısı ve mide krampları gibi kaygı semptomları yaşadıklarını ortaya koymuştur (Algül, 2014; Thomée vd., 2011). Ayrıca, nomofobi sonucunda titreme, terleme, baş ağrısı, halsizlik, solunum sıkıntısı, taşikardi ve uzun vadeli riskler arasında kanser gibi fiziksel sorunlar da ortaya çıkabilir (King vd., 2014; Prasyatiani, 2017; Sharma vd., 2015). Adnan ve Gezgin (2016), cep telefonu kullanımının bazı olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar arasında dikkat eksikliği, bağımlılık, empati kaybı, obezite, kaygı, tatminsizlik, yalnızlık, yüksek tansiyon ve düşük akademik başarı yer almaktadır. Araştırmalar, bireylerin cep telefonlarını hemen hemen her durumda kullandığını ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmada, her 15 kişiden birinin, araç kullanırken cep telefonu kullandığı vurgulanmıştır (Kanmani vd., 2017). Akıllı telefon kullanım süresinin ortalaması, bağımlılıkla pozitif bir ilişki göstermektedir ve bu durum, keyif verici bir etkinliğin sık tekrar edilmesinin bağımlılık riskini artırdığı fikrini desteklemektedir (Dikeç vd., 2017). Araştırmalar, nomofobik bireylerin, tüm bir günü cep telefonlarından uzak

geçirmeye zorlandıklarında depresyon, düşük benlik saygısı, sıkıntı, yüksek düzeyde sosyal kaygı, panik ve aşırı yalnızlık gibi psikolojik huzursuzluklar yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Nomofobik bireyler, cep telefonları olmadan yaşamlarını sürdüremedikleri için duygusal bozukluklarla karşılaşabilmektedirler (Kuss vd., 2011; Zulkefly vd., 2009).

Gürbüz ve Özkan'ın (2020) araştırmasına göre, eğitim düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmada, lise mezunlarının üniversite mezunlarına oranla daha fazla nomofobik davranış gösterdiği ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra, nomofobi ile eğitim düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bragazzi ve Del Puente (2014), nomofobiyi, daha ciddi psikolojik bozuklukların bir belirtisi olarak ele almanın mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir araştırmada, meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında önlisans öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ortalamanın üzerinde olduğunu cinsiyete göre nomofobi düzeyleri bakımında anlamlı farklılık bulunmaktadır (Burucuoğlu, 2017). Başka bir araştırmada ise, nomofobi düzeyine bağlı bireyin sağlığındaki etkileri incelenmiştir (Polat, 2017). Yurt dışında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımıyla bireyin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesi arasında bir bağlantı olduğu belirlenmiştir (Park ve Lee, 2012). Gürbüz ve Özkan (2020) tarafından yapılan araştırmada, genç yetişkinlerin %8,5'inin ciddi, %71,5'inin orta seviyede nomofobiye sahip olduğu belirlenmiştir. Dalbudak ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin %14,3'ünün ağır düzeyde nomofobi yaşadığı tespit edilmiştir. Nomofobinin yaygınlık oranlarının dünya genelinde de benzer bir dağılım sergilediği ifade edilmektedir. Nomofobi ile yapılan çalışmalara bütünüyle bakıldığında nomofobi nedeni olabilecek birçok faktörün olduğu ve bununla birlikte bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerinin nomofobi ile ilişkili olabileceği araştırma bulgularına istinaden ifade edilebilir.

2.1.3. Nomofobi ve Bağımlılık

Nomofobiyi agorafobi ile ilgili durumsal fobi olarak inceleyen King vd. (2014), bu durumun anında yardım alamama ve rahatsızlık hissi ile bağlantılı olduğunu

belirtmişlerdir. Buna bağlı kalarak nomofobiyi özellikle mobil cihazlar üzerinden değerlendirek, durumsal bir fobi olarak tanımlamışlardır. Nomofobi, DSM-V tanı kriterlerinde henüz yer almamakla birlikte, durumsal fobi olarak sınıflandırılmıştır (King vd., 2010). Bu bozukluğun DSM-V'ye dâhil edilmesi için önerilerde bulunulmuştur (Bragazzi ve Del Puante, 2014)ve özgül fobi tanı ölçütleri ise;

- Belirli bir nesneye ya da duruma yönelik yoğun korku veya kaygı hissedilmesi,
- Korku veya kaygıya yol açan nesne ya da durumun bireyde genellikle hemen bir tepkiye sebep olması,
- Kaygı veya korkuya neden olan nesneden ya da durumdan kaçınma davranışının gelişmesi ya da bu duruma aşırı korku ve kaygı ile katlanması,
- Fobiye neden olan nesne ya da duruma verilen korku veya kaygı tepkisinin, yaşanan gerçek tehlikenin derecesiyle uyumsuz olması,
- Kaçınma, korku veya kaygının altı ay ya da daha uzun süre boyunca devam etmesi, bu kaçınma, korku ya da kaygının bireyin günlük yaşamında işlev kaybına yol açması.
- Bu durumun, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle açıklanamaması.

TDK (2011), bağımlılığı “Bir şeye bağımlı olma durumu; başka bir şeyin gücüne ya da yardımına ihtiyaç duyma” olarak ifade etmektedir. Bağımlılık, bireyin maddeyi bırakmayı birçok kez denemesine rağmen başarılı olamaması, kullandığı madde miktarını sürekli artırması, maddeyi bıraktığında yoksunluk belirtileri yaşaması, zararlarını fark etse bile kullanmaya devam etmesi ve zamanının büyük bir kısmını maddeyi bulmak için harcamasıyla kendini gösterir (Ögel, 2001). Kısacası bağımlılık, bir maddenin tedavi amaçlı kullanım dışında kontrolsüz bir şekilde ve giderek artan dozlarla tüketilmesi olarak tanımlanır (Dinç, 2014). Bağımlılık, olumsuz sonuçlar görülmesine rağmen, davranışın zorlayıcı bir şekilde devam ettirilmesidir. Bağımlılığın olumsuz etkileri fark edilse bile, bağımlılık yapan maddeyi bırakmada başarısızlık sıkça görülür. Bu tanımlardan yola çıkarak, bir kişiye bağımlılık teşhisi konabilmesi için belirli belirtilerin varlığı gereklidir.

Bağımlılık genellikle madde kullanımıyla tanımlansa da, bu açıklama bağımlılığın çok boyutlu yapısını tam olarak yansıtmaz. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 1964 yılında bağımlılığı iki farklı kategoriye ayırarak psikolojik ve fizyolojik bağımlılık olarak sınıflandırmıştır. Beyin ve işlevleri üzerine yapılan araştırmalar, bağımlılığın yalnızca

maddelerle sınırlı olmadığını, davranışların da bağımlılık yaratabileceğini ortaya koymuştur (Orford, 2001). Davranışsal bağımlılıklar, günümüzde uyuşturucu bağımlılığı gibi ciddi sonuçlar doğurabilen başka bir bağımlılık türüdür. Yeni davranışsal bağımlılık türleri sürekli olarak ortaya çıkmaktadır; bunlar arasında spor, yeme, teknoloji, medya, cep telefonu ve kumar bağımlılığı da bulunmaktadır (Gürsal, 2023). Bazı araştırmalar, bu davranışsal bağımlılıkların kimyasal madde bağımlılığı ile benzer şekilde sorunlu davranışlar sergilemesine yol açtığını ve bu tür bağımlılıklar için madde bağımlılığı tanı ölçütlerinin kullanılabileceği konusunda ortak bir görüş olduğunu göstermektedir (İnan, 2010).

Bağımlılık, tek bir olaya bağlı olmayan, yıllarca sürebilen bir davranış biçimidir. Bu durumun birçok farklı nedeni olabilir; örneğin, bir çocuğun ebeveynlerinin ilgisini çekmeye çalışması, çevresindekilerin dikkatini kazanma amacı gütmesi veya kendini güçlü hissetme arzusu gibi etmenler bunlara örnek olarak verilebilir. Bağımlılık her yaş grubunda ortaya çıkabilir; bu durumda erken teşhis ve müdahale büyük önem taşır (Yavuzer, 2000). King vd. (2013), bağımlılığın patolojik olarak kabul edilebilmesi için, sağlık, aile, sosyal yaşam ve kariyer gibi yaşamın çeşitli boyutlarında bozulmalara yol açması ve bu durumun istenmeyen sonuçlarla sonuçlanması gerektiğini savunmaktadır. Teknolojinin ilerlemesi ve yaygınlaşması, yaşamı daha kolay hale getirmiş ve bununla birlikte yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Bu tür bağımlılıkların bir sonucu olarak ise nomofobi gelişebilir.

Nomofobi, yaşanan yoğun gerginlik ve endişe tepkileri açısından özgül fobiler arasında yer almış ve bu nedenle DSM-V tanı ölçütlerine (APA, 2013) göre, özgül fobiler içinde durumsal bir fobi olarak kabul edilebileceği öne sürülmüştür (Yıldırım ve Correcia, 2015; Yıldırım, 2014). Bununla birlikte, bazı araştırmacılar, nomofobinin özgül fobi olarak değerlendirilmesini uygun görmemektedir (Sadan, 2022). Tran (2016), özgül fobinin belirli bir nesne ya da durum karşısında yaşanan panik ve endişeyi tanımladığını, ancak nomofobinin akıllı telefonun olmaması durumunda hissedilen kaygıyı ifade ettiğinden, özgül fobi tanımına uymadığını ve bunun bir bağımlılık davranışı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Bireyler, bu korku ve kaygı ile başa çıkabilmek için ya bu durumdan kaçınma davranışı sergiler ya da dayanma gösterirler. Mobil cihazlarıyla iletişim kuramadıklarında ya da cihazlarını

kullanamama ihtimaliyle karşılaştıklarında, nomofobik bireyler yoğun panik duygusu yaşar ve mantık dışı bir kaygı hissederler.

Fallahkhair, Pemberton ve Griffiths (2005), internet, mobil cihaz ve oyun bağımlılığını eyleme dayalı davranışsal bağımlılıklar ile ortak olduğunu düşünmektedirler. Davranışsal bağımlılık çerçevesinde incelenen mobil cihaz bağımlılığı, bireyin günlük rutinlerini bozacak şekilde cihazın aşırı şekilde kullanılması olarak tanımlanmıştır (Soni vd., 2017). Forgays vd., (2014) ise mobil cihaz bağımlılığının, bireyin günlük yaşamını zorlaştıran, sosyal ilişkilerinden ve sorumluluklarından uzaklaşmasına sebep olan etkileri olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, mobil cihaz bağımlılığı ve nomofobi arasında bazı benzerlikler bulunmaktadır.

King ve arkadaşları (2010), panik bozukluk yaşayan bireylerde cep telefonuna bağımlılığı, telefonun varlığının güven duygusu oluşturması ve gerektiğinde yardım çağrısında bulunabilecek bir araç olarak algılanmasıyla ilişkilendirmektedir.

Akıllı ve Gezgin'in çalışmasında nomofobiye eğilim gösteren bireyin gün içerisinde telefonu kontrol etmesi ve yanında sarj cihazı taşımakta olduğu, uyumadan önce ve uyandıktan sonra telefon ile vakit geçirdiklerini ortaya koymuşlardır.

Kurt (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarında internet bağlantısı kesildiğinde yaşadıkları duygusal tepkiler incelenmiştir. Katılımcıların %35.9'u, internet erişiminden yoksun kaldıklarında mutlu olmayacaklarını belirtirken, %25.9'u bu durumda gergin olup internet bağlantısı bulacakları bir yer, %6.8'i ise çaresiz ve kaygılı hissedeceklerini ifade etmiştir.

Akıllı ve Gezgin'in (2016) çalışmasında, nomofobiye yatkın bireylerin gün boyunca telefonlarını sık sık kontrol ettikleri, beraberinde sarj cihazı taşıdıklarını, uyumadan önce ve uyandıktan sonra telefonla vakit geçirdikleri belirlenmiştir (Algül, 2014; Thomée vd., 2011). Bunun yanı sıra, nomofobi; titreme, aşırı terleme, baş ağrısı, halsizlik ve solunum problemlerine kadar varabilen fiziksel sorunlara yol açabilmektedir (King vd., 2014; Prasyatiani, 2017; Sharma vd., 2015). Nomofobik bireylerin telefonlarından uzun süre ayrı kalmaları durumunda depresyon, düşük özgüven, stres, artan sosyal kaygı, panik ve yoğun yalnızlık gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Cep telefonlarından uzak

kalmak, bu kişilerin sinirlenme, gerginlik, güvensizlik, kafa karışıklığı, bağımlılık hissi, kıskançlık, endişe, yalnızlık, öfke ve paranoya gibi duygusal dalgalanmalar yaşamalarına neden olmaktadır (Kuss vd., 2011; Zulkefly vd., 2009).

Fadzil, Abdullah ve Salleh (2016), yaptıkları araştırmalarında, nomofobinin ebeveynlerinden dolayı çocukların mağdur olabileceği bir fobi türü olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda ebeveynler, çocuklarını 6 yaşına kadar cep telefonuna maruz bırakmaktadırlar. Gençler ve çocuklar üzerinde yapılan analizde ise, %64'ü risk altında değerlendirilmiştir. Bu bulgular, nomofobinin giderek daha önemli bir sorun haline geldiğini ortaya koymaktadır (Fadzil, Abdullah ve Salleh, 2016).

Arpacı ve Eldemir (2017) çalışmasına göre, kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzlarının nomofobi üzerinde önemli ve olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Araştırma, farkındalığın kadınlardaki nomofobi üzerindeki etkisine dikkat çekmiş ve bu bağlamda, nomofobinin farkındalık temelli terapilerle tedavi edilmesi gerektiğini önermiştir. Ayrıca, bu tür terapilerin etkinliğinin ve başarısının değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

2.2. Ergenlik Dönemi

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olup, bireyin sosyal, duygusal, fiziksel ve bilişsel alanlarda çeşitli değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu evrede, büyüme ve gelişme kavramları özellikle vurgulanmaktadır (Bayrak, 2017). Genel olarak ergenlik dönemi, kızlar için 11-17 yaş, erkekler için ise 13-21 yaş aralığında kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Ergenlik, bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan büyük değişimler yaşadığı, aynı zamanda bağımsızlık kazanma ve sorumluluk alma sürecinin hızlandığı bir dönemdir (DiClemente ve ark., 2001). Bu süreçte ortaya çıkan riskli davranışlar, ergenin akranları tarafından kabul görme isteği, aile içinde ebeveynlerinden bağımsızlığını kazanma çabası, geleneksel normlara karşı duruş sergilemesi, başarısızlık kaygısı ve engellenmişlik hissi ile baş etme yöntemleri ve kimlik oluşturma sürecinde belirleyici bir rol oynayabilir (Peterson ve ark., 2003).

Ergenlik dönemi, bireyin nörobiyolojik ve psikososyal açıdan önemli değişimler yaşadığı ve bu nedenle alışkanlıklar ile bağımlılıklara daha yatkın hale geldiği bir süreçtir (Kulaksızoğlu, 2004). Bu süreçte, bedensel görünümüne yönelik ilginin artması,

çatışmacı bir yaklaşım sergileme, ebeveynlere karşı çıkma, keskin ve katı düşünce biçimleri geliştirme, büyüme ve güç kazanma hayalleri kurma, içe kapanma, özgüven eksikliği yaşama, aşağılık duygusu hissetme, gelecek kaygısı taşıma, hayattan sıkılma, aile bireylerinden uzaklaşma, eski arkadaşlık ilişkilerinden kopma, daha hassas ve isyankâr olma, aile ile geçirilen zamanın azalması ve alkol, sigara veya madde kullanımı gibi riskli davranışlara yönelme gibi eğilimler gözlemlenebilir (Dilbaz ve vd., 2015). Ergenler, bu dönemde yaşadıkları biyolojik ve psikolojik zorluklarla baş edebilmek için kendilerini rahatlatacak bir ortam arayışına girerler. Bu süreçte, gençler ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri, keyif ve eğlence unsurlarını içeren, anlaşılma duygusunun baskın olduğu ve duygu ile düşüncelerinin kabul gördüğünü hissettikleri ortamlara yönelme eğilimi gösterebilirler (Ögel, 2012).

2.3. Yalnızlık

Yalnızlık, insanın içsel dünyasıyla olan bağlantısının zayıfladığı ve dış dünyayla olan ilişkilerinin kopma noktasına geldiği bir durum olarak tanımlanmaktadır (Engin, Uğurluyol & Kaçmaz, 2016). Yalnızlık, evrensel bir yaşam deneyimi olarak açıklanmaktadır (Paula, 2011) Peplau ve Perlman'a (1981) göre yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerinden yeterli doyum alamadıklarında yaşadıkları hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanır. Yalnızlık, beklenen sosyal ilişkilerle mevcut olanlar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanır ve bireyin başkalarıyla bağ kurma ihtiyacının karşılanamaması durumunda yaşadığı duygusal bir tepkiyi ifade eder (Peplau ve Perlman, 1981; Svendsen, 2017).

Jung'a (2012) göre, yalnızlık, bireyin kendi değerli düşüncelerini başkalarına aktaramadığında ya da toplumsal olarak kabul görmeyen görüşlere sahip olduğunda deneyimlediği bir durum olarak tanımlar. Yalnızlık, çoğu zaman sadece bir duygu olmanın ötesine geçer; bazen kısa, bazen de uzun süreli bir deneyim olarak ortaya çıkar ve yalnız olmaktan farklı bir olgu olarak hissedilir. Bu durum, bireyde açıklanamayan kaygı, korku ya da umutsuzluk gibi duygulara yol açar (Duy, 2003; Jones, 1981; Öz, 2010; Özatça, 2009).

Yalnızlık, kaçınılması gereken ve öfke, kaygı, mutsuzluk gibi duygularla birlikte, bireyin diğerlerinden farklı hissetmesine yol açan, iyi olmayan ve istenmeyen tecrübe olarak tanımlanır (Russell vd., 1980). Bu duygu, yaşamın her aşamasında

görülebilmekle birlikte, özellikle genç yetişkinlik ve ergenlik dönemlerinde özellikle derin bir şekilde hissedilmektedir (Ümmet ve Ekşi, 2016). Bu dönemde olan bireyler, çevrelerinde duygusal bağ kurabilecekleri ve kendilerini güvende hissedebilecekleri bir grup ya da kişi olmadığında veya duygularını paylaşabileceği birini bulamadıklarında yalnızlık hissedebilirler (Cutrona ve Carolyn, 1982; Erözkan, 2009; İmamoğlu, 2008).

2.3.1. Yalnızlık ve Ergenlik: Psikososyal Etkiler ve Temel Nedenler

Yalnızlık, birçok ruhsal sorunun yanı sıra kişilik bozukluklarının da kaynağını oluşturur (Buluş, 1997) ve tüm yaş gruplarında görülen bir sorundur (Asher vd., 1984; Gierveld, 1998). Akranlar arasında yaşanan reddedilme, izolasyon veya aşağılanma duyguları, yalnızlık için bir öngörücü olarak değerlendirilen bozulmuş ilişkilerin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Yang vd., 2022). Sundqvist ve Hemberg'e (2021) göre, bireylerin diğer insanlarla etkileşim kurmada yaşadığı zorluklar, etnik köken, dil veya ilgi alanları gibi grup farklılıklarından kaynaklanabileceği gibi, ergenin akranları arasında gerek gerçek hayatta gerekse sosyal medyada gözlemlenen dostlukları değerlendirip bu duruma uyum sağlayamadığını hissetmesi ve kendisini bu bağlamda suçlamasından da kaynaklanabilmektedir. Yalnızlık deneyimiyle ilişkili rahatsızlık hissini, sağlıklı ve güçlü akran ilişkileri aracılığıyla hafifletilebildiği ve bu tür ilişkilerin ergenlerde psikososyal iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğu belirtilmektedir (Corsano vd., 2006). Bazı ergenler yalnızlığı bir “karanlık yer” olarak tanımlamakta (Verity vd., 2022) ve bunu hayal kırıklığı, sevilme korkusu, içsel boşluk ve umutsuzluk hisleriyle ilişkilendirmektedir. Pek çok ergen için bu olumsuz duygusal durum olarak algılanmaktadır.

Yalnızlık hissi yaşayan bireyler çoğunlukla başkaları ile ilişki kurma arzusu taşırlar; ancak bu his ve inançlar, iletişim kurmalarını güçleştirmektedir. Yalnızlık üzerine yapılan literatür taramaları, bu duygunun üç temel nedenle ortaya çıktığını göstermektedir:

1. Sosyal ağlarla ilişkili yalnızlık: Bireylerin sosyal ilişkilerinin sayısı ve kalitesinin yetersiz olduğu durumlarda hissedilen yalnızlık.
2. Beklentilerle uyumsuzluk sonucu yalnızlık: Kişilerin diğer insanlarla olan ilişkilerinin, kendi beklentilerini karşılamadığı durumlarda yaşanan yalnızlık.

3. Kişisel özellikler ve yaşam koşullarına bağlı yalnızlık: Bireyin düşük benlik algısı, güvensizlik, iletişim sorunları, zayıf sosyal beceriler ya da sağlık problemleri gibi kişisel faktörlerden kaynaklanan yalnızlık halidir (Dykstra, 2009).

Teknolojinin ilerlemesi, özellikle insanların sıkça etkileşimde bulunduğu sosyal alanlarda önemli etkiler yaratmıştır. Akıllı telefonların yaygın kullanımı, yüz yüze iletişimin azalmasına yol açmıştır. Sosyal bir varlık olan insanın, yaşamını tek başına sürdürmesi oldukça zordur. Bu nedenle, bireylerin hayatları boyunca diğer insanlarla iletişim kurması temel bir ihtiyaçtır. Bireyi diğer canlılardan ayıran temel özelliklerden biri, onun psikososyal bir varoluşa sahip olmasıdır. Ancak, hızlı değişen toplumsal yapılar, teknolojik yenilikler ve bunların beraberinde getirdiği hızlı yaşam biçimi, bireyler için stresli bir hayatı beraberinde getirebilmektedir. Son dönemlerde iletişim olanaklarının kolaylaşması ve sosyal hareketliliğin artmasına rağmen, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin sayısında beklenmedik bir artış olduğu belirtilmektedir (Karababa ve Dilmaç, 2016). Özellikle ergenlik dönemi, yalnızlık hissinin yoğun olarak yaşandığı dönemlerden biridir. Günümüzde, kişiler arası iletişimin yerini internet, bilgisayarlar ve akıllı telefonlar aldığı için bireyler, farkında olmadan yalnızlaşma sürecine girmektedir (Mert ve Özdemir, 2018). Yalnızlık hissi yaşayan ergenler, yalnızlıklarını unutmak ya da bu durumdan uzaklaşmak için farklı yöntemlere yönelmektedir. En yaygın yöntemlerden biri olan teknolojik cihazlarla zaman geçirmek onların tercih ettiği yöntemler arasında yer almaktadır (Meral, 2017).

Ergenlik ve gelişim sürecinde birey, ebeveynleri, arkadaşları ve çevresi tarafından kabul edilmek ve desteklenmek arzusu duyar. Bu gereksinim karşılanmadığında, birey sosyal ilişkilerden geri çekilme yoluna gidebilir ve bu durum, yalnızlık hissiyle birlikte kişisel ve sosyal uyumsuzluğa yol açabilir (Yıldız ve Duy, 2014). Erözkan (2009) ise yetişkinlik ve ergenlik dönemlerinde yalnızlık yaşayan bireylerin karşılaştığı bazı faktörlere dikkat çekmiştir. Bu faktörler arasında uzun süreli çevre değişikliği, okul değiştirme, yakın bir arkadaşın kaybı, değerli bir nesne ya da evcil hayvanın kaybolduğu an, ailevi problemler ya da boşanma, önemli bir yakını kaybetme gibi örnek gösterilebilir. Ayrıca, okulda yaşanan zorluklar, akranları tarafından dışlanma, arkadaş edinme becerileri eksikliği, sosyal becerilerin yetersizliği, çekingenlik, kaygı

ve düşük öz güven gibi kişisel engeller de yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir.

Bireylerin yalnızlık hissettiklerinde ya da yalnız kaldıklarında akıllı telefonlarını daha uzun süre kullandıkları düşünülmektedir. Bu kişiler arasında, akıllı telefonları sosyal bağlantılar kurmak için kullananlar olduğu gibi, telefonlarında kimseyle iletişime geçmeden zaman geçirenler de olabilir. Son dönemlerde iletişimin kolaylaşması ve sosyal hareketliliğin artması beklenirken, yalnızlık hissi yaşayan bireylerin sayısının arttığı bilinmektedir (Karababa ve Dilmaç, 2016).

Akıllı telefonlar sayesinde yüz yüze iletişim yerine sosyal ağ üzerinden kurulan sanal bağlantılar, bireyleri gerçeklikten uzak bir tatminle vakit geçirmeye yönlendirmekte ve giderek yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Bu durumun ilerleyen yaşlarda Alzheimer hastalığının artışına zemin hazırlayabileceği ifade edilmektedir (Yıldırım, 2018). Son dönemlerde, bireyin çevrimiçi iletişim kurma oranlarında dikkat çekici bir artış yaşandığı görülmektedir. Bu kapsamda, bilgiye erişim için internette vakit geçirme veya yüz yüze iletişim dışında sosyal medya uygulamaları aracılığıyla etkileşim kurma imkânı sunan akıllı telefon, yalnız bireylerin en sık başvurduğu araçlar haline gelmiştir (Aktaş ve Yılmaz, 2017).

Yalnızlığın sıklıkla yaşandığı bir evre olan ergenlik döneminde yüz yüze iletişimin yerini internet, bilgisayar ve akıllı telefonlar almasıyla, bireyler farkında olmadan yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır (Mert ve Özdemir, 2018). Ergenlerde yalnızlık ve nomofobi üzerine yapılan çalışmaların sonuçlarında, nomofobi ile yalnızlık arasında (Durak, 2018; Taşlıyan, Güler ve Kılıç, 2018; Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016) ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında (Çakır ve Oğuz, 2017) önemli bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

2018 yılında Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı anketine ait veriler, Portekiz'deki ergenlerin %20,15'inin ve dünya genelinde %30,86'sının okulda kendilerini yalnız hissettiklerini ortaya koymuştur (Twenge vd, 2021). Arslan (2021), okul ortamında düşük düzeyde dâhil olma hissi yaşayan ergenlerin daha yoğun yalnızlık duyguları deneyimlediklerini ve yalnızlığın, ergenlerde ruh sağlığı semptomları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir etkisi olduğunu ifade etmektedir.

Twenge vd. (2021), 2012 yılında okul bağlamındaki yalnızlık oranlarının iki katına çıktığını ve bu artışın, akıllı telefonlara daha kolay erişim ile internet kullanımının gün boyunca artmasıyla eş zamanlı gerçekleştiğini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar, yalnızlık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Singh ve Kumari, 2021; Yue vd, 2022). Bu bulgular, yalnızlık düzeylerindeki artışın akıllı telefon bağımlılığındaki artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yalnızlık, tek başına akıllı telefon bağımlılığına yol açabilecek bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Kao, 2023). Daha yalnız hisseden bireylerin akıllı telefonları daha yoğun, aşırı ve kesintisiz bir şekilde kullanma eğiliminde oldukları ve bu durumun akıllı telefon bağımlılığına yol açtığı belirtilmektedir (Dikeç vd., 2017; Yue vd., 2022).

Yalnızlık ve internet kullanımı arasındaki ilişkinin, bireyin interneti kullanma nedenlerine bağlı olduğu görülmektedir. Problemlerle internet kullanımı söz konusu olduğunda, Moretta ve Buodo (2020), bu kullanımın yalnızlıkla pozitif ve orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmektedir. İnternetin daha yoğun ve aşırı kullanımı, yalnızlık deneyimine eşlik eden duyguların da daha yoğun bir şekilde hissedilmesine neden olmaktadır.

Akıllı telefon kullanım süresi, ergenlerde nomofobinin başlıca öngörücülerinden biridir ve yalnızlık, bu ilişkide öne çıkan aracı değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Kara vd., 2019).

Gezgin vd., (2018) araştırmasında, yalnızlık ile nomofobi arasındaki ilişki ele alınmış ve ergenlerde yalnızlık seviyelerinin nomofobi seviyeleri anlamlı bir bağlantı gösterdiği saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, yalnızlık seviyesinin nomofobiyi etkileyen bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Esen ve Siyez'in (2011) çalışmasında, lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve yalnızlığın internet bağımlılığını yordamakta olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Çetinkaya'nın (2017) araştırması da yalnızlık düzeyi yükseldikçe internet bağımlılığı düzeyinin yükseldiği göstermektedir.

Araştırmalar incelendiğinde, yalnızlığın sosyal izolasyon, içe kapanıklık, zayıf sosyal beceriler ve depresyon gibi durumlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Celeno

vd., 2018). Weiss (1973), yalnızlığın ergenlik döneminde ebeveynlerle olan bağlanma biçimlerinin değişmesiyle ortaya çıkmaya başladığını ifade etmektedir. Duygusal yalnızlık, bu yakın ilişkilere duyulan özlem veya bu ilişkilerin kaybıyla ilişkilidir. Ergenlik sürecinde genç birey, ebeveynlerinden uzaklaşacağı ve psikolojik olarak bağımsızlaşacağı düşüncesinin daha belirgin hale geldiğini hissetmeye başlar (Gürsan, 2023). Toplumda farklı boyutlarda meydana gelen yalnızlık duygusu, bireyi yaşamının belirli dönemlerinde etkilemekte olup çoğunlukla genç yetişkinlik ve ergenlik döneminde gözlemlenmektedir (Erözkan, 2009).

Literatürdeki bazı araştırmalar, nomofobinin yalnızlıkla pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur (Kara ve ark., 2019; MacDonald ve Schermer, 2021; Özdemir ve ark., 2018). Durak (2018) ve Gezgin vd., (2018) ise yalnızlığın, nomofobiyi anlamlı bir şekilde yordadığını çalışmalarında belirtmiştir. Gezgin, Hamutoğlu, Gültekin ve Ayas (2018), nomofobi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ve ergenlerin akıllı telefon ile mobil internet kullanımlarının etkilerini araştırmışlardır. Araştırma bulguları, ergenlerin nomofobi düzeylerinin, bir ölçüde, kendi nomofobi seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık ile nomofobi arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada (Gezgin vd., 2018), ergenlerin nomofobi düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Çalışma, yalnızlık düzeyinin nomofobi üzerinde etkili bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

2.3.2. Yalnızlık Boyutları

Yalnızlık deneyimleri, bireyden bireye, içinde bulunulan çevreye ve toplumsal yapıya bağlı olarak farklılık gösterebilir (Meral, 2017).

Weiss'e (1973) göre yalnızlık, tek başına olmanın ötesinde, bireyin ihtiyaç duyduğu bazı önemli ilişkilerin yokluğundan kaynaklanır. Bu eksiklik, dostluklar, samimi bağlar veya toplumsal ilişkiler gibi çeşitli alanlarda kendini gösterebilir.

Özodaşık (2005), yalnızlık kavramını bu çerçevede altı farklı kategoriye ayırmıştır. Bu kategoriler;

Yabancılaşma: Bireyin, ait olduğu topluma yönelik duyduğu yabancılaşma nedeniyle yaşadığı yalnızlık kategorisidir.

Fiziksel Yalnızlık: Bireyin yalnız başına yaşamayı tercih etmesiyle ortaya çıkar. Bu durum, çevrede sosyal bir etkileşim veya herhangi uyarıcı bulunmaması, bireyin diğer insanlardan izole olması veya sevdiği birini kaybetmesi sonucu yaşanabilir.

Kınanma: Toplumun normlarını reddeden ve topluma yabancı hisseden bireyler, toplum tarafından dışlanma tepkisiyle karşılaşır. Kınanma yolu ile deneyimlenen yalnızlık, kişilerin toplumdan uzaklaştırılması ve farklılıkları nedeniyle yalnız bırakılmaları halidir.

Gerçek Yalnızlık: Bireyin tüm fiziksel ve sosyal uyarıcılara rağmen, kendini yalnız ve anlaşılmamış hissederek deneyimlediği psikolojik yalnızlık durumudur.

Kişisel Seçimle Yaşanan Yalnızlık: Bireyin, çevresiyle olan ilişkilerini en aza indirerek kendi isteğiyle seçtiği yalnızlık durumudur.

Asimilasyon: Bireylerin ya da toplumların, başka bir kültürel ortamda zorla veya baskı altında, kendi geleneksel yaşam biçimlerinden uzaklaşarak yeni yaşam tarzını kabul etmeye itilmesidir.

Sadler ise, yalnızlık üzerine yaptığı araştırmalarda bu olguyu beş farklı açıdan değerlendirmiştir. Bunlardan ilki, Kişilerarası Yalnızlık olup, Sadler bu tür yalnızlığı, bireyin çevresindeki kişilerle olan bağlarını uzak ya da yakın hissetme durumu olarak açıklamaktadır. Sadler, yalnızlığın ikinci türü olan psikolojik yalnızlığa dikkat çekmektedir. Bu tür, kişinin benliğini oluşturan farklı yönlerin birbirleriyle etkileşime girememesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Üçüncü tür olarak ise sosyal yalnızlık üzerinde durmuştur. Sadler, sosyal yalnızlığı, bireyin kendini topluluktan veya gruptan dışlanmış hissetmesi olarak tanımlar. Kültürel yalnızlık, bireyin kültürel değerleri kaybetmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak ifade edilmiştir. Son olarak, dinsel bağların zayıflamasıyla oluşan yabancılaşma durumunu ise kozmik yalnızlık olarak adlandırmıştır (Sadler, 2011'den Aktaran Taydaş, 2012).

2.4. Kişilik

İngilizcedeki “personality” kelimesinin karşılığı olan kişilik, Antik Yunan dilindeki “Per” ve “Sona” sözcüklerinden türemiştir (Öz, 2018). Pervin, Cervone ve John'a (2005) göre kişilik kapsamlıdır. Kişilik, bir kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl hissettiği, düşündüğü ve davrandığına dair sürekli desenlere

katkıda bulunan psikolojik özelliklerini ifade eder. Çoğu psikolog, psikiyatrist ve filozof, kişiliğin bir psikolojik sistem olduğunu, bileşen gruplardan oluştuğunu ve bu grupların etkileşim halinde olduklarını paylaşmaktadırlar (Mayer, 2007). Schopenhauer'e (2005) kişilik, insanı tanımlayan, tamamlayan ve kapsayan bir özelliktir. Kişiliğin yapısı, bireyin tutumlarını ve davranışlarını etkileyerek çevresiyle nasıl bir iletişim kuracağını ve olaylara nasıl yanıt vereceğini şekillendirir. Bu açıdan, kişilik aynı zamanda bireyin kendine özgü özelliklerini de yansıtır. Bireylerin kişilik özelliklerinin akıllı telefon kullanımını etkilediği bilinmektedir (Arns vd., 2007). İnsanın kişiliği, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç boyutlu bir sürecin sonunda şekillenir. Kişilik; bireyin düşünce tarzından duygularına, tutumlarından davranışlarına kadar içsel ve dışsal tüm etki ve tepkilerini içeren bir sistemdir. Ayrıca, kişilik bireyin yaşamı boyunca gelişmeye ve değişmeye devam eden dinamik bir yapıya sahiptir (Baymur, 1972). Bir kişinin çevresiyle nasıl iletişim kurduğunu ve olaylara nasıl tepki verdiğini belirleyen temel faktör, o kişinin kişilik yapısıdır. Kişilik, bireyin karakteristik özelliklerini yansıtarak, onun davranışlarını ve etkileşim biçimlerini şekillendirir. Kişiliğin oluşumunda ise fizyolojik ve aile yapısı, eğitim, genetik özellikler ve sosyal çevre gibi çeşitli faktörler rol oynamaktadır.

Pervin, Cervone ve John (2005) kişiliği geniş kapsamlı bir kavram olarak tanımlar. Kişilik, bireyin duygusal durumlarını, düşünce tarzlarını ve davranış biçimlerini sürekli bir şekilde şekillendiren psikolojik özellikleri ifade eder. Kişilik, bireyin psikolojik alt sistemlerini bir araya getirerek, bütünsel bir yapı oluşturan ve bu sistemlerin kolektif hareketlerini temsil eden yapı olarak değerlendirilir (Mayer, 2007).

İnsan, doğumdan ölüme kadar fiziksel, zihinsel, sosyal ve etik açılardan sürekli bir gelişim içindedir. Bu gelişim yaşam boyu devam eden bir süreç olarak kabul edilir. Bu süreci etkileyen iki ana unsur vardır: Biri kalıtsal özellikler, diğeri ise çevresel faktörlerdir (İnanç vd., 2007). Bireyin yaşamının ilk dönemlerinde aile, çevresel etkiler açısından en önemli rolü oynar. Ancak zamanla sosyal çevresi genişledikçe, çevrenin etkisi aileden daha baskın hale gelir. Kişilik gelişimi yaşam boyunca devam eder, ancak gençlik dönemini geçmiş ve sağlıklı bir psikolojiye sahip bireylerde kişiliğin ana hatları genel olarak tutarlılığını korur (Özdemir vd., 2012).

Kişilik, insanların özgün davranış, hissetme ve düşünme tarzlarıyla ilgilenir. Bu nedenle, her bir teorinin kişilik gelişimiyle ilgili tahminleri çeşitlenmiştir. Kişiliği

açıklayan ve analiz eden altı ana kişilik teorisi bulunmaktadır. Psikanalitik Teori, insanlar arasındaki davranış farklılıklarını bilinçdışı süreçlerle açıklamaktadır. Biyolojik Teori, bu farklılıkları kalıtsal özellikler ve fiziksel süreçlerle ilişkilendirir. Özellikler Teorisi, bireyleri belirli kişilik özelliklerinin farklı düzeylerde varlığına göre ayırırken, Hümanistik Teori, bu farklılıkların kişisel sorumluluk duygusu ve öz-değerlendirme ile şekillendiğini savunur (Dal ve Eroğlu,2009). Davranışsal ve Sosyal Öğrenme Teorisi, kişiler arası farklılıkların çeşitli koşullamalar ve beklentiler sonucu ortaya çıktığını belirtirken, Bilişsel Teoriler ise bu farklılıkları, bilgi işleme süreçlerindeki farklılıklarla açıklar (Tatlıoğlu, 2021).

2.4.1 Kişilik Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar

Burger'e göre kişilik, bireyin sübjektif bakış açısı doğrultusunda geliştirdiği dünya görüşünün ve bu görüşü şekillendiren içsel dünyanın bir sonucudur. Kişilik, bireyin içsel dünyasından kaynaklanan bir süreç olduğundan, davranışlarında tutarlılık vardır. Bu bağlamda, kişilik genellikle çelişkili bir yapıya sahip değildir. Kişilik, sadece dış dünyaya yönelik bir tepki değil, aynı zamanda bireyin içsel süreçlerinin bir yansımasıdır (Aktaş, 2011).

Rogers'a göre kişilik, bireyin sübjektif deneyimlerinin temelini oluşturur. Erik Erikson ise kişiliğin, yaşamın çeşitli psiko-sosyal krizlerinin etkisiyle gelişen bir yapı olduğunu belirtir. Bu anlayışa göre, kişilik bu krizlerin sonuçları olarak şekillenir. Freud'a göre ise kişilik, id, ego ve süper egonun etkileşimiyle oluşan bir yapıdır (Hjelle ve Ziegler, 1981).

Bireyin kişiliği, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutların birleşimiyle ortaya çıkar. Kişilik, bireyin düşünme tarzından duygusal tepkilerine, tutumlarından davranış biçimlerine kadar içsel ve dışsal tüm etkileşimleri içeren bir yapıdır. Bununla birlikte, kişilik, bireyin yaşamı boyunca sürekli olarak gelişen ve değişen bir süreçtir (Baymur, 1972).

2.4.2. Büyük Beş Kişilik Modeli ve Kişilik Boyutları

Büyük Beş Kişilik Modeli, kişilik özelliklerini beş ana faktörde tanımlar: Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Denge ve Zekâ/Hayal Gücü. Bu

model, kişiliğin farklı yönlerini anlamada yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır ve her bir faktör, bireyin davranışları ve duygusal tepkileri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Tatar, 2017).

Dışadönüklük boyutu, atılgan, girişken, sosyal olma, iddialı olma ve konuşkanlık gibi özelliklerin yoğunluğunu ifade etmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Dışadönüklüğün zıt kutbu olan içedönüklük ise, mesafeli olma, çekingenlik ve sessizlik gibi özelliklerle tanımlanır (Horzum, Ayas ve Padır, 2017).

Uyumluluk boyutu, hoşgörü, esneklik, yumuşak başlılık, merhamet, kibar düşüncelere sahiplilik, işbirlikçilik ve güvenilirlik gibi özelliklerin yoğunluğunu ifade eder (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Sorumluluk boyutu, yeterlilik, planlı olma ve özdenetim özelliklerinin düzeyini ifade etmektedir (Horzum, Ayas ve Padır, 2017). Özdenetim sahibi bireyler, görev bilincine sahip, başarı odaklı ve dikkatli kişilerdir. Özdenetime sahip bireyler, sorumluluk duygusu yüksek, hedef odaklı ve titiz kişilerdir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Duygusal denge boyutu, bireylerin duygusal olarak endişeli, dengesiz, sınırlı ve gergin olma gibi olumsuz duygulara yatkınlık gösterme seviyesini ifade eder. Bu özelliklere sahip bireyler, sıklıkla huzursuzluk ve endişe hissedebilirler (Horzum, Ayas ve Padır, 2017). Ayrıca, bu faktör, bireylerin sosyal etkileşimlerde bulunma sıklığını da etkileyebilir.

Zekâ/Hayal gücü boyutu ise, hayal gücü güçlü, yeniliklere açık, özgür ruha sahip, geleneksel düşüncelere karşı olan, değişime istekli, cesur, entelektüel merakları yüksek ve keşfetmeye hevesli kişilik özelliklerinin yoğunluğunu ifade eder (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

2.4.3. Kişilik Gelişimi

Birey, doğumdan ölüme kadar sürekli bir gelişim içinde olan bir varlıktır ve bu gelişim zihinsel, fiziksel, sosyal ve etik açıdan şekillenir. Bu süreç, yaşam boyunca farklı faktörlerin etkisi altında devam eder. İki ana faktör, bu gelişim sürecini yönlendirir: genetik miras ve çevresel koşullar (İnanç vd, 2007). Genetik miras, bireyin doğuştan sahip olduğu potansiyeli belirlerken, çevresel faktörler bu potansiyelin nasıl

şekilleneceğini etkiler. Genetik faktörler kapasiteyi oluştururken, çevre bu kapasitenin nasıl gelişeceğini ve bireyin davranışlarını nasıl yönlendireceğini belirler (Öz, 2018).

Bireyin kişilik gelişimi, yaşamının ilk yıllarında ailenin etkisiyle şekillenir. Ancak zamanla, bireyin sosyal çevresi genişledikçe, ailenin etkisi çevrenin etkisinden ileride kalır. Kişilik gelişimi, bireyin yaşamı boyunca sürekli bir evrim sürecine girer ve çevresel faktörler bu süreçte önemli bir rol oynamaya devam eder. Ancak, gençlik dönemini geride bırakmış ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerde kişilik, genel olarak tutarlılığını korur (Özdemir vd., 2012). Bu süreçte kişilik, daha sabit bir yapı kazanarak, ilerleyen yaşlarla birlikte belirgin değişiklikler göstermeden devam eder (Öz, 2018).

2.4.4. Kişilik Özellikleri

Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayıran özgün ve belirgin özelliklerden oluşan, farklı durumlar ve zaman karşısında istikrarlı ve sürekli bir yapıya sahip olan özellikler toplamı şeklinde ifade edilmektedir (Horzum, Ayas ve Padır, 2017).

Kişilik özellikleri, bireyler arasındaki farklılıkları belirleyen değişkenlerdir (Oktay, 2019). Bireyler arasındaki temel benzerlikleri ve farklılıkları anlamaya odaklanan bir kavramdır. Kişisel özellikler, durumsal ve bağlamsal faktörler dışında bireyin karakteristik yapısıyla bağlantılıdır ve belirli bir nedenselliğe dayanır (Goldberg, 1971). Kişilik özelliklerinin tanımlanmasında sözlüksel yaklaşımın önemli bir yöntem olduğu ifade edilmektedir (Oktay, 2019). Kişilik araştırmalarında dikkat çeken Büyük Beşli modeli, dilde yer alan kişilik özelliklerini tanımlayıcı terimlerden türetilmiş olup bu yaklaşımın temelini oluşturmaktadır (John vd., 1988).

Akıllı telefon bağımlılarının kişilik özellikleri, temel ihtiyaçlarının gerçek hayatta karşılanmasını engelleyerek üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusunun artmasına yol açmaktadır (Jiang ve Zhao, 2016). Akıllı telefonların aşırı kullanımı, yaşam tarzlarında değişikliklere ve sosyal etkileşim biçimlerinde farklılaşmalara neden olmuş, bireylerin yaşamlarını teknolojik dünyayla sınırlamalarına yol açmıştır (Sun ve ark., 2021). Sosyal medya ağlarının kullanımı, bireylerin iletişim becerilerini ve gerçek dünyadaki arkadaşlık ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte, öğrenciler sanal ortamda arkadaşlarını seçmeyi gerçek dünyaya tercih edebilmektedir.

Lexical, kişilik özelliklerini üç ana varsayıma dayandırmıştır (Crowne, 2007). İlk olarak, bir toplumda önemli kabul edilen kişilik özelliklerinin, sonunda o toplumun dilinde de yer bulacağı öne sürülmektedir. İkinci olarak, bir kelimenin dilde ne kadar sık kullanıldığı, o özelliklerin toplum için ne kadar değerli olduğunu gösterir. Üçüncü varsayım, 2011 yılında yapılan bir başka araştırmada ele alınmış olup, bir toplum için seçkin kabul edilen kişilik özelliklerinin, dilde genellikle tek bir kelimeyle ifade edilmesinin daha olası olduğunu belirtmektedir. Kısacası, bir kişilik özelliğini tanımlayan kelime sayısı arttıkça, o özelliğin o toplum için önemi de artmaktadır (Olson ve Hergenbahn, 2011). Bir örnekle ifade etmek gerekirse, bir toplumda "atılğan" veya "dışadönük" gibi kişilik özelliklerinin daha yaygın ve önemli olduğu durumlarda, "utangaç" ya da "içine kapanık" gibi özelliklerin o toplumun dilinde yer alması beklenmemektedir. Zamanla o özelliğin belirginleşmesi durumunda, başlangıçta "dışadönük olmayan" olarak tanımlanan bir özellik, giderek gözlemlendikçe "utangaç" gibi daha anlamlı bir kelimeyle ifade edilip, o toplumun diline dâhil edilebilir (Özer, 2021).

Costa ve McCrae (1987), Beş Faktör Kişilik Modelini tanıtmıştır. O döneme kadar kişilik, genellenebilir yaklaşımla incelenirken, kişiliğin bireyden bireye farklılık gösteren yönlerinin yeterli düzeyde araştırılmaması alanda eksiklik olarak değerlendirilmiştir (Kenrick ve Steinfeld, 1980; Lamiell, 1981). Goldberg'e göre, kişilik modellerinin etkisi, özelliklerin bireylerin dilinde nasıl temsil edildiği ve dilin bu modelleri ne ölçüde içerdiği ile doğrudan ilişkilidir. Ayrıca, Cattell ve Fiske'in çalışmaları dâhil olmak üzere geçmişte yapılan araştırmaların yanı sıra 1958 ve 1961 yıllarında yapılan erken dönem çalışmalar sonucunda oluşturulan değişken setlerinin analizi, beş temel faktörün varlığını doğrulamıştır (Goldberg, 1990).

1987 yılında McCrae ve Costa, Beş Faktör Kişilik Modeli'ni geliştirmiş ve literatüre kazandırmıştır (McCrae ve Costa, 1987). O zamana dek kişilik genellikle genel bir bakış açısıyla ele alınmış, bireyler arasındaki farklılıkları ayrıntılı bir şekilde inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu fark edilmiştir (Özer, 2021). Bu eksiklik, kişiliğin bireysel farklılıklarını vurgulayan yaklaşımların önemini ortaya koymuştur (Kenrick ve Steinfeld, 1980; Lamiell, 1981).

Geçmiş zamanda ilgili alan için yapılan bazı araştırmalar, kişilik modellerine göre bireyin doğal dilinin kapsayıcı boyutu incelemeye odaklanırken (Goldberg, 1990), diğer araştırmacılar ise kişilik konusunun sistemli teori temelinde ele alınması

gerektiğini savunmuş ve bu yönde çalışmalar yürütmüşlerdir (Hogan, 1983). Bunun yanı sıra, bu modelin kişilik psikolojisi alanında kabul gördüğü ve yaygın şekilde kullanılan bir yaklaşım olduğu belirtilmiştir (Tatar, 2017).

2.4.5. Kişilik Özelliklerinin Nomofobi Üzerindeki Etkisi

Cep telefonları, kişiler arası etkileşimlerin daha erişilebilir ve hızlı bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktadır (Plant, 2001). Bu bağlamda, cep telefonu kullanımı, problemlili mobil telefon kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi üzerine araştırmalar yapan bilim insanları, kişilik özelliklerinin telefon kullanımı üzerindeki etkilerini incelemek için çalışmalar yapmışlardır (Andreassen ve ark., 2013; Argumasa-Villar ve ark., 2017; Bianchi ve Phillips, 2005; Ehrenberg ve ark., 2008; Ezo ve ark., 2009; Kutlu ve Pamuk, 2017; Takao, 2014). Eysenck (1994) kişiliğinin, kişiler arası ilişkiler üzerinde önemli bir etkisi olduğunu öne sürmüştür.

Takao'nun (2014) çalışmasında, dışa dönüklük ile sorunlu cep telefonu kullanımı arasında doğrudan bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir.

Bianchi ve Phillips (2005), cep telefonu kullanıcılarının temelde sosyal bir doğaya sahip oldukları için daha dışa dönük olma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Ehrenberg vd., (2008) yaptıkları araştırmada, dışa dönük bireylerin mesaj kullanımının daha fazla olduğunu göstermişlerdir. Buna karşın, diğer bazı araştırmalar, daha fazla içe dönüklük özelliğine sahip bireylerin, mesaj gönderme ve alma konusunda daha fazla zaman harcadıklarını ifade etmektedir (Amichai-Hamburger vd., 2002; Kraut vd., 1998). Bazı araştırmalar, dışa dönüklük özelliğinin cep telefonu bağımlılığı ve nomofobi ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Andreassen vd., 2013; Argumasa-Villar vd., 2017; Bianchi ve Phillips, 2005; Butt ve Phillips, 2008; Ezo vd., 2009; Okoye vd., 2017; Takao, 2014).

Okoye, Harry ve Obikwelu (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, nomofobinin deneyime açıklık, dışa dönüklük ve nevroz ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini, ancak dürüstlük ve uyumluluk ile bir ilişkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur.

Öz ve Tortop (2018), 300 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada nomofobi ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %51.7'si nomofobik olarak sınıflandırılmıştır. Nomofobi düzeyleri değişkenlere göre farklılık göstermemiştir. Ayrıca, uyumluluk, dışa dönüklük ve gelişime açıklık ile nomofobi arasında pozitif, duygusal denge ve sorumluluk ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

2.4.6. Kişiliğin Kuramsal Temelleri

Kişilik hakkında yapılan bilimsel çalışmalarda, bireyin kişiliğinin gelişimi ve şekillenmesiyle ilgili çeşitli kuramlar sunulmuştur.

Her bir bilim insanı, kişilik kavramına ayrı perspektiflerden yaklaşmıştır. Genel bir değerlendirme yapıldığında, Burger (2006) kişilik kuramlarını altı ana kategoriye ayırmaktadır. Bunlar:

- Psikanaliz yaklaşımı,
- Ayrıcı özellikler yaklaşımı,
- Biyolojik perspektif,
- İnsancıl bakış açısı,
- Davranışsal ve sosyal öğrenme yaklaşımı,
- Bilişsel yaklaşım.

Psikanalitik Yaklaşım'a göre, doğada gerçekleşen her olayın bir nedeni vardır. Bu prensibe dayanarak, insan kişiliğinin tesadüfen oluşması mümkün değildir. İnsanların sergilediği her davranışın ardında belirli bir neden yatar. Bireydeki davranışların gelişiminde en önemli etkiler, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ortaya çıkmaktadır (Yanbastı, 1991). Freud, kişilik ile ilişkin teorilerini topografik ve yapısal kuramlar olarak ikiye ayırmıştır. Yapısal kişilik kuramında, kişiliğin bireysel duyguların yapısından şekillendiğini öne sürerek, kişiliğin id, ego ve süper ego olarak temel unsurlardan meydana geldiğini açıklamıştır (Zel, 2001). Her bir bileşen, kendine ait bir işlevi yerine getirir. Topografik kişilik kuramına ait, bilinç öncesi, bilinç dışı aynı zamanda bilinç düzeylerinden söz edilir. Dolayısıyla, bireyin davranışı çoğunlukla bilinç dışı unsurlar tarafından şekillendirilir (Murdock, 2012).

Biyolojik yaklaşım kuramına göre, biyolojik faktörler ile kişilik arasındaki ilişki ayrılmaz bir bütün oluşturur. Bireylerin fizyolojik özellikleri, birbirinden farklılık

gösterir. Bu fizyolojik farklılıkların davranışsal özellikleri etkileyerek, biyolojik çeşitliliklerin davranışsal farklılıklara neden olacağı görüşü, kuramın temelini atmaktadır (Özden, 2019).

İnsancıl kuram, psikolojik ihtiyaçların karşılanması, kendini gerçekleştirme ve bütünleşme ve sürecine vurgu yapar. Bu kurama göre, tüm insanlarda ortak bazı özellikler vardır (Gerring ve Zimbardo, 2012). Kişilik, bireyin gelişiminde fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra psikolojik ihtiyaçların da önemli bir rol oynadığı ve bireylerin davranışlarından yüksek ölçüde sorumlu oldukları kabul edilmektedir.

Sosyal öğrenme ve davranışsal kuramına göre, kişilik, pekiştiricilerin etkisiyle bireyde meydana gelen hem görünür hem de gizli tepkilerden oluşur. Dolayısıyla yalnızca gözlemlenebilir davranışları incelemeye odaklanır. Davranışın gelişimi ve şekillenmesi, edimsel ve klasik ve koşullanma süreçleriyle açıklanır. Skinner, kişiliğin temelini bu iki koşullanma türüyle şekillendiğini öne sürmüştür (Cüceloğlu, 1997). Bandura, öğrenmenin sosyal boyutuna dikkat çekerek, gözlem yapma, rol model alma ve taklit etmenin önemini ortaya koymuştur (Özden, 2019).

Bilişsel kuramcılar, bireylerin kişiliklerini oluştururken aktif bir şekilde rol oynadığını vurgularlar (Özden, 2019). Birey, şema aracılığıyla kendi için seçkin gördükleri unsurları seçip, diğerlerini dikkate almayacak şekilde bir yapı kurarlar (Burger, 2006). Bu yaklaşıma göre, bireyin yaşamına ilişkin oluşturduğu düşünceler ve değerlendirmeler, kişiliğini şekillendirir (Rychlak, 1981).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde, araştırmanın yöntemine ilişkin bilgiler ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, veri toplama araçları, araştırma grubu kullanılan ölçekler ve veri analiz yöntemleriyle ilgili ayrıntılar bu kısımda açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, lise öğrencilerinde nomofobi, yalnızlık ve kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki derecenin düzeyini ve varlığını saptamada kullanılır (Büyüköztürk, 2016). Normallik değerleri ve çalışmanın güvenilirliğine bakılmıştır. Fark analizi yapmak için iki gruplu bağımsız değişkende t test, üç veya daha fazla gruplarda tek yönlü ANOVA yapılmıştır. İlişkilerine bakmak için korelasyon, analizlerine ve etkilere bakmak için regresyon analizi uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Pendik ilçesinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluştururken gönüllülük esasına dikkat edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 973 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın yapılacağı okullar, Pendik ilçesindeki çeşitli Anadolu liseleri ve meslek liseleri arasından rastgele seçilmiştir. Böylelikle, çalışma grubunun farklı okul türlerinden gelen öğrencileri kapsaması ve bu sayede daha geniş bir demografik çeşitlilik sağlaması hedeflenmiştir. Ayrıca, farklı sınıf seviyelerinden öğrencilerin dâhil edilmesiyle birlikte, araştırma bulgularının daha kapsamlı ve genellenebilir olması amaçlanmıştır.

Araştırmada, elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elverişli örnekleme, araştırmacının ulaşılması kolay ve katılmaya istekli olan bireyleri dâhil ettiği bir örnekleme yöntemidir (Kılıç, 2013). Bu yöntemin tercih edilmesinin nedeni, araştırmanın yürütüleceği okullarda katılmak isteyen öğrencilere ulaşmanın pratik ve zaman açısından verimli olmasıdır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler; Demografik Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi aracılığı ile toplanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, lise öğrencilerinin demografik özelliklerini elde etmek amacıyla hazırlanmış 6 sorudan oluşmaktadır. Demografik Bilgi Formu içerisinde sorular; cinsiyet, yaş, ortalama süre, aile ile vakit ve erteleme içeren bilgilerden oluşmaktadır.

3.3.2. Nomofobi Ölçeği

Nomofobi değerlerini belirlemek amacıyla Yıldırım ve Correia tarafından 2015 yılında geliştirilen ölçek, 2016 yılında Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte 20 madde yer almaktadır. 7'li likertten oluşmaktadır. Alınan puanlar 20-140 arasında değişiklik göstermektedir. Herhangi ters puanlanan bir madde yer almamaktadır. Ölçekte 20 puana sahip bireyin nomofobi belirtileri söz konusu değildir. 21-60 arasında puana sahip olan bireyin düşük, 61-100 arasında puana sahip orta, 101-140 arasında puana sahip olan bireyin nomofobi düzeyinin yüksek olduğu belirlenmektedir (Büyükçolpan, 2019). Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alpha değeri .95 olarak hesaplanmış olup ölçeğe ait alt boyutların güvenilirlik değerleri ise; iletişim kuramama (.94), çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (.87), bilgiye erişememe (.83) ve rahatlıktan feragat etme (.81)'dir (Yıldırım ve Correia, 2015). Bu araştırma için nomofobi ölçeği, belirlenen çalışma grubundan elde edilen alt boyutların güvenilirlik değerleri; bilgiye erişememe (.73), rahatlıktan feragat etme (.69), iletişim kuramama (.88) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (.84) olarak bulunmuştur. Ölçeğin

hesaplanan güvenilirlik katsayıları, bu araştırma için güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu doğrulamaktadır.

3.3.3. Büyük Beş-50 Kişilik Testi

Bireylerin kişilik özelliklerini değerlendirmek amacıyla Goldberg'in (1992) geliştirdiği ölçek temel alınmıştır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Tatar (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplamda 50 maddeden oluşan ölçekte ters ifadeler de yer almaktadır. Veriler, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle toplanmaktadır (1 = Hiç uygun değil, 5 = Çok uygun). Yanıtlar doğrultusunda bireylerin uyumluluk, dışadönüklük, duygusal denge, zekâ/hayal gücü ve sorumluluk gibi kişilik özellikleri belirlenmektedir (Başusta, 2019). Testin çeviri çalışması kapsamında, testte yer alan faktörlerin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının 0,65 ile 0,79 arasında değiştiği belirtilmiştir (Tatar,2017). Bu araştırma için büyük beş-50 kişilik testi, belirlenen çalışma grubundan elde edilen verilerin Cronbach Alpha değeri, ölçekte yer alan alt boyutların güvenilirlik değerleri; uyumluluk (.62), zekâ/hayal gücü (.64), duygusal dengelilik (.67), sorumluluk (.72) ve dışadönüklük (.62) olarak bulunmuştur. Ölçek puanlarının 0.60'm üzerinde oldukları ve kullanılabilir oldukları görülmektedir.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için)

Bireylerin yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla Duy ve Yıldız (2013) tarafından geliştirilen bir ölçek kullanılmıştır. 7 maddeden oluşan bu ölçek, 4'lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile çalışmaktadır (1 = Hiç, 4 = Her Zaman). Ölçekte ters ifadeler de bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan, genel yalnızlık düzeyini ifade etmektedir. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında değişmektedir. Puanın düşük olması bireylerin daha az yalnızlık yaşadığını, yüksek olması ise yalnızlık hissinin daha yoğun olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach Alpha değeri .74 olarak belirtilmiştir. Bu araştırma için güvenilirlik değeri .71 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yürütülmesi için öncelikle, çalışmada kullanılan ölçeklerin izinleri ilgili araştırmacılardan alınmıştır (EK6, EK7, EK8). Ölçek izinlerinin temin edilmesinin ardından, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış ve etik kuruldan gerekli onay alınmıştır (EK5). Daha sonra, veri toplama araçlarının ortaöğretim okullarında uygulanabilmesi amacıyla İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır. Alınan izinler, uygulama öncesinde ilgili okul müdürleri ile paylaşılmıştır.

Veri toplama süreci, 2024-2025 eğitim-öğretim yılının birinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde öğretmenlerle iletişime geçilerek gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Katılımcı öğrencilerin araştırmaya katılımı, tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Ölçeklerin doldurulması ortalama 20 dakika sürmüştür.

Araştırmada, kişisel bilgi formu ve ölçeklerin yer aldığı veri toplama araçları, toplamda 973 öğrenciye uygulanmıştır. Ancak, yapılan veri kontrolü sonucunda, ölçekleri eksik veya yanlış şekilde yanıtlayan 73 öğrencinin verileri analiz kapsamına alınmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon ve ANOVA testleri, analiz ve etkileri değerlendirmek için ise regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarının gerçeği nesnel şekilde yansıtabilmesi için veri setinin, normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilerek değerlendirme yapılmıştır. Huck (2000) tarafından yapılan açıklamaya göre, bir veri setinin normal dağılıma sahip olabilmesi için çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında, basıklık değerlerinde -2 ile +2 arasında yer alması gerektiği belirtilmektedir. Araştırmada veri seti bu kriterlere göre incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde katılımcıların; demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları yer almaktadır.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine yönelik betimleyici analizler yapılmış ve bu analizlerin frekans ile yüzde değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.1.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.1.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans Dağılımı Tablosu

	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kız	469	52.1
	Erkek	431	47.9
Yaş	14-16	463	51.4
	17-19	437	48.6
Telefon Kullanmaya Başlama Yaşı	10 yaş ve altı	164	18.2
	11-13 yaş	504	56.0
	14-16 yaş	218	24.2
	17 yaş ve üstü	14	1.6
Ortalama kullanım süresi	1 saatten az	73	8.1
	1-2 saat	151	16.8
	3-4 saat	421	46.8
	5 saat ve daha fazla	255	28.3
Aile ile vakit geçirme	Her zaman	380	42.2

	Bazen	473	52.6
	Hiçbir zaman	47	5.2
Rutin işleri Erteleme	Her zaman	92	10.2
	Bazen	584	64.9
	Hiçbir zaman	224	24.9
Toplam		900	100.0

Tablo 4.1.1’de araştırmaya katılanların 469’unun (%52.1) kız, 431’inin (%47.9) erkek oldukları, 463’ünün (%51.4) 14-16, 437’sinin (%48.6) 17-19 yaş aralıklarında oldukları, telefon kullanma yaşlarının 164’ünde (%18.2), 504’ünde (%56.0) 11-13, 218’inde (%24.2) 14-16, 14’ünde (%1.6) 17 ve üstü olduğu, ortalama gün içi telefon kullanım sürelerinin 73’ünde (8,1) 1 saatten az, 151’inde (%16.8) 1-2 saat, 421’inde (%46.8) 3-4 saat, 255’inde (%28.3) 5 saat ve daha fazlası olduğu, aileyle vakit geçime sorusuna 380’inin (%42.2) her zaman, 473’ünün (%52.6) bazen, 47’sinin (%5.2) hiçbir zaman cevabı verdikleri, Akıllı telefon kullanımınız rutin işlerinizi erteleme neden oluyor mu? Sorusuna 92’sinin (%10.2) her zaman, 584’ünün (%64.9) bazen, 224’ünün (%24.9) hiçbir zaman cevabı verdikleri bilgileri görülmektedir.

4.2. Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular

Nomofobi Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi Ölçeklerine ilişkin temel bileşenler analizi üzerinde yapılan genel iç tutarlık (Cronbach’s Alpha) değerleri aşağıda Tablo 4.2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2.1: UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçekleri Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Testleri Cronbach’s Alfa Değerleri

Ölçekler	İç tutarlılık (Cronbach’s Alfa)
UCLA	.718

BB-50 KT	
Dışadönüklük	.621
Uyumluluk	.627
Sorumluluk	.720
Duygusal Dengelilik	.674
Zekâ/Hayal gücü	.640
NOMOFOBİ	
Bilgiye erişememe	.737
Rahatlıktan feragat etme	.696
İletişim kuramama	.882
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	.845

Tablo 4.2.1’de UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçekleri alt boyutlarına İlişkin Güvenirlilik Testleri Cronbach’s Alfa değerleri görülmektedir. Değerlere bakıldığında; UCLA ölçeği (Cronbach’s Alfa: 718), BB-50 KT ölçeği Dışadönüklük alt boyutu (Cronbach’s Alfa:621), Uyumluluk alt boyutu (Cronbach’s Alfa:627), Sorumluluk alt boyutu (Cronbach’s Alfa:720), Duygusal Dengelilik alt boyutu (Cronbach’s Alfa:674), Zeka/Hayal gücü alt boyutu (Cronbach’s Alfa:640), Nomofobi ölçeği Bilgiye erişememe (Cronbach’s Alfa:737), Rahatlıktan feragat etme (Cronbach’s Alfa:.696), İletişim kuramama (Cronbach’s Alfa: 882), Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (Cronbach’s Alfa:845) değerleri görülmektedir. Ölçek puanlarının 0.60’ın üzerinde oldukları ve kullanılabilir oldukları görülmektedir.

4.3. UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Normallik Analizleri

Nomofobi Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi Ölçeklerine ilişkin temel bileşenler analizi üzerinde yapılan normallik değerleri aşağıda Tablo 4.3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3.1: UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Normallik Analizleri

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
UCLA	-0.193	-0.011
BB-50 KT		
Dışa dönüklük	.494	1.362
Uyumluluk	1.385	1.373
Sorumluluk	.527	.994
Duygusal Dengelilik	.279	1.272
Zekâ/Hayal gücü	.180	.650
NOMOFOBİ		
Bilgiye Erişememe	.614	1.365
Rahatlıktan Feragat Etme	.752	1.154
İletişim Kuramama	-.121	-.853
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	.451	-.698

Tablo 4.3.1’de UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine ilişkin normallik analizleri görülmektedir. Skewness- Kurtosis (basıklık-çarpıklık) değerlerinin -1500 - + 1500 arasında olması durumunda dağılım normal kabul edilmektedir. Bu doğrultuda çalışmadaki veriler parametrik testlerle analiz edilecektir.

4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi

Katılımcıların cinsiyetlerine göre UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçekleri için gerçekleştirilen t-testi analizine ait sonuçlar Tablo 4.4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.4.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
UCLA	Kız	469	14.18	4.42	.812	.483
	Erkek	431	13.94	4.39		
BB-50 KT						
Dışadönüklük	Kız	469	30.29	3.91	-4.362	.348
	Erkek	431	31.43	3.93		
Uyumluluk	Kız	469	32.47	4.50	1.698	.470
	Erkek	431	31.94	4.87		
Sorumluluk	Kız	469	31.93	4.35	2.113	.979
	Erkek	431	31.32	4.37		
Duygusal Dengelilik	Kız	469	34.76	6.25	7.140	.519
	Erkek	431	31.63	6.88		
Zekâ/hayal gücü	Kız	469	23.87	6.15	-8.837	.100
	Erkek	431	27.51	6.18		
NOMOFOBİ						
Bilgiye erişememe	Kız	469	17.94	6.50	3.685	.334
	Erkek	431	16.41	5.91		
Rahatlıktan feragat etme	Kız	469	21.58	7.62	5.554	.077
	Erkek	431	18.74	7.70		
İletişim kuramama	Kız	469	27.97	9.41	8.113	.283
	Erkek	431	22.96	9.09		
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Kız	469	16.80	8.17	1.641	.138
	Erkek	431	15.93	7.65		

Tablo 4.4.1'de Katılımcıların cinsiyetlerine göre UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin t-testi analizi görülmektedir. Verilere bakıldığında katılımcıların cinsiyetlerine göre; UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçekleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.5$).

4.5. Katılımcıların Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi

Katılımcıların yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçekleri için gerçekleştirilen t-testi analizine ait sonuçlar Tablo 4.5.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.5.1: Katılımcıların Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin T-Testi Analizi

	Yaş	N	X	Ss	t	p
UCLA	14-16	463	14.65	4.35	4.134	.465
	17-19	437	13.44	4.39		
BB-50 KT						
Dışadönüklük	14-16	463	30.86	3.96	.229	.874
	17-19	437	30.80	3.96		
Uyumluluk	14-16	463	31.91	4.00	-2.041	.400
	17-19	437	32.55	5.30		
Sorumluluk	14-16	463	31.57	4.48	-.471	.252
	17-19	437	31.71	4.26		
Duygusal Dengelilik	14-16	463	33.57	6.66	1.424	.408
	17-19	437	32.93	6.82		
Zekâ/hayal gücü	14-16	463	24.98	6.32	-3.046	.554
	17-19	437	26.28	6.47		
NOMOFOBİ						
Bilgiye erişememe	14-16	463	16.76	6.03	-.102	.948
	17-19	437	17.67	6.49		
	14-16	463	20.20	8.30	.320	.903

Rahatlıktan feragat etme	17-19	437	20.25	7.20		
İletişim kuramama	14-16	463	25.67	9.81	-2.202	.275
	17-19	437	25.47	9.36		
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	14-16	463	15.82	7.92	4.134	.337
	17-19	437	16.98	7.92		

Tablo 4.5.1’de Katılımcıların yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin t-testi analizi görülmektedir. Verilere bakıldığında katılımcıların yaşlarına göre; UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçekleri puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.5$).

4.6. Katılımcıların Telefon Kullanma Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların telefon kullanmaya başlama yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçekleri için gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizine ait sonuçlar Tablo 4.6.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.6.1: Katılımcıların Telefon Kullanma Yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	TKY	N	X	V.k.	K.t	Ss	F	p
UCLA	10 yaş ve altı	164	14.08	G.a	6,870	4.62	.117	.950
	11-13 yaş	504	14.01	G.i	17.500,8	4.37		
	14-16 yaş	218	14.15	Toplam	17.507,7	4.32		
	17 yaş ve üstü	14	14.57			5.18		
BB-50 KT								
Dışadönüklük	10 yaş ve altı	164	30.56	G.a	38,165	4.24	.810	.488

	11-13 yaş	504	30.78	G.i	14.066,8	3.93		
	14-16 yaş	218	31.16	Toplam	14.104,9	3.74		
	17 yaş ve üstü	14	30.71			4.59		
Uyumluluk	10 yaş ve altı	164	31.69	G.a	73,161	4.60	1.109	.345
	11-13 yaş	504	32.42	G.i	19704,9	5.11		
	14-16 yaş	218	32.20	Toplam	19778,1	3.62		
	17 yaş ve üstü	14	31.50			4.21		
Sorumluluk	10 yaş ve altı	164	31.39	G.a	39,674	5.01	.690	.558
	11-13 yaş	504	31.82	G.i	17168,8	4.35		
	14-16 yaş	218	31.41	Toplam	17208,5	3.85		
	17 yaş ve üstü	14	31.42			4.81		
Duygusal Dengelilik	10 yaş ve altı	164	32.92	G.a	162,262	6.93	1.190	.313
	11-13 yaş	504	33.61	G.i	40735,2	6.84		
	14-16 yaş	218	32.67	Toplam	40897,5	6.45		
	17 yaş ve üstü	14	34.00			4.88		
Zekâ/hayal gücü	10 yaş ve altı	164	25.68	G.a	14,187	6.42	.114	.952
	11-13 yaş	504	25.51	G.i	37148,5	6.72		
	14-16 yaş	218	25.80	Toplam	37162,7	5.76		
	17 yaş ve üstü	14	25.64			5.83		
NOMOFOBİ								
Bilgiye erişememe	10 yaş ve altı	164	17.50	G.a	164,505	6.40	1.395	.243
	11-13 yaş	504	17.43	G.i	35218,2	6.42		
	14-16 yaş	218	16.45	Toplam	35382,7	5.83		

	17 yaş ve üstü	14	17.35			5.37		
Rahatlıktan feragat etme	10 yaş ve altı	164	20.82	G.a	204,658	7.52	1.125	.338
	11-13 yaş	504	20.37	G.i	54313,1	7.44		
	14-16 yaş	218	19.48	Toplam	54517,7	8.72		
	17 yaş ve üstü	14	19.28			7.36		
İletişim kuramama	10 yaş ve altı	164	25.17	G.a	430,411	10.24	1.562	.197
	11-13 yaş	504	26.16	G.i	82309,2	9.58		
	14-16 yaş	218	24.55	Toplam	82739,7	9.06		
	17 yaş ve üstü	14	25.07			9.43		
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	10 yaş ve altı	164	17.75	G.a	610,128	8.27	3.250	.021*
	11-13 yaş	504	16.20	G.i	56067,5	7.87		Fark 3-4
	14-16 yaş	218	15.57	Toplam	56677,6	7.64		
	17 yaş ve üstü	14	19.57			8.94		

TKY: Telefon Kullanma Yaşı

Tablo 4.6.1’de katılımcıların telefon kullanma yaşlarına göre UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans analizi görülmektedir. Verilere bakıldığında katılımcıların telefon kullanma yaşlarına göre; UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçekleri alt boyutlarında puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.5$) yalnızca Nomofobi ölçeği “Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.5$; sig: 0.04). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek adına yapılan post-hoc analizinde 17 yaş ve üstü grubun puan ortalamasının 14-16 yaş grubuna göre anlamlı yüksek olduğu görülmektedir.

4.7. Katılımcıların Telefon Kullanma Sürelerine Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların telefon kullanma sürelerine göre UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçekleri için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.7.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.7.1: Katılımcıların Telefon Kullanma Sürelerine Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	TKS	N	X	V.k.	K.t	Ss	F	p
UCLA	1 saatten az	73	14.64	G.a	43,984	4.61	.752	.521
	1-2 saat	151	13.88	G.i	17.463,7	4.34		
	3-4 saat	421	13.93	Toplam	17.507,7	4.37		
	5 saat ve daha fazla	255	14.23			4.45		
BB-50 KT								
Dışadönüklük	1 saatten az	73	31.67	G.a	87,624	3.65	1.867	.134
	1-2 saat	151	30.98	G.i	14.017,3	4.15		
	3-4 saat	421	30.85	Toplam	14.104,9	3.88		
	5 saat ve daha fazla	255	30.47			4.02		
Uyumluluk	1 saatten az	73	32.54	G.a	103,553	6.85	1.572	.195
	1-2 saat	151	32.26	G.i	19.674,5	5.77		
	3-4 saat	421	31.88	Toplam	19.778,1	3.97		
	5 saat ve daha fazla	255	32.65			4.27		
Sorumluluk	1 saatten az	73	31.61	G.a	25,024	4.88	.435	.728
	1-2 saat	151	31.90	G.i	17.183,4	4.40		

	3-4 saat	421	31.48	Toplam	17.208,5	4.15		
	5 saat ve daha fazla	255	31.76			4.56		
Duygusal Dengelilik	1 saatten az	73	31.15	G.a	1.755,7	6.20	13.39	.030*
	1-2 saat	151	32.21	G.i	39.141,7	6.54	7	Fark 1,-4
	3-4 saat	421	32.72	Toplam	40.897,5	6.29		
	5 saat ve daha fazla	255	35.38			7.23		
Zekâ/hayal gücü	1 saatten az	73	27.76	G.a	649,113	5.18	5.309	.043*
	1-2 saat	151	25.78	G.i	36.513,6	6.41		Fark 4-1
	3-4 saat	421	25.82	Toplam	37.162,7	6.23		
	5 saat ve daha fazla	255	24.55			6.89		
NOMOFOBİ								
Bilgiye erişememe	1 saatten az	73	14.67	G.a	2.239,28	5.68	20.17	.000*
	1-2 saat	151	14.62	G.i	33.143,5	5.94	8	Fark 1,2-3,4
	3-4 saat	421	17.57	Toplam	35.382,7	5.51		
	5 saat ve daha fazla	255	18.87			7.07		
Rahatlıktan feragat etme	1 saatten az	73	16.38	G.a	5.202,128	7.03	31.50	.000
	1-2 saat	151	16.98	G.i	49.315,6	6.70	5	Fark 1,2-3,4
	3-4 saat	421	20.14	Toplam	54.517,7	6.94		3-4
	5 saat ve daha fazla	255	23.37			8.58		
İletişim kuramama	1 saatten az	73	21.73	G.a	2.910,49	8.13	10,88	.000
	1-2 saat	151	23.59	G.i	79.829,2	9.40	9	Fark 1,2-3,4
	3-4 saat	421	25.61	Toplam	82.739,7	9.36		
	5 saat ve daha fazla	255	27.78			9.90		

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	1 saatten az	73	14.13	G.a	3.689,34	7.47	20,79 5	.000* Fark 1-4 2-3,4
	1-2 saat	151	13.25	G.i	52.988,3	5.79		3-2,4
	3-4 saat	421	16.27	Toplam	56.677,6	7.66		4- 1,2,3
	5 saat ve daha fazla	255	19.07			8.71		

TKS: Telefon Kullanma Süresi

Tablo 4.7.1’de Katılımcıların telefon kullanma sürelerine göre UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans analizi görülmektedir. Verilere bakıldığında katılımcıların telefon kullanma sürelerine göre; UCLA ölçeği puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.5$). BB-50 KT “Duygusal Dengelilik” alt boyutunda yüksek süreli telefon kullanımının (5 saat ve daha fazla), “Zekâ/hayal gücü” al boyutunda (1 saatten az) puan ortalamasının daha yüksek, Nomofobi Ölçekleri alt boyutlarında ise; telefon kullanma süresi yükseldikçe nomofobi puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği söylenebilmektedir ($p<0.05$).

4.8. Katılımcıların Aileyle Vakit Geçirme Sürelerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların aileyle vakit geçirme sürelerine göre UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçekleri için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.8.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.8.1: Katılımcıların Aileyle Vakit Geçirme Sürelerine göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	RİE	N	X	V.k.	K.t.	Ss	F	p
UCLA	Her zaman	380	13.15	G.a	558,810	4.11	14.787	.230
	Bazen	473	14.71	G.i	16948,919	4.45		
	Hiçbir zaman	47	15.00	Toplam	17507,729	5.03		

BB-50 KT									
Dışadönüklük	Her zaman	380	30.85	G.a	3,441	3.98	.109	.896	
	Bazen	473	30.84	G.i	14101,549	3.95			
	Hiçbir zaman	47	30.57	Toplam	14104,990	3.92			
Uyumluluk	Her zaman	380	32.20	G.a	6,125	5.00	.139	.870	
	Bazen	473	32.20	G.i	19771,985	3.87			
	Hiçbir zaman	47	32.57	Toplam	19778,110	8.32			
Sorumluluk	Her zaman	380	31.52	G.a	57,745	4.44	1.510	.221	
	Bazen	473	31.63	G.i	17150,765	4.30			
	Hiçbir zaman	47	32.70	Toplam	17208,510	4.54			
Duygusal Dengelilik	Her zaman	380	31.98	G.a	1202,809	6.47	13.590	.00	
	Bazen	473	34.04	G.i	39694,723	6.57		0*	
	Hiçbir zaman	47	35.74	Toplam	40897,532	8.60		Fark 1-2,3	
Zekâ/hayal gücü	Her zaman	380	26.66	G.a	723,119	6.00	8.900	.324	
	Bazen	473	24.87	G.i	36439,631	6.28			
	Hiçbir zaman	47	24.61	Toplam	37162,750	9.49			
NOMOFOBİ									
Bilgiye erişememe	Her zaman	380	16.62	G.a	223,558	5.74	2.852	.058	
	Bazen	473	17.64	G.i	35159,171	6.51			
	Hiçbir zaman	47	17.55	Toplam	35382,729	7.55			
Rahatlıktan feragat etme	Her zaman	380	19.28	G.a	620,111	8.16	5.160	.060	
	Bazen	473	21.00	G.i	53897,649	7.28			
	Hiçbir zaman	47	20.04	Toplam	54517,760	8.82			
İletişim kuramama	Her zaman	380	25.05	G.a	288,110	9.07	1.567	.209	
	Bazen	473	26.10	G.i	82451,600	9.71			
	Hiçbir zaman	47	24.48	Toplam	82739,710	12.06			
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Her zaman	380	15.78	G.a	327,032	7.76	2.603	.075	
	Bazen	473	16.95	G.i	56350,633	7.97			
	Hiçbir zaman	47	15.51	Toplam	56677,666	8.71			

AVG: Aileyle Vakit Geçirme

Tablo 4.8.1’de Katılımcıların aileyle vakit geçirme sürelerine göre UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans analizi görülmektedir.

Verilere bakıldığında katılımcıların aileyle vakit geçirme sürelerine göre; UCLA ölçeği ve nomofobi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.5$) BB-50 KT “Duygusal Dengelilik” alt boyutunda ailesiyle her zaman vakit geçirenlerin, bazen ($\text{sig}:0.00$) ve hiçbir zaman ($\text{sig}:0.001$) vakit geçirme sürelerine göre puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yükseldiği görülmektedir. ($p<0.05$).

4.9. Katılımcıların Rutin İşleri Erteleme Durumlarına Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Katılımcıların rutin işleri erteleme durumlarına göre UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçekleri için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.9.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.9.1: Katılımcıların Rutin İşleri Erteleme Durumlarına Göre UCLA, BB-50 KT, NOMOFOBİ Ölçeklerine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

	RİE	N	X	V.k.	K.t.	Ss	F	p
UCLA	Her zaman	92	15.39	G.a	281,519	4.69	7.330	.101
	Bazen	584	14.13	G.i	17.226,2	4.39		
	Hiçbir zaman	224	13.34	Toplam	17.507,7	4.22		
BB-50 KT								
Dışadönüklük	Her zaman	92	30.26	G.a	116,946	3.51	3.750	.224
	Bazen	584	30.70	G.i	13.988,0	3.82		
	Hiçbir zaman	224	31.41	Toplam	14.104,9	4.41		
Uyumluluk	Her zaman	92	33.29	G.a	186,407	6.65	4.26	.140
	Bazen	584	32.28	G.i	19.591,7	4.50		
	Hiçbir zaman	224	31.62	Toplam	19.778,1	4.09		
Sorumluluk	Her zaman	92	31.80	G.a	6,214	4.28	.162	.850
	Bazen	584	31.66	G.i	17.202,2	4.39		
	Hiçbir zaman	224	31.51	Toplam	17.208,5	4.37		
Duygusal	Her zaman	92	35.48	G.a	1835,162	5.88	21.071	.000*

	Bazen	584	33.80	G.i	39.062,3	6.75		Fark
	Hiçbir zaman	224	30.94	Toplam	40.897,5	6.47		1-3
Zekâ/hayal gücü	Her zaman	92	23.57	G.a	1433,936	5.98	18.000	.000*
	Bazen	584	25.15	G.i	35.728,8	6.47		Fark
	Hiçbir zaman	224	27.65	Toplam	37.162,7	6.00		3-1
NOMOFOBİ								
Bilgiye erişememe	Her zaman	92	19.38	G.a	813,983	6.15	10.561	.000*
	Bazen	584	17.35	G.i	34.568,7	6.21		Fark
	Hiçbir zaman	224	15.92	Toplam	35.382,7	6.19		1-3
Rahatlıktan feragat etme	Her zaman	92	23.29	G.a	2296,794	7.15	19.726	.000*
	Bazen	584	20.67	G.i	52.220,9	7.92		Fark
	Hiçbir zaman	224	17.80	Toplam	54.517,7	7.01		1-3
İletişim kuramama	Her zaman	92	28.01	G.a	1.739,12	10.03	1.567	.209
	Bazen	584	26.03	G.i	81.000,5	9.34		Fark
	Hiçbir zaman	224	23.38	Toplam	82.739,7	9.69		1-3
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	Her zaman	92	19.40	G.a	1.317,12	9.31	2.603	.075
	Bazen	584	16.47	G.i	55.360,5	7.58		Fark
	Hiçbir zaman	224	14.92	Toplam	56.677,6	7.89		1-3

RİE: Rutin İşleri Erteleme

Tablo 4.9.1’de Katılımcıların Rutin işleri erteleme durumlarına göre; UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin tek yönlü varyans analizi görülmektedir. Verilere bakıldığında; katılımcıların Rutin işleri erteleme durumlarına göre, UCLA ölçeği puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.5$) BB-50 KT ölçeği “Duygusal Dengelilik” ortalama puanı her zaman diyenlerde ($\text{sig}:0.00$), “Zekâ/hayal gücü” ortalama puanı hiçbir zaman diyenlerde ($\text{sig}:0.00$) daha yüksek görülmektedir ($p<0.05$). Nomofobi ölçeği alt boyutlarında ise; her zaman erteleyenlerin, hiçbir zaman ertelemeyenlere göre nomofobi alt boyutları (Bilgiye erişememe sig: 0.03; Rahatlıktan feragat etme Sig: 0.07; İletişim kuramama sig: 0.0; Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme sig: 0.38), düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

4.10. UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Korelasyon Analizi

UCLA, BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.10.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.10.1: UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.UCLA	r	1									
	p										
2.Dışadönüklük	r	.083*	1								
	p	.012									
3.Uyumluluk	r	.022	.226**	1							
	p	.504	.000								
4.Sorumluluk	r	.070*	.224**	.307**	1						
	p	.036	.000	.000							
5.Duygusal Dengelilik	r	.222**	.122**	.178**	.236**	1					
	p	.000	.000	.000	.000						
6.Zekâ hayal gücü	r	-.257**	-.079*	-.083*	-.197**	-.726**	1				
	p										

	p	.000	.017	.013	.000	.000					
7.Bilgiye erişememe	r	.062	-.004	.091**	.085*	.228**	-.188**	1			
	p	.061	.909	.007	.011	.000	.000				
8.Rahatlıktan feragat etme	r	.077*	-.054	.036	.070*	.232**	-.206**	.464**	1		
	p	.021	.105	.285	.035	.000	.000	.000			
9.İletişim kuramama	r	.018	-.004	.161**	.120**	.240**	-.222**	.413**	.556**	1	
	p	.596	.898	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
10.Çev. içi Bağlan. Kaybet.	r	.012	-.050	.003	.011	.134**	-.134**	.396**	.606**	.493*	1
	p	.710	.137	.939	.743	.000	.000	.000	.000	.000	

Çev. içi Bağlan. Kaybet.: Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme

Tablo 4.10.1’de UCLA, BB-50 KT, Nomofobi Ölçeklerine ilişkin korelasyon analizi görülmektedir. Tabloya bakıldığında; UCLA ölçeği ile BB-50 KT ölçeği “Sorumluluk” 0.05 düzeyinde, “Duygusal Dengelilik” 0.01 düzeyinde pozitif, Zeka hayal gücü 0.01 düzeyinde negatif düşük düzeyde, nomofobi ölçeği “Rahatlıktan feragat etme” alt boyutuyla 0.05 pozitif yönlü düşük, BB-50 KT ölçeği “Uyumluluk” alt boyutu ile nomofobi “Bilgiye erişememe” ve “İletişim kuramama” alt byutu 0.05 düzeyi düşük pozitif, BB-50 KT “Sorumluluk” alt boyutu nomofobi “Bilgiye erişememe” ve “Rahatlıktan feragat etme” alt boyutu arasında 0.05 pozitif düşük düzeyde, “İletişim kuramama” ile 0.01 düzeyde düşük pozitif, BB-50 KT “Duygusal Dengelilik” ve “Zeka hayal gücü” alt boyutları ile Nomofobi tüm alt boyutları arasında 0.01 düzeyinde pozitif yönlü düşük korelasyon görülmektedir.

4.11. BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine ilişkin regresyon analizinde, BB-50 KT ölçeğinin alt boyutlarının Nomofobi Ölçeği alt boyutları üzerindeki etkisi ayrı ayrı incelenmiştir. Analiz sonuçları tablo 4.11.1’de verilmiştir.

Tablo 4.11.1: BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken R ²	B	Se	β	t	p	R
(Bilgiye erişememe)	11.542	3.105		3.717	.000	
Dışadönüklük	-.077	.054	-.049	-1.437	.151	-.048
Uyumluluk	.076	.047	.057	1.636	.102	.055
Sorumluluk	.037	.051	.026	.728	.467	.024
Duygusal Dengelilik	.170	.045	.182	3.788	.000	.126
Zeka/hayal gücü	-.048	.046	-.049	-1.037	.300	-.035
R=.242 ^a R2 = .053 F= 11.100 P=.000						

Değişken R ²	B	Se	β	t	p	R
(Rahatlıktan feragat etme)	19.099	3.842		4.972	.000	
Dışadönüklük	-.179	.066	-.091	-2.693	.007	-.090
Uyumluluk	.014	.058	.008	.242	.809	.008
Sorumluluk	.055	.063	.031	.881	.379	.029
Duygusal Dengelilik	.206	.055	.178	3.711	.000	.123
Zeka/hayal gücü	-.094	.057	-.077	-1.638	.102	-.055

R=.254^a R2= .059

F= 12.370 P=.000

Değişken R ²	B	Se	β	t	p	R
(İletişim kuramama)	17.077	4.685		3.645	.000	
Dışadönüklük	-.165	.081	-.068	-2.046	.041	-.068
Uyumluluk	.267	.070	.131	3.791	.000	.126
Sorumluluk	.092	.076	.042	1.201	.230	.040
Duygusal Dengelilik	.191	.068	.134	2.825	.005	.094
Zeka/hayal gücü	-.166	.070	-.111	-2.378	.018	-.079

R=.289^a R2= .078

F= 16.249 P=.000

Değişken R ²	B	Se	β	t	p	R
(Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme)	19.961	3.999		4.992	.000	
Dışadönüklük	-.128	.069	-.064	-1.851	.065	-.062
Uyumluluk	-.004	.060	-.002	-.062	.950	-.002
Sorumluluk	-.018	.065	-.010	-.283	.778	-.009
Duygusal Dengelilik	.105	.058	.089	1.816	.070	.061
Zeka/hayal gücü	-.094	.060	-.076	-1.585	.113	-.053

R=.159^a R2= .020

F= 4.624 P=.000

Tablo 4.11.1’de BB-50 KT ve Nomofobi Ölçeklerine ilişkin regresyon analizi görülmektedir. Analizde BB-50 KT ölçeğinin alt boyutlarının, nomofobi ölçeği alt boyutlarına tek tek etki ilişkisi incelenmiştir. Verilere bakıldığında; BB-50 KT ölçeğinin nomofobi ölçeğinin “Bilgiye erişememe” alt boyutunun %5.3’ünü, “Rahatlıktan feragat etme” alt boyutunun %5.9’unu, “İletişim kuramama” alt boyutunun %7.8’ini, “Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” alt boyutunun ise %2’sini açıkladığı görülmektedir. Genel olarak nomofobi puanları tek boyutta ele alındığında ise; BB-50 KT ölçeğinin nomofobi ölçeğini %8 olarak etkilediği görülmüştür.



BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları, tartışmalar ve bulgulara dayalı olarak sunulan öneriler ele alınmıştır.

5.1.Genel Değerlendirme, Tartışma

Araştırmanın sonuçları, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tipleri ilişkileri anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, telefon kullanım süresi, aileyle vakit geçirme sıklığı gibi çeşitli demografik özellikleri ile kişilik özellikleri ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırma bulguları, katılımcıların çoğunluğunun 14-16 yaş aralığında ve telefon kullanım süresinin 3-4 saat arasında yoğunlaştığını göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin aileleriyle vakit geçirme sıklıklarının değişken olduğu, bazı katılımcıların telefon kullanımını nedeniyle rutin işlerini ertelediklerini ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgular, telefon kullanımının bireylerin sosyal ve psikolojik yaşamları üzerinde önemli etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir.

1. Lise öğrencilerinde Nomofobi, UCLA ve Büyük Beş Faktör Kişilik ölçeğinden elde edilen puanlar; cinsiyet, yaş, telefon kullanım yaşı, ortalama telefon kullanım süresi, aile ile vakit geçirme ve telefon kullanımının rutin işleri erteleme durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin UCLA, BB-50 KT Nomofobi ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, telefon kullanım süresi arttıkça, nomofobi puanlarının da arttığı ve özellikle "Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme" alt boyutunda yaşa dayalı anlamlı bir fark görülmüştür. Post-hoc analiz sonuçları, 17 yaş ve üstü grubunun puan ortalamasının, 14-16 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, telefon kullanım yaşının yalnızca belirli bir alt boyutta nomofobi düzeylerine etki ettiğini, ancak genel nomofobi düzeyleri üzerinde belirgin

bir fark yaratmadığını düşündürmektedir. İlgili literatür incelendiğinde katılımcıların nomofobi seviyelerinin yaşlarına bağlı olarak anlamlı fark görülmemiştir (Akhoro, 2019, Öz, 2018).

Gürsan'ın (2023) çalışmasında nomofobinin alt boyutundan olan çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum, yalnızlık düzeyinin artışıyla birlikte nomofobi alt boyutlarının da artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Şengör'ün (2020) çalışmasında da çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunun, iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir.

Bazı çalışmalar, cinsiyetin nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymuştur (Adnan ve Gezgin, 2016). Meral (2017), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Minaz ve Bozkurt (2017), yükseköğretim öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirlemişlerdir. Özden (2019), üniversite öğrencilerinin, nomofobi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Süler (2016) de üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, cinsiyet ile nomofobi arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Ancak, Özden (2019) tarafından 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, cinsiyet ve nomofobi arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek nomofobi düzeyleri sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Yalnızlık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, yalnızlık düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermediği bulgularına da rastlanmaktadır (Buluş, 1997; Çeçen, 2008; Eskin, 2001; Oruç, 2013; Wittenberg ve Reis, 1986). Bununla birlikte, bazı araştırmalar erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla yalnızlık deneyimlediğini ortaya koymuştur (Atlı, Keldal ve Sonar, 2005; Bıyık, 2004; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009). Bu bulgular, yalnızlık ve nomofobi düzeylerinin cinsiyet faktöründen ziyade bireysel farklılıklarla daha fazla ilişkili olabileceğini ve cinsiyetin bu değişkenlerde belirleyici bir unsur olmadığını düşündürmektedir. Aynı zamanda ile ilgili bir diğer bulgu, Yıldırım ve ark. (2016) çalışmasının sonuçlarıyla anlamlı olup, üniversite öğrencilerinin problemleri mobil telefon kullanımıyla ilgili diğer araştırmaların bulgularını (Çağan, Ünsal ve Çelik, 2014) da desteklemektedir. Bu durum, yaş faktörünün nomofobi düzeyleri üzerindeki

etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Adnan ve Gezgin'in (2016) araştırmasında, yaş ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Öte yandan, Bragazzi ve Puente'nin (2014) aktardığı çalışmada, nomofobi düzeylerinin ergenlerde yetişkinlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencileriyle yapılan bazı çalışmalarda da yaş değişkenine bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır (Yıldırım ve ark., 2015; Kalaskar, 2015; Hoşgör ve ark., 2017). Bu bulgular, yaş faktörünün nomofobi üzerindeki etkisinin farklı yaş grupları arasında değişiklik gösterebileceğine işaret etmektedir.

Genel olarak bakıldığında, yaşın yalnızlık, kişilik özellikleri ve nomofobi düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Çalışma, yaş grupları arasındaki farklardan çok, bireysel özellikler ve yaşam koşullarının etkilerini araştırmanın daha faydalı olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, tüm katılımcıların benzer demografik özelliklere sahip olmaları ve aynı jenerasyonun (Z kuşağı) bir parçası olarak ortak davranış kalıpları sergilemeleriyle ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların telefon kullanma sürelerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları, telefon kullanım süresi ile UCLA ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, BB-50 KT ölçeğinin "Duygusal Dengelilik" alt boyutunda, 5 saat ve daha fazla telefon kullanımı ile "Zekâ/Hayal Gücü" alt boyutunda ise 1 saatten az telefon kullanımı olan katılımcıların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Nomofobi Ölçeklerinin alt boyutlarında, telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi puan ortalamalarının anlamlı derecede yükseldiği görülmüştür. Özden'in (2019) çalışmasında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile telefon kullanma süresinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefonların kontrol edilme sıklığı ve günlük telefon kullanım süresiyle birlikte nomofobi düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Gezgin vd, 2017). Bir çalışmada, ergenlerin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin artmasıyla birlikte yalnızlık seviyelerinin yükseldiği ve bu artan yalnızlık hissinin ergenlerin nomofobik davranışlar sergilemesine yol açtığı bulunmuştur (Kara, Baytemir ve İnceman-Kara, 2019). Bu durum, telefon kullanımının yalnızlık ve nomofobi üzerindeki etkilerini ortaya koyan literatürle tutarlıdır ve bireylerin telefonla etkileşim sıklığının psikolojik durumlarını nasıl etkileyebileceğine dair önemli bir gösterge sunmaktadır. Bu bulgular, uzun süreli telefon kullanımının nomofobi düzeylerini artıran bir faktör olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların aileyle vakit geçirme sürelerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına bağlı analizler, UCLA ölçeği ve nomofobi ölçeği alt boyutlarında katılımcıların aileyle vakit geçirme sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Ancak, BB-50 KT "Duygusal Dengelilik" alt boyutunda, ailesiyle her zaman vakit geçiren katılımcıların puan ortalamalarının, bazen ve hiç vakit geçirmeyenlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Augner ve Hacker (2012), gerçekleştirdikleri çalışmada, kronik stres, duygusal denge, cinsiyet, yaş, depresyon ve dışadönüklük gibi özelliklerin problemlili akıllı telefon kullanımına zemin hazırladığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, BB-50 KT "Duygusal Dengelilik" alt boyutunda aileyle vakit geçirme süresine dayalı olarak yapılan analizle ilişkilidir. Her iki çalışmada da bireylerin duygusal denge düzeyleri ile teknoloji kullanım alışkanlıkları arasında bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Ailesiyle daha fazla vakit geçiren bireylerin duygusal denge düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bunun, stres ve duygusal dengenin telefon kullanımındaki rolünü desteklediği görülmektedir. Bu durum, problemlili telefon kullanımının duygusal denge, stres ve kişilik özellikleriyle nasıl etkileşimde bulunduğunu gösteren mevcut literatürle paralellik göstermektedir. Morsümbül'ün (2014) çalışmasında, duygusal dengesizlik yaşayan bireylerin daha fazla internet bağımlılığı geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, özellikle BB-50 KT ölçeğinin "Duygusal Dengelilik" alt boyutundaki bulgularla bağlantılıdır; çünkü duygusal dengesizlik, bireylerin dijital bağımlılık ya da nomofobi gibi davranışlar sergilemesine yol açabilir. Bu bulgular, aileyle geçirilen zamanın, duygusal dengeyi etkileyen önemli bir faktör olabileceğini, ancak diğer ölçütlerde belirgin bir etki göstermediğini ortaya koymaktadır.

Yapılan analizlere göre, rutin işleri erteleme durumlarının UCLA Yalnızlık Ölçeği puanlarında anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak, BB-50 KT ölçeğinde "Duygusal Dengelilik" alt boyutunda rutin olarak işleri erteleyenlerin daha yüksek puan aldığı, "Zekâ/Hayal Gücü" alt boyutunda ise işleri ertelemeyenlerin daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Nomofobi ölçeği sonuçlarına göre, işleri sürekli erteleyen katılımcıların nomofobi düzeylerinin, işleri hiç ertelemeyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bireylerin davranışsal alışkanlıklarının ve kişilik özelliklerinin nomofobi gibi teknolojiye bağlı bağımlılıklarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle rutin işleri erteleme eğiliminin, duygusal denge ve nomofobi üzerinde etkili bir değişken olduğu vurgulanmıştır.

2. Lise öğrencilerinde Nomofobi, UCLA ve Büyük Beş Faktör Kişilik ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Nomofobi ölçeği alt boyutları incelendiğinde, UCLA ölçeği ile "Rahatlıktan Feragat Etme" arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Gürsan (2023) tarafından yapılan çalışmada, nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişememe, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etme ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi ölçeği alt boyutları ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki düşük düzeyde pozitif korelasyon, yalnızlık duygusunun teknolojiye olan bağımlılığı artırabileceğini göstermektedir. Nomofobi ölçeği alt boyutları ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon bulunması, yalnızlık duygusunun teknoloji bağımlılığını artırabileceğini düşündürmektedir. Yalnızlık duygusunun artması, bireylerin teknolojik araçlarla daha fazla bağlantı kurma ihtiyacı hissetmelerine neden olabilir. Bu bağlamda, dijital dünyaya olan bağlılık, yalnızlık hissini hafifletme veya sosyal ilişkileri sürdürme amacıyla telefon gibi teknolojik araçların daha yoğun kullanılmasına yol açabilir. Ayrıca, BB-50 KT ölçeğinin "Uyumluluk" alt boyutu ile nomofobi ölçeğinin "Bilgiye Erişememe" ve "İletişim Kuramama" alt boyutları arasında da düşük düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanı sıra, BB-50 KT ölçeğinin "Sorumluluk" alt boyutunun "Bilgiye Erişememe", "Rahatlıktan Feragat Etme" ve "İletişim Kuramama" alt boyutlarıyla da düşük düzeyde pozitif ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, Takao'nun (2014) yaptığı bir çalışmada, beş faktör kişilik özelliği ile problemlili cep telefonu kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, dışadönüklük, nörotiklik ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin problemlili cep telefonu kullanımı ile pozitif bir ilişki gösterdiği, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle ise herhangi bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Öz (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin nomofobi ile zayıf, uyumluluk kişilik özelliğinin ise orta düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği, ayrıca nomofobi ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif ve zayıf bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yalnızlık, kişilik özellikleri ve nomofobi alt boyutları arasındaki ilişkilerin, bireylerin duygusal ve davranışsal özellikleriyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

3. Lise öğrencilerinde büyük beş faktör kişilik ölçeğinden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar, nomofobi düzeyini yordamakta mıdır?

BB-50 KT ölçeğinin "Duygusal Dengelilik" ve "Zekâ/Hayal Gücü" alt boyutlarının nomofobi ölçeğinin tüm alt boyutlarıyla düşük pozitif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle, BB-50 KT ölçeği alt boyutları, nomofobi ölçeği alt boyutlarını anlamlı bir şekilde %8 düzeyinde yordamaktadır. Bu bulgular, bireyin telefon kullanım süresinin dikkatli bir şekilde izlenmesi gerektiğini ve aşırı telefon kullanımının sosyal izolasyona, iletişim zorluklarına ve duygusal dengesizliklere yol açabileceğini göstermektedir.

Bu bulgular, bireylerin kişilik özelliklerinin, telefon kullanım alışkanlıkları ve nomofobi düzeylerini belirlemede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, telefon kullanımının kontrolsüz hale gelmesinin, kişisel sorumluluk ve duygusal dengeyi bozarak, bireylerin dijital bağımlılık seviyelerini arttırabileceği sonucuna varılmıştır.

5.2.Öneriler:

- 1. Eğitim Programları:** Lise öğrencilerinin telefon kullanım alışkanlıkları ve dijital bağımlılık ile ilgili farkındalık artırıcı eğitimler düzenlenebilir. Bu eğitimler, öğrencilerin telefon kullanım sürelerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.
- 2. Aile İlişkilerinin Güçlendirilmesi:** Aile ile daha fazla vakit geçirilmesinin, öğrencilerin kişilik gelişimi ve duygusal dengeleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği göz önünde bulundurularak, aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi için programlar önerilebilir.
- 3. Psikolojik Destek:** Nomofobi ve yalnızlığın olumsuz etkilerinin azaltılması için psikolojik destek hizmetlerinin arttırılması faydalı olabilir. Bu tür destekler, öğrencilerin dijital dünyadan sağlıklı bir şekilde ayrılmalarına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

4. Araştırma Alanının Genişletilmesi: Bu bulgular, gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturabilir. Özellikle, kişilik özellikleri ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki daha derinlemesine incelenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, nomofobi, yalnızlık ve kişilik tiplerinin üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmuş, dijital dünyadaki bağımlılıkla mücadele için çeşitli önerilerde bulunmuştur. Bu bulgular, bireylerin dijital sağılıını iyileştirmeye yönelik gelecekteki çalışmalar için rehberlik edebilir.



KAYNAKÇA

- Abraham, N., Mathias, J. & Williams, S. (2014). A Study to Assess The Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(4), 421-428.
- Acarcan, İ. (2019). *Enneagram ile Kendini Keşfet*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akkuş, A. (2020). Akıllı Telefon Kullanımı ve Kişisel Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Pearson Journal*, 5(7), 50-61.
- Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Siraj, R. A., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., Alghamdi, H. S., Alyami, M. M., Naser, A. Y., Fatani, A. I. & Alwafi, H. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Impact on Academic Performance Among Respiratory Therapy Students in Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 877-884. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404898>.
- Algül, R. (2014). *Acıbadem Üniversitesi: Teknoloji Çağının Hastalığı: Nomofobi*. Acıbadem Üniversitesi. <http://www.acıbadem.com.tr/Hayat/Bilgi/teknoloji-caginin-hastaligi-nomofobi> adresinden 7 Ocak 2025 tarihinde erişilmiştir.
- 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/10.1080/17450128.2019.1614708>
- Arpacı, İ. ve Eldemir, S. (2017). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Arns, M., Van Luijtelaar, G., Sumich, A., Hamilton, R. & Gordon, E. (2007). Electroencephalographic, Personality and Executive Function Measures Associated with Frequent Mobile Phone Use. *International Journal of Neuroscience*, 117(9), 1341-1360.

- Arslan, G. (2021). School Belongingness, Well-Being, and Mental Health Among Adolescents: Exploring The Role of Loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70-80.
- Atkinson, L. R., Atkinson, R. C., Smith, E. E. & Ben, D. J. (1993). *Introduction to Psychology* (11th ed.). Texas: Fort Worth.
- Atli, A., Keldal, G. ve Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2012). Associations Between Problematic Mobile Phone Use and Psychological Parameters in Young Adults. *International Journal of Public Health*, 57, 437-441.
- Aydın, K. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Kullanımı ve GSM Operatörü Tercihleri Üzerine Bir Çalışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(1), 149-164.
- Balkış Burucuoğlu, M. (2017). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Baymur, F. (1972). *Genel Psikoloji* (15. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da Bir Grup Ergen Üzerinde Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu, Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- 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.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bianchi, A. & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.

- Bragazzi, N. L. & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (22. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baymur, F. (1972). *Genel Psikoloji* (15. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Canatar, F. (2020). *Nomofobi ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cattell, R. B. (1945). The Description of Personality: Principles and Findings in a Factor Analysis *The American Journal of Psychology*, 58(1), 69-90.
- Cattell, R. B. (1966). *In Handbook of Multivariate Experimental Psychology* (pp. 131-203). Boston: Springer.
- Cattell, R. B. (1973). *Personality and Mood by Questionnaire*. Jossey-Bass.
- Crowne, D. P. (2007). *Personality Theory*. New York, NY: Oxford University Press.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2013). Yalnızlık ve Televizyon Kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 131-147. <https://doi.org/10.18094/si.71566>
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.

- Çoklar, A. N. (2010). Bilgi ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler. In F. Odabaşı (Ed.), *Ailede Dönüşümler* (185–208). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Dalbudak, I., Yılmaz, T. & Yigit, S. (2020). Nomophobia Levels and Personalities of University Students. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 166-177.
- Dal, Ö. G. V. ve Eroğlu, A. H. (2009). Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algılarının Tüketici Davranışı Açısından İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 361-385.
- Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A. & Çevik, S. (2017). Relationship Between Smartphone Addiction and Loneliness Among Adolescents. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 103-111.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. & Shrivastava, A. (2010). A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Grup Danışmanlığı Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve İşlevsel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Farklı Zorbalık Statüsüne Sahip Erinlerde Okula Bağlanma ve Yalnızlık. *Eğitim ve Bilim*, 39(174). <https://doi.org/10.15390/EB.2014.2435>
- Ekşi, N. N. (2020). *Öğretmenlerin Nomofobi ve Örgütsel Hafıza Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- 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).
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.
- Fadzil, N. M., Abdullah, M. Y. & Salleh, M. A. M. (2016). The Level of Tolerance Sanctioning Children Using Gadgets by Parents Lead to Nomophobia: Early Age Gadgets Exposure. *International Journal of Arts & Sciences*, 9(2), 615.
- Fallahkhair, S., Pemberton, L. & Griffiths, R. (2005). Dual Device User Interface Design for Ubiquitous Language Learning: Mobile Phone and Interactive Television (Itv). In *IEEE International Workshop on Wireless and Mobile Technologies in Education (WMTE'05)* (pp. 85-92). IEEE.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of The Factorial Structures of Personality Ratings from Different Sources. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(3), 329-344.
- 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, 314-321.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gultekin, G. & Ayas, T. (2018). The Relationship Between Nomophobia and Loneliness Among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, İ. S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Gezgin, D. M., Çakır, O. & Yıldırım, S. (2018). The Relationship Between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction Among High School Students: The Factors Influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Goldberg, L. R. (1990). An Alternative "Description of Personality": The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>

- Goldberg, L. R. (1992). The Development of Markers for The Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>
- Güney, C. (2018). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Beden İmgesi ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Aracı Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Gürbüz, I. B., ve Özkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814-822.
- Gürsan, A. (2023). *Evli Bireylerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Güven ve İlişki Doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Güzel, Ş. (2018). Fear of The Age: Nomophobia (No-Mobile-Phone). *Journal of Academic Perspective on Social Studies* (1), 20-24. <https://doi.org/10.35344/japss.519609>
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive Failures in Daily Life: Exploring the Link with Internet Addiction and Problematic Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81.
- Han, S., Kim, K. J. & Kim, J. H. (2017). Understanding Nomophobia: Structural Equation Modeling and Semantic Network Analysis of Smartphone Separation Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(7), 419-427.
- Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146–159.
- Hergenhahn, B. R. & Olson, M. H. (1984). *An Introduction to Theories of Personality*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hogan, R. (1983). Socioanalytic a Theory of Personality. In M. M. Page (Ed.), *1982 Nebraska Symposium on Motivation: Personality Current Theory and Research* (pp. 55–89). University of Nebraska Press, Lincoln, NE.
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408. <https://doi.org/10.19126/suje.298430>

- Hoşgör, H. ve Hoşgör, Ö. T. T. D. G. (2019). Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 46(46), 573–595. <https://doi.org/10.16992/ASOS.12266>
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rolü ve Yalnızlık Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Jiang, Z. & Zhao, X. (2016). Self-Control and Problematic Mobile Phone Use in Chinese College Students: The Mediating Role of Mobile Phone Use Patterns. *BMC Psychiatry*, 16, 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12888-016-1131-Z>
- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement and Theoretical Perspectives. In *Handbook of Personality: Theory and Research* (2nd Ed., Pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- Jung, C. G. (1971). Personality Types. In *The Portable Jung* (pp. 178–272). New York: Penguin Books.
- Kanmani, A., Bhavani, U. & Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia an Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19–26.
- Kara, M., Baytemir, K. & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of Daily Smartphone Usage as an Antecedent of Nomophobia: Exploring Multiple Mediation of Loneliness and Anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98.
- Kenrick, D. T. & Stringfield, D. O. (1980). Personality Traits and The Eye of The Beholder: Crossing Some Traditional Philosophical Boundaries in The Search for Consistency in all of The People. *Psychological Review*, 87, 88-104.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.

- 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.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- King, A. L. S., Valença, A. M. & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Kurt, F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinden Akıllı Telefon Kullanım Bozukluğu ile Dürtüsel Davranış Çocukluk Çağı Travması Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Lamiell, J. T. (1981). Toward an Idiographic Psychology of Personality. *American Psychologist*, 16, 276–289. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.3.217>
- Lopata, H. Z. (1969). Loneliness: Forms and Components. *Social Problems*, 17(2), 248–262. <https://doi.org/10.2307/799693>
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- McCrae, R. R. & Terracciano, A. (2005). Universal Features of Personality Traits From the Observer's Perspective: Data from 50 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 547–561. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.547>

- Morant, N. A. (2023). *The Relationship Between Race, Collectivistic/individualistic Attitudes, Internet Addiction and Nomophobia among College Students* (Doctoral Dissertation). Walden University, Washington.
- Morsünbül, Ü. (2014). The Association of Internet Addiction with Attachment Styles, Personality Traits, Loneliness and Life Satisfaction: İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357–372. <https://doi.org/10.14687/jhs.v11i1.2751>
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Orford, J. (2001). *Excessive Appetites: A Psychological View of Addictions*. New York, NY: Wiley. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00044.x>
- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisini İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık: Tartışmalar ve Gerçekler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özatça, A. (2009). *Family Functions in Predicting Social and Emotional Loneliness Among Adolescents* (Master's Thesis). Cukurova University, Adana.
- Özden, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Öz, F. (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. İstanbul: İmaj Yayıncılık.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlili İnternet Kullanımının Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş ile Açıklanabilirliği* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Park, N. & Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(9), 491-497.

- Peplau, L. & Perlman, D. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Social Psychology of Loneliness* (pp. 31–56). Academic Press.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley Interscience.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Pervin, L. A. & Cervone, D. (2005). *Personality: Theory and Research* (11th ed.). New York: Wiley.
- 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. & 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), ZC34. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/25353.9385>
- Prasyatiani, T., Hijriarahmah, D. & Solamat, L. A. (2017). Seven Magic Days to Prevent Nomophobia. *International Conference on Education and Social Sciences*, 4, 37-45.
- Rook, K. S. (1984). Interventions for Loneliness: A Review and Analysis. In *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 47-79). Berlin: Springer.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C. & Gomez, M. (2012). Is Loneliness the Same as Being Alone? *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22.
- Rychlak, J. F. (1981). *Personality and Psychotherapy: A Theory-Construction Approach*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

- Sadan, Ş. (2022). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilere göre Nomofobi Düzeylerinin Yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Schopenhauer, A., Van Schiller, W. F., Jung, C. G. ve Spranger, E. (2005). *Kişilik: Oluşumu ve sorunları* (A. Aydoğan, Ed.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Sharma, M., Mathur, D. M. & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and Its Relationship with Depression, Anxiety and Quality of Life in Adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231-236. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18
- Singh, R. & Kumari, V. (2021). Loneliness and Smartphone Addiction Among Youths: A Correlational Study. *Indian Journal of Applied Research*, 11, 51-53.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Soni, R., Upadhyay, R. & Jain, M. (2017). Prevalence of Smartphone Addiction, Sleep Quality and Associated Behaviour Problems in Adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519.
- Sun, L., Fu, Z. & Zheng, Y. (2021). Shyness and Loneliness in Chinese Young Adults: Roles of Aggression and Gender. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 30(1), 43-53.
- Sundqvist, A. & Hemberg, J. (2021). Adolescents and Young Adults' Experiences of Loneliness and Their Thoughts About Its Alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238-255.
- Süleyman, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Svensden, L. (2017). *A Philosophy of Loneliness*. London: Reaktion Books.
- Takao, M. (2014). Problematic Mobile Phone Use and Big-Five Personality Domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye Çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile Karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61.

- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Aksu, F., Haşlak, F. D., Zekioğlu, A., Kılıç, N. ve Bekiroğlu, B. (2017). İki Boyutlu Beden İmgesi Ölçeğinin Genel Örnekleme Uyarlanması, Psikometrik Özelliklerinin Madde Cevap Kuramı ile İncelenmesi ve Cinsiyet Farklılıklarının Karşılaştırılması. *Researcher: Social Science Studies*, 5(4), 21-40.
- Tathoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye Sosyal-Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults: A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 11, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Tieger, P. D., Barron, B. & Tieger, K. (2014). *Do What You Are: Discover the Perfect Career for You Through The Secrets of Personality Type*. Hachette UK.
- Türk Dil Kurumu. (2024). Bağımlı. *Türk Dil Kurumu*. <https://www.tdk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 7 Aralık 2024).
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H. & Le Roy, A. (2021). Worldwide Increases in Adolescent Loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.01.003>
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A. & Notara, V. (2024). Smartphone Use and Social Media Involvement in Young Adults: Association with Nomophobia, Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and Self-Esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 920.
- 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.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press. Cambridge, MA.

- Wiley Schachter, S., Goldman, R. & Gordon, A. (1968). Effects of Fear, Food Deprivation, and Obesity on Eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 91.
- Wittenberg, M. T. & Reis, H. T. (1986). Loneliness, Social Skills, and Social Perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 121-130.
- Yanbastı, G. (1991). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yavuzer, H. (2018). Bağımlılık ve Uyuşturucu ile Mücadelede Medyanın Rolü. *Journal of Current Researches on Health Sector*, 8(2), 157–174.
- Yıldırım, C. ve Correia, AP (2015). Nomofobinin Boyutlarını Keşfetmek: Kendi Kendine Bildirilen Bir Anketin Geliştirilmesi ve Doğrulanması. *İnsan Davranışında Bilgisayarlar*, 49, 130-137.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş ve Anne Baba Tutumları ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FOMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B. & Bao, H. (2022). Exploring The Relationship Between Social Exclusion and Smartphone Addiction: The Mediating Roles of Loneliness and Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 13, 945631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945631>
- Yumuk, E. D. (2023). *Açık Alan Rekreasyonu Etkinlikleri Katılımcılarında Macera Davranışı, Psikolojik Sağlamlık ve Öznel İyi Oluş İlişkisinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya.
- Zel, U. (2001). *Kişilik ve Liderlik* (1. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zulkefly, S. N. & Baharudin, R. (2009). Mobile Phone Use Amongst Students in a University in Malaysia: It is Correlates and Relationship to Psychological Health. *European Journal of Scientific Research*, 37(2), 206-218.



EKLER

EK1

Demografik Bilgi Formu

Bu araştırma, "Nomofobi, Yalnızlık ve Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla yapılmaktadır. Araştırmada isminiz istenilmeyecektir. Formun doldurulması yaklaşık 15 dakika sürecektir. İçtenlikle ve sizi en iyi yansıtan ifadeleri işaretlemeniz ve soruların hiçbirini boş bırakmamanız bilime katkı sağlayacaktır. Veri toplama araçlarından elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Seda Nur Çitil

() Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

1. Cinsiyet Kız () Erkek ()
2. Yaş 14-16 () 17-19 ()
3. Telefon kullanmaya başlama yaşınız nedir?
10 yaş ve altı () 11-13 yaş () 14-16 yaş () 17 yaş ve üstü ()
4. Telefonunuzu gün içinde kullandığınız ortalama süre nedir?
1 saatten az () 1 - 2 saat () 3 - 4 saat () 5 saat ve daha fazla ()
5. Aileniz ile günlük vakit geçirmeniz hangi seçeneğe uygun?
Her zaman () Bazen () Hiçbir zaman ()
6. Akıllı telefon kullanımınız rutin işlerinizi erteleme neden oluyor mu?
Her zaman () Bazen () Hiçbir zaman ()

BB-50 KT

Kendinizi nasıl tanımlarsınız?		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Orta / Kararsız	Biraz Uygun	Çok Uygun
Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsunuz o şekilde tanımlayın.						
1	Toplantıların gözdesiyimdir.					
2	Başkalarına pek ilgi duymam.					
3	Her zaman hazırlıklıyım.					
4	Kolayca kendimi baskı altında hissederim.					
5	Kelime hazinem zengindir.					
6	Çok konuşmam.					
7	İnsanlarla ilgilenirim.					
8	Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.					
9	Genelde rahatımdır.					
10	Soyut fikirleri kavramakta zorlanırım.					
11	İnsanların arasında kendimi rahat hissederim.					
12	İnsanlara hakaret ederim.					
13	Detaylara dikkat ederim.					
14	Her şeye endişelenirim.					
15	Olayları zihnimde canlandırırım.					
16	Arka planda kalmayı tercih ederim.					
17	Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.					
18	İşleri karmakarışık yaparım.					
19	Nadiren kendimi keyifsiz hissederim.					
20	Soyut fikirlerle ilgilenmem.					
21	Konuşmayı genelde ben başlatırım.					
22	Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.					
23	İşleri hemen hallederim.					
24	Kolayca huzursuz olurum.					
25	Mükemmel fikirlerim vardır.					
26	Söyleyecek çok şeyim yoktur.					
27	Yumuşak kalpliyim.					
28	Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
29	Moralim çabuk bozulur.					
30	Hayal gücüm kuvvetli değildir.					
31	Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.					
32	Aslında başkalarıyla pek ilgilenmem.					
33	Düzeni severim.					
34	Ruh halim çok sık değişir.					
35	Olayları anlamada hızlıyım.					
36	Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
37	Başkalarına zaman ayırırım.					
38	Görevlerimden kaçırım.					
39	Ruhsal dengem sık değişir.					
40	Zor kelimeler kullanırım.					
41	İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.					
42	Başkalarının duygularını hissederim.					
43	Bir plan takip ederim.					
44	Çabuk rahatsız olurum.					
45	Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.					
46	Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					
47	İnsanları rahatlatırım.					
48	İşimde titizimdir.					
49	Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissederim.					
50	Fikirlerle doluyumdur.					

NÖ

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma **derecenizi** o rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Her ifade için sadece bir seçenek işaretlemeniz ve cevapsız soru bırakmamanız gerekmektedir.

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

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

EK3 DEVAM

9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

10. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

11. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

12. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

13. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

14. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

15. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

16. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	Kesinlikle Katılıyorum

EK3 DEVAM

17. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

18. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

19. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

20. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

EK4

UCLA

	Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı düşünerek, cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumu işaretleyiniz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.	Hiç yaşamam	Nadiren yaşarım	Bazen yaşarım	Her zaman yaşarım
1	Arkadaşım yok.				
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.				
3	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
4	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
5	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.				
6	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
7	Çevremde insanlar var ama benimle değil.				

EK5



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.04-2400041811
Konu : Etik Kurul Kararı (Seda Nur ÇİTİL)

13.11.2024

Sayın Seda Nur ÇİTİL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Nomofobi, Yalnızlık ve Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 31.10.2024 tarihli ve 2024/08 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Kurul Başkanı

Ek: Seda Nur ÇİTİL

Belge Doğrulama Kodu: MU4TTMC

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-ebys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Keş Adresi: izu@hs01.kep.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izu.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Selda Şenol
Yeminli Sekreter
444 97 98
(0 212) 6929617



EK6

Siz
Sayın hocam, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında yüksek lisans yapmaktayım. Dr. Fazilet Yavuz Birben danışmanığı... 8.10.2024 5

Eren Şumuer
Kime: Seda Nur Çitli 8.10.2024

Mehaba,
Nomofobi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Ölçeği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğimizi onayladığımızı gösterir niteliktedir.
Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.
Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.
<https://yildirimtrajournal.com/nomophobia>
İlginiz için teşekkür ederiz.
Kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla,
Not: Ölçek Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

EK7

 Siz
Sayın hocam, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında yüksek lisans yapmaktayım. Dr. Fazilet Yavuz Birben danışmanığı... 2.01.2024 1

 Arkun Tatar
Kime:  Seda Nur Çitil  Yanıtla  Tümünü yanıtla  İlet  2.01.2024

 88-5072.doc
137 kb

Seda,
Özellikle o envanteri istemiyorsan bu ektekini kullanabilirsin.
İyi çalışmalar.

2 Ocak 2024 Salı 10:43:16 GMT+3 tarihinde, Seda Nur Çitil <otli.seda@std.lzu.edu.tr>şunu yazdı:

EK8

S Sizde
Sayın hocam, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında yüksek lisans yapmaktayım. Dr. Fazilet Yavuz Birben danışmanığım... 26.12.2023

D Doç. Dr. MEHMET ALI YILDIZ
Kime: Seda Nur Citi 26.12.2023

UCLA KISA FORM.docx
17 KB

Merhaba,
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz. ekte yer almaktadır. İyi çalışmalar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Seda Nur ÇİTİL

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul

Lisans: Uluslararası Fırat Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2021, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

B. MESLEKİ DENEYİM

2021-2022 Kartal Final Anadolu Lisesi, Okul Psikolojik Danışmanı

2022-2023 İlk Kazanım Eğitim Kurumları, Okul Psikolojik Danışmanı

2024-Halen Bahçeşehir Koleji Maltepe Kampüsü, Okul Psikolojik Danışmanı

C. YAYINLAR

Türk PDR Derneği ile Gazi Üniversitesi 25. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 2024. “Ruh Sağlığı Alanında Değişen İhtiyaçlar: Psikolojik Danışman Eğitimine Yansımaları”, Lise Öğrencilerinde Nomofobi Düzeyi ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Sözlü Bildiri)