



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON

BAĞIMLILIĞI, NOMOFOBİ VE YAŞAM DOYUMU

ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Onat ORUCOĞLU

174102079

Dr. Öğr. Üyesi Alper EVRENSEL

İSTANBUL, 2020

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON
BEĞİMLİLİĞİ, NOMOFOBİ VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Onat ORUCOĞLU

174102079

Dr. Öğr. Üyesi Alper EVRENSEL

İSTANBUL, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

27.01.2020

Onat ORUCOĞLU

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecimde danışmanlığımı yürüten tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alper Evrensel'e, yaşadığım süre boyunca her anlamda büyümemi ve olgunlaşmamı sağlayan, diğer alanlarda olduğu gibi eğitim hayatımda da desteklerini benden hiç esirgemeyen annem Şengül Orucoğlu ve babam Kadir Orucoğlu'na, değerli düşüncelerini benimle paylaşmaktan çekinmeyen meslektaşım Uzm. Kl. Psk. Esin Çekiç'e, tez için gerekli uygulamaları yapmama yardımcı olan sevgili dostlarıma ve zamanlarını ayırıp gönüllü olarak araştırmama katılan üniversite öğrencilerine çok teşekkür ederim.



Onat ORUCOĞLU

ÖZET

Hayatı kolaylaştıran dijital teknolojilerin en yenilerinden biri akıllı telefonlardır. Akıllı telefonlar üniversite öğrencileri tarafından yüksek işlevselliği sebebiyle oldukça fazla kullanılmaktadır. Akıllı telefonların kullanım süreleri arttıkça olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkileri de ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni üniversite öğrencilerinden, örnekleme ise araştırmaya katılan 436 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında araştırma için geliştirilen demografik bilgi formunun dışında Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların veri analizi SPSS for Windows 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Elde edilen bulgular, 436 öğrencinin 221'inde akıllı telefon bağımlılığı olduğu yönündedir. Akıllı telefon bağımlılığı tespit edilen 221 öğrencinin %76,9'unun da nomofobik olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı olmayan diğer öğrencilere göre daha yüksek nomofobik özellikler gösterdikleri söylenebilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının; öğrenim görülen fakülte, medeni durum, akıllı telefonların kullanım amaçları, günlük kullanım süreleri gibi demografik bilgilerle istatistiksel olarak anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Nomofobinin ise akıllı telefon kullanım amaçları ve kullanım süreleriyle anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Bunlara karşın akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında ve nomofobi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Sözcükler: Akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, yaşam doyumu.

RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION, NOMOPHOBIA AND THE SATISFACTION WITH LIFE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Latest digital technologies which makes our life easy are smart phones. Smartphones are used by university student pretty much by the reason of high multifunctionality. Rising in exposure time of smartphones cause to rise in negative effect also besides positive effects. This research aim to investigation relationship between smartphone addiction, nomophobia and satisfaction with life among university students. The universe of the study consist of university students and the sample of the study consist of 436 volunteer students who participating in the research. Apart from developed demographic information form, Smartphone Addiction Scale, Nomophobia Scale, Satisfaction With Life Scale were also used in data collection process. Data of the participant were analyzed by SPSS for Windows 22.0 package program. According to the obtained findings, 221 of 436 students have smart phones addiction. It is determined that %76,9 of 221 students with smart phone addiction have also nomophobia. Besides this it can be said that students with smart phone addiction have more nomophobic feature level compare with student who have not smartphone addiction. It is determined that smartphone addiction is in statistically significant relationship with demographic information such as faculty of education, marital status, purpose of smartphone use, it's exposure time. Nomophobia is in significant relationship with purpose of smartphone use and it's exposure time. On the other hand significant relationship was not founded between smartphone addiction and satisfaction with life and between nomophobia and satisfaction with life.

Key Words: Smartphone addiction, nomophobia, satisfaction with life.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
SİMGELER LİSTESİ.....	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi.....	4
1.2.Alt Problemler	4
1.3.Araştırma Hipotezleri	4
1.4.Araştırmanın Amacı	5
1.5.Araştırmanın Önemi	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
BÖLÜM II	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Teknoloji Kavramı.....	7
2.1.1. İnternet Kavramı	8
2.1.2. Akıllı Telefon Kavramı.....	10
2.2. Bağımlılık.....	13
2.2.1. Davranış Bağımlılığı.....	14
2.2.2. İnternet Bağımlılığı.....	17
2.2.3. Oyun Bağımlılığı	18
2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı	18
2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	19
2.3. Nomofobi.....	20
2.4. Yaşam Doyumu	22

BÖLÜM III.....	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Modeli.....	23
3.2. Evren ve Örneklem.....	23
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	23
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği.....	24
3.3.3. Nomofobi Ölçeği	24
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	24
3.4. Verilerin Analiz Edilmesi.....	24
BÖLÜM IV	26
BULGULAR	26
4.1. Örneklem Demografik Özellikleri.....	26
4.2. Tanımlayıcı İstatistikler.....	30
4.2.1. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldıkları Toplam Puanlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler	31
4.3. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi	33
4.3.1. H ₁ Hipotezinin Ki Kare Bağımsız Testine İlişkin Bulguları.....	33
4.3.2. H ₂ Hipotezinin Ki Kare Bağımsız Testine İlişkin Bulguları.....	34
4.3.3. H ₃ Hipotezinin Spearman Korelasyon Analizine İlişkin Bulguları.....	34
4.3.4. H ₄ Hipotezinin Spearman Korelasyon Analizine İlişkin Bulguları.....	35
4.3.5. H ₅ Hipotezinin Analizine İlişkin Bulgular.....	36
4.3.6. H ₆ Hipotezinin Analizine İlişkin Bulgular.....	43
4.3.7. H ₇ Hipotezinin Analizine İlişkin Bulgular.....	48
BÖLÜM V	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1. Sonuç	53
5.2. Tartışma.....	54
5.3. Öneriler.....	56
KAYNAKLAR.....	57
EKLER LİSTESİ	65

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.: Aktaran

Çev.: Çeviri

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

IDC: International Data Corporation

vb.: ve benzeri

www: World Wide Web

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TDK: Türk Dil Kurumu

vd.: ve diğerleri

ve ark.: ve arkadaşları

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

NÖ: Nomofobi Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ss: Standart sapma

Min: Minimum

Max: Maximum

Sıra Ort.: Sıra ortalaması

SİMGELER LİSTESİ

% :Yüzde

N : Kişi sayısı

n : Kişi Sayısı

$\bar{x}$: Ortalama

X_{ort} : Ortanca/Medyan

X^2 : Ki kare

< : Küçüktür

> : Büyüktür

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı.

Tablo 2. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarına göre dağılımı.

Tablo 3. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amacına göre dağılımı.

Tablo 4. Öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amaçları.

Tablo 5. Verilerin Kolmogorov-Smirnov Analizi.

Tablo 6. Araştırma ölçeklerinin tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin ATBÖ'den aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 8. ATBÖ'den alınan puanların bağımlılığa göre dağılımı.

Tablo 9. Araştırmaya katılan öğrencilerin NÖ'den aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 10. NÖ'den alınan puanların bağımlılığa göre dağılımı.

Tablo 11. Araştırmaya katılan öğrencilerin YDÖ'den aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 12. YDÖ'den alınan puanların bağımlılığa göre dağılımı.

Tablo 13. Akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi ilişkisi.

Tablo 14. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisi.

Tablo 15. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin nomofobi ile yaşam doyumu ilişkisi.

Tablo 16. Bağımlılık durumuna göre nomofobi ile yaşam doyumu ilişkisi.

Tablo 17. Akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet ilişkisi.

Tablo 18. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaş ilişkisi.

Tablo 19. Akıllı telefon bağımlılığı ile fakülte ilişkisi.

Tablo 20. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Tablo 21. Akıllı telefon bağımlılığı ile medeni durum ilişkisi.

Tablo 22. Akıllı telefon bağımlılığı ile ebeveynlik durumu ilişkisi.

Tablo 23. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin kullandıkları telefonların işletim sistem ilişkisi.

Tablo 24. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacı ilişkisi.

Tablo 25. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Tablo 26. Akıllı telefon bağımlılığı ile günlük kullanım süresi ilişkisi.

Tablo 27. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Tablo 28. Akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlama ilişkisi.

Tablo 29. Akıllı telefon bağımlılığı ile kullanım yılı ilişkisi.

Tablo 30. Akıllı telefon bağımlılığı ile yeni bir akıllı telefon alma durumu ilişkisi.

Tablo 31. Nomofobi ile cinsiyet ilişkisi.

Tablo 32. Nomofobi ile yaş ilişkisi.

Tablo 33. Nomofobi ile öğrencilerin kullandıkları telefonların işletim sistem ilişkisi.

Tablo 34. Nomofobi ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacı ilişkisi.

Tablo 35. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Tablo 36. Nomofobi ile günlük kullanım süresi ilişkisi.

Tablo 37. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Tablo 38. Nomofobi ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlama ilişkisi.

Tablo 39. Nomofobi ile kullanım yılı ilişkisi.

Tablo 40. Nomofobi ile yeni bir akıllı telefon alma durumu ilişkisi.

Tablo 41. Yaşam doyumu ile cinsiyet ilişkisi.

Tablo 42. Yaşam doyumu ile yaş ilişkisi.

Tablo 43. Yaşam doyumu ile çalışma durumu ilişkisi.

Tablo 44. Yaşam doyumu ile medeni durum ilişkisi.

Tablo 45. Yaşam doyumu ile ebeveynlik durumu ilişkisi.

Tablo 46. Yaşam doyumu ile öğrencilerin yaşadıkları bireyler ilişkisi.

Tablo 47. Yaşam doyumu ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacı ilişkisi.

Tablo 48. Yaşam doyumu ile günlük kullanım süresi ilişkisi.

Tablo 49. Yaşam doyumu ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlama ilişkisi.

Tablo 50. Yaşam doyumu ile kullanım yılı ilişkisi.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Dünya, geçmişten bugüne kadar birçok canlıya ev sahipliği yapmış, basit görünen; ama bir o kadar da karmaşık sistemleri içinde barındıran yaşayan bir yuvadır. İnsanlar bu karmaşık sistemde kendilerine yer açabilmek için pek sayıda icada kalkışmış ve son zamanlarda teknolojinin de ilerlemesiyle interneti bulmuştur. İnternet, başlarda pek yaygın olamasa da şu dönemlerde herkesin kullandığı bir araç haline dönüşmüştür. İnternet kullanımını bir süre bilgisayarlar tarafından sağlanmıştır. İnsanların sosyal yapısı, iletişime her daim aç oluşu farklı teknolojilerin gelişimini teşvik etmiş ve geleneksel telefonların yerini alan cep telefonlarıyla da internete girilmeye başlanmıştır. İnternetin kullanılabilirdiği cep telefonları birkaç yıl içerisinde akıllı telefonlar haline almıştır. Bu ilerleme ile birlikte insanlar, bilgisayarların gördüğü her işi akıllı telefonlarıyla halledebilme imkanına kavuşmuştur.

İnsanlar akıllı telefonlarını kullanarak zamanlarını zorluk çekmeden verimli kullanma fırsatı elde etmektedirler. Bireyler; mesajlaşma, konuşma, oyun oynama, sosyal medya, internet, hesap makinesi vb. birçok uygulamayı kullanarak yaşamlarında güç tasarrufu yapmaktadır (Yusufoğlu, 2017).

Akıllı telefonlar kullanıcıları için bir iletişim aracı olmanın oldukça ötesine geçmiştir. Kişiyi gerçek alemden alıp dijital aleme ışınlayabilmektedir. Birey gerçek hayatta tadımlayamadığı bazı duygu, düşünce, ve davranışları bu sanal mecrada nispeten daha özgürce tadabilmektedir. Böylece akıllı telefonun sunduğu özellikler sayesinde akıllı telefon kullanma davranışı pekişmekte ve haz mekanizması devreye girmektedir. Deneyimden haz alan birey davranışı tekrar gerçekleştirmek isteyecek ve daha fazla hazzla ulaşmak isteyecektir. Daha fazla hazzla ulaşmak isteyen birey akıllı telefonla uğraştığı zamanı artıracaktır. Vakit ilerledikçe bu şekilde devam edilecek, akıllı telefon bağımlılığı gelişmeye başlayacak ve birey bir süre sonra akıllı telefondan uzaklaşamayacaktır. Denendiği takdirde olumsuz duygular yaşanacak, kişilerin sosyal yaşamı negatif biçimde etkilenecektir (Kozan ve ark., 2019).

Minaz ve Bozkurt (2017), yaptıkları araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığının insan bünyesinde farklı hasarlara da yol açabileceğini görmüşlerdir. Örneğin; göz

rahatsızlıkları, uyku sorunu, iletişimde kopukluk, dikkat eksikliği, kontrol obsesyonu gibi yaşanabilecek problemlere değinmişlerdir.

Kişiler mobil telefonunu kontrol edemeyince ya da telefonundan uzaklaşınca endişe, stres ve bazı fobiler bulundurmaktadır. Yeni dijital çağ rahatsızlıklarından akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte gelişebilen nomofobi, kaygısal bir sorundur. (Sırakaya, 2018).

Yakın dönemlerden itibaren üzerine çalışmalar yapılan nomofobi, akıllı telefonları kullanım sıklıkları bakımından genç bireylerde daha fazla görülmektedir. Nomofobi; insanların, mobil telefonları hayatlarına almaya başlamasıyla türeyen son sürüm bir fobidir. Mobil aygıtların tüketimi arttıkça nomofobi de artmaktadır. Kişiler, akıllı telefonlarını istemsizce yanına almadan evden çıktığında, şebeke çekmediğinde veya batarya alarm verdiğinde anksiyete yaşarlar; bu nomofobinin en önemli belirtilerindendir (Türen ve ark., 2017).

Yıldırım ve Kışioğlu (2018), yapılan araştırmalarda nomofobi bulunan bireylerin beşer dakikada bir telefonlarına baktıklarını, akıllı telefonla bağlantılarının kesildiğinde solunumda güçlükler çektiklerini, panik atak belirtileri sergileyebildiklerini belirtmişlerdir.

Nomofobi, mobil cihazları normalden fazla şekilde sorunlu bir tüketimi anlatmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığıyla bu yönden oldukça bağlantılı olduğu düşünülebilmektedir. Yapılan araştırmalarda bireylerin kendilerine bir ileti yollanabileceği düşüncesiyle cihazlarını kapatmadığı ve periyodik olarak ekranlarına baktıkları tespit edilmiştir (Kocabaş ve Korucu, 2018). İnsanlar geceleri telefonlarına bakma dürtülerinden kaynaklanan uykusuzluk sorunu yaşayabilmektedir. Bunun dışında araç kullanırken telefon kontrolü dürtüsüyle çok sayıda kaza yaşandığı bilinmektedir (Gezgin ve ark., 2016).

Nomofobi yaşayan bireylerin ilgili durum karşısında gösterdikleri reaksiyonlar mantık çerçevesi dışında gelişen ve kişinin denetiminde olmayan davranışlardır. Kablosuz web erişimi nomofobinin artmasındaki etkenlerden biridir (Akıllı ve Gezgin, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi, insanların hayatlarına olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Gösterdikleri semptomlar ve ardından gelen biyolojik ve psikolojik

rahatsızlıklar bireylerin yaşam kalitesini düşürmektedir. Kişiler hayattan tat alamamaya başlamaktadır ve yaşam doyumuna ulaşamamaktadır (Gezgin ve ark., 2019).

Yaşam, doğumdan ölüme kadar gerçekleştirilen aktiviteler bütünüdür. İnsanlar baz alınarak düşünüldüğünde yaşamdaki aktiviteler; bir işle uğraşmak, sosyal ilişkiler kurmak, öğrenmek, çevreyi tanımak ve diğer tüm yaşamsal faaliyetlerde bulunmak (beslenme, barınma, kişisel ihtiyaçları karşılamak, neslin devamını sağlamak vb.) olarak sıralanabilmektedir. Yaşam doyumunu denilen kavram da bu aktiviteler sırasında bireyin hayata dair sergilediği durumları ele alış biçimidir (Dikmen, 1995).

Bireyin yaşamından doyum sağlayabilmesi birçok etken sayesinde gerçekleşmektedir. Bu etkenler iş, aile, sağlık, maddi kazanç, benlik, yakın çevre ve serbest zaman şeklinde sıralanabilir (Tuzgöl, 2007).

Yaşam doyumunu üç farklı kısmın bütünüdür ifade etmektedir. İlk kısımda kişi çevresinde gördükleriyle kendi hayatını mukayese eder, bu iyi oluş halidir. Diğerinde kişi özünü sorgular, bu duyudur. Sonuncusu da sosyal iletişimlerden kaynaklanan memnuniyet durumudur(Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Çeçen (2008), yapılan araştırmalar sonucunda kadın ya da erkek olmanın, insan soyları arasındaki farklılıkların veya maddi kaynakların yaşam doyumuyla ve mutlulukla pek fazla ilişkili olmadığını belirtmiştir. Yaşam doyumunun daha çok ruhsal durumlarla, çevresel faktörlerle ve içinde bulunulan kültürle bağlantılı olabileceğini açıklamıştır.

Yaşam doyumunu akla geldiğinde spesifik bir konu üzerindeki incelemelerden bahsedilmemekte, insanın bütün hayatını işin içine katarak incelenen bir doyumdan söz edilmektedir. Kişinin idealize hayatı ve reel durumu arasındaki dinamiklerle ilgili bir kavramdır. Kişiye göre bu ikili arasında bir denge varsa yaşam doyumundan bahsetmek mümkündür; ancak büyük bir fark oluşmuşsa yaşam doyumundan söz edilememektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014).

Yaşam doyumunu kavramı ortaya çıkışından beri pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yaşam doyumunu kavramı araştırmacılar tarafından çekici bulunmuştur çünkü insanların hayatlarında kaliteli zaman geçirmesi tüm toplumu ilgilendirecektir (Kula ve Çakar, 2015). Akıllı telefon bağımlılığı bulunan bireyler sosyal hayatlarında

olumsuzluklar yaşamaktadır (Sağıroğlu ve Akkanat, 2019). Keza nomofobi de kişilerde içsel ve dışsal yönlerden negatif etkiler doğurmaktadır (Güler ve Veysikarani, 2019).

Tüm bu bilgiler hesaba katılarak akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırma Problemi

Akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu demografik bilgilere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.3.Araştırma Hipotezleri

H₁: Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde nomofobi puanı yükseldikçe yaşam doyumu puanının düşmesi istatistiksel olarak anlamlıdır.

H₄: Akıllı telefon bağımlısı olan bireyler ile akıllı telefon bağımlısı olmayan bireylerin nomofobi ve yaşam doyumu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

H₅: Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığı demografik bilgilere göre farklılaşmaktadır.

H₆: Üniversite öğrencilerindeki nomofobi demografik bilgilere göre farklılaşmaktadır.

H₇:Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu demografik bilgilere göre farklılaşmaktadır.

1.4.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda hem üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları, nomofobileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki hem de bu değişkenlerin demografik bilgiler (cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, akıllı telefon kullanım amacı, süresi vs.) ile arasındaki ilişki araştırılacaktır. Bu çalışmanın ayrıca, akıllı telefon bağımlılığının, nomofobinin ve yaşam doyumu ilişkisinin ortaya konulması ile birlikte özellikle genç yetişkinlerin akıllı telefonları daha bilinçli bir şekilde kullanmasını sağlamak, araştırmanın sağlayacağı katkılar arasında yer almaktadır.

1.5.Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi konularında çeşitli araştırmalara rastlanmaktadır. Detaylı bir tarama yapıldığında ise akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin birlikte ele alındığı pek fazla kaynağa ulaşılamamaktadır. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya da rastlanmamaktadır. Bu açıdan bakıldığında, akıllı telefon bağımlılığının, nomofobinin ve yaşam doyumu düzeyinin ilişkisinin inceleneceği ilk çalışma olacak olması araştırmanın önemini ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmanın ayrıca akıllı telefon bağımlılığı konusunda farkındalık kazandırması, akıllı telefon bağımlılığının, nomofobi ve yaşam doyumu ile ilişkisini gözler önüne serecek olmasından kaynaklı, özellikle genç yetişkinlere bir rehber olacak olması ve akıllı telefon kullanımının daha bilinçli düzeylere gelmesi açısından önem taşımaktadır. Bunların dışında yapılacak yeni çalışmalara da ışık tutacak olması alanyazın için büyük önem arz etmektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklere içten ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları araştırma problemine uygundur. Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma konu açısından akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu ile sınırlıdır. Elde edilen veriler, araştırmanın gerçekleştiğı 2019-2020 eğitim ğretim yılının verileridir ve sadece bu süreci kapsamaktadır.

Araştırma, geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı leği, Nomofobi leği ve Yaşam Doyumu leği’nden elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Teknoloji Kavramı

Globalizmin etkin olduğu dünya yaşamında bilgiye ulaşma kaynakları yenileşmekte ve gelişmektedir. Teknoloji, bilgiye erişimdeki en önemli kaynaklardan biri haline gelmiştir. Bu değişim insanları teknolojiyi daha aktif halde kullanma noktasına itmektedir. İnsanların teknolojiyi kullanma konusundaki istek ve ihtiyaçları teknolojinin daha da gelişmesine yol açmaktadır (Yılmaz ve Horzum, 2005).

Teknoloji ve hayatımızda kapladığı alan zaman ilerledikçe artmaktadır. İnsan hayatının vazgeçilmez bir ögesi olmaya başlayan bilgisayar ve türevleri çok küçük yaşlarda çocukların ellerinden düşmeyecek seviyede kullanılmaya devam etmektedir. Bir bebek doğumundan hemen sonra teknolojiyle tanışmaktadır. Teknolojiyle tanışan bebek pasif olarak teknolojiyi kullanmaya başlar ve büyüdükçe aktif kullanıcı halini alır. En basitinden bir beyaz eşya, televizyon, akıllı telefon, tablet, bilgisayar kullanıcısı olma yaşı oldukça erkendir. Teknolojiyle doğan, teknolojiyle büyüyen ve teknolojiyle yaşamaya alışan bireylerin ondan kopuşu ve uzaklaşma ihtimali de zor bir durumdur(Akkoyunlu ve Tuğrul, 2002).

Teknoloji yardımıyla bilgilerin erişilmesi, depolanması ve ihtiyaç halinde bu bilgilerin değerlendirilmesi sağlanabilmektedir. Bunlara bilgi teknolojileri denir. Günümüzde kullanılan bu sistem sosyo-ekonomik dengelerde de farklılıklar yaratmaktadır. Modern dünyada teknolojinin doğru ve etkili kullanımıyla toplumun maddi seviyesinin ve yaşam kalitesinin ilişkili olduğu bilinmektedir (Çiftçi, 2004).

İnsanların iş yapabilme kalitesi kullandıkları teknolojiye göre değişmektedir. Kişi, işini eğer son teknoloji, hızlı ve diğerlerine göre daha kullanışlı bir cihazla yapıyorsa ortaya daha kaliteli bir çıktı getirebilmektedir. Bu da kişiyi aynı işi yapan diğer bireylerin arasından sıvırtebilmektedir (Yengin, 2016). Bu da teknolojinin doğru ve etkili kullanımının toplumsal rekabetin yanında kişisel rekabette de etkili olduğunu göstermektedir.

Toplumsal ve bireysel olarak rakiplerin önüne geçme ihtiyacını karşılayan teknoloji, sosyal açıdan da bireylerin kendini geliştirme arzusuna cevap aradıkları bir

platform haline gelmiştir. Teknoloji ilerledikçe ona ulaşma isteği de artmaktadır. Farklılıklara ve gelişmelere diğer yaş aralıklarına nazaran biraz daha çabuk uyum sağlayan genç nüfus teknolojiyi tüketme bakımından da hızlıdır. Durmaksızın gelişen teknolojiyi yakalamak isteyen bireyler için mevcut teknoloji eskimekte ve yenisine ulaşım gerekmektedir. Bu da genç nüfusun teknolojik ürünleri diğer yaş gruplarına göre daha fazla edindiklerini göstermektedir (Çakır ve Demir, 2014).

Teknolojinin edinilmesinde yaş faktörünün etkili olduğu gibi tüketicilerin kişilik değişkenleri de oldukça etkilidir. İnsanlar kişilik özelliklerine göre teknolojik ürünleri seçebilmekte ve ona göre kullanabilmektedirler. Bu tüketimi; kişinin etrafındaki sosyal yapı, yakın akrabalar, yaşadığı bölge gibi etkenler belirlemektedir (Özbek ve ark., 2014).

Teknoloji kullanımının kişisel özelliklere göre farklılık gösterebilmesinin yanında kişisel özellikleri de şekillendirebileceği söylenebilmektedir. Teknolojinin küçük yaşlarda eğitimde kullanılması bireylerin gelişiminde oldukça önemlidir. Teknoloji sayesinde daha farklı ve daha fazla uyaran gören bireylerin ufku açılmakta ve bakış açıları genişlemektedir. Teknolojinin eğitimde etkin kullanımı öğrencilerde fark yaratmaktadır (Baran ve Bilici, 2015). Dolayısıyla teknolojiyi hayatının her alanında kullanan bireyler teknolojiden fayda sağladıkça ondan uzaklaşmaları da söz konusu olmaktan çıkmaktadır.

2.1.1. İnternet Kavramı

20. ve 21. Yüzyılda teknoloji oldukça ilerlemiştir. Teknolojinin dallarından internet de bu süreçte epey yol kat etmiştir. Eğlence, iş, iletişim, alışveriş gibi her alanda ilerleyen internet insanlık için alternatifi olmayan bir araç haline gelmiştir (Mestçi, 2007).

İnternet; ilk kullanıldığı yıllarda sadece bilgisayarla ilgili profesyoneller, araştırmacılar, kütüphanede alan çalışanları ve ilimle uğraşan kişiler tarafından kullanılabilen idrakı güç bir yapıda olduğu bilinmektedir. Şu zamankine benzer şekilde insanların elinin altında olmamakla birlikte kullanılabilmesi için öğrenilmeye oldukça çaba sarf edilmesi gereken bir teknolojidir. Yavaş yavaş internet siteleri oluşturulmuş, bilgisayarlar arası bilgi aktarımı gerçekleştirilmeye başlanmış ve yeni gelişmelerle bugünkü herkesi kullanabildiği halini almıştır (Kutup, 2010).

Teknolojinin ve internetin gelişimi iş, ticaret, sosyal aktiviteler gibi alanlarda hızlanmalara katkı sağlamıştır. Bu alanlardaki hızlanma insanlarda psikolojik ve sosyolojik farklılaşmalara sebep olduğu gibi kültür ve ekonomi gibi bağlamlarda da farklılıkları getirmiştir (Başlar, 2013).

İnternet alanında yaşanan gelişmeler neticesinde internet kullanımında da buna bağlı olarak artışlar gözlemlenmektedir. En çok artış da çocuklar ve ergenlik dönemindeki bireylerde gözlenmektedir. Genç nüfustaki bilgisayar ve internet tüketimi psikolojik ve bedensel iyi oluş ile doğrudan ilintilidir (Akbulut, 2013).

İnterneti diğer iletişim araçlarından ayıran en önemli fark interaktifliğidir. İstenilen ve gerçekleştirilecek olan eylemler kullanıcının kontrolünde gerçekleşir. Bu özelliği de geleneksel iletişim araçlarından daha fazla tercih edilir olmasının sebepleri arasında gösterilebilir (Altınbaşak ve Karaca 2009).

İnternet; ulaşım, haberleşme, iletişimde kalma, alım-satım, bilgi paylaşımı, sanatsal faaliyetler, müzik, film, dizi, iş, ders, oyun gibi sıralanabilen alanlarda bireylerin hayatlarını oldukça rahatlatmakta ve daha yaşanabilir kılmaktadır. Bunların yanı sıra bireylerin, hayatlarını kolaylaştıran bu icadı normalin üstünde kullanmaları sonucu bağımlılık derecesine varabilen hasarlarla karşılaşabilmektedir. Bütün dünyada arttığı gibi yaşadığımız coğrafyada da internet tüketimi artmıştır ve sonuçları da görülmektedir. Yaygınlaşan aşırı tüketim genç bireylerde iletişim eksikliği, yeme bozuklukları, uyku problemleri gibi olumsuz etkiler yaratmaktadır (Ceyhan, 2011).

Üniversite öğrencileri interneti daha çok çevrelerinden uzaklaşma, araştırma yapma, vakit geçirme, maddi kazanç sağlama, diğer insanlarla iletişim kurma gibi amaçlarla kullanmaktadır. Bu amaçların ortak noktası reel dünyanın merkezinde olan durumlar olmaları; ancak sanal bir mecraya yöneltilmiş halde bulunmalarıdır. Bu da bireylerin hayatta gerçekleştiremedikleri gayelerini internette gerçekleştirme arzularından kaynaklanmaktadır (Balcı ve Ayhan, 2007).

İnternet bağımlılığına kapılan genç bireyler ile internet bağımlısı olmayan genç bireyler arasındaki en önemli iki farktan birisi internet için ayrılan zaman, diğeri ise internete karşı oluşturdıkları güven duygusudur. Bağımlı bireyler bağımlı olmayanlara göre internette daha fazla zaman harcamakta ve internete karşı daha çok güven hissetmektedirler (Balcı ve Gülnar, 2009).

İnternetin insanlara yaptığı bunca olumlu ve olumsuz etki ele alınırsa dominant bir platform olduğu söylenebilmektedir. İnternet, kendine özgü bilinen kuralları olan, içinde yaşayan vatandaşları bulunan, sürekli değişen ve gelişen farklı bir ülke hatta bir gezegen olarak tanımlanabilir (Erturgut, 2008).

2.1.2. Akıllı Telefon Kavramı

Teknolojinin gelişmesiyle eşgüdümsel olarak internetteki ilerlemeler insan hayatına önce masaüstü bilgisayarları, dizüstü bilgisayarları ve akabinde de dokunmatik ekranlı tablet bilgisayarları ve akıllı telefonları entegre etmiştir. Akıllı telefonların, ev telefonları ve cep telefonlarının aksine daha yaygın şekilde kullanılması teknoloji ve internetin erişim kolaylığıyla açıklanabilmektedir. İnsanların ceplerinde taşıyabildikleri, her yere yanlarında götürebildikleri bu aygıt, bilgisayarlardan farksız hatta daha işlevsel hale gelmiştir (Ada ve Tatlı, 2012).

İlk cep telefonunu Martin Cooper icat etmiştir. 1973 yılında cep telefonundan gerçekleşen çağrılarının birincisi yapılmıştır. O dönemlerde üzerinden maddi kaygı güdülmeyen cep telefonları 1980'lerden itibaren üst tabakaya hitap etmeye başlamıştır. Cep telefonları hızları şebeke hızları bakımından kuşaklara ayrılmaktadır. Alıcısıyla buluşan ilk cep telefonları birinci kuşak yani 1G olarak adlandırılmaktadır. Ardından 2G ve 2000'lerin gelmesiyle de 3G teknolojisine geçilmiştir. Fotoğraf çekme ve gönderme, müzik dinleme gibi özelliklerin kullanılabildiği 3G; akıllı telefonların başlangıcı olarak kabul edilebilmektedir. Sonralarda 4G ile daha hızlı bir kullanım sağlanan bağlantılar, akıllı telefon seviyesini oldukça yükseklerle taşımıştır. Sağladığı avantajlar neticesinde yaygınlık bazında hızlı bir şekilde bilgisayarların tahtına oturmaktadır (Özdemir, 2014).

ICD (International Data Corporation) tarafından 2010 senesinde çıkarılan istatistiklere göre dünyada toplam 305 milyon tane akıllı telefon satışı yaşanmıştır. Ardı gelen yıllarda bu sayı katlanarak artmıştır. Yine ICD'nin 2019'da yaptığı bir araştırmaya göre 5G teknoloji hızının yaygınlaşmasıyla akıllı telefon satışı 2020 yılından sonra da artarak devam etmesi öngörülmektedir.

ABD ve Güney Kore üreticilerinin akıllı telefon üretiminde dünyaya egemen olduğu 2010'lu yılların başlarından sonlarına doğru Çin üreticilerinin de pazara dahil

olması, akıllı telefon teknolojisinin daha da gelişeceği bir rekabet ortamını oluşturmuş ve şu an için süreğenliğini sağlamıştır (Karlıdağ, 2017).

Akıllı telefonların tüketicilerine maliyeti bir hayli fazladır. Tuşlu telefonlara göre fiyatlarının fazla olması kullanım oranlarına gözlenebilir bir etkide bulunmamıştır. Alıcılar; telefonun markasına, özelliklerine, dış görünüşüne ve fiyatlarına göre tercih yapmaktadırlar (Tatlı, 2015).

Özkoçak (2016), arz-talep ilişkisini vurgulayarak tüketicilerin mevcudiyeti ve akıllı telefon teknolojisinin gelişimini vurgulamıştır. Teknolojiyi bekleyen bir neslin olması geleneksel telefonları arama ve mesajlaşma özelliğinin çok ötesine taşımıştır. İnternete girme, müzik dinleme, film izleme, sosyal ağlarda paylaşımlar yapma (fotoğraf, duygu ve düşünce gibi), alış-veriş yapma, görüntülü konuşmalar yapma, el feneri, haritalarla yön-yer bulma, bilgi aktarımı, haberleşme, hesap yapma, fotoğraf ve video çekme, oyun oynama tarzında uygulamalarla çok yönlü ve kullanışlı birer akıllı telefonlar haline getirmiştir.

Akıllı telefon teknolojisi dünyanın akışını değiştirmiştir. İnsanların günlük yaşam aktivitelerinde mobil cihazlar sayesinde farklılıklar oluşmuştur. Akıllı telefonların barındırdığı uygulamalar sayesinde çeşitli meslek grupları, işlerini bu platformlar üzerinden halledebilmektedir. Eğitim olanakları da akıllı telefonlar ve internet yaygınlığı sayesinde gelişmiştir; uzaktan eğitim sistemleri oluşturulmuş, öğretmenler ve öğrenciler tarafından ders takibi mobil cihazlar üzerinden sağlanabilmektedir (Gayretli, 2019).

Zengin içerikleri ve çeşitli özellikleri sebebiyle çoğu bireyin yanlarından ayırmadığı akıllı telefonlarını kullanma süreleri oldukça yüksektir. İnsanlar herhangi bir işle meşgul olmadığı anlarında genellikle akıllı telefonlarıyla vakit geçirebilmektedir. Akıllı telefonların kişiler üzerindeki pozitif etkileri görmezden gelinememektedir. Bunun yanında kişilerin akıllı telefonlarıyla birlikte geçirdikleri vaktin normalden yüksek oluşu negatif bazı soru işaretleri oluşturmaktadır (Yusufoğlu, 2017).

Akıllı telefon kullanıcıları, akıllı telefonlarıyla limitsiz ve hür bir şekilde vakit geçirirken çeşitli problemler baş göstermektedir. İçeriğindeki sosyal medya, insan havuzu ve iletişim kolaylığı sayesinde geniş bir ilişki kurma yelpazesi oluşturan cihazlar bireylerin sosyalliği açısından önemli bir alan kaplamaktadır. Bu duruma farklı bir

pencereden bakıldığında insanların sosyal alanının bir cihaz içerisine sıkıştırıldığı görülmektedir. Akıllı telefonların yoğun kullanımının aslında kişileri reel yaşamdan soyutlayıp yapay bir sosyal ağa yerleştirdiği düşünülebilmektedir (Doğan ve ark., 2015).

Bireylerin, hayatlarında normalüstü vakit harcadıkları akıllı telefonları onlar için bir alışkanlık haline gelmektedir. Kullanıcılar yer ve zaman ayırt etmeksizin akıllı telefonlarıyla vakit geçirebilmektedir; yemekte, çalışırken, uykudan önce, tuvalette, markette... Kişiler çoğu ihtiyacını da akıllı telefonları sayesinde karşılayabilmektedir. Tek parmak hareketiyle market alışverişleri akıllı telefonda yapılabilmekte, istenilen videoya anında bu cihazdan erişilebilmekte, kilometrelerce uzaklıktaki tanıdık ya da tanımadık kişiyle hemen iletişime geçilebilmektedir. Bu cihazlar görüldüğü gibi tüketicilerine bir anda doyum yaşatabilmektedir. Hızlı bir biçimde doyuma ulaşan kişiler günlük hayatlarında aynı hızı ve tatmini yaşayamadıklarında memnuniyetsiz ve sabırsız bir hale dönüşebilmektedir (Bulduklu ve Özer, 2016).

Tüketen insanların, gereksinimlerinin limiti yoktur. Limiti olmayan istek ve arzuların giderilmesi de oldukça zordur. Bu bakımdan gereksinimler ortak bir çerçevede birleştirilip ona uygun ürün ortaya çıkarılmaktadır. Akıllı telefonların üretim aşamasında da akıllı telefonlardaki uygulamaların geliştirilmesi aşamasında da bu fikir baz alınarak çalışmalar yapılmaktadır. Dolayısıyla kullanıcıya yönelik hazırlanan bu teknolojilerin çok fazla tercih edilmelerinin sebebi budur (Balce ve Yardımoğlu, 2016).

İnsanların fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan akıllı telefonlar bazı psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Sosyal açıdan kendisini iyi hissetmek isteyen bireyler, statü tüketiciliği adı verilen tüketim çeşidini kullanabilmektedir. Bu kavram, belli bir markanın kullanımının sosyal çevre içerisinde kişinin kabul görülebilme seviyesinin yüksek olabileceği düşüncesiyle açıklanabilmektedir. Yani bireyler akıllı telefonları içerdiği özelliklere göre değil; markanın logosuna göre temin etme eğilimi gösterebilirler. İnsanların çevrelerine karşı konumlarını belirleme çabaları benlik oluşumuyla ilgilidir. Bu da kişilerin özsaygı gelişimlerinde etkili olabilmektedir (Gökallı ve ark., 2011).

Akıllı telefonlar, ortaya çıkışından bugüne kadar kullanıcıların isteklerine göre şekillenmektedir. Bu istekler ve gereksinimler akıllı telefonlar tarafından karşılanmaktadır. Gerek fiziksel gerekse psikolojik ihtiyaçların karşılanması akıllı telefonların pozitif yönlerini temsil etmektedir. Mert ve Özdemir (2018)'e göre insanlar

en basitinden en karmaşığına kadar bu gerekliliklerini yerine getiren cihazlara bir süre sonra bağımlı hale gelebilmektedir. Akıllı telefon içerisinde yalnızlaşarak bu cihazın adeta kölesi haline dönüşebilen bireyler; akıllı telefonları olmadan yönünü bulmakta zorlanabilmekte, alışveriş yaparken karışıklıklar yaşayabilmekte, eğlenmekte güçlükler çekebilmektedir.

Günümüzde “akıllı telefon bağımlılığı” diye bir kavramın ortaya çıkması kaçınılmazdır.

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık; beyindeki haz mekanizmasını çalıştıran bir maddeye ya da aksiyona karşı geliştirilen engellenmesi güç, aşırı düşkünlük hali şeklinde tanımlanabilir. Bağımlılık, bireylerde çeşitli sıkıntılar doğurabilmektedir. Buna karşın bağımlılık yaratan maddeden veya aksiyondan uzaklaşıldığı takdirde bazı ruhsal ve bedensel sorunlarla da karşılaşılabilir. Bağımlılık yaratan maddelerin ya da aksiyonların merkezi sinir sisteminde oluşturduğu etki, onları bırakılması zor bir hale sokmaktadır ve yeniden denenmesi konusunda bireyi teşvik etmektedir. Bir süre sonra haz kaynağı beyne yetmemeye başlamakta ve daha fazlası edinilmektedir. Bağımlılık diye tabir edilen hastalık böyle şekillenmektedir (Uğurlu ve ark., 2012).

Bağımlı olan bireylerin fiziksel görünümlerinde ve sosyal ilişkilerinde fark edilen bazı anormallikler gözlemlenebilmektedir. Öz farkındalığı yüksek bireyler kendilerindeki bu değişimi gizlemeye çalışabilmektedir (Çöl ve ark., 2016).

Bağımlılık, son zamanlarda türeyen bir rahatsızlık olmamakla birlikte insanlığın varoluşuyla birlikte oluşumu başlayan bir beyin hastalığıdır (Doğan, 2001). Hatta insanlığın oluşumundan daha önce doğan bir sorun olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bağımlılık hayvanlarda da görülmektedir. Bağımlılığın hayvanlarda da görüldüğünün öğrenilmesinden sonra bağımlılık tedavisinde kullanılmak üzere hayvanlarda, özellikle maymunlarda ve farelerde, bazı deneyler yapılmış ve sonuçlar alınmıştır (Vezina, 2007). Doğan (2001), madde bağımlılığıyla ilgili tedavi çalışmalarının hastalığın fark edilmesinden itibaren başladığı ve devam etmekte olduğunu vurgulamıştır.

Madde bağımlılığı başlangıcı en çok ergenlik döneminde görülmektedir. Ergenlik dönemindeki kimlik arayışı ve psikolojik karmaşıklık sigara, alkol ve uyuşturucu etkiye sahip maddelerin denenmesini n bir sebebi olarak gösterilebilir.

Denemenin sonucunda bağımlılık oluşabilmektedir. Dünyada madde bağımlılığını önleyici çalışmaların bir numaralı hedef kitlesi bu yaş grubudur (Siyez ve Palabıyık, 2009). Özellikle lise öğrencilerine yönelik bağımlılık ile ilgili yapılacak eğitimler, ileri yaş grubunda bağımlılığa yakalanma riskini azaltabilmektedir. Madde bağımlılığının azaltılması daha sağlıklı bireyler yetişmesine ve bu bireylerin daha sağlıklı toplumlar oluşturmalarına katkı sağlayacaktır.

Modern bilimin gelişmesiyle birlikte bağımlılığın sadece madde bağımlılığından ibaret olmadığı açığa çıkmıştır. Merkezi sinir sisteminin ana organlarından beyinde haz mekanizmasını devreye sokan ve her oluşumun ardından yeniden istenen; tedarik edilmediğinde huzursuzluk ve anksiyete oluşumunu tetikleyen aksiyonların, davranışların da bağımlılık olduğu DSM-V (2013)'te görülebilmektedir. Davranış bağımlılığı kendine has özellikleri olan farklı bir bağımlılık çeşididir.

2.2.1. Davranış Bağımlılığı

Davranış bağımlılığından önce “davranış” kavramı üzerinde durmak gerekirse; canlıların dış etkilere karşı gösterdikleri reaksiyonlara davranış denir (TDK, 2019). Yani davranış; canlıların, öz mekanizmaları haricinde gerçekleşen durumlara göre ürettikleri cevaplardır. Cansız maddelerde davranış gözlemlenememektedir. Davranışın gözlemlenebilmesi için organizmik bir yapı gerekliliği bulunmaktadır.

Alanyazın taraması yapıldığında bağımlılıkla ilgili iki büyük gruba rastlanmaktadır. Bektaş (2018), bunlardan birisinin madde bağımlılığı yani sigara, alkol ve diğer uyuşturucu maddelere karşı geliştirilen bağımlılık olduğunu; diğer bağımlılık çeşidinin ise canlıların madde dışındaki aksiyonlara karşı oluşturdukları davranış bağımlılığı olduğunu belirtmiştir.

Davranış bağımlılığı kavramının yeni yeni araştırılmaya başlanan bir kavram olduğu görülmektedir. İnsanlar geçmiş dönemlerden beri kumar bağımlılığı yaşamaktaydı. Gelişen teknolojiyle birlikte insanların; internet, oyun, sosyal medya, bilgisayar ve akıllı telefon kullanımlarına karşı da bağımlılıklar geliştirebildiği gözlemlenebilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre davranışsal bağımlılıklarda beyne direkt etki eden kimyasal içerikli maddeler yoktur. Madde kullanımı yerine bireylerin anksiyetik durumlardan uzaklaşabilmek, stresli yapılarını daha sakin hale getirebilmek için

sergilediği çeşitli tekrarlayan davranışlar bulunmaktadır. Bu davranışlar madde kullanımına benzer şekilde beynin haz mekanizmasına etki edip bireylerin o davranıştan kopamamasına neden olmaktadır. Açıklama bakımından madde bağımlılığına benzeyen davranış bağımlılıkları seyir, semptom ve sağaltım bakımından değişiklikler sergileyebilmektedir. Davranış bağımlılıkları; beslenmeyle ilgili bağımlılıklar, alışveriş bağımlılığı, iş ve cinsel bağımlılıklar, teknolojiyle ilgili bağımlılıklar olarak sayılabilmektedir (Yaman ve ark., 2015).

Davranış bağımlılığıyla ilgili geliştirilen bazı tanı kriterlerine araştırmalar sonucunda ulaşılmıştır. Bu tanı kriterlerinden ikisi Goodman (1990) ve Griffiths (1996) tarafından oluşturulmuştur. DSM-V (2013)'te mutlak doğruluğu teyit edilmese de alanyazında önemli bir yer kaplamaktadır.

Goodman (1990), davranışsal bağımlılığın; haz meydana getirmek ve organizmik huzursuzluktan uzaklaşmak için sergilenen davranışın sürekli tekrar edilmesi ve negatif neticelere rağmen bunun sürdürülmesi şeklinde geliştiğini açıklamıştır. Bu açıklamaya istinaden dokuz tanı kriteri oluşturmuştur. Sıralanan bu kriterlerden minimum beşini sağlayan bireylerin, Goodman (1990) tarafından davranışsal bağımlı olabileceği öngörülmektedir; bu kriterler:

1. Davranış ile sürekli meşguliyet
2. Davranış ile maksadından daha fazla bir zaman meşgul olma
3. Davranışı azaltmayı, denetim altına almayı ya da bitirmeyi sürekli denemek
4. Davranışa elzem fiilleri yaparken gereğinden uzun vakit geçirme
5. Kişinin görevlerini yapması icap eden anlarda dahi alakasız davranış ile zaman öldürmesi
6. Davranışa kapılıp sosyal hayatına ve iş hayatına gerekli özeni göstermemesi
7. Davranışın sebebiyet verdiği ya da arttırdığı daima olan veya yineleyen sosyal, maddi, ruhsal ya da bedensel bir sıkıntı oluştuğu halde davranışın sürmesi
8. İstek duyulan sonuca ulaşabilmek amacıyla davranışın yoğunluğunu ya da frekansını artırma güdüsü hissetme
9. Davranışı hayata geçiremediğinde huzur duyamama ya da sinirli hissetmedir (Bektaş, 2018).

Griffiths (1996), nispeten Goodman (1990) tanı kriterlerine benzeyen ve daha betimleyici davranış tanı kriterleri ortaya koymuştur:

1. **Belirginlik:** Belli bir fiilin kişinin hayatındaki en mühim aktivite durumuna erişmesi ve bu fiilin kişinin fikirleri, duyguları ve hareketleri üzerinde hakimiyet kurmasıdır.
2. **Psikolojik Farklılık:** Kişinin belli bir fiili hayata geçirirken ya da bu fiille uğraşırken bir girdap içindeymişçesine sakinleştirici bir kaçışa veya uyuşmaya kapılması.
3. **Tolerans Oluşumu:** Kişilerin davranış sonucunda daha önce yaşadığı doyumunu tekrar yaşamak için önceki davranışın seviyesinin üstüne çıkması gerekir.
4. **Yoksunluk Belirtileri:** Bağımlılık seviyesinde haz veren davranış bitirildiğinde ya da aniden azaltıldığında yaşanan olumsuz ruhsal ve bedensel semptomlardır.
5. **Çatışma:** Bağımlı olan insanların çevreleriyle olan ya da kişinin kendisiyle yaşadığı zihnindeki çarpışmalardır.
6. **Relaps:** Bırakılan fiilin uzun zaman olsa dahi yine baş göstermesi olayıdır.

Bektaş (2018), kişilerin zor hallere düşseler bile zararlı davranışı sürdürdüklerini belirtmiştir.

Davranış bağımlılıklarının türleri belirtilmiştir. Ertemel ve Aydın (2018), davranış bağımlılıkları içerisinde yer alan teknoloji bağımlılığını incelemiştir. Araştırmaları neticesinde internet, sosyal medya, oyun ve mobil telefonlara yönelik bağımlılık çalışmalarına rastlamışlardır. Çeşitlilik gösteren teknoloji bağımlılıkları aslında benzer temellere dayanmaktadır.

Yapılan araştırma, akıllı telefon bağımlılığı üzerinedir. Akıllı telefon bağımlılığı bir teknolojik bağımlılık olması sebebiyle diğer teknolojik bağımlılık türleri ile ortak temellere sahiptir. Akıllı telefonlar kullanım amacı bakımından internete girme, oyun oynayabilme, sosyal medya ağlarını takip edebilme gibi özellikleri içinde barındıran cihazlardır. Tek tek internet bağımlılığına, oyun bağımlılığına ve sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak akıllı telefon bağımlılığı geliştirilebilmektedir. Birbiriyle bu denli ilintili olan mecraları bir bütün olarak incelemek daha isabetli olacaktır. Bu kısımda akıllı telefon bağımlılığın yanı sıra internet, oyun ve sosyal medya bağımlılık türlerine de kısaca değinilecektir.

2.2.2. İnternet Bağımlılığı

İlk tuğlaları Amerika’da örülen internet, insanlarda bağımlılık oluşturabilmektedir. İnternetin gereğinden fazla kullanılması ve bireyin engelleyemediği kullanma dürtüsü, internet bağımlılığı olarak tanımlanabilir. Kişi içten gelen interneti tüketme isteğine hayır diyememekte ve sonucunda da dakikaları, saatleri hatta günleri internet kullanımı ile geçmektedir; günlük yaşamsal faaliyetlerine zaman bulamamaya başlamaktadır. İnternet bağımlılığı insanları zaman bazında zora soktuğu gibi psikolojik olarak da bireylerde sorunlara yol açmaktadır. Gerginlik ve huzursuzluk hali yaratabilen internet bağımlılığı kişinin sosyal ilişkilerini de sekteye uğratabilmektedir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı ile ilgili Young (1996) önemli tanı kriterleri sıralamıştır:

1. İnternete karşı normalüstü mental yoğunlaşma
2. Arzulanan hazzı ulaşmak için zamanla artan internet tüketim isteği
3. İnternet tüketimini denetim altına alma, indirgeme veya toptan kesmede sonuç alamama
4. İnternet tüketiminin bırakılması veya daha aza indirilmesiyle agresyon veya mutsuzluk yaşanması
5. İnternet kullanımı için ayarlanan zamanın aşımı
6. Normalden fazla internet tüketimi sebebiyle sosyal ilişkilerde, işte, derslerde sıkıntılar yaşama
7. Çevredekilere internet kullanım zamanıyla ilgili yanlış bilgi verme
8. İnternet ile problemlerden ya da negatif ruh halinden kaçmaya çalışma

Bahsi geçen tanı kriterlerine Young (1996), yine davranışsal bağımlılıklardan kumar bağımlılığının tanı kriterlerini internet bağımlılığına uyarlayarak ulaşmıştır.

Tanı kriterlerini karşılayan bireylerde yaşanacak internet bağımlılığı için bazı tedavi yöntemleri de geliştirilmiştir. Psikolojik terapi tekniği ile patolojik internet kullanımında azalma görülen araştırmalara rastlanmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın yanı sıra kişiler arası terapi yaklaşımının internet bağımlılığı konusunda çözüm sağlayabileceği düşünülmektedir (Şenormancı ve ark., 2010).

2.2.3. Oyun Bağımlılığı

İlerleyen teknoloji, içinde eğlence alanlarının da çeşitlenmesini sağlamaktadır. Geleneksel oyun salonları yerini modern konsolların kullanıldığı kafelere bırakmıştır. Bilgisayar oyunları da teknolojinin gelişimine bağlı olarak oldukça gerçekçi bir hale gelmiştir. Mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte dijital oyunlar tüketicilerin ceplerine kadar girmiştir. Durum bu minvalde olunca erişimin kolaylığıyla birlikte normalin üzerinde kullanımlar da kaçınılmaz şekilde gerçekleşmektedir (İrmak ve Erdoğan, 2016).

Oyunlar normal kullanımlarında eğlence aracı olarak mutluluk hissi yaşatmakta ve dijital ortamlarda bireylere sosyalleşme imkanı sağlamaktadır. Normal kullanım aşılsa oyun bağımlılığı diye ifade edilen bir davranışsal bağımlılık türü doğmaktadır. Oyun bağımlılığı bireylerde bazı biyolojik ve ruhsal sorunlara yol açmaktadır. Hiperaktivite ve dikkat eksikliği, sabitlikten kaynaklı duruş bozuklukları, kilo azalması ve görmede bozukluklar, devamlı bitkinlik ve uykusuzluk problemleri gibi biyoloji tabanlı rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Bunların yanında takıntılı ve sinirli ruh durumu, duygusuzluk ve şiddete yönelme, sınırlı düşünme becerisi, yoğun anksiyete realiteden uzaklaşma gibi psikolojik problemlere de yol açmaktadır (Horzum, 2011).

2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı ilişki içerisindedir. Benzer semptomlara sahip olan iki bağımlılık türü de DSM'de yer almamaktadır. Kişi sosyal medya bağımlılığında kendisini sosyal medya hesaplarını kontrol etme konusunda dizginleyemez ve normalden daha fazla bu aktiviteyle zaman kaybeder. Kişilerin yapması gereken işleri, sorululuk ve görevleri yapamamaya başlamasına sebebiyet vermektedir. İnsan ilişkilerinde zedelenmeler oluşur (Şahin ve Yağcı, 2017).

Sosyal medyada insanlar gerçek yaşamda bulamadıkları özgürlüğü yakalayabilmekte, istediği kişiden haberdar olabilmekte, geniş kitlelere sesini daha rahat duyurabilmektedir. Birey sosyal medyada bir paylaşım yapınca aldığı beğeniler aslında günlük hayattaki onaylanma arzusuna benzetilebilir. Sınırları belli yaşam standartlarında elde edilemeyen onay alma ihtiyacı sosyal medya aracılığıyla sağlanabilmektedir. Çiftçi (2018), sosyal medyayı kullanan bireylerin ihtiyaçlarına

yanıt buldukça daha fazlasını istemekte olduğunu ve sosyal medyanın yavaş yavaş kişi için bağımlılık noktasına geldiğini belirtmektedir.

Sosyal medya bağımlısı olmayan üniversite öğrencileri akademik olarak daha iyi seviyelere ulaşabilmektedir. Bu da zamanın doğru ve etkili kullanımının önemini gün yüzüne çıkarmaktadır. Yapılan araştırmaya göre sosyal medyanın eğitim amaçlı kullanımı cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı yaşanmadan, faydalı kullanımların da literatüre girdiği görülmektedir (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonlar birçok insan tarafından kullanılmaktadır. Akıllı telefon teknolojisinin ilgi görmesi ile pek fazla sayıda şirket de akıllı telefon üretmeye başlamıştır. Hal böyle olunca her keseye uygun fiyatta ürüne rastlanmaktadır. Bu ürün ve fiyat çeşitliliği sayesinde akıllı telefon kullanımında ivmeli bir yükseliş görülebilmektedir (Çakır ve Demir, 2014).

Akıllı telefonlar tüketicilerine oldukça farklı alanlarda hizmet üretmeye durmaksızın devam etmektedir. Her geçen gün yeni bir uygulama, her geçen gün yeni bir güncelleme ile aygıtlar bir önceki sürümlerinden daha iyi bir performans ortaya çıkarmaktadır. Gelişmeler bu kadar hızlıyken tüketiciler de bu durum karşısında önlerine konulan hizmeti tüketme konusunda oldukça hızlı davranmaktadırlar (Nar, 2015).

Bireyler mobil aygıtlarından bilinçleri açık olduğu her anlarında faydalanmaktadırlar. Akıllı telefonlar sahiplerinin zor bir duruma düşmelerini engelleyen cihazlardır. Yani insanlar ne zaman başları sıkışsa akıllı telefonlarına sarılmakta ve cihazları onların yardımına koşmaktadır. Bu durum kişilere çok büyük faydalar kazandırdığı gibi onları kendilerine mahkum da edebilmektedir. Akıllı mobil aygıtların durmaksızın kullanılmak istendiği, tüketicilerinin kendilerini akıllı telefonlarından alamadığı, mobil cihazlarından ayrıldıklarında mutsuz ve stresli hale geldikleri durumlar olabilmektedir. Bu durumlar akıllı telefon bağımlılığı olarak nitelendirilmektedir (Aktaş ve Yılmaz, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların daha yakın dönemlerde yaygınlaşmasından dolayı son dönemlerde araştırmalara konu olmuştur. İnternet

bağlantısı sağlanabilen, sosyal medya hesaplarının kontrol edilebildiği ve oyunlar oynanabilen bu mobil cihaz cazibeli bir çekim ağı haline gelmiştir. Mobil cihazları, bireylerde ne kadar coşku ve arzu oluşturmaya başlıyorsa o kadar da bağımlılık geliştiriyor demektir. İnsanlar, akıllı telefonlarla normal olmayan seviyelerde zaman geçirebilmektedir. Bu; kişilerin işlerinin aksamasına, ailevi problemler yaşayabilmelerine olanak sağlamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, tüketicilerinin hayatlarında görüldüğü gibi olumsuz etkiler yaratmaktadır (Kuyucu, 2017).

Kişileri reel hayatlarından dijital bir sosyal gerçekliğe sokan akıllı telefonlar aslında insanlar için gerçekten kaçışı da ifade edebilmektedir. Sosyal hayatında pek fazla çevresi olmayan bireyler yalnızlığını akıllı telefonlarla gidermeye çalışabilmektedir. Bu çaba kişide zevk uyandırdıkça akıllı telefona kaçış artacak ve bağımlılık gelişecektir (Mert ve Özdemir, 2018).

Akıllı telefon bağımlılığı DSM’de yer almamaktadır. Ancak gelişmelerin böyle sürmesi halinde ilerleyen dönemlerde literatürde yerini daha fazla alacak olması kaçınılmazdır.

2.3. Nomofobi

Nomofobi, cep telefonu ve internet aracılığıyla iletişimden kopma korkusudur. “Nomofobi” kelimesinin kökeni İngilizcedir. “no mobile phobia” kelime grubunun ilk heceleri alınarak oluşturulan bu kavram “Mobil telefonsuzluk fobisi” diye çevrilebilir, yani mobil telefondan yoksunluğu mobil telefona erişememeyi anlatmaktadır. Nomofobi, agorafobi gibi durumsal bir fobi türüdür, hasta olma ve acil durumlarda yardım alamama korkusunu içinde barındırır. İnsanların mobil cihazları, bilgisayarları ve diğer teknolojik aletler ile olan ilişkileri diğer insanlarla olan ilişkilerini, davranışlarını ve sosyal adımlarını etkilediği için bu ilişkiler yakın dönemde bir hayli incelenmeye başlamıştır (King vd., 2014).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşadığımız çağın seyri de değişmiştir. Manuel olarak kullandığımız birçok araç yerini dijitale bırakmıştır. Yaşamımızı sürdürdüğümüz bu dijital dönemde elimizden düşmeyen akıllı telefonlar yavaş yavaş insanlığı tutsak almıştır. İnsanlar farkında olmadan akıllı telefonlarıyla ihtiyaçlarından fazla zaman geçirmeye ve akıllı telefonlarından kopamamaya başlamıştır. Bu da bize bir alışkanlığın sinyali vermektedir. Akıllı telefonlarına gelen bildirim ve uyarılar

sayesinde dopamin salgılayan beyinlere sahip bireyler bu bağlamda pekiştirilmiştir. Bireylerin akıllı telefonlarından uzaklaşmaması bu şekilde daha kolay anlaşılabilir. Kişilerin akıllı telefonlarından ayrılamaması, uzaklaştığında ise anksiyete, panik ve stres neticesinde çevresel durumlara karşı algısal yetersizlik göstermesi, sürekli olarak akıllı telefonlarını kontrol altında tutma isteği duymalarına nomofobi denir. Nomofobinin özellikleriyle günlük yaşamda karşılaşılması, insan-teknoloji birlikteliğinin ne denli ileri bir seviyeye geldiğini ortaya koymaktadır. Hızlı bir şekilde yayılım gösteren nomofobi, insanların farkında olmadan günlük aktivitelerine de etki etmektedir. İnsanlar mobil cihazlarından ayrı kaldığında farklı duygular yaşayabilmektedir; agresyon, stres ve kaygı gibi (Polat, 2017).

Kişilerin mobil cihazlarından uzak kaldığında yaşadığı sinirlilik ve öfke sosyal hayatlarını etkileyebilmektedir. Yakın çevreleriyle kurdukları ilişki ve iletişimlerinin alt yapısında agresyon barındırabilmektedirler. Bu da ilişkilerdeki çıkmaza ve çatışmalara yola açabilmektedir. Bir diğer yandan özellikle lise ve üniversite öğrencileri için düşünce olursak akıllı telefonda uzaklaşmayan bireyin akademik başarısı da etkilenebilmektedir. Nomofobinin öğrencilerin uyku düzenine etki ettiği saptanmış ve gece uyurken kontrol kaygısı nedeniyle uykusundan uyanıp akıllı telefonlarını kontrol eden öğrencilerin varlığından bahsedilebilmektedir. Mobil cihazından çeşitli sebeplerle ayrı kalan kişinin yaşadığı kaygı gün içerisindeki planlarını değiştirmesine sebep olabilmektedir. Akıllı telefonlar ve mobil cihazlar doğru ve yerinde kullanıldığı zaman insanların yaşamlarını oldukça basitleştirebildiği gibi aktarılan sebepler sonucunda bir hayli karmaşık hale de getirebilme özelliği taşımaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016).

Cep telefonu kullanımındaki artış, pozitif katkılarının yanı sıra beraberinde günlük aktivitelerdeki olumsuzlukları da getirmektedir. Cep telefonundan uzak kalma korkusu olan nomofobiyle ilgili İngiltere’de yapılan bir araştırmada katılımcıların %66’sının cep telefonundan uzak kaldığında korku ve endişe yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Artan kaygı düzeyi ve yaşanan gerginlik günlük hayatı negatif yönde etkileyebilmektedir (Sharma ve ark., 2015). Nomofobi cep telefonlarına karşı insanların geliştirdiği bir çeşit davranışsal ve fiziksel bağımlılıkla birlikte psikolojik faktörleri içinde barındıran bir tanımlamadır. Cep telefonlarının insan bünyesine bu denli etki yaratabilmesindeki temel sebep; seyyar, taşınabilir, ulaşılabilir olmasıdır. Ayrıca internete erişim, fotoğraf çekebilme özelliği, hesap makinesi, sosyal medyaya dünyaya

açılma gibi birçok cezbedici özelliğinin bulunması da insanların cep telefonlarından ayrılamamasını tetikliyor olabilir (Bivin ve ark., 2013).

2.4. Yaşam Doyumu

Kişinin idealize ettiği yaşam ile yaşadığı hayatın mukayese edilmesiyle ulaşılan sonucu veya durumu karşılayan kavrama yaşam doyumu denir. Kişisel iyi olma durumu ve yaşam doyumu birçok insanın hayatında ulaşmak istediği ana amaçlar olarak nitelendirilebilir. Kişisel iyi olma durumu yani öznel iyi oluş insanların ideallerine varabilmelerindeki dengeyi esas alır; amaçların “Ne kadarına ulaşılmış, ne kadarı yaşanılabilir?” sorularının cevapları üzerinde durulur (Gündoğar ve ark., 2007).

Kişilerin kendi hayatlarına bakış açıları, hayatlarından umdukları ve tüm bunların karşılığında umduklarını bulup bulamadıkları kişilerde bazı psikolojik sonuçlar verebilir, bu da yaşam doyumuyla açıklanabilmektedir. Kişilerin hayatta etkin rol oynayamadığı düşüncesi, psikolojik durum olan yalnızlık duygusunu doğurabilmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Bu da bireyleri mutluluğu gerçek yaşamda değil de sosyal mecralarda, teknolojik platformlarda aramaya yönlendirebilir.

Son dönemlerde hayat insanlar için karmaşık ögeler barındırabilmektedir. İnsanlar mecbur olduğu için yapmak zorunda olduğu birçok durum, iş ve görevle karşı karşıyadır. Bu zorunluluklar yaşam için olumsuz duygular oluşturabilmektedir. Oluşan olumsuz duygular insanların ruh halinde sapsmalara yol açabilmektedir. Tüm bunlar kişinin hayata tutunması için ekstra güç kaynağı yaratabilmektedir. Öte yandan kişilerin mevcut güçlerini absorbe edip tüketebilmektedir. Yaşam doyumunun bir bölümü de “doyum” kavramıdır. Doyum dediğimiz kavram kişilerdeki arzuların, gereksinimlerin giderilebilmesidir. Yaşam doyumu umumi şekilde bireylerin tüm hayatını ve hayatının bütün niteliklerini kapsamaktadır. Yaşam doyumu sevinç, neşe gibi farklı yönlerden sağlıklı ve uygun olmayı anlatır. (Avşaroğlu ve ark., 2005).

Yaşam doyumu çok faktörlüdür; kognitif ögeler içerdiği gibi duygularla da bağlantılıdır. Kişilerin okul, iş, aile, sosyal çevre, romantik ilişkiler gibi yaşamsal doyum analizleriyle bağdaştırılabilmektedir. Yaşam doyumu, mutluluk kavramının gereklerinden görülmektedir (Recepoğlu ve Tümlü, 2015).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırma modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ile ulaşılan verilerin analiz tekniklerine değinilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının, nomofobi ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Değişkenlerin açıklanması yönünden açıklayıcı, akıllı telefon bağımlılığının, nomofobi ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi bakımından ilişki arayıcı bir çalışma olarak sürdürülmüştür.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni gelişmeleri sürekli takip ettiği ve yeniliklere daha kolay ayak uydurabildiği düşünüldüğü için üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemi ise tüm form ve ölçek uygulamalarına gönüllü olarak katılım sağlayan 436 üniversite öğrencisidir. Ölçekler, Google Formlar ile tek bir anket haline getirildikten sonra katılımcılara internet vasıtasıyla ulaştırılmış ve örneklem bu şekilde oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, bu araştırma için geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu bu araştırmacı tarafından bu araştırma için özel olarak oluşturulmuştur. Formda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, iş ve medeni durum vb. bilgilerin toplanacağı sorular bulunmaktadır. Bu kişisel bilgilerin dışında akıllı telefon kullanıp kullanmadığı, işletim sistemi, kullanım sıklığı, ne kadar zamandır kullandığı ve kullanım amaçlarını içeren sorular da bulunmaktadır.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Bu ölçek Kwon tarafından Young'ın internet bağımlılığı tanı kriterlerinden yola çıkarak oluşturulmuştur (Çakır ve Oğuz, 2017). 2014 yılında Demirci ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında Cronbach Alpha katsayısı 0,947 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşmuştur ve 6'lı likert tipli bir ölçektir (Demirci ve ark., 2014). Ölçekten alınan toplam puanlar 33 ile 198 arasında değişiklik göstermektedir ve alınan yüksek puanlar bağımlılık riskinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Çakır ve Oğuz, 2017).

3.3.3. Nomofobi Ölçeği

Nomofobi (Mobil telefon yoksunluğu korkusu) ölçeğini 2015 yılında Yıldırım ve Correia geliştirmiştir. Ölçeğin güvenirlik değeri 0.95 çıkmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve 4 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar; çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamamadır. Ayrıca ölçek 7'li likert tipli bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise 2015 yılında Çağlar Yıldırım, Evren Sumuer, Müge Adnan ve Soner Yıldırım tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0,92 olarak bulunmuştur. Asıl ölçekten farklı olarak 7'li likert tipi yerine 5'li likert tipi kullanılmıştır (Yıldırım ve ark., 2015). Yükselen puanlar nomofobinin de yükseldiğini göstermektedir.

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal tarafından 2016 yılında yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi olan ölçek tek faktörlü yapıdadır. Yapılan güvenirlik ve geçerlik çalışmaları sonucu ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alpha katsayısı 0.88 olarak tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25'tir. Bireyin aldığı puanın yüksek olması yaşam doyumunun da yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Analiz Edilmesi

Araştırma verilerine ulaşabilmek amacıyla veri analizlerinin gerçekleştirilebilmesi için IBM SPSS 22.0 Windows paket programından yararlanılmıştır. Verilerde normallik analizi yapılmış ve Kolmogorov Smirnov

bulgularına göre normal dağılıma uymadığı bulunmuştur. Bu sebeple hipotezlerin analizi için Parametrik Olmayan Testlerden Sperman Korelasyon analizi, Mann Whitney U analizi ve Kruskal Wallis testlerinden faydalanılmıştır. Kruskal Wallis analizleri neticesinde aralarında fark olan grupların tespiti amacıyla ikişerli gruplar şeklinde Mann Whitney U analizi yapılmıştır. Örneklemdeki katılımcıların demografik özelliklerini öğrenebilmek için de Frekans analizleri uygulanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bulgular kısmında araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen verilere yer verilmiştir.

4.1. Örneklemin Demografik Özellikleri

Öğrencilerden elde edilen demografik bilgiler Tablo 1.'de belirtildiği gibidir:

	N	%
Cinsiyet		
Erkek	142	32,6
Kadın	294	67,4
Yaş		
18-21 yaş	204	46,8
22-25 yaş	177	40,6
26-29 yaş	22	5
30-33 yaş	15	3,4
34 yaş ve üzeri	18	4,1
Fakülte		
Fen-Edebiyat Fakültesi	76	17,4
Mimarlık Fakültesi	53	12,2
Mühendislik Fakültesi	50	11,5
Eğitim Fakültesi	48	11
Tıp/Sağlık Fakültesi	40	9,2
Meslek Yüksek Okulu	78	17,9
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	49	11,2
Hukuk Fakültesi	19	4,4
Güzel Sanatlar Fakültesi	19	4,4
Belirtilmemiş	4	0,9
Sınıf		
1	101	23,2
2	108	24,8

3	82	18,8
4	145	33,3
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	100	22,9
Çalışmıyor	336	77,1
Medeni Durum		
Evli	29	6,7
Bekar	403	92,4
Boşanmış	4	0,9
Dul	0	0
Ebeveynlik Durumu		
Çocuğu Var	22	5
Çocuğu Yok	414	95
Yaşadığı Bireyler		
Yalnız	38	8,7
Anne-Baba	169	38,8
Eş-Çocuk	29	6,7
Öğrenci yurdu	117	26,8
Ev arkadaşı	74	17
Diğer	9	2,1

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı.

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %67,4'ünün kadın, %32,6'sının erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %46,8'i 18-21 yaş, %40,6'sı 22-25 yaş, %5'i 26-29 yaş, %3,4'ü 30-33 yaş, %4,1'i 34 ve üzeri yaş aralığında yer almaktadır. Öğrencilerin %23,2'si 1. sınıfta, %24,8'i 2. sınıfta, %18,8'i 3. sınıfta, %33,3'ü 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların %22,9'u çalışmakta, %77,1'i çalışmamaktadır. Örneklemin medeni duruma göre dağılımı incelendiğinde %6,7'sinin evli, %92,4'ünün bekar, %0,9'unun boşanmış olduğu görülmektedir. Bu bireylerin %5'i çocuk sahibidir. Son olarak katılımcıların %8,7'siyalnız, %38,8'i anne-baba ile, %6,7'si eş-çocuk ile, %26,8'i öğrenci yurdunda, %17'si ev arkadaşı ile ve %2,1'i ise diğer aile bireyleri (abla, hala, babaanne vb.) ile yaşamaktadır.

Örneklemin akıllı telefon kullanımlarına dair bilgileri Tablo 2.'de belirtildiği gibidir:

Kullanılan Telefon	N	%
Dokunmatik/Akıllı Telefon	436	100
Tuşlu Telefon	0	0
Kullanılan İşletim Sistemi		
Android	261	59,9
IOS	175	40,1
Günlük Harcanan Vakit		
0-1 Saat	12	2,8
2-3 Saat	144	33
4-5 Saat	190	43,6
6 saat ve daha fazla	90	20,6
Maddi Kazanç Elde Etme		
Evet	58	13,3
Hayır	378	86,7
Kullanma Yılı		
1-2 yıl	10	2,3
3-4 yıl	43	9,9
5-6 yıl	141	32,3
7-8 yıl	139	31,9
9-10 yıl	68	15,6
11 yıl ve üzeri	35	8
En Son Akıllı Telefon Aldığı Zaman		
1-2 yıl önce	277	63,5
3-4 yıl önce	138	31,7
5-6 yıl önce	17	3,9
7-8 yıl önce	4	0,9
9-10 yıl önce	0	0
11 yıl ve daha öncesi	0	0
Akıllı Telefon Alma Durumu		
Bozulduğunda	400	91,7

Daha Yüksek Bir Model Kullanmak İstediminde	36	8,3
Toplam	436	100

Tablo 2. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarına göre dağılımı.

Tablo 2. incelendiğinde öğrencilerin tamamının dokunmatik akıllı telefon kullandığı görülmektedir. Bu bireylerin kullandıkları akıllı telefon türünün işletim sistemleri göz önünde alındığında %59,9'unun Android, %40,1'inin Apple IOS olduğu belirlenmiştir. Katılımcılara akıllı telefonlarını günlük kullanım süresi sorulduğunda %2,8'i 0-1 saat, %33'ü 2-3 saat, %43,6'sı 4-5 saat ve %20,6'sının 6 saat ve daha fazla süre cevabını vermiştir. Öğrencilerin %13,3'ü akıllı telefon sayesinde kullandıkları uygulamalardan veya yazılımlardan maddi gelir elde etmektedir. Kullanım yılı sorgulandığında ise örneklemin %2,3'ü 1-2 yıldır, %9,9'u 3-4 yıldır, %32,3'ü 5-6 yıldır, %31,9'u 7-8 yıldır, %15,6'sı 9-10 yıldır ve %8'i 11 yıl ve daha uzun süredir akıllı telefon kullanmaktadır. Katılımcıların %63,5'i 1-2 yıl önce, %31,7'si 3-4 yıl önce, %3,9'u 5-6 yıl önce ve %0,9'u 7-8 yıl önce akıllı telefon satın almışlardır. Bu bireylerin %91,7'si kullandıkları akıllı telefonun bozulması durumunda, %8,3'ü ise daha yüksek bir model kullanmak istediklerinde yeni bir akıllı telefon satın alabileceklerini belirtmişlerdir.

Akıllı telefonu kullanım amacına yönelik bulgular Tablo 3.'teki gibidir:

Kullanım Amacı	%
İletişim	10,4
Sosyal Medya	10,1
Video İzleme	8,9
Müzik Dinleme	9,6
Bilgi Edinme/Araştırma Yapma	9,8
Haberleri Takip Etme	7,8
İş ve Yatırım Hesaplarını Kontrol Etme	3,9
Fotoğraf/Video Çekme	9,6
Saat/Takvim/Sağlık/Hesap makinesi vs. olarak kullanma	8,4
Alışveriş	7,6
Oyun	5,7
Haritaları kullanma	8,2

Tablo 3. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım amacına göre dağılımı.

Araştırmaya katılan bireylere akıllı telefonlarını hangi amaçlarla kullandıkları sorulduğunda katılımcıların %10,4'ü iletişim, %10,1'i sosyal medya, %8,9'u video izleme, %9,6'sı müzik dinleme, %9,8'i bilgi edinme veya araştırma yapma, %7,8'i haberleri takip etme, %3,9'u iş ve yatırım hesaplarını kontrol etme, %9,6'sı fotoğraf veya video çekme, %8,4'ü saat, takvim, sağlık veya hesap makinesi olarak kullanma, %7,6'sı alışveriş yapma, %5,7'si oyun oynama ve %8,2'si haritaları kullanma amacıyla akıllı telefon kullandıklarını belirtmişlerdir. En sık tercih edilen kullanım amaçları ise Tablo 4.'te verilmiştir.

En Sık Tercih Edilen Kullanım Amacı	N	%
İletişim	209	47,9
Sosyal Medya	131	30
Video İzleme	18	4,1
Müzik Dinleme	30	6,9
Bilgi Edinme/Araştırma Yapma	16	3,7
Haberleri Takip Etme	4	0,9
İş ve Yatırım Hesaplarını Kontrol Etme	6	1,4
Fotoğraf/Video Çekme	8	1,8
Saat/Takvim/Sağlık/Hesap makinesi vs. olarak kullanma	0	0
Alışveriş	2	0,5
Oyun	12	2,8
Haritaları Kullanma	0	0

Tablo 4. Öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amaçları.

Tablo 4. incelendiğinde örneklemin %47,9'u iletişim, %30'u sosyal medya, %4,1'i video izleme, %6,9'u müzik dinleme, %3,7'si bilgi edinme veya araştırma yapma, %0,9'u haberleri takip etme, %1,4'ü iş ve yatırım hesaplarını kontrol etme, %1,8'i fotoğraf veya video çekme, %0,5'i alışveriş yapma ve %2,8'i oyun oynama amacıyla akıllı telefonlarını sıklıkla kullanmaktadır.

4.2. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen veriler SPSS 22.0 ile normal dağılım analizine tabii tutulmuştur. Normal dağılım analizine dair bulgular Tablo 5'te gösterilmiş olup Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'ne ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ait

verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır ($p<0,05$). Bu nedenle verilerin analizine parametrik olmayan testlerle devam edilmiştir.

ATBÖ NÖ YDÖ	Kolmogorov – Smirnov		
	Statistic	df	p
	.086	436	.001
	.032	436	.200
	.068	436	.001

Tablo 5. Verilerin Kolmogorov-Smirnov Analizi.

4.2.1. Öğrencilerin Ölçeklerden Aldıkları Toplam Puanlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	N	Ort.	ss.	Min.	Max.
ATBÖ	436	81,41	28,48	34	178
NÖ	436	60,02	17,52	20	100
YDÖ	436	15,71	4,70	5	25

Tablo 6. Araştırma ölçeklerinin tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 6. incelendiğinde araştırmaya katılan 436 bireyin ölçeklerden aldıkları toplam puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler belirtilmektedir. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde ortalama puanı 81,41 standart sapması 28,48 olarak tespit edilmiş olup en düşük puan 34 en yüksek puan ise 178 olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 60,02, standart sapması 17,52 olarak tespit edilmiş olup en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde ortalama 15,71, standart sapma 4,70 olarak tespit edilmiş olup en düşük puan 5 en yüksek puan ise 25 olarak tespit edilmiştir.

4.2.1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'ne ilişkin bulgular

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Cinsiyet	$\bar{x}$	X_{ort}	ss.	Min.	Max.
	Erkek	79,21	75	26,36	35	154
	Kadın	82,47	78	29,43	34	178

Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin ATBÖ'den aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 7. incelendiğinde araştırmaya katılan erkek öğrencilerin Akıllı Telefon

Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 79,21 standart sapması 26,36, kadın öğrencilerin aldıkları puanların ortalaması ise 82,47 ve standart sapması 29,43'tür. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre dağılımı Tablo 8'de gösterildiği gibidir:

	Erkek	Kadın	Toplam
Bağımlı	67	154	221
Bağımlı değil	75	140	215
Toplam	142	294	436

Tablo 8. ATBÖ'den alınan puanların bağımlılığa göre dağılımı.

Tablo 8. incelendiğinde araştırmaya katılan 436 öğrencinin 142'si erkek öğrenci 294'ü ise kadın öğrencidir. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre dağılımına bakıldığında erkek öğrencilerin 67'si akıllı telefon bağımlısı, 75'i akıllı telefon bağımlısı değil iken kadın öğrencilerin 154'ü akıllı telefon bağımlısı, 140'ı ise akıllı telefon bağımlısı değildir.

4.2.1.2. Nomofobi Ölçeği'ne ilişkin bulgular

	Cinsiyet	$\bar{x}$	X_{ort}	ss.	Min.	Max.
Nomofobi Ölçeği	Erkek	57,69	58	17,01	20	98
	Kadın	61,15	61	17,67	20	100

Tablo 9. Araştırmaya katılan öğrencilerin NÖ'den aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 9. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 57,69, standart sapması 17,01'dir. Kadın öğrencilerin Nomofobi Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise 61,15, standart sapması 17,67 olarak tespit edilmiştir. Nomofobinin şiddetine göre cinsiyet dağılımı ise Tablo 10'da verilmiştir:

	Erkek	Kadın	Toplam
Nomofobik değil	73	132	205
Nomofobik	69	162	231
Toplam	142	294	436

Tablo 10. NÖ'den alınan puanların bağımlılığa göre dağılımı.

Tablo 10. incelendiğinde nomofobi şiddetinin cinsiyete göre dağılımı görülmektedir. Nomofobiye sahip olan 231 öğrencinin 69'u erkek öğrenci 162'si ise kadın öğrencidir. Nomofobi geliştirmeyen 205 öğrencinin ise 73'ü erkek öğrenci 132'si kadın öğrenci olarak tespit edilmiştir.

4.2.1.3. Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ilişkin bulgular

	Cinsiyet	Ortalama	Medyan	ss.	Min.	Max.
Yaşam Doyumu Ölçeği	Erkek	15,73	16	4,60	5	25
	Kadın	15,70	16	4,75	5	25

Tablo 11. Araştırmaya katılan öğrencilerin YDÖ'den aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri.

Tablo 11. incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin Yaşam Doyumum Ölçeği'nde aldıkları puanların cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 15,73, standart sapması 4,60'tır. Kadın öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise 15,70, standart sapması 4,75'tir. Yaşam doyumunun şiddetine göre cinsiyet dağılımı Tablo 12'de gösterildiği gibidir:

	Erkek	Kadın	Toplam
Düşük Yaşam Doyumu	61	145	206
Yüksek Yaşam Doyumu	81	149	230
Toplam	142	294	436

Tablo 12. YDÖ'den alınan puanların bağımlılığa göre dağılımı.

Tablo 12. incelendiğinde yaşam doyumunun şiddetinin cinsiyete göre dağılımı görülmektedir. Bu dağılım özelliklerine göre yaşam doyumunu düşük olan 206 bireyin 61'i erkek öğrenci, 145'i ise kadın öğrencidir. Yaşam doyumunu yüksek olan 230 bireyin ise 81'i erkek öğrenci 149'u kadın öğrenci olarak tespit edilmiştir.

4.3. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi

Verilerin normal dağılıma uygun olmaması nedeniyle araştırma hipotezleri Ki Kare Bağımsız Testi, Spearman Korelasyon Testi, Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis Testleri ile analiz edilmiştir.

4.3.1. H₁ Hipotezinin Ki Kare Bağımsız Testine İlişkin Bulguları

H₁ : Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Nomofobi				Toplam	p
	Nomofobik değil		Nomofobik			
	N	%	N	%		
Bağımlı değil	154	71,6	61	28,4	215	.001
Bağımlı	51	23,1	170	76,9	221	
Toplam	205	47	231	53	436	

Tablo 13. Akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi ilişkisi.

Tablo 13. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı olan 221 öğrencinin %23,1'i nomofobik değilken %76,9'u nomofobiktir. Bu bulgular ile birlikte üniversite öğrencilerinin akıllı telefonbağımlılığı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$).

4.3.2. H₂ Hipotezinin Ki Kare Bağımsız Testine İlişkin Bulguları

H₂: Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı	Yaşam Doyumu				Toplam	p
	Düşük		Yüksek			
	N	%	N	%		
Bağımlı değil	93	43,3	122	56,7	215	.100
Bağımlı	113	51,1	108	48,9	221	
Toplam	206	47,2	230	52,8	436	

Tablo 14. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisi.

Tablo 14. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.3. H₃ Hipotezinin Spearman Korelasyon Analizine İlişkin Bulguları

H₃: Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde nomofobi puanı yükseldikçe yaşam doyumu puanının düşmesi istatistiksel olarak anlamlıdır.

		Nomofobi	Yaşam Doyumu
Nomofobi	r	1	.012
	p		.856
	N	221	221

Tablo 15. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin nomofobi ile yaşam doyumu ilişkisi.

Tablo 15. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerde nomofobi puanı yükseldikçe yaşam doyumu puanının düşmesine dair Spearman Korelasyon Testi sonuçları görülmektedir. Bulgulara göre akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerde nomofobi puanı yükseldikçe yaşam doyumu puanının düşmesinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

4.3.4. H4 Hipotezinin Spearman Korelasyon Analizine İlişkin Bulguları

H4: Akıllı telefon bağımlısı olan bireyler ile akıllı telefon bağımlısı olmayan bireylerin nomofobi ve yaşam doyumu istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Nomofobi	Bağımlılık	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Bağımlı değil	215	145,56	8075,00	-11,924	.001
	Bağımlı	221	289,46			
Yaşam Doyumu	Bağımlı değil	215	225,65	22220,50	-1,171	.242
	Bağımlı	221	211,55			

Tablo 16. Bağımlılık durumuna göre nomofobi ile yaşam doyumu ilişkisi.

Tablo 16. incelendiğinde akıllı telefon bağımlısı olan ve olmayan öğrencilerin nomofobi ve yaşam doyumu açısından farklılık göstermesine dair yapılan Mann Whitney U analizi sonuçları görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı olan öğrenciler nomofobi açısından akıllı telefon bağımlılığı olmayan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Yaşam doyumu açısından incelendiğinde ise bağımlı ve bağımlı olmayan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı olmayan diğer öğrencilere göre daha yüksek nomofobik özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

4.3.5. H₅ Hipotezinin Analizine İlişkin Bulgular

H₅: Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığı demografik bilgilere göre farklılaşmaktadır.

4.3.5.1. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Erkek	142	211,55	19887,00	-.801	.423
	Kadın	294	221,86			
	Toplam	436				

Tablo 17. Akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet ilişkisi.

Tablo 17. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.5.2. Akıllı telefon bağımlılığının yaşa göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	18-21	204	235,49	8,117	.087
	22-25	177	206,16		
	26-29	22	214,14		
	30-33	15	183,87		
	34 ve üzeri	18	181,53		
	Toplam	436			

Tablo 18. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaş ilişkisi.

Tablo 18. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile yaş arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.5.3. Akıllı telefon bağımlılığının öğrencinin okuduğu fakülteye göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Fakülte	N	Sıra Ort.	X ²	p
	Fen-Edebiyat Fakültesi	76	235,06	26,968	.001
	Mimarlık Fakültesi	53	174,04		
	Mühendislik Fakültesi	50	186,13		
	Eğitim Fakültesi	48	225,78		
	Tıp/Sağlık Fakültesi	40	255,18		
	Meslek Yüksek Okulu	78	210,99		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	49	263,37		
	Hukuk Fakültesi	19	154,53		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	19	199,50		
	Toplam	432			

Tablo 19. Akıllı telefon bağımlılığı ile fakülte ilişkisi.

Tablo 19. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının öğrencinin okuduğu fakülteye göre farklılaşmasına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi bulguları görülmektedir. Yapılan analize göre akıllı telefon bağımlılığı öğrencinin okuduğu fakülteye göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Farkın hangi gruplardan kaynaklandığına dair ikişerli gruplar halinde Mann Whitney U analizi uygulanmış ve elde edilen veriler Tablo 20’de verilmiştir:

	N	Sıra Ort.	Fakülte	N	Sıra Ort.	p
Fen-Edebiyat Fakültesi	76	72,62	Mimarlık Fakültesi	53	54,08	.006
	76	69,63	Mühendislik Fakültesi	50	54,19	.020
	76	51,71	Hukuk Fakültesi	19	33,16	.009
Eğitim Fakültesi	48	57,23	Mimarlık Fakültesi	53	45,36	.042
Tıp/Sağlık Fakültesi	40	57,06	Mimarlık Fakültesi	53	39,41	.002
	40	53,65	Mühendislik Fakültesi	50	38,98	.008

	40	34,50	Hukuk Fakültesi	19	20,53	.003
	49	62,13	Mimarlık Fakültesi	53	41,67	.001
İktisadi ve İdari	49	59,34	Mühendislik	50	40,85	.001
Bilimler Fakültesi			Fakültesi			
	49	73,46	Meslek Yüksek	78	58,06	.022
			Okulu			
	49	39,50	Hukuk Fakültesi	19	21,61	.001

Tablo 20. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları

Tablo 20. İncelendiğinde fen-edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar mimarlık, mühendislik ve hukuk fakültesinde okuyan öğrencilerden daha yüksektir. Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler mimarlık fakültesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek puanlar almışlardır. Aynı şekilde tıp/sağlık fakültesinde okuyan öğrenciler de mimarlık, mühendislik ve hukuk fakültesinde okuyan öğrencilerden yüksek puanlara sahiptir. Son olarak iktisadi ve idari bilimler fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları mimarlık, mühendislik, hukuk fakülteleri ve meslek yüksek okulu öğrencilerinden daha yüksektir.

4.3.5.4. Akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin medeni durumuna göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	X ²	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evli	29	184,22	10,289	.006
	Bekar	403	222,70		
	Boşanmış	4	43,75		
	Toplam	436			

Tablo 21. Akıllı telefon bağımlılığı ile medeni durum ilişkisi.

Tablo 21. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının medeni duruma göre farklılaşmasına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi bulguları görülmektedir. Yapılan analize göre akıllı telefon bağımlılığı medeni duruma göre farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Medeni durumu bekar olan öğrencilerin evli ve boşanmış bireylere göre daha akıllı telefon bağımlılığı puanı aldığı görülmektedir ($p < 0,05$).

4.3.5.5. Akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin ebeveynlik durumuna göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

	Çocuk Sahibi	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evet	22	172,25	3536,5	-1,767	.077
	Hayır	414	220,96			
	Toplam	436				

Tablo 22. Akıllı telefon bağımlılığı ile ebeveynlik durumu ilişkisi.

Tablo 22. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile ebeveyn olma durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.5.6. Akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin kullandıkları telefonların işletim sistemine göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

	İşletim Sistemi	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Android	261	210,58	20770,50	-1,603	.109
	Apple IOS	175	230,31			
	Toplam	436				

Tablo 23. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin kullandıkları telefonların işletim sistemi ilişkisi.

Tablo 23. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile kullandıkları telefonların işletim sistemi türü arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.5.7. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacına göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

	Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	X ²	p
	İletişim	209	190,95		
	Sosyal medya	131	280,62		
	Video izleme	18	231,86		
	Müzik dinleme	30	159,00		

Bağımlılığı Ölçeği	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	152,06
	Haberleri takip etme	4	297,50
	İş ve yatırım hesaplarını kontrol etme	6	209,83
	Fotoğraf ve video çekme	8	163,81
	Alışveriş	2	311,75
	Oyun	12	236,38
	Toplam	436	

Tablo 24. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacı ilişkisi.

Tablo 24. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının en sık kullanım amacına göre farklılaşmasına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi bulguları görülmektedir. Yapılan analize göre akıllı telefon bağımlılığı kullanım amacına göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Farkın hangi gruplardan kaynaklandığına dair ikişerli gruplar halinde Mann Whitney U analizi uygulanmış ve elde edilen veriler Tablo 25’te verilmiştir:

	N	Sıra Ort.	Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	p
Sosyal medya	131	213,98	İletişim	209	143,25	.001
	131	88,97	Müzik dinleme	30	46,18	.001
	131	78,56	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	36,66	.001
	131	72,10	Fotoğraf/Video çekme	8	35,69	.013
Video izleme	18	20,94	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	13,63	.032
Haberleri takip etme	4	16,25	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	9,06	.030

Tablo 25. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Yapılan Mann Whitney U analizlerine göre günde akıllı telefonu sosyal medya amacıyla kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı yönünden iletişim, müzik dinleme, bilgi edinme/araştırma yapma ve fotoğraf/video çekme amacıyla akıllı telefon kullanan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Aynı şekilde video izleme amacıyla akıllı telefon kullanan bireylerin bilgi edinme/araştırma amacıyla akıllı telefon kullanan bireylere göre akıllı telefon bağımlılığı

puanları daha yüksektir. Son olarak günde haberleri takip etme amacıyla akıllı telefon kullanan bireyler, bilgi edinme/araştırma yapma amacıyla akıllı telefon kullanan bireylere göre daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanına sahiptir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

4.3.5.8. Akıllı telefon bağımlılığı ile öğrencilerin akıllı telefonu günlük kullanım süresinin Kruskal Wallis ile analizi ile incelenmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Günlük Kullanım Süresi	N	Sıra Ort.	X ²	p
	0-1 saat	12	60,0	70,469	.001
	2-3 saat	144	166,26		
	4-5 saat	190	238,70		
	6 saat ve daha fazla	90	280,57		
	Toplam	436			

Tablo 26. Akıllı telefon bağımlılığı ile günlük kullanım süresi ilişkisi.

Tablo 26. incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının günlük kullanım süresine göre farklılaşmasına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi bulguları görülmektedir. Yapılan analize göre akıllı telefon bağımlılığı günlük kullanım süresine göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Farkın hangi gruplardan kaynaklandığına dair ikişerli gruplar halinde Mann Whitney U analizi uygulanmış ve elde edilen veriler Tablo 27’de verilmiştir:

	N	Sıra Ort.	Günlük Süre	N	Sıra Ort.	p
0-1 saat	12	32,38	2-3 saat	144	82,34	.001
	12	26,83	4-5 saat	190	106,22	.001
	12	13,79	6 saat ve daha fazla	90	56,53	.001
2-3 saat	144	134,26	4-5 saat	190	192,69	.001
	144	94,66	6 saat ve daha fazla	90	154,05	.001
4-5 saat	190	130,79	6 saat ve daha fazla	90	160,99	.004

Tablo 27. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Yapılan Mann Whitney U analizlerine göre günde 0-1 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı yönünden günde 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat ve

daha fazla akıllı telefon kullanan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Günde 0-1 saat akıllı telefon kullanan bireyler diğer gruplara göre akıllı telefon bağımlılığı puanı daha düşük olan bireyler olarak değerlendirilebilir. Aynı şekilde günde 2-3 saat akıllı telefon kullanan bireylerin günde 4-5 saat ve 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylere göre akıllı telefon bağımlılığı puanları daha düşüktür. Son olarak günde 4-5 saat akıllı telefon kullanan bireyler, günde 6 saat ev daha uzun süre akıllı telefon kullanan bireylere göre daha düşük akıllı telefon bağımlılığı puanına sahiptir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

4.3.5.9. Akıllı telefon bağımlılığının akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlamaya göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Maddi Kazanç Sağlama	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Evet	58	226,74	10484,00	-.535	.593
	Hayır	378	217,24			
	Toplam	436				

Tablo 28. Akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlama ilişkisi.

Tablo 28. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon uygulamaları sayesinde maddi kazanç elde etme durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.5.10. Akıllı telefon bağımlılığının öğrencinin akıllı telefon kullanım yılına göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Kullanım Yılı	N	Sıra Ort.	X ²	p
	1-2 yıl	10	173,05	7,550	.183
	3-4 yıl	43	185,27		
	5-6 yıl	141	230,90		
	7-8 yıl	139	221,74		
	9-10 yıl	68	203,70		
	11 yıl ve daha fazla	35	238,26		
	Toplam	436			

Tablo 29. Akıllı telefon bağımlılığı ile kullanım yılı ilişkisi.

Tablo 29 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile akıllı telefon kullanım yılı arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.5.11. Akıllı telefon bağımlılığının öğrencinin yeni bir akıllı telefon alma durumuna göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Yeni Bir Akıllı Telefon Alma Durumu	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Telefonum bozulduğunda	400	217,88	6953,50	-.340	.734
	Bir üst model kullanmak istediğimde	36	225,35			
	Toplam	436				

Tablo 30. Akıllı telefon bağımlılığı ile yeni bir akıllı telefon alma durumu ilişkisi.

Tablo 30. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile yeni bir akıllı telefon alma durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.6. H₆Hipotezinin Analizine İlişkin Bulgular

H₆: Üniversite öğrencilerindeki nomofobi demografik bilgilere göre farklılaşmaktadır.

4.3.6.1. Üniversite öğrencilerindeki nomofobi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Nomofobi Ölçeği	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Erkek	142	203,86	18794,50	-1,687	.092
	Kadın	294	225,57			
	Toplam	436				

Tablo 31. Nomofobi ile cinsiyet ilişkisi.

Tablo 31. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobisi ile cinsiyet arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.6.2. Üniversite öğrencilerindeki nomofobi yaşa göre farklılaşmaktadır.

Nomofobi Ölçeği	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	p
	18-21	204	229,68	8,146	.086
	22-25	177	214,09		
	26-29	22	230,43		
	30-33	15	175,57		
	34 ve üzeri	18	156,33		
	Toplam	436			

Tablo 32. Nomofobi ile yaş ilişkisi.

Tablo 32. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobisi ile yaş arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.6.3. Üniversite öğrencilerindeki nomofobi öğrencinin kullandığı akıllı telefonun işletim sistemi türüne göre farklılaşmaktadır.

Nomofobi Ölçeği	İşletim Sistemi	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Android	261	214,28	21735,50	-.855	.393
	Apple IOS	175	224,80			
	Toplam	436				

Tablo 33. Nomofobi ile öğrencilerin kullandıkları telefonların işletim sistemi ilişkisi.

Tablo 33. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobisi ile kullandıkları akıllı telefonun işletim sistemi türü arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.6.4. Üniversite öğrencilerindeki nomofobi ile en sık akıllı telefon kullanım amacının Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Nomofobi Ölçeği	En Sık Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	X ²	p
	İletişim	209	202,21	38,223	.001
	Sosyal medya	131	267,71		
	Video izleme	18	197,72		
	Müzik dinleme	30	161,15		
	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	133,88		
	Haberleri takip etme	4	220,13		
	İş ve yatırım hesaplarını kontrol etme	6	216,83		
	Fotoğraf ve video çekme	8	248,56		
	Alışveriş	2	191,25		
	Oyun	12	237,21		
	Toplam	436			

Tablo 34. Nomofobi ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacı ilişkisi.

Tablo 34. incelendiğinde nomofobinin en sık kullanım amacına göre farklılaşmasına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi bulguları görülmektedir. Yapılan analize göre nomofobi kullanım amacına göre farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Farkın hangi gruplardan kaynaklandığına dair ikişerli gruplar halinde Mann Whitney U analizi uygulanmış ve elde edilen veriler Tablo 35.'te verilmiştir:

	N	Sıra Ort.	Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	p
Sosyal medya	131	202,00	İletişim	209	150,75	.001
	131	78,10	Video izleme	18	52,44	.018
	131	87,94	Müzik dinleme	30	50,68	.001
	131	78,97	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	33,31	.001
İletişim	209	115,50	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	80,31	.037
Fotoğraf/Video çekme	8	16,69	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	10,41	.040
Oyun	12	18,42	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	11,56	.029

Tablo 35. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Yapılan Mann Whitney U analizlerine g resosyal medya amacıylaakıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi yönünden iletişim, video izleme, müzik dinleme ve bilgi edinme/araştırma yapma amacıyla akıllı telefon kullanan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). İletişim amacıyla akıllıtelefon kullanan bireyler diğ er gruplara göre nomofobi puanı daha yüksek olan bireyler olarak değ erlendirilebilir. Aynı şekilde iletişim amacıyla akıllı telefon kullanan bireylerin bilgi edinme/araştırma yapma amacıylaakıllı telefon kullanan bireylere göre nomofobi puanları daha yüksektir. Son olarak fotoğraf/video çekme amacıyla akıllı telefon kullanan bireyler, bilgi edinme/araştırma yapma amacıyla akıllı telefon kullanan bireylere göre daha nomofobiktirler. Oyun oynamak amacıyla akıllı telefon kullana bireyler de bilgi edinme/araştırma yapma amacıyla akıllı telefon kullanan bireylere göre daha yüksek nomofobi puanlarına sahiptirler ($p<0,05$).

4.3.6.5. Üniversite  ğrencilerindeki nomofobi le öğrencilerin akıllı telefonu günlük kullanım süresinin Kruskal Wallis ile analizi ile incelenmesi

Nomofobi �l�eği	Günlük Kullanım Süresi	N	Sıra Ort.	X ²	P
	0-1 saat	12	116,17	53,329	.001
	2-3 saat	144	171,30		
	4-5 saat	190	230,20		
	6 saat ve daha fazla	90	282,96		
	Toplam	436			

Tablo 36. Nomofobi ile günlük kullanım süresi ilişkisi.

Tablo 36. incelendiğinde nomofobinin günlük kullanım süresine göre farklılaşmasına yönelik yapılan Kruskal Wallis analizi bulguları görülmektedir. Yapılan analize göre nomofobi günlük kullanım süresine göre farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Farkın hangi gruplardan kaynaklandığına dair ikişerli gruplar halinde Mann Whitney U analizi uygulanmış ve elde edilen veriler Tablo 37.'de verilmiştir:

	N	Sıra Ort.	Günlük Kullanım Süresi	N	Sıra Ort.	P
0-1 saat	12	54,46	2-3 saat	144	80,50	.055
	12	53,25	4-5 saat	190	104,55	.003

	12	21,46	6 saat ve daha fazla	90	55,51	.001
2-3 saat	144	141,26	4-5 saat	190	187,39	.001
	144	94,54	6 saat ve daha fazla	90	154,23	.001
4-5 saat	190	129,26	6 saat ve daha fazla	90	164,22	.001

Tablo 37. Gruplar arasındaki farkı tespit etmeye yönelik yapılan ikişerli Mann Whitney U Analizi sonuçları.

Yapılan Mann Whitney U analizlerine göre günde 0-1 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi yönünden günde 2-3 saat, 4-5 saat ve 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Günde 0-1 saat akıllı telefon kullanan bireyler diğer gruplara göre nomofobi puanı daha düşük olan bireyler olarak değerlendirilebilir. Aynı şekilde günde 2-3 saat akıllı telefon kullanan bireylerin günde 4-5 saat ve 6 saat ve daha fazla akıllı telefon kullanan bireylere göre nomofobi puanları daha düşüktür. Son olarak günde 4-5 saat akıllı telefon kullanan bireyler, günde 6 saat ev daha uzun süre akıllı telefon kullanan bireylere göre daha nomofobi puanına sahiptir ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

4.3.6.6. Nomofobinin akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlamaya göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

	Maddi Kazanç	N	Sıra Ort.	U	Z	P
Nomofobi Ölçeği	Sağlama					
	Evet	58	226,46	10500,50	-.517	.605
	Hayır	378	217,28			
	Toplam	436				

Tablo 38. Nomofobi ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlama ilişkisi.

Tablo 38. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi ile akıllı telefon uygulamaları sayesinde maddi kazanç elde etme durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.6.7. Nomofobinin öğrencinin akıllı telefon kullanım yılına göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

	Kullanım Yılı	N	Sıra Ort.	X ²	p
	1-2 yıl	10	202,45		

3-4 yıl	43	189,33
5-6 yıl	141	222,26
7-8 yıl	139	220,95
9-10 yıl	68	219,63
11 yıl ve üstü	35	231,89
Toplam	436	

Tablo 39. Nomofobi ile kullanım yılı ilişkisi.

Tablo 39. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobisi ile akıllı telefon kullanım yılı arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.6.8. Nomofobinin öğrencinin yeni bir akıllı telefon alma durumuna göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

Nomofobi Ölçeği	Yeni Bir Akıllı Telefon Alma Durumu	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Telefonum bozulduğunda	400	217,02	6606,50	-.820	.412
	Bir üst model kullanmak istediğimde	36	234,99			
	Toplam	436				

Tablo 40. Nomofobi ile yeni bir akıllı telefon alma durumu ilişkisi.

Tablo 40. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobisi ile yeni bir akıllı telefon alma durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7. H₇ Hipotezinin Analizine İlişkin Bulgular

H₇: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu demografik bilgilere göre farklılaşmaktadır.

4.3.7.1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun cinsiyete göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

Tablo 41. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile cinsiyet arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Erkek	142	219,84	20683,50	-.155	.877
	Kadın	294	217,85			
	Toplam	436				

Tablo 41. Yaşam doyumu ile cinsiyet ilişkisi.

4.3.7.2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yaşa göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	18-21	204	217,34	1,537	.820
	22-25	177	222,60		
	26-29	22	230,84		
	30-33	15	197,57		
	34 ve üzeri	18	193,64		
	Toplam	436			

Tablo 42. Yaşam doyumu ile yaş ilişkisi.

Tablo 42. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile yaş arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun çalışma durumlarına göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

	Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	100	237,90	14860,50	-1,757	.079
	Hayır	336	212,73			
	Toplam	436				

Tablo 43. Yaşam doyumu ile çalışma durumu ilişkisi.

Tablo 43. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile çalışma durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun medeni duruma göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	X ²	p
	Evli	29	212,81	.432	.806
	Bekar	403	218,53		
	Boşanmış	4	256,88		
	Toplam	436			

Tablo 44. Yaşam doyumu ile medeni durum ilişkisi.

Tablo 44. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile medeni durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ebeveyn olma duruma göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Çocuk Sahibi	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Evet	22	227,61	4353,50	-.349	.727
	Hayır	414	218,02			
	Toplam	436				

Tablo 45. Yaşam doyumu ile ebeveynlik durumu ilişkisi.

Tablo 45. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile ebeveynlik durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.6. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yaşadığı bireylere göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Yaşadığı Bireyler	N	Sıra Ort.	X ²	p
	Yalnız	38	252,83	7,839	.165
	Anne-Baba	169	230,23		
	Eş-Çocuk	29	212,81		
	Öğrenci yurdu	117	204,85		
	Ev arkadaşı	74	202,88		
	Diğer	9	177,56		
	Toplam	436			

Tablo 46. Yaşam doyumu ile öğrencilerin yaşadıkları bireyler ilişkisi.

Tablo 46. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile yaşadığı bireyler arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.7. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile en sık akıllı telefon kullanım amacının Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Kullanım Amacı	N	Sıra Ort.	X ²	p
	İletişim	209	216,47	6,453	.694
	Sosyal medya	131	214,60		
	Video izleme	18	220,67		
	Müzik dinleme	30	196,03		
	Bilgi edinme/Araştırma yapma	16	252,00		
	Haberleri takip etme	4	228,88		
	İş ve yatırım hesaplarını kontrol etme	6	311,08		
	Fotoğraf ve video çekme	8	226,44		
	Alışveriş	2	205,50		
	Oyun	12	251,75		
	Toplam	436			

Tablo 47. Yaşam doyumu ile öğrencilerin en sık akıllı telefon kullanım amacı ilişkisi.

4.3.7.8. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun öğrencilerin akıllı telefonu günlük kullanım süresine göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Günlük Kullanım Süresi	N	Sıra Ort.	X ²	p
	0-1 saat	12	267,79	3,557	.313
	2-3 saat	144	226,12		
	4-5 saat	190	208,67		
	6 saat ve daha fazla	90	220,49		
	Toplam	436			

Tablo 48. Yaşam doyumu ile günlük kullanım süresi ilişkisi.

Tablo 48. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile günlük kullanım süresi arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.9. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlamaya göre Mann Whitney U analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Maddi Kazanç Sağlama	N	Sıra Ort.	U	Z	p
	Evet	58	229,48	10325,00	81956,00	.475
	Hayır	378	216,81			
	Toplam	436				

Tablo 49. Yaşam doyumu ile akıllı telefon uygulamaları üzerinden maddi kazanç sağlama ilişkisi.

Tablo 49. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile akıllı telefon uygulamaları sayesinde maddi kazanç elde etme durumu arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7.10. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun öğrencilerin akıllı telefon kullanım yılına göre Kruskal Wallis analizi ile incelenmesi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Kullanım Yılı	N	Sıra Ort.	X ²	p
	1-2 yıl	10	147,55	10,081	.073
	3-4 yıl	43	180,93		
	5-6 yıl	141	228,91		
	7-8 yıl	139	217,78		
	9-10 yıl	68	238,76		
	11 yıl ve daha fazla	35	206,49		
	Toplam	436			

Tablo 50. Yaşam doyumu ile kullanım yılı ilişkisi.

Tablo 50. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ile akıllı telefon kullanım yılı arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın hedefine uygun biçimde geliştirilen hipotezleri sınamak için 436 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır.

Katılımcıların 142'si erkek öğrenci (%32,6), 294'ü kadın öğrencidir (67,4). Örneklem baz alınarak akıllı telefon bağımlılığı incelendiğinde katılımcıların 221'i akıllı telefon bağımlısı olarak bulunmuştur. Bağımlı grubun 67'si erkeklerden, 154'ü kadınlardan oluşmuştur. Nomofobinin örneklem üzerinden çıkarımlarına bakıldığında 231 nomofobik katılımcının; 69'unun erkek, 162'sinin kadın olduğu görülmüştür.

Elde edilen verilere bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı bulunan 211 üniversite öğrencisinin %76,9'unda aynı zamanda nomofobi de tespit edilmiştir. Yani akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı olmayan diğer öğrencilere göre daha yüksek nomofobik özellikler gösterdikleri fark edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığının; öğrenim görülen fakülte, medeni durum, akıllı telefonların kullanım amaçları, günlük kullanım süreleri gibi demografik bilgilerle istatistiksel olarak anlamlı ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. Buna göre bekar öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin evli öğrencilere göre daha fazla olduğu sanılmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılığına diğer kullanım amaçlarına nazaran daha yatkın olduğu söylenebilmektedir. Akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde, kullanım süresi ne kadar artıyorsa akıllı telefon bağımlılığına yatkınlığın da o kadar arttığı tespit edilmiştir.

Analizler neticesinde nomofobinin, akıllı telefon kullanım amaçları ve kullanım süreleriyle anlamlı bir ilişkisi içerisinde olduğu görülmüştür. Akıllı telefonlarını en çok sosyal medya takibinde kullanan üniversite öğrencilerinde diğer kullanım amaçlarına göre daha yüksek nomofobi riski saptanmıştır. Akıllı telefonlarını daha çok iletişim amacıyla kullanan grup ise nomofobi bulunma riski bakımından ikinci sıradadır. Akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde kullanım süresi ne kadar azsa nomofobi

puanlarının da o kadar düştüğü görülmüştür; kullanım süresi yükseldikçe nomofobi bulunma durumu da artmaktadır.

Yaşam doyumu ile akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaşam doyumu ile demografik bilgiler arasında da bağ kurulamadığı sonucuna varılmıştır.

5.2. Tartışma

Tartışma kısmında, yapılan çalışma ile literatürdeki araştırmaların sonuçları karşılaştırılarak incelemeler yapılacaktır.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre akıllı telefon kullanım süresiyle akıllı telefon bağımlılığı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanı da artmaktadır, süre azaldıkça puanlar da düşmektedir. Günal ve Pekçetin (2019) de akıllı telefon kullanım süresi ne kadar yükselirse akıllı telefon bağımlılığı riskinin de o derece artacağını tespit etmiştir. Özdemir vd. (2019) yaptıkları araştırmada akıllı telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur; buna karşın cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığı arasında bağ kurulamamıştır.

Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencileri karşılaştırıldığında kadınların erkeklere oranla (kullanım sayılarına bakılarak) daha fazla akıllı telefon bağımlılığına yatkın olabileceği gözlemlenmektedir. Keskin vd. (2018), yaptıkları araştırmada cinsiyet kavramını göz önüne alarak kadın üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına yatkınlığının, erkek üniversite öğrencilerinininkine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan diğer bir araştırmaya göre katılımcıların %99,4'ü akıllı telefon bağımlısı çıkmış ve kadınların erkeklere göre akıllı telefon bağımlılığı oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akman, 2019).

Araştırma verilerine göre katılımcılar akıllı telefonlarını en çok sosyal medya hesaplarını kontrol etmek için kullanmaktadır. Minaz ve Bozkurt (2017)'un araştırmasına katılan öğrencilerin akıllı telefonlarını en çok hangi amaçla kullandığına bakıldığında yapılan çalışmadaki gibi sosyal ağlar öne çıkmaktadır. Bir diğer araştırmada sosyal medya hesaplarına girmek için akıllı telefon kullanan katılımcıların akıllı telefonlara bağımlı olma olasılığının yükseleceği bilgisi verilmektedir (Altundağ ve Bulut, 2017).

Öğrenim görülen fakülteler arasındaki farka dikkat çekildiğinde yapılan çalışmada tıp ve sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık puanının; mimarlık, mühendislik ve hukuk fakültelerindeki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yılmaz vd. (2017)'nin yaptığı araştırmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık seviyesinin yüksek olmadığı bulunmuştur. Tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada katılımcıların %65'i akıllı telefon kullanımlarının hayatlarını kısmen ve daha fazla etkilediğini belirtmiştir (Özen ve Topcu, 2017).

Sonuçlar bölümünde de değinildiği gibi araştırmaya katılan 436 üniversite öğrencisinin 231'inde nomofobik eğilime rastlanmıştır. Adnan ve Gezgin (2016)'nin yaptığı araştırmaya göre katılımcı üniversite öğrencilerinin nomofobi seviyeleri normalden yüksek olarak gözlemlenmiştir. Katılımcıların nomofobi gerektiren davranışlarda bulundukları saptanmıştır. Yapılan benzer bir çalışmada ise katılımcı üniversite öğrencilerinin %62,3'ünde orta ve yüksek düzeyde nomofobiye rastlanmıştır (Turan ve İşçitürk, 2018). Aşık (2018)'in araştırmasında da katılımcılarda orta seviye bir nomofobi riski bulunmuştur. Erdem vd., (2016)'nin araştırmasına göre katılımcıların %55'i nomofobik çıkmıştır ve kadınların erkeklere oranla da fazla akıllı telefonla haşır neşir oldukları bulunmuştur. Ulaşılan bu iki sonuç yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.

Nomofobi verileri incelenirken birincil akıllı telefon kullanım amaçları değerlendirildiğinde; akıllı telefonu en çok sosyal medya için kullanan katılımcılarda nomofobi düzeyinin diğer kullanım alanlarına göre daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Buna göre birincil olarak sosyal medya amaçlı akıllı telefon kullanan üniversite öğrencileri; iletişim, video, müzik ve araştırma amaçlı kullanıcılara oranla nomofobiye daha yatkındır. Babayiğit vd. (2019) de yaptıkları araştırmada nomofobinin açığa çıkma sürecinde sosyal medya kullanımının önemli rol oynadığını tespit etmiştir. Sosyal medya hesaplarındaki gelişmeleri kaçırma korkusu sebebiyle nomofobi gelişen katılımcıların oldukça yüksek olduğu bilinmektedir (Karakuyu, 2019).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım süreleri ve nomofobi arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki içerisinde olduklarını söylemek mümkündür. Akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığının artmasına benzer bir şekilde nomofobi riski de artmaktadır. Bu konuda

daha önce yapılmış başka bir araştırmada da akıllı telefon kullanım miktarı ve nomofobi arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çekilmiş ve örneklerle desteklenmiştir (Güler ve Veysikarani, 2019). Hoşgör vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada da muadil sonuçlara varılmış olup; ne kadar çok akıllı telefonla zaman geçirilirse o kadar çok nomofobi riski oluşacağı belirtilmiştir.

Veriler ışıında katılımcıların yaşları ve nomofobi ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Eren vd.(2020)'nin araştırmasında da nomofobi ve yaş arasında bir bağ bulunamadığı görülmüştür ve kadınlarda erkeklere oranla nomofobi riskinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumunun birlikte konu edildiği herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

5.3. Öneriler

Bu araştırma 436 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Katılımcı sayısı artırılıp yeni bir araştırma yapılması durumunda farklı anlamlı ilişkilere de ulaşılabilir.

Araştırmada eğitim düzeyi olarak üniversite öğrencileri seçilmiştir. Bu konu değişik kademelerdeki öğrencilerle tekrar çalışılabilir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi birbirine benzer örüntüler sergileyebilmektedir. Bu konularda farklı yaş gruplarındaki öğrencilere ve bu öğrencilerin velilerine yönelik seminerler, toplantılar düzenlenebilir. Risk faktörü taşıyan gruplar için önleyici çalışmaların yapılması önemlidir.

Sağlık merkezi alanlarında akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile ilgili önleyici çalışmalar yaygınlaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- ADA S, TATLI H, 2012. Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma. K. Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, İİ BF, İşletme Bölümü, Kahramanmaraş.
- ADNAN M, GEZGİN DM, 2016. Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1): 141-158.
- AKBULUT Y, 2013. Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2): 53-68
- AKILLI GK, GEZGİN DM, 2016. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Examination of the Relationship Between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40): 51-69
- AKKOYUNLU B, TUĞRUL B, 2002. Okulöncesi Çocukların Ev Yaşantısındaki Teknolojik Etkileşimlerinin Bilgisayar Okuryazarlığı Becerileri Üzerindeki Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23): 12-21.
- AKMAN E, 2019. Akıllı Telefonsuz Kalma Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Öğrencileri Üzerinden Bir Değerlendirme. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16): 256-275.
- AKTAŞ H, YILMAZ N, (2017). Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1): 85-100.
- ALTINBAŞAK İ, KARACA S, 2009. İnternet Reklamcılığı ve İnternet Reklamı Ölçümlemesi Üzerine Bir Uygulama. *Ege Academic Review*, 9(2). 463-487
- ALTUNDAĞ Y, BULUT S, 2017. Aday Sınıf Öğretmenlerinde Problemlı Akıllı Telefon Kullanımının İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(4): 1670-1682.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, 2013. **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-V)**, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan (Çev. E. Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- ARISOY Ö, 2009. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1): 55-67.
- AŞIK NA, 2018. Aidiyet Duygusu ve Nomofobi İlişkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2): 24-42.
- AVŞAROĞLU S, DENİZ ME, KAHRAMAN A, 2005. Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14): 115-129.

- BABAYİĞİT A, BURAN A, MÜEZZİN EE, ÇAKICI M, FATMAOĞULLARI T, 2019. KKTC’de Nomofobi Yaygınlığı, Saldırganlık ve Öfkenin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkisinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(özel sayı.1): 87-90.
- BALCE AO, YARDIMOĞLU PB, 2016. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Tercihlerinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Eurasian Socioeconomic Studies*, 3(1): 8-26.
- BALCI Ş, AYHAN B, 2007. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(1): 174-197.
- BALCI Ş, GÜLNAR B, 2009. Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1): 5-22.
- BARAN E, BİLİCİ C, 2015. Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi (TPAB) Üzerine Alanyazın İncelemesi: Türkiye Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 30(1): 15-32.
- BAŞLAR G, 2013. Yeni Medyanın Gelişimi ve Dijitalleşen Kapitalizm. XV. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*: 823-831.
- BEKTAŞ M, 2018, **Bir Kamu Politikası Olarak Bağımlılıkla Mücadele**, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, s.; 147-158.
- BULDUKLU Y, ÖZER NP, 2016. Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8): 2963-2986.
- CEYHAN AA, 2011. Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18 (2): 85-94.
- ÇAKIR F, DEMİR N, 2014. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(1): 213-243.
- ÇAKIR Ö, OĞUZ E, 2017. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1): 418-429.
- ÇEÇEN AR, 2008. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1): 19-30.
- ÇEVİK NK, KORKMAZ O, 2014. Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1): 126-145.
- ÇİFTÇİ H, 2004. Türkiye’nin Bilim ve Teknoloji Stratejisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1): 57-73

- ÇİFTÇİ H, 2018. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4): 417-434
- ÇÖL IA, SÖNMEZ MB, VARDAR ME, 2016. Alkol Bağımlısı Olan Hastalarda İçsel Farkındalığın Değerlendirilmesi. *Arch Neuropsychiatr* 53: 15-20
- DAĞLI A, BAYSAL N, 2016. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1262.
- DEMİRCİ K, ORHAN H, DEMİRDAŞ A, AKPINAR A, SERT, H, 2014. Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3): 226-235.
- DİENER E, EMMONS RA, LARSEN RJ, GRİFFİN S, 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71-75.
- DİKMEN AA, 1995. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3):115-140
- DOĞAN R, YAVUZ M, KÜÇÜKDEMİRCİ İ, EREN T, 2015. Öğrencilerde Akıllı Telefon Kullanımının Özellikleri Bakımından Oyun Teorisi ile Analiz Edilmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3): 67-76.
- DOĞAN YB, 2001. Madde Kullanımı ve Bağımlılığı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 1: 79-86.
- ERDEM H, KALKIN G, TÜREN U, DENİZ M, 2016. Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3): 923-936.
- EREN B, KILIÇ ZN, GÜNAL SE, KIRCALI MF, ÖZNACAR BB, TOPUZOĞLU A, 2020. Lise Öğrencilerinde Nomofobinin ve İlişkili Etkenlerin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2): 133-140.
- ERTEMEL AV, AYDIN G, 2018. Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5(4): 665-690.
- ERTURGUT R, 2008. İnternet Temelli Uzaktan Eğitimin Örgütsel, Sosyal, Pedagojik ve Teknolojik Bileşenleri. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1(2): 79-85.
- GAYRETLİ Ş, 2019. Konservatuvar Bölümü Öğrencilerinin Mesleki Anlamda Akıllı Telefon Kullanımı. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1): 11-23.
- GEZGİN DM, HAMUTOĞLU NB, GÜLTEKİN GS, YILDIRIM S, 2019. Öğretmen Adaylarının Akıllı Telefon, Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusuna (Fomo) İlişkin Algılarının Metafor Kullanılarak Belirlenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2): 733-783.

- GEZGİN MD, ŞAHİN LY, YILDIRIM S, 2017. Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1): 1-15
- GOODMAN MD, 1990. Addiction: Definition and Implications, *British Journal of Addiction*, 85: 1403-1408.
- GÖKALİLER E, AYBAR A, GÜLAY G, 2011. Bir Statü Tüketimi Göstergesi Olarak Iphone Markalı Akıllı Telefon Algısı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(1): 36-48.
- GÜNDOĞAR D, GÜL SS, USKUN E, DEMİRCİ S, KEÇECİ D, 2007. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1): 14-27.
- GÜLER EÖ, VEYSİKARANİ D, 2019. Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1): 75-88.
- GRIFFITHS MD, 1996. Internet Addiction: An Issue for Psychopathology?, *Clinical Psychology Forum*, 97: 32-36
- GÜNAL A, PEKÇETİN S, 2019. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Servikal Bölge ve Üst Ekstremité Ağrısı Arasındaki İlişki. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2): 114-119.
- HORZUM MB, AYAS T, BALTA ÖÇ, 2006. Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30): 76-88.
- HOŞGÖR H, TANDOĞAN Ö, HOŞGÖR, GD, 2017. Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46): 573-595.
- IDC, “Worldwide Smartphone 2012–2016 Forecast Update”, Eylül (2012).
- IDC, “Worldwide Quarterly Mobile Phone Tracker”, Ağustos (2019).
- IRMAK AY, ERDOĞAN S, 2016. Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2): 128-137.
- JB BİVİN MP, THULASİ PC, PHİLİP J, 2013. Nomophobia-Do We Really Need to Worry About. *Reviews of Progress*, 1(1): 1-5.
- KARAKUYU A, 2019. Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkuları ve Yalnızlık Durumlarının Nomofobilerine Katkısı. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 14(54): 93-106.
- KARLIDAĞ S, 2017. Dijital Çağda Fikri Mülkiyet Hakları ve Akıllı Telefonların Patent Savaşları: Kim Kazanıyor Kim Kaybediyor. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2017(44): 348-368.

- KESKİN T, ERGAN M, BAŞKURT F, BAŞKURT Z, 2018. Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ve Baş Ağrısı İlişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2): 864-873.
- KİNG ALS, VALENÇA AM, SILVA AC, SANCASSIANİ F, MACHADO S, NARDİ, AE, 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: 28-35.
- KOCABAŞ D, KORUCU KS, 2018. Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11): 254-268.
- KOZAN HİÖ, KAVAKLI M, AK M, KESİCİ Ş, 2019. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Genel Aidiet ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4): 436-444
- KULA S, ÇAKAR B, 2015. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi*, 6(12): 191-210.
- KUTUP N, 2010. İnternet ve Sanat, Yeni Medya ve Net. Art. *Akademik Bilişim*, 10(9): 9-20.
- KUYUCU M, 2017. Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14): 328-359.
- KWON M, KİM DJ, CHO H, YANG S, 2013. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plos One*, 8(12): 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- MERT A, ÖZDEMİR G, 2018. Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1): 88-107.
- MESTÇİ A. 2007. Türkiye İnternet Raporu 2005. *Beykent Üniversitesi Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü*. <https://ab.org.tr/ab08/bildiri/17.pdf> (Erişim tarihi: 28.12.2019).
- MİNAZ A, BOZKURT ÖÇ, 2017. Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21): 268-286.
- NAR MŞ, 2015. Küreselleşmenin Tüketim Kültürü Üzerindeki Etkisi: Teknoloji Tüketimi. *Journal of International Social Research*, 8(37): 941-954.
- ÖZBEK V, ALNIAÇIK Ü, KOÇ F, AKKILIÇ ME, KAŞ E, 2014. Kişilik Özelliklerinin Teknoloji Kabulü Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri: Akıllı Telefon Teknolojileri Üzerine Bir Araştırma. *International Review of Economics and Management*, 2(1): 36-57.

- ÖZDEMİR A, ÇİFTÇİ H, DAĞILGAN S, ÜNAL E, 2019. Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumu ve Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(3): 281-290.
- ÖZDEMİR Y, 2014. Yeni Medya Ortamlarında Akıllı Telefonlar Üzerine Düşünmek. *Ankara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Ankara* <http://inettr.org.tr/inetconf19/bildiri/9.pdf> (Erişim tarihi: 03.01.2020).
- ÖZEN S, TOPCU M, 2017. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1): 16-24.
- ÖZKOÇAK Y, 2016. Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 6(12): 106-130.
- POLAT R, 2017. Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2): 164-172.
- RECEPOĞLU E, TÜMLÜ GÜ, 2015. Üniversite Akademik Personelinin Mesleki ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4): 1851-1868.
- SAĞIROĞLU KE, AKKANAT Ç, 2019. Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2): 1-16.
- SHARMA N, SHARMA P, SHARMA N, WAVARE RR, 2015. Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3): 705-707.
- SIRAKAYA M, 2018. Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2): 714-727.
- SİYEZ D, PALABIYIK A, 2009. Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Madde Kullanım Sıklığı, Uyuşturucu Maddeler Hakkındaki Bilgi Düzeyleri ve Yanlış İnanışları ile Madde Reddetme Becerileri Üzerindeki Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(28), 56-67.
- ŞAHİN C, YAĞCI M, 2017. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1): 523-538.
- ŞENORMANCI Ö, KONKAN R, SUNGUR MZ, 2010. İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Psychiatry*, 11: 261-268.
- TATLI H, 2015. Akıllı Telefon Seçiminin Belirleyicileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 5(2): 549-567.
- TDK, 2019, Erişim: <http://www.tdk.gov.tr/> , Erişim tarihi, 09.01.2020.

- TURAN EZ, İŞÇİTÜRK GB, 2018. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16): 1931-1950.
- TUZGÖL DM, 2007. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.
- TÜMLÜ GÜ, RECEPOĞLU E, 2013. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3(3): 205-213
- TÜREN U, ERDEM H, KALKIN G, 2017. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1): 1-12.
- UĞURLU TT, ŞENGÜL CB, ŞENGÜL C, 2012. Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1): 37-50.
- VEZİNA P, 2007. Sensitization, Drug Addiction and Psychopathology in Animals and Humans. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 31(8): 1553.
- YAMAN ÖM, TUNA AS, BAYKUL Z, 2015. **Türkiye Davranışsal Bağımlılık Çalışmaları Bibliyografyası (1923-2014)**, Yeşilay Yayınları.
- YENGİN DA, 2016. Sosyal Medya Ve Akıllı Mobil Teknoloji: Akıllı Sosyal Yaşamlar. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication (TOJDAC)*, 6(2): 105-113.
- YILDIRIM C, CORREIA AP, 2015. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49: 130- 137.
- YILDIRIM C, SUMUER E, ADNAN M, YILDIRIM S, 2015. A growing fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5): 1322-1331.
- YILDIRIM S, KİŞİOĞLU AN, 2018. Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4): 473-480.
- YILMAZ D, ÇINAR HG, ÖZYAZICIOĞLU N, 2017. Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı ile Üst Ekstremiter Fonksiyonel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3): 34-39.
- YILMAZ E, ALTINOK V, 2009. Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- YILMAZ K, HORZUM MB, 2005. Küreselleşme, Bilgi Teknolojileri ve Üniversite. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10): 103-121.

- YILMAZSOY B, KAHRAMAN M, 2017. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1): 9-20.
- YOUNG K, 1996, “Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder”, *CyberPsychology and Behavior*, 1(3): 237-244.
- YUSUFOĞLU ÖŞ. 2017. Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5): 2414-2434.



EKLER LİSTESİ

EK-1 : Demografik Bilgi Formu

EK-2 : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

EK-3 : Nomofobi Ölçeği

EK-4 : Yaşam Doyumu Ölçeği



EK-1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Tez Çalışması kapsamında Akıllı Telefon Bağımlılığı'nı araştırmak amacıyla yürütülmektedir. Lütfen aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanları işaretleyiniz. Katılımınızda gönüllülük esastır. Katılmak istemiyorsanız lütfen formları doldurmayınız.

Cinsiyetiniz: ERKEK ☐ KADIN ☐

Yaşınız:

☐ 18-21

☐ 22-25

☐ 26-29

☐ 30-33

☐ 34 ve üzeri

Okuduğunuz Fakülte:

Sınıfınız:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Medeni Durumunuz:

☐ Evli

☐ Bekar

☐ Boşanmış

☐ Dul

Çocuğunuz var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

Kiminle yaşıyorsunuz?

- ☐ Yalnız ☐ Öğrenci yurdu
☐ Anne-baba ☐ Arkadaş
☐ Eş-çocuk ☐ Diğer (.....)

Kullandığınız telefon bir;

- ☐ Akıllı telefon ☐ Tuşlu telefon

Kullandığınız akıllı telefonun işletim sistemi nedir?

- ☐ Android.
☐ Apple iOS.
☐ Blackberry OS.
☐ Windows Phone OS.
☐ Diğer(.....)

Akıllı telefonunuzu hangi amaç veya amaçlarla kullanırsınız? (Bu soruda birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐ İletişim
☐ Sosyal medya
☐ Video izleme
☐ Müzik dinleme
☐ Bilgi edinme/araştırma yapma
☐ Haberleri takip etme
☐ İş ve yatırım hesapları kontrolü
☐ Fotoğraf/video çekme
☐ Saat/takvim/sağlık/hesap makinesi vb.
☐ Alışveriş
☐ Oyun
☐ Haritaları kullanma
☐ Diğer(.....)

Akıllı telefonunuzu en çok hangi amaç için kullanıyorsunuz?(Bir önceki sorunun seçeneklerinden yararlanabilirsiniz.)

-En çok..... için kullanıyorum.

Akıllı telefonunuzla bir günde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

☐0-1 saat ☐2-3 saat ☐4-5 saat ☐6 saatten fazla

Akıllı telefonunuzda maddi kazanç sağladığınız uygulamalar var mı?

☐Evet

☐Hayır

Kaç yıldır akıllı telefon kullanıyorsunuz?

☐1-2 yıldır

☐3-4 yıldır

☐5-6 yıldır

☐7-8 yıldır

☐9-10 yıldır

☐11 yıl ve üstü

En son ne zaman yeni bir akıllı telefon aldınız?

☐1-2 yıl önce

☐3-4 yıl önce

☐5-6 yıl önce

☐7-8 yıl önce

☐9-10 yıl önce

☐11 yıl ve daha öncesi

Ne olursa yeni bir akıllı telefon alırsınız?

☐Kullandığım telefonum bozulursa

☐Daha yüksek bir model kullanmak için

☐Diğer(.....)

EK-2

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyin.

	Kesinlikle hayır	Hayır	Kısmen hayır	Kısmen evet	Evet	Kesinlikle evet
1 Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.	1	2	3	4	5	6
2 Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta, ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum	1	2	3	4	5	6
3 Aşırı akıllı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
4 Akıllı telefon kullanırken bileklerimde ya da boynumun arkasında ağrı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5 Aşırı akıllı telefon kullanımı sebebiyle yeterli uykumu alamıyorum ve kendimi yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5	6
6 Akıllı telefon kullanırken sakinleşiyor ve rahatlıyorum	1	2	3	4	5	6
7 Akıllı telefon kullanırken kendimi keyifli ve coşkulu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
8 Akıllı telefon kullanırken kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
9 Akıllı telefon ile stresten kurtulmak mümkündür.	1	2	3	4	5	6
10 Akıllı telefon kullanmaktan daha eğlenceli bir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
11 Akıllı telefonum olmasa hayatım bomboş olur.	1	2	3	4	5	6
12 Kendimi en çok akıllı telefon kullanırken özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
13 Akıllı telefon kullanmak hayatımdaki en eğlenceli şeydir.	1	2	3	4	5	6
14 Akıllı telefonumun olmamasına dayanmam.	1	2	3	4	5	6
15 Akıllı telefonum elimde değilken kendimi sabırsız ve sinirli hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
16 Kullanmadığım zamanlarda bile aklımda akıllı telefonum var.	1	2	3	4	5	6
17 Günlük hayatımı büyük ölçüde etkilese bile akıllı telefonumu kullanmaktan asla vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6
18 Akıllı telefonumla meşgul iken rahatsız edilmek beni sinirlendirir.	1	2	3	4	5	6
19 Tuvalete acilen gitmek zorunda olsam bile akıllı telefonumu yanıma alırım.	1	2	3	4	5	6
20 Akıllı telefon aracılığıyla daha fazla insanla tanışmak harika bir duygudur.	1	2	3	4	5	6
21 Akıllı telefondaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimin gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla olan ilişkilerimden daha samimi olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
22 Akıllı telefonumu kullanamamak bir arkadaşımı kaybetmek kadar acı verici olabilir.	1	2	3	4	5	6
23 Akıllı telefonumdaki arkadaşlarımla, gerçek hayattaki arkadaşlarıma göre beni daha iyi anladıklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
24 İnsanların Twitter ya da Facebook'taki konuşmalarını kaçırmamak için akıllı telefonumu sürekli kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
25 Twitter ya da Facebook gibi sosyal ağları uyanır uyanmaz kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
26 Akıllı telefondaki arkadaşlarımla zaman geçirmeyi gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla ya da diğer aile bireyleriyle zaman geçirmeye tercih ediyorum.	1	2	3	4	5	6
27 Diğer insanlara sormaktansa akıllı telefonumdan araştırmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
28 Akıllı telefonumun bataryası tam doluyken bile bir gün gitmez.	1	2	3	4	5	6
29 Akıllı telefonumu planladığımdan daha fazla kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6
30 Akıllı telefonumu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra yine kullanma ihtiyacı hissediyorum	1	2	3	4	5	6
31 Akıllı telefonumu kullanma süremi kısaltmayı defalarca denedim fakat her defasında başarısız oldum.	1	2	3	4	5	6
32 Akıllı telefon kullanma süremi kısaltmam gerektiğini hep düşünüyorum	1	2	3	4	5	6
33 Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söylüyorlar.	1	2	3	4	5	6

EK-3

Nomofobi Ölçeği

Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyin.

S.NU	SORU	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILIYORUM	KESİNLİKLE KATILIYORUM
1	Akıllı telefonum yoluyla sürekli bilgiye erişemezsem rahatsız olurum	1	2	3	4	5
2	İstediğim zaman akıllı telefonumdan bilgi araştıramazsam rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
3	Akıllı telefonumdan haber alamamak (olaylar, hava durumu vs.) beni rahatsız eder	1	2	3	4	5
4	İstediğimde akıllı telefonumu veya özelliklerini kullanamamak beni rahatsız eder	1	2	3	4	5
5	Telefonumun şarjının bitecek olması beni korkutur	1	2	3	4	5
6	Kontörümün bitmesi veya aylık limitimin sonuna gelmek beni korkutur.	1	2	3	4	5
7	Wi-Fi'a bağlanamıyorsa ya da telefonum çekmiyorsa sürekli çekiyor mu veyahut internet bağlantısı var mı diye kontrol ederim.	1	2	3	4	5
8	Telefonumu kullanamazsam bir yere bağlı kalmaktan korkuyorum.	1	2	3	4	5
9	Telefonuma bir süre bakamazsam, bakma isteği hissederim.	1	2	3	4	5
10	Ailem ve arkadaşlarımla sürekli bağlantı kuramazsam rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
11	Ailem ve arkadaşlarım bana ulaşamazlarsa endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Mesaj veya çağrı alamazsam gergin olurum.	1	2	3	4	5
13	Ailemle ve arkadaşlarımla bağlantıda kalmamak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
14	Birisinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmemek beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
15	Arkadaş ve ailemle olan sürekli bağlantımın kopması beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
16	Sanal kişiliğimden kopmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
17	Sosyal medya ve sanal ağlardan haberimin olmaması beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
18	Sanal ağlardan ve bağlantılarımdan gelen güncelleme bildirimlerimi kontrol edememek beni garip hissettirir.	1	2	3	4	5
19	E-maillerime bakamamak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
20	Ne yapacağımı bilmemek beni garip hissettirir.	1	2	3	4	5

EK-4**Yaşam Doyumu Ölçeği**

Lütfen size en uygun olan seçeneği iş

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