



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ
DÜZEYİ İLE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
DOYUMU VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Özal ÖZDEN

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri AnaBilim Dalı

2019

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYİ İLE PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIN DOYUMU VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relationship Between Nomophobia Level and Satisfaction of
Psychological Needs and Personality Traits of University Students)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özal ÖZDEN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi. Muhammed ÇİFTÇİ

Erzurum
Temmuz, 2019

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Özal ÖZDEN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri İle Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 26/ 07/ 20019 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Ömer KARAMAN
Ordu Üniversitesi



Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Muhammed ÇİFTÇİ
Atatürk Üniversitesi



Jüri Üyesi: Doç. Dr. Adem PEKER
Atatürk Üniversitesi



Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

19 Ağustos 2019



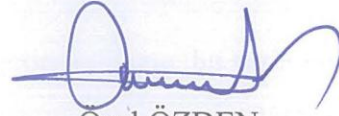
Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi İle Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

19 / 08 / 2019



Özal ÖZDEN

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesi ve ilerlemesinde desteğini esirgemeyen ve çalışmanın tüm aşamalarını özenle inceleyen, önerilerde bulunan ve bana yol gösteren danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi. Muhammed ÇİFTÇİ'ye, istatistiksel analizlerde sürekli kapısını çaldığım, bu çalışmanın başından sonuna görüş ve önerileriyle önemli katkılar sağlayan Doç. Dr. İsmail SEÇER'e, değerli Jüri Üyeleri Doç. Dr. Adem PEKER ve Doç. Dr. Ömer KARAMAN'a, çalışmamda fikirleri ile yanımda olup beni her anlamda destekleyen müdürüm Orhan ÇAKICI'ya, Ahmet AKTOPRAK'a, İngilizceye çeviride desteğini esirgemeyen meslektaşım Burcu ODABAŞI'na, uygulamalarda yanımda olan yol arkadaşlarım, meslektaşlarım Lokman KOÇAK'a ve Semih EREZ'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca beni ciddi emekler ile büyütüp bu güne getiren aileme, bu tezin en büyük mimarı olup sevgisi ve desteğini hiç esirgemeyen eşime, oyun zamanlarından kısıtığım çocuklarıma ve çalışmamda katkıları olan isimlerini tek tek yazamadığım herkese sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Özal ÖZDEN

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYİ İLE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özal ÖZDEN

Temmuz 2019, 96 Sayfa

Amaç: Bu araştırma da, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin betimlendiği ve derinlemesine analiz edildiği araştırmalardır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki betimsel ve yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışma grubunun seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla araştırmanın çalışma grubunu Atatürk Üniversite'sinde öğrenim görmekte olan 621 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Nomofobi Ölçeği, Psikolojik İhtiyaç Doymu Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ilgili bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Bulgular: Araştırmada; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi cinsiyet ve akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılaşmalar gösterdiği, , sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar doyumu 'özerklik' ve 'yeterlilik' alt boyutlarında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik ihtiyaslar doyumu 'ilişkili olma' alt boyutunda üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı olmadığı saptanmıştır.

Sonuç: Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin cinsiyet ve kullanım süresine göre farklılaşırken, sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi üzerinde psikolojik ihtiyaçların önemli rolü olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin yaklaşık olarak %4'unun temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve beş faktör kişilik özellikleri ile açıklandığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, psikolojik ihtiyaçların doyumu, kişilik özellikleri.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA LEVEL AND SATISFACTION OF PSYCHOLOGICAL NEEDS AND PERSONALITY TRAITS OF UNIVERSITY STUDENTS

Özal ÖZDEN

July 2019, 96 Pages

Purpose: In this study, it was determined whether nomophobia level of university students differs significantly according to gender, class level and smartphone usage time. In addition, the aim of this study was to investigate the relationship between the nomophobia level and satisfaction of psychological needs and personality traits of university students.

Method: Relational survey model was used in the study. Relational survey models are studies in which the relationships between two or more variables are described and analyzed in depth. In this research, descriptive and predictive relationships between the nomophobia level and the satisfaction of psychological needs and personality traits of university students were examined. The appropriate sampling method was used in the selection of the study group. For this purpose, the study group of the research consisted of 621 students who were studying at Ataturk University. As data collection tools in the research, Nomofobi Scale, Psychological Needs Satisfaction Scale, Five Factor Personality Scale and Personal Information Form that was prepared by the researcher were used. According to the results of the research, the following findings were stated.

Findings: In the study; It was determined that nomophobia level of university students showed significant differences according to gender and smartphone usage time variables, however there was no significant difference according to class level variable. In addition, according to the results of the research, satisfaction of psychological needs predicts the nomophobia level of university students in the 'autonomy' and 'adequacy' sub-dimensions significantly. In the sub-dimension of five factor personality traits and satisfaction of psychological needs, the level of nomophobia was not a significant predictor in university students.

Results: As a result of the research, it has been observed that the nomophobia level of university students differs according to gender and duration of use, but not according to class level. In addition, psychological needs have an important role on the nomophobia level of university students. It has been observed that approximately 4% of the nomophobia level of university students were explained by satisfaction of basic psychological needs and five factor personality traits.

Keywords: Nomophobia, satisfaction of psychological needs, personality traits.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR DİZİNİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Alt Problemleri	6
Araştırmanın Önemi	6
Varsayımlar	7
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar	7
Akıllı telefon.	8
Problemlı akıllı telefon kullanımı.	8
Nomofobi.	8
Psikolojik ihtiyaç.....	8
Beş faktör kişilik özellikleri.	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	9
Nomofobi.....	9
Bağlanma ve bağlanma stilleri.	9
Bağlanma ve bağımlılık.	10
Bağımlılık.....	11
Akıllı telefon.	13
Davranışsal bağımlılıklar.	15
Nomofobi.	19
Nomofobi ve akıllı telefon kullanımının olumsuz sonuçları.	19

Psikolojik İhtiyaçlar.....	23
Öz belirleme kuramı.....	25
Öz belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçlar.....	26
Kişilik	29
Kişiliğin kuramsal temelleri.....	30
İlgili Araştırmalar	36
Yurt içi araştırmalar.....	36
Yurt dışı araştırmalar.....	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	43
YÖNTEM	43
Araştırma Modeli.....	43
Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	43
Veri Toplama Araçları.....	45
Kişisel bilgi formu.....	45
Nomofobi ölçeği.....	45
Psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği (PİDÖ).....	47
Beş faktör kişilik ölçeği (BFKÖ).....	49
Verilerin Toplanması.....	50
Verilerin Analizi	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	52
Bulgular	52
BEŞİNCİ BÖLÜM	57
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	57
Sonuç ve Tartışma	57
Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları ile cinsiyete ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.....	57
Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları ile sınıf düzeylerine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.....	59
Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları ile akıllı telefon kullanma süresine göre elde edilen bulguların tartışılması.....	60
Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özellikleri nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.....	61
Öneriler.....	63
Araştırmacılara yönelik öneriler.....	64
Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	64
KAYNAKÇA	65

EKLER	78
EK 1. NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ.....	78
EK 2. PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	79
EK 3. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ	80
EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	81
EK 5. ÖLÇEKLERİN İZİN YAZISI.....	82
ÖZGEÇMİŞ.....	83



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Araştırma Grubunun Demografik Bilgileri</i>	44
Tablo 2. <i>Nomofobi Ölçeğinin 2. Düzey DFA'yla İlgili Uyum Değerleri</i>	47
Tablo 3. <i>Veri Setinin Normallik Dağılımının Skewness ve Kurtosis Analizleri İle İncelenmesi</i>	51
Tablo 4. <i>Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Cinsiyete Değişkenine İlişkin Bulgular</i>	52
Tablo 5. <i>Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular</i>	53
Tablo 6. <i>Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular</i>	54
Tablo 7. <i>Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi Puanları İle Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler</i>	55
Tablo 8. <i>Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi</i>	56
Tablo 9. <i>Nomofobiye Yordamayan Değişkenlere İlişkin Bulgular</i>	56

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Nomofobi ölçeğinin standardize edilmiş değerleri	46
Şekil 2. Nomofobi ölçeğine ilişkin t değerleri	47



KISALTMALAR DİZİNİ

BFKÖ	: Beş Faktör Kişilik Ölçeği
BTK	: Bilgi Teknolojileri Ve İletişim Kurumu
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozukluklar İçin Tanı ve İstatiksel El Kitabı)
GSM	: Global Systemfor Mobile Communication
PİDÖ	: Psikolojik İhtiyaç Doyumu Ölçeği
TBMEP	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
PDR	:Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
BÖTE	: Bilgisayar Ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Bu bölümde araştırmanın konusu ve problem durumu, amacı, önemi, problem cümlesi, sayıtlıları, sınırlılıkları ve araştırmada sıklıkla kullanılan temel kavramların tanımları yer almaktadır.

Problem Durumu

İnsanoğlu her dönemde yaşadığı çağın özelliklerine göre iletişim araçları kullanmıştır. İlk çağlarda resim ve sembollerle iletişim kurmaya çalışırken, zamanla bu araçlar mektup, telgraf ve telefona dönüşmüştür. İçinde bulunduğumuz yüzyılda teknolojik gelişmeler ile birlikte cep telefonu, bilgisayar ve internet buna eklenmiştir.

Dünyada teknolojilerin hızlı gelişmesi insan yaşamını kolaylaştıran yeni iletişim araçlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Son yüzyılda insan yaşamını en derinden etkileyen iletişim teknolojilerinden biri olarak internet gösterilebilir. İnternet bireylerin istediği bilgiye ulaşmasını kolaylaştırdığı gibi çevirimiçi yollarla aynı anda çok sayıda kişiyle iletişim kurmasını ve işlem yapabilmesine olanak sağlamıştır. İnternet teknolojileri başlangıçta sadece bilgisayar sistemleri ile birlikte kullanılabilen bir iletişim aracı iken son yıllarda mobil telefonlarda yaşanan ilerleme ve gelişmelere bağlı olarak insanların interneti mobil cihazlarında da kullanma isteği akıllı telefonları ve interneti giderek daha popüler hale getirmiştir (Uğur & Turan, 2015).

GrahamBell'in 1876 yılında telefonu icat etmesiyle bugün kullanılan akıllı telefonların temeli atılmıştır. İlk olarak 1947 yıllarında geliştirilmiş olan hücresel telefon sistemleri, telefonun sadece taşıtlarda kullanılmasına olanak vermiştir (Kayabaş, 2013, s. 197).

Uluslararası kullanıma açık olan ve başarılı bir şekilde kullanılan ilk sistem, Avrupa ülkeleri olan İsviçre, Danimarka, Norveç ve Finlandiya'da 1980'lerde kurulan Nordik Cep Telefonu sistemidir. Farklı ülkelerde farklı sistemler kullanılmaya başlayınca 1980'lerin sonunda bütün sistemler birleştirilerek GSM (Global Systemfor Mobile Communication) sistemi oluşturulmuştur. Avrupa'da 1990'larda ciddi mesafe kateden GSM sistemi, cep telefonu kullanım oranını arttırmıştır. Başlangıçta iş alanında kullanılan GSM sistemi kişisel alanda da yaygınlaşmıştır. Daha sonra 2007 yılına gelindiğinde ise dünyanın nerdeyse %80'inden fazlasının GSM şebekeleri ağı ile bütünleşmiştir (GSM Association, 2007).

Türkiye’de ise 1994 yıllarında başlamış olan cep/mobil telefon kullanımı gün geçtikçe yoğun bir şekilde artış göstermiştir. BTK verilerine bakıldığında, 2017 yılı itibarı ile mobil telefon abone sayısı 77 milyon 800 bin 170 iken, 2018 yılı sonunda 80 milyon 117 bine 999’a ulaşmıştır (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2018).

Cep telefonları 1990’ların başında sadece sesli görüşebilme ve mesaj gönderebilme özelliklerine sahipken yıllar içerisindeki bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler ile birlikte yeni özellikler eklenerek insan hayatının merkezinde yer edinmiştir. Gün geçtikçe küçülen ve taşınabilen bu teknoloji her geçen gün yeni uygulamalar ile kullanıcılarına kolaylık sağlamaktadır. Bu uygulamaların başında fotoğraf çekme, video ve ses kayıt yapabilme, görüntülü konuşma yapabilme, internet, sosyal medya, navigasyon ve çevrimiçi birçok işlem yapmaya olanak sağlayan özellikleri gelmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2018 yılında yapılmış olan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanma Araştırmasına göre 2017 yılında bilgisayar ve internet kullananların oranları sırası ile %56.6 ve %66.8 iken bu oranlar 2018 yılında %59.6 ve %72.9 olmuştur. Bilgisayar ve internet kullanma oranı 16 – 74 yaş aralığındaki erkeklerde %68.6 ve %80.4, kadınlarda ise %50.6 ve %65.5 oldu. 2017 yılının Nisan ayında hanelerin %80.7’si internet erişim imkânına sahipken 2018 yılında bu oran artış göstererek %83.8 olmuştur. Kamuda da internet kullanma 2017 yılında %42.4 iken 2018 yılında %45.6 yükselmiştir. Kamu kuruluşlarının web sitelerinden bilgi edinme %41.7’lik oranla ilk sırada yerini almıştır.

Toplumsal ve ekonomik gelişmelerde öncü rol oynayan, bilgi ve iletişim teknolojisi alanında yapılmış olan etkili ve önemli icatlardan biri akıllı telefonlardır ve akıllı telefonlar kullanıcılarına kişisel anlamda fayda sağlayan iletişim araçları arasında ilk sıralarda yer almaktadır (Tekin, Güneş, & Çolak, 2014).

Akıllı telefonlar çekmiş oldukları özellikler ve internet uygulamaları nedeniyle gençlerin ilgisini daha çok çekmektedir. Yapılan araştırmalar akıllı telefon olarak tanımlanan mobil telefon kullanımının en yaygın bir şekilde 18-25 yaş grubunda bulunan bireyler tarafından tercih edildiğini göstermektedir (Wilska, 2003).

Sosyal ortamlarda yalnızca kullandığı akıllı telefona odaklanmış ve etrafında olup bitenden çoğu kez habersiz gençler görmek sık karşılaşılan bir durumdur. Kantin, bahçe, kafeterya, yatakhane, ev, otobüs hatta derste bile gençler mobil akıllı telefonları ile meşgul olup, akıllı telefonların cezbedici etkisine kendilerini bıraktıkları söylenebilir (Erdem, Kalkın, Türen & Deniz, 2016).

Akıllı telefonlar insan yaşamının popüler ve önemli bir iletişim aracı olmasına rağmen aşırı kullanımında yeni bağımlılıkları kapsayan ruh sağlığı bozuklukları ilgili endişeleri beraberinde getirmektedir (Emad & Haddad, 2015). Bağımlılık, genel anlamıyla bireyin kullanmakta olduğu maddeyi çok kez bırakma denemesi yaptığı halde bırakamaması, gitgide maddenin dozunu artırması, bıraktığı zaman maddeyi yoksunluk belirtilerinin etrafını sarması, zararını gördüğünü bilip görmesine rağmen kullanmaya devam etmesi ve zamanının büyük bir bölümünü madde aramakla geçirmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2001).

Bağımlılık sadece somut bir maddeye bağlanma şeklinde değil, aynı zamanda davranışsal bağımlılıkları da içermektedir. Yemek, seks yapma, alışveriş yapma, internet, bilgisayar, tablet, telefon, televizyon ve oyun bağımlılıkları genel anlamda davranışsal temellidir (Soydan, 2015).

Toplumda akıllı telefonların hızlı ve kontrolsüz yayılması sonucunda ülkenin genç nüfusu, akıllı telefon bağımlısı olma noktasında açık hale gelmektedir. Geleceğin teminatı olan genç nüfusun dikkatlerinin büyük bir bölümünü alan akıllı telefonlardan ayrılmak istemedikleri, sürekli ellerinde bulundurmak istedikleri, her zaman her mekânda telefonlarına bakmak, göz gezdirmek gibi davranışları tekrarladıkları ve bunu bir tutku haline getirdikleri görülmüştür (Gümüş & Ögeve, 2015).

Problemli akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler ile ilgili yapılan çalışmalarda kişilik ile ilgili Sevi vd., (2014) yaptığı araştırmada mobil telefon kullanımı ile pasif agresif tutum, özgüven eksikliği, obsesif, antisosyal, şizoid ve borderline kişilik özelliklerine sahip olma arasında ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan Wei ve Lo (2006) utangaçlık ile mobil telefon kullanma motivasyonu arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yine Bian ve Leung (2015)'a göre utangaç bireylerin problemli akıllı telefon kullanımına daha eğilimlidirler.

Akıllı telefonlar ile sanal ortamda insanlar sosyalleşirken gerçek yaşamda yalnızlaşmaktadır. Ergenlerin ortak ilgiye sahip olduğu insanlarla gerçek hayatta bir araya gelme imkânları azaldığından aynı fikir, duygu ve düşüncede olduğu insanlarla sanal ortamlarda bir araya gelerek bu ihtiyacını karşılamaktadırlar (Karaca, 2007). Fakat akıllı telefonu aşırı şekilde kullanmak bağımlılık haline gelirse kişiyi fiziksel, psikolojik, finansal ve sosyal olarak olumsuz etkileyebilme gücüne sahiptir (Young, 1999).

Akıllı telefonlar insan hayatını kolaylaştırmasına karşın, insanın ve toplumun davranış şekillerini, sosyal bilişini, alışkanlıklarını, kişilik ve ilişkilerini sosyal ve psikolojik yönden etkilemektedir (King vd., 2013, s.140). Akıllı telefonların insan hayatına girmesiyle birlikte yeni fobik bozukluklar da ortaya çıkmıştır. Yeni bir kavram olan nomofobi literatüre

geçmemiş olsa da genel anlamda bireylerin mobil telefonları yanlarında olmaması durumunda çok büyük bir kaygı hissetmeleri, mobil telefonunun çekim gücünün düşmesi, bataryanın şarjının bitmesi, sinyal çekim gücünün düşmesi ile birlikte panik olmaları, kişinin günlük yaşam kalitesini ve kişisel sağlığını olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir (Akt. Öztürk, 2015). Diğer tarafta bireylerin akıllı telefonları aşırı şekilde kullanmaları baş ağrısına, uyku problemlerine, yoğunlaşma bozukluklarına, hatırlamakta güçlük yaşamalarına ve anksiyete gibi birçok probleme yol açmaktadır (Augner & Hacker, 2012).

Nomofobi bağımlılık problemine yakın bir kavram olsada fobi olarak da değerlendirilmekte ve gerçekçi olmayan korkular ve bunların oluşturduğu fiziksel ve zihinsel durumlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Nomofobik özellikleri taşıyan bireyler; sürekli mesaj ve çağrı olup olmadığını kontrol eden, telefonun çekmediği yerlerde endişe ve gerginlik hissine kapılan, 24 saat telefonu açık tutan, yatakta bile akıllı telefondan ayrılmayıp onun ile uyuyan davranışlar sergilemektedirler (Bragazzi & Pente, 2014, ss.156-157).

Son yıllarda öğrencilerin kullandığı teknolojik cihazların öğrencilerin akademik başarıları ve psikososyal durumları üzerinde de olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Tayvan'da Yen vd., (2009), 12.210 ortaöğretimde öğrenim gören öğrenciyle yaptıkları çalışmada; akıllı mobil telefonlar ile fazla süre geçiren öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkilerinde zayıf olduğu aynı zamanda düşük akademik performansa sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Akıllı telefonun olumsuz etkilerinden biride öğrenim faaliyetleri üzerindedir. Gençler akademik olarak kendilerini geliştirmek yerine sanki ödevleri varmış gibi 3-5 saat anlamsız şeyler için akıllı telefonlarını kullanarak zaman harcamaktadır. Ayrıca ders çalışırken öğrencilerin akıllı telefonlarını yanlarına alması, dikkatlerinin kısa zamanda dağılmasına, zamanlarının verimsiz geçmesine ve bunun sonucunda okuldaki akademik başarının olumsuz etkilenecek düşmesine neden olduğu görülmüştür (Gümüş & Örgen, 2015).

İlgili alan yazın incelendiğinde kitle iletişim araçlarını kullanma davranışı ile bireylerin kişilik yapıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmalarda kitle iletişim araçlarını kullanan ve kullanmayan bireyler arasında kişilik yönünde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Örneğin Lane ve Manner (2011) bireylerin akıllı telefona sahip olma ve aktif kullanma ile kişilik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptıkları çalışmada, dışadönük kişilik özelliğine sahip olanların akıllı telefonlara sahip olma ve kullanma yatkınlıklarının daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer olarak Bianchi ve Phillips (2005) yaptıkları çalışmada, öz saygı ve dışadönüklüğün mobil bağımlılığı ile ilişkisini ve gençlerin mobil bağımlılık eğilimlerinin yüksek olduğunu saptamışlardır.

Özellikle alan yazında kişilik özellikleri ile akıllı telefon ve internet kullanımı ile bireylerin kişilik özellikleri ve dolayısıyla psikolojik ihtiyaçları arasında bir bağlantı olabileceği düşünülmektedir (Adnan & Gezgin, 2016; Bianchi & Phillips, 2005; Kang & Jung, 2014). Psikolojik ihtiyaç kavramı “İnsanın yaşamını idame ettirebilmesi için belli zamanlarda ve belli oranlarda karşılanması gereken, eksikliği durumunda organizmada gerginliğe neden olan bütün biyo-psikolojik gereksinimler” olarak tanımlanmaktadır (Darley, 1991; akt.: Sünbül, Kesici & Bozgeyikli, 2003). Son yıllarda temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunun öz-belirleme kuramı üzerine yoğunlaşmıştır. Bu araştırmada da Öz-Belirleme Kuramı’nın açıkladığı temel psikolojik ihtiyaçlar kapsamında konu ele alınacaktır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Öz-belirleme kuramına bakıldığında canlıların temel psikolojik ihtiyaçları, o canlının varlığı kişisel büyümesi, bütünleşmesi ve öznel iyi oluşu için gerekli olan besin olarak görülmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Deci & Ryan(2000)’ın ‘besin’ olarak adlandırdıkları temel psikolojik ihtiyaçlar eğer tam olarak doyurulmaz ise sağlıklı bir gelişimin mümkün olmayacağını iddia etmişlerdir.

Öz Belirleme Kuram’ı kapsamında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları temel psikolojik ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların doyurulması için etkili bir içselleştirmenin yapılabilmesi, psikolojik gelişimin tamamlanması, bütünlüğün oluşturulması ve öznel iyi oluşun sağlanması gerekmektedir (Deci & Ryan, 2000).

Yukarıda ilgili alan yazına ilişkin olarak verilen bilgilere göre internet ve mobil telefonların her geçen gün gençlerin yaşamında önemli bir yer tuttuğu ve giderek kullanım alanlarının genişlediği söylenebilir. Yine literatür doğrultusunda bireylerin belli başlı kişilik özellikleri ve psikolojik ihtiyaçları arasında bir bağlantının olabileceği değerlendirilmektedir. Bu durum bu araştırmanın temel motivasyon kaynağını oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde üniversite öğrencilerinin Nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin ele alınması amaçlanmıştır.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi üzerinde etkili olan demografik değişkenlerde bu çalışmada ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi üzerinde etkili demografik değişkenlerin tespit edilmesinin risk gruplarına ulaşmayı kolaylaştıracağı değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Nomofobi'nin çeşitli nedenleri olduğu bilinmektedir. Bu nedenlerden bazılarının da bireylerin psikolojik ihtiyaçların doyumunun tam olarak sağlanamaması ve kişilik özelliklerine bağlı olabilir. Psikolojik ihtiyaçlarını ailesinde ya da sosyal çevresinde doyuramayan üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin yüksek olacağı ön görülmektedir. Ayrıca beş faktör kişilik özelliklerine bağlı olarak bireylerin nomofobi düzeylerinin farklılaşacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinde bazı demografik özelliklere bağlı olarak nomofobi düzeyi arasında bir ilişkinin olup olmadığını, ilişkinin olması durumunda bu ilişkinin hangi yönde olduğunu belirlemektir. Araştırmanın ikinci amacı ise psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarını ne derece yordadığını belirlemektir.

Araştırma sonunda elde edilecek bulgular ile üniversite öğrencilerinin nomofobik olma nedenlerinden bazılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu yolla nomofobi'nin önlenmesine yönelik uygulamalara kaynaklık edecek bilimsel bir bilginin oluşturulması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve kişilik özellikleri nomofobi düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

Araştırmanın Önemi

Nomofobi son yıllarda ortaya çıkan dikkat çekici bir kavramdır ve Cambridge Dictionary tarafından 2018 yılının sözcüğü seçilmiştir (Cambridge Dictionary, 2018). Bu nedenle nomofobiyle ilgili alanyazında yer alan araştırmalar sınırlıdır. İlgili literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili yeterli sayıda araştırma yapılmadığı görülmektedir. Tübitak (2001)'a göre akıllı telefonları gençler üzerindeki etkisinin akademik olarak araştırılması ve saha çalışmalarının yapılması çok önemlidir. Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobinin birey hayatın da oluşmasına neden olan değişkenlerin araştırılmasının gerekli olduğunu

vurgulamıştır. Bu konuda yeteri kadar araştırma yapılmamış olması araştırmacıyı bu konuda çalışmaya yönlendirmiştir. Elde edilen bulguların üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri nedenlerinin anlaşılmasına, üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının psikolojik ihtiyaçların doyumuna, kişilik özelliklerine ve çeşitli demografik değişkenlere (Cinsiyet, sınıf düzeyi ve kullanım süresi) göre nasıl değiştiğini ortaya koyarak ilgili literatürün gelişmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanda çalışanlara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Bu araştırma sürecinde;

1. Araştırmada ulaşılan örneklem grubunun evreni temsil niteliği taşıdığı varsayılmaktadır.
2. Araştırma da kullanılan ölçme araçlarında yer alan maddelerin tümünü katılımcıların samimi ve kendilerine en uygun şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini, psikolojik ihtiyaçlar doyumunu ve beş faktör kişilik özelliklerini geçerli ve güvenilir olacak şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın evren ve örneklem grupları, 2016-2017 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırma üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçlar doyumunu ve beş faktör kişiliği ölçmek için kullanılan ölçme araçları ve katılımcılara dair genel bilgileri içeren kişisel bilgi formundan edinilecek cevaplar ile sınırlıdır.
3. Çalışma verileri, Erzurum ilinde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.
4. Araştırma ölçek ve yöntemin doğasından meydana gelen sınırlılıkları taşımaktadır.

Tanımlar

Bu çalışmada yer alan kavramlar aşağıdaki anlamlarda kullanılmıştır.

Akıllı telefon.

Mobil telefonların sağlamış olduğu uygulamalara ek kişiselleştirilebilen aynı zamanda bilgisayarın taşıdığı özellikler dahil edilip tasarlanmış olan donanımlı ve daha gelişmiş bir iletişim aracıdır.

Problemli akıllı telefon kullanımı.

Akıllı telefonu kullananlarda oluşan tolerans, ruh hallerinde bozulma, aşırı istek ve kontrolde güçlük yaşama, sosyal ilişkilerde bozulmalar olmasına rağmen hazzı ulaşmak için devam ettirilen davranışsal bağımlılık şeklindedir.

Nomofobi.

İçinde yaşadığımız teknoloji çağının fobisine verilen ad olan nomofobi, İngilizce nomophobia (NO MOBILE PHOBIA) sözcüğünden türemekte ve klinik psikolojiye bireyin mobil akıllı telefonlara ya da cihazlara erişemediğinde yada bu cihazlar üzerinden iletişim kuramadığında yaşamış olduğu gerçekçi olmayan, akıldışı korkulara denir (King vd., 2013; Yıldırım & Correia, 2015).

Psikolojik ihtiyaç.

İhtiyaç ‘‘Kişinin isteklerini, amaçları, arzuları veya değerlerini içeren ve kişiyi harekete geçiren her türlü güdeleyici güç’’tür (Ryan, 1995).

Beş faktör kişilik özellikleri.

Beş faktörlü kişilik özellikleri modeli, insanların arasında farkı ortaya koyan beş bağımsız aynı zamanda değişime kapalı kişilik özelliklerini hiyerarşik olarak organize olmasıdır. Bu modele göre son tanımlamada, McCrea ve Costa kişiliğin, dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, duygusal denge ve deneyime açıklık boyutlarından oluştuğu konusunda kesin bir görüşe birliğine ulaşmışlardır (Störmer & Fahr, 2010)

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde ilk olarak Nomofobi, psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri ilgili gerekli kuramsal temel anlatılmıştır. Daha sonra konu ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan bazı araştırmalar özetlenmiştir.

Nomofobi

Bağlanma ve bağlanma stilleri.

Geçmiş 40 yıl boyunca, araştırmacılar bireysel farklılıkların bireysel hayatları nasıl etkilediğini anlamak için ‘Bağlılık’ kavramını araştırmaya başladılar (Lowwel & Limke, 2009). Bowlby (1980), bağlanma kavramını, çocuk korku, yorgunluk veya hastalık durumlarında herhangi bir figürle ilişki ya da yakınlık kurmak için duymuş olduğu şiddetli istek diye tanımlanabilmektedir. Bağlanmak; çocuk ve çocuğun ihtiyaçlarını gideren kişi arasındaki oluşmuş duygu şekli olup, çocuğun bakım veren kişiyi araması, kendi bakımını üstlenen kişi ile ilişki kurmak istemesi ve yakınlık arayışı ile kendini gösteren ve stresli durumlarda belirgin hal alan dayanıklılığı ve sürekliliği bulunan duygusal bir bağıdır (Bowlby, 1980).

Bebekler bakıcılarıyla etkileşim kurmak ve bağlanma sürecini gerçekleştirmek için emmek, ağlamak, izlemek, dokunmak, gülümsemek v.b çeşitli bağlanma davranışları doğumla birlikte gösterirler. Bebek ve bakıcısının ilişkisi, sürekliliğini ve tutarlılığını koruduğu sürece davranış sönmeden devam eder. Bebekler daha sonra bağlanma yaklaşımlarını en yakınlarında bulunan birincil nesneye yönelterek devam ettirirler (Pehlivan Türk, 2009).

Bağlanma süreci; çocuklar ile çocuklara bakım veren kişiler arasında gelişen, yakınlığı arama ve bu yakınlığı koruma, ayrılık durumlarında bu duruma başkaldırma, çevreyi keşfetme becerileri için bakım veren kişiyi güvenli bir üs olarak görme gibi dört temel davranış örüntüsüyle tanımlanabilir (Hazan & Shaver, 1987). İlk çocukluk döneminde çocuğun bakıcısı ile geliştirdiği ilişki, çocuk tarafından kendisine ve bakıcısına karşı zihinsel modeller oluşturmasına yol açar ve ömür boyu süren modeller her dönem kişinin kurduğu ilişkilerde öncü rol almaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bağlanma kuramı bireysel

farklılıkları, duygusal gelişim sürecini ve kişilik gelişim süreçlerini anlamak için zengin bir kuramsal çerçeveye sahiptir (Sümer, 2006).

Bağlanmayla ilgili ilk çalışmalar Bowlby tarafından bebeğin korku ve sıkıntı işaretlerine dikkat ederek başlamıştır. Bowlby'den sonra Ainsworth yabancı ortam deneyini yaparak güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma şeklinde 3 tür bağıllık belirlemiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri yanlarından ayrıldığında üzüldüğü fakat anneleri döndüğünde rahatladıkları gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin hem annelerinin gitmesi durumunda hem de dönmesi durum açık endişe hali sergiledikleri gözlemlenmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin ise annelerinin gidişinden rahatsız olmadıkları ve dönüşüyle ilgilenmediklerini tespit etmiştir (Lowwel & Limke, 2009).

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise, Bowlby'nin çalışmalarını temel alarak bağlanma stillerini kişinin kendisi ve başkalarına dair zihinsel modellerin olumlu ya da olumsuz olmalarına göre yetişkinlerde dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu modelde güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört bağlanma modeli ve her modelin davranışsal özelliklerini tanımlamışlardır. Güvenli bağlanma stili olarak adlandırdığı stil kişinin hem kendisine hem diğerlerine ait görüşlerinin olumlu olduğu stildir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini önemli değerli gördükleri gibi diğerlerini de kabul eder ve destekler. Saplantılı stil kişinin kendisi hakkındaki düşünceleri negatif, diğerleri hakkındaki değerlendirmelerin pozitif olduğu stildir. Bu kişiler kendilerini değersiz gördükleri gibi yakın ilişkilerde kendilerini kanıtlama eğiliminde olup gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Kayıtsız stil kişinin kendisine bakış açısının olumlu diğer kişilere bakış açısının olumsuz olduğu stildir. Bu kişiler başkalarına karşı olumsuz tutumları olan öz saygısı yüksek ve yakın ilişkilerden kaçınan kişilerdir. Son olarak korkulu bağlanma modeli ile hareket edenler ise kendi ve diğerlerine bakış açılarının negatif olduğu bağlanma stildir. Bu kişiler başkalarını güvenilmez görür, özsaygıları düşük ve genelde kaygılıdırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Sonuç olarak bağlanma anne çocuk ilişkisi ile başlayan, bireyin sonraki yaşam dönemleri üzerinde etkisi olan, bireyin gelecekteki kişiler arası ilişkilerinin olumlu ya da olumsuz olmasına etkisi olan önemli bir süreçtir (Keskin & Çam, 2009).

Bağlanma ve bağımlılık.

Anne ve babaların çocuklarına yeteri kadar ilgi göstermemeleri, genel anlamda çocuklarına karşı olumlu olmayan tutum ve davranış göstermeleri ve ebeveynlerin madde kullanıyor olması, çocukların madde kullanma noktasında risk grubunda olduklarını

göstermektedir. Madde bağımlılığı olan ergenlerin güvenli bağlanma stil puanları düşük çıkarken, madde bağımlılığı olmayan ergenlerin güvenli bağlanma puanları yüksek bulunmuştur. Ayrıca, çocuğuna zaman ayıran, sürekli yanında olan, çocuğa ait özgürlük alanlarına ve haklarına saygı gösteren anne ve babalar, çocukların ileriki yaşlarda madde kullanımını önlemiş olacaktırlar. (Görgün, Tirkay & Topbaş, 2010).

Bağlanma şeklinin madde kullanımı üzerinde etkili olup olmadığının araştırıldığı bir araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin bağlanma stillerini algılama şeklinin madde kullanmaları ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu & Üstündağ, 2011). Ergen kızlar üzerinde yapılan bir araştırmada, babadan görmüş oldukları ilgiyi yetersiz olarak algılayan kızların madde kullanım düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Constantinides, 1992).

Bağımlılık.

Türk Dil Kurumu (2011) bağımlılığı “Bağlı olmak durumu; başka bir şeyi isteme, gücüne veya yardımına bağlı olan” anlamında tanımlamaktadır.

Bağımlılık, bireyin defalarca maddeyi bırakmayı denemesine rağmen başarısız olması, giderek madenin dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk hissetmesi, kendisine zararlarını görmesine rağmen kullanıma devam etmesi ve vaktin çoğunu maddeyi aramakla geçirmesi durumudur (Ögel, 2001).

“Bağımlılık, bir maddeyi kullanmayı bırakamama ya da bir davranışı kontrol edememe durumu” şeklinde tanımlanır (Egger & Rauterberg, 1996). Sigaraya, alkole, uyuşturucuya kişiler bağımlı olabilmektedir. Yaşanan birçok olumsuz sonuca rağmen madde kullanımını kompulsif bir şekilde sürdürme davranışıdır. Bağımlılık genelde madde kullanımı olarak açıklansa da bu açıklama yeterli değildir. Çünkü bağımlılık birçok boyutu olan bir terimdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) bağımlılığı ilk olarak 1964 yılında fizyolojik ve psikolojik bağımlılık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Beyin ve beynin işlevleriyle ilgili yapılan birçok araştırmada davranışlarında bağımlılık yapabileceği ortaya konulmuştur (Orford, 1985).

Madde ile hiçbir bağlantısı olmayan ancak madde bağımlılığında olduğu gibi bireylerde zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve tekrarlama özellikleri gösteren davranışsal bağımlılıklar görülmektedir. Bunlara yeme, kumar oynama, seks, teknoloji, medya, televizyon, cep telefonu, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar örnek verilebilir (Griffiths, 1999).

Diğer bir yönüyle, DSM-V’de davranışsal bağımlılıklar başlığında sadece kumar bağımlılığına yer verilmiştir. Yapılan araştırmalarda, kimyasal madde bağımlılığına benzer problemleri davranışlar sergilemeye yol açan davranışsal bağımlılıkların (kumar, sex, teknoloji, oyun) tanısı madde bağımlılığının tanı kriterlerinden faydalanılarak konulabilmesi noktasında kabul gören bir görüş birliği bulunmaktadır (İnan ,2010).

Bağımlılık yıllarca devam eden bir davranış şeklidir, sadece tek bir olaya bağlı olarak oluşan bir durum değildir. Bağımlılığın birçok nedeni olabilir; çocuğun anne babasının ilgisini çekmeye çalışması, çevre tarafından dikkat çekmek veya kendilerine güçlü oldukları hissi vermek bunlardan bazılarıdır. Her yaşta görülmesi mümkün olan bağımlılıkta önemli olan erken tanı ve erken müdahaledir (Yavuzer, 2000).

Bağımlılığın başladığının anlaşılması için aşağıdaki davranış kriterleri önemlidir (TBMEP, 2015, s. 3).

- Kullandığı madde miktarında artış olması veya davranışa harcadığı zaman gittikçe artıyorsa,
- Maddeyi ya da davranışı kestiğinde bireyin kendisini huzursuz, uykusuz ve öfkeli hissetmesi gibi yoksunlukların ortaya çıkması,
- Kişiye zarar verdiği halde maddeyi yada davranışı devam ettirmesi,
- Maddeye yada davranışa karşı kontrolün kaybolması ve madde kullanım alışkanlığı yada davranışı üzerinde planlama yapamaması, yapsada uyamaması,
- Günlük vaktinin çoğu maddeyi yada davranışı düşünerek geçmesi,
- Bireyin artık yapması gereken sorumlulukları yapamaması

Yasal olmayan yollar ile madde kullanmadan, rüşvet alma, çikolata yemeye bağımlı olmaya kadar insanın bağımlılık gösterdiği çok fazla olumsuz durum bulunmaktadır. Bağımlılığın net bir tanımını yapmanın zor olduğunu ifade eden Vaillant (1992) şunu önermektedir. “Kullanıma hazır, net bir tanım bulmaya çalışmak yerine, bağımlılığı bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşandığı zaman görülen bir şeymiş gibi”. Bağımlılığı anlama noktasında zorluklar yaşansa da temel üç önemli belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar: güçlü bir şekilde o şeye istek duymak, adeta deli gibi istemek, o şeye karşı bazı zamanlarda kontrolünü yitirmek, son olarak o şeye ulaşmak için ısrarcı olmaktır(Akt. Shaffer, Hall & Bilt, 2000).

Günümüzde yaşamı kolaylaştıran teknolojilerin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Televizyon, tablet, bilgisayar ve akıllı telefonlar bunlardan bazılarıdır. Bu davranışsal bağımlılıklarının sonuçlarından biride nomofobidir.

Akıllı telefon.

Bilişim çağının zirvesini yaşadığımız günümüz de insanların bilgiye ulaşma yolları, teknolojik gelişmeler ile birlikte tamamen kolaylaşmıştır. Teknolojik araçlar bu gelişme ile birlikte insan yaşamının olmazsa olmazları haline gelmiştir.

İletişim kavramımızın değişeceği yönünde bize ipuçları veren mobilite kavram 21. yüzyılda hayatımıza girmişti. İnternetin günlük yaşamın bir parçası haline gelmesinde bilgiye hızlı ulaşma özelliği ve çevrimiçi işlemler yapabilme olanağı sağlaması gelir. Bunun sonucunda bireyler interneti yanlarında taşıma özelliği artmış olup bunun ile birlikte mobil akıllı telefonlar insan hayatının vazgeçilmezleri haline gelmiştir (Uğur & Turan, 2015).

Özaşçılar (2009), çevrimiçi sosyal iletişimin kurulmasında akıllı mobil telefonları ön plana çıkaran 3 önemli özelliği bulunmaktadır. Bunlar,

- Mekândan bağımsız olarak iletişim kurmaya olanak sağlaması, kabloya ihtiyaç duymaması ve rahatlıkla taşınabilecek boyut ve ağırlıkta olmaları,
- Mobil telefonların ikinci önemli özelliği, bireysel bir araç olarak görülmesidir. Yapılan araştırmalarda kişilerin mobil akıllı telefonlarını özelleştirerek; zil sesi, duvar kâğıdı, melodisini, aksesuarlarını, ekran görüntüsünü kendine özel kılmaktadır.
- En son önemli özelliği ise ulaşılabilir olmasıdır. Bireyler her yerde birbirlerine rahatlıkla ulaşabildikleri bir imkân sağlamaktadır.

Graham Bell 10 Mart 1876 tarihinde telefon icat etmesi ile iletişimde büyük bir devrimi başlamıştır. Telefonun 100 yıl boyunca gelişiminin yavaş olmasının nedenleri arasında kabloya ihtiyaç duyması ve bir yere bağlı olma zorunluluğu. Bazı ülkelerde (Finlandiya ve İsveç gibi) coğrafi konum nedeniyle kablo döşemenin zor olması alternatif yollara sevk etmiş olup ve kablosuz telefonu keşfetmeleri ile sonuçlanmıştır (Uğurlu, 2013).

Mobil telsiz sistemleri 1947 de, hücresel telefon sistemleri olarak araçlarda kullanılmaya başlanmış olup bugün kullandığımız cep telefonlarının temelinin atıldığı bir dönem olmuştur (Kayabaş, 2013). Bu ve birçok deneme yapıldıktan sonra GSM (Global System for Mobile Communications)adıyla, Türkçe anlamı “mobil iletişim için küresel sistem” diye adlandırılan teknolojinin başlangıç adımları 1982 yıllarında atıldı. Avrupa Birliği’ni o dönemki yöneticileri GSM projesine onay vererek, Almanya, Fransa, İngiltere ve İtalya’nın ortak anlaşma imzalayıp iş birliğine gitmişlerdir. Mobil iletişim için standartlaşma sağlanarak buna uygun baz istasyonları ve cep telefonları geliştirmek için yoğun çalışmalar başlatılmıştır (Genç, 2011).

Bahsi geçen çalışmalarda Finlandiya olumlu neticeler almış olup, 1991 yılında cep telefonu ile ilk görüşme yapılmıştır (Uğurlu, 2013, s. 6).

GSM sisteminin ticarileşmesi sonucunda, cep telefonu boyutunda küçülme görüldüğü gibi ağırlıklarında azaltılmıştır. Artık birey sürekli yanında taşıyabileceği boyutlara gelen cep telefonları, taşınabilir şekilde tasarlanıp, seri üretilip kullanılmaya başlanmıştır.

Birçok fonksiyonu barındıran telefonlar aram, mesaj yollama, tasarımsal ekran, düzenlenebilen zil sesleri özellikleri ile yaygınlaşmaya başlamıştır. Ayrıca batarya ömrü daha uzatılarak kullanılmaya başlanmıştır (Özaşçılar, 2009, s. 17).

Türkiye’ de 1994 yılında başlayan cep telefonu kullanımı her geçen yıl hızlı bir artış göstermiştir. BTK’nın verileri incelendiğinde, 2017 yılı itibarı ile 77 milyon 800 bin 170 olan mobil telefonların abone sayısı, 2018 tarihi sonunda 80 milyon 117 bine 999 ulaşmıştır.

İlk zamanlarda taşınabilir ve istediğimiz yerde iletişim kurmamızı sağlayan cihazlar olarak hayatımıza giren cep telefonu, yıllar geçtikçe teknolojinin gelişmesine bağlı olarak daha farklı yönleri ile kullanılmaya başlanmıştır (Karaaslan & Budak, 2012). Mobil telefonlar sadece telefonla görüşme ve kısa mesaj gönderiminden çıkmış üst düzeyde bilgi işlem kabiliyeti ve erişim imkânına sahip olmuştur. Görüntülü iletişim, internet, fotoğraf makinesi, video-ses kayıt cihazı, hesap makinesi, müzik çalar, dokunmatik ara yüz, aynı anda birçok programı çalıştırabilme gibi özelliklere sahip olan akıllı telefonların kullanım oranı hızla artmıştır. Gelişmiş bağlantı seçenekleri ile iletişim de büyük oranda boyut değiştirmiş ve problemli akıllı telefon kullanımı ile nomofobi kavramı ortaya çıkmıştır.

Gelişen ve değişen dünyada teknolojik gelişmelerle birlikte birçok kolaylık sağlayan akıllı telefonlar hayatımızın her alanını kaplamaya başlamıştır. Her geçen gün artan sayıda kişi akıllı telefonlarla vakit geçirmektedir. Dünyadaki akıllı telefon kullanıcılarının şuanda 1.5 milyarın üzerinde olduğu ve 2016 yılında 1 milyardan fazla akıllı telefonun satılacağı tahmin edilmektedir (IDC, 2013). Buna ek olarak 2015 yılında Türkiye nüfusunun %96.8’i cep telefonu veya akıllı telefon kullandığı saptanmıştır (TÜİK, 2015).

Akıllı telefonlara sahip olmak birey için akranları içinde kimlik ve prestij elde etme, neşe ve eğlence kaynağı olma, teknolojik yeniliklere sahip olma, sosyal ilişki kurma ve devam ettirmeyi sağladığından tercih edilmektedir (Özcan & Koçak, 2003). Bazı bireyler için akıllı telefon aşk, arkadaş hatta aile anlamına geldiği gibi, yollanan iletiler hediye anlamı taşımaktadır. Akıllı telefonlar iş ortamında kişilerin sürekli iletişim halinde olmalarına olanak tanımaktadır. Aynı zamanda bir gruba ait olma ve kimlik ifadesinin dışa vurumun da

önemli bir araçtır. Bazen de bireyler akıllı telefonları özgürlükleri için kurtuluş yolu olarak görmektedir (Sevi, Odabaşı, Genç, Soykal & Öztürk, 2014, s. 16).

Akıllı telefonlar toplum için popüler ve önemli bir iletişim aracı olsa da kontrolsüz ve aşırı şekilde kullanımında yeni bağımlılıkları içine alan ruh sağlığı bozuklukları ile ilgili endişeleri beraberinde getirmektedir (Emad & Haddad, 2015).

Davranışsal bağımlılıklar.

Kişi eğer nesnelerin veya yapmış olduğu eylemlerin üzerinde kontrol yetisini kaybediyor ve o olmadan hayatını sürdüremiyorsa, aynı zamanda yapması zorunlu olan iş ve ilişkilerini ihmal edip zamanını ve enerjisinin tamamını madde ya da eyleme yatırıyor bağımlılıktan söz edilebilir. Teknolojik bağımlılıklar gibi nomofobide, davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilmektedir. Alanyazın da “akıllı telefon bağımlılığı”, “problemli mobil telefon kullanımı”, “mobil telefonun aşırı kullanımı”, “problemli akıllı telefon kullanımı”, “nomofobi” şeklinde geçmektedir.

Davranışçı yaklaşım kuramına göre, birey bir davranışı yaptığında doyum ve haz alıyorsa (olumlu pekiştirici) ve davranış ile sıkıntı, stres gibi negatif bir durumdan kurtulmaya hedefliyorsa (olumsuz pekiştirme), sonraki davranışlarında haz almak ve ya olumsuzluktan kurtulmak için o davranışı artarak sürekli yeniden yapar(Cüceloğlu, 1993).Davranışçı kuram çerçevesinde baktığımızda, akıllı telefon kullanımı kişilere hem haz vermekte hem de onları kaygı ve sıkıntı veren olaylardan uzaklaştırmaktadır. Davranışsal pekiştiricilerin nomofobik olmaya neden olduğu öngörülmektedir.

Griffiths (2000), altı aşamada davranışsal bağımlılıklar ele almıştır. Bunlar, “dikkat çekme”, “duygudurum değişikliği”, “tolerans”, “yoksunluk belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme”. Dikkat çekmede birey, yaptığı davranış hayatında en çok önemseddiği ve onun için hayati öneme sahip bir noktada yer alır. Duygudurum değişikliğinde, bir taraftan aktiviteyle vakit geçirirken diğer tarafta yaşadığı durumu kontrolü altına almak ister. Toleransda, aktivite ilk yapıldığı zamandaki haz düzeyine onu ulaştırmadığından, aktiviteyi artırma zorunda olduğunu hissetmektedir. Yoksunlukda, aktivite birden azaltılmış veya durdurulmuşsa nahoş duygu durumları yaşanabilmekteyken, fiziksel yöndende etkilenmektedir. Çatışmada, kişi bağımlılıkları ile çatışmaları arasına sıkışır. Nüksetmede ise, belli başlı aktiviteleri yapmada kaçma yada bunu kontrolüne alsada dahi davranışın geri dönme ihtimali yüksektir. Maddeden kaynaklanan bağımlılıklardaki gözlenebilen yoksunluk ve belirtiler teknolojik bağımlılıklarda belirgin olmayabilir yada görülmeyebilir. Buda toplum

tarafından teknolojik bağımlılığa sahip bireylerin kabul gören tavır ve davranış şekilleri gözlemlenebilir.

Teknolojik gelişmelerde olduğu gibi akıllı telefonlar günlük yaşamın birçok alanında yarar ve kolaylık sağlamasına karşın, bilinçsiz kullanıldığında fiziksel ve psikolojik olarak çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Fiziksel olarak baş, boyun, sırt ve elde çeşitli sorunlar sebep olduğu gibi psikolojik olarak strese, endişeli olmaya, depresyona, bağımlı ve nomofobik olmaya yol açmaktadır (Lu vd., 2011; Park, 2005; Toda vd., 2008).

Akıllı telefonu yanında olmadığında boşluk hissi yaşayan bireyler akıllı telefonların yaşamlarında vazgeçilmez bir parça olduğunu düşünmektedirler. Akıllı telefonların çeşitli özellikleri zaman ve mekâna bağlı kalmadan erişim kolaylığı sağladığından bazı kullanıcılar için bir tuzak halini almıştır. Akıllı telefonlarını amaçsız ve nedensiz kontrol etme bireyin nomofobi yaşamasına kapı aralamaktadır (Park, 2005). Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita (2012)'nin yaptıkları araştırma bireylerin akıllı telefon ile ilgili bir amaç ve ihtiyaçları olmadığı halde günde 3- 4 defa kontrol ettikleri ve bu kontrollerin bireyde kolayca alışkanlık haline geldiğini ifade etmiştir. Günümüzde akıllı telefon kullanan kişilerin sabahları uyanır uyanmaz yaptıkları ilk iş ve yine uyumadan evvel yaptıkları son iş telefonlarına göz atma olmaktadır (Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014).

Mobil telefon bağımlılığını ele alan ilk çalışmalar arasında yer alan, Bianchi ve Phillips (2005)'in araştırmasında mobil telefon bağımlılığının teknolojik bağımlılıklar grubunda değerlendirilmesi gerektiğini vurgulanmıştır. Aynı zamanda bu bağımlılığın kişilik özelliklerinden olan dışadönüklük ve öz saygı ile ilişkisini tespit etmişlerdir. Dikkat çekici bir bulguda genç yaş grubunda bulunan araştırmaya katılanların mobil bağımlılığa olan eğilimleri daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Bianchi & Phillips, 2005).

Akıllı telefon bağımlılığı tanısı koyabilmek için net ölçütler olmadığından çeşitli değişkenlerden faydalanılmaktadır. Araştırmaların bir kısmı problemlili akıllı telefon kullanımı, DSM-4'de yer alan madde bağımlılığının tespiti için kullanılan tanı kriterlerini kullanarak irdelenmiştir. Akıllı telefonun çok fazla şekilde kullanılmasını teknolojik bir bağımlılığın türü olarak da değerlendirilebileceğini belirten Yen ve arkadaşları (2009) DSM IV-TR kitabında bulunan bağımlılık tanı ölçütlerini baz alıp bir anket geliştirip uygulamışlardır. Anket sonucunda çalışmaya katılanların %48.9'u tanı kriterlerinin en az birine ait özelliği taşıdıklarını ortaya koymuşlardır. DSM-4'nin tanı ölçütü doğrultusunda yapılan diğer bir araştırmada, telefondan ayrı kalındığında yoksunluk, kontrolde eksiklik ve tolerans belirtileri ortaya çıkmaktadır (Choliz, 2012). Merlo, Stone ve Bibbey (2013) ise

DSM-4'tanı ölçütlerinden yola çıkarak, mobil telefonun problemli kullanma belirtilerinin keşfini hedefleyen bir ölçek geliştirmişlerdir.

DSM – 4' te (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 'Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı' tanı bölümü DSM- 5'te 'Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları' diye güncellenmiştir. DSM- 4'te bağımlılık kimyasal maddenin kullanımı ile tanımlanmıştır. Kimyasal maddeyi içinde barındırmayan davranışsal bağımlılıklar ise dürtü kontrol bozuklukları ile açıklanmış olup, DSM- 5'in son çıkan tanı kategorisinde madde ile ilişkisi bulunmayan bozukluklar kategorisinde sadece 'kumar bozukluğu' na yer verilmiştir. DSM- 5 kapsamındaki tanı kriterleri bağımlılığı bir madde veya uyuşturucuyla sınırlasada, yapılan klinik çalışmalar tüm teknolojik bağımlılıklarında, bağımlılık olarak değerlendirildiği belirtilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı kimyasal bileşen veya madde tüketimi içermemesine rağmen DSM- 4'te tanı ölçütleri belirlenen madde bağımlılıkları semptomlarıyla benzer özellikler göstermektedir (American Psychiatric Association, 2006) :

- Akıllı telefon hakkında obsessif düşünceler ve kaygı (craving),
- Kişinin akıllı telefonu kullanamadığı zamanlarda kaygı duyması(withdrawal)
- Akıllı telefonu faturasını ödemeyecek duruma gelecek düzeyde zaman geçirmek (Tolerance),
- Bireyin önceleri eğlendiğini hissettiği aktivitelerden artık haz almaması,
- Araç kullanırken dahi akıllı telefona bakmaktan bireyin kendini alıkoyamaması
- Dürtü kontrolünde azalma olarak ifade edilmiştir (Kim, Seo & David, 2015).

Chóliz, Villanueva ve Chóliz (2009) Akıllı telefonlardan ayrı kalma korkusu ve problemli kullanımı bir davranışsal bağımlılığın türü şeklinde ele almış olup DSM – IV tanı kriterlerini kullanarak açıklamaya çalışmıştır. Bu çalışmada bağımlı kişilerin;

- Aşırı kullanımdan kaynaklanan yüksek bir fatura, sayısız telefon araması ve mesaj gönderimi,
- Akıllı telefonun aşırı kullanılmasına bağlı olarak ebeveynlerle problem yaşanması,
- Akıllı telefonun aşırı kullanılmasına bağlı okul ve kişisel aktivitelerden uzaklaşma,
- Daha önceki telefon kullanımı ile aynı doyumunu elde etmek için aşamalı olarak kullanımının artması ve eski akıllı telefonunu yeni özellikler olan modelleriyle değiştirmek,

- Akıllı telefonun kullanımı engellendiğinde duygusal değişimler yaşanması ve akıllı telefon kullanmıyorken bile arama yapmaya ya da mesaj göndermeye ihtiyaç duymak olarak ifade etmiştir.

Alanyazında ortak bir tanımı olmamasına rağmen problemli akıllı telefon kullanımı kontrolsüz telefon kullanımı, günlük yaşam aktivitelerini yapmada ihmal ve devamlı olarak telefonu kontrol etme davranışında bulunma olarak açıklanmaktadır (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013). Jacobs (1998), problemli akıllı telefon kullanımını olumsuz erken çocukluk yaşantıları ve özsaygının düşük olmasından kaynaklı olumsuz duygu geliştiren kişinin homeostatik dengesinin bozulması ve buna bağlı olarak bağımlılık yaratan davranışlarda bulunması olarak açıklamıştır. Problemli akıllı telefon kullanımı diğer davranışsal bağımlılıklar ile benzer özellikler gösterebilir ve taşınabilirliği ve internet ile sosyal platformlara erişim kolaylığından dolayı bağımlılık yaratma yönünden daha güçlü fonksiyonlara sahiptir (Demirci vd., 2014; Kwon vd., 2013). Davranışsal bağımlılıkların alt kategorisinde bulunan problemli akıllı telefon kullanımı kumar, alışveriş, oyun ve internet bağımlılığına benzer özelliklere sahiptir (Lee, 2006; Cholz, 2010).

Hollender (1993), akıllı telefondan mahrum kalma korkusu olan nomofobi, obsesif-kompulsif bozukluklarda olduğu gibi, dürtüsel bir durumdan ya da endişeden kurtulmak maksadıyla bireyi zorlayıcı eyleminden olmuş bozukluğun şekli diye tanımlamıştır. Buna karşın obsesif-kompulsif davranışın daha çok endişelerden kurtulmak için yapıldığını ancak aşırı internet ve akıllı telefon kullanımının daha çok zevk almak için gerçekleştirildiğini ifade etmiştir (el-Guebaly, Mudry, Zohar, Tavares & Potenza, 2012).

Akıllı telefonların gençler tarafından diğer yaş gruplarına göre daha aşırı kullanıldığı izlenmektedir. Çünkü akıllı telefonların birçok özelliği gençlere hitap etmekte ve onları cezbedmektedir. Yapılan bir araştırmada gençlerin akıllı telefonlarına aşırı bağlı olduklarını ve birtakım bağımlılık belirtileri gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda gençler akıllı telefonlarından sınıf ortamında, hatta ders anında dahi vazgeçmemekte, akıllı telefonlarına ders esnasında da göz atmakta ve akıllı telefon ile zihinlerini meşgul etmektedir. Diğer bir araştırmada üniversite öğrencilerinin günlük 50 ile 150 arası mesaj alıp gönderdiği ve akıllı telefonlarıyla günlük 5 saat ve üzeri zaman geçirdikleri belirlenmiştir (Arslan & Ünal, 2013). Soru cevap şeklinde yapılan bir çalışmada, “genç bireylerin cep telefonlarını neden çok önemsedikleri” sorusu sorulmuş olup aşağıdaki cevapları alınmıştır:

- Sosyal statü göstergesidir.
- Moda aracıdır.
- Cep telefonu popülerite aracıdır.

- Güzel olman kullandığın telefon modeline bağlıdır.
- Kişi pahalı bir telefon kullanıyorsa o ölçüdede saygındır

Yukarıdaki cevaplara baktığımızda akıllı telefonların bireyler tarafından kullanma amacının değiştiği ve araç olan telefonların artık moda şekli ve statü ölçeği halini aldığı söylenebilir (Ling, 2004).

Nomofobi

Gençlerde ve ergen grupta mobil telefonların aşırı kullanılması ile psikoloji literatürüne Nomofobi diye farklı bir fobi daha girmiştir. Nomofobi kavramı İngiltere de 2008’li yıllarda posta idaresinin yaptığı bir çalışma neticesinde ilk kullanılan bir kavramdır. Çalışmada, katılanların %53’lük kısmı akıllı telefonu kaybetme durumu, batarya yâda çekim gücünün bitmesi durumunda huzursuzluk yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Erkek katılımcıların %58’i kadınların ise %48’i bu endişeli durumu yaşarken, katılımcıların %9’luk kısmı akıllı telefonları kapalıysa, kendilerinde endişe ve stres hali gözlemlediklerini bildirmiştir (Bahi & Deluliis, 2015, s. 745). Diğer tarafta 2012 de yapılan başka bir çalışmada İngiltere’de nomofobi yaşayan kişilerin oranı %53’lerden %66 seviyelerine çıktığı belirtilmiştir. Ayrıca en fazla nomofobik oranın %77’ye kadar çıktığı 18-24 yaş bandında yer aldığı tespit edilmiştir (SecurEnvoy, 2012)

Nomofobi, kişi akıllı telefona ulaşamadığında veya akıllı telefon ile iletişim kuramadığında yaşadığı gerçekçi olmayan korku ve kaygıyı ifade eder(King vd., 2013). Öte yandan Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobiye içinde bulunduğumuz dijital çağda bireyin akıllı telefon yada internete ulaşamadığında yaşadığı sıkıntı, endişe, sinirlilik ve huzursuzluk şeklinde tanımlamıştır.

Nomofobi araştırmacılar tarafından cep telefonlarına bağıllık (Dixit vd., 2010) ve cep telefonlarına bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır (Forgays, Hyman & Schreiber, 2014). Forgays, Hyman ve Schreiber (2014) nomofobi kavramının, cep telefonu bağımlılığını tanımlarken göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir. Bağımlılık kavramının ortak kullanılması nomofobi kavramını gölgede bırakmaktadır (Yıldırım, 2014). King vd. (2010) ve King vd. (2014) nomofobinin bir fobi olarak ele alınıp özgül fobi olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bazı araştırmacılar nomofobinin akıllı telefon bağımlılığıyla beraber görülebileceğini bulgulamıştır (Gezgin vd., 2017).

Nomofobi olan bireylerde şu özellikler görülmektedir;

- Akıllı telefonunun kapalı olması veya çekmeme durumuna karşı olumsuz fiziksel belirtiler ve aşırı bir tepki oluşturur,

- Obsesif bir biçimde cihazın yanında olup olmadığını kontrol eder,
- Sürekli akıllı telefonu kaybetme endişesi yaşar,
- Bu düşünce uzun süreden beri vardır, bireyin günlük yaşamını ve sağlığını olumsuz etkilemektedir

Psikolog Halis Özerk'e göre çocuk ve genç grubunda mobil telefonları, telefon kullanımının ana amacı olan haberleşmekten ziyade farklı amaçlara varmada kullanılmaktadır. Kısaca bu amaçlar:

- Oyun oynama amacı,
- Müzik dinleme amacı,
- Fotoğraflar veya videolar çekme amacı,
- Mesajlaşma amacı,
- Birbirine resim veya animasyon gönderme amacı,
- Konuşma / haberleşme amacı (bu özellik son sıradadır) (Özerk, 2009)..

Çocuklar, neden mobil telefonlarının olmasını istedikleri sorulduğu kısımda verdikleri cevaplar düşündürücü ve kaygı vericidir. Gelen yanıtlar şu şekildedir:

“Herkeste var, niye bende olmasın?”

“Arkadaşlarımda olup bende olmayınca eksiklik hissediyorum.”

“Okulda sıkılıyorum.”

“Boş zamanlarımda bir arkadaş gibi oluyor. Oyun oynuyorum, müzik dinliyorum, özellikleriyle oynuyorum, yani zaman geçiriyorum.”

“Mobil telefonu olmayan, hatta telefon eski model telefonu olan çocuklarla da arkadaşlar arasında alay ediliyor.”

Bu ifadelerden yola çıkarak aşağıdaki 3 sonuç çıkarılabilir.

- Çocuk teknolojik cihazların sağlıklı kullanımı ile ilgili yeterli bilinç düzeyine ulaşmadan onun sahibi oluyor.
- Çocuk, cep telefonunu kendi varolma aracıymış gibi algılıyor.
- Çocuk sosyal yalnızlığını ve sosyalleşme ihtiyacını bu cihazlarla vakit geçirerek gidermeye çalışıyor (Özerk, 2009).

Yıldırım (2014) nomofobinin dört alt boyutunun bulunduğunu belirtmiştir. Bunlar:

1. Bilgiye erişememe,
2. Rahatlıktan feragat etme,

3. İletişim kuramama,
4. Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme.

Bilgiye erişememe: Akıllı telefonlar, kullanıcılarına birçok bilgiye hızlı erişimleri ve değişimlerden anlık haberdar olmaları noktasında olanak sunmaktadır. Örneğin ulaşım halindeyken gideceği ilin hava durumundan, ülkenin gündemine ve hatta izleyemediği maçın sonucuna kadar istediği birçok bilgiye anlık ulaşabilmektedir. Ulaşabildiği bu bilgiler herhangi bir nedenden dolayı engellendiğinden, telefon elinden alındığında, operatör üzerinde bakım çalışmalarından yâda herhangi bir nedenden dolayı kullanamadığında yaşadığı huzursuzluk, can sıkıntısı ve rahatsızlık durumu ile ilgilidir.

Rahatlıktan feragat etme: Bireyin hayatını akıllı telefonların çeşitli özelliklerini kullanmak kolaylaştırmaktadır. Öte yandan bu kolaylıkların elden gitmesi korku ve kaygı vericidir. Bu bağlamda akıllı telefonların şarjı bitmesi, kontör yada fatura kotasının dolması, herhangi bir nedenden dolayı sinyalin kesilmesi, akıllı telefon olmadan bir yerlerde mahsur kalma korkusu gibi akıllı telefonun sağladığı kolaylıklardan vazgeçme ile ilgilidir.

İletişim kuramama: Anlık kurulan iletişimin herhangi bir sebepten dolayı kurulamamasından duyulan huzursuzluk, gerilim ve endişedir. Aile ve arkadaşlar ile iletişimin herhangi bir nedenle engellenmesinden kaynaklı durumu ifade eder. Örneğin fatura kotası biten kişinin anlık iletişim kuramaması düşüncesi ile yaşadığı huzursuzluk, gerilim ve endişe.

Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme: Herhangi bir nedenden dolayı internetin kesilmesi düşüncesinin bireyin sosyal medyadaki gelişmeleri takip edememesi, elektronik postalarını kontrol edememesi ve güncel bildirimleri alamamaktan duymuş olduğu gerginlik, tuhaf duygu ve huzursuluk duyguları ile ilgilidir.

Nomofobi ve akıllı telefon kullanımının olumsuz sonuçları.

Akıllı telefonlar olumlu etkileri kadar sosyal hayat içinde olumsuz etkileride bulunmaktadır. Akıllı telefonları gençler, işlevsel amaçlar için kullandıklarını ifade etselerde, arzularını giderici bir nesne ve sosyal statünün ölçütü olarak algılanmaya başlamışlardır. Genç nesil arasında epey fazla özelliği bulunan akıllı telefonlar, duygu ve yaşam şeklini ortaya koyan nesnelere dönüşmüştür (Ling, 2004).

Campbell (2005), akıllı telefonun olumsuzluklarını, sosyal ortamdan kaçma ve sanal zorbalık kavramıyla açıklamıştır. Akıllı telefonlar bireyin duygularını ifade etmek için konuşma yerine mesaj yazmaya itebilmektedir. Böyle bir durumda gençler sosyal ortamlara uyum sağlamada olumsuzluklar yaşarken, çekingen ve içe dönük bir kişilik yapısına sahip olmalarına yol açmaktadır. Aynı zamanda problemlili akıllı telefon kullanımı, gençlerde sanal

zorbalık sürecinin yaşanmasına da neden olmaktadır. Bu durum akıllı telefonlar ile diğer insanların taciz edilmesine kadar uzanabilmektedir.

Nomofobi ve problemlı akıllı telefon kullanımının bireyin sosyal ilişkileri üzerindeki etkisine bakıldığında, kişinin iş performansını ve aile, arkadaş, öğretmenleriyle olan ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Takao, Takahashi & Kitamura, 2009).Gençlerin akıllı telefonları kontrolsüz kullanımları sonucu ortaya çıkan cep telefonu faturaları ebeveynleri zor durumda bırakabilmektedir. Ayrıca ebeveynler çocuklarının kendilerine ihtiyaç duydukları önemli evrelerde akıllı telefonları aşırı kullanmaları bağılı olarak çocuklarını ihmal edebilmektedir. Çocuklarda tıpkı kardeşler arasındaki kıskanma ve rekabet gibi akıllı telefonları kendilerine rakip görmektedirler. Sonuç olarak yeteri kadar ilgi görmeyen çocuklarda çeşitli davranışsal sorunlar yaşanabilmektedir.

İngilterede yapılan bir deneyde e-posta ve mesajın zekâ ve konsantrasyonu olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Deneyde 1100 kişiye sorular yöneltilmiş ve dikatlerini toplamaları gerekirken akıllı telefonlarıyla uğraştıkları görülmüştür. Deneyin sonucunda deneklerin sürekli e-posta ve mesaj ile uğraşmalarından dolayı konsantrasyon ve uyku düzenlerinin bozulduğu, beyin faaliyetlerin yavaşladığı ve çalışan verimliliğide düştüğü tespit edilmiştir. Aynı zamanda her 5 kişiden 1' inin sırf mesajlara yanıt verebilmek için yemekten kalktığını ve devam eden sohbetlerini yarıda kestiği ifade edilmiştir (Ekici, 2005).

Nomofobi, öğrenim faaliyetleri üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Sakarya Üniversitesi ile İHH İnsani Yardım Vakfı 3694 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin zamanlarının büyük bir bölümünü internet, akıllı telefon ve sosyal medya kullanarak geçirdiği tespit edilirken, lisede okuyan öğrencilerin yüzde 30'u, üniversitede okuyanların yüzde 35'i günlük 3 saat ve daha fazla akıllı telefon kullandıkları tespit edilmiştir. Araştırmada teknolojik bağımlılıklar arttıkça akademik başarının düştüğü sonucuna varılmıştır (İnsani Yardım Vakfı [İHH], 2015). Öğrenciler ders çalışırken akıllı telefonlarını yanlarına alması dikkatlerinin dağılmasına, zamanlarının verimsiz geçmesine ve dolayısıyla akademik başarılarının düşmesine yol açtığı yapılan araştırmalarda görülmüştür (Gümüş & Ögeve, 2015). Robert, Yaya ve Monalis (2014)'de yaptıkları bir çalışmada problemlı akıllı telefon kullanımı bireyin sınıf içi aktivitelerinde gerilemeye yol açtığı, bunun sonucunda okul başarısının giderek düşmesiyle sonuçlandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin ders konsantrasyonlarını olumsuz etkileyen bu cihazlar, eğitimcilerin işini de gün geçtikçe zorlaştırmaktadır (Campbell, 2005).

Nomofobi ve akıllı telefon kullanımının insan sağlığı üzerindeki etkilerine baktığımız zaman; yorgun hissetme, baş ağrıları, kulağın üst-arka kısmında ağrı yada işitme kayıpları,

vertigo, gözün görmedeki netliğini kaybetmesi gibi etkileri bulunmaktadır (Ocaktan ve Akdur, 2008). Suudi Arabistan ülkesinde yapılan bir araştırmanın bulgularında, cep telefonlarını aktif kullanan 437 katılımcının en çok baş ağrısı çektikleri bunu takip eden, uyku düzeninde bozulma, gergin olma, yorgun olma ve baş dönmesi belirtileri görülmüştür (Al-Khlaiwi & Meo, 2004). Ayrıca son 10 yılda yapılan araştırmalarda genetik yapının hasarı, alzheimer, parkinson, beyin tümörü riskinde artış gibi farklı sağlık sorunlarına neden olduğu ortaya çıkmıştır (Bold, Toros & Şen, 2003).

Sonuç olarak, akıllı telefonlar günlük yaşantının içinde ciddi öneme sahip iletişim kurma aracıyken, sosyal etkileşim şekillerini ve ilişkileri kapsamlı olarak etkilemektedir. Yapılmış birçok araştırmada, gençlerin akıllı telefonu kullanarak kendilerini ve diğerlerini algılama şekli, akıllı telefon kullanım davranışlarıyla ilişkili görülmektedir (Demir, 2013).

Psikolojik İhtiyaçlar

Her şeyin hızlı değişmekte ve gelişmekte olduğu bu çağda, zamana ve ortama karşı doğru seçimler yapıp bunların sorumluluğunu üstlenmek yeni ve doğru seçimlere zemin hazırlar (Özer, 2009). Kendini belirleme kuramı, bireyin herhangi bir durumu ya da olay başlatmada doğru seçimler yapıp kendi davranışlarını belirlemesi olarak tanımlanmaktadır (Deci & Ryan, 2000). Kişi kendisi üzerinde bulunan baskıyı ne kadar az hissederse kendini belirleme derecesinin o kadar yükseldiği görülmektedir (Cihangir-Çankayya, 2005).

İhtiyaç bireye özgü olan; güdüyü, motivasyonu, isteği, gereksinimi, arzuyu, ümidi ve başarıma isteğini kapsayan üst düzey dürtüler olarak tanımlanabilir. İhtiyaç, içsel olarak oluşabileceği gibi dışsal olarak da meydana gelebilir. Bireyin bütün psiko-sosyal ihtiyaçlarına, bir bütün olarak temel ihtiyaç diye tanımlanmaktadır (Eysenck, Arnold & Meili, 1972; akt. Kesici vd., 2003). Bunun yanında ihtiyaç, organizma hayata tutunabilsin diye olması gereken şey ve buna duymuş olduğu arzu olarak da tanımlanır (Matsumoto, 2009, s.328).

Zhang (2008), göre ihtiyaçlar organizmanın hizmetinde olup; büyüme, gelişme, iyi oluş hali ve yaşamın devamı için meydana gelen istek ve arzulardan oluşmaktadır. Üç tip ihtiyacın olduğunu ifade etmiştir. Bunlar birincisi doğuştan gelen, biyolojik sitemlerimizden kaynaklı *fizyolojik ihtiyaçlar*, ikincisi insan doğasından kaynaklı ve psikolojik unsurları kapsayan *psikolojik ihtiyaçlar*, son olarak duygusal ve sosyal etkileşimler sonucu öğrenilmiş ve özümsemiş *sosyal ihtiyacılar*'ımızdır.

Psikolojik ihtiyaçlar kişinin yaşamında önemli bir yere sahiptir ve bireyin yönelimlerini etkilemektedir. Psikolojik ihtiyaçları, kişinin doyumları veya doyumsuzlukları etkilediği gibi, yönelimlerinin şiddetide etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları anlamak

için farklı araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan ilki McDougall'ın araştırmalarıyla başlamıştır. Daha sonraki yıllarda araştırmacılar Freud'un İçgüdü Kuramı ve Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde yer alan görüşlerini yaptıkları araştırmalarla açıklamışlardır (Çelikkaleli & Gündogdu, 2005).

Freud'un İçgüdüler Kuramına göre, insan organizması eksikliğini duyduğu nesneyi bulup ona ulaşarak doyum sağladığında, dengesini yeniden kurarak onu rahatsız eden uyarı ortadan kaldırır (Çelikkaleli & Gündogdu, 2005). Freud'a göre ihtiyaçlar yaşam içgüdü ve ölüm içgüdü çerçevesinde şekillenir. Yaşam içgüdü, bireysel yaşamın ve insan ırkının devamlılığını sağlamaktadır. Açlık, susuzluk ve cinsellik yaşam içgüdüsünün içindedir. Ölüm içgüdüsünde ise saldırganlık dürtüsü bulunur. Bu iki güdü birbirinin yerine geçebildiği gibi birbirlerini etkisizde kılabilirler (Gençtan, 2000).

Maslow ihtiyaçların; fizyolojik, güvenlik, ait olma-sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere üst üste konulmuş ve karşılanma önceliğine göre beş basamaklı bir hiyerarşik yapı sergilediğini belirtmiştir. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinin temelinde fizyolojik ihtiyaçların bulunduğunu belirtmiştir. Fizyolojik ihtiyaçlar giderilmeden birey diğer ihtiyaçları karşılama çabasına girmeyecektir. Hiyerarşideki en üst basamakta ise psikolojik ihtiyaçlar içinde en yüksek öneme sahip olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Bireyde kendini gerçekleştirme ihtiyacının oluşması için diğer ihtiyaçların doyurulmuş olması gerekmektedir. Aksi durumda kendini gerçekleştirme ihtiyacının ortaya çıkması engellenmiş olacaktır (Cüceloğlu, 1997).

Alderfer, ERG diye adlandırdığı kuramını, Maslow'un İhtiyaç Hiyerarşisinden yola çıkıp çeşitli değişiklikler ile ihtiyaçları üç grupta ele almıştır. Bu ihtiyaçlar; var olma, ilişki ve büyüme ihtiyacı şeklindedir (Aytaç, 1997). İlk ihtiyaç olan var olma, Maslow hiyerarşisindeki fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına denk gelirken; ilişki ihtiyacı, sevgi, saygı, ihtiyacına karşılık gelmektedir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacına karşılık olarak ise büyüme ihtiyacı gelmektedir.

Hull, İhtiyaçların biyolojik boyutuna dikkat çekerek, dürtü kuramını (drive theory) oluşturmuştur. Temel ihtiyaçların biyolojik yönden incelendiği kuramda insanın; su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçınmak ve hazzı ulaşmak benzeri temel biyolojik ihtiyaçlarının olduğunu ifade etmiştir. Söz konusu ihtiyaçlar doğuştan kazanılmış olup, eksiklik durumunda organizmada hareketliliğe yol açan ve varlığını sürdürebilmesini sağlayacak özellik göstermektedir. Dürtü kuramına göre ihtiyaç organizmanın biyolojik gerekliliğinden kaynaklanır (Deci & Ryan, 2000).

Bir başka ihtiyaç kuramcısı Murray ise, Hull'un dürtü kuramında ifade ettiği temel ihtiyaçların sadece biyolojik olduğu yönündeki yaklaşımının aksine ihtiyaçların sadece biyolojik olmadığını aynı zamanda psikolojik olduğunu ve sonradan kazanıldığını savunmuştur. İnsanın psikolojik ihtiyaçlarını ayrıntılı bir liste yaparak ortaya koyan Murray, birbirleriyle ilişkili olan psikolojik ihtiyaçların; başarmak, düzenlilik, gösterişlilik, özerklik, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görmek, başatlık, kendini suçlamak, şefkat, karşı cinse ilgi ve saldırganlık şeklinde gruplandırmıştır (Sünbül, Kesici & Bozgeyikli, 2003).

Söz konusu kuramlar incelendiğinde temel ihtiyaçların, doğar doğmaz mı yoksa sonradan mı kazanılma durumuna bağlı olarak veya fizyolojik mi psikolojik mi olmasına bağlı kuramcılar tarafından değişik biçimlerde incelenmişlerdir. İhtiyaçları sadece fizyolojik açıdan ele alan kuramcılar, sadece psikolojik açıdan ele alan kuramcılar olduğu gibi, hem fizyolojik hem psikolojik açıdan ele alan kuramcılarda bulunmaktadır.

Son yıllarda temel psikolojik ihtiyaçlar üzerine yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğunun öz-belirleme kuramı üzerine yoğunlaşmıştır. Bu araştırmada da Öz-Belirleme Kuramı'nın açıkladığı temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ele alındığından Öz-Belirleme Kuramı'nın temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna bakışı hakkında ayrıntılı bilgi verilecektir.

Öz belirleme kuramı.

Öz belirleme kavranmı; davranışı toplu normları, grubun baskısı, gelenekleri ve görenekleri içine alan dışsal etkilere ziyade, bireyin kendi kararlarını kendi inanç, iradesi ve değer yargılarıyla vermesi olarak tanımlanmaktadır. Birey kendi iradesiyle verdiği kararlarda etkili olan temel kriterler dışsal etken ve ödüllere bağlı kalmadan, bireyin davranışlarına ait kararları kendisinin alabilmesidir. Kişi eğer davranışlarında herhangi bir etki içine girmeden ilgilerine ve değerlerine bağlı olarak verebiliyorsa öz belirleme gerçekleşmiş demektir (Cihangir Çankaya, 2005). Kuramın temelini bireyin davranışları ile ilgili kararları kendi bağımsız düşüncesi ile seçmeleri, bununla başlamaları ve bağımsız irade güçlerini kullanarak sürdürmeleri oluşturmaktadır.

Bu kuramla ilgili ilk çalışmaları 1970'lerde Edward Deci ve Richard Ryan çeşitli araştırmalar yaparak kuramın ilk temellerini atmışlardır. Kuramı geliştirmelerindeki amaç kişi, grup ve toplumun sağlıklı bir şekilde gelişimini sağlayacak faktörleri belirleyerek ve büyümede, bütünleşmede ve iyi oluş sürecinde etkili olan koşulları ortaya koymaktır (Budak, 2000).

Öz-belirleme kuramı kendi içinde organizmik bütünleşme kuramı, bilişsel değerlendirme kuramı, nedensellik yönelimi kuramı, temel ihtiyaçlar kuramı ve amaç içeriği

kuramı olmak üzere beş küçük kuram barındırmaktadır. Burada bu mini kuramlar içinde bu araştırmanın konusu olan temel ihtiyaçlar kuramı üzerinde açıklamalar yapılacaktır. Öz-belirleme kuramı, grupta iç süreçlerde bireyin bireysel gelişiminin tam olarak kavranması için psikolojik ihtiyaçların anlaşılmasını merkezine alan bir kuramdır (Sheldon & Bettencourt, 2002).

Öz Belirleme Kuramı, bireylerin motivasyonel olarak kişiliklerinin gelişmesi yönünde destek olan ve doğumla birlikte varolan güç diye nitelendirmektedir. Bu kuram çerçevesinde bireyin gelişimi, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna bağlıdır. Temel psikolojik ihtiyaçlarında doyum sağlayan birey ilgi duyduğu işlerle uğraştığı gibi sosyal çevresi içinde yeterli ve etkin olur. Psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireyler daha fazla sosyalleşip kendi kararlarını verirken çevreyle olan etkileşiminde daha etkin olurlar (Cihangir-Çankaya, 2005).

Öz belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçlar.

Ryan ve Deci (2000) ihtiyaç kavramını ele alırken bir taraftan Hull'un kuramında ele aldığı gibi doğuştan gelen organizmik gereksinimler olarak tanımlarken, diğer taraftan Murray'ın kuramında ele aldığı gibi ihtiyaçların psikolojik olduğunu belirtmektedirler (Akt; Cihangir-Çankaya, 2005).

Ryan (1995) ihtiyaç ile ilgili iki farklı tanım yapmıştır. Birinci tanımında ihtiyaç, 'kişinin isteklerini, amaçlarını, arzularını veya değerlerini içeren ve kişiyi harekete geçiren her türlü güdeleyici güç' olarak tanımlarken, ikinci tanımında ihtiyacı, bireyin bilinçli veya bilinç dışı istek ve amaçlarından farklı bir biçimde, psikolojik gelişimi ve sağlığı ön plana alan tanımdır. Teknik olarak ikinci tanım daha kullanışlıdır.

Öz-belirleme kuramında temel psikolojik ihtiyaçların, bir canlı varlığın kişisel büyüme, bütünleşme ve öznel iyi oluşunda gerekli olan besin olarak görülmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005). Deci ve Ryan'ın 'besin' olarak adlandırdıkları temel psikolojik ihtiyaçlar eğer tam olarak doyurulmaz ise sağlıklı bir gelişimin mümkün olmayacağını iddia etmişlerdir. Deci ve Ryan'a göre üç temel ihtiyaç evrensel olsada, bu ihtiyaçların tüm kültürel yapılarda aynı şekilde doyurulduğu yada aynı biçimde belirtildiği anlamı taşımaz. Her kültürdeki bireyler, farklı biçimlerde içselleştirip temel ihtiyaçlarını o şekilde doyurmaktadır (Deci & Ryan, 2000)

Öz belirleme kuramı kapsamında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları temel psikolojik ihtiyaçlardır. İyi bir içselleştirme yapmak, öznel iyi oluş, bütünlük sağlama, psikolojik yönden gelişme ihtiyaçların doyurulması için önemli kriterlerdir (Deci & Ryan, 2000). Aşağıda bu ihtiyaçlara kısaca değinilecektir.

Özerklik.

Öz belirleme kuramının alt boyutlarından olan özerklik ihtiyacı, kişinin sosyal yaşamın kurumlarına ve kurallarına uyumlu bir biçimde kendi iradesini kullanabilen ve özerk davranarak kendi kararlarını hür iradesiyle alabilmesi anlamına gelmektedir. Özerklik ihtiyacı, bireyin sağlıklı insan ilişkileri kurmasında ve kişilik gelişiminde önemli bir ön koşuldur. Kişinin ergenlik döneminde yüksek düzeyde ihtiyaç duyduğu özerklik ihtiyacı eğitim-öğretim sürecinde mutlaka giderilmelidir. Özerklik ihtiyacı, yeterlik ve ilişki ihtiyacında ön şartıdır. Birey eğer özerklik ihtiyacını karşılamamış ise kendini yeterli görmesi ve diğer bireyler ile olumlu ilişkiler kurması zor olacaktır (Ryan vd., 2011).

Özerklik, içinde davranışları, duyguları ve değerleri barındıran bir yapıdadır (Cihangir-Çankaya, 2005). *Duygusal özerklik*, kişinin ilişkilerindeki yakınlık derecesine ve kendi ayaklarının üzerinde ne derece durduğuna odaklanırken, *davranışsal özerklik* davranışlarla birlikte bireyin karar verme süreci ve sonrasındaki seçimlerine odaklanmaktadır. *Değerlerde özerklik* bireyin büyüdüğü, yaşadığı çevrenin değerleri ve görüşlerinin kendi değerlerine bağlanmasıyla ilgilidir (Ryan & Lynch, 1989; Akt, Özer, 2009).

Kısaca özerklik, bireyin kendi yaşamı içinde başına buyruk davranışlar göstermeden söz söyleyebilme hakkı bulunması ve bu hakkı toplumsal değerler çerçevesi içinde kullanma biçimi olarak ifade edilebilir (Ryan & Lynch, 1989).

Yeterlilik.

Yeterlik, öz belirleme kuramı çerçevesindeki en genel anlamıyla kişinin sahip olduğu yeterlilik alanları ve yeteneklerini kullanabilmesi ve geliştirmesidir. Bireyde kişisel yeterlilikte kaygılara neden olan şey, bireyin kendi başarısını ve başkalarının başarılarını gözlemleyerek kendisinde oluşan başarı inancı ve motivasyonudur. Yeterlilik ihtiyacı uzun vadede bireyin psikolojik iyi oluşu içinde önemli bir ihtiyaçtır

(Ryan & Deci, 2000a). Aynı zamanda yeterlik, iş yapabilmek için sahip olunması gereken bilgi, güç, beceri ve o işi başarabileceğine ilişkin inançlarını içermekte olup, öte taraftan da bireyin hedefini belirleyerek istediği sonuca ulaşma görevini ifa etmesidir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Yeterlilik inancı davranış değişikliğin kazanılmasında önemli bir etken olduğu gibi psikolojik sorunların çözümünde de önemli bir faktördür. Akademik başarı, iş başarısı, sağlıklı insan ilişkileri kurma bunlardan bazılarıdır. Bireyin başarabileceğine olan inancı, yaşamda karşılaşılabilecek sorunların daha rahat üstesinden gelmesine önemli katkı sağlar (Burger, 2006, s.546).

Kişinin yeterli ihtiyacı dışarıdan bir teşvike gerek duymaksızın hür bir şekilde kişiyi davranışa itmelidir. Bir kişinin çevresiyle uyumundaki yeterlik, yapacağını bilmekten ziyade, bireyin yapmak ile görevli olduğu değişen talepleri hâkimiyeti altına alan, bütünleşen eylemlerle organize olan, seçilen becerilerin tamamını kapsamaktadır (İlhan, 2009).

Yeterlik ihtiyacı karşılanmamış kişi, yetenek ve becerisini kullanamazken uğraştıkları işin uyum sürecinde de sorunlar yaşarlar. Çevresel talepleri karşılamada yetersiz kalan bu kişiler yeni karşılanan herhangi bir durumda bocalamaktadırlar (Deci & Ryan, 2000).

Ayrıca, yeterlik ve özerklik ihtiyaçları birbirlerini etkiler ve etkilenirler. Yeterlik, bireyin hedeflerine uyumlu maksimum verimi sağlaması olarak nitelendirilirken, özerklik davranış ve hedeflerini bireyin özgür irade gücüyle kararlaştırıp bu istikamette davranabilmesi olarak ifade edilir. Kişinin hayatı boyunca iyi oluşu için özerklik yönünün desteklenmesi gerekir. Bu bağlamda özerklik ve yeterlik birbirinden bağımsız düşünülmesi hatalı olur (Sheldon, Ryan & Reis, 1996).

İlişkili olma.

İlişkide olma ihtiyacı, bireylerin arasındaki kişisel ve duygusal bağları kapsasa da bunların ötesinde bir kavramdır. İlişki ihtiyacı, insanların başkaları tarafından anlaşılma, başkalarıyla ilişki kurma ve sürdürme, başkalarından destek alma, başkalarına destek verme ve bir arada yaşama çabalarını yansıtır. (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Andersen (2000)'e, bu ihtiyacı saygı, özen ve güveni gerektirdiği gibi duyarlı olmayı, sıcaklık ve duygusal olarak kabul edici olmayıda kapsar. Bireyler ilişki ihtiyaçlarını giderme sürecinde, ilişkinin başlama ve kontrolü kendi ellerinde bulunsun isterler. Bireyler kendi arasındaki ilişki düzeyleri ve bağlılık derecelerinin düzeyi arttıkça, ihtiyaçlarını doyurma ve iyi oluşları o düzeyde artar (Kesici, 2008).

İlişkili olma ihtiyacı, bireyin ailesi, arkadaşları ve sosyal hayatı ile ilişki kurmanın önemini vurgulamaktadır. Ancak kişi ilişkide bulunurken özerklik değerinin önemini zayıflatmamalı, aksine özerkliğini destekleyecek ilişkiler kurmaya çalışmalıdır (Deci & Ryan, 2000).

Öz-belirleme kuramında yer alan ihtiyaçlardan ilişkili olma ihtiyacı Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki basamaklarda bulunan ait olma ihtiyacına denk geldiği görülmektedir. Birey ilişkili olma ihtiyacını doyurmadan diğer üst ihtiyaçlarını doyuramayacaktır.

İhtiyaçların doyumu, ne düzeyde doyurulabileceğini, sosyal çevre ve kültür farklılığından etkilenmektedir. Temel ihtiyaçlar kültürle ve yaş gurubuna göre değişir, araştırmacıların üstünde uzlaştığı konu bu ihtiyaçların evrensel olduğudur. Kısacası; birey yaşadığı kendilerine ait sosyal çevre, toplum ve kültürel yapı tarafından eğer desteklenirler ise amaçlarına kolay ulaşabilirken, ihtiyaçlarını daha iyi doyurabildikleri gibi iyi oluşlarında yükselir (Deci & Ryan, 2000).

Burada önemli olan bireyin ilişkili olma ihtiyacını karşılarken özerkliğinden feragat etmemesi ve çift taraflı ihtiyaçlarını dengelemesi önemlidir. Yani birey çevresinden destek aldığı gibi çevresine destek olmalıdır.

Kişilik

Kişilik, psikoloji alanında geniş, kapsamlı ve üzerinde uzun yıllar çalışılan bir konu olmasına karşın, disiplinler arasında uzlaşıya varılan bir tanımı yoktur.

Latince “Persona” kelimesinden türetilmiştir. Persona eski roma döneminde tiyatro oyuncularını yüzlerine temsil ettikleri özelliklere uygun maskeler takıp, rollerini bu maskelerle canlandırmıştır. Yüzlerine taktıkları bu maskelere “Persona” diye adlandırılmıştır. Sahne seyirciye uzak olduğu için oyuncuların rolüne uygun yüz ifadeleri görülmeyeceğinden bu yöntem tercih edilmiştir. Bu maskeler aynı zamanda seyircilerin oyuncularını ayırt etmesini kolaylaştırıyordu. Tıpkı eski Roma tiyatrosunda olduğu gibi “persona” seyirciyi oyunculardan ayırt edici bir özellik olarak ortaya koyması gibi, “kişilik” de bir bireyi diğerlerinden farklı kılan bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin tamamı şeklinde ifade edilebilir (Şimşek, Akgemci, Çelik, 2014,s.81).

Kişilik çalışmalarının önemli temsilcilerinden biri olan Allport (1961) kişiliği, “bireyin dinamik bünyesindeki davranış ve düşünce özelliklerini belirleyen psikofiziksel sistemler” olarak tanımlamıştır (Akt.: Basım, Çetin & Tabak, 2009, s. 22). Burger (2006) kişiliği bireyi, diğer bireylerden ayırt eden ve kendisinden kaynaklanan birbiriyle tutarlı davranış kalıplarının bütünü, aynı zamanda bireyin yaşamına yön veren zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkilerinin tamamı olarak tanımlanmıştır. Biyolojik ve psikolojik etkilerle meydana gelen kişilik, insanı diğerlerinden ayıran farklı yanlarını belirler (Gürün, 1991, s. 86). Yukarıdaki tanımlardan hareket ederek her bireyin duygu, düşünce, istek ve davranışlarını içinde barındıran kendine özgü bir kişiliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Kişilikle ilgili tanımlar incelendiğinde üç grup tanım ortaya çıkmaktadır. Bunlardan birinci grup kişiliği bireyin sahip olduğu sosyal becerilerin toplamı şeklinde değerlendirirken, ikinci grup bir bireyin diğer bireyler üzerinde bıraktığı etki ve imaj olarak tanımlamıştır. Son

olarak üçüncü grup, bireyin kendisi ve çevresi ile uyumunu sağlayan, onu diğer bireylerden ayıran, özel ve tek yapan tipik karakteristik özellikleridir şeklinde tanımlamışlardır (Silah, 2005).

Kişiliğin kuramsal temelleri.

Kişilik üzerinde çalışan bilim insanları, kişiliğin oluşumu ve gelişimi ile ilgili birçok kuram ortaya koymuştur. Kişilik kavramına her biri farklı bakış açılarıyla yaklaşmıştır. Genel olarak kişilik kuramları Burger (2006) tarafından altı grup altında toplanmıştır. Bunlar:

- Psikanalitik Yaklaşım,
- Ayırıcı Özellik Yaklaşımı,
- Biyolojik Yaklaşım,
- İnsancıl Yaklaşım,
- Davranışsal/Sosyal Öğrenme Yaklaşımı
- Bilişsel Yaklaşımdır.

Bu gruplandırma kuramcılara göre farklılık gösterse de temel kişilik kuramları bu altı yaklaşımdan birinin çerçevesin içinde bulunmaktadır.

Psikanalitik Yaklaşım, bu kurama göre doğada olup biten her sonucun, mutlaka bir sebebi vardır. Bu ilkeye bağlı olarak da insan kişiliği de kendiliğinden oluşması mümkün değildir. İnsanın yaptığı her davranışın mutlaka bir nedeni vardır. Bireydeki davranışların oluşumunda etkili olan faktörler bebeklik ve çocukluk döneminde şekillenmektedir (Yanbastı, 1991). Freud kişilikle ilgili yaklaşımlarını yapısal ve topografik kişilik kuramları şeklinde açıklamıştır. Freud yapısal kişilik kuramında, kişilik olgusunun, bireysel duygunun yapısını oluşturduğunu ileri sürerek kişiliğin id, ego ve süper ego olmak üzere üç ana boyuttan oluştuğunu ifade ederek incelemiştir (Zel, 2001). Bu üç boyutun her biri ayrı işleve sahiptir. Topografik kişilik kuramında ise bilinç dışı, bilinç öncesi ve bilinç alanlarından bahseder. Bu kuramda bireyin davranışları bilinçdışı faktörler tarafından kontrol edilir (Murdock, 2012). Psikanalitik Yaklaşım aynı zamanda, bilinçaltı süreçlerin, davranışların oluşumunda önemli yeri olduğu fikrine dayanan, kişiliğin bilinçaltı malzemeyi bilinç düzeyine çıkartarak incelenmesi gerektiğine vurgu yapan yaklaşımdır.

Biyolojik yaklaşım kuramında, kişilik ve biyolojik faktörlerin birbirinden bağımsız düşünülemeyeceği ifade edilmektedir. Bireylerin beyin dalgaları, kalp atım hızları, hormonal düzeyleri gibi birçok fizyolojik yönleri birbirinden farklıdır. Bu fizyolojik farklılıkların davranışsal yönü etkilediğini ifade ederek, biyolojik yöndeki farklılıkların davranışsal farklara yol açacağı görüşü kuramın temelini oluşturmuştur.

İnsancıl kuram ise, psikolojik ihtiyaçların doyumuna, bütünleşme ve kendini gerçekleştirme süreci üzerinde dururlar. Tüm insanlarda bazı ortak özelliklerin olduğunu savunurlar (Gerring & Zimbardo, 2012). Bireyin kişiliğinin oluşmasında fizyolojik ihtiyaçlar kadar psikolojik ihtiyaçların etkili olduğunu, aynı zamanda bireylerin yaptıkları eylemlerde büyük oranda sorumlu olduklarını varsayarlar.

Davranışsal-Sosyal Öğrenme kuramına göre, kişilik pekiştiricilerin etkisiyle bireyde ortaya çıkan açık ve gizli tepkiler bütünüdür. Bu kuramcılar sadece gözlemlenebilir davranışları incelemişlerdir. Davranışın oluşum ve gelişimini klasik ve edimsel koşullanma ile açıklamışlardır. Skinner kişiliği oluşturan temelleri klasik ve edimsel koşullanma olduğunu savunmuştur (Cüceloğlu, 1997). Bandura ise, öğrenmenin sosyal boyutu üzerinde durarak, gözlemlene, model alma ve taklit etmenin önemini vurgulamıştır.

Bilişsel kuramcılar, bireyin kendi kişiliğini oluşturmada etkin rol aldıklarına vurgu yaparlar. Bireyler şemalar yardımıyla kendileri için önemli buldukları şeyleri ayır edip geriye kalan şeyleri önemsemeyecekleri bir sistem oluştururlar (Burger, 2006). Bu görüşe göre bireylerin yaşamları ile ilgili edindikleri görüşleri ve yorumları kişiliklerini oluşturur (Rychlak, 1981)

Son olarak bu araştırmanın konusu olan beş faktör kişilik modelini de içine alan ayırıcı özellik yaklaşımına ayrıntılı bir şekilde değinilecektir.

Ayırıcı özellik-treyt yaklaşımı.

Bu kuramın savunucuları geçmişte çocukluk yıllarındaki yaşantılardan ziyade şimdi ve burada 'ya odaklanmışlardır. Yetişkin bireylerin kişiliklerinin birbirleri ile nasıl farklılaştığını anlamaya çalışmışlardır. Bireyleri bağımlı, saldırgan, sevecen, yardımsever olma gibi birbirinden ayıran kişilik özellikleri noktasında farklılaşma şekillerine değinmişlerdir. Treyt, insan kişiliğini ortaya koyabileceğimiz kalıcı ve tutarlı özelliklerdir. Bu kuramcılar yoğun şekilde iki amaç ile ilgilenirler. Bunlar; bunlar özellikleri betimlemek ve değerlendirme amacıdır (Atkinson vd., 1995).

Bu kuramda öncü temsilcileri arasında Gordon W. Allport, Henry Murray, Raymond Cattell bulunmaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımında, bireyin kişiliğin belli bir özelliğini ne kadar gösterdiği üzerinde durarak kişiyi sınıflandıran bir kişilik yaklaşımıdır. İki önemli varsayımı bulunmaktadır. Bunlardan birinci varsayımı, kişilik özelliklerinin zamanla kısmen kalıcı olduğudur. İkinci varsayım ise, özelliklerin durumlar karşısında süreklilik gösterdiğidir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak, ayırıcı özellik araştırmacıları, kişinin belirli bir durumda

göstereceği davranışı tahmin etmek ile ilgilenmediği gibi davranışın altında yatan mekanizmalara, diğer yaklaşımlara göre daha az vurgu yapar (Burger, 1993).

Allport, özellik kavramının sınırlılıkları olduğunu ilk günden kabullenmiş ve ona göre hareket etmiştir (Güney, 2006). Davranışlarda çevresel faktörlerin etkisi olduğunu ifade ederken ayırıcı özelliğin herhangi bir kişinin ne yapacağını önceden kestirilemeyeceği ve insanların kişiliğinin zamana bağlı olarak değişebileceğini ifade etmiştir (Burger, 2006).

Henry Murray, bireyin gelişim ve kişiliğin oluşma sürecinde hem bireysel yönün hem biyolojik özelliklerin hemde bu ikisinin kontrollü bir şekilde incelenmesinin önemine vurgu yapmıştır (Yanbastı, 1990, s. 196). Murray bu yaklaşımın adına “kişilik bilim” demiştir. Kişilik fizyolojik ihtiyaçların (yemek, su gibi) dışında psikolojik temelli ihtiyaçlara odaklanmıştır (Burger, 2006).

Eysenck kişilik kuramlarının anlaşılmasının çok zor olduğu ifade ederek, kişiliği bu karmaşadan uzaklaştırıp açık ve anlaşılır yönlerini açıklamaya çalışmıştır. Kişilikteki bu yönlerin kalıtım ve çevre etkileşimiyle oluştuğunu ifade ederek kişiliği oluşturan bilişsel, değerlendirici, duygusal ve somatik boyut olmak üzere dört boyutta ele almıştır. Eysenck’e göre kişilik üzerinde, genetik kodların ciddi bir etkisi bulunmaktadır. Eysenck yıllar süren araştırmaları sonucunda kişiliği, dışadönüklük-içedönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik özellikleri yönüyle 3 boyutta incelenebileceğini belirtmiştir. Eysenck dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin, sosyal çevresi geniş, çok arkadaşına sahip kişiler olarak ifade ederken aynı zamanda heyecanlı olduklarını vurgulamıştır. İçedönük kişilik özelliğine sahip bireyler bunun tam tersi özelliklere sahiptir. Psikotik kişilik özelliğine sahip bireyler, toplumsal kurallara uymayan, yalnız ve duyarsız kişilerdir. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler ise duygusal kontrole sahip olmayan anti-sosyal kişilerdir (Pervin, 1993).

Özellik yaklaşımına önemli katkı sağlayan Raymond Cattell kişiliği bireyin herhangi bir duruma karşı vereceği tepkinin önceden kestirilebilmesi olarak açıklamıştır. Ünlü psikologa göre öğrenme kişilik gelişiminde en önemli faktördür. Cattell çalışmalarında ana hedef olarak bireyi yönlendiren temel kişilik özelliklerini keşfetmeyi amaçlamıştır (Burger, 2006, s. 248). Cattell kuramında temel olarak, kişiliği oluşturan bileşenleri sıralayarak bunların belirli hiyerarşi içinde meydana gelmesi esasına dayandırmıştır (Cattell, 2001).

Beş faktörlü kişilik modeli.

Kişilik ile ilgili literatür de çok fazla yaklaşım ve kuram karşımıza çıksa da, kişisel farklılıklar üzerinde yoğunlaşan ve gözlenen davranış şekilleri ile kişiliği açıklayan özellik yaklaşımı daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişilik özellikleri

sınıflandırılırken, dilin çok önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Galton dil hipotezini ilk defa ortaya atarak, insan ilişkilerinde en belirleyici bireysel farklılığın, bütün dünya dillerinde tekil kavramlarla kodlanabileceğini ve bu sayede bireylerin kişilik yapısını kapsayan bir sınıflandırma oluşturulabileceği vurgulanmıştır (Somer, 1998).

Gordon Allport ve Odbert bireylerde kişilik özelliğini yansıtan 18.000 kelime ortaya koymuşlardır. Daha sonra benzer veya aynı kelimeleri çıkarıp kişilik özelliğini yansıtan sözcük sayısını 200'lere düşürmüşlerdir. Sonraki süreçlerde Raymond Catell istatistiksel bir teknik olan faktör analizini kullanarak bu 200 sözcüğü çeşitli özelliklerine göre gruplandırmıştır. Bunun sonucunda Catell 16 kişilik özelliği olduğunu ortaya koymuştur. Daha sonra bu 16 özelliği, 7 özellik daha eklemiştir (Morris, 2002). Cattell'in araştırmaları sonucunda bulduğu özellikler daha sonra birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve geliştirilmiştir. Sonuç olarak kişiliğin beş boyuttan oluştuğu yönünde araştırma sonuçları ortaya konulmuştur (Bacanlı, İlhan & Arslan, 2007; Digman, 1990; Goldberg, 1990; Peabody & Goldberg, 1989; Somer & Goldberg, 1999).

Kişiliğin beş boyutta incelemeye yönelik çalışmaların kökleri 1960'lara kadar uzanmaktadır. 1980 yıllarda kişilik ile ilgili araştırmalar gittikçe yoğunlaşmıştır. 1980 yılının sonuna gelindiğinde kişilik araştırmacıları, kişilik kavramına yönelik literatür de bulunan karmaşık sonuçlar yerine kolay ve kullanışlı bir sınıflandırmaya ihtiyaç duymuşlardır. Bu kapsamda 'Beş Faktör Modeli'nin sunduğu güçlü olan beş faktör üzerinde uzlaşmışlardır. Bir çok araştırmada Treyt yaklaşımların çoğunun "beş faktör" çatısında birleşebileceği fikrinde ortak sonuca varmışlardır ve buna "Büyük Beşli "(Big Five) adını vermişlerdir (Friedman & Schustack, 1999).

Benet-Martinez ve John (1998) bu sınıflandırmayı dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, gelişime açıklık ve nevrotizm olmak üzere beş faktör kişilik modeli olarak adlandırdıklarını modeli ortaya koymuşlardır.

Beş faktör kişilik modelinin sahada çalışanlar tarafında çok önemsenmesi ve yaygın olarak kişilik kavramı ile ilgili araştırmacılar tarafından kullanım nedenlerini şöyle sıralayabiliriz;

- Model deneysel ve boylamsal araştırmalara dayanması
- Zamana karşı ortaya konan özelliklerinin sürekliliğinin olması
- Biyolojik temellere dayanması
- Kullanımı ve değerlendirilmesinin psikometrik olarak rahat olması şeklinde sıralanabilir. (McCrae & Costa, 1992).

Beş faktörün tanımlanma şekline, yapısına ve bir kuramsal temeli olup olmamasına bağlı çeşitli eleştirilerde almıştır (Burger, 2006).

Sonuç olarak Burger (2006) “pek çok kaynaktan elde edilen kanıtlar, kişiliğimizi oluşturan özelliklerin çoğunun, beş temel kişilik boyutu üzerinde toplanabileceğine işaret eder.” Bu nedenle aşağıda bu boyutlar tek tek ele alınıp tanımlanacaktır.

a. Dışadönüklük boyutu

Bu terimi ilk defa Carl Jung ortaya atmış ve Jung bireylerin kişilik yönünden iki grupta toplanabileceklerini savunmuştur. Bu boyut iki uçlu bir yapıya sahiptir. Bir ucunda dışadönüklük diğer ucunda ise içe dönüklük bulunur (Burger, 2006, s. 254).

Dışadönük bireyler genel anlamıyla sosyal, girişken, konuşkan ve enerjiktirler. Bu bireyler sosyal ortamlara rahatlıkla katılıp kendilerini ifade edebildikleri gibi arkadaş çevreleri çok geniştir (Zel, 2001). Burger (2006) yapılan çalışmalarda dışa dönüklerin içe dönüklere göre daha fazla arkadaşına sahip olduklarını ve sosyal ortamlarda daha fazla vakit geçirdiklerini ortaya koyduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak dışadönük kişiler eğlenmeyi seven, konuşmayı seven, Şaka yapan, sosyal ve sevecen kimselerken içedönük bireyler sessiz, ilişkilerde mesafeli duran, çekingen, pasif ve yalnız kalmayı seven kişilerdir (McCrae & Costa, 2003).

Johnson ve Ostendorf (1993), yaptıkları araştırmada dışadönüklük boyutu ile olumlu duygular arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Dışadönükler yaşam olayları karşısında daha olumlu yaklaşıma sahip oldukları tespit edilmiştir (Watson & Hubbard, 1996).

Burada en önemli nokta, içe dönüklük dışadönüklüğün zıttı değildir. İçe dönüklük tanımlanması daha zor olan bir kavramdır. İçe dönükler yalnız kalmayı isteyebilir ancak sosyal kaygı ile ilgili bir şikâyetleri yoktur. Dışadönük bireyler düzeyinde coşkulu olmasalar da mutsuz veya kötümser kişiler değildir (Schwell, 2004).

b. Yumuşak Başlılık

Johnson ve Ostendorf (1993) olumsuz duygu dışındaki özellikler bütünü şeklinde bireyin alçak gönüllü olma, fedakâr olma, açık sözlü olma, güvenilir olma gibi özelliklerini temsil ettiği yönünde görüş belirtmiştir.

Bu boyut bireylerin kişiler arası ilişkilerdeki rolüyle ilgilidir. Yumuşak başlılık kişinin kişiler arası ilişkilerde iş birliğine karşı olan olumlu tutumunu ifade eder. Bu kişiler dostane ilişkilere sahip, sıcakkanlı, yakınlık kurabilen, güvenilir ve sosyaldirler. Yumuşak başlı olmayan bireyler iş birliğine karşı çıkan, çatışmacı, hoşgörüsüz ve serttirler (Glass vd., 2013).

Yumuşak başlı bireyler çatışmayı ve olaylara bireysel yaklaşmayı kabul etmezler (Lounsbury & Gibson, 2009).

Costa, Mc Crae ve Dye (1991) yumuşak başlılığı ve dışadönüklüğü sosyal ilişkileri kapsayan boyutlar olarak açıklamıştır. Bu iki boyut arasındaki farkı şu şekilde açıklamışlardır; yumuşak başlılık sosyal ilişkilerin niteliği ile ilgiliyken, dışadönüklük ise sosyal ilişkilerin yoğunluğu ile ilgilidir.

c. Özdenetim

Somer ve Goldberg (1999) bu boyutta yer alan bireylerin özelliklerini yaptıkları araştırmalar neticesinde şöyle açıklamışlardır; bu kişiler düzen sahibi, çalışmayı seven, iradeli, disiplin sahibi, sorumluluklarını bilen, kararlı, planlı ve programlı çalışan, dengeli, görevlerine adanan kişilerdir.

Özdenetim boyutu yüksek bireyler bireyler görevlerini başarılı bir şekilde sonuçlandırır. Yaptıkları işlerde idareci pozisyonunda olan kişiler eğer bu boyuta sahipse başarılı olma ihtimallerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Zel, 2001). Birçok araştırma bulgusunda işteki başarı ve gösterilen performans düzeyi ile sorumluluk arasında ilişki ortaya konmuştur (Ones, Viswervaran & Schmidt, 1993; Organ, 1994).

Özdenetim boyutunun olumsuz tarafında dürtüsel bireyler yer alır. Ve bunlar; dikkatsiz, dağınık, düzensiz ve kendilerini kontrolde çeşitli sorunlar yaşayan kişilerdir (Friedman & Schustack, 1999).

d. Gelişime Açıklık

Kuramcılarının üzerinde en az uzlaşa sağladıkları boyuttur. Bu boyut bireylerin zekâ ve kültür boyutunda alışlagelmişin dışına çıkabilen, farklı, yenilikçi yönünü temsil etmektedir. Gelişime açıklık, güçlü hayal gücü, kültürlü, bilgili, öğrenmek konusunda meraklı, orijinal, açık görüşlü, zeki ve sanatçı duyarlılığında olma özellikleri ile ilgilidir (Barrick & Mount, 1991). Simms (2009) bu boyuta sahip kişilerin, zekâ düzeyi yüksek, durağan olmayan yaşantılar arayan, yenilikçi oldukları belirtmiştir.

Gelişime açık kişiler kendilerini yenilemeye ve değiştirmeye istekli, herhangi bir şeyi araştırmayı seven, yeni buluşlara imza atmaya istekli kimselerdir. Yeniliklere hızlı uyum sağlarken, direnç göstermezler. Ayrıca bu bireyler çok okuyan, çok gezen, farklılıkları denemek isteyen kişilerdir (Şencan, 2003).

Gelişime açıklık boyutu düşük olan kişiler ise genel anlamda tutucu, tekdüzeliği seven ve entelektüel anlamda ilgisiz olan kimselerdir (Glass vd., 2013).

e. Nevrotizm

Kişinin duygusal denge yönünü ortaya koyan bir kavramdır. Diğer bir adı duygusal dengesizlik olan nörotizm, kaygı, depresyon ve öfke şeklindeki olumlu olmayan duyguları yaşama eğilimi olarak ifade edilir. Bu kişiler yüksek düzeyde kaygı yaşamaya eğilimlidir. Tersî yönde duygusal dengesizlik yaşamayan bireyler rahat ve sakinler (Chamorro-Premuzic, 2007; Akt; Çivitci & Arıcıoğlu, 2012). Bu bireylerin stres ile baş etme düzeyleri zayıftır. Türkçede duygusal dengesizlik yaşayan bireyler sinirli, asabi endişeli, gergin, şüpheli şeklindeki sıfatlarla betimlenir. Duygusal dengesizlik yaşamayan bireyler hakkında ise mutlu, sakin, sabırlı, rahat sıfatları kullanılmaktadır (Somer, 1998).

Costa ve Mc Crae (1992) nevrotik boyuttaki kişilerde psikolojik sorunlar görülme düzeyi daha yüksektir. Ayrıca yapılmış birçok araştırmada nörotik boyut yaşayan kişilerde depresyon ve anksiyete belirtileri daha yoğunlukta bulunur.

Nevrotik kişiler; negatif duyguları yoğun yaşayan, bunlardan bir türlü kurtulamayan ve "şu an ve şimdiki zaman"ı yaşamakta güçlük çeken, değer ve ilgilerinde belirsizlik yaşayan bireylerdir. Olumsuz duygular yaşamaya eğilimli olma, nevrotikliğin temelini oluşturur (Obrien & De Longis, 1996).

İlgili Araştırmalar

Cep telefonunun sosyal boyutu ve bireyin günlük hayatı ve ilişkilerine etkisi üzerindeki araştırmalar 2000'li yıllardan itibaren başlamıştır. Bu dönemden önce yapılan araştırmalar genellikle cep telefonunun teknolojik, mühendislik boyutu üzerinde yoğunlaşmıştır (Aoki & Downes, 2003). Bu aşamada daha çok Türkiye ve yabancı ülkelerdeki genç neslin nomofobi ve problemleri akıllı telefon kullanımlarının, çeşitli değişkenler ile olan ilişkilerinin ortaya konduğu çeşitli araştırmalar incelenecektir.

Yurt içi araştırmalar.

Akın ve Divanoğlu (2009), Aksaray Üniversitesi'nde öğrenim gören 332 öğrenci ile yapılmış çalışmada, öğrencilerin yüzde 44 oranında cep telefonuna bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrenciler cep telefonlarını özellikle bir imaj unsuru, toplum tarafından kabul edilmek için önemli bir aracı, sosyal yaşam içinde güven faktörü diye değerlendirirken, bağımlılık düzeyi düşük olan öğrenciler lükse ve toplum tarafından kabul edilmeye etkisinin az olduğunu, sadece cep telefonlarını işe yarayan araç şeklinde değerlendirdikleri saptanmıştır. Bağımlılık düzeyi yüksek öğrencilerin 20-22 yaş aralığında oldukları ve çok oyun oynadıkları bulgulanmıştır.

Çankaya (2009), Eğitim fakültesi son sınıfta öğrenim gören 240 öğrenci üzerinde, öznel iyi oluşun psikolojik ihtiyaç doyumu ile arasındaki ilişki ve cinsiyete göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumu cinsiyete göre farklılaşmazken, ilişkili olma ihtiyacının doyumu kızların lehine anlamlı farklılaştığı bulgulanmıştır. Çalışma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, öznel iyi oluş düzeyinde etkili bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Arslan ve Ünal (2013), Araştırma mobil telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarını ortaya koymak amacıyla 2010– 2011 yılları güzünde, Marmara ve Maltepe Üniversitesinin Eğitim Fakültesinde okuyan 952 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin %99.9 mobil telefona sahip oldukları ve ortalama öğrencilerin 1-3 saat arası mobil telefonu kullandıkları ayrıca öğrencilerin %12.5 ise 5 saatten fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Mobil telefonların kullanım amaçları incelendiğinde, öğrencilerin 1-3 yıl arası mobil telefonlarını yeniledikleri ve mobil telefonlarını oyundan çok iletişim kurma amacıyla kullandıkları ve internete girme oranı %51.3 olarak saptanmıştır.

Ünal (2015) araştırmasında, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyo demografik veriler, internet ve sosyal paylaşım sitesi kullanımı ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmayı 207 kız (%56.6), 159 erkek (%43.4) toplam 366 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırmada cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Cep telefonu kullanım amacı bakımından internette gezinmeyi, sosyal paylaşım sitesi kullanmayı ve fotoğraf çekmeyi tercih edenlerin bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak anlamlı şekilde ortalamanın üzerinde çıkmıştır. Sosyal paylaşım sitelerinden Twitter kullananların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri sık kullanılan diğer iki siteden istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Sigara ve alkol kullanımı ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Adnan ve Gezgin (2016), 2014-2015 öğretim yılı bahar dönemi bir devlet üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenimlerine devam eden 433 öğrenci arasındaki nomofobi yaygınlık düzeyini ortaya koymayı amaçlamıştır. Tarama yöntemi kullanılan araştırmanın sonucunda, ölçek puanlarına göre nomofobi düzeyleri ortalamanın üstünde olduğu bulunmuştur. Öğrenciler cinsiyet, sınıf, cep telefonu kullanma süreleri ve akıllı telefon kullanma süreleri değişkenlerine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016), nomofobinin üniversite öğrencileri arasında yaygınlık oranını araştırmışlardır. Bu araştırmaya 537 üniversitenin çeşitli bölümlerinde eğitim gören öğrenciler katılmıştır. Araştırma sonucunda çalışmaya katılanların %42.6'sı (n=206) nomofobik davranışlar gösterdiği ve bilgiye ulaşamama ve iletişimi kaybetme noktasında yüksek korku yaşadıkları bulgulanmıştır. Ayrıca cinseyete göre bayan öğrencilerin daha fazla nomofobik davranışlar gösterdiği bulunmuştur.

Canoğulları ve Güçray (2017), internet bağımlılık düzeyleri yüksek ve düşük 644 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, internet bağımlılık düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin internette geçirdikleri vakit, interneti kullanım amaçları ve internete ayırdıkları zamanı kontrol etme becerileri yönü ile farklılaştıkları ve bağımlı ergenlerin olumsuz bir profil çizdiklerini bulgulamışlardır. Bağımlılık düzeyi yüksek ergenler anne babalarını daha kontrolcü algıırken, bağımlılık düzeyleri düşükler ailelerini daha ilgili algılamaktadırlar. Ayrıca internetin ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığının söylenebileceği de ifade edilmiştir.

Çakır ve Oğuz (2017), Araştırma lise öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bulunan ilişkiyi ortaya koymak amacıyla, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında eğitim gören 540 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunun bulgularında akıllı telefon bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Erdem, Türen ve Kalkın (2017) kamu çalışanları ve üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubu ile Türkiye de nomofobi yaygınlığını incelemişlerdir. 202 kamuda çalışan ve 265 üniversite öğrencisi çalışmanın örneklemi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda üniversitede öğrenim gören öğrencilerin %54 oranında nomofobik olduğu bulgulanmıştır. Ek olarak cinsiyet boyutunda nomofobinin kadınlarda erkeklere oranla yüksek olduğu, yaş değişkeni ile ters yönlü anlamlı ilişki ve günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Kaplan, Akıllı ve Gezgin (2017) üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin farklı davranış şekilleri ile ilişkileri incelenmiştir. Farklı üniversitelerde öğrenim gören 638 öğrenci araştırmaya katılımcı olarak alınmıştır. Nomofobinin bilgiye ulaşamama ve iletişimi kaybetme boyutlarında yaygınlaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonunda nomofobiye eğilimi olan öğrencilerin, telefonlarını sık kontrol ettikleri, her zaman şarj cihazını yanında bulundurdıkları, yatmadan telefonla mutlaka zaman geçirdikleri gibi telefonları geceleride

kapatmadıkları ve sabah gözlerini uykudan açar açmaz telefonu kontrol ettikleri bulgulanmıştır.

Meral (2017), 11 ve 12 sınıfta öğrenim gören 630 öğrenci üzerinde, akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler yönüyle incelemiştir. İnceleme sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri cinsiyet, kayıtlı olduğu lise türü ve sınıf düzeyine göre farklılaşmazken; akademik başarı, kullanım süresi ve kullanım amacına göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Ayrıca akademik olarak başarılı öğrenciler başarısız olanlara göre bağımlılık düzeyleri düşük bulunurken, fazla vakit geçirelenlerin daha fazla bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak akıllı telefonu konuşma için kullananların bağımlılık puanları oyun, sosyal medya veya mesaj yollamak için kullananlardan daha düşük bulunmuştur.

Işık ve Kaptangil (2018) yaptıkları çalışmada 343 üniversite öğrencisi üzerinde akıllı telefon bağımlılığı üzerinde sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığını etkilediği ve açıkladığı bulgulanmıştır. Ayrıca beş faktör kişilik özelliği olan; sorumluluk, uyumluluk ve nevrotik kişilik özelliği görünen öğrencilerin bağımlılıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan dışa dönük ve deneyime açık kişiliğe sahip öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları düşük olduğu bulunmuştur.

Öz (2018), 2017-2018 eğitim öğretim yılında 3. Ve 4. sınıfta öğrenim gören 300 üniversite öğrencisinin nomofobi düzeyi ile kişilik tipleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Nomofobi ile kişilik arasında düşükte olsa ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca yaş, cinsiyet ve okunan fakülteye göre nomofobi düzeylerinde bir farklılaşma bulunmamıştır.

Özdemir, Çakir ve Hussein (2018) yaptıkları araştırmada nomofobi üzerinde yalnızlık, mutluluk ve özsaygı değişkenlerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmaya Pakistan’da 368 ve Türkiye’de 361 üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 729 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak nomofobiyle yalnızlık, mutluluk ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır. Nomofobiyle yalnızlık ve benlik saygısı arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler, mutluluk ile arasında anlamlı ve negatif ilişki ortaya konulmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin nomofobikleri arttıkça yalnızlık ve özsaygı düzeyleri artarken mutluluk seviyeleri düşmektedir.

Can (2018) çalışmasını 493’ü kız ve 421’i erkek olmak üzere toplam 914 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının, temel psikolojik ihtiyaçları doğrudan negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yurt dışı araştırmalar.

Leung ve Wei (2000), yaptıkları araştırmada, cep telefonu kullanımını etkileyen yedi faktör ortaya koymuşlardır. Bu faktörlerden birincisi “Moda ve statü”,“ etkileme ve sosyallik”, “rahatlama”, “mobile”, “anında ulaşım”, “araçsallık” faktörleri ve son olarak “güvence vermek” cep telefonlarının bazı güvenlik gerekçeleriyle kullanımı ile ilgilidir. Araştırmaya göre doyum boyutundaki çabukluk, mobilite ve araçsallık, telefonların kullanım amaçlarının temel göstergesidir. Cinsiyet yönüyle cep telefon kullanıma şeklinde farklılaşma olup olmadığında bakılmıştır. Buna göre erkekler genelde çalışma hayatları amacıyla cep telefonlarını kullanırken, bayanlar sosyalleşebilme adına çok uzun konuşmalar yaptıkları bulgulanmıştır.

Bianchi ve Philips (2005), yaşları 18 ve 85 arasında değişen 195 katılımcı ile yaptıkları araştırmada, dışadönüklük ve düşük öz saygı problemli akıllı telefon kullanımını ciddi düzeyde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca gençlerin akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduklarını ve problemli akıllı telefon kullanan bireylerin fiziksel, finansal ve sosyal olarak olumsuz etkilendikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Aynı araştırmada nörotiklik ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Synovata (2009), dünya çapında pazar araştırması şirketi Synovate telefon kullanımının evrensel olduğunu ortaya koymak için 8000’den fazla kişi ile yaptığı röportaj sonucuna göre, katılımcılar %75 oranındakilerin cep telefonu yanında olmadan evden çıkmıyorlar, %36’dan fazlası telefonları olmadan hayatın kendileri için yaşanmaz olacağını ifade edecek kadar ileri gidiyor, %42’si telefonlarını uyuduklarındaen yakın mesafeye bırakıyorlar. Kullanıcıların%36 telefonlarını geceleri kapatmak istese de bir şeyler kaçırmaktan korkuyorlar. Mobil telefon kullanıcılarının, mobil telefon özelliklerinden, çalar saati % 67’si, Kamerayı %62’si,Oyunları %33’ü düzenli olarak kullanmaktadır.

Liao ve Wan (2010), kişisel özellikler ve toplumla ilişkiler bağlamında cep telefonu kullanımını etkileyen faktörleri incelediği araştırmada, sosyal ilişkiler ve kişisel özelliklerin mobil telefon bağımlılığında önemli rol oynadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Choliz (2012), 12-18 yaş aralığında yer alan 2.486 ergenle gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, DSM-IV tanı kitabında yer alan bağımlılık bozuklukları tanı kriterlerini akıllı telefon bağımlılığına uyarlamıştır. Bu araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılık derecesi kadınlarda erkeklere nazaran daha yüksek olduğu belirlenmiş, aynı araştırmada kadınların akıllı telefonla çok üst düzeyde zaman harcamada, mesaj göndermede ve aile içi problemler yaşamada erkeklere oranlandığında daha fazla problem yaşadıkları saptanmıştır.

Augner ve Hacker (2012), 196 genç üzerinde problemlı telefon kullanımını ele almışlardır. Bu araştırmaya göre bireylerdeki kronik stres, duygusal dengedeki düşüklük, cinsiyet, yaş, depresyon, dışadönüklük özelliklerinin problemlı akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Hong, Chiu ve Huang (2012), Tayvan’ da 269 kadın  niversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, psikolojik özellikler ile cep telefon bağımlılığı ve cep telefonu kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, cep telefon bağımlılığı; sosyal dışadönüklük ve kaygı ile pozitif ilişkili, özsaygı ile negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada sosyal dışadönüklük, anksiyete ve öz saygıyı içeren psikolojik özelliklerin cep telefonu kullanımında önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca cep telefonu bağımlısı kadın  niversite  ğrencilerinin bağımlılığı, daha fazla görüşme yapıp mesaj yollamayı yordadığı belirtilmiştir.

Glass vd., (2013) yapmış oldukları araştırmada beş faktör kişilik özellikleri arasında sadece sadece dışadönüklüğün Facebook’ta harcanan vakit ile ilişkili olduğu belirlemişlerdir. Dışadönüklük kişilik boyutu yüksek puan  ıkanların Facebook’ta daha fazla zaman tükettikleri tespit edilmiştir. Aynı araştırmanın önemli bulgularından biri ise  ğrencilerin Facebook’da geçirilen süre ile akademik performans negatif ilişkili bulunmuştur.

Park, Kim, Shon ve Shim (2013), Güney Kore halkının akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörleri ortaya koymak için 852 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin akıllı telefonu kulanımında etkili olan psikolojik öncüleri belirlemek hedeflenmiştir. Bu bağlamada; sosyal katılma motivasyonu, akıllı telefon kullanımı gibi psikolojik geçmişi, yenilikçilik, davranışsal aktivasyon sistemi (BAS) ve kontrol odağı ile problemlı akıllı telefon kullanımını yordadığı saptanmıştır.

Greitemeyer, Mügge ve Bollermann (2014) araştırmalarını 458  niversite  ğrencisi oluşturmuştur. Facebook arkadaşlarının temel psikolojik ihtiyaçlara etkisinin incelendiği çalışmada, facebook da az arkadaşa sahip olmak ve bu sanal ortamdaki arkadaşlardan olumsuz geri bildirim almanın temel psikolojik ihtiyaçları olumsuz etkilediği bulgulanmıştır. Ayrıca ilişki ihtiya ı sosyal medya üzerinde karşılanmadığı bunun için gerçek dünyaya ihtiyaç duyulduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Takao (2014), 504  niversite öğrencisinin katılımıyla beş faktör kişilik özellikleri ile problemlı cep telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, dışadönüklük, nörotiklik, deneyime açıklık ile problemlı cep telefonu kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, uyumluluk ve sorumluluk alanları ile bir ilişki bulunamamıştır.

Servidio (2014) yapmış olduğu araştırma neticesinde kişilik boyutlarından deneyime açıklığın internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu belirlenirken dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliğinin internet bağımlılığı riski ile negatif ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Araştırmaya ek olarak yumuşak başlılık kişilik özelliğinin internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı yordadığı ve internet bağımlılığı riski ile yumuşak başlılık boyutu arasında anlamlı bir negatif ilişkinin bulunmuştur.

Tavolacci, Meyrignac, Devhelotte, Richard ve Ladner (2015) kişisel ve çevresel çeşitli değişkenlere bağlı üniversite öğrencilerinde nomofobinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 760 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyleri cinsiyet, günlük mesaj gönderme sayısı ve telefonla konuşma süresine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Rosen, Carrier, Miller, Rokkum ve Ruiz (2016)'in 700'ün üzerinde üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, teknolojinin uyku düzeni üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılan öğrencilerin en az yarısının mobil telefonları açık halde uyuduğu ve büyük çoğunluğun gece en azından bir kere uyanıp gelen mesaj ve bildirimleri kontrol ettiğı bulgulanmıştır. Ayrıca bir şeyleri 'kaçırma' kaygısı ve teknolojiye bağımlılık hissinin gece uykularını kaçırdığını ve bireyin diğer gün verimsiz bir gün geçirmesine neden olabileceğı vurgulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma betimsel ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yapılmıştır. Tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli, değişkenler arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bir başka ifade ile ilişkisel tarama modelinde birden fazla değişken arasında tek tek ya da birlikte herhangi değişimin varlığının tespiti ve bu değişimin derecesini belirlemek hedeflenmektedir. İlişkisel tarama modelinde bir değişkendeki durumun tespiti diğer değişkenin kestirilmesine kaynaklık etmektedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırmalara uygun bir modeldir (Karasar, 2006).

Betimsel ve ilişkisel tarama modeli ile yapılan bu araştırma, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Araştırmanın bağımlı değişkenini üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenleri ise psikolojik ihtiyaçların doyumu (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ve kişilik özellikleri oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özellikleri arasında yordayıcı etkiyi belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile diğer değişkenlerle ilişkisini incelemek için ise bağımsız örneklemeler için t-testi ve tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 172’i erkek, 449’ü kız öğrencilerin katıldığı toplam 621 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemleri ile örneklem seçimi gerçekleştirilmiştir.

Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. *Araştırma Grubunun Demografik Bilgileri*

Özellik	Değişken	n	%
Cinsiyet	Erkek	172	27,7
	Kız	449	72,3
Yaş	17,0	1	,2
	18,0	58	9,3
	19,0	114	18,4
	20,0	188	30,3
	21,0	122	19,6
	22,0	73	11,8
	23,0	38	6,1
	24,0	14	2,3
	25,0	8	1,3
	26,0	3	,5
	28,0	1	,2
	31,0	1	,2
Bölüm	PDR	86	13,8
	Sınıf Öğretmenliği	113	18,2
	Almanca Öğretmenliği	47	7,6
	İngilizce Öğretmenliği	43	6,9
	Türkçe Öğretmenliği	84	13,5
	Türk Dili Edebiyatı Öğretmenliği	6	1,0
	Felsefe Grubu Öğretmenliği	3	,5
	Coğrafya	5	,8
	Tarih	10	1,6
	Böte	37	6,0
	Matematik Öğretmenliği	112	18,0
	Biyoloji Öğretmenliği	18	2,9
	Müzik Öğretmenliği	55	8,9
	Resim	1	,2
	Heykel	1	,2
Sınıf	1	305	49,1
	2	101	16,3
	3	179	28,8
	4	36	5,8
Toplam		621	100

Tablo 1 incelendiğinde örneklem grubunun cinsiyet açısından %27,7'sinin erkeklerden %72,3'ünün ise kızlardan oluştuğu görülmektedir. Yaş açısından %9,3'ünün 18 yaşında, %18,4'ünün 19 yaşında, %30,3'ünün 20 yaşında, %19,6'sının 21 yaşında, %11,8'inin 22 yaşında, %6,1'inin 23 yaşında, %2,3'ünün 24 yaşında ve %1,3'ünün 25 yaşında olduğu görülmektedir. Ayrıca bölüm değişkeni açısından örneklem grubunun %13,8'i PDR, %18,2'si sınıf öğretmenliği, %7,6'sı Almanca öğretmenliği, %6,9'u İngilizce öğretmenliği, %13,5'i Türkçe öğretmenliği, %6'sı BÖTE, %18'i matematik öğretmenliği ve %8,9'u müzik

öğretmenliği bölümünde öğrenim görmektedir. Sınıf değişeni açısından ise örneklem grubunun %49,1'i 1.sınıf, %16,3'ü 2.sınıf, %28,8'i 3.sınıf ve %5,8'i 4.sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan bireylerden veri toplanması amacıyla araştırmaya katılacak her bir öğrenci için düzenlenmiş olan, 'Kişisel Bilgi Formu', 'Nomofobi Ölçeği', 'Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği' ve 'Beş Faktör Kişilik Ölçeği' kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan, araştırmaya katılan kişilerin çeşitli özelliklerine ilişkin bilgi toplamamız amacıyla hazırlanmış kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, bölüm ve akıllı telefon kullanım süresi ile ilgili sorular içermektedir.

Nomofobi ölçeği.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ölçmek için Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) kullanılmıştır. Nomofobi Ölçeği toplam 20 maddeden oluşan, 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ki maddelere verilecek değerler 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 7 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değişmektedir. Katılımcılar Nomofobi Ölçeği'nden 20 ile 140 arasında puan almaktadır. Nomofobi'yi ölçmek için ölçekte ayrı alt boyutlar bulunmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla "Bilgiye erişememe", "Rahatlıktan feragat etme", "İletişim kuramama" ve "Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme" şeklindedir (Yıldırım & Correia, 2015).

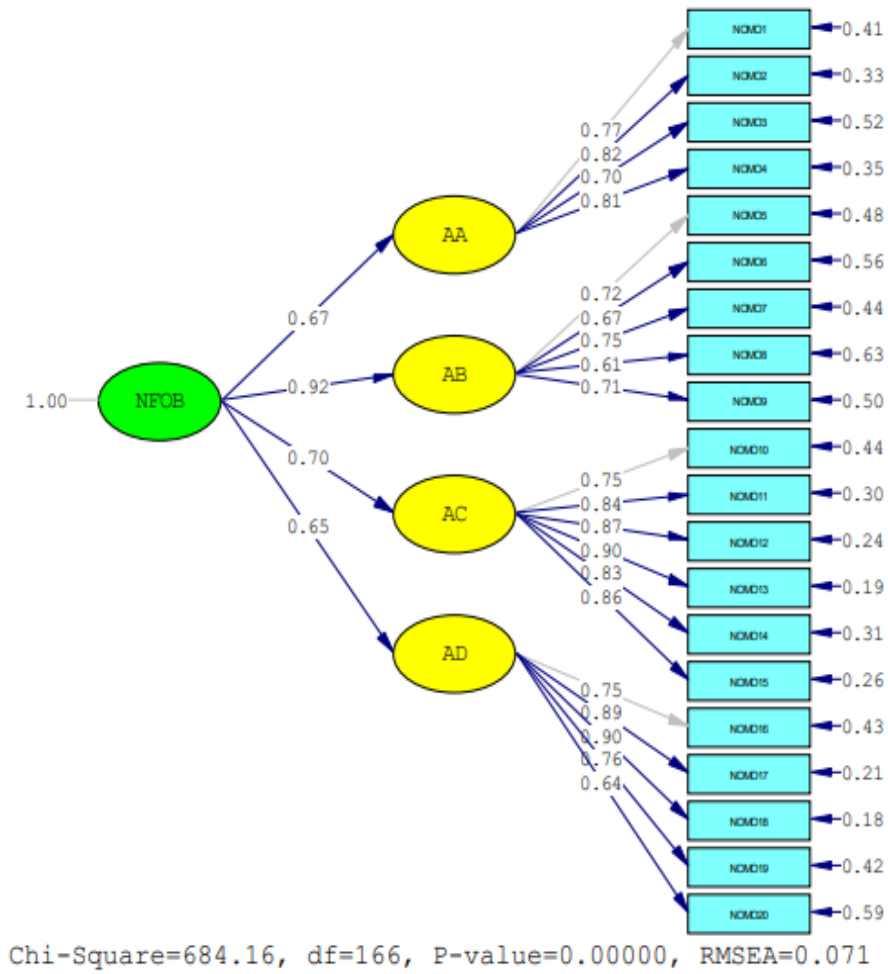
Ölçeğin orijinal formunda güvenirlik katsayısı .95 olarak hesaplanırken, alt boyutlarda güvenirlik katsayısı çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutunda .94, İletişim kuramama .87, rahatlıktan feragat etme .83 ve bilgiye erişememe için .83'tür. (Yıldırım ve Correia, 2015).

Ölçek Türkçeye Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından uyarlanması yapılmıştır. Orijinal formda olduğu gibi Türkçeye uyarlanan formda da 20 madde bulunmaktadır. Türkçe form için güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) .92 hesaplanırken alt boyutlarda çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutunda .90, İletişim kuramama .74, rahatlıktan feragat etme için .94 ve bilgiye erişememe için .91 bulunmuştur.

Ayrıca ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak için doğrulayıcı faktör analizine uyarlama çalışmasında bakılmış ve sonuçta $\chi^2 = 2.86$ olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan bu değer uyum indeksinin kabul edilir sınırlarda olduğu bulgulanmıştır. Sonuç Yıldırım ve Correia

(2015)'in geliştirdiği nomofobi ölçeğinin Yıldırım vd. (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmış geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirtilmektedir. Bu araştırma sürecinde ölçeğin güvenilirlik değerleri yeniden gözden geçirilmiş ve Cronbach Alpha değerinin ölçek toplamı için .82 olduğu ve ölçeğin güvenilirlik özelliği bakımından yeterli değere sahip olduğu görölmüştür.

Bu araştırma sürecinde nomofobi ölçeğinin toplam puanı dikkate alınarak analiz yapılmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puanın geğerliliğini sağlamak amacıyla yapılan 2. düzey DFA sonucunda elde edilen edilen bulgular aşağıda verilmiştir.



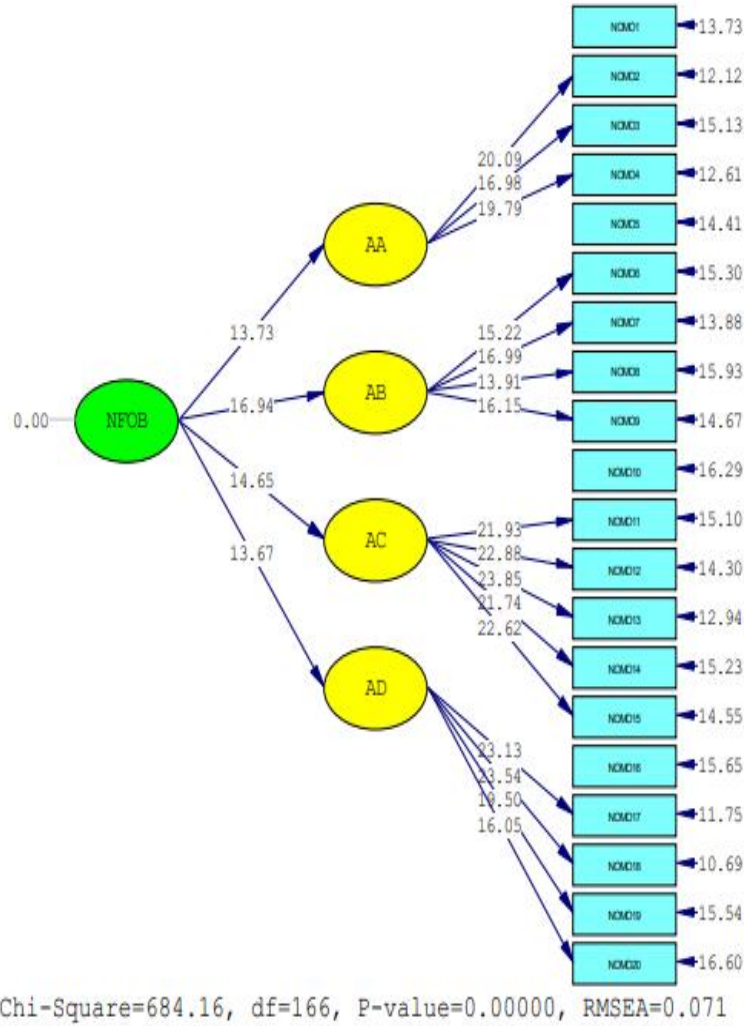
şekil 1. Nomofobi ölçeğinin standardize edilmiş değerleri

şekil 1 incelendiğinde Nomofobi ölçeğinin, 20 maddeden ve dört boyuttan oluşan yapısının toplam puan üzerinden uygulanmasını doğrulandığı görölmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri değerleri aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Nomofobi Ölçeğinin 2. Düzey DFA'yla İlgili Uyum Değerleri

X^2	Sd	X^2/Sd	NFI	CFI	IFI	RFI	GFI	SRMR	RMR	RMSEA
684.16	166	4.12	.97	.98	.98	.96	.99	.061	.24	.071

Nomofobi ölçeğinin anlamlılığına ilişkin t değerleri Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Nomofobi ölçeğine ilişkin t değerleri

Şekil 2'deki nomofobi ölçeğine ilişkin t değerleri incelendiğinde 2. Düzey DFA'nın anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar nomofobi ölçeğinin toplam puan üzerinden kullanılabileceğini göstermektedir.

Psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği (PIDÖ).

Deci ve Ryan (1991)'ın öz belirleme kuramını temel alarak geliştirdikleri ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) yapmıştır. Ölçekte bulunan 21

madde bireyin üç temel psikolojik ihtiyacını ölçmektedir. Bu üç temel psikolojik ihtiyaç için ayrı ayrı alt boyutlar bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte ki maddelere verilecek değerler 1 (hiç doğru değil) ile 7 (çok doğru) arasında değişmektedir. Maddeye verilen cevabın sayısal olarak yükselmesi o özelliğin bireyde bulunma durumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin özerklik alt boyutunda yedi, yeterlik alt boyutunda altı, ilişkili olma alt boyutunda ise sekiz madde yer almaktadır. Bütün ölçeğin puanlarının toplanması psikolojik ihtiyaçların doyumu puanları, alt boyutlardaki maddelerin puanlarının ayrı ayrı toplanması ile o alt boyut puanlarını oluşturmaktadır.

İhtiyaç doyumu ölçeği ters ifadeler ve doğrudan ifadeler ile ifadelerden oluşmaktadır. Ters ifadelerin puanlaması yapılırken doğrudan ifadelerin puanlamalarının tersi işlem uygulanmaktadır. Bütün bu işlemlerden sonra ölçeğin puanları elde edilmiş olmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar, özerklik alt boyutu için 7 ile 49 arasında, yeterlik alt boyutu için 6 ile 42 arasında, ilişkili olma alt boyutu için ise 8 ile 56 arasında ve bütün ölçek için 21 ile 147 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği psikolojik ihtiyaçların doyurulduğuna, alınan puanların düşüklüğü ise psikolojik ihtiyaçların doyurulmadığına işaret etmektedir (Cihangir-Çankaya & Bacanlı, 2003).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test güvenirlik katsayı puanı ve madde-toplam korelasyon değerleri hesaplanarak yapılmıştır. Ölçek iki hafta aralıklı 138 öğrenciye iki kez uygulanmıştır. Bu uygulama sonucunda ölçeğin tamamına ve alt boyutlarına ait güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bu korelasyon katsayıları ölçeği tümü için .89, özerklik alt boyutu için .82, yeterlik alt boyutu için .80 ve ilişkili olma alt boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alpha yöntemi ile 250 öğrenci üzerinden ölçeğin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için .83, özerklik alt boyutu için .71, yeterlik alt boyutu için .60 ve ilişkili olma alt boyutu için .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin maddeleri incelendiğinde toplam madde korelasyonları .33 ile .64 arasında değiştiği bulunmuştur (Cihangir-Çankaya & Bacanlı, 2003).

Yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinde ölçek iki ve üç faktörlü modellerle sınanmış ve anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun sonucunda ölçek orjinaline sahip çıkılarak üç faktörlü biçiminde kabul edilmiştir. Ölçeğin uyum iyiliği indekslerinin iyi uyum verdiği ve modelin kabul edilir uygunlukta olduğu göstermektedir. Bu indekslere bakıldığında RMSEA: .07, AGFI: .82, GFI: .86, CFI: .82, NNFI: .80 olduğu görülmektedir. Maddeler bağlamında bulunan faktör yüklerinin .30 ile .77 arasında değiştiği bulunmuştur (Cihangir-Çankaya & Bacanlı, 2003).

Bu araştırma sürecinde ölçeğin güvenirlik değerleri yeniden gözden geçirilmiş ve Cronbach Alpha değerinin ölçek toplamı için .79 olduğu ve ölçeğin güvenirlik özelliği bakımından yeterli değere sahip olduğu görülmüştür.

Beş faktör kişilik ölçeği (BFKÖ).

Kişilik özelliklerinin ölçülebilmesi için Benet-Martinez ve John (1998) çalışmaları sonucunda geliştirilmiş bir ölçektir. Özbildirim tarzında, 5'li Likert tipi olan ölçekteki maddelere verilen değerler 1 (Hiç Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) olan BFKÖ, 44 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beş farklı boyutu bulunmaktadır. Bunlar; “nevrotiklik” ve “dışadönüklük” faktörleri 8'er madde, “uyumluluk” ve “sorumluluk” faktörleri 9'ar madde, “deneyime açıklık” faktörü ise 10 madde ile ölçüm yapmaktadır.

Dışadönüklük; 1 ., 6., 11., 16., 21., 26., 31., 36. maddeleri,

Uyumluluk; 2., 7., 12., 17., 22., 27., 32., 37., 42. maddeleri,

Sorumluluk; 3., 8., 13., 18., 23., 28., 33., 38., 43 maddeleri,

Nevrotiklik; 4., 9., 14., 19., 24., 29., 34., 39. maddeleri ve

Deneyime Açıklık; 5., 10., 15., 20., 25., 30., 35., 40., 41., 44. Maddeleri ölçmektedir.

Ölçeğin 2., 6., 8., 9., 12., 18., 21., 23., 24., 27., 31., 34., 35., 37., 41. ve 43. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçeği Türkçe 'ye uyarlaması Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır. Alt boyutları için güvenirlik puanları 0.64 ile 0.77 arasında değişiklik gösteren değerler aldığı rapor edilmiştir. Ölçek yapılan çeşitli çalışmalarda kullanılmış olup, bu çalışmalarda alt boyutların güvenirlik katsayı değerleri Ülke (2006) tarafından yapılan çalışmada .67 ile .83 arasında değişmiştir. Ayrıca 0,60 ile 0,73 (Basım, Çetin ve Tabak, 2009) ve 0,77 ile 0,81 (Ulu ve Tezer,2010) arasında değişen değerlerde güvenirlik değerleri bulunmuşlardır. BFKÖ için yapılan yapı geçerliği çalışmasında Basım ve vd. (2009) yapılmış olan doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda 5 faktörlü yapıya yönelik uyum iyiliği indeksleri, χ^2 /sd (1397/584)=2.39, RMSEA= 0.059, CFI= 0.82, TLI= 0.79 şeklinde tespit edilmiştir.

Bu araştırma sürecinde ölçeğin güvenirlik değerleri yeniden gözden geçirilmiş ve Cronbach Alpha değerinin ölçek toplamı için .84 olduğu ve ölçeğin güvenirlik özelliği bakımından yeterli değere sahip olduğu görülmüştür.

Verilerin Toplanması

Nomofobi Ölçeği, Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu, Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 700 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçekler gerekli birimlerden izin alındıktan sonra araştırmacı tarafından sınıflarda gruplar halinde uygulanmıştır.

Araştırma katılan bireylere katılımın gönüllülüğe dayalı olduğu belirtilmiş ve araştırmaya katılmak isteyenlere ölçekler dağıtılmış ve doldurmaları istenmiştir. Uygulamalar sonucunda ciddi bir şekilde doldurulmadığı, okunmadan cevaplandırıldığı değerlendirilen veriler ile boş bırakılan maddelerin bulunduğu veriler veri analizi sürecinde işleme alınmamıştır. Bunun yanında veri setinin normal dağılımını bozan veriler de analize sokulmamıştır. Bütün bu işlemler yapıldıktan sonra istatistiksel analizler 621 veri üzerinden yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasının ardından uygulama sonucunda alınan dönütler bilgisayar ortamında veri seti haline getirilmiştir. Daha sonra analizlere başlanmıştır. Veri analizleri SPSS 20.0 programı ile yapılmıştır. Verilerin analizinde, 0.5 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresi değişkenleri açısından farklılaşmasının incelenmesinde bağımsız örneklemelerde t testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi, psikolojik ihtiyaçların doyumu (özerklik, yeterlilik, ilişkili olma) ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunun (özerklik, yeterlilik, ilişkili olma) ve kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini yordamasının tespiti doğrusal regresyon analizleri ile incelenmiştir.

Bütün bu incelemeler yapılmadan önce analiz sonuçlarının gerçeği objektif bir biçimde açıklayabilmesini sağlamak için veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin ilgili parametreler incelenmiştir. Bu kapsamda veri setinin normal dağılım özelliği gösterip göstermediğini ortaya koymak için çarpıklık- basıklık analizi uygulanmıştır. Huck (2000'den akt. Akbulut, 2010) normal dağılım özellikleri gösteren bir veri setinde değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin -1 ile +1, basıklık değerlerinin ise -2 ile +2 arasında olması gerektiğinden bahsetmiştir. Araştırma kapsamı sırasında kullanılan veri seti bu

bağlamda incelenmiş ve veri setine ilişkin değişkenlerin skewness ve kurtosis değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. *Veri Setinin Normallik Dağılımının Skewness ve Kurtosis Analizleri İle İncelenmesi*

	$\bar{X}$	Ss	Skewness	Kurtosis
Nomofobi toplam	75.32	25.82	.061	-.675
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	27.26	10.40	-.336	-.949
İletişim kuramama	13.12	7.81	.917	-.004
Rahatlıktan feragat etme	16.31	6.51	-.002	-.918
Bilgiye erişememe	18.62	8.06	.156	-1.013
Özerklik	25.44	3.88	.069	.413
Yeterlilik	25.43	4.35	.419	1.269
İlişkide olma	41.80	6.00	-.231	.580
Dışadönüklük	28.41	3.77	-.048	-.130
Uyumluluk	30.34	3.84	-.286	.004
Sorumluluk	29.46	4.26	.124	-.167
Nevrotiklik	26.39	3.78	-.163	.667
Gelişime açıklık	34.52	4.61	-.192	.448

Veri setinde yer alan değişkenlerin her birinin aritmetik ortalama ile skewness ve kurtosis değerlerine ilişkin olarak Tablo 3'de verilen değerler incelendiğinde veri setinde yer alan bütün değişkenlerin uç değer bakımından önerilen değerler arasında yer aldığı ve veri setinin bu anlamda gerekli olan parametrik koşulları sağladığı söylenebilir. Tablo 3'te verilen değerler aynı zamanda veri setinin normal dağılım gösterdiğine ilişkin önemli bir kanıt da sağlamaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmada bu aşamada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve kullanım süresi değişkenleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özellikleri, nomofobinin anlamlı birer yordayıcıları olup olmama durumu ile ilgili yapılmış istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Alt Problem 1: *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*

Öğrencilerin nomofobi puanlarının cinsiyet değişkeni bağlamında farklılaşma durumunu ortaya koymak için bağımsız örneklemelerde kullanılan t testi uygulanmış ve ulaşılan bulgular Tablo 3’de sunulmuştur. Parametrik test yapılmasının ön koşullarından biri olan veri setinin homojen olup olmadığını kanıtlamak için Levene homojenlik testi uygulanarak hesaplamalar yapılmıştır. Bu kapsamda homojenlik nomofobi toplam puanı için $F(2, 619) = .960, p > .05$ sonucuna varılmıştır. Ulaşılan bu bulgular veri setinin homojenlik varsayımını gerçekleştirdiği biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 4. *Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Cinsiyete Değişkenine İlişkin Bulgular*

	Değişken	n	z	$\bar{X}$	Ss	t	p
Nomofobi	Erkek	172		70.26	24.87		
Toplam	Kız	449		77.26	25.94	-3.045	.002

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$t(619) = -3.045, p < .05$]. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla kız ve erkek öğrencilerin aritmetik ortalamaları incelendiğinde nomofobi toplam puan bazında kız katılımcıların puanı erkek katılımcı öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre kız katılımcı öğrencilerin nomofobi düzeyi puanı aritmetik ortalaması olan 77.26 ile erkek katılımcı öğrencilerin nomofobi düzeyi puanı aritmetik ortalaması olan 70.26 göre nomofobi düzeyinin aritmetik ortalamasının daha yüksek olduğu ve telefondan mahrum kalma korkusunu daha üst düzeyde yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Alt Problem 2: *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencisi katılımcıların nomofobi düzeyleri puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterip göstermediğini belirleme amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve ulaşılan bulgular Tablo 4’de sunulmuştur. Parametrik test yapılmasının ön koşullarından biri olan veri setinin homojen olup olmadığını kanıtlamak için Levene homojenlik testi uygulanarak hesaplamalar yapılmıştır. Bu bağlamda nomofobi düzeyi toplam puanı için homojenliğin $F(3, 617) = 1.937, p>.05$ olduğu sonucuna varılmıştır. Ulaşılan bu bulgu ile veri setinin homojenlik varsayımını yerine getirdiği biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 5. *Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular*

	Sınıf	n	$\bar{X}$	S.s	sd	F	p
Nomofobi Toplam	1.sınıf	305	75.41	26.88	3/617	1.281	.280
	2.sınıf	101	78.73	25.17			
	3.sınıf	179	74.44	24.28			
	4.sınıf	36	69.44	25.66			

Tablo 5 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları arasında değişkenlerden sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$F(3,617) = 1.281, p>.05$]. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları açısından sınıf düzeyine göre fark olmadığını göstermektedir. Tablo 5 incelenmesine devam edildiğinde 1. sınıfların nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 75.41, 2. sınıfların nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 78.73, 3. sınıfların nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 74.44 ile 4. sınıfların nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 69.44 arasında büyük bir fark olmadığı görülmektedir.

Alt Problem 3: *Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarının değişkenlerden akıllı telefon kullanım süresi bağlamında anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve ulaşılan değerler tablosu Tablo 5’de verilmiştir. Parametrik test yapılmasının ön koşullarından biri olan veri setinin homojen olup olmadığını kanıtlamak için Levene homojenlik testi uygulanarak hesaplamalar yapılmıştır. Bu bağlamda nomofobi düzeyi toplam puanı için homojenliğin $F(2, 618) = 1.321, p>.05$ olduğu sonucuna

varılmıştır. Ulaşılan bu sonuç ile veri setinin homojenlik varsayımını yerine getirdiği biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 6. *Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi İle Akıllı Telefon Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular*

	Süre	n	$\bar{X}$	S.s	sd	F	p
Nomofobi Toplam	0-3 saat	249	65.85	22.63	2/618	52.930	.000
	3-6 saat	246	76.00	24.80			
	6 saatten fazla	126	92.70	24.56			

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri puanlarının akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaşma durumlarını belirlemek maksadı ile yapılmış olan tek yönlü varyans analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile kullanım süresi değişkeni arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F(2,618) = 52.930, p < .05$].

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile akıllı telefonu kullanım süreleri arasındaki farkın kaynağını ortaya çıkarmak için çoklu karşılaştırma testi olan Bonferroni Testi yapılarak farkın kaynağını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda günde 0-3 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin puan ortalamaları günde 3-6 ile 6 saatten fazla akıllı telefon kullanan öğrencilere göre daha az olduğu; günde 3-6 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin ise puan ortalamalarının 6 saatten fazla akıllı telefon kullanan öğrencilere göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 5 incelenmesine devam edildiğinde 0-3 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 65.85, 3-6 saat akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 76.00, ile 6 saatten fazla akıllı telefon kullanan öğrencilerin nomofobi düzeyi puanlarının aritmetik ortalaması olan 92.70 büyük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda akıllı telefon kullanım süresi arttıkça üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarında arttığını göstermektedir.

Alt Problem 4: *Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve kişilik özellikleri nomofobi düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?*

Üniversite öğrencilerinde nomofobi puanları ile psikolojik ihtiyaçları ve kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmama durumunu ortaya çıkarmak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmış ve ulaşılan bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi Puanları İle Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu				Beş Faktör Kişilik Özellikleri				
	Özerklik	Yeterlik	İlişkili olma	Dışadönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Nevrotiklik	Gelişime açıklık
Nomofobi Toplam	.179**	.144**	.074	.078	.034	.065	.101*	.098*

Tablo 7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi toplam puanları ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu ölçeğinin alt boyutlarından özerklik ile arasında $r(621)=.179$, $p<.05$, yeterlilik ile arasında $r(621)=.144$, $p<.05$; nevroitik kişilik özellikleri ile $r(620)=.101$, $p<.05$ ve gelişime açıklık kişilik özellikleri ile $r(621)=.098$, $p<.05$ arasında anlamlı ve olumlu yönlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin nomofobi toplam puanları ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu ölçeğinin ilişkili olma alt boyutu arasında $r(621)=.074$, $p>.05$; dışadönüklük kişilik özellikleri ile $r(621)=.078$, $p>.05$, uyumluluk kişilik özellikleri ile $r(621)=.034$, $p>.05$ ve sorumluluk kişilik özellikleri ile $r(621)=.065$, $p>.05$ arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7 incelendiğinde araştırma sürecinde ele alınan değişkenler arasında genel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Söz konusu değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin ele alınması için gerekli olan ön koşullardan birinin bu yolla sağlandığı ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve kişilik özellikleri nomofobinin anlamlı yordayıcıları olup olmadıklarını çoklu doğrusal regresyon analizi yapılarak saptanmaya çalışılmıştır. İlk etapta regresyon analizinin ön koşulları gözden geçirilmiştir. Bu kapsamda çoklu bağıntı probleminin olup olmama durumunu belirlemek için Durbin-Watson değerleri hesaplanmış ve 1.86 olarak belirlenmiştir. Söz konusu değeri 1-3 arasında bir değere sahip olması gerektiği göz önünde bulundurulduğunda DurbinWatson değerinin istenilen sınırlar içerisinde bulunduğu söylenebilir. İkinci olarak VIF ve Tolerance değerleri hesaplanmış ve Tolerance değerlerinin .873 olduğu VIF değerlerinin ise 1.14 olduğu ve kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı söylenebilir. Regresyon analizinin ön koşulları gözden geçirildikten sonra çoklu doğrusal regresyon analizinde stepwise yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda ulaşılan bu bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 8. *Nomofobinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	36.619	7.752		4.724	.000
Özerklik	.979	.281	.147	3.489	.001
Yeterlik	.544	.250	.092	2.173	.030

R= .19, R²= .04, F= 12.772, p<.05

Nomofobiye Yordamayan Kişilik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırma da nevroz ve gelişim açıklık kişilik özelliklerinin nomofobiye yordamadığı bulunmuştur. Nomofobiye yordamayan kişilik özellikleri ile ilgili bulgular Tablo 9’da sunulmuştur

Tablo 9. *Nomofobiye Yordamayan Değişkenlere İlişkin Bulgular*

Kişilik Özellikleri	B	t	p
Nevrotiklik	.059	1.45	.15*
Gelişim Açıklık	.052	1.29	.20*

* p>.05

Tablo 9 incelendiğinde, nevroz ve gelişim açıklık kişilik özelliklerinin nomofobiye anlamlı bir düzeyde yordamadığı ortaya çıkarılmıştır (p>.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki yordayıcı ilişkiler ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları ile cinsiyete ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın bulunduğu saptanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyi cinsiyet faktörüyle ilişkili olarak anlamlı düzeyde farklılaşma göstermiş ve kızların erkeklere oranla daha fazla nomofobi yaşadığı saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu cinsiyet değişkeni ile üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ile üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi arasında bu araştırma bulgularına paralel bir farklılaşma olduğunu gösteren birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Burcuoğlu, 2017; Erdem, Türen & Kalkın, 2017; Gezgin vd., 2017; Hakkari, 2018; Hingorani, Jena, 2016; 2012; SecurEnvoy, 2012; Sharma vd., 2015; Tavolacci vd., 2015; Yıldırım vd., 2016; Zencirci vd., 2017).

Erdem, Türen ve kalkın (2017) tarafından yapılan araştırmada kadınların “bilgiye ulaşamama”, “cihazdan yoksunluk” ve “iletişimi kaybetme” alt boyutlarında kadınların erkeklere göre yüksek puanlara sahip oldukları fakat “çevrimiçi olamama” alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı sonucu ortaya konulmuştur. Hakkari (2018) Kırıkkhan Meslek Yüksekokulunda 2017 yılında öğrenim gören 217 öğrencinin nomofobi düzeyini belirlemeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda sadece “cihazdan yoksunluk” alt boyutunda

kadınların daha yüksek puanlara sahip olduğu ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde SecurEnvoy (2012) yapılan araştırma bulgularında kadınların akıllı telefonu kullanmaması durumunda veya akıllı telefona ulaşamadığında daha kaygılı olduklarını belirtmiştir. Aynı doğrultuda Tavalacci vd. (2015) nomofobiden kadınlar erkeklere göre daha fazla etkilendiklerini bulgulamıştır.

Alanyazında araştırma bulgusundan farklı olarak cinsiyete göre nomofobi düzeyinin farklılaşmadığını gösteren araştırmalarda bulunmaktadır (Adnan & Gezgin, 2016; Dixit vd., 2010; Uysal vd., 2016; Pavithra vd., 2015). Aynı zamanda bu araştırmanın aksine farklılığın erkekler lehine olduğunu gösteren araştırmalarda bulunmaktadır (Kwon vd., 2013; Öztunç, 2013; Takao vd., 2009).

Literatüre ilişkin veriler incelendiğinde cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri arasında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bu farklılığın çalışmanın yapıldığı ülkenin kültürel özelliği ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği gibi çalışmaların yapıldığı yıllardaki akıllı telefonların yaygın olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda araştırmalarda kullanılan örneklemelerin farklılıklarındanda kaynaklanabilir. Bu bağlamda nomofobi düzeyi ile ilgili daha kapsamlı çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırma verileri farklılık gösterse de, genel anlamda yapılan araştırmalarda bu araştırmaya paralel nomofobi düzeyi kadınlar lehine yüksek çıkmıştır. Kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde cep telefonlarını sosyal etkileşim aracı olarak kabul edip kullanmaktadır (Gerlich vd. 2010). Kadınların erkeklerden çok akıllı telefon kullanmaktadır (Jenaro vd., 2007). Kadınlar akıllı telefonu iletişim ve sosyal medya için daha fazla kullanırken erkekler oyun için daha fazla kullanmaktadır (Chen vd., 2017). İletişim kuramama ve sosyal medya kullanımı alt ölçekleri kapsadığı için nomofobi düzeyi içinde önemli bir etken olarak kadınların daha nomofobik olmalarına yol açabilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin kadınlar lehine yüksek olduğu, bunun nedenleri ise kadınların erkeklere oranla daha fazla akıllı telefon kullanmaları, cep telefonlarını sosyal etkileşim aracı olarak görmeleri, akıllı telefonu iletişim ve sosyal medya için daha yoğun kullanmaları şeklinde sıralanabilir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları ile sınıf düzeylerine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmanın bulunmadığı saptanmıştır.

Literatüre ilişkin veriler incelendiğinde, bu araştırmaya destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Tekin (2012) yaptığı cep telefonu problemleri kullanım ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmalarında sınıf düzeyi ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka çalışmada Adnan ve Gezgin (2016) yılında üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansının araştırıldığı bir çalışmada, sınıf düzeyinin nomofobi yaygınlığına etkisi olmadığı bulgusuna ulaşılmış ve farklı örneklem ve grup çalışmalarının yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Aynı şekilde ortaöğretim öğrencileri ile yapılan çalışmalarda çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Yapılan çalışmalarda ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları, sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Gezgin & Çakır, 2016; Gezgin, Çakır & Yıldırım, 2018). Bu çalışmaya benzer olarak akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı çalışmalarında da sınıf düzeyine göre farklılaşma bulgusunda bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir (Derin & Bilge, 2016; Meral, 2017; Tekin, 2012; Yıldız, 2017).

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde, sınıf düzeylerine göre herhangi bir fark bulunmaması, akıllı telefonların bireye sunduğu sosyal medya ve çevirim içi ağlarda online olma, anlık bilgiye ulaşma, istenilen zamanda iletişim kurabilme v.b toplumsal olarak içinde bulunduğumuz dönemde ciddi öneme sahip özelliklerinin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekin facebook yaptığı açıklama ile 2017 Haziran ayında aktif kullanıcı sayısını 2 milyar olarak açıkladı ve bu dünya nüfusunun %23'ne denk gelmektedir. Bu bağlamda sosyal medya kullanımı, sürekli çevirim içi olma, online kalabilme tüm sınıflar için aynı öneme sahip olduğu ve telefonun özelliklerini herhangi bir nedenden dolayı kullanamamak tüm sınıf seviyelerinde aynı kaygıyı doğuracağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde tüm sınıf düzeylerinde nomofobinin görülebileceği, akıllı telefonların herhangi bir özelliğini kullanamamaya karşı duyulan huzursuzluğun tüm sınıf düzeyleri için aynı derecede ve aynı etkili sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca akıllı telefon kullanımının anasınıfına kadar düştüğü göz önünde bulundurularak farklı yaş grupları ile nomofobi düzeyinin ortaya konulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanları ile akıllı telefon kullanma süresine göre elde edilen bulguların tartışılması.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi puanlarının telefonu kullanma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiş ve telefonu kullanma süresine göre farklılaşmanın bulunduğu saptanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi akıllı telefonu günlük ortalama 6 saat ve üzerinde kullanan öğrencilerin günlük ortalama 3-6 saat ve 0-3 saatten daha az kullanan öğrencilere göre daha fazla, günlük ortalama 3-6 saat kullananlar ise 0-3 saat kullanan öğrencilere göre daha fazla telefondan ayrı kalma korkusu yaşadıkları saptanmıştır.. Elde edilen bu bulgu akıllı telefon kullanım süresi arttıkça üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinde arttığı söylenebilir.

Literatüre ilişkin veriler incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanma süresine göre göre bu araştırma ile aynı doğrultuda, günlük akıllı telefon kullanma süresi arttıkça nomofobi düzeyinin de arttığını saptayan çalışmalar mevcuttur (Hoşgör vd., 2018; Yıldırım & Correia, 2015; Yıldırım vd., 2015). Kalaskar (2015) tarafından yapılan bir araştırmada bu araştırma bulgularıyla aynı doğrultuda değerlendirilebilecek, akıllı telefon ile günde 5-6 saat vakit geçiren öğrencilerde nomofobi nedeni ile oluşan uykusuzluk, kaygı, stres gibi problemlere daha meyilli oldukları ifade edilmiştir. Erdem, Türen ve Kalkın (2017) farklı örneklem grubunda nomofobi düzeyini ortaya koymayı amaçladığı çalışmada günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Özellikle çevrimiçi olamama alt boyutunun kapsadığı sosyal medya üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerinin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının da artış gösterdiği belirlenmiştir (Ünal, 2015). Chen, Yan, Tang, Yang, Xie ve He (2016) mobil telefon bağımlısı kişilerde telefon ile çok fazla zaman ve para harcadıklarını saptamışlardır.

Bu çalışma ile aynı doğrultuda olan internet bağımlılığı ile yapılan çalışmalarda günlük kullanım puanları arttıkça problemli kullanım ve bağımlılığında arttığı bulgulanmıştır (Gökçearslan & Günbatar, 2014; Kır & Sulak, 2014; Oktan, 2015; Seferoğlu & Yıldız, 2013).

Sonuç olarak literatürde akıllı telefon günlük kullanımı veya internet günlük kullanım süreleri ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışma diğer yapılan çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Akıllı telefon günlük kullanım süresi arttıkça üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin arttığı söylenebilir. Bu bağlamda akıllı telefon kullanım sürelerinin üniversite öğrencilerinin

nomofobi düzeyleri üzerinde önemli bir faktör olduğu ve akıllı telefonları kullanım süresi arttıkça nomofobi düzeyinde arttığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özellikleri nomofobi düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özelliklerinin nomofobi düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı incelenmiş ve psikolojik ihtiyaçlar doyumunun pozitif yönde yordayıcı etkilerinin olduğu saptanmıştır. Ancak beş faktör kişilik özelliklerinin nomofobi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre; üniversite öğrencilerin nomofobi düzeylerinin yaklaşık olarak %4'unun temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve beş faktör kişilik özellikleri ile açıklandığı görülmüştür.

Araştırma bulguları incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri için psikolojik ihtiyaçlar doyumunun özerklik ve yeterlilik alt boyutlarında pozitif bir yordayıcı olduğu belirlenirken, ilişkide olma alt boyutunun nomofobi için anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada nomofobi düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılanmadığından kaynaklı bir sonuç beklenirken, bulgular öngörünün aksine bu beklentiyi doğrulamamıştır. Psikolojik ihtiyaçlar doyumunun alt boyutları olan özerklik ve yeterliliğin, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu ve psikolojik ihtiyaçlarında doyumunu özerklik ve yeterlilik alt boyutlarında sağlayan üniversite öğrencilerinin daha fazla nomofobi yaşadıkları bulgulanırken ilişkili olma alt boyutunun anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç daha önce araştırma konumuzla ilgili olan internet bağımlılığı sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Canoğulları ve Güçray, 2017; Ryan vd., 2006; Shen vd., 2013; Şahin ve Kesici, 2009). Bu durum bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını akıllı telefonların çeşitli özelliklerini (internet, sosyal medya, oyun v.b) kullanarak karşıladıkları için nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde açıklanabilir. Öz belirleme kuramına göre bireylerin, bütün gelişim dönemlerinde temel ihtiyaçlarını farklı ifade biçimleri ve doyurma şekilleri bulunmaktadır (Deci & Ryan, 2002, s.7). Bu araştırmada örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturması, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanmasında akıllı telefondan ayrı kalmamanın önemli bir yer tuttuğu, akıllı telefonlardan ayrı kalmayarak bu ihtiyaçlarını karşıladıkları söylenebilir. İlişkili olma ihtiyacının doyurulmasında akıllı telefonların anlamlı etkisi olmadığı bulunmuştur.

Alanyazında araştırmalar incelendiğinde bazı araştırmacılar bireylerin psikolojik ihtiyaçların doyrulmasının en kolay yol olarak internet kullanımına vurgu yapmışlardır. Bu alışma ile aynı doğrultuda Zhu, Chen, Chen ve Chern (2011) internetin dolayısı ile akıllı telefonların bireylere çeşitli alternatifler sunarak özerklik ihtiyaını doyrulabileceğini savunmuştur. rnek olarak niversite öğrencisinin özerklik ihtiyaını ilgisini çeken bir filmi hemen online izlemesi, yeni çıkan mzıklere hemen ulaşması ve dinlemesi, online bir oyun oynaması, vb. gibi yollar ile giderebilir. Öte yandan akıllı telefonların özelliklerini kullanarak aynı doğrultuda online bir oyunda en yüksek skoru kaparak arkadaşlarının takdirini alarak yeterlilik ihtiyaını giderebilir. Ryan, Rigby ve Przybylski (2006) ise ergenin yeterlik ihtiyaını problemlerini çözebilmek için ihtiyaı olan bilgi ve materyallere ulaşarak katkı sunacağını belirtmiştir.

İlişkili olma ihtiyaının güven duygusu, saygı ve özeni gerektirirken, duygusal kabul, sıcaklığı ve duyarlılığı kapsar(Andersen, 2000). Akıllı telefonlar kullanılarak sanal ortamdaki bu ilişkilerde çoğu zaman insanlar kimliğini gizleyerek zorbalıklar yapabilmekte ve duygulara önem verme, zen gösterme ortadan kalkabilmektedir. Buda ilişkili olma ihtiyaının sanal ortam üzerinden doyrulmasının gençler için mümkün olmadığını, bu bağlamda niversite ğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkilemediği göstermektedir. Çalışma bulgusu ile aynı doğrultuda Partala (2011) da yaptığı araştırma sonucunda ilişki ihtiyaının sanal ortamlardan ziyade gerçek yaşamda doyrulabileceği sonucuna varmıştır. Ayrıca bu araştırmayı destekleyen Greitemeyer, Mügge ve Bollermann (2014) facebook da az arkadaşına sahip olmak ve olumsuz yanıtlar almanın temel psikolojik ihtiyaçların doyrumunu olumsuz etkilediğini ve facebook arkadaşlarının gerçek dünyadaki kadar ilişkili olma ihtiyaını karşılamadığını belirtmiştir. Alanyazındaki alışmalar ile benzer sonuçlar veren bu araştırma doğrultusunda temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ve yeterliliğin sanal ortamda karşılanabileceği ancak ilişkili olma ihtiyaının sanal ortamlarda karşılanamayacağı gerçek dünyadaki ilişkilerle ancak doyrulabildiği şeklinde değerlendirilebilir.

Beş faktör kişiliğin alt boyutları olan dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, nevrotiklik ve gelişime açıklık özelliklerinin niversite ğrencilerinin nomofobi düzeyinin anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Nomofobi ile kişilik tipleri arasında düşük düzeyde ilişki olduğunu belirten araştırmalar bulunur (z & Tortop, 2018). Terlemez (2019) dijital oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu çalışma ile aynı doğrultuda dijital oyun bağımlılığı ile kişilik tipleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar olduğu

görülmektedir. Örneğin Wilken (2011) yaptıkları çalışma neticesinde sosyal destek ile cep telefonu kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtirken, Chan (2015) cep telefonu kullanımı ile iyi hissetmek arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Augner ve Hacker (2012) ve Hong, Chiu ve Huang (2012) yaptıkları çalışmalarında problemlili telefon kullanma ile ruhsal olarak çöküntü, içe kapanık olma ve endişeli olma arasında bağlantı olduğunu bulgulamışlardır. Diğer taraftan Morsümbül (2014) kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik yaşayan öğrencilerin daha fazla internet bağımlısı olduğu sonucuna varmıştır. Bu değişikliğin çalışmanın yapıldığı örneklem gruplarındaki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak güncel bir kavram olan nomofobi ile ilgili çalışmaların daha yeni olduğu, nomofobi ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu arasındaki ilişkilerin yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını akıllı telefonlar ile daha fazla karşılandığı görülmektedir. Ulaşılan bu sonuç üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını gerçek hayatta karşılamak yerine akıllı telefonlar ile karşılaması nomofobi düzeylerinin yükselmesine ve daha yoğun şekilde telefondan mahrum kalma korkusu yaşamalarına yol açtığı görülmektedir. Gerçek hayatta karşılayamadığı her ihtiyacı akıllı telefonlara hemen yönelerek karşılamaya çalışan üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinde giderek yükselmeler görülebileceği değerlendirilmektedir. Kişilik özellikleri ile ilişkisi doğrultusunda beş faktör kişilik özelliklerinin nomofobi üzerinde belirleyici bir rolü olmadığı görülmektedir. Aynı doğrultuda nomofobinin birey hangi kişilik özelliğine sahip olursa olsun tüm kişilik tiplerinde görülebileceği, bireyi etkisi altına alabileceği ve akıllı telefonlardan mahrum kalma korkusu yaşayabileceği göz önünde bulundurularak tüm kişilik tiplerine sahip üniversite öğrencilerinin bu konuda dikkatli olması gerektiği şeklinde değerlendirilebilir.

Öneriler

Bu araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde eğitim görmekte olan öğrencilerle ve çalışmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bulgularla sınırlıdır.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi, psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere yönelik bundan sonra yapılacak araştırmalara ve önleme çalışmalarına yönelik olarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için öneriler aşağıda verilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler.

1. Bu çalışma Erzurum ilinde bulunan bir devlet üniversitesinde yapılmıştır. Çalışma farklı illerdeki üniversite öğrencileri ile tekrar yapılabilir.
2. Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Akıllı telefon kullanımının okulöncesi öğrencilerine kadar indiği göz önünde bulundurularak daha alt kademelerde (lise, ortaokul, ilkokul ve okulöncesi) bulunan öğrenciler ile yapılabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kişilik özellikleri ile ilgili gelişimi gözlemlemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.
4. Nomofobi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların sınırlı olduğu ve ilişkisel nitelikte olduğu görülmektedir. Bu nedenle nomofobi düzeyinin tüm belirleyicilerini ortaya koymayı amaçlayan çalışmalar yapılabilir. Ayrıca Nomofobi'yi deneysel açıdan inceleyecek özgün çalışmaların yapılması önerilebilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler.

1. Nomofobi ile ilgili, psikolojik danışmanlar tarafından tüm eğitim kademelerinde taramalar yapılarak risk grubundaki öğrencilere yönelik başa çıkma programları uygulanabilir.
2. Nomofobinin yaygınlaşması ve akıllı telefonların yaygın kullanımının doğurabileceği olumsuz sonuçlar ile ilgili öğrenciler, veliler ve öğretmenlere yönelik bilgilendirici ve önleyici hizmetlerin sunulması önerilebilir.
3. Üniversite öğrencileri ve gençlerde hızla yayılan nomofobiye karşı, akıllı telefon kullanımının en aza indirilmesi için üniversite bünyesinde profesyonel hizmet veren psikolojik danışma merkezlerinin çeşitli farkındalık çalışmaları(Afişler, bilgilendirici broşürler v.b) yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M., & Gezgın, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158. doi:10.1501/Egifak_0000001372
- Akın, E., & Divanoğlu, S. U. (2009). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu kullanımına karşı genel tutumları ve bu tutumların kullanıma yansımalarına yönelik Aksaray Üniversitesi'nde bir araştırma, *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(17), 68-93.
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. doi:10.24289/ijsser.283590
- Al-Khlaiwi, T., & Meo, S. A. (2004). Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi Medical Journal*, 25(6), 732-736.
- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276.
- Aoki, K., & Downes, E. J. (2003). An analysis of young people's use of and attitudes toward cell phones. *Telematics and Informatics*, 20(4), 349-364. doi: 10.1016/s0736-5853(03) 00018-2
- Arslan, A., & Tutgun Ünal, A. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 182-201.
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye giriş* (Kemal Atakay, Mustafa Atakay & Aysun Yavuz, çev.). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*. 57(2), 437-441. doi: 10.1007/s00038-011-0234-z
- Aytaç, S. (1997). *İş Yaşamında Kariyer Yönetimi, Planlaması, Geliştirilmesi, Sorunları*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Arslan, S. (2007, Ekim). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi. IX. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*'nde sunulan sözlü bildiri, İzmir.
- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the big five in spanish and english. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729. doi: 10.1037/0022-3514.75.3.729
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*. 33(1), 61-79. doi:10.1177/0894439314528779

- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2018, 10 Ekim). Üç aylık Pazar verileri raporu, <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/4-ceyrek-2018kdisi.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Girgin, S. (2018-04-24). Sedat Girgin'in resimlediği kitaplar. <http://www.sedatgirgin.com/books-exhibitions> adresinden edinilmiştir.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. doi: 10.2147/PRBM.S41386
- Bold, A., Toros, H. ve Şen, O. (2003, 1 Mart). Manyetik Alanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi. 3. *Atmosfer Bilimleri Sempozyumu*'nda sunulan poster bildirisi, İstanbul Teknik Üniversitesi Uçak ve Uzay Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol.3. Loss*. New York: Basic Books.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burucuoglu, M. (2017). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Burger, M.J. (1993). *Personality*. California: Cole Publishing Company.
- Burger, J.M. (2006) *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cambridge Dictionary. (2018). *The people's word of 2018*. Retrieved from <https://dictionaryblog.cambridge.org/2018/11/29/the-peoples-word-of-2018/>
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 504137)
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
- Cattell, H. E. P. (2001). The sixteen personality faktor (16PF) questionnaire. In W I. Dorfman & M. Hersen (Eds.), *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). New York: Plenum.
- Chan, M. (2015). Mobile phones and the good life: Examining the relationships among mobile use, social capital and subjective well-being. *New Media & Society*, 17(1), 96-113.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among chinese young adults: the mediating role of inter personal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.030
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Choliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Girls, boys and their mobile: use, abuse (and dependence) of the mobile phone in adolescence. *Revista Espanola De Drogodep*, 34, 74–88.

- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Cihangir-Çankayya, Z. (2005), *Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma*(Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 159269)
- Constantinides, J.C. (1992). Parental bonding and patterns of drug use amongst greek youth. *Drug and Alcohol Review*, 11(3), 239-245.
- Cüceloğlu, D.(2015).*İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Çakır, Ö.,& Oğuz, E . (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. doi: 10.17860/mersinefd.290711
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çelik, N. D.,& Tezcan, F. (2017). Ergenlerde öz-belirleyicilik ve yaşamda anlam ilişkisinde temel psikolojik gereksinimlerin aracı rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1558-1570.doi:10.14687/jhs.v14i2.4509
- Çelikkaleli, Ö.,& Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (5), 43–53.
- Çemrek, F.,& Filiz, Z. (2011). Tüketicilerin ürün tercihi: cep telefonu tercihi örneği, *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (13), 265-28.
- Çoklar, A. N. (2010). Bilgi ve İletişim Teknolojileri Işığında Dönüşümler. F. Odabaşı (Ed.), *Ailede Dönüşümler*, (1. Baskı ss. 185-208). Ankara: Nobel Yayın.
- Dağlı, E. S., Hamutoğlu, N. B., & Gezgin, D.M. (2017, Mayıs). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeyleri İle Akıllı Telefon ve Sosyal Ağ Servisleri Kullanma Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 2000'li 11.Uluslararası BÖTE Sempozyumu'nda sunulan poster bildirisi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Deci, E.L.,& Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic needsatisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerchedi Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Demir, M., (2013). Modası olan bir aksesuar olarak görülen cep telefonları üzerine bir inceleme. M. Demir (Ed.), *Yeni Medya Üzerine, Yeni İletişim Teknolojileri*. (1. Baskı ss. 109-136). Konya: Literatürk Yayın.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440. doi:10.1146/annurev.ps.41.020190.002221
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K.,& Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339-341.doi:10.4103/0970-0218,66878

- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişki*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 382058)
- Egger, O.,& Rauterberg, M. (1996). Internet behavior and addiction. *Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996)*.Retrieved from <http://www.idemployee.id.tue.nl/g.w.m.rauterberg/ibq/report.pdf>.
- El-Guebaly, N., Mudry, T., Zohar, J., Tavares, H.,& Potenza, M. N. (2012). Compulsive features in behavioural addictions: the case of pathological gambling. *Addiction*, 107(10), 1726-1734. doi: 10.1111/ j.1360-0443.2011.03546.x.
- Ekici, Y. (2005, 30 Ağustos). E-mail ve cep mesaj zeka ve konsantrasyonu bozuyor!,<http://www.turkzeka.com/zeka/tzhaber/haberdetay.asp?id=52>adresinden edinilmiştir.
- Ekşi, F. (2012). Narsistik kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ve siber zorbalığı yordama düzeyinin yol analizi ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1683-1706. doi:10.32960/uead.472842
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U.,& Deniz M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (Nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=118714191&lang=es&site=ehost-live>
- Emad, A.S.,& Haddad, E. (2015). The influence of smart phones on human health and behavior: Jordanians perceptions. *International Journal of Computer Networks and Application*, 2(2), 52–56.Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/39c8/8caafaca27340b3cae4c41e37ad24f7a2aef.pdf>
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10 (1), 1-12. doi: 10.17671/btd.30223
- Eysenck, H., J., Arnold, W., & Meili R., (1972). *Encyclopedia of Psychology*. Fontana Collins.
- Fatma, Ö. K. (2014). Sosyal medyanın bilgi edinme ve kişisel gelişim sürecine katkısı ve lise öğrencileri üzerine bir alan çalışması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (21), 129-150. doi:10.16878/gsuilet.96678
- Friedman, H. S.,& Schustack, M. W. (1999). *Personality: Classic theories and modern research*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Forgays, D. K., Hyman, I., & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 314–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>
- Gençtan, E. (2000). *Normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gerlich, R. N., Browning, L., & Westermann, L. (2010). The social media affinity scale: Implications for education. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, 3(11), 35-42.
- Gerrig R. J.,& Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş*(19. Basım)(Gamze Sart, çev.).Ankara: Nobel yayıncılık.
- Gezgin, D.M.,& Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomopfobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519. doi:10.14687/jhs.v13i2.3797

- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. doi:10.17943/etku.288485
- Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A., & Schwab, N. (2013). The influence of personality and facebook use on student academic performance. *Issues in Information Systems*, 14(2), 119-126. doi:10.1109 / ICRIIS.2017.8002518
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality: The big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. doi:10.1037/0022-3514.59.6.1216
- Gökçearslan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/etku/article/view/5000055462> adresinden edinilmiştir.
- Görgün, S., Tiryaki, A., & Topbaş, M. (2010). Üniversite öğrencilerinde madde kullanma ve anne babaya bağlanma biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(4), 305-312.
- Greitemeyer, T., Mügge, D. O., & Bollermann, I. (2014). Having responsive Facebook friends affects the satisfaction of psychological needs more than having many Facebook friends. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(3), 252-258.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/232557569_Internet_Addiction_Fact_or_Fiction.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence, *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219. doi:10.1089/109493100316067
- GSM Association (2007, 6 Eylül). Global mobile communication is 20 years old. <https://www.gsma.com/newsroom/press-release/global-mobile-communication-is-20-years-old> adresinden edinilmiştir.
- Gümüş, İ., & Örgen, C. (2015). Önlisans Öğrencilerinin Akıllı Cep Telefon Kullanmalarının Başarı ve Harcama Düzeylerine Olası Etkileri Üzerine Bir Çalışma. *Akademik Platform*. 310-315. Retrieved from <http://iscat.info/PastConferences/ISCAT2015/ISCAT2015/papers/C1-ISCAT2015ID65.pdf>
- Gürün, O. A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İnkılâp Kitabevi.
- Hakkari, F. (2018). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi: Kırıkhan MYO örneği. *Atlas Journal Dergisi*, 4(17), 786-797.
- Hatice, Ö. Z., & Tortop, H. S. Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159. doi:10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/3.146-159
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hingorani, K. K., Woodard, D., & Askari-Danesh, N. (2012). Exploring how smartphones supports students’ lives. *Issues in Information Systems*, 13(2), 33-40.
- Hong, F., Chiu, S., & Huang, D. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by taiwanese

- university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6),2152–2159. doi:10.1016/j.chb.2012.06.020
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595. doi:10.16992/ASOS.12266
- IDC (2014, 3 Ocak). Smartphone OS Market Share, Q3 2014, <http://www.idc.com/prodserv/smartphone-os-market-share.jsp>adresinden edinilmiştir.
- Işık, M.,& Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2), 695-717. doi:10.15869/itobiad.361081
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*(Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 234457)
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk PDR Dergisi*, 4(34), 109-119.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 263788)
- İnsani Yardım Vakfı, (2015). Teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından Türkiye gençliğinin fotoğrafı, Sakarya Üniversitesi, İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi, Uluslararası Doktorlar Birliği, Sakarya. <http://insamer.com/wp-content/uploads/2015/03/Teknoloji-Bagimlilik....pdf> adresinden edinilmiştir
- Jena, R.K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1): 42-51.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Johnson, J. A., & Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the abridged big five dimensional circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 563-576. doi:10.1037/0022-3514.65.3.563
- Kalaskar, P.B. (2015). A study of awareness of development of nomophobia condition in smartphone user management students in pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326.
- Kaplan, A.G., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51–69. doi: 10.21764/efd.80423
- Karaaslan, İ. A.,& Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4548-4525.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 206859)
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

- Kayabaş, B. K. (2013). Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri. Yüzer, V.T., & Mutlu, E.M. (Ed.) *Yeni İletişim Teknolojileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Kesici, S. Üre, Ö., Bozgeyikli, H., & Sünbül, A. M. (2003). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliği. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*'nde sunulan sözlü bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.<http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/381/363> adresinden edinilmiştir.
- Keskin G.,& Çam O. (2009). Ergenlik ve bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 47(2), 52-59.<http://yenisymposium.com/Pdf/TR-YeniSempozyum-0f016dd3.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Kır, İ.,& Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167. doi:10.17755/esosder.96255
- Kim, Y., Seob, M.,& David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: can face-to-face communication be the antidote? *Computers in Human Behavior* 51, 440–447. doi: 10.1016/j.chb.2015.05.030
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. doi:10.1016/j.chb.2012.07.025
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35. doi:10.2174/1745017901410010028
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *Plos one*, 8(12), e83558. doi: 10.1371/journal.pone.0083558
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y.,& Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. doi:10.6007/IJARBS/v7-i8/3299
- Leung, L.,& Wei, R., (2000). More than just talk on the move: Uses and gratifications of the cellular phone, *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 77(2), 308-320. doi:10.1177/107769900007700206
- Liao, C.H., & Wan, Y. B.,(2010). Personalitytrait, socialinteractionand mobile phone usage dependence. *Social Science Research Network*, 1, 1- 13.
- Liau, K. A., Khoo, A.,& Hwaang, P. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 189–197. doi:10.1089/cpb.2005.8.513
- Ling, R. (2004). *The mobile connection: the cell phone's impact on society*. San Francisco: Morgan Kaufman Publishers.
- Lowwel, S.,& Limke,A. (2009). Adult romantic attacment and teyps of perfectionism. *Journal of Scientific Psychology*, 3(3), 18-23.

- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M., & Kitamura, T. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1702–1709. doi:10.1016/j.chb.2011.02.009
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. UK: Cambridge University Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215. doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press. doi:10.4324/9780203428412
- Meral, D. (2017). *Orta Öğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu Ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 466121)
- Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: Development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. *Hindawi Publishing Corporation Journal of Addiction*, 2013, 1–7. doi:10.1155/2013/912807
- Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. doi:10.20875/makusobed.306903
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (H, Belgin Ayvaşık & Melike Sayıl, çev.), Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, çev.ed.). Ankara: Nobel.
- Ocaktan, M. E., & Akdur, R. (2008). Cep telefonu teknolojisi ve sağlık. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 28(1), 58-65. <https://www.turkiyeklinikleri.com/pdf/?pdf=cfac509fe0c0ea61cdc996be8f3ec24d> adresinden edinilmiştir.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292. doi:doi.org/10.15869/itobiad.85603
- Orford, J. (1985). *Excessive appetites: a psychological view of addiction*. New York: John Wiley and Sons, 378p.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114. doi:10.1007/s00779-011-0412-2
- Ögel, K. (2001), *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık Tartışmalar ve Gerekçeler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öz, H., & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 146-159. doi:10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/3.146-159
- Özaşçı, M. (2009). *Cep telefonu kullanımının sosyolojik boyutu: Bireysel güvenlik ve günlük hayattaki yeri* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 247756)

- Özcan, Y. Z.,& Koçak, A. (2003). Research note: a need or a status symbol? use of cellular telephones in turkey. *European Journal of Communication*, 18(2), 241–254. doi: <https://doi.org/10.1177/0267323103018002004>
- Özdemir, B., Cakir, O.,& Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: a comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. doi: <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Özdemir, Y.,& Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-162. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200053adresinden edinilmiştir>.
- Özer, G. (2009). Öz- belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 228362)
- Özerk, H. (2016.03.06). Cep'te kaybolan çocuklar, <http://www.halisozerk.com/node/24>, adresinden edinilmiştir.
- Öztunç, M. (2013). Analysis of problematic mobile phone use, feelings of shyness and loneliness in accordance with several variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 456–466.
- Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(37).629-638. doi: 10.17719/jisr.20153710629
- Park, W. (2005). Mobile phone addiction. *Mobile Communications*, 31, 253–272. doi: 10.1007/1-84628-248-9_17
- Park, N., Kim, Y., Shon, H.,& Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in south korea. *Computers in Human Behavior* 29, 1763–1770. doi:10.1016/j.chb.2013.02.008.
- Park, C.,& Park, Y.R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanities*, 4, 147–150. doi:10.7763 / IJSSH.2014.V4.336
- Partala, T. (2011). Psychological needs and virtual worlds: Case Second Life. *International Journal of Human-Computer Studies*, 69(12), 787-800.
- Pavithra, M.B. & Madhukumar, S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Peabody, D., Goldberg, D.,& Lewis, R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 57(3) 552-567 doi:10.1037/0022-3514.57.3.552
- Pehlivan Türk, B. (2009). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15, 56-63. <http://www.turkpsikiyatri.com/C15S1/otistikBozuklugu.pdf?ref=Sexshopdan.comadresinden edinilmiştir>.
- Pervin, L. A. (1993). *Personality: Theory and research* (6th ed.). England: John Wiley and Sons
- Roberts, J. A., Yaya, H. P. L.,& Manolis, C. (2014). The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addiction*, 3(4), 254-265. doi:10.1556/JBA.3.2014.015

- Rosen, L., Carrier, L.M., Miller, A., Rokkum, J., & Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56. doi:10.1016/j.sleh.2015.11.003
- Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356. doi:10.2307/1130981
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-428. doi:10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
- Ryan, R. M., & E. L., Deci (2000a). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. & Przybylski, A. K. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30, 347-364
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: a look at theory and practice. *The Counseling Psychologist* February, 39, 193- 260. doi:10.1177/0011000009359313
- Rychlak, J. F. (1981). *Personality and psychotherapy: A theory-constructin-approach*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Seferoğlu, S. S., & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48. http://yunus.hun.edu.tr/~sadi/yayin/Seferoglu-Yildiz_Dijital-Cagin-Cocuklari_Ilet_ve_Diplomasi-2013.pdf adresinden edinilmiştir.
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. doi:10.1016/j.chb.2014.02.024
- Sevi, M. O., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., & Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 15(1) 15-22.
- Shaffer, H. J., Hall, M.N., & Bilt, J.V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (2), 162-168. doi:10.1037/h0087741
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. doi:10.5455/2320-6012.ijrms20150333
- Sheldon, K.M., Ryan, R., & Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *personality and social. Psychology Bulletin*, 22(12), 1279-1279. doi:10.1177/01461672962212007
- Sheldon, K.M., & Bettencourt, B.A. (2002). Psychological need satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38. doi:10.1348/014466602165036
- Silah, M. (2005). *Endüstride çalışma psikolojisi* (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Somer, O. (1998). Türkçe’de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13, 17-32.

- Somer, O. & Goldberg, L. R. (1999). The structure of turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431-450. doi:10.1037/0022-3514.76.3.431
- Soydan, Z. M., (2015). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 398317)
- Störmer, S.,& Fahr, R. (2013). Individual determinants of work attendance: Evidence on the role of personality. *Applied Economics*, 45(19), 2863-2875. doi:10.1080/00036846.2012.684789
- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 431349)
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 21(57) , 1-22.
- Sünbül, A. M., Kesici, S., & Bozgeyikli, H. (2003). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçları, öğrencileri motive ve kontrol etme düzeyleri*. Selçuk Üniversitesi Araştırma Fonu, Proje No: 2002-236. Konya.
- Synovate (2009). Global mobile phone survey shows the mobile is a 'remote control' for life, Synovatesurvey, http://informationszentrummobilfunk.de/sites/default/files/download/Studien/Synovate_PM_2009 adresinden edinilmiştir.
- Şahin, E.S.,& Owen, F.K. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk PDR Dergisi*, 4(32), 64-74. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200200>adresinden edinilmiştir.
- Şimşek, M.Ş., Akgemci, T., & Çelik, A., (2014). *Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış* (8. baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113. doi:10.4103/0970-0218.132736
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students. *The European Journal of Public Health*, 25 (3), 206. doi:10.1093 / eurpub / ckv172.088
- Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemlili kullanım (pu) ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 324132)
- Tekin, Ç., Güneş, G.,& Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Medicine Science*3(3), 1361-1381. doi:10.5455/medscience.2014.03.8138
- Terlemez, C. (2019). *Dijital oyun bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 551052)
- Toda, M., Ezoe, S., Nishi, A., Mukai, T., Goto, M.,& Morimoto, K. (2008). Mobile phone dependence of female students and perceived parental rearing attitudes. *Social Behavior and Personality*, 36(6), 765–770. doi:10.2224/sbp.2008.36.6.765
- Tubitak (2001). *Bilgi Teknolojileri Yaygınlık ve Kullanım Araştırması*. Ankara: Bilgi Teknolojileri ve Elektronik Araştırma Enstitüsü.

- Tüik (2018). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *TDK Güncel Türkçe Sözlük*. <http://tdk.org.tr> adresinden adresinden edinilmiştir.
- Uğur, N. G., & Turan, A. H. (2015). Üniversite öğrencilerinin mobil uygulamaları kabulü ve kullanımı: sakarya üniversitesi örneği. *Journal of Internet Applications ve Management/İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 6(2), 63-79. doi:10.5505/iuyd.2015.50469
- Uğurlu, E. G. (2013). Tarih ve Kavram Olarak Yeni İletişim Teknolojileri. Yüzer, V.T., & Mutlu, E.M. (Ed.) *Yeni İletişim Teknolojileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Uysal, Ş., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global Elearning Journal*, 5(2): 1-8.
- Ünal, M.H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi*(Tıpta Uzmanlık tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 412717)
- Watson, D.,&Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64, 737-774. doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x
- Wei, R.,& Lo, V. H. (2006). Staying connected while on the move cell phone use and social connectedness. *New Media and Society*, 8(1), 53-72. doi:10.1177/1461444806059870
- Wilska, T. A. (2003). Mobile phone use as part of young people's consumption styles. *Journal of consumer policy*, 26(4), 441-463. doi:10.1023/A:1026331016172
- Wilken, R. (2011). Bonds and bridges: Mobile phone use and social capital debates. *Mobile communication: Bringing us together and tearing us apart*, 127-149.
- Yanbastı, G. (1991). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yavuzer, H. (2000), *Okul Çağı Çocuğu*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C., & Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873. doi:10.1016/j.adolescence.2008.10.006
- Yıldırım, C.,& Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130- 137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi:10.1177/0266666915599025
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences ve Psychology*, 7(1), 66-78.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31. <http://www.isb.co.rs/archive/file/secondary-school/counseling/Internet%20and%20Gaming/Internet%20Addiction%20Symptoms.pdf> adresinden edinilmiştir.

- Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik* (1. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zencirci, S. A., Alaiye, M., Aygar, H., Gökteş, S., Metintaş, S., & Önsüz, M. F. (2017, Mart). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *19. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*'nde sunulan sözlü bildiri, Antalya.
- Zhang, P. (2008). *Toward a Positive Design Theory: Principles for Designing Motivating Information and Communication Technology* (Michel Avital, Richard J. Bolland, & David L. Cooperrider, ed.), Emerald Group Publishing Limited.
- Zhu, Y., Chen, L., Chen, H., & Chern, C. (2011). How does Internet information seeking help academic Performance? The moderating and mediating roles of academic self-efficacy. *Computers & Education*, 57, 2476–2484.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nden alınmıştır. (Tez No. 339100)



EKLER

EK 1. NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Katılma Düzeyi						
Kesinlikle Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum					Kesinlikle katılmıyorum	Kesinlikle katılıyorum
<i>Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.</i>							
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9.	1	2	3	4	5	6	7
<i>Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...</i>							
10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12.	1	2	3	4	5	6	7
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	1	2	3	4	5	6	7
15.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	1	2	3	4	5	6	7
17.	1	2	3	4	5	6	7
18.	1	2	3	4	5	6	7
19.	1	2	3	4	5	6	7
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 2. PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ

Katılma Düzeyi

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç doğru değil Biraz doğru Çok doğru

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, ifadelerin size uygunluk derecesini belirtiniz.

	Hiç doğru değil			Biraz doğru			Çok doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7. Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları arkadaşım olarak görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
10.							
11. Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
12.	1	2	3	4	5	6	7
13. Çoğu zaman, yaptıklarımın dolaylı başarı duygusunu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımda ne kadar yetenekli olduğumu gösterme şansını bulamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16.	1	2	3	4	5	6	7
17. Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
18.	1	2	3	4	5	6	7
19.	1	2	3	4	5	6	7
20.	1	2	3	4	5	6	7
21. Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) birtakım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan rakamı her bir özelliğin yanına yazınız.

1 = Hiç katılmıyorum 2 = Biraz katılmıyorum 3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım) 4 = Biraz katılıyorum 5 = Tamamen katılıyorum

Kendimi biri olarak görüyorum

- | | |
|---|---|
| ___ 1. Konuşkan | ___ 23. Tembel olma eğiliminde olan |
| ___ 2. | ___ 24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan |
| ___ 3. İşini tam yapan | ___ 25. |
| ___ 4. Bunalımlı, melankolik | ___ 26. |
| ___ 5. | ___ 27. Soğuk ve mesafeli olabilen |
| ___ 6. | ___ 28. |
| ___ 7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan | ___ 29. Dakikası dakikasına uymayan |
| ___ 8. Biraz umursamaz | ___ 30. |
| ___ 9. | ___ 31. Bazen utangaç, çekingen olan |
| ___ 10. Çok değişik konuları merak eden | ___ 32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan |
| ___ 11. Enerji dolu | ___ 33. |
| ___ 12. Başkalarıyla sürekli didişen | ___ 34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen |
| ___ 13. | ___ 35. |
| ___ 14. Gergin olabilen | ___ 36. |
| ___ 15. Maharetli, derin düşünen | ___ 37. Bazen başkalarına kaba davranabilen |
| ___ 16. Heyecan yaratabilen | ___ 38. Planlar yapan ve bunları takip eden |
| ___ 17. | ___ 39. |
| ___ 18. Dağınık olma eğiliminde | ___ 40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen |
| ___ 19. Çok endişelenen | ___ 41. Sanata ilgisi çok az olan |
| ___ 20. | ___ 42. |
| ___ 21. | ___ 43. |
| ___ 22. Genellikle başkalarına güvenen | ___ 44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili |

EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu bölümde kişisel bilgiler istenmektedir. Lütfen size en uygun olan seçeneği (x) işareti koyarak işaretleyiniz. Anketleri doldururken her bir bölümde yer alan özel açıklamalara uymanızı bekler, çalışmamıza katkı verdiğinizden dolayı teşekkür ederiz.

Yaş: ()	Cinsiyet: Erkek ()	Kadın ()		
Bölümünüz	()			
Sınıfın	1()	2 ()	3 ()	4()
Akıllı telefonda geçirdiğiniz süre?	Günde 1-3 saat ()		Günde 3-6 saat ()	
	Günde 6 saatten fazla ()			

EK 5. ÖLÇEKLERİN İZİN YAZISI

TEZ > Yoksayılanlar x

2 Kas 2016 Çar 19:50 ☆

ÖZAL ÖZDEN <ozal25@gmail.com>
Alıcı: caglar

MERHABALAR HOCAM. ATATÜRK ÜNİVERSİTESİNDE YÜKSEK LİSANS YAPIYORUM. SİZİN TÜRKÇEYE UYARLADIĞINIZ Nomofobi Ölç MAKALESİNDE İHTİYACIM VAR TEZİM İÇİN. YARDIMCI OLURMUSUNUZ. ŞİMDİDEN TEŞEKKÜRLER...

Caglar Yıldırım <caglar@iastate.edu>
Alıcı: ben

7 Kas 2016 Pzt 19:23 ☆

Merhaba Özal hocam,

Mesajınız ve ilginiz için çok teşekkür ederim.

Ekte ilgili makaleleri ve ölçeğin Türkçe halini gönderiyorum.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Teşekkürler,
Caglar

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ > Gelen Kutusu x

8 Ara 2016 P

ÖZAL ÖZDEN <ozal25@gmail.com>
Alıcı: zeynep.cihangir.cankaya

Merhaba hocam. Atatürk Üniversitesinde pdr bölümünde yüksek lisans yapıyorum. psikolojik ihtiyaçların doyumu ölçeği ni yüksek lisans tezimde izniniz olursa kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerine ve makalesine ulaşmam konusunda yardımcı olurmusunuz. şimdiden teşekkürler saygılar....

Mrs.Sophoeun Thai <zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr>
Alıcı: ben

12 Ara 2016 P

Kolay gelsin

----- Orijinal Mesaj -----
Kimden: "ÖZAL ÖZDEN" <ozal25@gmail.com>
Kime: "zeynep cihangir cankaya" <zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr>
Gönderilenler: 8 Aralık Perşembe 2016 9:39:12
Konu: PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ

Beş faktör kişilik ölçeği > Gelen Kutusu x

9 Ara 2016 Cum 16:41 ☆

ÖZAL ÖZDEN <ozal25@gmail.com>
Alıcı: Nebi

Merhaba hocam Atatürk Üniversitesi nede yüksek lisans yapıyorum.tezimde izniniz olursa beş faktör kişilik ölçeğini kullanmak istiyorum. Öl maddelerine ve makaleye ulaşmam için yardımcı olurmusunuz. Şimdiden teşekkürler saygılar

Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr>
Alıcı: ben

10 Ara 2016 Cmt 13:51 ☆

İngilizce > Türkçe > İletiyi çevir İngilizce i

Memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte gönderiyorum. İyi çalışmalar
NS

Prof. Dr. Nebi Sümer,
Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Middle East Technical University
Psikoloji Bölümü / Department of Psychology
06800 Ankara / Turkey

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Özal ÖZDEN
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum / 1985
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Yüksek Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	Erzincan Lisei/Erzincan/Psikolojik Danışman Nevzat Ayaz Fen Lisesi/Erzincan/Psikolojik Danışman İMKB İnönü Ortaokulu/ Erzurum/Psikolojik Danışman Palandöken Anaokulu/Erzurum/ Okul Müdürü Ömer Nasuhi Bilmen İlkokulu/ Erzurum/Psikolojik Danışman Altınordu RAM/Ordu/Kurum Müdür Yardımcısı Eskipazar Ortaokulu/Ordu/ Psikolojik Danışman
İletişim	
e- Posta Adresi	ozal25@gmail.com
Tarih	20.08.2019