

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

NOMOFOBİ VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
BAĞLANMA STİLLERİ, KİMLİK DUYGUSU VE
KİŞİLER ARASI PROBLEMLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma CANATAR

İstanbul
Ekim-2020

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

NOMOFOBİ VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
BAĞLANMA STİLLERİ, KİMLİK DUYGUSU VE KİŞİLER
ARASI PROBLEMLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma CANATAR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İstanbul
Ekim-2020

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

İmza
Prof. Dr. Ali GÜNEŞ
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Nomofobi ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemler Açısından İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza

Fatma CANATAR

ÖNSÖZ

Öncelikle yüksek lisans eğitimimde ve bu tez çalışmasını yürütmemde destekleyici katkılarını esirgemeyen ve meşakkatli olan bu süreci zamanında nihayete erdirebileceğime dair inancımı canlı tutan tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE hocama teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca yine yüksek lisans eğitimim süresince değerli bilgi birikimini, tecrübelerini ve yardımlarını sakınmaksızın samimiyetle sunan sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ'a da teşekkürü bir borç bilirim.

Lisans eğitimim boyunca ve kısmen de olsa yüksek lisans eğitimim içerisinde kendisinden ders almayı çok büyük bir şans olarak gördüğüm, iyi bir psikolog ve iyi bir akademisyen olmanın yanı sıra gerçekten iyi bir insan olmak konusunda da benim için örnek teşkil eden pek kıymetli hocam sayın Doç. Dr. Hanife Özlem SERTEL BERK'e saygı, sevgi ve şükranlarımı sunuyorum.

Her ne zaman aklım karışsa, bunalsam veya pes edecek olsam yardımları ve görüşleriyle beni rahatlatan sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Nisa REİS'e, Rabia YILMAZ'a ve Yeliz ORHAN'a ve bu tez sürecindeki destekleri ile ismini saymakla bitiremeyeceğim kıymetli arkadaşlarıma çokça teşekkür ediyorum.

Ve sevgili ailem; canım annem, babam ve kardeşlerim... Şu yaşıma değin bana her zaman koşulsuz sevginizi ve desteğinizi gösterdiğiniz ve zor şartlarda da olsa benim bir şeyleri başarabileceğime her daim inandığınız için size sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunuyorum. Gerek veri toplama sürecimdeki gerekse manevi anlamdaki destekleri ile yanımda olan geniş ailemin diğer sevgili fertleri, hepimize çok teşekkür ediyorum.

Son olarak beni her koşulda motive eden, her zor ve sıkıntılı anıma varlığıyla ve neşesiyle güzellik getiren biricik yeğenim, güneşim Yusuf Emre'ye teşekkürlerimi, sevgilerimi ve en güzel temennilerimi sunuyorum.

Fatma CANATAR
İstanbul-2020

ÖZET

**NOMOFOBİ VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ
BAĞLANMA STİLLERİ, KİMLİK DUYGUSU VE KİŞİLER
ARASI PROBLEMLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Fatma CANATAR
Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE
Ekim-2020, xv+146 sayfa

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağının fenomeni olarak addedilen akıllı telefonlar, günlük yaşamlarımızda fonksiyonellik ve pratiklikleriyle konfor sağlarken bunun yanında bağımlılık yapıcı özellikleri ile de pek çok yönden zarara yol açabilmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının ve onun bir uzantısı olarak kabul edilebilecek olan nomofobinin (telefonsuz kalma korkusu) gelişiminde, altta yatan faktörleri incelemek önem arz etmektedir. Her ne kadar lise ve üniversite gençliği bu olgular açısından daha risk altındaki gruplar olarak görülse de, akıllı telefon bağımlılığının hemen her yaştan bireyi psikososyal açıdan etkileyen toplumsal bir sorun olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi, kendisiyle ilişkili olabileceği düşünülen bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler bağlamında incelenmiştir. Betimsel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen bu çalışmada veriler, yaşları 18-65 arasında değişen ve 535 katılımcıdan oluşan bir toplum örnekleminde elde edilmiştir. Ölçüm araçları olarak ise Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı ve Kişiler Arası Problemler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, demografik değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği ve tüm değişkenlerin birbirleri ile anlamlı korelasyonlara sahip oldukları bulgulanmıştır. Bunların yanı sıra akıllı telefon bağımlılığının; güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler tarafından anlamlı düzeyde yordandığı tespit edilirken nomofobinin ise kimlik duygusu ve kişiler arası problemler tarafından anlamlı derecede yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma neticesinde elde edilen bulgular ilgili literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu, Kişiler Arası Problemler



ABSTRACT

INVESTIGATION OF NOMOPHOBIA AND SMARTPHONE ADDICTION LEVEL IN TERMS OF ATTACHMENT STYLES, SENSE OF IDENTITY AND INTERPERSONAL PROBLEMS

Fatma CANATAR

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

October-2020, xv+146 pages

Smartphones is considered as the phenomenon of the technology age we are in, which provide comfort with their functionality and practicality in our daily lives, as well as causing harm in many ways with their addictive features. From this perspective, it is important to examine the underlying factors in the development of smartphone addiction, and nomophobia (fear of distant from mobile phone), which can be considered as an extension of smartphone addiction. Although high school and university youth are seen as more at risk in terms of these cases, smartphone addiction is thought to be a social problem that affects individuals of almost all ages psychosocially. In line with this information, this study investigated smartphone addiction and nomophobia in the context of attachment styles thought to be associated with it, sense of identity, and interpersonal problems. In this study carried out with the descriptive research method, the data were obtained from a community sample of 535 participants aged between 18-65. As measurement tools, Smartphone Addiction Scale, Nomophobia Scale, Relationship Scales Questionnaire, Sense of Identity Assessment Tool and Interpersonal Problems Scale were used. According to the results of the analysis conducted for the purpose of the study, it was found that demographic variables show significant differences in terms of smartphone addiction and nomophobia and that all variables have significant correlations with each other. In addition; smartphone addiction was significantly predicted by secure attachment, preoccupied attachment, sense of identity, and interpersonal problems, while nomophobia was significantly predicted by sense of identity and interpersonal problems. The findings presented in this study are discussed in the light of relevant literature.

Key Words: Nomophobia, Smartphone Addiction, Attachment Styles, Sense of Identity, Interpersonal Problems



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM	7
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, NOMOFOBİ, BAĞLANMA STİLLERİ, KİMLİK DUYGUSU VE KİŞİLER ARASI PROBLEMLER	7
2.1. Teknoloji Çağı.....	7

2.2. Bağımlılık.....	10
2.2.1. Bağımlılık Türleri	12
2.3. Teknoloji Bağımlılığı ve Türleri	17
2.3.1. İnternet Bağımlılığı.....	18
2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı	21
2.4. Nomofobi	30
2.5. Bağlanma Kuramı	34
2.5.1. Yetişkin Bağlanması ve Bağlanma Stilleri	38
2.6. Kimlik Kavramı	43
2.6.1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Teorisi.....	43
2.6.2. Kimlik Duygusu.....	48
2.6.3. Kimlik Bunalımı ve Kimlik Bocalaması	51
2.7. Kişiler Arası Problemler	54
2.8. Akıllı Telefon Bağımlılığının Diğer Değişkenlerle İlişkisi	58
2.8.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Bağlanma	58
2.8.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kimlik Duygusu.....	60
2.8.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişiler Arası Problemler	63
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	65
YÖNTEM.....	65
3.1. Araştırmanın Modeli	65
3.2. Evren ve Örneklem	65
3.3. Veri Toplama Araçları	66
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	66
3.3.2. Nomofobi Ölçeği (NMP-Q).....	66
3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form (ATBÖ-KF)	67

3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	68
3.3.5. Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA).....	68
3.3.6. Kişiler Arası Problemler Envanteri- Döngüsel (KPE-D)	69
3.4. İşlem.....	70
3.5. Verilerin Analizi.....	71
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	72
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	72
4.1. Sosyodemografik Bulgular.....	72
4.1.1. Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Bulgular	73
4.2. Uygulanan Ölçeklere Dair Betimleyici İstatistikler	75
4.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi Yaygınlığına Dair Bulgular.....	76
4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Puanların Demografik Değişkenlere	77
Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	77
4.4. Nomofobi Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına	79
Dair Bulgular.....	79
4.5. Ölçek Puanlarının Birbirleri Arasındaki İlişkiler	80
4.6. Nomofobi Alt Gruplarının KPE-D, KDDA ve İÖA Puanlarına Göre	83
Karşılaştırılmasına Dair Bulgular	83
4.7. Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemlerin Akıllı	85
Telefon Bağımlılığını Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Bulguları.....	85
4.8. Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemlerin Nomofobiyi Yordama Gücüne	87
Dair Regresyon Analizi Bulguları.....	87
BEŞİNCİ BÖLÜM	89
TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	89

5.1. Genel Değerlendirme	89
5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	90
5.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Demografik Değişkenler Açısından	90
Değerlendirilmesi.....	90
5.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağımsız Değişkenlerle Korelasyonunun.	93
Değerlendirilmesi.....	93
5.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanma Düzeyinin Değerlendirilmesi..	95
5.3. Nomofobiye İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	98
5.3.1.Nomofobinin Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi	98
5.3.2. Nomofobinin Bağımsız Değişkenlerle Korelasyonunun Değerlendirilmesi	
.....	100
5.3.3. Nomofobinin Yordanma Düzeyinin Değerlendirilmesi	103
SONUÇ.....	105
KAYNAKÇA	109
EKLER.....	138
ÖZGEÇMİŞ.....	146

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1.1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Yüzde Dağılımları.....	73
Tablo 4.1.1.1: Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanımına Dair Yüzde Dağılımları...	75
Tablo 4.2.1: Katılımcılara Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler.....	76
Tablo 4.2.1.1: Örneklemin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi Yaygınlığına Dair Analiz Sonuçları.....	77
Tablo 4.3.1: Cinsiyete ve Medeni Duruma Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair T- Testi Sonuçları.....	78
Tablo 4.3.2: Yaş Gruplarına ve Eğitim Durumuna Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları.....	78
Tablo 4.4.1: Cinsiyete ve Medeni Duruma Göre Nomofobi Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair T- Testi Sonuçları.....	79
Tablo 4.4.2: Yaş Gruplarına Göre Nomofobi Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları.....	80
Tablo 4.5.1: ATBÖ-KF, NMP-Q, KPE-D, KDDA ve İÖA Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	82
Tablo 4.6.1: Katılımcıların Dahil Oldukları Nomofobi Alt Grupları.....	83
Tablo 4.6.2: Katılımcıların Dahil Oldukları Nomofobinin Birleştirilmiş Alt Grupları.....	83
Tablo 4.6.3: Nomofobi Alt Gruplarına Göre Kişiler Arası Problemler Envanteri Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları.....	84
Tablo 4.6.4: Nomofobi Alt Gruplarına Göre Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları.....	84
Tablo 4.6.5: Nomofobi Alt Gruplarına Göre Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları.....	85

Tablo 4.7.1: Bağlanma Stilleri (Güvenli ve Saplantılı), KDDA ve KPE-D'nin Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 4.8.1: KDDA ve KPE-D'nin Nomofobi Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	87



ŞEKİLLER LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.5.1.1: Yetişkin Bağlanmasına İlişkin Dörtlü Bağlanma Modeli.....	41
Şekil 2.6.1.1: Erikson'un Psikososyal Gelişim Basamaklarını İçeren Aşamalı Oluşum Evreleri.....	47
Şekil 2.7.1: Kişiler Arası Problemlere İlişkin Döngüsel Model.....	57



KISALTMALAR LİSTESİ

ATBÖ-KF	: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form
NMP-Q	: Nomofobi Ölçeği (Nomophobia Questionnaire)
İÖA	: İlişki Ölçekleri Anketi
KDDA	: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı
KPE-D	: Kişiler Arası Problemler Envanteri- Döngüsel
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association)
DSM	: Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistic Packets For Social Sciencences)
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde mevcut tez çalışmasına ilişkin; varolan problem, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem

Teknolojik gelişmelerin vazgeçilmez bir ürünü haline gelen akıllı telefonlar; iletişim, eğlence, bilgiye ulaşma ve eğitim gibi pek çok alanda çeşitli uygulama imkanları sunarak hayatımızı kolaylaştırmakta (Haug ve ark., 2015) ve kısa süreler içerisinde çok işi hızlı bir şekilde yürütebilmemizi sağlamaktadır (Kayabaş, 2016). Ancak akıllı telefonların aşırı veya bilinçsiz kullanımının birçok sorunu da beraberinde getirebildiği bildirilmekte (Kim, 2013) ve akıllı telefonların bu problemlili kullanımları dünya çapında son derece tartışmalı ve önemli bir konu haline almaktadır (Ching ve Tak, 2017). İnsanların rahatlıkla yanlarında taşıyabildiği ve internetle bağıntılı bu cihazların (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013), uygun bir şekil ve zaman çerçevesinde kullanılmadığı takdirde bireylerde çeşitli alışkanlıklara ve dahası bağımlılıklara neden olabileceği dile getirilmektedir (Wood ve Neal, 2007; Shambare, Rugimbana ve Zhowa, 2012).

Akıllı telefonların bireylerde yarattığı alışkanlık ve bağımlılık durumu (Hooper ve Zhou, 2007), nomofobi adı verilen “telefonsuz kalma korkusu” olgusunun ortaya çıkmasına da zemin hazırlamıştır. Hem akıllı telefon bağımlılığının hem de nomofobinin bireysel ve toplumsal boyuttaki etkilerini inceleme yönünde, günümüz psikoloji sahasında pek çok çalışma yapılmaktadır (Haug ve ark., 2015; Lee ve Ha, 2012; Bragazzi ve Del Puente, 2014; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Bu çalışmada ise günden güne artan bir biçimde yaşamı tehdit edebilecek düzeye ulaşan

bu iki olgunun (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2. Amaç

Teknolojik gelişmelerin hayatımıza en çok nüfuz eden araçlarından biri olan akıllı telefonlar, her ne kadar pratik ve işlevsel nitelikler taşıysalar da problemlili ve/veya aşırı kullanımları ile hem psikososyal hem de fiziksel bütünlüğe zarar verebilecek bir potansiyel taşıyabilmektedirler. Özellikle son on yılda kullanımı yaygınlaşan akıllı telefonlar hemen her yaştan bireyin bir şekilde yaşamına dahil olmakta ve bu nedenle bu yaygın kullanımın etkilerini incelemek amacıyla pek çok araştırma gerçekleştirilmektedir. Bu tez çalışmasında ise amaç; bireylerin sahip oldukları bağlanma stillerinin, kimlik duygularının ve kişiler arası ilişki problemlerinin akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri ile olan ilişkisini incelemektir. Bu bağlamda özellikle genç nesiller başta olmak üzere toplum bütününde psikososyal işlevsellik ve fiziksel sağlık açısından risk oluşturan akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobiye dair risk faktörlerini değerlendirmek, buna yönelik farkındalık kazandırmak ve çözüm önerileri sunmak hedeflenmektedir. Bu araştırmanın önemli bir diğer amacı ise, genel toplumsal bir sorun olarak beliren akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin, geniş yaş grubunu içeren bir toplum örneklemini çerçevesinde değerlendirmesini yapmaktır.

Yukarıda belirtilmeye çalışılan tezin konusu ve amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1) 18-65 yaş aralığındaki toplum örnekleminde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin prevalansı ne düzeydedir?
- 2) Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile kimlik bocalaması düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4) Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile kişiler arası güçlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- 5) Katılımcıların nomofobi düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6) Katılımcıların nomofobi düzeyleri ile kimlik bocalaması düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7) Katılımcıların nomofobi düzeyleri ile kişiler arası güçlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 8) Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu vs.) göre farklılaşmakta mıdır?
- 9) Bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler, akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi düzeylerini anlamlı derecede yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Akıllı telefon bağımlılığı ile bunun olumsuz sonuçlarından biri olarak gösterilebilecek olan nomofobi, son yıllarda toplumları tehdit eden en önemli sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebepten ötürü akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin ilişkili olabileceği risk faktörlerini belirlemek son derece önem arz etmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi olguları; bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemlerin bir aradaki yordayıcılığı açısından hiç çalışılmamış olmakla beraber nispeten yeni bir kavram olarak sayılabilecek nomofobi ise bu değişkenler çerçevesinde çok az sayıda çalışmada ele alınmıştır. Özellikle kimlik duygusu bağlamında bu kavramların ele alındığı hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra toplumsal bir sorun olmasına rağmen akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin geniş bir yetişkin örnekleminde çalışıldığı sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Dolayısıyla bu açılardan bakıldığında, bu tez çalışmasından elde edilecek sonuçların psikoloji literatürüne önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

- a) Araştırma kapsamında kullanılmış olan ölçüm araç ve yöntemlerinin, çalışmanın amacı açısından geçerli ve uygun olduğu varsayılmıştır.
- b) Araştırmaya dahil olan katılımcıların, ölçek maddelerini şahsi duygu ve düşüncelerini yansıtacak biçimde cevaplandıkları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- a) Araştırmadan elde edilen sonuçlar, kullanılan demografik form ve ölçekler aracılığıyla sağlanan verilerle sınırlıdır.
- b) Araştırmanın verileri ve sonuçları, yalnızca 2020 yılının belli bir döneminde çalışmaya katılmaya gönüllü olan 18-65 yaş aralığındaki 535 yetişkin bireyle sınırlıdır.
- c) Klinik örneklem grubunun çalışmaya dahil edilmemesi nedeniyle bu tez çalışması toplum örnekleme ile sınırlı kalmıştır.

1.6. Tanımlar

Nomofobi: Cep telefonundan çeşitli nedenlerle uzak kalınması ile oluşan yoğun kaygı ve korku yaşantısını, bir diğer ifadeyle “telefonsuz kalma korkusu”nu ifade etmektedir (Mail Online, 2008).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Madde bağımlılığı ve internet bağımlılığı kriterlerine benzer bir görünüme sahip olarak “tolerans”, “yoksunluk”, “zihinsel meşguliyet”, “günlük işlevsellikte bozulma”, “dürtü kontrolünde bozulma”, “aşırı kullanım” gibi belirtiler gösteren davranışsal bir bağımlılık türüdür (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013; Kwon ve ark., 2013).

Bağlanma ve Bağlanma Stilleri: Bağlanma, kişinin yaşam boyunca dünyayla daha işlevsel şekilde başa çıkabilmek için saygın bir bireye ulaşabilirliği ve yakınlığı

sağlaması ve sürdürmesi ile gerçekleştirdiği davranış biçimlerini ifade etmektedir (Bowlby, 1988:27). Bağlanma stilleri ise çocukluk bağlanmasının devamı niteliğinde olup benliğe ve diğerlerine ilişkin olumlu ve olumsuz algıların farklı kombinasyonlar şeklinde görülmesini (güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu) ifade eder (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kimlik Duygusu: Kişinin, şahsi ve toplumsal açıdan kim olduğunu fazla şüpheye kapılmadan tanımlayıp kabullenebilmesi ve bunun bir süreklilik ve aynılık içermesi halidir (Erikson, 1968: 50; Öztürk, 2011: 124).

Kişiler Arası Problemler: Kişiler arası ilişkilerin baskınlık ve yakınlık kurma alanlarında yaşanan sorunlarını ifade etmektedir (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990).



İKİNCİ BÖLÜM

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, NOMOFOBİ, BAĞLANMA STİLLERİ, KİMLİK DUYGUSU VE KİŞİLER ARASI PROBLEMLER

Bu bölümde tezin amacı doğrultusundaki kuramsal ve kavramsal bilgilere yer verilmiştir. Öncelikle araştırma probleminin odağındaki akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi olguları geniş bir bakış açısıyla ele alınmış, ardından araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemlerden bahsedilerek bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri üzerinde durulmuştur.

2.1. Teknoloji Çağı

Tarih boyunca insanlar, kendilerine daha yaşanabilir bir hayat inşa etmek adına çok çeşitli faaliyetlerde bulunmuş ve bunların elverişli olan ve olmayan tüm kısımları ile beraber bilgi, kümülatif bir şekilde bugüne ulaşagelmiştir (Avşar Arık, 2018). İnsanlığın elde ettiği bu mevcut bilgi birikiminin günümüze etkili ve belirgin bir biçimde yansıyan kısmı ise teknolojik gelişmeler şeklinde kendisini göstermektedir (Avşar Arık, 2018). Özellikle 1980’den bu yana hızlı bir ilerleme kaydeden teknolojik gelişmeler (Fidan, 2016), sağladıkları kolaylıklar yönünden günlük yaşantılarımızın adeta vazgeçilmezleri haline gelmiştir (Avşar Arık, 2018). Teknik alandaki gelişmelerin insanoğlunun en derin dünyalarına nüfuz ettiği görüşü göz önünde bulundurulduğunda (Ellul, 1964/2003), bu gelişmelerin aynı zamanda yeni insani ortamların ve dönemlerin oluşmasında da etkili olabilmesi beklendik bir durumdur. Nitekim yaşadığımız çağın; “Teknoloji Çağı” (Avşar Arık, 2018), “Dijital Çağ” (Prensky, 2001; Kurubacak, 2016), “İletişim Çağı” (Kayabaş, 2016) gibi sıfatlarla nitelendirilmesi, teknoloji alanındaki bu gelişmelerin bir çağı adlandıracak düzeyde etkili olduğuna işaret etmektedir.

Günümüz dünyasında hızla değişim gösteren teknolojik gelişmeler, toplumun da bu değişim ve gelişmelere uyum sağlaması durumunu beraberinde getirmektedir (Çalışır, 2017). Teknolojik gelişmeler her ne kadar dünyanın her yerinde aynı hızda ilerleme ve yayılım göstermiyor olsa da (Avşar Arık, 2018), tüm dünya genelinde günbegün artan teknolojik gelişmelere bağlı olarak toplumsal değerlerde, bireylerin kişilik özelliklerinde, beklenti ve ihtiyaçlarında belirgin değişimler görülmeye başlanmıştır (Çalışır, 2017). Öyle ki 1980’li yıllardan bu yana baş döndürücü bir şekilde gelişen teknolojinin; toplum ve birey bazında yol açtığı değişimler, toplumdaki bazı dönemsel farklılıkları aşikâr hale getirmiş ve X, Y ve Z nesli gibi kuşak adlandırmalarının yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur (Twenge, 2017/2018: 31).

“Yaklaşık yirmibeş otuz yıllık yaş kümelerini kapsayan bireyler öbeği, nesil, jenerasyon” olarak tanımlanan sosyal kuşaklara (Türk Dil Kurumu, 2020), birinci ve ikinci dünya savaşına kadar olan dönemde tarihsel olaylara paralel olarak bir adlandırma yapılmıştır (Kuyucu, 2017). Dijital teknolojilerin yaygınlaşması ile birlikte ise sosyal kuşakların konsepti değişmiş, atalarından çok farklı bir bilinç ve yaşantıya sahip, teknoloji ile tarif edilen ve görece daha kısa dönemlerle ele alınan bir kuşak kategorizasyonu ortaya çıkmıştır (Gardner ve Davis, 2013/2014: 49). Teknolojiyi kullanma özelliklerine göre; teknolojiyi en az kullandıktan en yoğun kullananına doğru kronolojik olarak ifade edilen X, Y ve Z kuşaklarından (Twenge, 2017/2018: 24-27) bir yandan da dijital dinazor, dijital göçmen ve dijital yerli gibi farklı adlandırmalar ile de bahsedilmektedir (Polat, 2012/2015).

Teknolojik gelişmelerin odağında olup sosyal kuşaklar içerisinde en son kavramsallaştırılmış olan nesil, 1995 yılı ve sonrasında doğmuş olan Z nesli veya diğer bir adıyla i-Nesli’dir (Twenge, 2017/2018: 26). Prensky (2001), 2000 yılı ve sonrasında doğan bireyler grubu olarak tanımladığı bu kuşağı, dijital yerliler olarak ifade etmektedir. Bu neslin en belirgin özelliği, internetin olmadığı bir zaman dilimini görmemiş olmalarıdır (Greenfield D., 2012/2015). Ayrıca çoğunluğunun cep telefonları ile büyüdüğü bu nesil (Prensky, 2001); dini ve manevi eğilimlerin az olduğu, yüz yüze kurulan sosyal etkileşimlerin yerini akıllı telefonlar ile internetle kurulan sanal iletişim kanallarının aldığı, günün önemli bir kısmının akıllı telefonlarla geçirildiği ve bunlarla ilintili olarak akıl sağlığı konusunda pek çok sorunun artış gösterdiği kaygılı ve kırılgan bireylerden oluşan bir nesil olarak karakterize edilmektedir (Twenge, 2017/2018: 110-115). Yine teknolojinin gelişip yaygınlaşmaya

başladığı dönemlere denk gelen Y kuşağı ile bu hızlı gelişmelerle yaşamlarının belli bir süresinden sonra karşılaşan X kuşağı da, farklı boyutlarda teknolojinin değişim ve gelişim sürecinden etkilenip bunlara adapte olmaya çalışmaktadır (McKinney, 2012/2015).

Sosyal kuşakların ve dolayısıyla toplumların bir teknoloji çeşitliliğine bağlı olarak karakterize edilmesi, yalnızca bu yaşadığımız yakın zamanlara özgüdür (Gardner ve Davis, 2013/2014). Arslan'a (2012/2015) göre son dönemlerde teknoloji, hayatlarımızın rutini haline gelmiş bulunmaktadır. Bu rutinizasyon süreci içerisinde en büyük pay sahibi olan alan ise bilgisayar, internet ve cep telefonları gibi cihazlar ile kablosuz ağ erişimini içinde barındıran bilgi ve iletişim teknolojileridir (Salehan ve Negahban, 2013). Bilgi ve iletişim teknolojilerinde ana çatı olan masaüstü bilgisayarlar; zamanla yerini dizüstü bilgisayar, tablet, cep telefonu ve akıllı telefon gibi pek çok kolay taşınabilir ve avuç içi cihazlarına bırakmıştır (Gardner ve Davis, 2013/2014).

Hayatlarımızı ve yaşam biçimlerimizi son derece etkileyen dijital teknolojinin merkezi ve en önemli unsurlarından biri internettir. İnternet; iletişim kurma, sohbet etme, bilgiye ulaşma, alışveriş gibi hayatımızdaki birçok şeyi kolaylaştırmaktadır (Ögel, 2010: 23). Navigasyon, e-posta gönderimi, sosyal ağ hizmetleri ve çeşitli mobil uygulamalar ile internet, yaşamlarımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Salehan ve Negahban, 2013). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin başını çeken internet ve ağ sistemlerinin bu mevcut durumu göz önünde bulundurulduğunda, Castells'in (2005) ortaya attığı Ağ Toplumu (*The Network Society*) kavramsallaştırması güncel toplumsal vaziyeti tanımlıyor gibi görünmektedir. "Ağ toplumu" kavramı; özellikle 1970 sonrası gelişen ve bilgi ve iletişim teknolojileri sonrası yerleşen teknolojik paradigmanın, toplumsal yaşamdaki nüfuzunu ifade etmek amaçlı kullanılmıştır. Zira internet ve internet tabanlı teknolojiler her ne kadar dünyanın her yerinde eşit düzeyde yayılım göstermemiş olsa da (Castells, 2005), tüm dünyayı derinden etkileyen izler bırakmaktadır (Avşar Arık, 2018).

Hayatımıza bu denli sirayet eden teknolojik cihazların artık çoğu internetle bağlantılı ve bütünleşmiş durumdadır (Greenfield D., 2012/2015). Gelişen teknoloji ile interneti kullanmak ve bu sayede bilgiye ulaşmak çok daha kolay ve ucuz olmaya başlamıştır (Ekşi ve Ümmet, 2013). Aynı zamanda kolay taşınabilen tablet ve akıllı telefon gibi teknolojik cihazlar da her an her yerde internete erişimi mümkün kılmasından ötürü

insanlara cazip gelmekte, bunun yanı sıra aşırı veya sorunlu kullanımları ile de bazı problemlere yol açabilmektedir (Kwon ve ark., 2013).

Günden güne hayatlarımıza daha fazla dahil olan teknolojinin; sosyal yaşantılarımızdan iletişim biçimlerimize, eğitim anlayışımızdan sağlık sistemimize kadar pek çok alanda değişime yol açtığını görmek mümkündür (Kayabaş, 2016; Karagülle ve Çaycı, 2014). Bu değişimlerle beraber teknoloji, insan doğasını ve yaşantısını da köklü olarak değiştiriyor gibi görünmektedir (Gardner ve Davis, 2013/2014; Young, 2007). Teknoloji ile günlük yaşam rutinlerimiz dijitalize olmuş durumdadır (Arslan, 2012/2015). Yani hayatımızın hemen her alanında ve anında dijital teknolojinin varlığına tanıklık etmekteyiz. Tarı Cömert'e (2012/2015) göre eğer bu dijitalize olmuş yaşam biçimlerimiz, sorunlu bir teknoloji kullanımı ile birleşirse artık bizim için sıkıntı alarmlarının çaldığından söz edebiliriz. Her ne kadar S. Greenfield (2012/2015) teknolojinin nötr bir yapıda olduğunu söylese de problemlili kullanımı neticesinde teknoloji; tıpkı psikoaktif bir maddenin gösterdiği gibi, ruh hali ve bilinçte değişimlere yol açıp adeta bir uyuşturucu etkisi gösterebilmektedir (Greenfield D., 2012/2015). Böyle bir durumda ise birey depresyon, yalnızlık, sosyal ilişkilerde problem yaşama gibi günlük işlevselliğini etkileyebilecek birçok olumsuz durumla karşılaşabilecektir (Tarı Cömert, 2012/2015). Pek çok açıdan bakıldığında madde bağımlılığına benzer şekilde bir bağımlılığın teknolojinin kullanımına bağlı olarak da gelişebileceği düşünülmektedir (Salehan ve Negahban, 2013). Bu görüşler bağlamında, hem ruhsal hem toplumsal anlamda olumsuz doğurguları olabilen bağımlılığın önce kavramsal boyutu ve türleri kısaca ele alınacak ve ardından teknoloji bağımlılığından ve özelinde ise tezimizin kapsamına giren akıllı telefon bağımlılığından söz edilecektir.

2.2. Bağımlılık

Bağımlı bireyler ve onların aileleri, araştırmacılar, kanun koyucular vb. gibi pek çok insan grubunu ilgilendiren ve etkileyen bağımlılığın kavramsallaştırılması, onlarca yıldır büyük bir tartışma konusu olagelmiştir (Griffiths, 2005). Bağımlılığın sözlük anlamına bakılacak olursa, bağımlılık, “bağımlı olma durumu, tabiiyet” olarak ifade edilmektedir (Türk Dil Kurumu, 2020). Bir başka kaynakta ise bağımlılık, “kişinin

kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürdürememeye başlaması” şeklinde tanımlanmıştır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2015). Bağımlılığın kapsamına dair ise farklı görüşler bulunmaktadır. Bağımlılık; alkol, ilaç, uyuşturucu gibi kimyasal maddelerle ilişkili olarak madde bağımlılığı şeklinde görülebildiği gibi (Merter, 2016) tıpkı psikoaktif maddelerin bağımlılığa zemin hazırlamasına benzer şekilde insan-makine etkileşimini içeren (Ögel, 2010: 18); alışveriş, yemek, kumar, oyun ve iş gibi eylemle ilişkili konularda da ortaya çıkabilmektedir (Ögel, 2012).

Bağımlılığın etiyojisine bakıldığında birkaç farklı görüş ifade edilmektedir. Bir açıdan acıdan kaçınma davranışı olarak düşünülen bağımlılığın gelişimine dair en yaygın açıklama, beyindeki “haz yolağı” olarak nitelendirilen bölgenin, bağımlılığa sebep olan faaliyet neticesinde aktifleşerek hazza ulaşma adına bu faaliyeti tekrarlı olarak gerçekleştirmeye yönelik kişide bir motivasyon, bir dürtü oluşturduğu yönündedir (Ögel, 2012). Bu haz veren duyuların bağımlılık açısından önem arz eden yanı; kişinin iş, okul, aile her ne alanda sorun yaşarsa yaşasın güçlü bir şekilde bağımlılık yaratan maddeyi kullanma isteğine engel olamamasıdır (Sayar, 2016: 175). Burada etkin olan “haz yolağı”nın aslında beslenme, cinsellik gibi doğal ödüllendiricilere benzer çalıştığı söylenmektedir (National Institute on Drug Abuse, 2007). Öyle ki beyinlerimizin tasarlanmış hali gereği dopamin denilen nörotransmitter, haz yolağını ve ödül mekanizmasını harekete geçirerek bağımlılık yapan madde veya eylemin gerçekleştirilmesi ile bağımlılık davranışını pekiştirirler (National Institute on Drug Abuse, 2007). Ancak son yapılan çalışmalar göstermiştir ki, beynin bu “haz yolağı” ve ödüle yatkınlığına dair yapısı, tümüyle bağımlılığı açıklayamamaktadır ve kişiler haz almaya devam etmeseler bile bu davranışları arayarak sürdürmede istekli olabilmektedirler (Ögel, 2012).

Bağımlılığın oluşumunda etkili olduğu düşünülen faktörleri Ögel (2010); psikolojik, kalıtsal, sosyokültürel, ailesel ve diğer etkenler şeklinde açıklamıştır. Bağımlılığın psikolojik temelinde, psikoseksüel gelişim evrelerinde yaşanan sevgi ve güven eksikliğinin yol açtığı bastırılmış kaygılar yatmaktadır. Bu kaygıların üstesinden gelmek amacıyla ise kişinin kendini uyuşturucu maddelere yöneltmesi söz konusu olabilmektedir. Bunun yanı sıra bağımlılığı değerlendirmede; yaşanan olaylar aracılığıyla kurulan bağlantıların davranışlarla pekiştirilmesini içeren öğrenme teorisinin, bağımlılık yaratan madde veya eyleme dair bilişsel süreçlerin ve özellikle

yakın çevremizdeki bireyleri gözlemleyerek edindiğimiz bilgiler ışığında sosyal öğrenme kuramının açıklamaları bulunmaktadır. Bağımlılığın kalıtsal yönüne ilişkin bilgiler ise tatmin edici düzeyde olmasa da, yapılan ikiz ve evlatlık çalışmaları göstermiştir ki kalıtımın bağımlılık üzerinde büyük bir etkisi bulunmaktadır (Ögel, 2010: 3-18). Yine de bireylerin doğuştan bağımlı olmadıklarını ve içine doğdukları sosyal çevrenin de bağımlılık üzerinde ciddi bir payı olduğunu ifade eden Ögel (2010: 25-31), bağımlılık yapan nesnenin kolay ulaşılabilirliği, sosyal çevre tarafından kabul edilebilirliğinin, aile içerisinde ebeveynlerin tedbirli ve ilgili olmayan tutumlarının, akranların teşviğinin ve bazı bağımlılıklar için düşük sosyoekonomik düzey gibi diğer nedenlerin de bağımlılıkta etkili olabileceğini söylemiştir.

2.2.1. Bağımlılık Türleri

Günümüz ruh sağlığı alanında yoğun bir şekilde çalışılan konulardan biri olan bağımlılığın, yaygın bilinen türlerine son çeyrek asırda yenileri de ekleniyor gibi görünmektedir. Bağımlılık kavramından bahsedildiğinde klasik anlamda akla ilk olarak alkol, eroin, kokain, esrar gibi kimyasal maddelerin kullanımları gelmektedir. Ancak alışveriş, televizyon izleme, kumar, bilgisayar oyunu oynama gibi kimyasal maddeye bağlı olmayan davranışsal eylemler de artık sıklıkla bağımlılık çerçevesinde dile getirilmektedir (Griffiths, 1996). Toplumsal ve bireysel sağlığı biyopsikososyal açıdan tehdit eden bu bağımlılık türlerini aşağıda kısaca gözden geçireceğiz.

2.2.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı için Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM-5 (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) *madde kullanım bozukluğu* tanımını kullanmaktadır ve madde kullanımına bağlı oluşabilecek bağımlılık kriterlerini alkol, kafein, kenevir, hallüsinojenler, uçucular vb. şeklinde gruplar altında belirtmektedir. Ancak yine de DSM-5'te her madde kullanım bozukluğu için genel bir tanı kriteri grubu olarak aşağıdaki belirtiler sunulmuştur ve bu belirtilerin on iki aylık bir süre

zarfında en az ikisini barındırması ve bunlarla beraber klinik anlamda belirgin bir sıkıntı veya işlevsellikte düşüşe yol açması beklenmiştir (APA, 2013):

1. *Çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak madde alma.*
2. *Madde kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar harcama.*
3. *Madde elde etmek, madde kullanmak ya da maddenin yarattığı etkilerden kurtulmak için gereken etkinliklere çok zaman ayırma.*
4. *Madde kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hissetme.*
5. *İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülükleri yerine getirememe ile sonuçlanan, yineleyici madde kullanımı.*
6. *Maddenin etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişiler arası sorunlar olmasına karşın madde kullanımını sürdürme.*
7. *Madde kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinliklerin ya da eğlenme dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.*
8. *Yineleyici bir biçimde tehlikeli olabilecek durumlarda madde kullanma.*
9. *Büyük bir olasılıkla maddenin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın madde kullanımı sürdürme.*
10. *Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans (dayanıklılık) geliştirme durumu:*
 - a. *Esriklik (entoksikasyonu) nedeniyle ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde madde kullanma gereksinimi.*
 - b. *Aynı ölçüde madde kullanımının sürdürülmesine karşın belirgin olarak daha az etki elde etme.*
11. *Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan yoksunluk durumu:*
 - a. *Kullanılan maddeye özgü yoksunluk sendromu.*
 - b. *Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için ilgili maddenin (ya da yakından ilişkili başka bir maddenin) alımı.*

Günlük yaşamdaki fonksiyonelliği önemli derecede etkileyen madde kullanımına ilişkin bağımlılıklar, yukarıda belirtilen semptomların yanı sıra bağımlılığın sebep olduğu veya bununla eş zamanlı görülen bazı psikiyatrik rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir. Madde ve/veya alkol bağımlılığının eşlik ettiği bu psikopatolojiler arasında şizofreni, depresyon, bipolar bozukluk, anksiyete bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, disosiyatif bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu ve intihar davranışı örnek olarak verilebilir (Ögel, 2010: 297). Nitekim madde bağımlılığının prevalansı ile psikiyatrik eş tanı durumunu değerlendiren bir çalışmada, 501 alkol ve uyuşturucu madde bağımlısı hastanın %78'inde, madde bağımlılığının yanında ciddi oranda yaygın anksiyete bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, fobi, psikoseksüel işlev bozukluğu, majör depresyon ve distimi gibi diğer ruhsal bozuklukların da eşlik ettiği görülmüştür (Ross, Glaser ve Germanson, 1988). Buna ek olarak bağımlılığın özellikle depresyon, anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi bazı psikiyatrik bozukluklarla komorbiditesinde self-medikasyonun yani bireyin yaşadığı stresten dolayı kendi kendini yatıştırma isteğinin önemli etkisinin olabildiği de dile getirilmektedir (Ögel, 2010: 313-342).

2.2.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Dünya genelinde önemli bir sorun olarak karşımıza çıkan bağımlılık olgusu; daha önce de belirtildiği üzere sadece yaygın olarak bilinen alkol, uyuşturucu, ilaç gibi maddeye bağlı olarak değil yanı sıra kumar, alışveriş, oyun gibi davranış içeren durumlarda da kendini gösterebilmektedir. Nispeten yeni ve devrimsel bir kavram olarak ele alınan davranışsal bağımlılıklarda (Rosenberg ve Feder, 2014), tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık semptomlarını (zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk vb.) görmek mümkündür (Griffiths, 1996).

İster madde ile ilişkili olsun ister eyleme dayalı olsun bir davranışın bağımlılık olarak adlandırılması için Griffiths (1995) aşağıdaki 6 çekirdek kriterin var olması gerektiğini belirtmiştir:

- *Belirginlik: Kişinin yaşamında önemli hale gelen ve bu nedenle kişinin bağımlılık yapan madde veya eyleme yönelik zamanını almaya başlayan düşünce, duygu ve davranışlarındaki artan aktivasyonu içerir.*
- *Duygudurum Değişikliği: Kişinin bağımlılığa dair faaliyetinin neticesinde hissettiği öznel duyguları ve başa çıkma stratejilerini içerir.*
- *Tolerans: Kişinin önceden gerçekleştirilmiş eyleminin etkisini istediği düzeyde yaşamak istemesi adına o eylemin miktarını veya o eyleme harcanan zamanını arttırması durumudur.*
- *Yoksunluk: Kişinin mevcut eyleminin durması veya aniden kesilmesi sonucu o eylemi gerçekleştirilemediğinde ortaya çıkan titreme, huzursuzluk, duygudurum değişikliği gibi fiziksel ve duygusal belirtilerini içerir.*
- *Çatışma: Bireylerin bağımlılığın yol açtığı çeşitli nedenlerden ötürü kişiler arası etkileşimlerinde ve kendi içselliklerinde çatışma yaşamalarına ve toplumsal ve kişisel sorumluluklarında (iş, aile gibi) aksamalara yol açması durumudur.*
- *Nüks: Gerçekleştirilen bir aktivitenin, daha sonradan tekrar oluşması yönünde bir meyil oluşturması ve uzun süreler sonra dahi bu bağımlılığın en uç noktasına kadar dönülebilmesidir (Griffiths, 1995).*

Uzun bir süre madde ile ilişkili olmayan koşulların, maddeye bağlı bağımlılıklar ile örtüşen yönleri üzerine çalışılmış ve bunların ne düzeyde “bağımlılık” olarak nitelendirilebileceği konusunda zihinlerde soru işaretleri oluşmuştur (Shaffer, 1999; Holden, 2001). Birçok araştırmacının davranışa dayalı bağımlılık ile yakından ilgilendiği günümüzde, beyin aktivitesinin ve biyokimyasının madde bağımlılığındaki gibi "davranışsal" bağımlılıklardan da aynı şekilde etkilenip etkilenmediğine bakılmaya başlanmıştır (Holden, 2001). Davranışsal bağımlılığın nörobiyolojik temellerinin değerlendirildiği bir çalışmada; serotonerjik, dopaminerjik ve noradrenerjik nörotransmitterler gibi nöral yapıların davranışsal bağımlılığın patofizyolojisinde de rol oynadığı dile getirilmiştir (Potenza, 2008). Dolayısıyla davranışsal bağımlılıkların ve psikoaktif madde alımına bağlı gerçekleşen bağımlılıkların yol açabileceği biyolojik değişimlerin benzer nitelikler taşıyabileceği söylenmektedir (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010).

Davranışsal bağımlılıklarla alakalı ruhsal bozuklukların, bireylerin işlevselliklerinde düşüşe yol açtığı klinik ortamlarda gözlenmiş ve bağımlılık yapan davranışlar ruh sağlığı otoritelerince tanılandırma süreçlerinde yerini almaya başlamıştır (World Health Organization, 2018). Dünya Sağlık Örgütü tarafından son yayımlanan ICD-11 kategorilendirmesinde, davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde *kumar bozukluğu* ile dijital oyunları veya video oyunlarını içeren *oyun bozukluğuna* yer verilmiştir (WHO, 2018). Benzer şekilde Amerikan Psikiyatri Birliği de ilk kez davranışsal bir bağımlılığı yani *kumar oynama bozukluğunu* DSM-5'te tanımlamış ve madde ile ilişkili olmayan bozukluklar kategorisi altına eklemiştir (APA, 2013). Ruhsal tanılandırma gruplarına bahsedilen bu sınırlı sayıda maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar dahil edilmişse de, yeni bazı davranışsal bağımlılıkların önerildiği ve ilerleyen dönemlerde eklenebileceği de dile getirilmektedir (Taneli, Guo ve Mushtaq, 2015). Örneğin DSM-5'in üçüncü bölümünde *internet oyun bozukluğu* adı altındaki davranışsal bağımlılığın; daha fazla klinik araştırma, deneyim ve ampirik kanıtların yeterli olması durumunda bir sonraki DSM sınıflandırmasına dahil edilmesi planlanmaktadır (APA, 2013; Luo, Brennan ve Wittenauer, 2015: 81).

Davranışsal bağımlılıklar kapsamında resmî tanımlamaya giren kumar oynama bozukluğu (APA, 2013; WHO, 2018) ve internet oyun bozukluğuna ek olarak (WHO, 2018), klinik alanda bildirilmiş olan bazı bağımlılıklar da söz konusudur (Derevensky, 2019). Ascher ve Levounis (2015)'in editörlüğündeki bir çalışmada; yeme, bronzlaşma, alışveriş ve iş bağımlılığı ile cinsel bağımlılık gibi davranışsal bazı bağımlılıkların klinik örneklerinden bahsedilmiş ve bunların da bağımlılık kategorileri altında değerlendirilebileceğine işaret edilmiştir.

Yukarıda bahsi geçen davranışa bağlı bağımlılıklar dışında günden güne artış gösteren teknoloji kullanımına bağlı yeni bağımlılık türlerinin de literatüre eklenmesi söz konusudur (Özsoy, 2009). Bu nispeten yeni sayabileceğimiz teknoloji bağımlılığı türlerinin içerisinde ise sıkça dile getirilenler "*internet bağımlılığı*" (Holden, 2001; Feindel, 2015/2019) ve "*akıllı telefon bağımlılığı*"dır (Derevensky, 2019).

2.3. Teknoloji Bağımlılığı ve Türleri

Özel bir davranışsal bağımlılık türü olduğu pek çok araştırmacı tarafından savunulan teknoloji bağımlılığı (Holden, 2001) klinik sahada önemli bir sorun teşkil etmektedir. Çünkü teknolojinin problemlili kullanımının farklı grupları, değişen boyutlarda ve çeşitli sonuçlarla etkileyebildiği görülmektedir (Potenza, 2015). Teknoloji bağımlılığının öncelikle operasyonel tarifine bakılacak olursa; bu kavram ilk kez Griffiths (1995) tarafından kullanılmış ve daha evvel de belirtilen 6 çekirdek belirti (belirginlik, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma, nüks) teknoloji bağımlılığının da kriterleri olarak sunulmuştur. Griffiths (2012/2015), teknoloji bağımlılığını; en basit haliyle “aşırı dozda insan makine etkileşimini içeren davranışsal bir bağımlılık” olarak tanımlamış ve bu davranışın pasif (örn; tv izlemek) veya aktif (örn; bilgisayar oyunu oynamak) bir şekilde gerçekleştirilebileceğini dile getirmiştir (Griffiths, 1995).

Teknoloji bağımlılığına ilişkin öncü çalışmalar bilgisayar (Shotton, 1991), televizyon (McIlwraith ve ark., 1991) ve internet (Young, 1998) bağımlılıkları üzerine gerçekleştirilmiştir. Son yirmi yıllık süreçte ise bu alanda yapılan çalışmaların belirgin bir düzeyde arttığı ve bu çalışmaların içerisine video ve bilgisayar oyun bağımlılığı (Griffiths, 1995), sosyal medya bağımlılığı (Griffiths, 2013) ve akıllı telefon bağımlılığı gibi birçok teknolojik bağımlılığın da (Gugliandolo, Costa, Kuss, Cuzzocrea ve Verrastro, 2019) dahil edildiği görülmektedir. Günümüz dünyasında özellikle internete ve internetle bütünleşmiş olarak karşımıza çıkan cep telefonlarına olan bağımlılığın önemine dikkat çekilmeye başlanmıştır (D. Greenfield, 2012/2015). Başta internet hizmetleri ve bununla beraber cep telefonu kullanımı olmak üzere teknolojiyi kullanma konusundaki büyüme göz önünde bulundurulduğunda, bu teknolojilerin yaygın kullanımının ortaya çıkarabileceği bağımlılık tablosu (Salehan ve Negahban, 2013), klinik psikoloji sahası açısından bir endişe kaynağı olarak nitelendirilmektedir (Griffiths, 1995).

2.3.1. İnternet Bağımlılığı

Cep telefonu/ akıllı telefon bağımlılığı olgusu internet kullanımı ve bağımlılığı ile iç içe olduğundan, öncelikle kısaca internet bağımlılığından bahsedilecektir. İnternet kullanımı; tıpkı alkol, eroin, kokain gibi psikoaktif maddelerin yol açtığı türden keyif verici nörobiyolojik mekanizmalar aracılığıyla bağımlılığa neden olabilmektedir (Ögel, 2010: 16). Bu bağımlılık neticesinde ise bireyler internetin sunduğu imkanları, amacı dışında ve aşırı bir biçimde kullanabilmektedirler (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013). İnternet bağımlılığı olan bireylerde; interneti kullanmaya dair bir sınırsızlık algısı, akademik ve sosyal açıdan zararlar oluşturmaya rağmen kullanma ve internetin engellendiği/ kısıtlandığı zaman ise aşırı düzeyde anksiyete duyma gibi belirtilerini görmek mümkündür (Özsoy, 2009).

İnternet; iletişimi, ticareti, bilgiye ulaşımı, sohbeti ve daha belki birçok şeyi hayatımızda kolaylaştırmanın yanında pek çok sorunu da hayatımıza taşımaktadır (Ögel, 2010: 15-16). İnternetin aşırı kullanımı ile fiziksel, sosyal, psikolojik ve akademik sorunlar görülebilmekte ve bireylerin evlilik yaşantılarında da internetin olumsuz doğurguları olabilmektedir (Ögel, 2012). Günlük yaşamı bu denli olumsuz etkileyebilen sorunlu internet kullanımının kavramsallaştırmasına dair ise henüz tam bir fikir birliği sağlanamamıştır (Ögel, 2012). Farklı araştırmacılar, internet kullanımının farklı boyutlarını göz önünde bulundurarak değişik tanımlarını tercih etmektedirler (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Bunlar içerisinde; “internet bağımlılığı” (Young, 1998; Trumello, Babore, Candelori, Morelli ve Bianchi, 2018), “problemlili internet kullanımı” (Huang ve ark., 2009), “internet ve oyun bağımlılığı” (Çakır, Ayas ve Horzum, 2011), “patolojik internet kullanımı” (Durkee ve ark., 2012), “kompulsif internet kullanımı” (Lin ve Gau, 2013) gibi kavramsallaştırmalar bulunmaktadır.

Uluslararası alanyazına bakıldığında internet bağımlılığı kavramı ilk kez Ivan Goldberg (1996) tarafından DSM-IV'teki madde bağımlılığı kriterleri baz alınarak ortaya atılmıştır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013). Goldberg kendi web sitesinde yayınladığı 7 maddelik bağımlılık kriteri içeren bu bozukluğa “internet bağımlılığı bozukluğu” adını vermiştir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013). Aslında Goldberg bu tanımlamasını, DSM'nin katılığı ve karmaşıklığını göstermek için uydurmuştur.

Ancak sonraları insanların bu tanımlamaya kendilerinin ne kadar da uyduğu şeklinde geribildirimler vermesi sonucu başlayan tartışmalar ile bu konunun bilimsel camiaya taşınması söz konusu olmuştur (Ögel, 2012). Goldberg (1996)'in belirttiği bu internet bağımlılığı kriterleri, son 12 ay içerisinde belirlenen alanlardan en az üçünü karşılamayı gerektirmekle beraber, bu kriterler arasında tolerans geliştirme, çekilme/yoksunluk belirtileri, sosyal/mesleki ve diğer alanlarda işlevsellikte bozulmalara yol açma, önemli derecede internette zaman harcama ve internet kullanımını azaltmak için kontrol çabalarında olma gibi belirtileri içermektedir (Goldberg, 1996).

1990'ların ortalarına doğru internetin tüm dünyada yayılmaya başlamasından birkaç yıl sonra (Bayraktar, 2013), Young (1998) tarafından internet bağımlılığının tanı kriterleri oluşturulmuştur. Psikopatoloji çerçevesinde ele alındığında internet bağımlılığı, en çok DSM-IV'teki patolojik kumar bağımlılığına uyuyor gibi görünmüş ve bir dürtü kontrol problemi olan patolojik kumar oynamanın tanı kriterleri üzerinden internet bağımlılığı tanı kriterleri oluşturulmuştur (Young, 1998). 8 maddelik ölçüt grubu öneren Young, kişinin bunlardan 5 veya daha çoğuna evet demesi halinde, "internet bağımlısı" olarak değerlendirilebileceğini söylemiştir:

1. *İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet*
2. *Arzu edilen keyfi almak için daha fazla düzeyde internet kullanma ihtiyacı duyma*
3. *İnterneti kullanımını azaltma, kontrol etme veya tamamen bırakmaya dair başarısız deneyimler*
4. *İnternet kullanımının azaltılması ya da kesilmesi durumunda karamsarlık, çökkünlük, huzursuzluk ya da kızgınlık hissetme*
5. *Amaçlanandan daha uzun süreler internette kalma*
6. *İnternet kullanımı nedeniyle iş ,aile, okul veya arkadaşlık gibi çevreyle ilişkili sorunlar yaşama riskini alma*
7. *İnternette kalabilmek adına aile üyelerine, terapisteye veya başka kimselere yalan söyleme*
8. *İnterneti, problemlerden kaçmak veya çökkün ruh halinden (örn: çaresizlik, suçluluk, kaygı) uzaklaşmak için kullanma (Young, 1998).*

İnternet bağımlılığının klinik açıdan değerlendirilmesinde, internette geçirilen sürenin mahiyeti önem arz etmektedir. Alanda çalışan uzmanların aktardığına göre haftada 30-35 saat arasındaki bir bilgisayar/internet kullanımının normal yaşamla bağdaştırılmaz olarak kabul edildiği ve bu sürenin de “meslek veya okulla ilgisi olmayan” bir kullanımı içermesi gerektiği ifade edilmektedir (Feindel, 2015/2019: 13). İnternet bağımlılığı olan bireylerin internette geçirdikleri süre ile alakalı diğer çalışmalarda ise bu süre haftada ortalama 38,5 saat (Griffiths, 1999) veya ortalama 30 saat (Caplan, Williams ve Lee, 2009) şeklinde beyan edilmiştir. Ancak yalnızca bilgisayarda/internette geçirilen zamanın internet bağımlılığı için yeterli gelmediği söylenmelidir. Zira burada önemli olan nokta, kullanımın yaşamın diğer alanlarında ihmale yol açıp açmadığı ve bireye ciddi zararlar verip vermediğiyle alakalıdır (Feindel, 2015/2019: 15).

İnternet bağımlılığının, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM ve ICD gibi ruhsal tanılandırma kaynaklarında yer almadığı bilinmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere kriterleri DSM-IV’teki dürtü kontrol bozukluğuyla ilişkilendirilen patolojik kumar bağımlılığı kriterlerine göre hazırlananan internet bağımlılığı (Young, 1998), şu an mevcut olan DSM-5’te de henüz yer almasa da gelecekteki sınıflandırma içinde internet oyun bağımlılığı şeklinde bir kategorinin bulunması planlanmaktadır (APA, 2013; Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Dolayısıyla ilerleyen dönemlerde yeni ruhsal tanılandırma kitaplarında internet bağımlılığının veya internet aracılı davranışsal bağımlılıkların bulunabileceği öngörülebilmektedir.

İnternet bağımlılığının epidemiyolojisine bakıldığında, yapılan bir çalışma ile internet bağımlılığının toplumdaki prevalansının % 18.3 oranında olduğu bulunmuştur (Niemz, Griffiths ve Banyard, 2005). 13,588 online katılımcının dahil olduğu bir başka çalışmada ise internet bağımlılığı yaygınlığı % 3,5 olarak bulgulanmış ancak % 18,4 oranındaki bir grubun ise olası internet bağımlısı olarak tanımlandığı görülmüştür (Whang, Lee ve Chang, 2003). İnternet kullanımı açısından bakıldığında ise; Dijital Dünya Raporu’nun 2019 Ocak verilerine göre, dünya popülasyonunun %57’sinin internet kullanıcısı olduğu ve bu sayının Ocak 2018’e göre %9.1 artış gösterdiği bildirilmiştir. Türkiye’de internet kullanımı yüzdesinin de belirtildiği aynı raporda, ülkemizin toplam popülasyonunun %72’si gibi yüksek bir düzeyinin internet kullandığı belirtilmiştir (We Are Social, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’nun

yaptığı çalışmalar da Dijital Dünya Raporu ile tutarlılık gösteren yüzdelere sahiptir (TÜİK, 2018). Buna göre Türkiye’de hanehalkında internet kullanan bireylerin toplumdaki oranının %72,9 olduğu belirtilmiştir. 2017 yılında 16-74 yaş arasındaki internet kullanıcı yüzdesinin %66,8 iken bu oranın 2018 yılında %72,9’a ulaştığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla bahsedilen veriler ışığında, hem dünyada hem de ülkemizde internet kullanımını açısından yükselen bir grafiğin var olduğunu söylemek mümkündür.

2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

90’lı yıllarda *mobil telefonlar* olarak hayatımıza giren cep telefonları, günümüze değin donanım ve yazılım özellikleri bakımından tedricen sürekli güçlendirilmiş, güncellenmiş ve mevcut yaşantımızda kullandığımız *akıllı telefonlar* olarak karşımıza çıkmıştır (Kayabaş, 2016). Son yıllarda özellikle Avrupa ve Asya ülkelerinde kullanımı önemli ölçüde artan cep telefonlarının (Billieux, Maurage, Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015) yaygınlaşmasında, internet tabanlı ağ sistemleri ile bu cihazların fonksiyonelliklerinin artırılmış olması etkili olmuştur (Kurubacak, 2016). Ayrıca akıllı telefonlar; artık telefonla görüşmenin ve mesajlaşmanın dışında müzik dinleme, profesyonel fotoğraf ve video çekme, bankacılık işlemlerini gerçekleştirme, haber ve bilgiye ulaşma gibi aslında pek çok farklı teknolojik cihazla gerçekleştirilebilecek işlevi de tek başına yerine getirebilir bir sisteme sahip olmuştur (Aydoğdu Karaaslan ve Budak, 2012; Haug ve ark., 2015: 301). Kısa süreler içerisinde çok fazla işi hızlı bir şekilde yürütebilmeyi sağlayan akıllı telefonlar sayesinde modern topluma muazzam bir kolaylık sağlanmıştır (Kayabaş, 2016; Kwon ve ark., 2013).

Akıllı telefonlar kullanışlılığı ve işlevselliği sayesinde adeta 21. yüzyılın fenomeni olmuştur (Jena, 2015). Piyasaya çıktığı 2009 yılından beri son derece yaygın olarak kullanılmaya başlanan akıllı telefonların (Choi, Lee, ve Ha, 2012) kullanım yüzdesinin günden güne artıyor olduğu da pek çok araştırma ile ortaya konulan bir gerçektir. Örneğin Statista’nın (2020) verilerine göre 2016 yılında dünya genelinde 2.5 milyon kişinin akıllı telefona sahip olduğu söylenirken bu sayının 2020 yılına gelindiğinde 3.5 milyona ulaşmış olacağı tahmin edilmiştir. Buna ek olarak bir başka araştırmada ise günümüz dünya nüfusunun yaklaşık üçte ikisinin cep telefonu kullanıcısı olduğu

belirtilmiştir (We Are Social, 2020). Bu da ciddi bir kullanımın ve artışın söz konusu olduğunu göstermektedir. Ülkemizde 2004 yılındaki hanehalkında cep telefonu/ akıllı telefon bulunma oranı %53.7 olarak elde edilmiş ve bu oranının 2019 yılına ulaşıldığında %98.7'ye yükseldiği bildirilmiştir (TÜİK, 2019). Türkiye'deki akıllı telefon kullanımına dair bir başka istatistiksel çalışmaya göre ise, ülkemizdeki akıllı telefon kullanım oranı yıldan yıla artış göstermektedir ve 2022 yılına gelindiğinde ülkemizdeki akıllı telefon kullanım oranının yaklaşık %71 düzeyinde olacağı tahmin edilmektedir (Statista, 2019). Tüm bu verilerden anlaşıldığı üzere, akıllı telefon kullanımı yaygınlaşmaktadır ve bu durumun kullanıcılar ve toplumlar üzerinde nasıl bir etkiye sahip olacağı ile bunun olası sonuçları son derece merak uyandırmaktadır (Garcia-Montes, Caballero-Munoz ve Perez-Alvarez, 2006).

Akıllı telefonların sağladıkları kolaylıkların yanında aşırı veya bilinçsiz kullanımları ile birçok sorunu da beraberinde getirebildikleri bildirilmektedir (Kim, 2013). Alanyazında gerçekleştirilen bazı çalışmalarda; akıllı telefonların problemleri kullanımları; yaşam memnuniyeti, akademik performans (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014), güvenli bağlanma (Chang ve ark., 2015) ile negatif korelasyonlu bulunurken dikkat dağınıklığı (Mendoza, Pody, Lee, Kim ve McDonough, 2018), uyku kalitesinde zayıflık, anksiyete ve depresyon (Yang, Fu, Liao ve Li, 2019), bilek, baş ve gözlerde ağrı (Kwon ve ark., 2013), boyun ağrısı ile kas disfonksiyonelliği açısından (Şafak, 2019) ise pozitif ilişkili olarak ifade edilmiştir.

Akıllı telefonların problemleri kullanımları ve bahsi geçen bu olumsuz doğurguları tüm dünyada son derece tartışmalı ve önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir (Ching ve Tak, 2017). İnsanların rahatlıkla yanlarında taşıyabildiği ve internetle bağıntılı bu cihazların (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013), uygun bir biçimde kullanılmadığı takdirde bireylerde çeşitli alışkanlıklara ve dahası bağımlılıklara neden olabileceği söylenmektedir (Wood ve Neal, 2007; Shambare, Rugimbana ve Zhoua, 2012). Her ne kadar problemleri cep telefonu/ akıllı telefon kullanımının bağımlılığa yol açtığı pek çok bilim insanı tarafından kabul edilse de bu olguya dair net bir kavramsallaştırma için yeterli sayıda çalışma ve kanıt mevcut değildir (Billieux, Maurage, Fernandez, Kuss & Griffiths, 2015). Gerek klinik sahada gerekse akademik çalışmalarda akıllı telefonun olumsuz sonuçlara yol açtığı kanısına ulaşılmış ve bu hususta; akıllı telefonun aşırı kullanımı (Shen ve Wang, 2019), kompulsif akıllı telefon kullanımı (Chongyang, Zhang, Gong, Zhao, Lee ve Liang, 2017), problemleri akıllı telefon

kullanımı (Choi, Mok, Kim, Lee ve Lee, 2014) ve akıllı telefon bağımlılığı (Kwon ve ark., 2013) gibi kavramsallaştırmaların ortaya atıldığı görülmüştür. Bu tez çalışmasında ise akıllı telefon bağımlılığı teriminin kullanılması tercih edilmiştir.

Çağımızın vazgeçilmez bir teknoloji unsuru olan internete, akıllı telefonlarla daha rahat erişilebilir hale gelmesi, akıllı telefonun bağımlılık oluşturabilme olasılığına dair endişeleri arttırmakta (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013) ve akıllı telefonların ceplerimize ve çantalarımıza sığacak denli hafif ve kompakt olması da ulaşılabilirliği kolaylaştırması sebebiyle bu olgunun ortaya çıkma ihtimalini güçlendirmektedir (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2016). Bağımlılık terimi her ne kadar geleneksel tanı ve teşhis bakış açısıyla “bir *maddeyi* aşırı ve tekrarlayıcı biçimde kullanma” olarak tanımlansa da, artık DSM-5’te (APA, 2013) bağımlılığın yalnızca madde ile sınırlı olmayıp davranışla ilişkili olarak da görülebileceği kabul edilmektedir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Nitekim en son yayımlanan tanı sistemlerindeki kumar oynama bozukluğu (APA, 2013; WHO, 2018) gibi davranışsal bağımlılıklar, bu yeni bağımlılık türleri açısından örnek teşkil etmektedir. Bu tez kapsamında ele alınan akıllı telefon bağımlılığı ise, ruhsal tanılandırma el kitaplarına giren gerek madde kullanım bozuklukları gerekse davranışsal bağımlılıklar içinde sayılan kumar oynama bozukluğuna benzer bir semptomatolojiyi gösterdiği için (Lin ve ark., 2014; APA, 2013) ileriki tanısal sınıflandırmalara aday gibi görünmektedir (Choliz, 2012).

Davranışsal bağımlılıkların alt kümesi olarak sayabileceğimiz teknolojik bağımlılıklar çerçevesinde değerlendirilen akıllı telefon bağımlılığına (Bianchi ve Phillips, 2005) ilişkin net bir operasyonel tanıma rastlanmamaktadır. Ancak akıllı telefon bağımlılığının tanımı için önem arz edebilecek bazı ana ölçütler Choliz’in (2012) bir çalışmasında ortaya konmuştur. Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen faktör analizi ile cep telefonu bağımlılığı tablosunun; yoksunluk, kontrol eksikliği ve tolerans olmak üzere üç faktör etrafında yoğunlaştığı görülmüştür. Telefon bağımlılığında en belirleyici etmen olarak bahsedilen *yoksunluk*; cep telefonunun kullanılmadığı zamanlarda ondan mahrum kalmanın yarattığı rahatsızlığı ifade etmektedir. İkinci olarak ele alınan *kontrol eksikliği*nde ise birey tıpkı madde bağımlılığında karşılaştığı şekilde, nesnenin yani cep telefonunun olumsuz sonuçlarına maruz kalsa da onu kullanmayı bırakmada kontrolünü sağlayamamaktadır. Son olarak *tolerans* faktörüne göre, birey cep telefonu kullanımında istediği etkiyi sağlayabilmek adına cep telefonu ile daha fazla vakit harcamakta ve dolayısıyla bu durum bireyin yapması

gereken bazı diğler işlerinden de vakit çalmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığında yoksunluk, kontrol kaybı ve toleransın belirleyici bir rol üstlendiği belirtilmektedir (Choliz, 2012).

Akıllı telefon bağımlılığının tanımlanmasında, internet bağımlılığı ile olan benzer yönleri etkili olmuştur. Ve bu benzerliklerden hareketle akıllı telefon bağımlılığı kriterleri oluşturulmuştur (Kwon ve ark., 2013; Lin ve ark., 2013). Akıllı telefon bağımlılığını ölçmeyi hedefleyen bir ölçüm aracı geliştirme çalışması yapan Kwon ve arkadaşları (2013), bu çalışma sonucunda akıllı telefon bağımlılığını açıklayan altı faktörlü bir yapıya ulaşmıştır. Bu faktörler ise; günlük yaşamda bozulma, olumlu beklenti, yoksunluk, siber yönlü ilişki, aşırı kullanım ve tolerans olarak belirlenmiştir:

Günlük yaşamda bozulma: Akıllı telefon kullanımı; planlanan işlerin aksatılmasına, sınıfta veya işte yaşanan odaklanma güçlüğüne yol açmaktadır. Bunların yanında baş dönmesi, bulanık görme, bilek ve boyunda ağrı, uyku problemi gibi rahatsızlıklara da sebebiyet vermektedir.

Olumlu beklenti: Birey, akıllı telefon kullanımı ile heyecan duyar, eğlenir ve stresten kurtulur; akıllı telefonu yanında olmadığında ise boşluk duygusu hisseder.

Yoksunluk: Akıllı telefonun kullanılmadığı zamanlarda birey kendini sabırsız hisseder ve bu durumu dayanılmaz olarak algılar. Buna ek olarak akıllı telefonun kullanılmadığı zamanlarda dahi bireyin zihninde sürekli akıllı telefonu bulunur. Telefonundan asla vazgeçemeyen birey, eğer akıllı telefonunu kullandığı zaman başkalarının rahatsız edilir ise sinirlenir.

Siber yönlü ilişki: Birey akıllı telefon aracılığıyla kurduğu arkadaşlık ilişkilerini gerçek yaşamdaki arkadaşlık ilişkilerine göre daha samimi görür. Akıllı telefonundan uzak kaldığında ise bu ilişkilerden de uzak kaldığı için kontrol edemediği bir kayıp hissi yaşar ve bundan dolayıdır ki telefonunu sık sık kontrol etmeye meyillidir.

Aşırı kullanım: Dizginlenemeyen bir akıllı telefon kullanımını ifade eder. Öyle ki birey, akıllı telefonunu kullanmayı bıraktıktan hemen sonra dahi, tekrar kullanmak için bir arzu duyar. Bunun yanı sıra birey her zaman şarj aletini yanında hazır bulundurur.

***Tolerans:** Akıllı telefonun kullanımını birey her ne kadar kontrol etmeye çalışsa da bu her zaman başarısızlıkla sonuçlanır (Kwon ve ark., 2013).*

Yine akıllı telefon bağımlılığını değerlendiren bir ölçek geliştirme çalışmasında ise akıllı telefon bağımlılığının; kompulsif davranış, işlevsellikte bozulma, yoksunluk ve tolerans geliştirme olarak dört faktörden meydana geldiği bildirilmiştir (Lin ve ark., 2013). Her ne kadar akıllı telefon bağımlılığına dair resmî bir tanım ve tanı kümesi bulunmasa da bahsedilen çalışmalar (Choliz, 2012; Kwon ve ark., 2013; Lin ve ark., 2013) özellikle klinik alanda bu hususta aydınlatıcı ve olası tanıya yardımcı olması hasebiyle önem arz etmektedir.

Akıllı telefonlar, sahip oldukları nitelikler nedeniyle gittikçe artan bir seyirde kullanılmaktadır (Statista, 2016). Bu kullanımın artışıyla paralel olarak akıllı telefon bağımlılığı fenomeninin yarattığı endişe de artmaktadır (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Bu sebeple bu olguya ilişkin epidemiyolojik çalışmalar önem kazanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının toplum içindeki yaygınlığını araştıran yurtiçinde ve yurtdışında pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen bazı çalışmalara bakılacak olursa; akıllı telefon bağımlılığının, çalışılan örneklem içerisnde yaklaşık %37 ila %57 aralığında görüldüğü ifade edilmiştir (Yapça Kaypaklı, 2017; Akın, 2018; Kızıltoprak, 2018). Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığını inceleyen yurtdışı çalışmalarında ise bu oran, %16.9 ila %35.2 arasında farklı değerlerde tespit edilmiştir (Haug ve ark., 2015: 303; Jain, Gedam ve Patil, 2019; Lee ve Lee, 2017). Akıllı telefon bağımlılığının prevalansına dair sözü edilen bu çalışmaların içinde geniş bir örneklem çerçevesinde gerçekleştirilen Lee ve Lee'nin (2017) araştırmasında, 3000 ergen bireyin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre katılımcıların %7.6'sı akıllı telefon bağımlılığı açısından yüksek riskli grupta değerlendirilirken %27.6'sı ise potansiyel riskli grup olarak adlandırılmıştır. Her ne kadar her araştırmanın üzerinde çalıştığı popülasyon ve örneklem kendine özgü özellikler taşısa ve ölçüm araçları ile araştırma süreçlerinin etkileri de kendine has olsa da, görüldüğü üzere akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığına ilişkin veriler azımsanmayacak düzeylerin var olduğunu göstermektedir.

Kullanım yaygınlığı yukarıda belirtildiği gibi çeşitli araştırmalarla ortaya konmaya çalışılan akıllı telefonların, bu aşırı/ problemlili kullanımlarının kökeninde hangi faktörlerin bulunduğu da araştırılmaktadır. Türk örnekleminde gerçekleştirilen bir

çalışmada, akıllı telefon kullanımında etkili olan motivasyonlar; *eğlence, toplumsallaşma/ bilgiye erişim, teknoloji ve gelişmelere ayak uydurma, sunduğu kolaylıklar ve telefonun sağladığı güven hissi* olarak tespit edilmiştir (Bulduklu ve Özer, 2016). Akıllı telefon bağımlılığındaki belirleyici mekanizmaları araştıran Chen ve arkadaşları (2017) ise akıllı telefon bağımlılığı ile üç motivasyonun pozitif yönlü bir ilişki gösterdiğini bildirmiştir. Bireylerin akıllı telefon kullanımlarındaki bu motivasyon kaynakları; *eğlenme, depresyon ve kaygı gibi ruh hallerini düzenleme ve toplumsal onaylanmayı kolaylaştırma* olarak saptanmıştır (Chen ve ark., 2017). Bunların yanı sıra bireylerin cep telefonlarını kişiler arası bağlanma kaygılarını telafi etmede kullandıkları da dile getirilmektedir (Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının çeşitli demografik değişkenler ile ilişkisinin incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak literatüre bakıldığında, gerçekleştirilen çalışmaların büyük çoğunluğunda akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet ve yaşla olan ilişkilerinin incelendiğini görmekteyiz. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığının değişkenlik gösterip göstermediğini inceleyen çalışmaların birçoğu, kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde farkla akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğunu dile getirmektedir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015; Lee ve Lee, 2017; Karahancı, 2018; Kalen, 2018). Buna karşın kadın ve erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı açısından farklılık göstermediğini bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (Meral, 2017; Kuyucu, 2017; Demir, 2018; Alkın, 2018). Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı kadın cinsiyeti açısından bir risk taşıyor gibi görülse de, cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki rolü hakkında istatistiksel anlamda tam bir netlikten söz edilememektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde akıllı telefonlara olan bağımlılığının özellikle genç yaş grubunda önemli bir risk faktörü olduğu düşünülmektedir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013; Salehan ve Negahban, 2013; Dirik, 2016). Bu sebepten ötürü akıllı telefon bağımlılığını ele alan çalışmaların büyük çoğunluğunun ergenlik dönemindeki bireyler, ortaokul/lise öğrencileri ve üniversite öğrencileri arasında yoğunlaşmış olduğu görülmektedir (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018). 12-19 yaş aralığındaki ergen bireylerin akıllı telefon bağımlılıklarının çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerinin incelendiği yurtiçi ve yurtdışı sahada çok sayıda çalışmaya ulaşmak mümkündür (Ataş, 2018; Yıldırım, 2018; Gültekin, 2019; Mazılı, 2019; Choliz; 2012;

Lee ve Lee, 2017; Wang ve ark., 2017; Kwak, Kim ve Yoon, 2018). Yine genç bireylerin yoğunlukta olduğu üniversite öğrencisi grupları ile yapılan akıllı telefon bağımlılığı çalışmaları da benzer şekilde pek çok araştırmada ele alınmıştır (Süler, 2016; Aktaş ve Yılmaz, 2017; Cayhan, 2017; Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017; Choi, Lee ve Ha, 2012; Alfawareh ve Jusoh, 2014; Ching ve Tak, 2017; Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019).

Akıllı telefon kullanımı her ne kadar genç yaş grubunda yüksek bir oranda görülse (Davey ve Davey, 2014) ve akıllı telefon bağımlılığının genç yaş grupları için daha fazla sorun teşkil edebileceği düşünülse de (İHH İnsani Yardım Vakfı, 2015), toplumun diğer yaş gruplarındaki bireylerinin de akıllı telefon bağımlılığı odağındaki durumlarının incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu hususta örnek olabilecek Bianchi ve Phillips (2005)'in araştırmasında, problemlili cep telefonu kullanımının olası psikolojik yordayıcılarını belirlemek amaçlanmış ve yaş ortalaması 36 olan 18-85 yaş aralığındaki 195 katılımcı ile çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, literatürün öngördüğü şekilde genç bireylerde cep telefonunun problemlili kullanım düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Bianchi ve Phillips, 2005). Bir diğer çalışmada 13-68 yaş aralığında ve yaş ortalaması 25.5 olan 511 katılımcı ile çalışılmış ve bu araştırmada yaş değişkeninin etkisine yönelik doğrudan bir analize yer verilirse de, genç yaştaki bireylerin uygunsuz ve sorun yaratan akıllı telefon kullanımı açısından tehlike içerisinde olduğu görüşü desteklenmiştir (Pivetta, Harkin, Billieux, Kanjo ve Kuss, 2019).

Yetişkin bireyleri geniş bir yaş aralığında ele alan çalışmaların azlığından yola çıkılarak gerçekleştirilen bir çalışmada, 18-65 yaş aralığındaki katılımcılar belirlenen bazı yaş gruplarına atanmış ve bu gruplar akıllı telefon bağımlılığı açısından değerlendirilmiştir (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018). Yetişkin popülasyonundan 207 kişinin dahil edildiği bu çalışmanın sonuçlarına göre; 18-34 yaş aralığında bulunan yani en genç yaş kategorisindeki bireylerin, problemlili akıllı telefon kullanımı düzeyinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018). Akıllı telefon kullanımı ve dolayısıyla bağımlılığı açısından üzerlerinde farklı tezahürler barındıran yaş gruplarını inceleyen Zhitomirsky- Geffet ve Blau (2016) da 13-68 yaş aralığı gibi geniş bir örneklem ile çalışmıştır. Kuşaklararası farklılıkları akıllı telefon bağımlılığı çerçevesinde ele alan

bu araştırma sonucuna göre, 20-35 yaş aralığındaki Y kuşağı bireyleri, bu bağımlılık türü açısından diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla risk göstermiştir.

Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde, kapsamlı bir yetişkin örnekleme ile çalışılan birkaç araştırmaya rastlanmıştır. Bunlardan biri Derici (2018) tarafından hazırlanan ve evli çiftlerdeki akıllı telefon bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelendiği tez çalışmasıdır. Bu bağlamda yaş aralığı 18-65 arasında değişen 100 evli çift ile yürütülen araştırma neticesinde, yaşa bağlı olarak akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (Derici, 2018). Bir diğer çalışmada ise yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmış ve veriler 17-55 yaş aralığındaki 300 bireyden toplanmıştır (Mert ve Özdemir, 2018). Araştırma bulgularına göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamasının 50 yaş üstü bireylerde diğer yaşlara göre daha yüksek olduğu görülmüş olsa da bu farklılığın istatistiksel bir anlam taşımadığı da belirtilmiştir (Mert ve Özdemir, 2018). Yine akıllı telefon bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada 18-66 yaş arası 337 yetişkin ile çalışılmıştır (Kalecik, 2016). Bu çalışma neticesinde akıllı telefon bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yaş artışı ile beraber akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir azalmanın olduğu bulgulanmıştır. Son olarak Ankara, Tekin ve Öz (2020)'ün gerçekleştirdiği bir çalışmada, yaşları 18-56 arasında değişen 144 katılımcı yer almıştır. Bu çalışma sonucunda yaş artışı ile beraber akıllı telefon bağımlılığı puanlarının anlamlı bir azalma gösterdiği bulgulanmış ancak bu düşüşün yeterli düzeyde bir anlamlılık taşımadığı da bildirilmiştir (Ankara, Tekin ve Öz, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı, sınırlı sayıda çalışmada da olsa medeni durum ve eğitim durumu açısından da değerlendirilmiştir. Medeni duruma göre akıllı telefon bağımlılığının değişiklik gösterip göstermediğini inceleyen çalışmaların bir kısmı, bekâr bireylerin evlilere göre anlamlı derecede daha fazla akıllı telefon bağımlılığı gösterdiğini bulgulanmıştır (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018; Ankara, Tekin ve Öz, 2020). Bu sonucun yanı sıra başka çalışmalarda, akıllı telefon bağımlılığı açısından evli bireyler lehine fark olduğu (Shahrestanaki ve ark., 2020) veya medeni duruma yönelik herhangi bir farkın görülmediğine ilişkin sonuçlar da elde edilmiştir (Alavi ve ark., 2020). Akıllı telefon bağımlılığının eğitim durumuna göre karşılaştırıldığı da birkaç çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan birinde,

katılımcılar üniversite seviyesinden düşük, üniversite mezunu ve üniversite üstü olmak üzere üç ayrı eğitim seviyesinde değerlendirilmiş ve üniversite mezunlarının kendilerinden daha düşük düzeyde eğitime sahip olan bireylere göre anlamlı derecede daha fazla akıllı telefon bağımlılığı gösterdikleri görülmüştür (Ankara, Tekin ve Öz, 2020). Bunun dışında rastlanan iki araştırmada ise lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyindeki öğrenciler akıllı telefon bağımlılığı açısından karşılaştırılmıştır. Bunlardan birinde lisans seviyesindeki katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının yüksek lisans düzeyindeki katılımcılardan daha fazla olduğu (Shahrestanaki ve ark., 2020), diğesinde ise eğitim durumu açısından gruplar arasında herhangi bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Alavi ve ark., 2020).

Akıllı telefon kullanımının artışı ile beraber bu nesnelere olan bağımlılığın, bireylerin yaşantılarını hangi açılardan ve hangi boyutlarda etkiliyor olabileceğine dair çalışmalar üzerine yoğunlaşmaya başlanmıştır. Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi incelenen pek çok değişkeni içeren çalışma bulunmaktadır. Yurtdışında gerçekleştirilen bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı korelasyon gösteren değişkenlere; depresyon (Gümüş, 2018; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015), sosyal anksiyete (Darçın ve ark., 2016; Kalecik, 2016), anksiyete (Erkul, 2019), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Kaypaklı, 2017; Ölmeztoprak, 2019), güvensiz bağlanma (Sarıçiçek, 2018), fiziksel disfonksiyonellik (Şafak, 2019), yalnızlık duygusu (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Çakır ve Oğuz, 2017) ve düşük uyku kalitesi (Çevik, 2018; Özata, 2019) örnek olarak verilebilir. Buna karşın akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ve anlamlı korelasyon gösterdiği saptanan değişkenler arasında mutluluk (Süler, 2016; Özteke Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici, 2019), yaşam doyumu (Cayhan, 2017), özdenetim (Mazılı, 2019), sosyal ilişkiler (Alkın, 2018), benlik saygısı (Tohumcu, 2018) ve akademik başarı (Göktaş, 2019) yer almaktadır.

Yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalarda ise akıllı telefon bağımlılığının; depresyon ve anksiyete (Yang, Fu, Liao ve Li, 2019; Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2016), bağlanma stilleri (Ching ve Tak, 2017), aleksitimi (Hao ve ark., 2019; Mei, Xu, Gao, Ren ve Li, 2018), olumsuz sosyal gelişim (Kim, 2013), yalnızlık (Shen ve Wang, 2019), düşük uyku kalitesi (Yang, Fu, Liao ve Li, 2019), yaş (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018) ve cinsiyet (Lee ve Lee, 2017) gibi değişkenlerle tutarlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür.

2.4. Nomofobi

21. yüzyılın en büyük uyuşturucu bağımlılığı olarak belirtilen cep telefonlarından (Shambare, Rugimbana ve Zhoua, 2012) bir şekilde uzak kalınması (kullanılmaması, kaybedilmesi veya şarjının bitmesi gibi) durumlarının bireylerde yoğun kaygı ve korku yaşatması, “telefonsuz kalma korkusu” olarak da bahsedebileceğimiz “nomofobi” kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Mail Online, 2008). Kısaca bahsetmek gerekirse nomofobi teknolojiden, özellikle cep telefonu veya bilgisayarla temas halinde olamamaktan kaynaklanan patolojik bir korkuyu ifade eder (King, Valença ve Nardi, 2010). İngilizce açılımı “NO MOBILE PHOBIA” olarak geçen nomofobi kavramı, ilk kez İngiltere’deki Posta İdaresi tarafından gerçekleştirilen ve 2100’den fazla katılımcının iştirak ettiği bir çalışma neticesinde ortaya atılmış ve böylece kullanılmaya başlanmıştır. Bu alışma sonuçlarına göre, cep telefonu kullanıcılarının %53’ünün nomofobiden muzdarip oldukları ve nomofobi belirtilerinin erkeklerde görülme yüzdesinin (%58) kadınlarda görülme yüzdesinden (%48) daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Mail Online, 2008).

Bragazzi ve Del Puente (2014) teknolojiye dokunamamanın yarattığı patolojik bir korku olarak tanımladıkları nomofobinin, yapılan epidemiyolojik çalışmalar ve klinik ipuçları ışığında DSM-5’te bir bozukluk olarak tanımlanmasını önermiştir. Nomofobi her ne kadar DSM-5’te yer almamış olsa da bu olgunun önemi, teşhisi ve tedavisi için bir dizi klinik belirti kriteri oluşturulmuştur. Bu semptomlar aşağıdaki şekilde belirtilmiştir (Bragazzi ve Del Puente, 2014):

1. Devamlı olarak bir cep telefonu kullanmak ve onunla çok zaman harcıyor olmak, bir veya daha çok cihaza sahip olup bunlara ait şarj aletlerini sürekli yanında taşıyor olmak;

2. Cep telefonunun kaybedilmesi, yakın bir yerde olmaması, yerinin bulunamaması veya çeşitli sebeplerle cep telefonunu kullanamama (şarjın veya kontürün bitmesi, kapsama alanı dışında olması) düşüncesinin kaygı ve gerginlik hissettirmesi ile beraber cep telefonu kullanımının yasak olduğu alanlarda durmaktan mümkün olduğunca kaçınmak (restoran, toplu taşıma vb.);

3. Aramaların ve mesajların gelip gelmediğini görmek için telefon ekranını sık sık kontrol etmek;
4. Cep telefonunu her daim (24 saat) açık tutmak ve uyurken bile yatakta yanında bulundurmak;
5. Kaygı ve strese neden olabilecek yüz yüze etkileşimleri kısıtlı tutup bunun yerine yeni teknolojilerle iletişim kurmayı tercih etmek;
6. Cep telefonu kullanmaktan dolayı büyük borç veya masrafa girmek.

Nomofobinin ölçümü ve değerlendirmesi üzerine gerçekleştirilen ilk çalışmalarda nomofobiye ait dört alt boyuttan söz edilmiştir (Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). Bunlar: (1) iletişim kuramama, (2) çevrimiçi bağlantıyı kaybetme, (3) bilgiye erişememe ve (4) rahatlıktan feragat etme şeklinde belirlenmiştir. İlk boyut olan *iletişim kuramama*; insanlarla anlık iletişim kuramama ile anlık iletişimi sağlayan kanallarını kaybetmeyle oluşan duyguları ifade eder. İkinci boyut olan *çevrimiçi bağlantıyı kaybetme*, bireyin akıllı telefonundaki çevrimiçi bağlantıyı kaybetmesine ve özellikle sosyal medya ile sağladığı çevrimiçi kimliğinden kopmasına dair duyguları ile ilgilidir. Bir diğer boyut olan *bilgiye erişememe* akıllı telefon ile sağlanan bilgiye erişimi kaybetme, telefon aracılığıyla bilgi alamama ve bilgi arayamamadan kaynaklı rahatsızlığı ifade eder. Son boyut olan *rahatlıktan feragat etme* ise akıllı telefonların bireye sağladığı kolaylıktan vazgeçme duyguları ile alakalıdır ve bireyin bir akıllı telefona sahip olma rahatlığını kullanma arzusunu ifade eder (Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015).

Nomofobinin varlığını incelemek amaçlı ortaya atılan bu kriterlerin de gösterdiği üzere nomofobi, bireylerin yaşantısında günlük işlevselliğe ve psikolojik bütünlüğe zarar verebilecek pek çok belirtiyi ortaya çıkarma potansiyeline sahip önemli bir ruhsal sorun olarak görünmektedir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Nomofobik olduğu düşünülen vakaların gözlemine dayanarak nomofobinin; anksiyete, sıkıntı, titreme, taşikardi, oryantasyonda bozulma, güvensizlik ve yalnızlık hissi, düşük özsaygı gibi bazı fiziksel ve psikolojik semptomlara da yol açabileceği düşünülmektedir (King ve ark., 2014; Bhattacharya, Bashar, Srivastava ve Singh, 2019)

Modern çağın fobisi olarak dile getirilen nomofobi (King ve ark., 2013), akıllı telefonların cezbedici imkanlarına alışan insanların bu imkanları kaybetmelerine yönelik hissettikleri bir korku niteliğindedir (Erdem, Türen ve Kalkın, 2017). Öyle ki

akıllı telefona erişememenin yarattığı bu abartılı korku, birçok araştırmacıya göre alışkanlık kaynaklı olmaktan çıkıp bir bağımlılık durumuna işaret etmektedir (Hooper ve Zhou, 2007; Shambare, Rugimbana ve Zhoua, 2012).

Bireylerin yaşamında sosyal, psikolojik ve fiziksel olmak üzere çok boyutlu sıkıntılara sebebiyet verebilecek olan nomofobinin, özellikle genç nüfus üzerindeki olası etkileri araştırmacılar tarafından kaygıyla karşılanmaktadır (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Akıllı telefon bağımlılığında olduğu gibi (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013) nomofobide de genç kuşağın risk altında olduğu düşünülmektedir (SecurEnvoy, 2012). Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığının yaygınlığından yola çıkılarak nomofobinin genel popülasyondaki görülme sıklığını araştıran çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu hususta ülkemizde gerçekleştirilen ilk akademik çalışma, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Nomofobinin Türkiye'deki prevalansının değerlendirildiği bu ilk çalışmada, akıllı telefon kullanıcısı olan katılımcılar analize dahil edilmiştir. Yaş ortalaması 20.01 (SS=1.65) olan 17-34 yaş aralığındaki 484 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışma sonuçlarına göre, genç yetişkinlerin %42.6'sının nomofobik olduğu ortaya konmuştur (Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Nomofobinin ülkemizdeki yaygınlığına bakılan diğer çalışmalarda ise orta ve ciddi düzeyde nomofobi prevalansının %41'den %90'a değin bulgulandığı görülmektedir (Bayrak, 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Semerci, 2018; Ayar, Özalp Gerçeker, Özdemir ve Bektaş, 2018; Demircan Uza, 2019; Akhoroz, 2019; Apak ve Yaman, 2019). Ortaya çıkan bu tablo ise nomofobinin ülkemizde azımsanmayacak bir düzeyde görüldüğünü göstermektedir. Burada bahsi geçen her bir çalışmanın kendine özgü bir örneklem grubu ve büyüklüğünün olduğu da göz önünde bulundurulması gereken bir husustur. Bunun yanı sıra popülasyonu temsil etme gücü bağlamında vaka sayısının önemli olduğu düşünüldüğünde, bu çalışmalar içerisinde en geniş vaka sayısına sahip çalışmalarda, örneklemdeki katılımcıların nomofobi düzeyinin %65 civarında olduğu (Bayrak, 2017; Ayar, Özalp Gerçeker, Özdemir ve Bektaş, 2018) görülmektedir.

Yabancı yazında yer alan çalışmalarda ise ilk gerçekleştirilen saha araştırmasında nomofobi yaygınlığı %53 olarak tespit edilmişken (Mail Online, 2008) bu çalışmadan sonra gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise araştırma katılımcılarının %66'sının nomofobik olduğu (SecurEnvoy, 2012) saptanmıştır. Toplum içindeki nomofobi sıklığına dair farklı örneklem çerçevesinde yapılan diğer çalışmalarda ise nomofobi

oranı %18.5 (Dixit ve ark., 2010), %23.5 (Jilisha, Venkatachalam, Menon ve Olickal, 2019) ve %73 (Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015) gibi farklı yüzdeler şeklinde elde edilmiştir.

Nomofobinin cinsiyet açısından bireyler arasında fark gösterip göstermediğine yönelik pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda üç farklı sonucun da ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlardan en yaygın görülen sonuç, nomofobinin kadınlarda görülme oranlarının erkeklerden daha yüksek olduğu yönündedir (SecuEnvoy, 2012; Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016; Dasgupta ve ark., 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017; Yoğurtçu, 2018; Altan, 2019; Yıldırım, 2019). Buna karşın erkek bireylerde kadınlara göre daha fazla nomofobiye rastlandığına dair çalışmalar da mevcuttur (Mail Online, 2008; Durak, 2017; Özdemir, Çakır ve Hussain, 2018; Jilisha, Venkatachalam, Menon ve Olickal, 2019). Bazı çalışmalarda ise nomofobinin cinsiyet açısından anlamlı bir değişiklik göstermediğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Dixit ve ark., 2010; Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016; Adnan ve Gezgin, 2016; Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet, 2017; Elyasi, Hakimi ve Islami-Parkoohi, 2018; Semerci, 2018; Sezer ve Atılgan, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda nomofobinin cinsiyet değişkeni açısından farklı örneklemlerde farklı sonuçlar gösterebildiği görülmektedir.

Nomofobinin demografik değişkenlerden medeni durum ve eğitim durumu açısından değerlendirildiği çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Medeni durumun nomofobi düzeylerine göre incelendiği bir çalışmada bekâr bireylerin anlamlı derecede daha fazla nomofobik oldukları saptanırken (Tor Kadioğlu ve Koşar, 2019), bir başka çalışmada evli veya bekâr olmanın nomofobi açısından herhangi bir farklılık ifade etmediği sonucuna ulaşılmıştır (Ertan, 2019). Eğitim düzeyi bakımından nomofobi düzeyinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin yapılan bir çalışmada eğitim durumu lise ve üniversite olan katılımcılar karşılaştırılmış ve lise düzeyindeki bireylerin üniversite düzeyinde olanlara göre nomofobiyi anlamlı olarak daha fazla gösterdikleri bildirilmiştir (Gürbüz ve Özkan, 2020). Bunun dışında Gezgin, Şahin ve Yıldırım (2017)'in çalışmasında ise eğitim durumunun nomofobi düzeyi açısından herhangi bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Dijital ve sanal toplumun bir bozukluğu olarak addedilen nomofobi (Bragazzi ve Del Puente, 2014), yukarıda da belirtilmeye çalışıldığı üzere birey yaşantısını ve toplumları tehdit edebilecek boyutları ile günden güne artış göstermektedir (Yıldırım

ve Kişioğlu, 2018). Bu bağlamda nomofobinin ilişkili olabileceği faktörler de son yıllarda yoğun bir şekilde incelenmeye başlanmıştır. Nomofobi ile ilişkisi araştırılan ve aralarında pozitif yönde anlamlı korelasyonların belirtildiği değişkenler arasında depresyon (Büyükçolpan, 2019), sosyal fobi (Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016), sürekli kaygı (Yıldırım, 2019), obsesiflik (Lee, Kim, Mendoza ve McDonough, 2018), aleksitimi (Altan, 2019) gibi bazı psikopatoloji görünümleri bulunmaktadır. Bunlara ek olarak olumsuz bağlanma paternleri (Bayrak, 2017; Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017; Büyükçolpan, 2019), dikkat dağınıklığı (Mendoza ve ark., 2018), yalnızlık (Durak, 2018), sosyal izolasyon (Ertan, 2019) ve dışadönüklük (Öz, 2018) gibi çeşitli değişkenler de nomofobi ile pozitif olarak ilişkili bulunan diğer değişkenlerdir. Tüm bunların yanında bazı çalışmalar, nomofobinin akademik başarı (Durak, 2017; Sezer ve Atılgan, 2019) ve mutluluk (Yıldırım, 2019) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla ulusal ve uluslararası yazında yer alan ve bahsedilen tüm bu çalışmalar göstermektedir ki nomofobinin etkilendiği ve nomofobiyi etkileyen birçok faktör bulunmaktadır.

2.5. Bağlanma Kuramı

En basit şekliyle iki insan arasındaki yakın duygusal ilişki olarak tariflenen bağlanma, İngiliz psikolog ve psikiyatrist olan John Bowlby (1907-1990) tarafından etkili bir bakış açısı çerçevesinde bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır (Santrock, 2011/2012:191). Bowlby'nin bağlanma kuramına göre yaşamın özellikle ilk yılları büyük bir önem taşımakta ve bu süreçte bakım verenin gösterdiği duyarlılık son derece ehemmiyet arz etmektedir (Santrock, 2011/2012:192).

Bowlby'nin bağlanma kuramının oluşumuna katkı sağlayan çalışmalarının başında kırk dört çocuk hırsızın psikiyatrik durumunu değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışması yer almaktadır (Bowlby, 1944). “Kırk dört çocuk hırsız: Karakterleri ve ev yaşamları” adlı bu çalışmada Bowlby, ciddi veya geçici bir semptom olarak çalma davranışı olan kırk dört çocuk ile çocuk kliniğine başvuran ve çalma davranışı bulunmayan kırk dört çocuğu iki grupta ele almıştır. Bu çalışmada hırsızlık yapan çocukların sadece ikisinin karakterine dair “normal” atfı yapılırken geri kalan vakaların şizoid, depresif, hiperaktif ve benzeri karakteristikler gösterdikleri

görülmüştür (Bowlby, 1944). Ayrıca bu vakaların kısa hikayelerinin de yer aldığı bu çalışma sonucunda, erken anneden ayrılma ile bunun ardından gelen suç davranışları arasında güçlü bir ilişki olduğu kanısına ulaşılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Ve neticede bireyin sosyal yaşamı, psikolojisi ve kişiliği bağlamında sorun teşkil edebilecek bu erken dönem olumsuz anne-çocuk ilişkisini tanımanın önemine vurgu yapılmıştır (Bowlby, 1944).

Bowlby bahsi geçen çalışmasından sonra, 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün davetiyle anne bakımı ve ruh sağlığına ilişkin çalışmalar yapmış ve erken çocukluk dönemdeki yetersiz anne bakımının çocuğun kişilik gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini de içeren bir rapor sunmuştur (Bowlby, 1988:21). Bunun üzerine Dünya Sağlık Örgütü de Bowlby'nin bu çalışmasını destekler nitelikte bir rapor yayınlamış ve özellikle yaşamın ilk üç senesi içerisinde anneden yoksun olmanın çocuklar için artan düzeyde fiziksel ve psikolojik rahatsızlığı tetikleyebileceğine dikkat çekmiştir (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Ancak bu rapor her ne kadar iyi karşılanmış ve kabul görmüş olsa da, şu konuda yetersiz görülmüştür: Anneden yoksun kalmak neden ve nasıl bu denli kötüleştirici bir etkiye sahiptir? (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Psikanalitik yönelimli bir eğitim sürecinden geçen Bowlby, bu hususu açıklamadaki yetersizliğini, psikanalitik kuramın tutarsızlıklarına ve yetersizliklerine dayandırmıştır (Hazan ve Shaver, 1994/1998; Waters ve ark., 2002). Bowlby, Dünya Sağlık Örgütü'nün de raporu sonucunda yanıtı aranan bu soruya doyurucu bir cevap vermek amacıyla çalışmalarını yoğunlaştırmış ve kendisine yol gösterecek alan olarak etolojiyi görmüştür (Hazan ve Shaver, 1994/1998).

Etolojik bakış açısıyla bakıldığında; çocuğun anneye bağlanma davranışı ağrı, korku, endişe, sıkıntı gibi durumlarda belirginleşmekte ve bu durum biyolojik sistemdeki korunma işlevine benzemektedir (Bowlby, 1988:3). Çünkü yeni doğan ve olgunlaşmamış olan bebekler, yetişkinlerin koruması olmadan hayatta kalmayı başarmada yetersizdirler (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Ve bu nedenledir ki bir bakıcıya veya bir koruyucuya karşı yakınlığı sağlama davranışı sergileyerek korunurlar (Elliot ve Reis, 2003). Burada ağlama gibi davranışlar rahatsızlığı gidermeye yönelik güdülerin harekete geçmesinde aktif rol oynarken gülümseme gibi davranışlar ise ebeveyni ödüllendirici bir işlev gösterebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Bowlby'e göre, bu bağlanma davranışlarının aktivasyonu belirli koşullar altında daha muhtemel görülmekle birlikte, bu aktivasyonun sonlanması da yine bazı

belli koşulların sağlanması (bağlanma nesnesinden gelen işitsel, görsel veya dokunsal uyaranlar) ile gerçekleşmektedir (Bowlby, 1969:178; Bowlby, 1988:3-11).

Bowlby'e göre gelecek nesillerin sağlıklı bir ruh sağlığı profili çizmesinde, başarılı bir ebeveynlik kilit bir noktada bulunmaktadır ve ebeveynlik ile buna yönelik çocuğun tepkileri, esasında kısmi programlı bir dizi davranış paternini içermektedir. Bowlby hem ebeveynlik ve hem de bağlanma davranışının, aile kökenlerimizle bize ulaşan ve belli şartlar oluştuğunda meydana gelecek bir sistematiği içerdiğini söylemektedir. Örneğin bir ebeveyn çocuğu ağladığında onu kucaklamak, yatıştırmak veya sıcak tutmak gibi bazı tipik yollara başvurmak için kuvvetli dürtüler hisseder (Bowlby, 1988:1-5). Bireylerin bu veya başka türlü ebeveynlik davranışlarını, vaktinde kendi ebeveyninden elde ettiği tecrübelerinden yola çıkarak gösterdiği yönünde güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Bowlby, 1988:15).

Bağlanma davranışı, kişinin yaşam sürecinde, dünyayla daha işlevsel şekilde başa çıkabilmesi için saygın bir bireye ulaşabilirliği ve yakınlığı sağlamak adına ve bunu sürdürmek amacıyla gerçekleştirdiği davranış biçimlerini ifade etmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere özellikle erken çocukluk dönemi için belirgin olan bağlanma davranışı çoğunlukla korku, hastalık gibi sıkıntı durumlarında kendini gösterir ve böylece ebeveynle yakın olma işlevini sağlayan davranışlar geliştirilir (Bowlby, 1988:27; Hazan ve Shaver, 1994/1998). Bu yakınlığın korunması ise bireyin güven ve sevgiye dair algısının gelişmesini sağlar; buna karşılık bu yakınlığın sağlanamadığı zamanlarda ise kaygı, üzüntü veya öfke gibi duygusal tepkiler gösterilir (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Her an ulaşılamayan ve destekleyici olmayan bağlanma nesnesi nedeniyle çocuk kendini güvende hissedemez. Güvensizlik algısı oluşan birey ise, diğer insanlarla ilgili de kaygılar duymaya başlayarak yakınlık sağlamadan kaçınabilir (Mikulincer ve Shaver, 2013:76).

Bebekler sıkıntı, zorlantı veya kaygı hissettiklerinde kendilerine olumlu bir karşılık veren kişileri önemli kişiler olarak görür ve bu süreç bebeğin bağlanma figürünü belirlemesi açısından önem arz eder. İhtiyaç duyulan zamanlarda seçilmiş olan bağlanma figürüne yakınlığın/ulaşılabilirliğin ne düzeyde sağlanabiliyor olduğu zaman zaman sınanır ve eğer bağlanma nesnesine ulaşılabiliriyorsa, çocuk kendini güvence altında hissederek kendi gelişimsel sürecine uyumunu kolaylaştıran oyun, keşif gibi davranışlarını daha rahat gerçekleştirebilir. Eğer bu keşif davranışlarına çıkılıp geri dönüldüğünde bağlanma nesnesine tekrar ulaşılabiliriyorsa, bağlanma

nesnesi aynı zamanda bir güvenlik sığınağı olarak konumlandırılır. Burada *yakınlığı koruma, güvence üssü ve güvenlik sığınağı* olarak bahsedilen kavramlar, bağlanmanın üç temel işlevine işaret etmektedir. Çocuğun ihtiyaç hissettiği yakınlık; belirsizlik veya tehdit durumlarında sağlanmamış ise, çocuk tüm enerji ve dikkatini bu ihtiyacı karşılamak adına kullanır (Hazan ve Shaver, 1994/1998).

Bretherton ve Munholland (2008)'a göre bağlanma sistemindeki temel işlevlerin beklenen ölçüde ortaya çıkabilmesi, sadece bağlanma figürünün gerçek hayattaki davranışlarına bağlı değildir. Bunun yanında etkileşim nesnelere ilişkin temsillerine de dönüştürülmesi gerekmektedir. Bu ilişki temsilleri ise, Bowlby'nin kuramında yer alan "*içsel çalışan modeller*"e tekabül etmektedir (Bretherton ve Munholland, 2008). İçsel çalışan modeller, yaşamın yaklaşık ilk iki yılından itibaren oluşmaya başlayan ve bireyin kendiliğine ve bağlanma figürlerine ilişkin bilgisinin içselleştirilmiş zihinsel temsillerini ifade eder (Bowlby, 1988:165). İçsel çalışan modeller aynı zamanda zihnimizde "bilişsel haritalar" olarak işlev görür (Bowlby, 1969:80). Bir yandan bağlanma figürlerinin kim olduğu, onların nerede bulunabileceği, onlardan nasıl yanıtlar alınabileceği ve kişinin kendisinin bağlanma figürünün gözünde ne konumda olduğu gibi bilgiler içeren bu içsel modeller, diğer yandan ihtiyaç duyulduğunda bu bağlanma temsillerinin duyarlılığı ve ulaşılabilirliğine dair tahminleri de içerir (Bowlby, 1973:203). Bireyler benlik ve bağlanma nesnesine yönelik bilgilerin organize edilmiş olduğu bu bilişsel sistem perspektifinde edindikleri içgörü ve öngörü sayesinde, gerçek hayattaki olayları zihinlerinde canlandırarak yaşam planlamalarını yapabilir hale gelirler (Bowlby, 1988:165).

Bağlanmaya ait oluşan davranışsal sistemin büyük ölçüde sabit kalan nörolojik yapılanması gereği bağlanma davranışlarının da dinamikleri ve işleyişi görece stabil kalmaktadır. Böylece bu sistem ve içsel çalışan modeller, Bowlby'ye göre bireyin ilerleyen dönemlerdeki yakın ilişkileri için düşünce, duygu ve davranış bağlamında yol gösterici bir niteliğe sahiptir (Bartholomew, 1990; Hazan ve Shaver, 1994/1998). Yani bağlanma davranışı çocuklukla ve çocuklarla sınırlı değildir; her iki cinsiyet için de, ergenlik ve yetişkinlik gibi her yaş döneminde de süreklilik gösteren evrensel bir normdur (Bowlby, 1988:4).

2.5.1. Yetişkin Bağlanması ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma her ne kadar bebeklik ve erken çocukluk döneminde belirgin olarak ortaya çıksa da, her yaşta bireyin yaşam döngüsü içerisinde ihtiyaç hissettiği bir yaşantıdır. Özellikle acil durumlarda güven duyulabilecek bir tanıdığı koruyucu yakınlığını aramak, insan doğasından bağımsız olarak düşünölemeyecek bir ihtiyaçtır (Bowlby, 1988:27; Horowitz, 1990). Çocuklukta güvenlik sığınağı ve güvence üssü olan ebeveynler, çocuklar açısından konumlarını bütünüyle yitirmezler (Hazan ve Shaver, 1994/1998) ve ebeveynle bağlanma yetişkinlik sürecinde de devam ederek bireyin davranışını sayısız şekilde etkiler (Bowlby, 1969/2012:265). Ancak bireyin ilerleyen yaşıyla beraber çoğunlukla ebeveyn olan bu bağlanma nesnelere yer, bağlanma hiyerarşisinde doğal bir değişiklik gösterir (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Örneğin; bağlanma nesnesi anne veya baba olan bir çocuğun, yetişkinlik çağındaki bağlanma nesnesi bir akrayı veya cinsel bir ortağı olarak değişikliğe uğrar (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Dolayısıyla ergenlik ve yetişkinlik yaşamında bağlanma figürü, aile içinden birileri olmak yerine aile dışından bireyler veya gruplar olarak seçilir (Bowlby, 1969/2012:265).

Bebek-bakımveren etkileşimini içeren erken dönem deneyimleri, yetişkin-yetişkin ilişkisi için bir prototip oluşturmaktadır (Waters ve ark., 2002). Genel olarak bakıldığında yetişkin bağlanması çocuklukta bağlanmanın bir devamı şeklinde beşikten mezara devam eder (Bowlby, 1969:207-208). Ancak temel bazı benzerlikler taşımalarına rağmen tahmin edilebileceği üzere çocukluk ve yetişkinlik bağlanması, bağlanma nesnelere de değişimi de göz önünde bulundurulduğunda birbirinden farklılaşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Çocuklukta bağlanma açısından bakıldığında; bağlanma figürü, bakım veren taraf olur ama burada bağlanma figürü sağladığı bakım karşılığında karşı taraftan (çocuktan) herhangi bir bakım almaz. Benzer şekilde bu bağlanma ilişkisinde çocuk güvenlik arar ve korunur, fakat bakım verenine güvenlik sağlama gibi bir işlevi yoktur. Çocukluk dönemindeki bu bağlanma ilişkisine karşın yetişkinlerin bağlanma ilişkilerinde *karşılıklılık* bulunmaktadır. Yani her ortak hem bakım veren hem bakım gören konumundadır. Buna ek olarak, yakınlık kurma hem çocukluk hem yetişkinlik dönemlerinde ortak olmakla beraber, yetişkinlikteki yakınlığı sağlama davranışı, çocuklukta sıkıntı veya kaygı

durumlarındakine benzer şekilde ortaya çıkabileceği gibi cinsel bir etkinliği sağlamak amaçlı da ortaya çıkabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994/1998).

Yetişkin romantik bağlanma ilişkisini, hem Bowlby'nin bağlanmada sürekliliği sağlayan içsel çalışan modeller sürecinden (1969,1973) hem de Ainsworth ve arkadaşlarının bebek bağlanma stillerinden (1978) yola çıkarak inceleyen ilk çalışmacılar Hazan ve Shaver'dır (1987). Çocukluk ve yetişkinlik döneminin bağlanma stilleri açısından bir devamlılık gösterdiği hipotezi ile gerçekleştirdikleri araştırmaları sonucunda, çalıştıkları yetişkin örnekleme dahilinde bağlanma ilişkisinin sürekliliğini koruduğu konusunda kanıtlar elde etmişlerdir. Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) güvenli, kaçınan ve kaygılı olmak üzere belirlediği üç bebek bağlanma stilinin, yetişkin romantik ilişkisinin bir belirleyicisi olabileceğinden hareketle, yetişkinlerde güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak üç bağlanma stilinin romantik ilişkiler bağlamında da görüldüğünü tespit etmişlerdir. Bu çalışmadaki katılımcılardan partner ilişkilerinde güvenli bir sevgi yapılanması olanlar, çoğunlukla yakınlık kurma açısından zorluk yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Buna karşın kaçınmacı olan yetişkinler, başkalarına yakınlaşma konusunda kendilerini rahatsız hissettiklerini ve başkalarına güven duyma konusunda da zorlandıklarını beyan etmişlerdir. Son olarak kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler ise başkalarının kendilerine yaklaşma konusunda beklediklerinden daha isteksiz olduklarını düşündüklerini ve gerçekten sevilip sevilmedikleri konusunda endişe duyduklarını ifade etmişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Tüm bunların yanında araştırmaya katılan yetişkinlerin bağlanma stilleri üzerinde, kendi ebeveynleri ile olan ilişki nitelikleri ile ebeveynlerinin birbirleri ile olan ilişkilerine dair algılarının da etkili olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların kaçınan ve kaygılı/kararsız katılımcılara nispeten ebeveyn ilişkileri açısından daha olumlu açıklamalar yaptıkları görülmüştür. Sonuç olarak çocukluk dönemi bağlanmasının aslında yetişkinlikteki bağlanma örüntüsü açısından önemli bir yordayıcılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

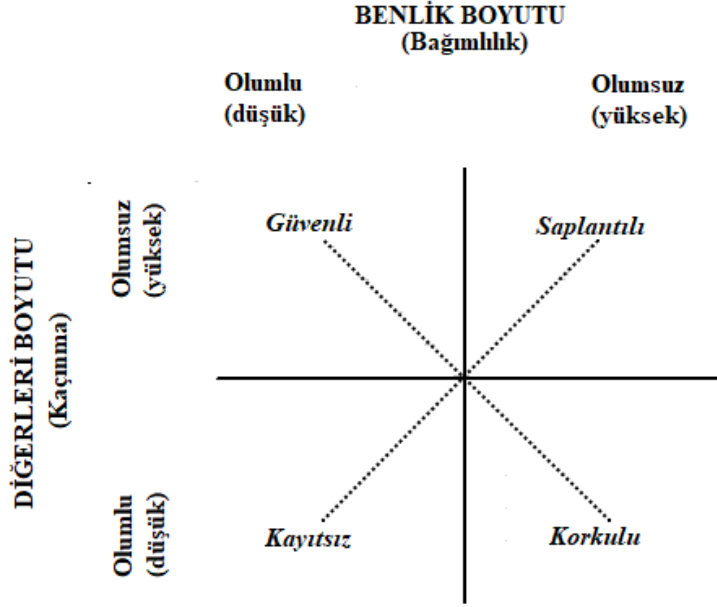
Yetişkin bağlanmasına dair Hazan ve Shaver'ın (1987) sunduğu üçlü bağlanma modelinin dışında bir diğer önemli çalışma da Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu modelde Bowlby'nin (1973) bireyin benliğine ve önemli diğerlerine ilişkin varsayımı temel alınmıştır. Bowlby'e göre bağlanma nesnesinin ulaşılabilir olması yeterli olmamaktadır. Bunun yanında bağlanma

nesnesinin yanıt vereceğine dair şu iki temel özelliğin, içsel temsiller olarak tamamlayıcı ve güven verici bir şekilde sağlanmış olması beklenmektedir:

- a) *Çocuk tarafından bağlanma figürünün genel olarak korunma ve destek çağrularına yanıt veren türden bir kişi olarak değerlendirilip değerlendirilmediği,*
- b) *Benliğin, özellikle bağlanma figürü başta olmak üzere tüm diğer kişiler tarafından yardım edilmeye değer bir kişi olarak tanımlanıp tanımlanmadığı (Bowlby, 1973:204).*

Bowlby'nin belirttiği bu iki özelliğin ilki, bağlanma figürleri, ikincisi ise çocuğun kendi benlik imajı ile ilgilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İçsel çalışan modellerin bu benliğe ve diğerlerine ilişkin olan kavramsallaştırmasını Bartholomew ve Horowitz (1991), bireysel farklılıkları da göz önünde bulundurarak iki boyutta ele almış ve dört prototipli bir bağlanma modeli tanımlamıştır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Olumlu ve olumsuz olarak ayrılan benlik ve diğerleri boyutlarının kesişim noktalarından; güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma stili olarak yetişkin bağlanmasına dair dördü bir kategorizasyon oluşturulmuştur. Benliğin olumlu ve olumsuz boyutu; sevgi ve desteğe kişinin ne kadar kendini layık hissettiğini, diğerleri için olumlu ve olumsuz olan boyut ise diğer insanların ne kadar güvenilir görülüp görülmediğini ifade etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma stillerinin benlik boyutu ile bir yandan da bireylerin bağımlılık düzeyi değerlendirilir. Bağımlılık düzeyi düşük olan kişiler diğerlerinin onayı ve doğrulamasından daha bağımsız bir benlik değeri tanımlarken yüksek bağımlılığı bulunan kişiler ise özsaygı tesisi için diğerlerinin kabul ve takdirine ihtiyaç hisseden bir benlik değeri tanımlarlar. Diğerleri boyutunda ayrıca değerlendirilen kaçınma düzeyi ise, diğer insanlara yakın temas kurma konusundaki kaçınma boyutunu yansıtmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz'in bahsedilen dördü bağlanma modeli Şekil 2.5.1.1'de özetlenmiştir.



Şekil 2.5.1.1: Yetişkin Bağlanmasına İlişkin Dörtlü Bağlanma Modeli (*Griffin ve Bartholomew'den (1994) uyarlanmıştır.*)

Modelde yer alan “*güvenli bağlanma*” benliğe ve diğerlerine yönelik olumlu boyutun kesiştiği alanda yer alır. Güvenli bağlanan yetişkin, kendini değerli hisseder ve diğer insanlar tarafından kabul göreceği ve yanıt alabileceği beklentisine sahiptir. Aynı zamanda güvenli bağlanmada; yakın ilişkilerin özerklik yitirilmeden devam ettirilebildiği, samimi arkadaşlıkların kurulabildiği, ilişkiler içerisinde yaşanan tartışmalarda düşünceli ve tutarlı olunabildiği gibi olumlu görülen karakteristikler de mevcuttur.

“*Saplantılı bağlanma*” diğerlerinin olumlu ve değerli olarak kabul edildiği ancak benliğe dair değersizlik algısının bulunduğu bağlanma stilidir. Bu bağlanma stili; kendini iyi hissetmek için diğerlerinin onayına bağımlı olma, yakın ilişkilere aşırı katılma, diğerlerini idealleştirme eğiliminde olma ve ilişkisel tartışmalarda tutarsız ve abartılı duygusal tepkiler gösterme ile karakterizedir.

“*Kayıtsız bağlanma*” diğerlerinin olumsuz görülme eğiliminde olduğu buna karşın benliğin değerli ve sevilmeye değer olarak görüldüğü bağlanma biçimidir. Kayıtsız bağlanan kişiler, hayal kırıklığına uğramaktan kaçınmak ve bağımsızlıklarını korumak adına yakın ilişkileri önemsiz göstererek bu ilişkilerden uzak dururlar. Bunun yanı sıra bu bağlanma stilinde olan kişiler; duygusallıkta kısıtlılık, bağımsızlığa ve rahatlığa

vurgu yapma, ilişkisel tartışmalarda güvensizlik ve cesaretsiz olma gibi bazı belirgin özellikler gösterebilirler.

Son olarak “*korkulu bağlanma*”da kişi, hem kendisinin değersiz olduğuna hem de diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olduğuna dair bir kaniya sahiptir. Korkulu bağlanmada ana tema reddedilmekten korkma şeklinde görülmektedir. İnsanlar tarafından reddedileceği beklentisi taşıyan bu bireyler, bu reddedilme durumundan kaçınmak için yakın ilişkiden de kaçınırlar. Ayrıca korkulu bağlanma prototipi, kendine ve diğerlerine güvensizlik ile karakterizedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma stillerinin kategorize edildiği Bartholomew ve Horowitz’in (1991) bu çalışmasında aynı zamanda bireylerin kişiler arası ilişkiler açısından da değerlendirilmesi yapılmıştır. Farklı bağlanma boyutlarındaki kişiler arası etkileşimin de farklılaşacağı öngörülmüştür. Örneğin; olumsuz bir benlik imajı olan katılımcıların (saplantılı ve korkulu bağlanma) çekingenlik ve pasiflik konusunda, olumsuz diğerleri algısı olan katılımcıların ise (korkulu ve kayıtsız bağlanma) yakınlık kurma ve sosyalleşmede sorun yaşayabilecekleri düşünülmüştür. Çalışma sonucunda görülmüştür ki olumsuz benliğe sahip bağlanma stillerini içeren gruplarda (saplantılı ve korkulu) kişiler arası problem bildirimleri olumlu benlik imajı olan bağlanma stillerine (güvenli ve kayıtsız) görece daha fazla olmuştur. Genel olarak yetişkinler için önerilen dörtlü bağlanma stillerini içeren bu model aracılığıyla, aile içi ilişki temsillerinin yetişkinler arası bağlanma davranışı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanmanın ve bağlanma stillerinin kişinin yaşam döngüsü içerisinde gerek aile ve akran ilişkileri gerekse sosyal ve romantik ilişkiler bağlamında çok yönlü etkiler gösterdiği düşünülmektedir. Böylece bağlanmanın; inanç ve beklentiler, ihtiyaçlar, duygular ve toplumsal beceriler hususunda önemli bir rol oynayabileceği ifade edilmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1973; Sümer, 2006). Bu tez çalışmasında dayanak alınan Bartholomew ve Horowitz’in (1991) geliştirdiği “*dörtlü bağlanma modeli*” de, bireylerin bu bağlanma örüntülerinin içerdiği biliş, duygu ve ilişkiler hakkında fikir vermesi yönünden yeterli bir değerlendirme aracı olarak görülmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Ayrıca dörtlü bağlanma stilleri ölçümünün Türk örnekleme üzerinde geçerliğinin ve güvenilirliğinin test edildiği uyarlama çalışması da

dörtlü bağlanma modelinin uygun bir ölçüm aracı olduğu ve Batı’da gerçekleştirilen çalışmalarla tutarlılık gösterdiğini bulgulanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

2.6. Kimlik Kavramı

Kimlik kavramı; çeşitli çalışma sahalarında ve çeşitli bağlamlarda etnik kimlik, kültürel kimlik, grup kimliği, cinsel kimlik veya kişisel kimlik gibi pek çok farklı terim içerisinde farklı yönlerine vurgu yapılarak kullanılmaktadır (Dereboy, 1993; Arnett, 2015: 53). Sözlük anlamına bakılacak olursa kimlik, “toplumsal bir varlık olarak insanın nasıl bir kimse olduğunu gösteren belirti, nitelik ve özelliklerin bütünü” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Bir başka açıklamaya göre ise, insan olmanın temel bir unsuru olarak ifade edilen kimlik; kendimizin ve başkalarının kim olduğu, hangi eylem ve düşüncelere sahip olduğumuz/ olabileceğimiz gibi günlük yaşantımızı etkileşimsel düzeyde düzenleme ve kolaylaştırma gibi işlevselliği bulunan bir yapı olarak ifade edilmektedir (Hogg ve Vaughan, 2005/2006: 138).

Kimlik kavramını; ego kimliği, kimlik bunalımı, kimlik bocalaması, kimlik duygusu gibi kavramlarla ele alarak geniş bir perspektif içinde sunan ve psikiyatri ve psikoloji yazınına kazandıran isim Erik Erikson’dur (Dereboy ve Çelen, 2012). Ruh sağlığı alanında kimlik kavramı; Marcia (1966) tarafından Kimlik Statüleri Yaklaşımı, Berzonsky (1989) tarafından Sosyal-Bilişsel Kimlik Yaklaşımı gibi önemli çalışmalarla da zenginleştirilmiştir. Bu tez çalışması kapsamında ise kimlik gelişimine ilişkin kuramların temeli olarak görülen Erikson’un Psikososyal Gelişim Teorisi (1963, 1968) üzerinde durulacaktır.

2.6.1. Erikson’un Psikososyal Gelişim Teorisi

Erikson görüşlerini ampirik çalışmalardan ziyade klinik gözlemleri ile kuramsal psikoloji bilgisine dayandırsa da, yaşam boyu gelişimi duygusal, bilişsel ve sosyal olmak üzere pek çok yönden bağlantılandırarak geliştirmesinden dolayı ortaya koyduğu kuramı, insan gelişimi açısından en kapsamlı ve ayrıntılı kuramlardan biri olarak nitelendirilmiştir (Onur, 2011: 67; Santrock, 2011/2012: 383). Erikson’un insan

gelişimi hakkındaki çalışmaları kaynağını temelinde psikanalitik yaklaşımdan almasına rağmen (Erikson, 1963: 13; Elkind, 1978/2019), teorisinde bütünüyle psikanalizden yararlanmadığı da görülmektedir (Erikson, 1963). Çünkü Erikson'a göre psikanaliz, kimliği kavrayıp tanımlayacak biçimde gerçeklik içeren bir “dış çevre” kavramsallaştırmasından yoksundur (Erikson, 1968: 24). Bu nedenle de her şeyin çocukluk dönemi ve aile içi sınırlar çerçevesinde açıklanamayacağını dile getiren Erikson, kuramını, psikanalitik öğretileri toplumsal süreçlerle harmanlayarak oluşturmuştur (Erikson, 1963; Geçtan, 2017: 103).

Freud'un cinsel gelişimi açıklamak amacıyla geliştirdiği psikoseksüel gelişim evreleri, Erikson için bir örnek teşkil etmiş ve bu evre yaklaşımına benzer bir biçimde Erikson; fiziksel, bilişsel ve çevresel faktörleri içine dahil ettiği psikososyal gelişim evrelerini oluşturmuştur (Erikson, 1963: 243). Yalnız burada Erikson'un kuramının Freudyen gelişim aşamalarından önemli bir farkı vardır ki o da, insan gelişimine dair aşamaların geri dönülmez bir nitelik taşımadığıdır. Yani Erikson'a göre, insan gelişimi tüm yönleriyle her gelişimsel evrede tekamülünü sağlayabilir ve eğer bir evre süreci başarısızlıkla sonuçlandıysa bu olumsuzluk bir başka evrede olumluya evrilebilir (Geçtan, 2017: 104). Bu bağlamdan baktığımızda, Erikson'un insan gelişimindeki büyüme sürecini anlama hususunda “aşamalı oluşumu” vurgulayan epigenetik yaklaşımı benimsemesi (Erikson, 1968: 92) anlaşılabilir ve makul görülmektedir.

Epigenetik yaklaşım; en başta tüm doku ve organların bir hücrede bütün ve ayrışmamış halde bulunduğunu belirtir. Her doku/organ uygun zamanı bulduğunda ise hücreden ayrışarak gelişir ve bu durum, diğer dokuların da benzer faaliyeti zamanı geldiğinde gerçekleştirilmesine zemin hazırlamış olur (Dereboy, 1993: 79-80). Tam tersi şekilde bakıldığında ise ayrışarak gelişim aktivasyonunu gösteremeyen doku ve organlar, sadece kendi varlıklarını sonlandırma riski taşımazlar, aynı zamanda doku ve organ hiyerarşisinin bütününe gelişimini de riske atmış olurlar (Erikson, 1982/2019: 50). Sonuç olarak epigenetik yaklaşımda, birbirine bağlı bir aşamalar dizisi söz konusudur ve her aşama gerçekleşmesi için belli bir zeminsel plana sahiptir. Her aşamada her bir oluşum, kendine özel bir yükseliş zamanında ortaya çıkar ve tüm aşamalarda ortaya çıkan oluşumların geniş açıdan bakıldığında anlamlı bir bütün oluşturduğu görülür. İşte Erikson bu epigenetik bakış açısının sunduğu görüşlerin, bireylerin psikososyal gelişimlerine uyarlanabileceğini düşünmüş (Dereboy, 1993: 80) ve epigenetik görüş

çerçevesinde kişiliğin kritik yükselme ve kriz zamanlarını içeren bir gelişim sürecine tâbi olduğunu öne sürmüştür (Erikson, 1968: 92).

Erikson insanın yaşam döngüsü için sekiz aşamalı bir evre modeli tariflemiştir ve her bir aşama için, toplumun ve kişiliğin temel unsurlarından birinin kazanımıyla ilişkili bir benlik ögesini ve aynı zamanda bunun karşıtını içeren bir kriz yaşantısını konumlandırmıştır (Erikson, 1963: 222-224; Öztürk, 2011: 118). Psikososyal gelişimin her aşamasında o evreye özgü bir krizle karşılaşılması söz konusudur çünkü; her evrede yeni gelişimsel göreve dair bir farkındalığın oluşması ve buna yönelik içgüdüsel enerjide bir farklılaşma gibi radikal bir değişimin gerçekleşmesi beklenir. Bu nedenlerden ötürü her evrede yeni bir yola giren bireyin, hem ruhsal hem toplumsal anlamda bir güvenlik açığıyla da karşı karşıya olduğu söylenebilir. Ancak bu demek değildir ki krizler birer felaket habercisidir; aksine bir potansiyelin ortaya çıkarılması açısından önemli bir dönüm noktası olma niteliğini taşımaktadırlar. Kısaca değerlendirecek olursak psikososyal aşamalar; belli zeminde ortaya çıkma, krizlerle karşılaşma ve bu krizlerin çözümlenmesi süreçlerini takiben sonlandırılmış olur (Erikson, 1968: 95-96).

Erikson'un kişilik gelişimini dönemlere ayırdığı sekiz aşamalı modeli Şekil 2.6.1.1'de verilmiştir. Bu aşamalar sırasıyla; (1) *temel güvene karşı temel güvensizlik*, (2) *özerkliğe karşı kuşku ve utanç*, (3) *girişime karşı suçluluk*, (4) *çabaya karşı aşağılık duygusu*, (5) *kimliğe karşı kimlik bocalaması*, (6) *yakınlığa karşı yalnızlık (izolasyon)*, (7) *üretkenliğe karşı durağanlık* ve (8) *benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk* şeklinde belirlenmiştir (Erikson, 1963: 222-241; Erikson, 1968). Yaşam boyu süren ve hayatın belli yaş dönemlerinde belirgin olarak ortaya çıkan bu ardışık psikososyal adımların her birinde görüldüğü üzere, bir olumlu (başarılı) ve bir olumsuz (başarısız) kişilik ögesi bulunmaktadır. Birbirine karşıt olarak konumlandırılan bu ögelerin çatışması ruhsal ve toplumsal anlamda bir bunalıma neden olmaktadır. Tıpkı epigenetik yaklaşımda sözü edildiği gibi, bu bunalım dönemlerinin çözüme ulaşp ulaşmaması sonraki bunalım dönemlerinin de seyrini etkileyecektir. Buna ek olarak, her aşamada var olan bazı duygular (örn., utanç duygusu, kimlik duygusu), kendine özgü olan gelişimsel aşamada baskın olsa da kendisinden önceki aşamalarda da belli düzeylerde görülebilmektedir. Ancak şu husus önemlidir ki, gelişimsel krizin (bunalımın) zamanında çözümlenememesi durumunda bir sonraki aşamalarda bu krizlerin yarattığı

zorlantı oluşturan duyguların tekrar gündeme gelmesi gibi regresif bir tabloyla da karşılaşmak mümkündür (Dereboy, 1993: 80).



Yaşlılık VIII								Benlik Bütünlüğü Umutsuzluk
Yetişkinlik VII							Üretkenlik Durağanlık	
Genç Yetişkinlik VI						Yakınlık İzolasyon		
Ergenlik V					Kimlik Kimlik Bocalaması			
Okul Çağı IV				Çaba Aşağılık Duygusu				
Oyun Çağı III			Girişim Suçluluk					
Erken Çocukluk II		Özerklik Utanç ve Şüphe						
Bebeklik I	Temel Güven Temel Güvensizlik							
	UMUT	İRRADE	AMAÇ	ETKİNLİK	BAĞLILIK	SEVGİ	İÇTENLİKLİ İLGİ	ERDEM

Şekil 2.6.1.1: Erikson'un Psikososyal Gelişim Basamaklarını İçeren Aşamalı Oluşum Evreleri (*Erikson (1982/2019) ve Dereboy'dan (1993) uyarlanmıştır.*)

2.6.2. Kimlik Duygusu

Klasik psikanaliz kuramına göre kişilik oluşumunun esas temelleri her ne kadar çocukluk döneminde atılsa da; Erikson psikososyal gelişim kuramı çerçevesinde kişiliğin gelişimini, insan yaşamının bütününe kapsayan bir süreç olarak tanımlamış ve ergenlik çağı ile sonrasının da temel özellikleri, problemleri ve bunalımlarını kişilik oluşumundaki olası katkıları açısından ele almıştır (Öztürk, 2011: 117). Erikson'un psikososyal gelişim evrelerinin beşincisinde yer alan "kimlik duygusu" oluşumu, kuram içinde merkezi bir rol üstlenmektedir (Dereboy, 1993: 10) ve sekiz evrenin en etkili olanı olarak görülmektedir (Arnett, 2015: 53). Bu bölümde, kimlik duygusunun gelişim süreci, hem Erikson'un psikososyal gelişim kuramı hem de kimlik gelişimiyle ilgili literatür kapsamında ele alınacaktır.

Kimlik; bireyin en anlaşılır tabirle "Ben kimim? Ben neyim? Olmayı istediğim ve planladığım yerde miyim?" veya "Kimim ve gerçekten olmayı istediğim kişi miyim?" gibi sorulara verdiği cevaplara tekabül etmektedir (Pettie ve Triolo, 1999). Esas olarak ergenlik döneminde geliştiği düşünülen kimlik duygusu ise, Erikson'a göre öteden beri çekirdekte mevcuttur ve kişinin kendisini, şahsi ve toplumsal açıdan fazla şüpheye kapılmadan tanımlayıp kabul edebilmesi hali olarak ifade edilir (Öztürk, 2011: 124). Bireyin kendisine kişisel bir kimlik atfetmesinin yanında, eş zamanlı olarak bilinçli iki algının da bu kimlik algısına iştirak etmesi beklenir. Bunlar, bireyin benliğinin zaman ve mekanda sürekliliğini koruduğu algısı ile diğerlerinin de bireyin bu aynılığını sürdürüşünü tanımladığına dair algısı olarak belirtilmektedir (Erikson, 1968: 50; Erikson, 1980: 94). Kısacası Erikson kimlik duygusu tanımına, bireyin kendi aynılığı ve sürekliliğine ek olarak başkalarının da bu aynılığın ve sürekliliğin tanındığı bir sosyal yönü eklemiştir (Bosma, Graafsma, Grotevant ve de Levita, 1994: 10). Bu sayede birey kendisini, benzerliği ve devamlılığı olan bir birey olarak deneyimleyerek buna göre hareket edebilme yeteneğini kazanır (Erikson, 1963: 36). Dolayısıyla kimlik duygusunun, sosyal çevreyle olan ilişkilerin ve benliğin birlikte tanımlandığı bir kendilik organizasyonu olduğu da söylenebilir (Çuhadaroğlu, 2001).

Erikson'un kişilik gelişimi evrelerinde, kimlik duygusunun oluşumu her ne kadar ergenlik döneminin bir psikososyal görevi olarak konumlandırılmış olsa da bu, kimlik duygusunun tamamen bu evrede görülen bir duygu olduğu anlamına gelmemektedir

(Santrock, 2011/2012: 384). Aksine gençlik döneminden önceki çocukluk evreleri de tek tek kimlik duygusunun temeline özgül katkılar sağlamaktadır (Dereboy, 1993: 84). Öyle ki kimlik duygusunun zihinsel organizasyon bağlamındaki işleyişinin, yaşamın ilk 8-36 aylık bir süreci gibi çok erken bir dönemde ayrışma- bireyleşme aşamaları ile oluşmaya başladığına dair düşünceler mevcuttur (Graafsma, 1994: 23). Bu noktada psikanalitik kuramın bazı kavramlarına atıfta bulunmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

Erikson kimlik gelişimi üzerinde etkili olan ve erken dönemde gerçekleşen ve nesne ilişkilerinin içselleştirilmesinde rol oynayan içe-atım (introjeksiyon) ve özdeşim kurma (identifikasyon) mekanizmalarından da bahsetmektedir (Dereboy, 1993: 50). Özellikle çocukluk döneminde işleyen içe-atım mekanizmasını Erikson, “bir diğerine ilişkin imgenin, ilkel bir şekilde içe alınması” şeklinde tarif etmektedir (Erikson, 1968: 159). Daha açıklayıcı bir ifadeyle içe-atım, nesne ilişkilerinin ilk düzeyi olarak ifade edilebilir ve çoğunlukla bebeğin kendi öz imgesine, anne (nesne) imgesini sınırları net olmayan şekilde dahil ettiği bir ilkel tasarım safhasıdır (Dereboy, 1993: 55). Bu sayede çocuk, “anneye sahip bir çocuk” olmanın tatminini hissetmekte ve bu karşılıklı ilişki neticesinde karşdakine olan güven duygusunu sağlayabilmektedir (Erikson, 1968: 159). İçe-atım, daha önce bağlanma kuramında da bahsi geçen içsel temsillerle de benzerlik taşımaktadır. Her ikisinin de insan yaşamı için temel ontolojik bir duygu olan güven duygusunun oluşmasına katkı sağladığı söylenebilir. Hem içsel temsiller hem de içe-atım oluşumları, kişinin kendini bireysel ve toplumsal bağlamda değerlendirip kabul etmesine ve iç-dış ilişkisini bir iyilik hali içerisinde sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Bowlby, 1973:204; Erikson, 1968: 82).

Erikson’a göre çocukluk döneminde başlayan ve ergenlik boyunca da devam ederek kimlik oluşumunda etkili olan bir diğer faktör ise, bireyin çevresindeki rol modellerle özdeşim kurmasıdır (Dereboy, 1993: 20-21). Bir bakıma bireyin öz tasarımının içine, benimsenerek bırakılan nesne tasarımları olarak ifade edilebilecek özdeşimler (Dereboy, 1993: 46), içe-atımda olduğu gibi nesne ilişkilerinin içselleştirilmesini içerir. Bu özdeşim süreci sonlandığında, yani birey özdeşimlerini seçici bir şekilde düzenleyip sentezlediğinde ve özdeşimler yararlılığını yitirdiğinde, artık bireyin başkaları tarafından kendi olarak ve olduğu gibi kabulü mümkün olabilecektir (Erikson 1968: 158-159). Eğer birey özdeşimlerini kullanıp kullanmayacağı biçimde ayırttırıp özümseyemez ve kalıcı bir özdeşim ağı kuramazsa bu, bireyde değişkenlik

gösteren bir davranış örüntüsünü ve kalıcılığı sağlanamamış bir kimlik duygusunu da beraberinde getirecektir. Nesne ilişkilerine dair bahsi geçen içe-atım ve özdeşim mekanizmaları işlerliğini sağlayabildiği takdirde ise nesne ilişkilerinin son ve en gelişmiş düzeyi olan kimlik duygusu düzeyine ulaşmak mümkün olabilecektir. Kimlik duygusu kazanımının sağlandığı bu son nesne ilişkilerini içselleştirme düzeyinde, gerçekleşmiş olması beklenen bazı durumlar vardır. Bu durumlar arasında; öz tasarımın olumlu ve olumsuz benlik imgelerini kaynaştırma, iyi ve kötü nesne tasarımlarını bütünleştirme ve özdeşimlere seçici bir nitelik kazandırma yer almaktadır (Dereboy, 1993: 68-69). Ergenlik çağı boyunca tedricen gelişme gösteren bu kimlik duygusu oluşum süreci sonunda, birey hem kendisinin ve diğerlerinin davranışlarının sürekliliğinin farkına varır hem de sosyal açıdan kendi konumunu algılaması mümkün hale gelir (Dereboy, 1993: 53).

Nihai bir kimlik için, bireyin kendi hayat yolunu seçip onu yönlendirebilecek bağımsız bir cesaretle olması beklenmektedir (Erikson, 1968: 115). Erikson'un kuramsal bilgilerini dayanak alan Dereboy (1993), kişinin yaşam çizgisini belirlemesinin yanında oturmuş bir kimlik duygusunun varlığından söz edebilmek için aynı zamanda dört kıstasın da karşılanması gerektiğini söylemiştir:

- 1. Bireyin kendisi için belirlemiş olduğu yaşam çizgisi gerçekçi bir nitelik taşımalıdır. Burada rasyonelliğe vurgusu önemlidir, çünkü yalnızca düşlemsel bir yaşamın değil gerçekten yaşanabilir görülen bir yaşamın belirlenmesi gereklidir.*
- 2. Birey belirlediği yaşam çizgisine yönelmiş bulunmalıdır. Zira her ne kadar yaşamda bir yol seçilmiş olsa da, bu yolda ilerlemeye dair herhangi bir aktivasyon görülüyorsa bu seçim, gerçek bir seçimi ifade etmez. Gerçek bir seçim yapmak, buna dair bir eylem ve etkinliğin de varlığını gerektirmektedir.*
- 3. Yaşam çizgisi olarak seçilmiş olan yol, birey tarafından benimsenmiş olmalıdır. Bunun için de tasarlanan gelecek, bireyin yaşamdan ve kendisinden beklentilerini belirli bir düzeyde karşılayabileceği bir nitelik taşımalıdır.*
- 4. Tüm bunların yanında bireyin belirlemiş olduğu yaşam çizgisi ve yansıttığı kişiliği, bireyin her türlü sosyal çevresince de fark edilmiş, tanınmış ve benimsenmiş olmalıdır (Dereboy, 1993: 21-24).*

Oturmuş bir kimlik oluşumu neticesinde birey “bağlılık” duygusunu edinir. Bağlılık; kendine ve diğerlerine güvenme kapasitesinin üst seviyeye yükselmesini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra bağlılık aynı zamanda, bireyin kendisinin güvenilir olduğu iddiasını taşıması ve herhangi bir ideolojiye sadakatle bağlanabilmesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla kimlik kazanımını sağlayan bir bireyin temel bir diğer kazanımı da bağlılık duygusu olarak görülmektedir (Erikson, 1982/2019: 96). Şimdiye kadar kimlik duygusunun neliği, oluşum seyri ve gelişim sürecine etkileyen bazı faktörlerden genel hatlarıyla bahsedilmeye çalışılmıştır. Bu bilgiler ışığında ve bunları destekleyecek biçimde, kimliğin bireylerin yaşamında sağladıkları en temel beş fonksiyon şu şekilde sıralanabilir:

- a) *Kim olduğunu anlamaya dair bir yapı sağlama,*
- b) *Değerler, hedefler ve bağlılıklar aracılığıyla anlam ve yön sağlama,*
- c) *Kişisel kontrol ile özgür irade duygusunu sağlama,*
- d) *Değerler, inançlar ve bağlılıklar arasında tutarlı ve uyumlu bir yapı oluşturma,*
- e) *Geleceğin, ihtimallerin ve alternatif seçimlerin sağladığı algıyla bireyin potansiyelini tanımalarını sağlama* (Adams ve Marshall, 1996; Serafini ve Adams, 2002).

Sağlıklı bir biçimde oluşan kimlik duygusu ile kişi kendisini ve diğerlerini hem olumlu hem olumsuz yönleri ile bir bütün olarak kabul eder ve böylece kişiliğine bir esneklik kazandırmış olur (Dereboy ve Dereboy, 1997: 417). Kimlik duygusu gelişim süreci, çoğu genç için nispeten daha güvenli ve sorunsuz bir şekilde yaşansa da bazı gençlerde daha sıkıntılı ve sancılı bir şekilde yaşanabilmektedir (Kaynak Demir, Dereboy ve Dereboy, 2009). Bu bağlamda kimlik bunalımı ve kimlik bocalaması kavramlarına değinmek uygun olacaktır.

2.6.3. Kimlik Bunalımı ve Kimlik Bocalaması

Erikson’un kimlik bunalımı (krizi) olarak ele aldığı kavram, ilkin yaklaşan bir felaketin ifadesi olarak algılanmış ve bu da kavramın gerçek anlamı ile değerlendirilmesinde bir engel oluşturmuştur. Ancak daha sonraları kimlik bunalımının; esasında bireye gelişim, iyileşme ve ayrışma/ farklılaşma imkanı

sağlayan, gerekli bir dönüm noktası olduğu şeklinde bir kabul gelişmiştir (Erikson, 1968). Psikososyal gelişim evrelerinin her birinde, daha önce de bahsedildiği gibi ruhsal-toplumsal bunalım dönemleri (örn. temel güven-temel güvensizlik; girişimcilik-suçluluk gibi) bulunmaktadır. Bunu birbirini tamamlayan bir tez-antitez ilişkisine benzetmek mümkündür. Yani bunalım dönemleri, bireyin kişilik gelişiminin hem olumlu hem olumsuz yönlerini yaşayarak bireysel bütünlüğü sağlama zorluğu yaşadığı dönemler olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla psikososyal bunalımlar, bir iyiye gidiş ve gelişim potansiyeline sahip olmakla beraber olumsuzluğu doğuran bir sapma riskini de bünyesinde barındırmaktadır (Dereboy, 1993: 71).

Erikson (1963), teorisinin beşinci evresinde yer alan kimlik oluşumunu, ergenlik çağının merkezi bir psikososyal görevi olarak tanımlar. Kimlik ile kimlik bocalamasını (rol karmaşası) içeren iki polariteli bu evrenin çözümlenmesi, ideal bir dengenin sağlanmasını gerektirir (Kroger, 2007: 9). Bu denge sağlanana kadar ise bu iki kutup arasında gidiş gelişler ve çatışıklıklar meydana gelir. Bu nedenle bu dönem, kimlik bunalımı dönemi olarak adlandırılır (Dereboy ve Dereboy, 1997: 415; Dereboy, 1993: 97). Kimlik bunalımı yaşantısı, Marcia tarafından (1980) kimlik gelişiminin bir parçası olarak görülmüştür. Bu çerçeveden bakıldığında kimlik bunalımı, her ne kadar olumsuz bir anlamı çağırırsa da kimliğin oluşum safhasını devam ettirmesi ve kimlik gelişiminin sağlanması yönünden gerekli bir süreç olarak kabul edilmektedir (Dereboy ve Dereboy, 1997: 415; Kroger, 2007:11).

Olağan seyrinde kimlik bunalımı süreci, genellikle olumlu yaşantıların hakim olduğu bir süreç olarak işler. Ancak aynı zamanda bu bunalım döneminde bireyin olumsuzlukları yaşayarak kimlik duygusu ile kimlik bocalaması arasında gelgitler yaşaması da beklenen bir durumdur (Dereboy, 1993: 81). Kimliğin varoluşu açısından önemli bir unsur olan, özün süregiden zaman içerisinde aynı ve sürekli olarak hissedilmesi duygusu, kimlik bunalımı döneminde zaman zaman geçici sarsıntılara uğrayabilmektedir (Dereboy, 1993: 18). Zira kimlik bunalımı süresince birey, farklı rolleri ve kimlikleri dener, kim olduğuna, ne olduğuna ve hayatını ne yönde şekillendirmesi gerektiğine karar vermeye çalışarak kendisi için optimal olanı bulma yolunda keşfe çıkmış olur (Santrock, 2011/2012: 384). Bu keşif sürecinde yaşanan sarsıntılar eğer kalıcı bir hale dönüşür ve kimlik bunalımı çözülemez ise bir kimlik bocalaması veya kimlik karmaşası durumu baş gösterir (Dereboy, 1993: 18; Santrock, 2011/2012: 384).

Erikson'un kimlik duygusuna karşı kimlik bocalaması (identity confusion) olarak konumlandığı kavramı, dilimize farklı şekillerde tercüme edilmektedir. Dereboy (1993: 13-14), "confusion" kelimesinin "karmaşa" veya "kargaşa" kelimeleriyle kullanılmasının, kavramı ifade etmesi açısından uygun olmadığı savıyla "bocalama" kelimesini kullanmayı önermiştir. Kimlik bocalaması (karmaşası/kargaşası) yerine bazı kaynaklar ise rol karmaşası (Kroger, 2007: 9; Onur, 2011: 68) terimini kullanmayı tercih etmiştir. Bu çalışmada ise kimliğin bu boyutu "kimlik bocalaması" terim adı altında ele alınacaktır.

Kimliğin antitezi olan kimlik bocalaması kimlik oluşum süreci çerçevesinde gerekli görülen normatif bir deneyimdir. Ancak diğer taraftan, kimlik bocalamasının patolojik bir regresyona yol açması ve ağır bir rahatsızlık haline dönüşmesi de olasıdır (Erikson, 1982/2019: 113). Kimlik bocalaması yaşayan birey kendini bulamamışlık hissi yaşar, kendini tanımlayamaz ve benliğini tutarlı bir bütün olarak göremez (Dereboy ve Dereboy, 1997: 415; Çuhadaroğlu, 2001). Bu durum bireyin kendine yabancılaşmışlık hissini yaşayarak kendiyi barışık olmasına engel oluşturur (Dereboy ve Dereboy, 1997: 415). Bunun yanı sıra kimlik bocalaması içinde olan kişi, hayattaki rolünden de emin olamamaya başlar (Onur, 2011: 68). Hangi amaçlara ve hangi değerlere tutunması ve nasıl bir yol izlemesi gerektiği konusunda muallakta kalır (Dereboy ve Dereboy, 1997: 415).

Kimliğini tanımlamasını kolaylaştıran bağlılıklara uyum sağlayamayan birey, aynı zamanda kişiler arası ilişkilerinde de sorunlar yaşayabilir (Kroger, 2007: 9). Zira kimlik duygusunun oturmuşluğu, gerçek kişiler arası ilişkilerin ve bağlılıkların kurulması ile kendini gösterir. Kimliği konusunda bocalama yaşayan bireyin, başkaları ile kurduğu ilişkilerde, karşısındaki ile bütünleşerek kimliğini yitirme korkusu söz konusu olabilir ve bu durum da bireyin kişiler arası ilişkilerden kendini çekmesi veya bu ilişkileri sınırlı ve yüzeysel alanlarda tutması ile sonuçlanabilir (Erikson, 1968: 167). Kimlik duygusunun kişiler arası ilişkileri de içeren nesne ilişkileri bağlamındaki yapısı (içe-atım ve özdeşim kurma) göz önünde bulundurulduğunda (Dereboy, 1993: 50), kişiler arası ilişki problemleri ile kimlik bocalamasının birbirlerini etkileyen yönlerinin olduğu düşünülmektedir.

Yukarıda bahsedildiği üzere bireyin yaşantısında çok çeşitli şekillerde sorunlara yol açabilen kimlik bocalaması, bireyin kendindeki olumlu yanlarını görmesini engellediği için kendiyi barışık bir tavır içinde olmasına da engel oluşturur (Dereboy

ve Dereboy, 1997: 416). Bireyin kendini olduğu gibi kabul edememesi ise gerçekçi ve kalıcı bir kişisel tarih anlayışına sahip olunmasını olanaksız kılar. Böyle bir durumda birey umutsuz bir şekilde kendi tarihini devamlı olarak yeniden bozup yeniden yazmaya çabalar (Dereboy, 1993: 18). Bireyin bu çabaları, adeta kişinin çaresizce kendini yeniden doğurması girişimleri olarak görülür (Erikson, 1982/2019: 115).

Kimlik bunalımının olumlu yönde çözümlenememesinin ve kimlik bocalamasında takılı kalınmasının sebebi, iki genel faktör etrafında ele alınmaktadır. Bunlar bireysel ve toplumsal faktörlerdir. Bireysel anlamda kişinin kimlik bocalamasına sürüklenmesinde; erken dönemde ve çocuklukta yaşantılanan ve halihazırdaki döneme sirayet eden güvensizlik, utanç ve suçluluk gibi önceki psikososyal dönemeçlere ait olumsuz hislerin baskınlığı rol oynamaktadır. Gençlik dönemindeki faaliyetler ile bu olumsuz hisler zayıflatılmaz ve bilakis pekiştirilirse kimlik bocalamasının gerçekleşmesi kaçınılmaz bir hal alır (Dereboy, 1993: 115-116). Kimlik bocalamasının oluşmasına yol açabilecek toplumsal faktörler bağlamında ise, ailesel veya toplumsal anlamda zorlu dönemler geçirmiş olma (Elkind, 1978/2019) veya köklü değişimlerin içinden geçmiş olma (göç gibi) etkili olabilmektedir. Kültürel bir kopma mahiyetinde de gelişebilecek olan böyle durumlarda, mevcut ve yeni rol modellerinin hep birden göz önünde bulunması ile hem bireysel hem toplumsal bir kimlik yabancılaşması ve bunalımı söz konusu olabilmektedir. Dolayısıyla daha önceden de bahsedildiği üzere böyle bir bunalım döneminin kimlik bocalamasına neden olması muhtemel görünmektedir (Dereboy, 1993: 115-116).

2.7. Kişiler Arası Problemler

Sosyoloji, psikoloji, sosyal psikoloji ve iletişim bilimleri gibi sosyal bilimlerin pek çok alanında kişiler arası iletişim ve ilişkiler üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Psikoloji bilim dalının perspektifinden ise kişiler arası ilişkiler; bireylerin bilişsel, duygusal ve ruhsal özellikleri kapsamında incelenmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2012: 49). Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlara çeşitli sebeplerle ihtiyaç duyar ve onlarla pek çok farklı kişiler arası ilişkiler kurar. Bu kişiler arası ilişkiler, bireylerin yaşantısı için olumlu ve destek sağlayan bir nitelik taşıyabileceği gibi, sıkıntı yaratan sorunlu ilişkiler olarak da ortaya çıkabilir (Çabuk, 2015). Öyle ki psikoterapötik yardıma

başvuran danışanlar değerlendirmeye alındığında, çoğunun kişiler arası ilişkiler bazında problem yaşadıklarına dair beyan verdikleri bildirilmiştir (Horowitz, 1979; Horowitz ve Vitkus, 1986). Bunun yanı sıra Horowitz'e göre (1979) bazı semptomlar veya benliğe ilişkin rahatsızlık veren bilişler dışında, doğrudan kişiler arası problemler de psikoterapi talebinin bir sebebi olabilmektedir.

Kişiler arası iletişimi, etkileşimi ve davranışları ele alarak kişiler arası ilişkiler hususunda katkı sağlayan önemli kuramcılar arasında Sullivan (1953), Leary (1957) ve Horowitz (1979, 1996) yer almaktadır. Kişiler arası ilişki kavramını ruh sağlığı alanına ilk tanıtan kişi olan Amerikalı psikiyatrist Sullivan (1953), kişiler arası ilişkilerin kişilik üzerindeki önemine vurgu yapmış ve bu noktada kaygıdan kaçınmanın itici bir güç unsuru olduğunu dile getirmiştir. Reddedilme veya iğrenilme beklentisi nedeniyle bireyin, kişiler arası ilişkilerde özsaygıyı kaybetmeye yol açabilecek bir anksiyete yaşadığı ve bu anksiyeteyi azaltmak veya daha büyük bir anksiyeteyi engellemek amacıyla gereken motivasyonu aktive ettiği bildirilmiştir (Leary, 1957: 4-8).

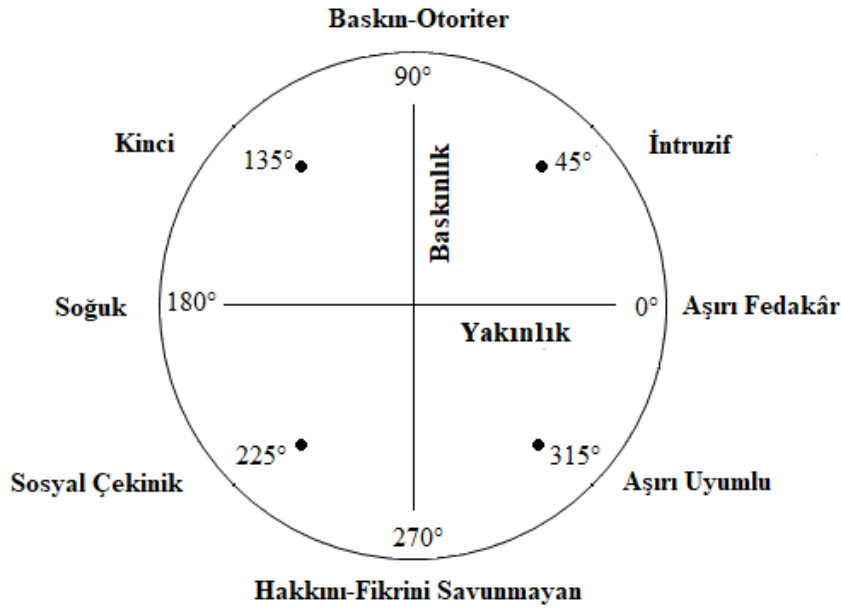
Sullivan'ın (1953) kişiler arası ilişkilere ilişkin görüşleri temelinde Leary (1957) Kişiler Arası Döngüsel Kuramı'nı inşa etmiştir. Bireylerin kişiler arası eğilimlerini inceleyen Leary, her ilişkide baskınlık (güç) veya yakınlık faktörünün belirgin olduğunu dile getirmiştir. Buna göre bir eksenin hakimiyet-teslimiyet, bir diğer eksenin ise düşmanlık-sevgi olarak belirlendiği döngüsel-dairesel bir model sunmuştur. Tüm kişiler arası davranışların ise bu dört kişiler arası alanın kesişim noktasının bir bileşiminden oluştuğunu öne sürmüştür (Leary, 1957: 64).

Klinik ortamdaki işlerlik ve psikoterapötik müdahale anlamında kişiler arası problemlerin tanımlanması ve değerlendirilmesinin önemini vurgulayan Horowitz (1979), bu problemleri ölçebilecek bir değerlendirme aracı geliştirme çalışmalarına ilk başlayan kuramcı olmuştur. Bu doğrultuda Sullivan (1953) ve Leary (1957) gibi kişiler arası kuramcılarının çalışmalarını türettiğini dile getiren Horowitz (1996), araştırmalarını baskınlık (dominance) ve yakınlık/ bakım (affiliation/ nurturance) zeminine dayalı olarak oluşturmuştur. Dolayısıyla Horowitz'in kişiler arası sorunları ele alan yaklaşımının, Leary'nin (1957) döngüsel modelinin "problemler" versiyonu olarak yorumlanabileceği de söylenmektedir (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990).

Kişiler arası problemlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmalardan yola çıkılarak (Horowitz, 1979; Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno ve Villasenor, 1988) döngüsel modelin iki temel eksenli ve dörtlü düzlemsel bölgeci yapısına dört boyut daha eklenmiş ve sekiz oktantlı döngüsel bir model geliştirilmiştir (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990). Baskınlık ve yakınlığın sorunlu kişiler arası boyutlarını yansıtan bu döngüsel modelde (Parsons ve Alden, 2016), bu boyutların kombinasyonlarından elde edilen temel kişiler arası problem türleri; baskın-otoriter, intruzif, aşırı fedakâr, aşırı uyumlu-sömürülebilir, hakkını-fikrini savunmayan, sosyal çekinik, soğuk ve kinci olarak adlandırılmış ve aşağıdaki şekilde açıklanmıştır (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990):

1. **Baskın-otoriter:** Manipüle etme, kontrol etme, saldırganlık gösterme ve başkalarını değiştirmeye çalışma.
2. **İntruzif:** Uygunsuz bir şekilde kendini ifşa etme, dikkat çekmeye çalışma ve yalnız zaman geçirmede zorlanma.
3. **Aşırı fedakâr:** Başkalarını memnun etmek için çok uğraşma ve başkalarıyla olan ilişkilerde çok cömert, güvenen, sevecen ve izin veren durumunda olma.
4. **Aşırı uyumlu-sömürülebilir:** Öfke hissetmeyi ve başkalarını suçlama korkusuyla öfkeyi ifade etmeyi zor bulma. Kendini saf ve başkaları tarafından kullanılmaya hazır görme.
5. **Hakkını-fikrini savunmayan:** İhtiyaçlarını başkalarına duyurma konusunda güçlük çekme, yetkili olunan rollerde rahatsızlık duyma ve başkalarına karşı sağlam ve iddialı olamama.
6. **Sosyal çekinik:** Başkalarının yanındayken endişeli ve utanmış hissetmeyle beraber sosyal etkileşimleri başlatmada, duyguları ifade etmede ve başkalarıyla sosyalleşmede zorluk yaşama.
7. **Soğuk:** Başkalarına karşı sevgi hissetme ve bunu ifade etmede zorluk yaşamakla beraber uzun süre başkalarına bağlı kalmada zorluk yaşama. Başkalarına karşı cömert olma, onlarla geçinme ve onları affetme hususunda yetersiz olma.
8. **Kinci:** Başkalarına karşı güvensizlik ve şüphe duyma ve başkalarının ihtiyaçları ile mutluluklarını önemsememe.

Kişiler arası problemler için ana eksenlerden ilki olarak belirlenen *baskınlığın* bir kutbu, baskıcı-otoriter davranış sorunlarını ifade ederken diğer kutbu ise savunmasız davranış ile ilgili sorunları belirtmektedir. İkinci ana eksen olan *yakınlık* ise başkaları için aşırı düzeyde endişelenme ile başkalarına karşı sevgi ve endişe hissedememe davranışları arasında değişiklik göstermektedir. Kişiler arası alanların döngüsel düzlemdeki istatistiksel analizi sonucu ana eksenleri oluşturan bu iki boyutun tanımladığı kişiler arası problemler 45'er derecelik teorik orta noktalara bölünerek sekiz problem alanı oluşturulmuştur (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990). Kişiler arası problemlerin döngüsel modelinin sekiz farklı kombinasyonunu içeren problem alanları Şekil 2.7.1'de gösterilmektedir.



Şekil 2.7.1: Kişiler Arası Problemlere İlişkin Döngüsel Model (Alden, Wiggins ve Pincus'tan (1990) uyarlanmıştır.)

Kişiler arası problemler genellikle bir bireyin bir davranışı ifade etme arzusu ile bu davranışı ifade etmenin sonucundan korkması arasında çatışma yaşamaları olarak bireyin yaşantısına yansır. Ve bu çatışmaların kaynağını, kısmen de olsa bireyin önceki bağlanma edinimlerinden ve bağlanma stillerinden aldığı dile getirilmektedir. Hatta öyle ki bireylerin olumsuz ve uyumsuz kişiler arası ilişkilerini, bu bağlanma sistemlerinin etkisi ile tekrarlayarak sürdürmeye devam edebildikleri söylenmektedir. Örneğin; ilk deneyimlerini yetersizlik ve başkalarına bağımlılık olarak tanımlayan

bireylerin kişiler arası ilişkilerinde itaatkâr olma (hakkını-fikrini savunmayan) sorunları bildirmesi olasıdır. Dolayısıyla farklı bağlanma stillerinin, kişiler arası problemlerin farklı türleri ile eşleşebileceği düşünülmektedir (Horowitz, 1996).

2.8. Akıllı Telefon Bağımlılığının Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Bu kısımda akıllı telefon bağımlılığı, tez kapsamındaki bağımsız değişkenler olan bağlanma, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından ele alınmıştır. Bahsedilen bağımsız değişkenlerin hem akıllı telefon bağımlılığı hem de nomofobi açısından ilişkisi, ilgili literatür çerçevesinde aktarılmıştır.

2.8.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Bağlanma

Bireylerin yaşamın erken dönemlerinden başlayarak bir bağlanma nesnesi ile yakınlık kurmaları, güven ve sevgi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerini sağlar. Ancak sağlıklı yapıda bir yakınlığın kurulamaması durumunda ise bireyler üzüntü, öfke ve kaygı gibi duygular yaşayabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994/1998). Özellikle bebeklik ve çocukluk çağlarında belirginleşen bağlanma örüntülerinin yaşam boyu bir devamlılık gösteriyor olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Bowlby, 1969:207-208); erken dönemlerde güvenli bir bağlanmanın oluşmaması, yetişkinliğe güvensiz bir bağlanma prototipinin miras bırakılması anlamına gelebilir (Waters ve ark., 2002).

Birincil bağlanma figürü gibi yakın ilişkide bulunan kişilerin ulaşılabilirliği ve yakınlığı hususunda belirsizlik yaşanması ve bağlanma ilişkisinin sağlıklı bir şekilde kurulamaması neticesinde, bu bağlanma ilişkisini sağlayabilmek adına nesnelere bağlanma gibi bir eğilimin ortaya çıkabileceği dile getirilmektedir (Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016). Böyle durumlarda ise bireylerin bağlanma güvenliğini telafi edebilmek için alternatif bağlanma stratejileri geliştirdikleri söylenmektedir (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012; Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016). Bağlanma sistematığı içinde yakınlık kurma ve güvenlik algısı oluşturma gibi işlevler gerçekleşemediğinde, ısrarcı bir şekilde bir partnerle yakınlık kurma çabalarına girilebileceği gibi bazı nesnelere de bu bağlanma ilişkisi sağlanmaya

çalışılabilir. Bu noktada Winnicott'un geçiş nesnesi kavramsallaştırmasının bu yaklaşımı destekleyebilecek nitelikte olduğu söylenebilir (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012). Örneğin; bir bebek için bir oyuncak, bir battaniye, bir yün yığını ve hatta bir melodi veya bir söz bile bakımverenin temsili haline gelerek erken dönemdeki bağlanma ve ayrışma süreçlerinde etkin rol oynayabilir. Böylece bakımverene ulaşamama gibi durumlarda depresif bir kaygının yatıştırılması da bu geçiş nesnelere ile mümkün olur (Winnicott, 1953:89-91).

Geçiş nesnesi kavramından hareketle şu söylenebilir ki; nesnelere yakınlık kurmaya çalıştığımız diğer güvenlik kaynaklarından farklı olarak çok daha güvenilir olarak algılanır. Çünkü nesnelere istenildiği gibi kontrol edilebilir, ihtiyaç halinde elde edilebilir ve ihtiyaç duyulmadığında ise bırakılabilir. Her ne kadar nesnelere bir insandan karşılanabilecek şeyleri sağlamıyorsa da, insanlara ilişkin güvenilmezlik yaşama durumuna karşı bireyler için daha cazip görünebilmektedirler. Dolayısıyla insanlarla olan ilişkilerdeki belirsizlik tehdidi, nesnelere kurulan bağlanma ilişkilerinde bertaraf edilerek geçici de olsa bir güvenlik duygusu ile psikolojik bir rahatlamayı beraberinde getirebilir (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012).

Yakın zamanda gerçekleştirilen bazı çalışmalar, erken dönemde tatmin edici bir şekilde oluşmayan bağlanma yapılanmasının telafi edici nesnelere arasında cep telefonları/akıllı telefonların da sayılabileceğini öne sürmektedir (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012; Liu, Yang, Zhu ve Zhang, 2019). Özellikle yakınlık ve güvenlik arayışında olup ayrılık anksiyetesi yaşayan ve kaygılı bir bağlanma geliştiren bireylerin telefonlarına daha çok temas etme ihtiyacı hissederek daha fazla bağlanma eğiliminde oldukları görülmüştür (Keefer, Landau, Rothschild, Sullivan; 2012; Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016). Zira kaygılı bağlanan bireylerde reddedilme ve terk edilme duyarlılığı daha yüksektir ve bu nedenle cep telefonu gibi nesnelere bağlanmak, bu endişe yaratan durumları tolere edilebilme açısından işlevsellik gösterir (Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016). Bunun yanı sıra tıpkı kişiler arası bağlanma sürecinde bağlanma nesnesinde ayrı kalındığında yaşanabildiği gibi, bireylerin cep telefonlarından uzak kaldıklarında da rahatsızlık ve korku hislerini yüksek düzeyde yaşayabildikleri belirtilmektedir (Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017). Öyle ki bu durum, nispeten yeni bir kavram olan nomofobinin yani telefonsuz kalma korkusunun kriterleriyle de (King, Valença ve Nardi, 2010; Bragazzi ve Del Puente, 2014) örtüşür görünmektedir.

Pek çok çalışma neticesinde bağlanma kaygısının cep telefonu bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016; Liu, Yang, Zhu ve Zhang, 2019; Parent, 2019; Choi ve Seo, 2019). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerle karşılaştırıldığında güvensiz bağlanan bireylerin, bağlanma nesnelere ulaşamayan ve çağrılara yanıt vermeyen kişiler olarak değerlendirildikleri görülmekte ve bu sebeple cep telefonu gibi maddi bağlanma nesnelere bağlılık göstermeye daha meyilli olabildikleri düşünülmektedir (Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016; Liu, Yang, Zhu ve Zhang, 2019). Ayrıca yine güvensiz bağlanan kişilerde yalnızlık ve depresif yaşantılar nedeniyle duygu düzenlemede güçlükler yaşanabileceğinden, cep telefonlarının bağlanma nesnesi olarak seçilmesiyle bu alandaki sıkıntı hafifletilmeye çalışılmaktadır (Kim, Cho ve Kim, 2017). Güvenli bağlanma ve olumlu ebeveynlik ilişkisinin ise cep telefonu/ akıllı telefon bağımlılığı geliştirme konusunda koruyucu olabileceği dile getirilmektedir (Seo, 2015; Ching ve Tak, 2017).

Ülkemizde cep telefonu/ akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma ilişkisini inceleyen çalışmalarda da, yukarıda bahsi geçen literatürle uyumlu sonuçların elde edildiği görülmektedir. Farklı yaş gruplarından 302 kişinin katılım sağladığı bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır (Sarıçiçek, 2018). Yine bir başka çalışmada kaygılı bağlanmanın problemleri cep telefonu kullanımı ile pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki gösterdiği görülmüştür (Hızarcı, 2018). Benzer şekilde nomofobi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda da, güvensiz bağlanmayı içeren kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin nomofobi düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017; Büyükçolpan, 2019).

2.8.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kimlik Duygusu

Bağlanma biçimlerinden etkilenen (Zimmerman ve Becker-Stoll, 2002; Faber, Edwards, Bauer ve Wetchler, 2003; Matos ve ark., 1999) ve akıllı telefon bağımlılığı ile de ilişkili görülen bir diğer faktör ise kimlik duygusudur (Morrill, 2009). Akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığının özellikle genç yaş gruplarında daha

fazla görüldüğü bilgisi göz önünde bulundurulduğunda (Davey ve Davey, 2014; Salehan ve Negahban, 2013), bu teknolojik gelişmelerin kimlik duygusu oluşumu üzerinde ne gibi bir etkiye sahip olacağı sorusu gündeme gelmektedir (Garcia-Montes, Caballero-Munoz ve Perez-Alvarez, 2006; Davis, 2013; Cyr, Berman ve Smith, 2015). Zira bilinmektedir ki ergenlik dönemi esas olmak üzere gençlik dönemi, kimlik gelişimi açısından son derece önem arz etmektedir (Erikson, 1982/2019:113-116) ve bu dönemlerdeki yoğun aktivitelerin incelenmesi ehemmiyet taşımaktadır.

Dijital teknolojiler sayesinde sosyal medya mecraları, video paylaşım siteleri, mesajlaşma platformları ve bloglar gibi pek çok yeni bağlam bireylerin hizmetine sunulmuştur ve bunlar aslında bireylerin bir bakıma kimlik keşifleri ve ifadeleri için yeni bir imkan oluşturmuştur (Davis, 2013; Aygül ve Apak, 2019:153). Bahsedilen tüm bu sanal ortamlara ulaşmada etkin rol oynayan internet, bireylerin kimlik edinim süresince farklı rolleri araştırmalarında ve kimliklerine ilişkin geribildirim alabilmelerinde bireylere yardımcı olmaktadır (Matsuba, 2006; Ceyhan, 2010). İnternetle bağıntılı olan cep telefonlarının (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013) da benzer biçimde kimlik gelişimini etkileyebileceği düşünülmektedir (Morrill, 2009). Bunun yanında cep telefonlarının, kimlik oluşumunu destekleyebilecek niteliğe sahip oldukları söylene de, kimlik üzerinde muhakkak bir değişime yol açtıkları ise söylenemez (Garcia-Montes, Caballero-Munoz ve Perez-Alvarez, 2006).

Teknolojik cihazların ve sanal dünyanın hayatlarımıza derinden nüfuz ettiği çağımızda; özellikle sosyal medyanın (Cyr, Berman ve Smith, 2015), internet bağımlılığının (Ekşi ve Ümmet, 2013; Ceyhan, 2010; Hsieh, Hsiao, Yang, Lee ve Yen, 2019) ve cep telefonlarının (Alavi ve ark., 2018; Morrill, 2009) kimlik oluşumlarımıza olumsuz yönde yansiyabileceğine dair çalışmalar bulunmaktadır. İnternetin sağladığı sanal alanlarda şahsi kimliklerden ziyade ideal kimliklerin gösterilebiliyor olması, bireylerin esas kimliklerine ilişkin farklı ve abartılı bir algıya sahip olmalarına yol açabilmektedir (Ceyhan, 2010). Genel olarak bakıldığında idealize edilmiş bir kimlik imajı oluşturma çabasındaki kişilerin özsaygısı ve kendine olan güveni düşük, kaygılı ve depresif kişiler olabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle gerçek yaşamdaki rahatsız edici olabilecek bu durumlardan kaçınmak için birey, ideal kimliğini sanal ortamda da olsa oluşturarak gerçek hayatta elde edemediği tatminini bu ortamlarda sağlamaya çalışır. Oluşturulan bu sanal ve idealize kimlikler ise çoğunlukla bireyin öz kimliğine zıt öğeleri de içinde barındırır (Sayar, 2016: 178-179). Sanal kimliğin, sanal

ortam faaliyetlerinin artması ile daha fazla sergilenmesi mümkün olacağından, bireylerin böyle bir durumda kendilerine, ailelerine ve topluma uzak kalıp gerçek ve sanal kimlikleri arasında bocalama yaşayabilecekleri düşünülmektedir (Mercan, 2010). Tüm bu faaliyetlerin ve süreçlerin akıllı telefon uğraşları ile gerçekleştirildiği düşünülürse, sanal bir kimlik inşası yolunda bireylerin bu cihazlara daha fazla bağımlılık geliştirilebilecekleri olasılığı akla gelmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Yıldırım, 2019).

Bir başka açıdan bakıldığında, kimlik gelişimi için çok fazla araştırma ve keşif davranışında bulunan bireylerin de cep telefonu bağımlılığı geliştirebilecekleri bildirilmektedir. Çünkü bu bireyler henüz hangi değere, hangi hedefe ve seçeneğe yönelimi olduğu konusunda belirsizlik yaşamaktadır (Akyürek, Kars ve Bumin, 2019). Akıllı telefonlar her ne kadar kimlik keşfi için bireylere geniş imkanlar sunmuş olsa da (Davis, 2013), kimlik alternatiflerini görebilmek ve kimliğe dair olan belirsizliği giderebilmek yolunda yoğun kullanılan akıllı telefonların, kimlik gelişimi ve akıllı telefon bağımlılığı açısından birer risk faktörü haline gelebileceği söylenebilir.

Akıllı telefonların kimlik olgusu çerçevesinde değerlendirildiği bir çalışmada Han, Kim ve Kim (2017), bireylerin akıllı telefonlarını, benliklerinin/ kimliklerinin genişletilmiş bir ögesi olarak hissedebildiklerini söylemektedir. Çünkü bireyler, akıllı telefonlarında kendi yaşantılarına, kişilik ve kimliklerine ilişkin pek çok bilgiyi ve ipucunu depolayabilmekte ve hatırlamak istedikleri bilgilerine, istedikleri her zaman ulaşabilmektedirler. Bu nedenle akıllı telefonlar bireyin kim ve ne olduğu, ne doğrultuda yaşadığı gibi esasında kimliğine dair birtakım öğeleri içinde barındırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında bireylerin bir yerde kendini tanımlayabildiği, hatırlayabildiği ve belki kendini onunla bütünleşmiş hissettiği bu cihazlardan ayrı kalma konusunda zorluk yaşayabileceği ve bu cihazlarla yakınlığı sağlamak adına daha faal olabileceği bildirilmektedir. Tarif edildiği üzere akıllı telefon ve kimlik arasındaki bu bağıntı nedeniyle bireylerin akıllı telefonlarından ayrılmaya dair verebilecekleri kaygı ve korku gibi reaksiyonların, nomofobiye yatkınlık gibi bir durumla sonuçlanabileceği de düşünülmektedir (Han, Kim ve Kim, 2017; Sarıbay ve Durgun, 2020).

Kimlik gelişimi için önemli bir diğer nokta ise toplumsal ve küresel anlamda teknolojik ilerlemenin ele alınması boyutudur. Arnett'e (2015) göre gelişmekte olan ülkelerde hızlı gelişen bir ekonomi söz konusudur ve buna bağlı kültürel değişim de

ivme göstermektedir. Yaşam koşullarındaki ve kültürel bazdaki seri değişimler nedeniyle de bireylerin kimlik oluşturmaya dair önlerinde biriken seçenekler artış göstermektedir (Arnett, 2015: 58). Bu durum daha önce sözü geçtiği üzere, kimlik gelişimi aşamasındaki birey için daha fazla zorlukla karşı karşıya kalma anlamına gelip kimlik bunalımının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Dereboy, 1993: 115-116). Özellikle teknolojik gelişmelerin artmasıyla tüm dünyayla bağlantı kurmanın kolaylaşması ve bu bağlantıyı sağlayan teknolojik cihazlara daha fazla yatırım yapılmaya başlanması, kimlik gelişimi üzerinde bir şekilde etkisini göstermektedir. Bu etkenlerden yola çıkılarak aktif kimlik keşif sürecinin “beliren yetişkinlik” olarak adlandırılan 18-25 yaş aralığına değin uzayabildiği dile getirilmektedir (Arnett, 2015: 58-61). Ayrıca kimlik oluşumu her ne kadar ergenlikte elde edilmesi beklenen bir kazanımsa da (Erikson, 1963), mevcut dünya düzeninde artık pek çok bireyin 18-25 yaş aralığındaki döneme kadar başarılı bir kimlik oluşumu sağlayamadığı da bildirilmektedir (Santrock, 2011/2012:385).

2.8.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Kişiler Arası Problemler

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini ele alacağımız son kavram ise kişiler arası problemlerdir. Son yıllarda özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında yaygın olarak kullanılan akıllı telefonlar (Haug ve ark., 2015: 304) ile kurulan iletişim, yüz yüze iletişimin yerine tercih edilir hale gelmiştir (Çalışır, 2017). Öyle ki özellikle akıllı telefonların popülerleşmeye başladığı zamandan itibaren yüz yüze gerçekleştirilen kişiler arası etkileşimde keskin bir düşüşün yaşanması manidar görünmektedir ve bu düşüşte akıllı telefonların önemli bir payı olabileceği düşünülmektedir (Twenge, 2017/2018: 110-140).

Yapılan çalışma ve değerlendirmeler, bu sanal iletişim biçimlerinin bireylerin kişiler arası iletişimlerini olumlu yönde etkileyebilmesinin yanında olumsuz şekilde de etkileyebileceğini göstermektedir (Konijn, Utz, Tanis ve Barnes, 2008; Ekşi ve Ümmet, 2013; Batıgün ve Hasta, 2010). Her ne kadar mobil teknoloji ve uygulamalar, yüzeysel iletişimlere kolay hale getirmiş ise de, yüz yüze olan iletişim ve etkileşimleri kısıtlandırmıştır (Gardner ve Davis, 2013: 43). Dolayısıyla sosyal medya ve mobil teknolojiler, bireylerin yüz yüze etkileşim kalitelerini düşürme tehlikesi arz etmekte

ve kişiler arası ilişkilerde problemler yaşamalarına yol açabilmektedir (Cyr, Berman ve Smith, 2015).

Kişiler arası ilişkilere kaygı faktörü açısından bakıldığında ise kaygının, kişiler arası ilişki kurma konusunda bireyler için korku ve sıkıntı oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu sebeptendir ki kaygılı yapıdaki bireylerin, yüz yüze iletişimin yaratacağı anksiyeteden kaçınmak adına akıllı telefonlarını alternatif bir iletişim aracı olarak kullanarak kişiler arası ilişkilerini devam ettirmesi beklenebilir (Hong, Chiu ve Huang, 2012). Bunun yanında bir başka görüşe göre, akıllı telefon gibi teknolojik cihazların kullanılması ile sosyal iletişim azalmakta, sosyal izolasyon artmakta ve bu da kişiler arası alanda çatışmalar yaşanabilmesine yol açmaktadır. Akıllı telefonlara bağımlı olan kişiler açısından, sosyal ilişkilerin ihmale uğrayabileceği göz önünde bulundurulduğunda, yine benzer şekilde kişiler arası problemlerin yaşanabileceği düşünülmektedir (Chen ve ark., 2016).

Sullivan'ın da kuramında bahsettiği üzere, günlük yaşamda rastladığımız davranışsal sorunlar, aslında kişiler arası ilişkilerde yaşadığımız problemlerden kaynaklanmaktadır (Geçtan, 2017: 256). Bu nedenle bu tez çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi sorununun kişiler arası problemler bağlamında ele alınması hedeflenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, betimsel araştırma yöntemi dahilinde ilişkisel tarama modeli baz alınarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişkenin etkileşimlerini ve birlikte değişimlerini incelemeyi esas alan bir araştırma modelidir (Şimşek, 2012: 92; İslamoğlu ve Alınacı, 2016: 99). Buna göre bu tez çalışmasında, mevcut değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve yordayıcı değişkenlerin ayrı ayrı ve bir bütün olarak yordanan değişkenler üzerinde ne düzeyde bir yordayıcı güce sahip olduğuna bakılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, genel toplum popülasyonu oluşturmaktadır ve araştırmanın örnekleme genel toplumdaki yaşları 18-65 arasında değişen 568 katılımcı dahil olmuştur. Bu örnekleme ulaşmak için kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Günümüzde sosyal, davranışsal ve biyomedikal araştırmalar başta olmak üzere yaygın olarak kullanılan kartopu örneklemede (Johnson, 2014: 1), evrene dahil olan bir katılımcıya ulaşılır, bu katılımcı da aynı yolla başka katılımcılara ulaşır ve bu temas zinciri bu şekilde ilerleyerek adeta bir kartopu etkisiyle örnekleme genişletir. Bu sayede istenen kitleye ulaşmak mümkün hale gelir (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2005: 133).

Çalışma kapsamında toplanan veriler içerisinde, ölçeklerin önemli bir kısmını eksik bırakan katılımcıların formları değerlendirmeye alınmamış ve bunun sonucunda 33 katılımcının ölçek formları araştırmaya ve analize dahil edilmemiştir. Nihai olarak araştırmaya, 371'i kadın (%69,3), 164'ü erkek (%30,7) olmak üzere toplam 535 kişi katılım sağlamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, katılımcılara dair bazı sosyodemografik bilgileri ve araştırmanın içeriğine katkı sağlayabileceği düşünülen akıllı telefon kullanımlarına ilişkin bazı verileri elde etmek amaçlı Demografik Bilgi Formu, nomofobiyi ölçmek için Nomofobi Ölçeği (NMP-Q), akıllı telefon bağımlılığı düzeyini değerlendirmek için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form (ATBÖ-KF), bağlanma stillerini ölçmek için İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), kimlik duygusu ve bocalamasını ölçmek için Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA) ve kişiler arası işlevsellik güçlüğünü değerlendirmek için ise Kişiler Arası Problemler Envanteri- Döngüsel (KPE-D) kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum gibi bazı demografik bilgilerinin yanı sıra akıllı telefonun gün içerisinde kaç saat kullanıldığı, günde kaç kez kontrol edildiği ve uyumadan önce kullanıp kullanılmadığı gibi akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına dair soruları içeren toplam 13 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2. Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Nomofobinin ölçümüne ilişkin King ve ark. (2014) tarafından geliştirilen 29 maddeli öz bildirim dayalı anket, esasında katılımcıların cep telefonu kullanım alışkanlıklarını değerlendirmek amaçlı tasarlanmıştır. Bu ölçüm aracının psikometrik özelliklerinin yeterli görülmemesi nedeniyle Yıldırım ve Correia (2015) nomofobik davranışları ele almak amacıyla yeni bir ölçek geliştirmişlerdir. Üniversite öğrenci grubu üzerinde gerçekleştirilen Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) geliştirme çalışmasının ilk aşamasında, odak görüşmeler yapılarak nomofobiye dair nasıl bir yapının oluşturulacağına ilişkin veri toplanmıştır. Ardından ikinci aşamada nicel araştırmalarla ölçeğin geçerlik ve

güvenirliği incelenmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). Türkçe uyarlaması Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından yapılan NMP-Q, 20 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçek olup maddeleri 1=kesinlikle katılmıyorum ve 7=kesinlikle katılıyorum arasında değişen bir puanlama skalasına sahiptir (Yıldırım ve ark., 2016). Her maddeye verilen puanların toplamı ile elde edilen NMP-Q puanı 20 ila 140 puan arasında değişmekte ve yüksek puanlar nomofobi ciddiyeti ile ilişkilendirilmektedir. Bunun yanında 20 puan= nomofobi yok, 21-60 puan= hafif düzeyde nomofobi, 61-100 puan= orta düzeyde nomofobi ve 101-140 puan= aşırı düzeyde nomofobi olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Aynı zamanda ölçeğin; bilgiye erişememe (1-4. maddeler), rahatlıktan feragat etme (5-9. maddeler), iletişim kuramama (10-15. maddeler) ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme (16-20. maddeler) şeklinde dört alt boyutu bulunmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015). NMP-Q'nun orijinal çalışmasında ölçeğin güvenilirliği cronbach alfa .95 ve alt boyutların güvenilirlik değerleri sırasıyla .83, .81, .94, .87 cronbach alfa olarak elde edilmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). NMP-Q Türkçe uyarlamasında ise ölçeğin toplam ve alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla .92, .94, .91, .90 ve .74 cronbach alfa olarak hesaplanmıştır. Bahsedilen analiz sonuçları, NMP-Q'nun Türkçe uyarlamasının nomofobi ölçümünde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır (Yıldırım ve ark., 2016).

3.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form (ATBÖ-KF)

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Form (ATBÖ-KF); Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından, akıllı telefon bağımlılığını mevcut ölçüm araçlarından daha kolay bir şekilde değerlendirmek amaçlı geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması ise Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından bir grup üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan ATBÖ-KF ölçeği 6'lı likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir (Noyan ve ark., 2015). 1=kesinlikle katılmıyorum ve 6=kesinlikle katılıyorum arasında değişen bir puanlama sistemi olan ölçekten alınabilecek toplam puan, 10 ila 60 arasında değişmektedir. Puan artışı, akıllı telefona olan bağımlılık riskinin arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin kesme puanı ise Kore örnekleminde erkekler için 31 olarak belirlenmişken kadınlar için bu puan 33

olarak belirtilmiştir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Türk örnekleme üzerinde yapılan bir çalışmada ise ölçeğin kesme puanı hem kadınlar hem erkekler için 29.5 şeklinde tespit edilmiştir (Şata ve Karip, 2017). Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ATBÖ-KF'nin güvenilirlik çalışması sonucu cronbach alfa katsayısı .87, test/tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .93 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlar dahilinde ATBÖ-KF'nin, akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ölçmesi açısından geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu değerlendirilmiştir (Noyan ve ark., 2015).

3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından yetişkin bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuş 30 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 17 maddesi dört bağlanma prototipi olan güvenli (5 madde), kayıtsız (5 madde), saplantılı (4 madde) ve korkulu (4 madde) bağlanmayı doğrudan değerlendirmektedir. Buna göre her bağlanma stilinin puanları kendi içinde toplanarak ayrı ayrı ortalaması alınır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Katılımcıların kendilerine ve yakın ilişkilerine dair tutumlarının puanlandığı ölçeğin skorları, 1=beni hiç tanımlamıyor, 7=beni tamamen tanımlıyor arasında olmak üzere 7'li bir puanlama sistemi içinde değerlendirilmektedir. Ortalaması en yüksek olan bağlanma stili ise katılımcının sahip olduğu bağlanma biçimi olarak kabul edilmektedir. Bağlanma stillerini ifade eden dört alt boyutu bulunan bu ölçeğin, ters puanlama gerektiren maddeleri de bulunmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). İÖA'nın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Sümer ve Güngör (1999), ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlık katsayılarının .27 ile .61 cronbach alfa arasında değiştiğini bulgulamıştır. İÖA'nın test-tekrar test güvenilirliği korelasyonları ise .54 ile .78 arasında ölçülmüştür (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.5. Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA)

Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA)'nın geliştirilme çalışmaları, Dereboy ve ark. (1994a, 1994b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dayandığı temel,

Erikson'un (1968) kuramındaki kimlik gelişimi ve bu dönemde görülebilen kimlik bunalımı üzerinedir (Dereboy ve ark., 1994b). Bireylerin kimlik duygusu gelişimlerinde yaşadıkları problem alanlarını ölçme amaçlı geliştirilmiş olan KDDA, her maddesinde ortalama üçer cümlelik ifadeler içeren toplam 28 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipi puanlama üzerinden değerlendirilen ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. KDDA'dan alınabilecek toplam puan 28-140 arasında değişmekle beraber puan artışı bireylerin kimlik bocalaması konusunda yaşadıkları sorunların fazlalığı şeklinde değerlendirilmektedir (Dereboy ve ark., 1994b). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin cronbach alfa katsayısı .90 civarında hesaplanmış ve tüm maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyon analizleri maddelerin .25 ve üzeri bir korelasyon katsayısına sahip olduğunu göstermiştir (Dereboy ve ark., 1994b; Dereboy, Dereboy, Sevinçok ve Kaynak, 1999). Sonuç olarak KDDA'nın, kimlik duygusunu ve gelişimini değerlendirmek adına psikometrik özellikleri bakımından geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu düşünülmektedir (Dereboy ve ark., 1999; Dereboy ve Çelen, 2012).

3.3.6. Kişiler Arası Problemler Envanteri- Döngüsel (KPE-D)

Kişiler arası problemlerin değerlendirilmesine ilişkin ilk çalışma Horowitz (1979) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bir araştırma programı çerçevesinde yapılan bu çalışmada, psikoterapi almak için başvuran hastaların ifadeleri ele alınarak hastalarca tariflenen 192 problem listelenmiş ve bunlardan 127 tanesi kişiler arası problemler olarak kategorilendirilmiştir (Horowitz, 1979). Elde edilen bu 127 maddelik çalışma, Kişiler Arası Problemler Envanteri (IIP) olarak adlandırılmıştır (Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno ve Villasenor, 1988). Bu çalışmadan elde edilen verilerden yola çıkılarak ise Kişiler Arası Problemler Envanteri'nin psikometrik özelliklerini değerlendirme ve klinik örneklemede uygulama çalışması gerçekleştirilmiştir (Horowitz ve ark., 1988). Kişiler arası kuramın iki döngüsel bileşeni olan bakım (nurturance) ve baskınlık (dominance) bağlamında ölçeğin döngüsel formu (IIP-C) 64 madde halinde oluşturulmuştur (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990). Bu yeni formda kişiler arası problemler 8 oktanta ayrılarak; Baskın-Otoriter (Domineering), İntruzif (Intrusive), Aşırı Fedakar (Overly Nurturant), Aşırı Uyumlu-Sömürülebilir (Overly

Accomodating- Exploitable), Hakkını-Fikrini Savunmayan (Nonassertive), Sosyal Çekinik (Socially Avoidant), Soğuk (Cold) ve Kinci (Vindictive) olarak ifade edilmiştir (Alden, Wiggins ve Pincus, 1990). İlk formundan itibaren yaklaşık 10 türevi oluşturulan KPE'nin (Hughes ve Barkham, 2005), bu çalışmada kullanılan formu 32 maddelik kısa formudur ve Horowitz, Alden, Wiggins ve Pincus (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bahsi geçen KPE-D'nin 32 maddelik bu kısa formunun Türkçe uyarlama çalışması ise Akyunus ve Gençöz (2016a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kişiler arası ilişkilere dair daha önce bahsedilen 8 alt boyut, bu ölçekte 4'er madde ile ölçülmektedir. 5'li Likert tipi bir ölçek olan KPE-D'den alınabilecek toplam puan 32-160 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, kişiler arası işlevsellikteki güçlük ve stres düzeyinin yüksekliği ile yaşanan kişiler arası problemlerle ilişkilendirilmektedir (Akyunus ve Gençöz, 2016a). Yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucu tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .86 olduğu, alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının ise .66 ila .84 cronbach alfa arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin bütününde test-tekrar test güvenirliği .76 olarak elde edilirken alt ölçeklerin test-tekrar test güvenirliğinin ise .59 ile .83 arasında farklılık gösterdiği bulgulanmış (Akyunus ve Gençöz, 2016a) ve benzer veriler bir başka çalışmada da elde edilmiştir (Akyunus ve Gençöz, 2016b). Bu verilerden yola çıkılarak, KPE-D ölçeğinin psikometrik açıdan kabul edilebilir geçerlik ve güvenirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğu düşünülmüştür (Akyunus ve Gençöz, 2016a).

3.4. İşlem

Araştırmanın veri toplama aşaması, hem doğrudan katılımcılara ulaşılarak hem de internet üzerinden oluşturulan bir form üzerinden gerçekleştirilmiştir. Verilerin 462'si internet formu üzerinden toplanırken 73'ü ise kağıt kalem uygulaması ile elden toplanmıştır. Her iki uygulama formunun başında, araştırmaya dair bir ön bilgilendirme ile katılımcıların araştırmaya katılmaya gönüllü olduklarını belirtmelerinin istendiği bir onam kısmı yer almıştır. Araştırmanın verileri Aralık 2019'dan itibaren yaklaşık üç ay içerisinde toplanmıştır. Online gerçekleştirilen veri toplama işleminde, katılımcılara sosyal medya (whatsapp, instagram, twitter) kanalları ile ulaşılmış ve gerekli bilgilendirme yapılarak katılımcılar online form linkine

yönlendirilmişlerdir. Ölçek formlarının doğrudan (elden) ulaştırıldığı katılımcı grubu ise İstanbul Üniversitesi'nde araştırmaya katılmayı onaylayan bir grup lisans öğrencisinden oluşmuştur. Tez kapsamındaki ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15-25 dakika arasında sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışma doğrultusunda elde edilen verilerin öncelikle normal dağılım sınaması yapılmıştır. Normal dağılım koşulunun sağlandığı veri setinde, demografik ve kategorik değişkenlerin bağımlı değişkenlere göre karşılaştırmasını yapmak amacıyla iki kategorili bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t-testi ve ikiden fazla kategoriden oluşan bağımsız değişkenler için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırmanın ilişkisel hipotezlerinin sınanmasında Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Bunların yanı sıra nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının diğer değişkenler tarafından ne düzeyde yordandığını belirlemek için Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Bahsedilen tüm bu analizler SPSS 15.0 paket programı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde tez kapsamındaki araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların analiz verilerine yer verilmiştir. İlkine araştırmaya dahil olan katılımcıların demografik bilgilerine dair veriler, ardından ise araştırmanın esas amacına yönelik olan analiz bulguları sunulmuştur.

Verilerin analizinden önce veri setinin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Tüm ölçümlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 değer aralığında olması ve örneklemin yeterli büyüklüğe (Şencan, 2005: 199; Leech, Barrett ve Morgan, 2015: 31) sahip olmasından yola çıkılarak parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

4.1. Sosyodemografik Bulgular

Sosyodemografik bulgularda araştırmaya dahil olan katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum gibi temel demografik bilgilerinin genel örneklem içerisinde bulunma sayı ve yüzdelerine yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan 535 katılımcının 371'i kadın (%69,3), 164'ü erkek (%30,7)'tir. Yaşları 18-65 arasında değişen katılımcılar, yaşlarına göre belli yaş kategorilerine atanarak gruplandırılmıştır. Buna göre 18-25 yaş aralığında 220 katılımcı (%41.1), 26-40 yaş aralığında 218 katılımcı (%40.8) ve 41-65 yaş aralığında ise 97 (%18.1) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamasına bakıldığında kadın katılımcıların yaş ortalaması 28.17 (Ss= 8.66), erkek katılımcıların yaş ortalaması 34.98 (Ss=14,17) ve tüm örneklemin yaş ortalaması ise 30.26 (Ss=11.10) olarak hesaplanmıştır. Eğitim durumuna göre katılımcıların büyük çoğunluğu 311 katılımcı ile lisans düzeyinde olmak üzere (%58.1), lisansüstü düzeyde 185 katılımcı (%34.6) ve lise ve öncesi düzeyde ise 39 (%7.3) katılımcı bulunmaktadır. Medeni durum

açısından katılımcıların 215'inin (%40.2) evli ve 320'sinin (%59.8) bekâr olduğu bilinmektedir.

Örnekleme dahil olan katılımcıların sosyodemografik özelliklerini içeren bilgiler Tablo 4.1.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1.1: Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Yüzde Dağılımları

Değişkenler	N	%
Yaş Grubu		
18-25	220	41.1
26-40	218	40.8
41-65	97	18.1
Cinsiyet		
Kadın	371	69.3
Erkek	164	30.7
Eğitim Durumu		
Lise ve Öncesi	39	7.3
Lisans	311	58.1
Lisansüstü	185	34.6
Medeni Durum		
Evli	215	40.2
Bekâr	320	59.8
Toplam	535	100.0

4.1.1. Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan bireyler arasında 3 kişi (%0.6) akıllı telefona sahip olmadığını belirtmiştir. Dolayısıyla akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına dair 532 (%99.4) katılımcının verileri analize dahil edilmiştir.

Katılımcıların akıllı telefonlarını günlük kullanma sürelerine bakıldığında; akıllı telefonlarını “1 saatten az” kullanan 26 kişinin (%4.9), “1-2 saat” kullanan 143 kişinin (%26.9), “3-4 saat” kullanan 242 kişinin (%45.5) ve “5 saat ve üzeri” kullanan 121 kişinin (%22.7) bulunduğu görülmektedir. Katılımcıların akıllı telefonlarını gün içerisinde kontrol etme miktarları sorulduğunda; 10'dan az kontrol eden 52 kişi (%9.8), 10-20 kez kontrol eden 154 kişi (%28.9), 20-30 kez kontrol eden 132 kişi

(%24.8), 30-40 kez kontrol eden 87 kişi (%16.4) ve 40'tan fazla kontrol eden kişi sayısının ise 107 (%20.1) olduğu tespit edilmiştir.

Uyumadan önce akıllı telefon kullanma durumuna evet yanıtını veren katılımcı sayısı 449 (%84.4), hayır yanıtını veren katılımcı sayısı ise 83'tür (%15.6). Son olarak katılımcılara akıllı telefonlarının kendileri için ne düzeyde önemli olduğu sorulmuştur. Buna cevaben en azdan en çok düzeye olacak şekilde "1" puan veren 9 katılımcı (%1.7), "2" puan veren 48 katılımcı (%9.0), "3" puan veren 168 katılımcı (%31.6), "4" puan veren 191 katılımcı (%35.9) ve "5" puan veren 116 katılımcının (%21.8) olduğu görülmüştür. Katılımcıların akıllı telefon kullanım durumları ve alışkanlıklarına dair yüzde dağılımını belirten veriler Tablo 4.1.1.1'de verilmektedir.



Tablo 4.1.1.1: Katılımcıların Akıllı Telefon Kullanımına Dair Yüzde Dağılımları

Değişkenler	N	%
Akıllı Telefona		
Sahip Olma Durumu		
<i>Evet</i>	532	99.4
Hayır	3	0.6
Günlük Kullanım		
Süresi		
1 saatten az	26	4.9
1-2 saat	143	26.9
3-4 saat	242	45.5
5 saat ve üzeri	121	22.7
Akıllı Telefonu Günlük		
Kontrol Etme Miktarı		
10'dan az	52	9.8
10-20 kez	154	28.9
20-30 kez	132	24.8
30-40 kez	87	16.4
40'tan fazla	107	20.1
Uyku Öncesi		
Kullanım Durumu		
<i>Evet</i>	449	84.4
Hayır	83	15.6
Akıllı Telefonun		
Önem Derecesi		
1 (çok az)	9	1.7
2	48	9.0
3	168	31.6
4	191	35.9
5 (çok fazla)	116	21.8
Toplam	532	100.0

4.2. Uygulanan Ölçeklere Dair Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın amacı doğrultusunda bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ATBÖ-KF, nomofobi düzeyleri NMP-Q, bağlanma stilleri İÖA (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma), kimlik bocalaması düzeyleri KDDA ve kişiler arası problemler

bağlamındaki durumları KPE-D ölçekleri ile belirlenmiştir. Uygulanan bu ölçeklerden elde edilen puanların ortalama, standart sapma ve ranj değerleri Tablo 4.2.1’de verilmektedir.

Tablo 4.2.1: Katılımcılara Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

Ölçekler*	Ort.	SS	Min.	Maks.
ATBÖ-KF	27.66	9.86	10	60
NMP-Q	69.10	25.94	20	137
İÖA				
Güvenli B.	4.15	0.92	1.80	7
Korkulu B.	3.76	1.32	1	7
Saplantılı B.	3.81	1.08	1	7
Kayıtsız B.	4.67	0.90	2.20	7
KDDA	60.39	21.59	28	140
KPE-D	76.10	18.32	32	154

*ATBÖ-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form; NMP-Q: Nomofobi Ölçeği; İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi; KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı; KPE-D: Kişiler Arası Problemler Envanteri-Döngüsel.

4.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi Yaygınlığına Dair Bulgular

Akıllı telefon kullandığını belirten 532 katılımcının bulunduğu mevcut örneklem çerçevesinde, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi olgularının dağılımı incelenmiştir. Elde edilen analiz bulguları Tablo 4.2.1.1’de belirtilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığını değerlendirmek amacıyla uygulanan ATBÖ-KF’nin kesme puanı, Şata ve Karip (2017)’in Türk örnekleme ile gerçekleştirdiği çalışma verilerine dayanarak 30 puan olarak ele alınmıştır. Buna göre 30 ve üzerinde puan alan katılımcılar, akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli grup olarak kabul edilmiş ve bu çalışma örnekleme içerisinde akıllı telefon bağımlılığı hususunda risk taşıyan katılımcıların %41.5 oranında olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra Tablo 4.6.2’de belirtildiği üzere nomofobi düzeylerinin değerlendirildiği NMP-Q ölçeği alt grupları da, nomofobi yaygınlığı açısından ele alınmıştır. Buna göre nomofobi olgusu açısından riskli olabileceği düşünülen orta ve aşırı düzey nomofobi grubunun mevcut örneklemin yaklaşık %61’ini oluşturduğu görülmüştür.

Tablo 4.2.1.1: Örneklemin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi Yaygınlığına Dair Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	%
Akıllı Telefon Bağımlılığı		
30 puan ve üzeri	<i>221</i>	<i>41.5</i>
30 puan altı	311	58.5
Nomofobi		
Orta ve aşırı düzey	<i>325</i>	<i>61.1</i>
Hafif düzey	207	38.9

4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Puanların Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının ölçüldüğü ATBÖ-KF ölçeğinden aldıkları puanlarının demografik bilgilerine göre karşılaştırıldığı analizlerde; iki kategorili cinsiyet ve medeni durum karşılaştırması için bağımsız örneklem t-testi, yaş grupları ve eğitim durumuna göre karşılaştırmasında ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Cinsiyete ve medeni duruma göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.3.1’de verilmiştir. Buna göre, kadın katılımcıların ATBÖ-KF ölçeğinden aldıkları puanlar, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t=2.626$, $p<.01$). Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığına dair aldıkları ölçek puanları medeni duruma göre karşılaştırıldığında ise, bekâr bireylerin evlilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir ($t=-2.025$, $p<.05$).

Tablo 4.3.1: Cinsiyete ve Medeni Duruma Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair T- Testi Sonuçları

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	t	p
Cinsiyet					
Kadın	368	28.40	9.86	2.626	.009**
Erkek	164	25.99	9.68		
Medeni Durum					
Evli	214	26.61	10.14	-2.025	.043*
Bekâr	318	28.37	9.62		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Katılımcıların yaş gruplarına ve eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı puanlarının karşılaştırılmasına dair yapılan tek yönlü ANOVA testinin analiz sonuçları Tablo 4.3.2’de verilmiştir. 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 41-65 yaş aralığındaki katılımcılara nispetle anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($F=11.436$, $p < .05$). Aynı şekilde, 26-40 yaş aralığındaki katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları 41-65 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($F=11.436$, $p < .05$). Eğitim durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı puanları ele alındığında ise, lisans düzeyindeki bireylerin lisansüstü eğitim düzeyinde olan bireylere nazaran akıllı telefon bağımlılığı puanları anlamlı derecede daha fazla görülmektedir ($F=3.091$, $p < .05$).

Tablo 4.3.2: Yaş ve Eğitim Durumu Gruplarına Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F	Farklar
Yaş Grupları					
(1) 18-25	217	28.90	9.82	11.436*	1>3
(2) 26-40	218	28.29	9.86		2>3
(3) 41-65	97	23.45	8.89		
Eğitim Durumu					
(1) Lise ve öncesi	38	26.80	8.13	3.091*	2>3
(2) Lisans	309	28.55	9.99		
(3) Lisansüstü	185	26.34	9.87		

* $p < .05$

4.4. Nomofobi Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

Katılımcıların NMP-Q ölçeği ile elde edilen nomofobi puanlarının demografik bilgilerine göre karşılaştırıldığı analizlerde; iki kategorili cinsiyet ve medeni durum karşılaştırması için bağımsız örneklem t-testi, yaş grupları ve eğitim durumuna göre karşılaştırmasında ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

Cinsiyet ve medeni duruma göre nomofobi puanlarının karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçları Tablo 4.4.1’de verilmiştir. Yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre kadın katılımcıların nomofobiye dair puanlarının erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($t=2.187, p<.05$). Medeni duruma göre nomofobi puanları karşılaştırıldığında ise, bekâr bireylerin evlilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulgulanmıştır ($t=-2.114, p<.05$).

Tablo 4.4.1: Cinsiyete ve Medeni Duruma Göre Nomofobi Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair T- Testi Sonuçları

Değişken	N	\bar{X}	SS	t	p
Cinsiyet					
Kadın	368	70.74	25.64	2.187	.029*
Erkek	164	65.44	26.33		
Medeni Durum					
Evli	214	66.22	27.10	-2.114	.035*
Bekâr	318	71.05	25.00		

* $p<.05$

Katılımcıların nomofobi puanlarının yaş gruplarına ve eğitim durumuna göre karşılaştırmasının yapıldığı tek yönlü ANOVA testi analiz sonuçları Tablo 4.4.2’de verilmiştir. 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 41-65 yaş aralığındaki katılımcılara nispetle anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($F=12.421, p<.05$). Aynı şekilde, 26-40 yaş aralığındaki katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları 41-65 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde

farklılaşmaktadır ($F=12.421$, $p<.05$). Nomofobi düzeylerinin eğitim durumu grupları açısından ise herhangi bir anlamlı fark oluşturmadığı görülmüştür ($F=1.028$, $p<.05$).

Tablo 4.4.2: Yaş ve Eğitim Gruplarına Göre Nomofobi Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F	Farklar
Yaş Grupları					
(1) 18-25	217	72.26	24.89	12.421*	1>3
(2) 26-40	218	71.11	25.36		2>3
(3) 41-65	97	57.54	26.61		
Eğitim Durumu					
(1) Lise ve öncesi	38	63.60	27.16	1.028	-
(2) Lisans	309	69.95	25.09		
(3) Lisansüstü	185	68.83	27.07		

* $p<.05$

4.5. Ölçek Puanlarının Birbirleri Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmanın temel hedefi doğrultusunda katılımcılara yöneltilen ölçeklerden elde edilen toplam puanların birbirleri ile olan korelasyonları, Pearson korelasyon analizi ile hesaplanmıştır. ATBÖ-KF, NMP-Q, KPE-D, KDDA ve İÖA puanlarının (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma) birbirleri arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4.5.1’de sunulmuştur.

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, ATBÖ-KF’den alınan akıllı telefon bağımlılığına dair puanlar; nomofobi puanları ile ($r=.61$, $p<.01$), kişiler arası problem düzeyi ile ($r=.41$, $p<.01$) ve yetersiz kimlik duygusu gelişimi ile ($r=.46$, $p<.01$) pozitif ve anlamlı düzeyde korelasyonlu bulunmuştur. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığı; bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile negatif yönlü bir ilişki gösterirken ($r=-.21$, $p<.01$) korkulu bağlanma ($r=.17$, $p<.01$) ve saplantılı bağlanma ile ($r=.26$, $p<.01$) ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. İçerikleri düşünüldüğünde birbiriyle ilişkisinin yüksek olarak beklendiği nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı dışında ($r=.61$, $p<.01$), akıllı telefon bağımlılığı ile en yüksek korelasyonu gösteren değişkenin kimlik duygusu ($r=.41$, $p<.01$) olduğu görülmektedir.

NMP-Q ile elde edilen nomofobi puanları araştırmanın diğer değişkenleri ile değerlendirildiğinde, nomofobinin kişiler arası problem düzeyi ile ($r=.26, p<.01$) ve yetersiz kimlik duygusu gelişimi ile ($r=.28, p<.01$) pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile negatif ve anlamlı korelasyon ($r=-.19, p<.01$) gösteren nomofobi, korkulu bağlanma ($r=.18, p<.01$), saplantılı bağlanma ($r=.13, p<.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.13, p<.01$) ile ise pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermiştir. Bu sonuçlara bakıldığında nomofobi ile kimlik duygusunun yüksek bir korelasyon gösterdiği söylenebilir ($r=.28, p<.01$).

Kişiler arası problemlerin ölçüldüğü KPE-D'den alınan puanların akıllı telefon bağımlılığı puanları ile ($r=.41, p<.01$), nomofobi puanları ile ($r=.26, p<.01$) ve kimlik bocalaması ile pozitif ve anlamlı bir korelasyon ($r=.57, p<.01$) gösterdiği görülmektedir. Bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile kişiler arası problemlerin negatif ve anlamlı korelasyonlu ($r=-.28, p<.01$) olduğu bulunurken korkulu bağlanma ($r=.23, p<.01$), saplantılı bağlanma ($r=.35, p<.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.10, p<.05$) ile ise pozitif yönde anlamlı bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Görüldüğü üzere kişiler arası problemlerle en yüksek korelasyonu kimlik bocalaması göstermektedir ($r=.57, p<.01$). KDDA ile ölçülen ve kimlik duygusu gelişimindeki bocalanma düzeyini veren ölçekten katılımcıların aldıkları puanların akıllı telefon bağımlılığı ile ($r=.46, p<.01$), nomofobi ile ($r=.28, p<.01$) ve kişiler arası problemler ile ($r=.57, p<.01$) pozitif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmüştür. Kimlik duygusuna dair puanlar bağlanma stillerine göre değerlendirildiğinde ise, güvenli bağlanma ile arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon ($r=-.34, p<.01$) bulunurken korkulu bağlanma ($r=.29, p<.01$), saplantılı bağlanma ($r=.29, p<.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r=.10, p<.05$) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Bu analiz sonuçlarına dayanarak kimlik duygusundaki bocalamanın en yüksek korelasyon gösterdiği değişkenin kişiler arası problemler olduğu görülmektedir ($r=.57, p<.01$).

Tablo 4.5.1: ATBÖ-KF, NMP-Q, KPE-D, KDDA ve İÖA Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler***	ATBÖ-KF	NMP-Q	KPE-D	KDDA	Güvenli	Korkulu	Saplantılı	Kayıtsız
ATBÖ-KF	1							
NMP-Q	.61**	1						
KPE-D	.41**	.26**	1					
KDDA	.46**	.28**	.57**	1				
İÖA								
Güvenli	-.21**	-.19**	-.28**	-.34**	1			
Korkulu	.17**	.18**	.23**	.29**	-.28**	1		
Saplantılı	.26**	.13**	.35**	.29**	-.04**	.03	1	
Kayıtsız	.07	.13**	.10*	.10*	-.02	.38**	.04	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, ***ATBÖ-KF: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form; NMP-Q: Nomofobi Ölçeği; KPE-D: Kişiler Arası Problemler Envanteri-Döngüsel; KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı; İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi.

4.6. Nomofobi Alt Gruplarının KPE-D, KDDA ve İÖA Puanlarına Göre Karşılaştırılmasına Dair Bulgular

NMP-Q ile ölçülen nomofobi puanlarının toplam puanlandırması dışında aynı zamanda dört kategoriden oluşan (nomofobi yok, hafif düzey, orta düzey ve aşırı düzey) bir gruplandırması mevcuttur (Yıldırım ve Correia, 2015). Katılımcıların nomofobiye ilişkin aldıkları puanlardan yola çıkılarak dahil oldukları nomofobi düzeyi alt grupları Tablo 4.6.1’de verilmiştir. Buna göre katılımcıların 4’ü (%0.8) “*nomofobi yok*”, 203’ü (%38.2) “*hafif düzey nomofobi*”, 255’i (%47.9) “*orta düzey nomofobi*” ve 70’i (%13.2) “*aşırı düzey nomofobi*” grubuna dahil olmuştur.

Tablo 4.6.1: Katılımcıların Dahil Oldukları Nomofobi Alt Grupları

Nomofobi Alt Grupları		N	%
20 Puan	Yok	4	0.7
21-59 Puan	Hafif	203	38.2
60-99 Puan	Orta	255	47.9
100-140 Puan	Aşırı	70	13.2

20 puan alan ve 4 kişiden oluşan nomofobinin olmadığı grup, gruplar arası karşılaştırmaların yapıldığı ANOVA analizlerinde daha sağlıklı sonuç almak adına “hafif düzey nomofobi” grubuna dahil edilerek analiz edilmiştir. Katılımcıların son durumdaki nomofobi sınıflandırması Tablo 4.6.2’de verilmektedir. Gerçekleştirilen bu sınıflandırma neticesinde katılımcıların %38.9’unun (n=207) hafif düzey nomofobi grubunda, %47.9’unun (n=255) orta düzey nomofobi grubunda ve %13.2’si (n=70) ise aşırı düzey nomofobi grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6.2: Katılımcıların Dahil Oldukları Nomofobi Alt Grupları (Birleştirilmiş)

Nomofobi Alt Grupları		N	%
20-59 Puan	Hafif	207	38.9
60-99 Puan	Orta	255	47.9
100-140 Puan	Aşırı	70	13.2

Nomofobi alt gruplarına göre katılımcıların KPE-D'den aldığı kişiler arası problem puanlarının karşılaştırılmasına dair veriler Tablo 4.6.3'de belirtilmiştir. Yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına bakıldığında orta düzey nomofobi alt grubunda olan katılımcıların kişiler arası problem puanları hafif düzey nomofobi alt grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($F=14.485, p<.05$). Yanı sıra aşırı düzey nomofobi alt grubunda bulunan katılımcıların da hafif düzey nomofobi alt grubundaki katılımcılara nazaran daha yüksek kişiler arası problem puanına sahip olduğu görülmüştür ($F=14.485, p<.05$).

Tablo 4.6.3: Nomofobi Alt Gruplarına Göre Kişiler Arası Problemler Envanteri Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları

	Nomofobi Alt Grupları	N	\bar{X}	SS	F	Farklar
Kişiler	(1) Hafif	207	70.91	18.19	14.485*	2>1
Arası	(2) Orta	255	79.05	16.70		3>1
Problemler	(3) Aşırı	70	80.66	20.83		

* $p<.05$

KDDA ile ölçülen kimlik bocalaması puanlarının katılımcıların dahil olduğu nomofobi alt gruplarına göre karşılaştırılmasına dair gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 4.6.4'te verilmiştir. Buna göre kimlik bocalamasının, hafif düzeye kıyasla orta düzey nomofobi alt grubunda ($F=14.975, p<.05$) ve aşırı düzey nomofobi alt grubunda ($F=14.975, p<.05$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.6.4: Nomofobi Alt Gruplarına Göre Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları

	Nomofobi Alt Grupları	N	\bar{X}	SS	F	Farklar
Kimlik						
Duygusu	(1) Hafif	207	54.52	21.27	14.975*	2>1
Değerlendirme	(2) Orta	255	62.97	19.82		3>1
Aracı	(3) Aşırı	70	68.34	24.45		

* $p<.05$

İÖA ile katılımcıların olası bağlanma stili tespit edilmiş ve bağlanma stilleri ile katılımcıların nomofobi düzeyleri arasındaki farklılıklara bakılmıştır. Bu doğrultuda

gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA sonuçları Tablo 4.6.5'te verilmiştir. Katılımcıların nomofobi düzeylerine göre bağlanma stillerine bakıldığında; hafif düzeyde nomofobisi bulunan katılımcıların orta düzey ve aşırı düzey nomofobisi olan gruplara göre anlamlı düzeyde daha fazla güvenli bağlanma gösterdikleri bulunmuştur ($F=11.594, p<.05$). Ayrıca orta ve aşırı düzey nomofobi gruplarında hafif düzey nomofobi grubuna göre korkulu bağlanma stili anlamlı düzeyde daha fazladır ($F=10.290, p<.05$). Diğer iki bağlanma stili ise nomofobi düzeyleri açısından herhangi bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.6.5: Nomofobi Alt Gruplarına Göre Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılmasına Dair ANOVA Sonuçları

Bağlanma Stilleri	Nomofobi Grupları	N	\bar{X}	SS	F	Farklar
Güvenli Bağlanma	(1) Hafif	207	4.38	0.94	11.594*	1>2,3
	(2) Orta	255	3.98	0.88		
	(3) Aşırı	70	4.08	0.83		
Korkulu Bağlanma	(1) Hafif	207	3.44	1.28	10.290*	2>1 3>1
	(2) Orta	255	3.96	1.22		
	(3) Aşırı	70	3.98	1.58		
Saplantılı Bağlanma	(1) Hafif	207	3.68	1.06	2.393	
	(2) Orta	255	3.88	1.04		
	(3) Aşırı	70	3.91	1.22		
Kayıtsız Bağlanma	(1) Hafif	207	4.56	0.93	2.058	
	(2) Orta	255	4.72	0.86		
	(3) Aşırı	70	4.73	0.95		

* $p<.05$

4.7. Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemlerin Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Bulguları

Bu araştırmanın temel hedeflerinden biri de akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler tarafından ne düzeyde açıklandığını incelemektir. Bu doğrultuda Tablo 4.5.1'de akıllı telefon bağımlılığı ile korelasyonları verilen değişkenler göz önünde bulundurulmuştur. Yapılacak olan regresyon analizinin yordayıcılığını güçlü kılmak adına, akıllı telefon bağımlılığı puanları ile .20 üzeri korelasyon gücüne ve istatistiksel anlamlılığa sahip olan değişkenler seçilmiştir.

Belirlenen bu korelasyonel ilişkiyi taşıyan İÖA ile ölçülen bağlanma stilleri (güvenli ve saplantılı bağlanma), KPE-D ile ölçülen kişiler arası problemler ve KDDA ile ölçülen kimlik duygusu değişkenleri regresyon analizine dahil edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla uygulanan çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 4.7.1’de verilmiştir.

Regresyon analizine ilk aşamada *bağlanma stilleri (güvenli ve saplantılı bağlanma)*, ikinci aşamada *kimlik duygusu* ve üçüncü aşamada ise *kişiler arası problemler* ölçek puanları dahil edilmiştir. Tablo 4.7.1’de görüldüğü üzere ilk adımda regresyona giren güvenli bağlanma negatif yönde olmak üzere ($\beta=-.195$ $t=-4.727$, $p<.001$) saplantılı bağlanma ($\beta=.249$ $t=6.057$, $p<.001$) ile birlikte akıllı telefon bağımlılığına ilişkin varyansın yaklaşık %10’unu ($F_{(2,529)}=30.737$, $p<.001$) açıklamıştır. Regresyon analizinin ikinci adımında modele kimlik bocalamasını ifade eden KDDA değişkeni eklenmiştir. KDDA değişkeni modele yaklaşık %13’lük bir varyans katkısı sağlamış ($\beta=.402$, $t=9.942$, $p<.001$) ve ikinci model bu şekilde akıllı telefon bağımlılığını açıklayan varyansın toplam %23’ünü oluşturmuştur ($F_{(3,528)}=53.979$, $p<.001$). Son olarak üçüncü adımda kişiler arası problemlerin ölçüldüğü KPE-D değişkeni modele dahil edilmiştir. KPE-D’nin modele katkısı yaklaşık %2 olurken ($\beta=.182$, $t=3.836$, $p<.001$) oluşturulan bu üç aşamalı model ile akıllı telefon bağımlılığına dair varyansın bütün halinde %25’inin ($F_{(4,527)}=45.216$, $p<.001$) açıklandığı görülmüştür.

Tablo 4.7.1: Bağlanma Stilleri (Güvenli ve Saplantılı), KDDA ve KPE-D’nin Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları ***

Model	Değişkenler	R ²	B	β	Std. Hata	t	F	ΔR^2
1. Adım	Güvenli Bağlanma	.104	-2.091	-.195	.442	-4.727**	30.737**	.101
	Saplantılı Bağlanma		2.278	.249	.376	6.057**		
2. Adım	Güvenli Bağlanma	.235	-.681	-.063	.435	-1.565	53.979**	.230
	Saplantılı Bağlanma		1.260	.138	.364	3.461**		
	KDDA		.184	.402	.019	9.492**		
3. Adım	Güvenli Bağlanma	.256	-.460	-.043	.434	-1.062	45.216**	.250
	Saplantılı Bağlanma		.919	.101	.370	2.481*		
	KDDA		.144	.316	.022	6.656**		
	KPE-D		.098	.182	.026	3.836**		

* $p<.05$, ** $p<.001$, *** KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı; KPE-D:Kişiler Arası Problemler Envanteri-Döngüsel.

4.8. Kimlik Duygusu ve Kişiler Arası Problemlerin Nomofobiye Yordama Gücüne Dair Regresyon Analizi Bulguları

Nomofobiye yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.8.1’de verilmektedir. Regresyon analizinin yordayıcı gücünü arttırmak adına, nomofobi ile korelasyon katsayıları .20’den yüksek olan anlamlı derecedeki değişkenler bu analize dahil edilmiştir. Bu amaçla, Tablo 4.5.1’de verilen korelasyon katsayıları dikkate alınmıştır. Analiz sonuçları, kimlik bocalamasının değerlendirildiği KDDA’nın nomofobinin yaklaşık %8’ini ($\beta=.286$, $t=6.865$, $p<.001$) ve KDDA ile kişiler arası problemleri ölçen KPE-D’nin birlikte nomofobinin yaklaşık %9’unu yordadığını göstermiştir ($F_{(2,529)}=27.558$, $p<.001$).

Tablo 4.8.1: KDDA ve KPE-D’nin Nomofobi Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Dair Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ***

	Değişkenler	R ²	B	β	Std. Hata	t	F	ΔR^2
1	KDDA	.082	.343	.286	.050	6.865**	47.126**	.080
2	KDDA		.249	.208	.061	4.120**		
	KPE-D	.094	.194	.137	.071	2.717*	27.558**	.091

* $p<.01$, ** $p<.001$, ***KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı; KPE-D: Kişiler Arası Problemler Envanteri-Döngüsel.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen hipotezler, araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde ve ilgili literatür ışığında değerlendirilip tartışılmıştır.

5.1. Genel Değerlendirme

Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler bağlamında ele alındığı bu tez çalışmasının sonuçlarına genel olarak bakıldığında; akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin bu değişkenler ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin var olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, araştırmanın temel sorularından biri olarak akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin yaygınlığı da incelenmiştir. Geniş yaş örneklemini ile gerçekleştirilen bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre, bu örneklem içerisinde akıllı telefon bağımlılığı riskinin yaklaşık %41, nomofobinin ise yaklaşık %61 oranında olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular, genel yetişkin popülasyonunda azımsanmayacak bir akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi prevalansını göstermekle birlikte daha önceki literatür bulguları ile de benzerlik göstermektedir. Araştırmanın diğer problemlerine ilişkin elde edilen veriler ise aşağıda ayrıntılı bir şekilde irdelenmiştir.

Temel araştırma sonuçlarının yanında bağımsız değişkenlerin de birbirleri ile olan ilişkileri incelenmiş ve analiz edilmiştir. Bu analizlerin sonuçlarına göre bağlanmanın kimlik duygusu ile anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın kimlik bocalaması ile negatif yönde; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanmanın ise pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulgular, literatürün işaret ettiği üzere, bağlanma ve kimliğin ilişkili olduğu görüşünü destekleyici görünmektedir (Zimmerman ve Becker-Stoll, 2002; Faber, Edwards, Bauer ve Wetchler, 2003).

Bağlanma stilleri ile kişiler arası problemler de benzer şekilde birbirleri ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Güvenli bağlanma ile kişiler arası problem bildirimini negatif ve

anlamli bir iliŒki; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri ise pozitif ve anlamli bir iliŒki göstermiŒtir. Dolayısıyla ulaŒılan bu sonuç, hem yetiŒkin bağlanması hem de kiŒiler arası iliŒkiler konusunda önemli ve nc alıŒmalara imza atan Horowitz'in (1996) grŒleri ile tutarlılık göstermektedir. Zira, kiŒiler arası alanda yaŒanan atıŒma ve problemler kaynağını daha önce edinilmiŒ olan bağlanma stillerinden almaktadır (Horowitz, 1996).

Bu alıŒmada bağımsız deđiŒkenlerin birbirleri arasındaki iliŒkiler içerisinde en son incelenen deđiŒkenler kimlik duygusu ve kiŒiler arası problemlerdir. Yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların bildirdiği kimlik bocalaması düzeyi ile kiŒiler arası iliŒkilerde yaŒanan problem düzeyi arasında güçlü ve anlamli bir iliŒki saptanmıŒtır. Neticede bu sonucun, Erikson (1968) ve Kroger'in (2007) kimlikteki bocalamanın ve oturmamıŒlıđın kiŒiler arası iliŒki sorunlarına yol açabileceği yönündeki grŒleri ile uyumlu olduğu görülmektedir.

5.2. Akıllı Telefon Bağımlılığına İliŒkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu baŒlık altında bu tezin amacı kapsamında, akıllı telefon bağımlılığına iliŒkin gerekleŒtirilen analiz bulgularının özetine ve elde edilen sonuçların ilgili literatür eŒliđinde tartıŒma ve değerlendirmesine yer verilmiŒtir.

5.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Demografik Değerkenler Açısından Değerlendirilmesi

Mevcut tez alıŒmasında akıllı telefon bağımlılığının yaŒ, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değerkenleri açısından farklılaŒıp farklılaŒmadıđı gerekli istatistiksel analizlerle incelenmiŒtir.

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan alıŒmalar, bu bağımlılığın çoğunlukla ortaokul, lise ve niversite öğrencilerini içeren genç yaŒtaki bireylerde görüldüğüne iŒaret etmektedir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013; Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018). Dolayısıyla bir risk grubu olarak görülen genç grupların ön planda tutularak akıllı telefon bağımlılığı açısından incelendiği çok sayıda alıŒma bulunmaktadır

(Choliz; 2012; Alfawareh ve Jusoh, 2014; Lee ve Lee, 2017; Ching ve Tak, 2017; Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Ancak yine de genel toplum içerisindeki akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığının azımsanmayacak düzeydeki yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda (Statista, 2016; Yapça Kaypaklı, 2017; TÜİK, 2019; Jain, Gedam ve Patil, 2019) geniş yaş kitlelerinin de incelemeye tabi tutulmasının genel tabloyu değerlendirebilmek adına önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu amaçla bu çalışma, yaşları 18-65 arasında değişen katılımcılarla gerçekleştirilmiştir ve bu yaş aralığı aynı zamanda üç yaş grubuna ayrılarak birbiriyle karşılaştırılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaş artışının akıllı telefon bağımlılığı ile negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği görülmüştür. Spesifik olarak yaş gruplarının birbirleri ile karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizi sonucuna göre ise, en genç yaş grubu olan 18-25 yaş grubunun 26-40 yaş grubundan ve 26-40 yaş grubunun 41-65 yaş grubundan anlamlı derecede daha fazla akıllı telefon bağımlılığı geliştirdiği sonucu elde edilmiştir.

Genç bireylerin daha ileri yaştaki yetişkinlere kıyasla daha çok akıllı telefon bağımlılığı göstermesi hususuna pek çok açıklama getirilebilir. Ancak genel bir yorum yapmak gerekirse, genç bireylerin yeni gelişen teknolojilere karşı daha fazla ilgi ve merakla sahip olmaları, akıllı telefonların sağladığı imkanları daha cazip algılamaları ve bu cihazları eğitimin, sosyalleşmenin ve eğlenmenin bir aracı olarak görmeleri nedeniyle bu cihazlara bağımlı olma olasılıklarının daha fazla olabileceği söylenebilir. Nitekim neredeyse telefonsuz ve internetsiz bir zaman dilimine rastlamayıp cep telefonları ile büyümüş olan genç nesillerin (Prensky, 2001; Greenfield D., 2012/2015) bu eğilimleri ile bağımlılık geliştirici olmaları şaşırtıcı görünmemektedir. Buna karşın artan yaşlarda akıllı telefon bağımlılığının az olması da, Kalecik'in (2016) de ifade ettiği gibi, bu yaş grubunun sürekli gelişen ve değişen teknolojilere ilişkin heves ve ilgisinin nispeten az olması ile yorumlanabilir.

Genç yaşlarda akıllı telefon bağımlılığının daha fazla görüldüğüne dair olan araştırma bulgumuz, benzer şekilde geniş yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir (Bianchi ve Phillips, 2005; Kalecik, 2016; Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018). Bahsedildiği üzere akıllı telefon bağımlılığının, daha çok genç yaş gruplarındaki sınırlı yaş örneklemi dahilinde ele alındığı bilinmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın, akıllı telefon bağımlılığını farklı yaş

grupları çerçevesinde ele alarak genel toplum profilini görmeyi sağlaması açısından literatüre katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığını ele alan pek çok çalışmada öncelikli olarak incelenen bir diğer demografik değişken ise cinsiyettir. Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığını değerlendiren araştırmalarda, cinsiyetler arası farkın olduğu (kadınlar lehine) ve olmadığı şeklinde farklı sonuçlar alınmıştır. Alanyazındaki araştırmaların büyük çoğunluğunda ise akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu tez çalışmasında da akıllı telefon bağımlılığı açısından kadınlar lehine elde edilen sonucun yerli ve yabancı yazınla uyumlu olduğu söylenebilir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013; Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015; Lee ve Lee, 2017; Kalen, 2018).

Akıllı telefon kullanımının kadın cinsiyetinde fazla görülmesine neden olarak, bu cihazların özellikle sosyal ve kişiler arası ilişkiler bağlamındaki rolüne vurgu yapılmaktadır (Bianchi ve Phillips, 2005). Hong, Chiu ve Huang'ın (2012) yaptığı çalışmada, kadınların yüksek kaygı ve düşük özsaygı düzeyleri nedeniyle yetersiz olan kişiler arası ilişkilerini akıllı telefonların sağladığı platformlar üzerinden gerçekleştirdikleri dile getirilmiştir. Bu açıdan bakıldığında kadınların sosyalleşme ve kişiler arası ilişki kurması bakımından bir nevi “güvenli bölge” oluşturan akıllı telefonları daha çok kullandıklarını ve bu sebeple bağımlılık geliştirme ihtimallerinin de daha fazla olduğunu söylemek mümkündür. Buna ek olarak kendi sosyal yapımız ve toplumsal cinsiyet rollerimiz göz önünde bulundurulduğunda, sosyalleşme imkanı erkeklere kıyasla az olan kadınların sosyal ilişki kurma ihtiyaçlarını akıllı telefonlar aracılığıyla gidermeye çalıştıkları da düşünülebilir.

Bu çalışmada katılımcıların medeni durum açısından akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri de incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre bekâr bireylerin evli bireylerden anlamlı düzeyde daha fazla bağımlılık gösterdiği bilgisine ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının sıklıkla öğrenci grubundan oluşan genç popülasyonda görüldüğü bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, bu sonucun beklendik bir sonuç olduğu söylenebilir. Ancak çalışmamızda bekâr bireyler lehine elde ettiğimiz farkın, anlamlılık derecesinin zayıf güçte olduğunu ve evli ile bekâr bireyler arasındaki akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının birbirlerine yakın olduğunu belirtmekte fayda vardır. İlgili literatür incelendiğinde ise medeni durum açısından akıllı telefon bağımlılığını değerlendiren çok sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Bu

araştırmaların bir kısmında, bekâr bireylerin evli bireylere göre daha çok akıllı telefon bağımlılığı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Nahas, Hlais, Saberian ve Antoun, 2018; Ankara, Tekin ve Öz, 2020). Bu çalışmalarından elde edilen bulguların, tez çalışmamızın sonucu ile uyumluluk gösterdiği görülmektedir. Bu farkın ortaya çıkmasında, bekâr bireylerin evli bireylere nazaran daha az sorumluluk ve sosyal role sahip olmalarıyla beraber, vakitlerini daha serbest kullanabilmeleri, akıllı telefon bağımlılığı geliştirme ihtimallerini arttırıcı bir faktör olarak düşünülebilir (Ankara, Tekin ve Öz, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı için son incelenen demografik değişken ise eğitim durumudur. Bu çalışmada katılımcıların eğitim durumu; lise ve öncesi, lisans ve lisansüstü şeklindeki kategoriler altında ele alınmıştır. Gerçekleştirilen analiz bulgularına göre tek fark, lisans ile lisansüstü düzey arasında elde edilmiştir. Buna göre lisans düzeyindeki bireylerin, lisansüstü eğitim durumundaki bireylere göre anlamlı derecede daha fazla akıllı telefon bağımlılığına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuç, ilgili alan literatürüyle tutarlı görülmektedir (Shahrestanaki ve ark., 2020).

5.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağımsız Değişkenlerle Korelasyonunun Değerlendirilmesi

Araştırmamız kapsamında akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi incelenen bağımsız değişkenlerden biri bağlanma stilleridir. Bağlanma yapılanmasının insan gelişimi ve yaşam kalitesi üzerindeki göz ardı edilemez ve hayati öneme sahip denilebilecek etkileri aşıkârdır (Bowlby, 1969, 1973). Nitekim bağlanmanın hayatımızın hemen her alanına sirayet ettiği düşünöldüğünden ve gözlemlendiğinden, bireylerin bağlanma sistemleri pek çok konu çerçevesinde ele alınmıştır. Bağlanmadan etkilenebileceği hususunda üzerinde yakın zamanda çalışılmaya başlanan konulardan biri de akıllı telefon bağımlılığıdır.

Akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkışında bağlanma sistemindeki aksaklıkların önemli bir faktör olabildiği yönünde birçok araştırma verisine rastlanmaktadır (Keefer, Landau, Rothschild, Sullivan; 2012; Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016). Öyle ki, olumlu bir bağlanma yapılanması sağlanamadığında bireyin bağlanma nesnesi yerine (örn; bakımveren, anne vs.) cep telefonu/ akıllı telefon gibi maddi nesnelere getirerek bir telafi mekanizması oluşturabildiği söylenmektedir (Ching ve Tak, 2017;

Liu, Yang, Zhu ve Zhang, 2019). Bu bilgiler ışığında bu tez çalışmasında; katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, sahip oldukları bağlanma stilleri bağlamında incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçları literatürle uyumlu olarak; akıllı telefon bağımlılığının güvenli bağlanma stili ile negatif ve anlamlı korelasyonunu gösterirken korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile ise pozitif yönde anlamlı bir korelasyonun olduğunu göstermiştir. Özetle elde edilen veriler, akıllı telefon bağımlılığı açısından güvenli bağlanma stilinin koruyucu ve güvensiz bağlanma stillerinin ise bir risk faktörü olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı ve bağlanma ilişkisini değerlendiren literatür çalışmalarının mevcut tez çalışmamızla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

İnsan kişiliğinin temel taşlarından olan kimlik gelişimi, yaşam boyu gelişim gösterme potansiyeli taşımakta ve bu süreç, çeşitli kriz ve bocalama dönemlerini de bünyesinde barındırmaktadır (Dereboy, 1993). Sağlıklı bir kimlik oluşumuna sahip olamayan bireyler, kimliklerini belirlemeye veya oturtmaya yönelik farklı girişimlerde bulunabilmektedir. Kimlik keşfinin de yapıldığı bu süreçlere, teknolojik çağın vazgeçilmez ürünleri olan cep telefonları/ akıllı telefonlar da dahil olabilmektedir (Davis, 2013). Bu bilgilerden yola çıkılarak bu çalışmada, kimlik duygusunun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, kimlik duygusunun akıllı telefon bağımlılığı ile korelasyon gücü yüksek ve anlamlı bir ilişki gösterdiği bulgulanmıştır. Daha açıklayıcı bir ifadeyle, kimlik duygusu gelişiminde bocalama yaşayan bireylerin akıllı telefon bağımlılığı geliştirme eğiliminin daha fazla olabileceği söylenebilir. Alanyazındaki çalışmalar da, araştırmamızdaki bu bulguya benzer sonuçların elde edildiğini göstermektedir (Morrill, 2009; Alavi ve ark., 2018; Akyürek, Kars ve Bumin, 2019).

Kimlik bocalaması ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki bu pozitif yönlü ilişki; daha önce de belirtildiği üzere kimlik keşfi sürecine akıllı telefonların aracılık etmesi nedeniyle ortaya çıkmış olabilir. Nitekim kimlik bocalaması içindeki birey kimlik arayışı içindedir ve akıllı telefonlar da kimliğe ilişkin rollerin araştırılması ve kendini keşfetme hususunda bireye yardımcı bir işlev görebilir (Davis, 2013). Akıllı telefonların bağımlılığa yol açabilme özelliği göz önünde bulundurulduğunda (Wood ve Neal, 2007), akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirilmeye çalışılan bu kimlik arayışı sürecinin, akıllı telefon bağımlılığıyla sonuçlanabileceği düşünülebilir. Bunun yanında mütemadiyen gelişen teknolojinin varlığı, dünyanın her yerinden farklı rol

modellerinin de göz önünde olmasını kolaylaştırmıştır (Arnett, 2015). Kimlik duygusu açısından bakıldığında; hem yerli hem yabancı kültürden pek çok rol seçeneğinin bireyler için aşikâr olması, özellikle kimlik bunalımında olan bireylerin kendilerine uygun kimliği tercih etmeleri konusunda daha karmaşık bir durum yaşamalarına neden olabilmektedir (Dereboy; 1993). Dolayısıyla akıllı telefonlara bağımlı olan bireylerin kimlik bocalaması yaşama düzeylerinin görece daha fazla olabileceği düşünülebilir. Ayrıca bireyler akıllı telefonlarındaki internet aracılı uygulamalar, iletişim kanalları ve sosyalleşme ağları ile öz kimliklerinden ziyade sanal ve ideal bir kimlik imajı yansıtma meylinde olabilmektedir (Ceyhan, 2010). Bu da gerçek bir kimlik gelişmesi ve yerleşmesi açısından ketleyici bir faktör gibi görünmekte ve akıllı telefonlara olan bağımlılık bu durumu körükleyebilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğu faktörleri belirlemek adına son olarak ele aldığımız bağımsız değişken ise kişiler arası problemlerdir. Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile beraber yüz yüze iletişim ve etkileşimlerden uzaklaşıldığı ve sanal ortamdaki iletişimin artışa geçtiği bilinen bir gerçektir (Twenge, 2017/2018). Kişilerle gerçekleştirilen yüz yüze olan birebir ilişkilerin azalması da çeşitli nedenlerle kişiler arası problemleri açığa çıkarabilmektedir (Gardner ve Davis, 2013). Öte yandan psikoterapötik yardıma başvurma nedenlerinden biri olarak sayılan kişiler arası problemlerin (Horowitz, 1979) içinde bulunduğumuz ve bahsi geçen bu teknoloji çağında hem sosyal hayatta hem de klinik ortamda karşımıza çıkması daha olası görünmektedir. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen analiz sonuçları da aktarıldığı üzere akıllı telefon bağımlılığı ile kişiler arası problem düzeyinin pozitif ve anlamlı bir korelasyon içinde olduğunu göstermiştir. Elde edilen doğrusal ilişki; kişiler arası sorun yaşayan bireylerin akıllı telefonlarını kullanarak bu iletişim ve yakınlık ihtiyacını karşılamaya çalıştıkları şeklinde yorumlanabileceği gibi, akıllı telefonlarına bağımlı hale gelen kişilerin sosyal ilişkilerinde meydana gelen bozulmalar şeklinde de yorumlanabilir.

5.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanma Düzeyinin Değerlendirilmesi

Akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından ilişkili olduğu bilgisi, gerek ilgili literatür gerekse mevcut

çalışmanın verileri ışığında ortaya konmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı ilişkiler gösteren bu bağımsız değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığını ne düzeyde yordadığını incelemek için ise regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılığını; bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili negatif yönde yordarken saplantılı bağlanma stili ise pozitif yönde yordamıştır. Kimlik duygusunda yaşanan sorunları ifade eden kimlik bocalamasının ve kişiler arası problemlerin de akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığını açıklamak ve bu olguda etkili olan faktörleri değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen bu yordayıcılık analizinde, ortaya konan bu üç değişkenli modelin (bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler) akıllı telefon bağımlılığının toplamda %25'ini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu analize dahil olan bağımsız değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki tekil etkilerine baktığımızda ise bağlanma stillerinin (güvenli ve saplantılı) modele katkısının yaklaşık %10, kimlik duygusu özelinde incelenen kimlik bocalamasının yaklaşık %13 ve kişiler arası problemlerin ise yaklaşık %2'lik bir katkısı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan da anlaşıldığı üzere akıllı telefon bağımlılığını açıklamada, kimlik duygusu ile bağlanma stillerinin önemli payları bulunmaktadır.

Bağlanma sürecinde istediği ve ihtiyaç duyduğu yakınlığı ve güven duygusunu elde edemeyen bireylerin öfke, üzüntü ve kaygı gibi duyguları hissetmesi olasıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bu nedenle bu şekildeki bir bağlanma yapılanmasına sahip bireylerin, yaşamlarının ileriki dönemlerini de kapsayan güvensiz bağlanma stillerinden birini göstermesi beklenebilir (Waters ve ark., 2002). Daha önceden bahsedildiği gibi güvensiz bir bağlanma stili gösteren bireylerin yakınlık, güven elde etme gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması nedeniyle yoğun kaygı gibi duygularını tolere etmede akıllı telefonlarına sarılabildiği bildirilmektedir (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012). Akıllı telefonlarla geçirilen bu sürecin, birey için bağlanma ihtiyaçlarını telafi eden olumlu bir işlev görebileceği düşünülse de, akıllı telefona bağımlı olma gibi dezavantajlı bir durumla sonuçlanması da mümkün olabilmektedir (Konok, Gigler, Bereczky ve Miklosi, 2016). Nitekim akıllı telefon bağımlılığıyla güvensiz bağlanma paternlerinin (kaygılı, korkulu, saplantılı, kaçınan) ilişkili olduğu birçok çalışma ile ortaya konmuştur (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015; Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017; Sarıççek, 2018; Hızarcı, 2018; Büyükçolpan, 2019). Mevcut çalışmamızın regresyon analizi bulguları ise bu çalışmalarla elde edilen

sonuçları ve genel literatür bilgilerini destekler nitelikte; güvenli bağlanma stiline akıllı telefon bağımlılığı açısından negatif yönde ve saplantılı bağlanma stiline ise pozitif yönde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermiştir.

Güvenli bağlanma stiline akıllı telefon bağımlılığı ile negatif, güvensiz bağlanma stillerinin ise pozitif bir korelasyon göstermesi beklenen bir sonuçtur. Bunun yanı sıra bu çalışmada ele alınan üç güvensiz bağlanma stiline (saplantılı, korkulu ve kayıtsız) hepsi akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki gösterse de, yalnızca saplantılı bağlanma akıllı telefon bağımlılığının bir yordayıcısı olarak saptanmıştır. Bu sonuç, saplantılı bağlanma stiline doğası ve akıllı telefona bağlanmanın ortaya çıkardığı durum arasındaki benzerlik ile açıklanabilir. Şöyle ki, saplantılı bağlanan bireylerde benliğe ilişkin olumluluk düzeyi düşükken diğerlerine ilişkin olumluluk algısı ise yüksektir. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini iyi hissetmek için diğerlerinden onay almaya ihtiyaç duyarlar ve bu da bir şekilde diğerlerine bağımlı olma olasılıklarını arttırabilir. Akıllı telefonların bağlanma nesnesi yerine geçebileceği de düşünüldüğünde (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012), saplantılı bağlanan bireylerin diğerlerine ilişkin olumlu yaklaşım ve bağımlılıklarını, akıllı telefonlarına aktarabilmeleri olası görünmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen saplantılı bağlanma yordayıcılığının, bahsedilen bu bağlanma sistemi içerisinde açıklanabileceği düşünülmektedir.

Günümüzde akıllı telefonlar bireyler için kimlik keşfi ve gelişimine imkan sunması bağlamında fonksiyonel bir konumda olabilmektedir (Davis, 2013). Ancak daha önce de ifade edildiği üzere birtakım nedenlerden ötürü kimlik duygusundaki problemlerin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişki gösterdiği bulgulanmıştır (Morrill, 2009; Akyürek, Kars ve Bumin, 2019; Gezgin, Hamutoğlu, Sezen-Gültekin ve Yıldırım, 2019). Tez çalışmamızdaki regresyon analizi ile de, kimlikte yaşanan bocalamanın akıllı telefon bağımlılığını ciddi düzeyde yordadığı görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığının kimlik duygusu ile olan ilişkisine yönelik bazı görüşler ileri sürülse de, bu ilişkinin yönüne ve niteliğine dair açıklayıcı olabilecek daha fazla araştırmanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Özellikle ülkemizde, bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların son derece az olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığını yordadığı saptanan bir diğer bağımsız değişkenimiz kişiler arası problemlerdir. Kişiler arası problemler yaşamın pek çok alanından

etkilenebilmekte ve yine yaşamın birçok alanını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu yüzden olsa gerek ki kişiler arası problemler, psikolojik desteğe başvuran danışanların esas nedenleri arasında yer almaktadır (Horowitz, 1979). Tıpkı akıllı telefon bağımlılığı ve kimlik duygusu ilişkisinde dile getirildiği gibi, kişiler arası ilişkiler ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinde de, bu ilişkinin temelini belirleyebilmek önem arz etmektedir. Çünkü bu iki değişken arasındaki ilişkinin iki farklı yönden kaynaklanma durumu kısıtlı çalışmalar çerçevesinde ele alınmıştır. Bu çalışmalarda yer alan bir görüşe göre; akıllı telefon bağımlılığı, çeşitli sebeplerden dolayı kişiler arası ilişkilerinde problem yaşamakta olan bireylerin bu ilişki yoksunluklarını azaltmak amacıyla akıllı telefonları ile aşırı uğraşmaları neticesinde gelişiyor olabilmektedir (Hong, Chiu ve Huang, 2012; Twenge, 2017/2018). Buna karşın bir diğer görüş ise akıllı telefonları ile aşırı düzeyde meşgul olan bireylerin kişiler arası ilişkilerinin bu sebepten ötürü bozulduğuna ilişkindir (Cyr, Berman ve Smith, 2015). Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı ve kişiler arası problemlerin ilişkisinin daha detaylı değerlendirilebilmesi için daha fazla çalışmanın yapılması gerekli görülmektedir.

5.3. Nomofobiye İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bu başlık altında, bu tezin amacı kapsamında nomofobiye dair gerçekleştirilen analiz bulgularının özetine ve elde edilen sonuçların ilgili literatür eşliğinde tartışma ve değerlendirmesine yer verilmiştir.

5.3.1. Nomofobinin Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

Tıpkı akıllı telefon bağımlılığında olduğu gibi, nomofobinin de genç nüfus içerisinde yaygın olduğu bilinmektedir (SecurEnvoy, 2012). Bu çalışma kapsamında, genç ve orta yetişkinlik dönemi bireylerinden elde edilen verilere göre, nomofobinin yaş artışıyla beraber azalma gösterdiği bulgulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda; 18-25 yaş grubunun ve 26-40 yaş grubunun, 41-65 yaş grubu bireyelerine göre anlamlı düzeyde daha nomofobik oldukları görülmüştür. Bu analiz bulgusu literatürdeki çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir (SecuEnvoy, 2012; Jilisha,

Venkatachalam, Menon ve Olickal, 2019). Gençlerde daha fazla nomofobinin görülmesinin altında, dürtü kontrolünü sağlamadaki yetersizliğin yatabileceği düşünüldüğünde (Choliz, 2012) akıllı telefonsuz kalamama olgusunun daha fazla görülebilmesi de olası görülmektedir.

Nomofobinin cinsiyet faktörü bağlamında araştırıldığı çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmaların büyük bir kısmında, akıllı telefon bağımlılığında olduğu gibi nomofobide de kadınların daha dezavantajlı olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016; Dasgupta ve ark., 2017; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Altan, 2019). Mevcut tez çalışmamızda da bu sonuca benzer şekilde, kadınların erkeklere nazaran nomofobiye anlamlı düzeyde daha fazla gösterdikleri bulgulanmıştır. Dolayısıyla cinsiyet açısından ortaya çıkan sonucun, literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra alanyazında, nomofobinin erkekler lehine anlamlı bir farkın olduğu görülmekle beraber (Mail Online, 2008; Durak, 2017) cinsiyetler arası anlamlı bir farkın görülmediği çalışmalara da rastlanmıştır (Dixit ve ark., 2010; Sezer ve Atılgan, 2019).

Katılımcıların nomofobi düzeylerinin incelendiği bir diğer demografik değişken medeni durumdur. Yine daha önce akıllı telefon bağımlılığı verilerinde görüldüğü gibi, nomofobide de bekâr bireylerin nomofobi düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde medeni durum açısından karşılaştırmanın yapıldığı çalışmaların neredeyse yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Bu konuda ulaşılan kaynaklardan biri, elde ettiğimiz sonucu destekler nitelikte olmakla beraber (Tor Kadioğlu ve Koşar, 2019) bir diğeri ise nomofobinin medeni durum açısından farklılık arz etmediğine ilişkin bir bulgu sunmaktadır (Ertan, 2019). Neticede nomofobi çalışmaları genel olarak sadece lise veya üniversite grupları üzerinden yürütüldüğü için evli/bekâr olmanın farkına ilişkin pek bir bulgunun literatürde yer almaması doğal görülmektedir. Bu sebeple medeni durum açısından nomofobi düzeyi karşılaştırmalarının yapıldığı daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Yürütülen bu tez çalışmasında, lise ve öncesi, lisans ve lisansüstü olarak kategorize edilen eğitim durumu değişkeninin katılımcıların nomofobi düzeyleri bağlamında karşılaştırılması yapıldığında, gruplar arası herhangi bir anlamlı farkın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında, bu çalışmada olduğu gibi öğrenci grupları dışında ve geniş yaş örneklemini çerçevesinde eğitim durumunu karşılaştıran

tek bir araştırma ile karşılaşılmıştır. Bu araştırmanın sonucu da, tez çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgudaki gibi bireylerin nomofobi düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017).

5.3.2. Nomofobinin Bağımsız Değişkenlerle Korelasyonunun Değerlendirilmesi

Akıllı telefonların çeşitli nedenlerden dolayı kullanılmamasının yarattığı patolojik korku ve anksiyete olarak ifade edilen nomofobi (Mail Online, 2008; King, Valença ve Nardi, 2010) kısıtlı sayıda çalışmada bağlanma açısından incelenmiştir. Daha önce akıllı telefon bağımlılığında bahsedildiği üzere; akıllı telefonlara olan bağıllık ve bağımlılık, erken dönemde yeterince karşılanmamış olan nesne ilişkilerini ve bağlanmasını telafi etme davranışı neticesinde ortaya çıkabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının belki de bir aşama ilerisi olarak değerlendirebileceğimiz nomofobide ise, telefonlara bağımlı olmanın ötesinde adeta onlarsız yaşayamama gibi bir durum kendini göstermektedir. Ortaya çıkan bu tablo bağlanma sistemindeki bir durumu akla getirmektedir. Şöyle ki, bağlanma nesnelere yakınlığı sağlayamayan bireyler kaygı hissetmekte ve ısrarlı bir biçimde bu yakınlığı kurmaya yönelik davranışlar sergilemektedirler (Keefer, Landau, Rothschild ve Sullivan, 2012). Nihayetinde ifade etmek gerekirse; bağlanma nesnesinden uzak kalarak ihtiyaç hissettiği bazı şeyleri karşılayamayan ve kaygılanan bireyin durumu, akıllı telefonundan uzak kalarak anksiyete ve korku yaşayan bireyin durumuna benzetilebilir.

Nomofobi ile bağlanma arasında böyle bir benzerlik kurulduğundan bu tez çalışmasında, nomofobi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin nasıl olduğu incelenmek istenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda nomofobinin güvenli bağlanma ile negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği ve buna karşın korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanmayla ise pozitif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Nomofobi Ölçeği'nden alınan puanların artışı, bireylerdeki nomofobi düzeyinin artışı ifade etmektedir. Bunun yanı sıra ölçekten alınan puanlara karşılık nomofobi düzeylerinin dört grupta toplanabileceği de bildirilmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). Tez çalışmamızda nomofobinin doğrusal hesaplanan bu puanı, korelasyon analizinde kullanılmıştır. Ayrıca çalışmamıza dahil olan katılımcılar bahsi

geçen nomofobiye ait bu dört alt grup çerçevesinde de gruplandırılmış ve bağımsız değişkenler açısından hangi nomofobi gruplarının farklılaşma gösterdiği incelenmiştir. Bu doğrultuda ilkin araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bağlanma stilleri ile nomofobi alt gruplarının farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen analiz neticesinde; hafif düzeyde nomofobisi olan bireylerde, orta ve aşırı düzeyde nomofobisi olan bireylere göre güvenli bağlanma stilinin anlamlı derecede daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Buna ek olarak, korkulu bağlanma stili; orta ve aşırı düzeyde nomofobik olan bireylerde, hafif nomofobisi olan bireylere göre anlamlı derecede daha fazla görülmüştür. Diğer güvensiz bağlanma stilleri olan saplantılı ve kayıtsız bağlanma stili açısından ise nomofobi alt grupları açısından herhangi bir fark ortaya çıkmamıştır. Beklendiği üzere nomofobi grupları arasında bağlanma stilleri bağlamında ortaya çıkan bu farklar, korelasyonel analizdeki sonuçlarla örtüşmektedir.

Tıpkı akıllı telefon bağımlılığı ve bağlanma stilleri ilişkisinde bahsettiğimiz gibi güvenli bağlanan kişilerin nomofobi olgusu açısından daha az risk taşıdığını ve güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilerin (korkulu, saplantılı ve kayıtsız) ise riskli grupta sayılabileceği söylenebilir. Nomofobi ve bağlanma ilişkisine değinen ve ulaşılan iki çalışmada da, güvensiz bağlanma kapsamına giren kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın nomofobi ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Arpacı, Baloğlu, Kozan ve Kesici, 2017; Büyükçolpan, 2019). Dolayısıyla bu çalışmalardan elde edilen bulguların mevcut tez çalışması bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Nomofobi ile ilişkisine bakılan bir diğer değişkenimiz kimlik duygusudur. Kimliğin akıllı telefon bağımlılığıyla olan ilişkisinde farklı motivasyonların devrede olabileceğinden bahsedilmiştir. Nomofobi ile kimlik arasındaki çıkarımsal ilişki için, Nomofobi Ölçeği'nin alt boyutlarından yola çıkılmıştır. Zira bu ölçeğin dört alt boyutundan biri olan "*çevrimiçi bağlantıyı kaybetme*" boyutu, esasında çevrimiçi ortamda sahip olunan kimliği kaybetme duygularına tekabül etmektedir (Yıldırım, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). Yani nomofobi bağlamında akıllı telefon kullanımını ele alacak olursak, akıllı telefonları kaybetme veya onlardan bir sebeple uzak durmanın, kimliğin bir parçası olarak sayabileceğimiz "online kimliği" kaybetmeye dair de çeşitli duygulara yol açabileceği söylenebilir. Nitekim bireyler, bu online kimlikleri ile olmak istedikleri kişiye bürünebilme konforunu yaşarlar (Sarıbay ve Durgun, 2020). Bu sanal kimlikten kopma veya ayrı kalma durumlarının ise

memnuniyetsizlik oluşturup bireye sıkıntı verebileceği düşünülebilir. Ayrıca akıllı telefonların kişisel bilgilerin saklanabilmesini ve bunlara tekrar tekrar ulaşılabilmesini sağlaması, bireylerin akıllı telefonlarını kimliklerinin bir uzantısı olarak hissetmelerine de yol açabilmektedir. Dolayısıyla bireyler, kimliklerine ait olduğunu düşündükleri anıların bu nesnelere yer etmesi nedeniyle onlarla temasını daimi kılma uğraşı içine girebilirler. Böyle bir durumun ise bireylerdeki nomofobi eğilimini yani telefonsuz kalma korkusunu arttırabileceği düşünülmektedir (Han, Kim ve Kim, 2017).

Yukarıda bahsedilen durumlar ve kavramlar nispeten çok yeni ve üzerinde daha çok araştırılması gereken olguları ifade etmektedir. Bu çalışmada ise her ne kadar kimlik kavramı özelinde genel bir kimlik bocalaması durumu ele alındıysa da, nomofobi ve kimlik bocalaması arasındaki ilişki az önce bahsi geçen açıklamalar doğrultusunda ele alınabilir. Yürüttüğümüz bu çalışmada, kimlikte yaşanan bocalanma düzeyi ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Yine bu bulguyla paralel olarak nomofobi alt gruplarının kimlik bocalaması açısından incelendiği fark analizlerinde, orta ve aşırı düzeyde nomofobisi olan bireylerin hafif düzeyde nomofobisi olan bireylere nazaran anlamlı derecede daha fazla kimlik bocalaması yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu sonuçlar da, kimlik duygusunu sağlamada sorun yaşayan bireylerin, nomofobi kriterlerini daha fazla karşıladıkları anlamına gelmektedir.

Yerli literatürde nomofobiyi kimlik duygusu bağlamında değerlendiren hiçbir çalışmaya rastlanmazken yabancı yazında ise yalnızca yukarıda bahsi geçen çalışmaya (Han, Kim ve Kim, 2017) ulaşılmıştır. Tez çalışmamızdan elde ettiğimiz veriyi bu çalışmanın da katkısıyla değerlendirecek olursak, kimliğin bir parçasını içinde barındıran ve hatta belki de doğrudan kimliğin bir parçası olarak addedilen akıllı telefonlar, bireyler için bu açıdan son derece önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu nesnelere uzak kalma ile bireylerin kimliklerinden kopma veya kimlikleriyle ilgili bocalama yaşama gibi durumlar içerisine girebilecekleri öngörülebilir. Bu çerçeveden bakıldığında kimlik duygusu ile nomofobinin ilişkili değişkenler olabileceği ve bunu sınavan daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Mevcut tez çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığının yanında nomofobinin de kişiler arası problemler açısından değerlendirmesi yapılmıştır. Buna göre kişiler arası problemlerin artışı ile nomofobi düzeyinin artışının doğrusal ve anlamlı bir ilişki gösterdiği bulgulanmıştır. Nomofobi grupları arasında gerçekleştirilen fark analizleri

de bu ilişkiyi doğrular niteliktedir. Yani orta ve aşırı düzeyde nomofobisi olan bireylerin hafif düzeyde nomofobisi olanlara göre daha fazla kişiler arası problemler yaşadıkları istatistiksel açıdan anlamlılık göstermiştir. Daha önce de belirtildiği üzere dijitalize olmuş yaşamlarımızda teknolojinin hakimiyeti (Arslan, 2012/2015), kişiler arası ilişkilerimizde de bazı sorunlar yaşamamıza yol açmaktadır (Gardner ve Davis, 2013). Akıllı telefonlara bağımlı kalan ve nomofobide olduğu gibi bu cihazlardan ayrı kalmada zorluk yaşayan bireylerin, düşük benlik saygısına ve yüksek kaygıya sahip bireyler olabilecekleri düşünülmektedir (Hong, Chiu ve Huang, 2012). Öyle ki, özellikle sosyal ortamlarda belirginleşen, düşük özsaygı ile aşırı anksiyetenin hâkim olduğu tablolarda, kişiler arası ilişki ve iletişimi sağlamak adına akıllı telefonlarla aşırı bir bağ kurmanın gerçekleşebileceğine dair araştırma verileri bulunmaktadır (Uysal, Özen ve Madenoğlu, 2016; Ertan, 2019). Sonuç olarak bu çalışmada nomofobiyle kişiler arası problemler arasında bulgularan pozitif korelasyonun, alandaki literatür bilgilerini destekler yönde olduğu söylenebilir.

5.3.3. Nomofobinin Yordama Düzeyinin Değerlendirilmesi

Yürütülen bu tez çalışmasında nomofobinin; bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler ile olan ilişkisi incelenmiştir. Yapılan ilişki analizler sonucunda nomofobinin tüm bu değişkenler ile anlamlı korelasyonlar gösterdiği görülmüştür. Nomofobiyi yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizinde ise bu değişkenlerden bağlanma stilleri, bu çalışma için belirlenen korelasyon gücünü karşılamadığı için regresyon modeline dahil edilmemiştir. Sonuçta bakıldığında, kimlik bocalamasını ifade eden kimlik duygusu ölçümü ile kişiler arası problemler skorlarının nomofobiyi %9 oranında ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Nomofobiyi açıklayan bu iki değişkenden kimlik bocalamasının ise %8'lik yordayıcılık oranı ile baskın bir role sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Kimlik duygusu ve kişiler arası problemlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olan ilişkileri benzer şekilde nomofobide de görülebilmektedir. Tezin belli bölümlerinde bu ilişkilere değinilse de kısaca önemli noktaları tekrarlamakta yarar vardır. İlk kişiler arası problemleri nomofobi açısından ele alacak olursak, bu olgunun akıllı telefon

bağımlılığındakine benzer bir ilişkisellik gösterdiğini söyleyebiliriz. Elde ettiğimiz analiz sonuçları, kişiler arası problem yaşayan bireylerde nomofobinin görülme olasılığının arttığı şeklindedir. Yani kişiler arası ilişkileri bozuk olan ve bu alanlarda problemler yaşayan bireylerin nomofobiye bir yatkınlığı olabileceği söylenebilir. Ancak, nomofobik olmanın da bireylerin kişiler arası ilişkilerinde problemler yaşamasına sebep olabileceği olasılığının da gözden geçirilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu çift yönlü ilişkinin netleştirilmesi amacıyla daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Tıpkı kişiler arası problemler ile nomofobi ilişkisinde olduğu gibi, kimlik duygusu ile nomofobi ilişkisini de doğrudan çalışan çalışma yok denecek kadar azdır. Bu tez çalışmasında ortaya çıkan bulgu, kimlik duygusunda bocalama yaşayan bireylerin nomofobi açısından riskte olabileceğini göstermektedir. Nitekim kimlik arayışında olan bir bireyin akıllı telefonunu bu arayışa araç kıldığı (Davis, 2013) ve zamanla bu aracıya bağımlılık geliştirebildiği bilinmektedir (Morrill, 2009). Bu çerçeveden baktığımızda, kimlik keşfinde olup henüz kendini bulamamış hisseden bir bireyin akıllı telefonun bağlayıcı özelliklerinin de etkisiyle bu cihaza bağımlılık göstermesi ve onsuz yapamamaya başlaması gerçekleşebilir bir durum gibi görünmektedir.

Bu görüşün yanı sıra akıllı telefonlarda, yaşamlarımıza ve anılarımıza dair çok çeşitli bilgiler depolanabilmektedir. Bize ait olan bu bilgiler bir yandan da kimliğimize ilişkin öğeleri barındırmaktadır. Bu bağlamda nomofobinin kimlik duygusu ile ilişkisini açıklayan Han, Kim ve Kim (2017), akıllı telefonların kimliğin genişletilmiş bir parçası ve uzantısı olarak görülebileceğini ifade etmektedir. Böyle bir durumun gelişmesi ile beraber ise, bireylerin nomofobide olduğu şekilde, akıllı telefonlarından ayrılmak istemeyeceklerini ve ayrıldıkları durumda da korku ve kaygı gibi duygular yaşayabileceklerini dile getirmektedir.

SONUÇ

Yaşantılarımızın gitgide vazgeçilmez bir unsuru haline gelen akıllı telefonlar, istatistiksel verilerin de işaret ettiği üzere günden güne kullanımı artan bir profil sergilemektedir. Akıllı telefonların bu denli cezbedici olmasında, çok çeşitli alanlarda ve birçok açıdan sağladığı işlevsellik ve kolaylığın etkisi bulunmaktadır. Ancak bunun yanında akıllı telefonların kontrolsüz, problemlili veya aşırı kullanımları ile bu cihazlara bir bağımlılık geliştirilmesi sorunu da ortaya çıkmaktadır. Tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi, akıllı telefonlara karşı geliştirilen bağımlılığın da bireylerin yaşamlarında ruhsal, fiziksel, toplumsal ve maddi olmak üzere çok yönlü hasarlar bırakma potansiyeline sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Nitekim, özellikle akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber, bu cihazların bağımlılık yapma durumunu ve bunun insan yaşamına olası etkilerini inceleyen çok sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Ortaya konan bu çalışmalar, akıllı telefonların sorunlu kullanımlarının, başta ruhsal işleyişte ve sosyal işlevsellikte bozulma olmak üzere hayatlarımıza önemli boyutlarda sirayet ettiğini göstermektedir. Öyle ki, psikoloji yazınında halihazırda üzerinde yoğun olarak çalışılan akıllı telefon bağımlılığının, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM'ye davranışsal bozukluklar kapsamında girebileceği öngörülmektedir.

Cazip özellikleri ile alışkanlığa ve hatta bağımlılığa yol açabilen akıllı telefonlar, çeşitli nedenlerden dolayı kullanılamaz veya erişilemez olduklarında, bireylerde ciddi psikolojik ve fizyolojik semptomlara neden olabilmektedir. Günlük işlevselliği belirgin düzeyde etkilediği fark edilen bu durum, yakın zamanda ortaya atılan “nomofobi” kavramı ile açıklanarak alanyazına girmiştir. Telefonsuz kalma korkusu olarak da bilinen nomofobi, yaşadığımız modern çağın fobisi olarak adlandırılmakta ve yapılan çalışmalar bu olgunun toplum içinde günden güne arttığını göstermektedir. Teknoloji çağının iki davranışsal patolojisi olarak da nitelendirebileceğimiz akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin, hem bireyleri hem de toplumları tehdit eden durumu göz önünde bulundurulduğunda, bu iki olgunun altında yatan veya oluşumu üzerinde etkisi bulunan faktörleri belirlemek son derece önem arz etmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada; akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin, temel psikososyal mekanizmaları içeren kuram ve kavramlar açısından incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla bağlanma kuramı doğrultusunda bağlanma stilleri, psikososyal gelişim kuramı

doğrultusunda kimlik duygusu ve kişiler arası ilişkiler kuramı çerçevesinde ise kişiler arası problemlerin bağımsız değişkenler olarak ele alınmasına karar verilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin yaygınlık oranının genellikle lise ve üniversite grubu genç yaş bireylerinde daha fazla olduğu görüldüğü için, alan çalışmaları da bu yaşlara odaklanmış durumdadır. Fakat artık hemen her yaştan bireyin hayatına dahil olan akıllı telefonların, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi açısından risk taşıyabileceğini söylemek yanlış olmaz. Zira bu cihazların bağımlılığa yol açabilecek özellikleri dikkate alındığında, akıllı telefonla teması olan her yaş grubu için araştırma yapmak ve gerekli önlemleri almak büyük bir önem taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın ikinci amacı, ulaşılabilir görülen geniş bir yetişkin örnekleminde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ele almak olarak belirlenmiştir. İlişkisel tarama yöntemi ile yürütülen bu tez çalışması, bahsi geçen sorun ve amaçlar doğrultusunda 18-65 yaş arasında 535 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular literatürle uyumlu olarak, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin toplum içerisinde önemli ölçüde yaygın iki olgu olduğunu göstermiştir. Araştırmanın değişkenleri açısından bakıldığında ise akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde daha az, güvensiz bağlanma stillerine (korkulu, saplantılı, kayıtsız) sahip bireylerde ise bir risk faktörü olarak daha fazla görülmüştür. Bunun yanında kimlik duygusu tam gelişmemiş, kendini tam bulamamış veya kimliğini henüz oturtamamış olarak değerlendirebileceğimiz bireylerin de akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Son olarak kişiler arası ilişkilerinde daha fazla problem yaşayan bireylerin, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişkisel analiz sonuçlarının yanı sıra akıllı telefon bağımlılığının güvenli ve saplantılı bağlanma, kimlik bocalaması ve kişiler arası problemler tarafından %25 oranında yordandığı bulunurken nomofobinin ise kimlik bocalaması ve kişiler arası problemler tarafından yaklaşık %9 oranında yordandığı tespit edilmiştir. Elde edilen tüm bu bulguların ilgili literatürü destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Akıllı telefon bağımlılığı şimdiye dek gerek yurtdışında gerekse ülkemizde pek çok değişken açısından ele alınmıştır. Ancak, akıllı telefon bağımlılığının kimlik duygusu ve kişiler arası ilişkiler açısından değerlendirildiği yurtdışı çalışmaları oldukça sınırlı olmakla birlikte, ülkemizde ise yok denecek kadar azdır. Bunun yanı sıra ülkemiz için

henüz yeni çalışılan bir kavram olarak sayılabilecek nomofobi, bağlanma kuramı açısından birkaç çalışmada ele alınsa da bu olgunun kimlik duygusu ve kişiler arası problemler bağlamında doğrudan değerlendirildiği hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu tez çalışmasının, alanyazındaki bahsi geçen araştırma eksikliği hususunda literatüre katkı sağlayabileceği umulmaktadır.

Mevcut tez çalışmasının önemli görülen bazı yönleri ve sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobiyi, farklı yaş grubundan bireyleri içeren geniş bir örnekleme inceleyen az sayıda çalışma vardır. Bu nedenle bu çalışmada farklı yaşlardaki bireylerin değerlendirilmesinin, genel tabloyu görebilmek adına önemli olabileceği düşünülmektedir. Yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeylerini, demografik değişkenlerden medeni durum ve eğitim durumu açısından karşılaştıran sınırlı sayıda çalışma olmasından ötürü, bu çalışma bu konularda fikir verici olabilecektir. Ayrıca yerli alanyazındaki çalışmalara göz atıldığında; bu tez çalışması görece fazla katılımcıyla yürütülmüştür. Dolayısıyla elde edilen sonuçların, ülkemizdeki akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi durumunu ortaya koyabilmesi ve bu olguların genellenebilirliğini sağlaması adına katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Tüm bunlara ek olarak araştırmamız birtakım sınırlılıklar göstermektedir. İlk olarak araştırma verileri, özbildirim ölçekleri ile elde edildiği için, katılımcıların yanlış cevaplar vermiş olma olasılığı göz önünde bulundurulması gereken bir konudur. Öte yandan her ne kadar örneklem büyüklüğü istatistiksel açıdan yeterli görülse de, demografik özellikler bağlamında katılımcıların dahil oldukları kategorilerin birbirlerini dengeleyici sayılarda olmayışı, araştırma için ayrı bir sınırlılık oluşturmaktadır. Zira, toplum örnekleminin genel toplumu temsiliyet gücünü sağlamak adına, mümkün olduğunca değişken kategorilerinin kontrolünü sağlamak önem arz etmektedir. Bunun yanında ileriki araştırmalarda, üzerinde çalışılan toplum nüfusunun, en azından yaş ve cinsiyete göre dağılım oranlarını dikkate almak daha sağlıklı sonuçlar almayı sağlayabilecektir.

İlişkisel bir araştırma niteliği taşıyan bu tez çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi teorik açıdan bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Ancak elde edilen sonuçların aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin; bağlanma biçimleri, kimlik duygusu ve kişiler arası ilişkiler üzerinde bozucu etkisi olan risk faktörleri olarak da değerlendirilebileceği ihtimalini göz önünde bulundurmak

gerekmektedir. Bunun yanı sıra ilgili alanyazında kimlik duygusu ve kişiler arası problemlerin, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile olan ilişkisini araştıran son derece az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu bağlamda, yeni çalışmalarla bu ilişkilerin daha fazla incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu sayede toplum içerisinde yaygınlığı artan akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi olgularının gelişme ihtimalini azaltma yolunda, önemli olabilecek faktörlere karşı önlemler alabilmek mümkün olabilecektir.



KAYNAKÇA

- Adams, G. R. ve Marshall, S. K. (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person-in-context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 429-442. doi: 10.1006/jado.1996.0041.
- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). A modern phobia: Prevalence of nomophobia among college students. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. doi:10.1037/0003-066X.44.4.709.
- Akhoroz, M. (2019). *Öğretmen adayları arasında kişilik özellikleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Akın, G. (2018). *Erzincan üniversitesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeyinin belirlenmesi ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Erzincan: Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. doi: 10.24289/ijsser.283590.
- Akyunus, M. ve Gençöz, T. (2016a). Kişilerarası problemler envanteri-Döngüsel ölçekleri kısa formu psikometrik özellikleri: Bir güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(1), 36-48. doi: 10.5350/DAJPN2016290104.
- Akyunus, M. ve Gençöz, T. (2016b). Kişilik bozukluğu inanışlarının kişilerarası döngüsel model üzerindeki temsili. *Turkish Journal of Psychology*, 31(77), 1-7.
- Akyürek, G., Kars, S. ve Bumin, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde cep telefonu kullanımı ile kimlik gelişimi arasındaki ilişki. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(2), 85-90.

- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Kalhory, S. M., Jannatifard, F. ve Sepahbodi, G. (2018). The survey of personal and national identity on cell phone addicts and non-addicts. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(1), 15-21.
- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Farahani, M., Jannatifard, F., Esmaili Alamuti, S. ve Mohammadi, M. R. (2020). Addictive use of smartphones and mental disorders in university students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(2), 96-104.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S. ve Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536. doi: 10.1080/00223891.1990.9674088.
- Alfawareh, H. M. ve Jusoh, S. (2014). Smartphones usage among university students: Najran university case. *International Journal of Academic Research*, 6(2), 321-326. doi: 10.7813/2075-4124.2014/6-2/B.48.
- Alkın, S. (2018). *Lise öğrencilerinde sosyal ilişkilerin niteliği ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Altan, B. (2019). *Nomofobi ile aleksitimi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri- SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ankara, H. G., Tekin, B. ve Öz, E. (2020). Elmayı en çok kim ısıyor? Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen sosyoekonomik faktörlerin tespiti. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 13, 235-242. doi: 10.17671/gazibtd.690046.
- Anshari, M., Alas, Y. ve Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. doi: 10.1080/17450128.2019.1614709.
- Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme.

Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6(3), 609–627. doi: 10.15805/addicta.2019.6.3.0078.

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.02.003.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469.

Arnett, J. J. (2015). Identity development from adolescence to emerging adulthood: What we know and (especially) don't know. K. C. McLean ve M. Syed (Ed.), *The Oxford handbook of identity development* içinde (s. 53–64). New York: Oxford University Press.

Arpacı, İ., Baloğlu, M., Kozan, H. İ. ve Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), 1-12. doi: 10.2196/jmir.8847.

Arslan, H. (2015). Teknolojinin rutinizasyonu ve rutinin dijitalizasyonu. (H. Aydın Keskin, Çev.). *1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul*. İstanbul: Pelikan Matbaa.

Ascher, M. S. ve Levounis, P. (Ed.). (2015). *The Behavioral Addictions*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Avşar Arık, I. (2018). *Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu: Y nesli*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Ayar, D., Özalp Gerçeker, G., Özdemir, E. Z. ve Bektaş, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*. 36(12), 589-595. doi:10.1097/CIN.0000000000000458.

Aydoğdu Karaaslan, İ. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7), 4548 – 4525. doi:10.19168/JYU.48010.

- Aygül, H. H. ve Apak, F. (2019). Değişen sosyallikler ve yeni sosyalleşme pratikleri ekseninde youtube ve çocuk youtuberlar. H. H. Aygül, E. Eke. (Ed.). *Dijital Nesillerin Teknoloji Bağımlılığı* içinde (s. 143-176). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. doi:10.1177/0265407590072001.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241. doi:10.1037//0022-3514.61.2.226.
- Bayrak, B. (2017). *İstanbul'da bir grup ergen üzerinde cep telefonundan ayrı kalma korkusu, bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Aydın Üniversitesi.
- Bayraktar, F. (2013). İnternet ve ergen gelişimi. M. Kalkan, C. Kaygusuz. (Ed.). *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler* içinde (s. 75-94). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Berzonsky, M. D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 4(3), 268-282. doi:10.1177/074355488943002.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. doi:10.1089/cpb.2005.8.39.
- Billieux, J., Maurage, P., Fernandez, O. L., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. doi:10.1007/s40429-015-0054-y.

- Bosma, H.A., Graafsma, T. L. G., Grotevant, H. D. ve de Levita, D. J. (1994). *Identity and development: An interdisciplinary approach*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: their characters and home-life. *The International Journal of Psychoanalysis*, 25, 19–53. doi:10.4324/9780203779958-9.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume 2 Separation anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayınları. (Orijinal basım tarihi, 1969).
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247. doi:10.16899/ctd.66303.
- Bragazzi, N. L. ve 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.
- Bretherton, I. ve Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s. 102–127). New York: The Guilford Press.
- Bulduklu, Y. ve Özer, N. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8). doi: 10.15869/itobiad.265374.
- Büyükçoplan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Caplan, S., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319. doi:10.1016/j.chb.2009.06.006.
- Castells, M. (2005). The network society: From knowledge to policy. M. Castells ve G. Cardoso (Ed.). *The Network Society From Knowledge to Policy* içinde (s. 3-16). Washington DC: Johns Hopkins Center for Transatlantic Relations.
- Cayhan, T. (2017). *Akıllı telefon kullanımı ile duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Miao, N.-F., Chen, P.-H., Lee, C.-M., Chiang, J.-T. ve Pan, Y.-C. (2015). The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive psychiatry*, 57, 21–28. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.11.013.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X. ve He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.030.
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. O. ve Liang, L. (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*, 75, 891–902. doi: 10.1016/j.chb.2017.07.002.
- Ching, K. H. ve Tak, L. M. (2017). The structural model in parenting style, attachment style, self regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3(1), 85-103. doi: 10.22492/ijpbs.3.1.06.
- Choi, H. S., Lee, H. K. ve Ha, J. (2012). The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations - Focusing on K university

- students. *Journal of the Korean Data and Information Science Society*, 23(5), 1005-1015. doi: 10.7465/jkdi.2012.23.5.1005.
- Choi, S-W, Mok, J., Kim, H., Lee, K. ve Lee, H. (2014). Risk and protective factors associated with problematic smartphone use in university students. *The Canadian Journal of Addiction*, 5(2), 28. doi: 10.1097/02024458-201406000-00027.
- Choi, Y. Y. ve Seo, Y. S. (2019). The relationship between insecure adult attachment and smartphone addiction: The mediation effect of impulsiveness moderated by social support. *Journal of Digital Convergence*, 17(1), 229-237. doi: 10.14400/JDC.2019.17.1.229.
- Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.
- Chongyang, C., Zhang, K., Gong, X., Zhao, S., Lee, M. ve Liang, L.(2017). Understanding compulsive smartphone use: An empirical test of a flow-based model. *International Journal of Information Management*, 37, 438-454. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2017.04.009.
- Cyr, B., Berman, S. L. ve Smith, M. L. (2015). The role of communication technology in adolescent relationships and identity development. *Child & Youth Care Forum*, 44, 79-92. doi: 10.1007/s10566-014-9271-0.
- Çabuk, O. C. (2015). *The roles of childhood trauma, personality characteristics, and interpersonal problems on psychological well-being*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(2), 95-117. doi: 10.1501/Egifak_0000001226.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.). *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler* içinde (s. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Çakır, Ö. ve 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.
- Çalışır, G. (2017). Sosyal kuşakların kişilerarası iletişim aracı olarak sosyal ağları kullanma durumu. A. M. Kırık. (Ed.). *Medya çağında iletişim: Sokaktan ekrana, sanaldan gerçeğe*. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Çevik, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Çuhadaroğlu, F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 309-314.
- Darçın, A. E., Köse, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 1-6. doi: 10.1080/0144929X.2016.1158319.
- Dasgupta, P., Bhattacharjee, S., Dasgupta, S., Roy, J. K., Mukherjee, A. ve Biswas, R. (2017). Nomophobic behaviors among smartphone using medical and engineering students in two colleges of West Bengal. *Indian Journal of Public Health*, 61(3), 199–204. doi: 10.4103/ijph.IJPH_81_16.
- Davey, S. ve Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: A mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12), 1500–1511.
- Davis, K. (2013). Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, 29, 2281–2293. doi: 10.1016/j.chb.2013.05.022.
- Demir, S. (2018). *Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının duygusal zeka ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.

- Demircan Uza, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi ile mizaç karakter arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions* 4(2), 85-92. doi: 10.1556/2006.4.2015.010.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması: Anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dereboy, İ. F., Dereboy, Ç., Coşkun, A. ve Coşkun, B. (1994a). Özdeğer duygusu, öz imgesi ve kimlik duygusu- I. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(1), 3-12.
- Dereboy, İ. F., Dereboy, Ç., Coşkun, A. ve Coşkun, B. (1994b). Özdeğer duygusu, öz imgesi ve kimlik duygusu- II. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 1(2), 61-69.
- Dereboy, İ. F. ve Dereboy, Ç. (1997). Batılılaşma ve kimlik direnci-Psikososyal bir yaklaşım. N. Bilgin (Yay. Haz.). *Cumhuriyet, demokrasi ve kimlik içinde* (s. 409-429). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Dereboy, İ. F., Dereboy, Ç., Sevinçok, L. ve Kaynak, H. (1999). Gençlerde kimlik gelişimi sürecini değerlendirmede kullanılan iki ölçeğin psikometrik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 92-101.
- Dereboy, F. ve Çelen, N. (2012). Türk gençlerinde kimlik gelişimi ve kimlik sorunları. M. Eskin, Ç. Dereboy, H. Harlak ve F. Dereboy, (Ed.). *Türkiye'de gençlik: Ne biliyoruz, ne bilmiyoruz?* içinde (s. 83-119). Ankara: Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Yayınları.
- Derici, H. (2018). *Evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Deverensky, J. L. (2019). Behavioral addictions: Some developmental considerations. *Current Addiction Reports*, 6, 313–322. doi: 10.1007/s40429-019-00257-z.

- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal Community Medicine*, 35(2), 339–341. doi: 10.4103/0970-0218.66878.
- Durak, H. Y. (2017). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. doi: 10.1016/j.soscij.2018.09.003.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1–15. doi: 10.15805/addicta.2018.5.2.0025.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B.,... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-22. doi: 10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12. doi: 10.17671/btd.30223.
- Ekşi, F.ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030.

- Elkind, D. (2019). Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi. (A. Dönmez, Çev.). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 12(1), 27-38 . (Orijinal basım tarihi, 1978). doi: 10.1501/Egifak_0000000613.
- Elliot, A. J. ve Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 317–331. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.317.
- Ellul, J. (2003). *Teknoloji toplumu*. (M. Ceylan, Çev.). İstanbul: Bakış Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1964).
- Elyasi, F., Hakimi, B. ve Islami-Parkoochi, P. (2018). The validity and reliability of the persian version of nomophobia questionnaire. *Addiction & Health*, 10(4), 231–241. doi: 10.22122/ahj.v10i4.647.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (2019). *İnsanın 8 evresi*. (4. Basım). (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Orijinal basım tarihi, 1982).
- Erkul, A. (2019). *Polikliniğe başvuran 18-25 yaş arasındaki kişilerde anksiyete-depresyon ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.
- Ertan, G. (2019). *Mobil telefonsuz kalma korkusunun (nomofobi) iş tatmini, işe bağlılık ve sosyal izolasyon üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Faber, A. J., Edwards, A. E., Bauer, K. S. ve Wetchler, J. L. (2003). Family structure: Its effects on adolescent attachment and identity formation. *The American Journal of Family Therapy*, 31(4), 243–255. doi: 10.1080/01926180390201945.
- Feindel, H. (2019). *İnternet bağımlılığı: Bağımlılar ve aileleri için el kitabı*. (1.Baskı). (A. Dirim, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2015).

- Fidan, H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433–469. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0118.
- Garcia-Montes, J. M., Caballero-Munoz, D. ve Perez-Alvarez, M. (2006). Changes in the self resulting from the use of mobile phones. *Media, Culture & Society*, 28(1), 67-82. doi: 10.1177/0163443706059287.
- Gardner, H. ve Davis, K. (2014). *App kuşağı*. (Ü. Şensoy, Çev.). İstanbul: Optimist Yayın Dağıtım. (Orijinal yayın tarihi, 2013).
- Geçtan, E. (2017). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. doi: 10.17943/etku.288485.
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G. ve Yıldırım, S. (2019). Preservice teachers' metaphorical perceptions on smartphone, no mobile phone phobia (nomophobia) and fear of missing out (fomo). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 733-783. doi: 10.14686/buefad.516540.
- Ghasempour, A. ve Mahmoodi-Aghdam, M. (2015). The role of depression and attachment styles in predicting students' addiction to cell phones. *Addiction & Health*, 7(3-4), 192–197.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. <http://users.rider.edu/~suler/psygyber/supportgp.html>. (Erişim Tarihi: 16.06.2020).
- Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Graafsma, T. L. G. (1994). Psychoanalysis. H. A. Bosma, T. L. G. Graafsma, H. D.Grotevant ve D. J. de Levita, (Ed.). *Identity and development: An interdisciplinary approach* içinde (s. 21-25). Thousand Oaks, California: Sage Publications.

- Grant, J., Potenza, M., Weinstein, A. ve Gorelick, D. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. doi: 10.3109/00952990.2010.491884.
- Greenfield, D. (2015). Sanal bağımlılık: İnternet ve dijital medya teknolojisine neden bağımlı oluyoruz?. (H. Aydın Keskin, Çev.). *1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul*. İstanbul: Pelikan Matbaa.
- Greenfield, S. (2015). Dijital teknolojiler beynimizi değiştirir mi?. (H. Aydın Keskin, Çev.). *1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul*. İstanbul: Pelikan Matbaa.
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. K. Bartholomew ve D. Perlman (Ed.), *Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships* içinde (s. 17–52). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246-250.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi: 10.1080/14659890500114359.
- Griffiths, M. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5). doi: 10.4172/2155-6105.1000e118.
- Gugliandolo, M. C., Costa, S., Kuss, D. J., Cuzzocrea, F. ve Verrastro, V. (2019). Technological addiction in adolescents: The interplay between parenting and psychological basic needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-019-00156-4.

- Gümüş, A. (2018). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon durumlarının değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Gürbüz, İ. B. ve Özkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56, 814–822. doi: 10.1007/s10597-019-00541-2.
- Gürüz, D. ve Eğinli, A. (2012). *Kişilerarası iletişim: Bilgiler-etkiler-engeller*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Han, S., Kim, K. J. ve Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(7), 419–427. doi: 10.1089/cyber.2017.0113.
- Hao, Z., Jin, L., Li, Y., Akram, H. R., Saeed, M. F., Ma, J., ...Huang, Z. (2019). Alexithymia and mobile phone addiction in Chinese undergraduate students: The roles of mobile phone use patterns. *Computers in Human Behavior*, 97, 51–59. doi: 10.1016/j.chb.2019.03.001.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Hazan, C. ve 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.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1998). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (A. Dönmez, Çev.). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 31(1), 1-49. (Orijinal basım tarihi, 1994). doi: 10.1501/Egifak_0000000242.
- Hızarcı, Ö. (2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (gkk), yaşam doyumunu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin*

- demografik değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2006). *Sosyal psikoloji*. İ. Yıldız ve A. Gelmez, (Çev.). Ankara: Ütopya Yayınevi. (Orijinal basım tarihi, 2005).
- Holden, C. (2001). 'Behavioral' addictions: Do they exist?. *Science*, 294(5544), 980-982. doi: 10.1126/science.294.5544.980.
- Hong, F.-Y., Chiu, S.-I. ve Huang, D.-H. (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, 2152–2159. doi: 10.1016/j.chb.2012.06.020.
- Hooper, V. ve Zhou, Y. (2007, Haziran). *Addictive, dependent, compulsive? A study of mobile phone usage*. Conference Proceedings of the 20th Bled eConference eMERgence: Merging and Emerging Technologies, Processes, and Institutions, Slovenia.
- Horowitz, L. M. (1979). On the cognitive structure of interpersonal problems treated in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 5-15. doi: 10.1037/0022-006X.47.1.5.
- Horowitz, L. M. ve Vitkus, J. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review*, 6(5), 443-469. doi: 10.1016/0272-7358(86)90031-0.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G. ve Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885–892. doi: 10.1037//0022-006x.56.6.885.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283–300. doi: 10.1207/s15327752jpa6602_7.
- Horowitz, L. M., Alden, L. E., Wiggins, J. S. ve Pincus, A. L. (2003). *Inventory of Interpersonal Problems Manual*. Texas: The Psychological Corporation.
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H. ve Yen, C. F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students:

- The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3225. doi: 10.3390/ijerph16173225.
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., ...Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485–490. doi: 10.1080/01449290701485801.
- Hughes, J. ve Barkham, M. (2005). Scoping the Inventory of Interpersonal Problems, its derivatives and short forms: 1988–2004. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(6), 475-496. doi: 10.1002/cpp.466.
- İHH 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>.
- İslamoğlu, A. H. ve Alınacı, Ü. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. (5.Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Jain, P., Gedam, S. R. ve Patil, P. S. (2019). Study of smartphone addiction: Prevalence, pattern of use and personality dimensions among medical students from rural region of central India. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(2), 132-138. doi: 10.5958/2394-2061.2019.00029.6.
- 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.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. ve Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541-548. doi: 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19.
- Johnson, T. P. (2014). *Snowball sampling: Introduction*. Wiley StatsRef: Statistics Reference Online.

- Kalecik, S. (2016). *Problemlerli internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olarak duygu düzenleme, öz-denetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı semptomları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kalen, S. (2018). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *TOJDAC*, 4 (1). doi: 10.7456/10401100/001.
- Karahancı, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Kayabaş, İ. (2016). Mobil teknolojiler. T. V. Yüzer ve M. E. Mutlu (Ed.), *Yeni iletişim teknolojileri içinde* (s. 101-110). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Kaynak Demir, H., Dereboy, F. ve Dereboy, Ç. (2009). Gençlerde kimlik bocalaması ve psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 227-235.
- Kaypaklı, G. (2017). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili özellikler*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Keefer, L., Landau, M., Rothschild, Z. K. ve Sullivan, D. (2012). Attachment to objects as compensation for close others' perceived unreliability. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 912-917. doi: 10.1016/j.jesp.2012.02.007.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kim, B. (2013). Effect of smart-phone addiction on youth's sociality development. *The Journal of the Korea Contents Association*, 13, 208-217. doi: 10.5392/JKCA.2013.13.04.208.

- Kim, E., Cho, I. ve Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11, 92-97. doi: 10.1016/j.anr.2017.05.002.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve 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., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve 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(1), 28–35. doi: 10.2174/1745017901410010028.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. ve Miklosi, A. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.062.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood*. (2. Baskı). Sage Publications, Inc.
- Kurubacak, G. (2016). İletişim teknolojilerinde yeni özellikler. T. V. Yüzer ve M. E. Mutlu (Ed.), *Yeni iletişim teknolojileri içinde* (s. 8-9). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Kuyucu, M. (2014). Y kuşağı ve facebook: Y kuşağının facebook kullanım alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(49), 55-83. doi: 10.17755/esosder.75785.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon(kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.

- Kwak, J. Y., Kim, J. Y. ve Yoon, Y. W. (2018). Effect of parental neglect on smartphone addiction in adolescents in South Korea. *Child Abuse & Neglect*, 77, 75-84. doi: 10.1016/j.chiabu.2017.12.008.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0083558.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., ... Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936. doi: 10.1371/journal.pone.0056936.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. New York: Ronald Press.
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. ve McDonough, I. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4. doi: 10.1016/j.heliyon.2018.e00895.
- Lee, C. ve Lee, S.-J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17. doi: 10.1016/j.childyouth.2017.04.002.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. ve Morgan, G. A. (2015). *IBM SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation* (5. Baskı). New York: Routledge Press.
- Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.049.
- Lin, Y. ve Gau, S. (2013). Association between morningness–eveningness and the severity of compulsive Internet use: The moderating role of gender and parenting style. *Sleep Medicine*, 14, 1398–1404. doi: 10.1016/j.sleep.2013.06.015.
- Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J. ve Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6). doi: 10.1371/journal.pone.0098312.

- Liu, Q.-Q, Yang, X.-J., Zhu, X.-W. ve Zhang, D.-J. (2019). Attachment anxiety, loneliness, rumination and mobile phone dependence: A cross-sectional analysis of a moderated mediation model. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-019-00464-x.
- Luo, S. X., Brennan, T. K. ve Wittenauer, J. (2015). Internet Addiction: The case of Henry, the “Reluctant Hermit”. M. S. Ascher ve P. Levounis (Ed.), *The Behavioral Addictions* içinde (s. 81-96). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Mail Online. (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it's the plague of our 24/7 age*. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html#> (Erişim Tarihi, 14.07.2020).
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. doi: 10.1037/h0023281.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. J. Adelson (Ed.). *Handbook of adolescent psychology* içinde (s. 159–187). New York: Wiley.
- Matos, M., M., Barbosa, S., Almeida, H., M. ve Costa, M., C. (1999). Parental attachment in Portuguese late adolescents. *Journal of Adolescence*, 22, 805-818. doi: 10.1006/jado.1999.0271.
- Matsuba, M. K. (2006). Searching for self and relationships online. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(3), 275-284. doi: 10.1089/cpb.2006.9.275.
- Mazılı, S. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- McKinney, K. A. (2015). Dijital medya, ergen beyni ve bilişsel nörobilim. (H. Aydın Keskin, Çev.). *1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul*. İstanbul: Pelikan Matbaa.
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. ve Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35, 104–121. doi: 10.1177/0002764291035002003.

- Mei, S., Xu, G., Gao, T., Ren, H. ve Li, J.(2018). The relationship between college students' alexithymia and mobile phone addiction: Testing mediation and moderation effects. *BMC Psychiatry*, 18(1): 329. doi: 10.1186/s12888-018-1891-8.
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M. ve McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86. doi: 10.1016/j.chb.2018.04.027.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan: Erzincan Üniversitesi.
- Mercan, N. (2010). Dijital dünyada zaman, mekan, insan ilişkileri ve yabancılaşma. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 403, 100-111.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8, 88-107. doi: 10.26466/opus.382285.
- Merter, M. (2016). *Dokuz yüz katlı insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. J. A. Simpson ve L. Campbell, (Ed.). *Oxford Handbook of Close Relationships* içinde (s. 66-89). New York: Oxford University Press.
- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (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.
- Morrill, T. B. (2009). *Cell phone use and psychosocial development among emerging adults*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Utah: Utah State University.
- Morsünbül, Ü. ve Tümen, B. (2008). Ergenlik döneminde kimlik ve bağlanma ilişkileri: Kimlik statüleri ve bağlanma stilleri üzerinden bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 25-31.

- Nahas, M., Hlais, S., Saberian, C. ve Antoun, J. (2018). Problematic smartphone use among Lebanese adults aged 18 to 65 years using MPPUS-10. *Computers in Human Behavior*, 87, 348–353. doi: 10.1016/j.chb.2018.06.009.
- National Institute on Drug Abuse. (2010). *Research reports: Comorbidity: Addiction and other mental illnesses*. Maryland: National Institutes of Health.
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 562-70. doi: 10.1089/cpb.2005.8.562.
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81. doi: 10.5455/apd.176101.
- Onur, B. (2011). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik- yaşlılık- ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Ögel, K. (2010). *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2012). *İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ölmeztoprak, V. K. (2019). *Üniversite öğrencilerinde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve dürtüselliğin akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Özdemir, B., Çakır, Ö. ve 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: 10.29333/ejmste/84839.
- Özsoy, T. (2009, Şubat). *Fastfood'dan Facebook'a: İnternet bağımlılığı*. M. Akgül, E. Derman, M. U. Çağlayan ve A. Özgüt (Ed.), 11-13 Şubat Akademik Bilişim'09 - XI. Akademik Bilişim Konferansı bildirileri içinde (s. 651-656). Şanlıurfa: Harran Üniversitesi.
- Özteke Kozan, H. İ., Kavaklı, M., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22, 436-444. doi: 10.5505/kpd.2019.87587.
- Öztürk, M. O. (2011). İnsanın sekiz evresi. O. Öztürk (Ed.). *Ruh sağlığı ve bozuklukları cilt-I* içinde (s. 117-125). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Parent, N. (2019). *Attachment to mobile phones: An examination of university students' mobile phone use within an attachment theory framework*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Vancouver: University of British Columbia.
- Park, W. (2005). Mobile phone addiction. *Mobile Communications*, 31, 253–272.
- Parsons, C. A. ve Alden, L. E. (2016). Inventory of interpersonal problems. V. Zeigler-Hill ve T. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of personality and individual differences* içinde (s. 1-3). Switzerland: Springer International Publishing.
- Pettie, D. ve Triolo, A. M. (1999). Illness as evolution: The search for identity and meaning in the recovery process. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22(3), 255–262. doi: 10.1037/h0095236.
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E. ve Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers in Human Behavior*, 100, 105–117. doi: 10.1016/j.chb.2019.06.013.
- Polat, İ. H. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve sosyal ağlar. (H. Aydın Keskin, Çev.). *1.Uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresi 6-7-8 Nisan 2012 İstanbul*. İstanbul: Pelikan Matbaa.

- Potenza, M. N. (2015). Helping people behave themselves: Identifying and treating behavioral addictions. M. S. Ascher ve P. Levounis (Ed.), *The Behavioral Addictions* içinde (s. 5). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *MCB University Press*, 9(5).
- Ramirez, R. (2018). *Addicts to new technology: How to control it*. United States of America: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Rosenberg, K. P. ve Feder, L. C. (2014). An introduction to behavioral addictions. K. P. Rosenberg ve L. C. Feder (Ed.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment* içinde (s. 1–17). New York: Academic Press.
- Ross, H. E., Glaser, F. B. ve Germanson, T. (1988). The prevalence of psychiatric disorders in patients with alcohol and other drug problems. *Archives of General Psychiatry*, 45(11), 1023-1031. doi: 10.1001/archpsyc.1988.01800350057008.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632–2639. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.003.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim- Gelişim psikolojisi*. (G. Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal basım tarihi, 2011).
- Sarıbay, B. ve Durgun, G. (2020). Dokunmatik toplumların fobileri: Netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Journal of Yasar University*, 15, 280-294.
- Sarıççek, M. (2018). *Akıllı telefon bağımlılığının bağlanma biçimleri ile ilişkisi: Tunceli ili örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Sayar, K. (2016). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- SecurEnvoy. (2012). *66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone*. <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>. (Erişim Tarihi, 14.07.2020).
- Semerci, A. (2018, Haziran). *Examination of the university students' nomophobia levels* [Öz]. 7th International Conference on Education (Iced-2018).

- Seo, D.-J. (2015). *Christian counseling research on smartphone addiction of teenagers experienced insecure attachment*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Daegu: Keimyung University.
- Serafini, T. ve Adams, G. (2002). Functions of identity: Scale construction and validation. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(4), 361-389. doi: 10.1207/S1532706XID0204_05.
- Sezer, B. ve Atılgan, S. B. C. (2019). The dark side of smartphone usage (nomophobia): Do we need to worry about it?. *Tip Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30-43. doi: 10.25282/TED.513988.
- Shaffer, H. J. (1999). Strange bedfellows: A critical view of pathological gambling and addiction. *Addiction*, 94(10), 1445-1448. doi: 10.1046/j.1360-0443.1999.941014451.x.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": A critical consideration. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. doi: 10.1037/h0087741.
- Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyuri, A. ve Sahebkar, M. (2020). The relationship between smartphone addiction and quality of life among students at Tehran University of medical sciences. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 61-66. doi: 10.15805/addicta.2020.7.1.0080.
- Shambare, R., Rugimbana, R. ve Zhoua, T. (2012). Are mobile phones the 21st century addiction?. *African Journal of Business Management*, 6(2), 573-577. doi: 10.5897/AJBM11.1940.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N. ve Wavare, 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.
- Shen, X. ve Wang, J. (2019). Loneliness and excessive smartphone use among Chinese college students: Moderated mediation effect of perceived stressed and motivation. *Computers in Human Behavior*, 95, 31-36. doi: 10.1016/j.chb.2019.01.012.

- Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency*. Basingstoke: Taylor & Francis.
- Statista. (2020). *Number of smartphone users worldwide from 2016 to 2021*. <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>.
- Statista. (2019). *Forecast of the smartphone user penetration rate in Turkey from 2015 to 2022*. <https://www.statista.com/statistics/568281/predicted-smartphone-user-penetration-rate-in-turkey/>.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Sussman, S. ve Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: Television. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 125–132. doi: 10.1556/JBA.2.2013.008.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stili ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Şafak, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin boyun ağrısı, fonksiyonel durum ve kas aktivasyonuna etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Şata, M. ve Karip, F. (2017). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği- kısa versiyonunun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 6(4), 426-440.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Şimşek, A. (2012). Araştırma modelleri. A. Şimşek (Ed.), *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri içinde* (s. 92). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2653.

- Taneli, T., Guo, H-Y. ve Mushtaq, S. (2015). Internet gaming disorder: Virtual or real?. M. S. Ascher ve P. Levounis (Ed.), *The Behavioral Addictions* içinde (s. 77). Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Tohumcu, M. U. (2018). *İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Tor Kadioğlu, C. ve Koşar, A. (2019). Nomofobiklik düzeyinin a ve b tipi kişilikler bağlamında incelenmesi ve internetten satın alma davranışı üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 1212-1223. doi: 10.17719/jisr.2019.3665.
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M. ve Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' internet addiction. *BioMed Research International*, 2018(1), 1-10. doi: 10.1155/2018/7914261.
- Türk Dil Kurumu. (2020). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <http://sozluk.gov.tr/>. (Erişim Tarihi 23.07.2020).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018, Ağustos). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>. (Erişim Tarihi 21.05.2019).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (t.b.). *Hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı, 2004-2019*. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028. (Erişim Tarihi 20.06.2020).
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2015). Teknolojiye bağımlı yaşamamak için. (5. Baskı). [Broşür]. A. Durmuş ve H. Işılak Durmuş (Ed.), *Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Alan Kitaplığı Dizisi-4*.
- Twenge, J. M. (2018). *İ-nesli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2017).
- Uysal, S., 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.

- Waters, E., Crowell, J., Elliott, M., Corcoran, D. ve Treboux, D. (2002). Bowlby's secure base theory and the social/personality psychology of attachment styles: Work(s) in progress. *Attachment & Human Development*, 4(2), 230-242. doi: 10.1080/14616730210154216.
- We Are Social. (2019, Ocak). *Digital in 2019*. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>. (Erişim Tarihi 21.05.2019).
- We Are Social. (2020, Nisan). *Digital around the world in April 2020*. <https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april-2020>. (Erişim Tarihi 21.08.2020).
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y. ve Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions* 6(4), 708-717. doi: 10.1556/2006.6.2017.079.
- Whang, L. S., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(2), 143-50. doi: 10.1089/109493103321640338.
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97. doi: 10.1093/med:psych/9780190271350.003.0088.
- Wood, W. ve Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863. doi: 10.1037/0033-295X.114.4.843.
- World Health Organization. (2018). *International classification of diseases: Eleventh revision (ICD-11)*. Geneva: World Health Organization.
- Yang, J., Fu, X., Liao, X. ve Li, Y. (2019). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284, 112686. doi: 10.1016/j.psychres.2019.112686.
- Yapça Kaypaklı, G. (2017). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve duygusal zeka ile ilişkili özellikler*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi.

- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ames: Iowa State University.
- Yıldırım, Ç. ve Correia, A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059.
- Yıldırım, Ç., Şumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi: 10.1177/0266666915599025.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. doi: 10.17343/sdutfd.380640.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 671-679. doi: 10.1089/cpb.2007.9971.
- Zhitomirsky-Geffet, M. ve Blau, M. (2016). Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. *Computers in Human Behavior*, 64, 682-693. doi: 10.1016/j.chb.2016.07.061.
- Zimmermann, P. ve Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity. *Journal of Adolescence*, 25, 107-124. doi: 10.1006/jado.2001.0452.

EKLER

EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3. Eğitim Durumunuz: Okuryazar değil İlkokul Ortaokul
 Lise Lisans Yüksek lisans

4. Medeni Durumunuz: Evli Bekâr

5. Akıllı telefonunuz var mı? Evet Hayır

6. Ne kadar zamandır akıllı telefon kullanıyorsunuz? yıl

7. Gün içerisinde telefonunuzu kullanma süreniz ortalama ne kadardır?

1 saatten az 1-2 saat 3-4 saat 5 saat ve üzeri

8. Gün içinde telefonunuzu en çok hangi amaç için kullanırsınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

Haberleşme Mesajlaşma (whatsapp, telegram vb.) Fotoğraf/ video çekme
 Araştırma (akademik, mesleki, sağlık vb.) Alışveriş Sohbet/ tanışma
 Eğlence amaçlı (oyun, müzik dinleme vb.) Haber/ ekonomi takibi
 Sosyal medya (facebook, twitter, instagram vb.)

9. Telefonunuzda uygulama/ sosyal medya olarak aşağıdaki uygulamalardan hangisini/hangilerini kullanıyorsunuz?

Facebook Twitter Instagram Diğer.....

10. Akıllı telefonunuzu günde ortalama kaç kez kontrol edersiniz?

10'dan az 10-20 kez 20-30 kez 30-40 kez 40'tan fazla

11. Uyumadan önce telefonla vakit geçirir misiniz?

Evet Hayır

12. Telefonunuzun hayatınızdaki önem derecesi nedir?

1 2 3 4 5

(Çok az)

(Çok fazla)

13. Boş zamanlarınızda en fazla zaman ayırdığınız aktiviteleri işaretleyiniz?

Spor Yapmak Kitap Okumak Oyun Oynamak Müzik Dinlemek
 Cep telefonu ile ilgilenmek Diğer

EK 2: NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	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	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	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	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...								
10	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
16	Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.	1	2	3	4	5	6	7
17	Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
19	Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
20	Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.						
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2. Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta veya işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya enseimde ağrı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
5. Akıllı telefonum yanımda olmadığımda sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	1	2	3	4	5	6
8. İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6

EK 4: İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni hiç Beni kısmen Beni tamamıyla
tanımlamıyorum tanımlıyorum tanımlıyorum

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 5: KİMLİK DUYGUSU DEĞERLENDİRME ARACI

Açıklama: Bu test 28 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddede sözü edilen yaşantıların sizin durumunuzla ne ölçüde uygunluk gösterdiğini, yani sizin düşünce ve duygularınızı ne ölçüde yansıttığını, o maddenin karşısındaki kutucuğa (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Lütfen bütün maddeleri cevaplandırın.

	Bana hiç uymuyor	Bana pek uymuyor	Bana biraz uyuyor	Bana oldukça uyuyor	Bana tümüyle uyuyor
1. Kendimi tutarlı bir insan olarak görmekte zorlanıyorum. Değişik ortamlarda farklı biçimlerde davranıyorum ve bundan rahatsızlık duyuyorum. Bazen, hangi ortamda ya da hangi ilişkide gerçekten kendim olabildiğimi düşünüyorum.					
2. Çok yakın olduğum insanları bile hep aynı gözle göremiyorum. Aynı kişi bir an sevimli ve dost olarak görünüyor gözüme, ama başka bir zaman sevimsiz ve düşman tavırlı olduğunu düşünüyorum.					
3. Kendi doğrularımı ya da kendi yolumu bulabildiğimi sanmıyorum. Nasıl biri olmak ve nasıl bir geleceğe yönelmek istediğimden emin değilim. Bazen birine özeniyor ve onun gibi olmak istediğimi düşünüyorum. Ama bir süre sonra başka birine özenmeye başlıyorum.					
4. Ufak tefek olaylar beni derinden etkiliyor. Bir şey beklediğim gibi olmayınca sanki yıkılıyorum, kendimi suçlu ve değersiz görüyorum, çok mutsuz oluyorum. Ama sonra iyi bir şeyler oluyor ve moralim bir anda düzeliyor, canlı ve neşeli oluyorum, kendime güvenim geliyor.					
5. Çocukluk dönemlerimi düşündüğüm zaman garip bir kopukluk algılıyorum. Sanki geçmişte kalan çocukla ben aynı insan değilmişiz, farklıymışız gibi hissediyorum. Bu da içimde yaşam sürecim, sanki kopuk halkalardan oluşmuş gibi bir duygu doğuruyor.					
6. Farklı insanlarla ilişkideyken farklı biçimde davrandığımı, bir bakıma farklı kişiliklere büründüğümü sanıyorum. Bu yüzden, olduğum gibi davranmadığımı, kendim olmayı beceremediğimi düşünüyorum ve davranışlarımı sahte buluyorum.					
7. Bana en yakın insanların bile beni nasıl tanıdıklarından emin değilim. Bazen öyle geliyor ki; sanki her biri beni farklı bir insan olarak tanıyor. O zaman kimin beni gerçekten tanıdığını soruyorum kendime. Ama ben de kendimi tanıdığımdan emin değilim.					
8. Kendi yolumdan yürüdüğümden emin değilim. Bana uygun olmayan bir yola yönelmiş olmaktan ve kendime yabancılaşmaktan korkuyorum. Hala kendimi arıyorum, yaşamda ne yapmak ve nasıl biri olmak istediğimi anlamaya çalışıyorum.					

10. Geleceğimi etkileyecek konularda karar vermekte zorlanıyorum. Çünkü bana uygun olanı seçtiğimden bir türlü emin olamıyorum. Bazen bir şeyi yapmaya karar veriyorum ama bir türlü harekete geçemiyorum.					
11. Şu anki halimden ve izlediğim çizgiden pek hoşnut sayılmam. Kendimden beklediğim, yani yaşamda başarmak istediğim bu değildi, ama daha iyisi elimden gelmiyor. Böyle giderse yaşamda arzuladığım yere gelmemiş bir olacağım.					
12. Girdiğim çevrelerde yer edinebildiğimi sanmıyorum. Bana öyle geliyor ki, aile ya da arkadaş çevremde pek önemsenmiyorum, yani varlığımın yokluğum açısından onlar için pek bir fark yok.					
13. En yakın ilişkilerimde bile, karşımdaki insanın beni gerçekten sevip benimsediğine güvenemiyorum. O öyle davranırsa bile içtenliğine inanmıyorum. Bir gün beni yüz üstü bırakmasından kaygılanıyorum. Belki bu yüzden insanlardan uzak duruyorum ve pek yakın arkadaşlıklar kurmuyorum.					
14. Gelecekte beni güzel günlerin ve doyumlu ilişkilerin beklediğini düşünmeye çalışıyorum, ama olmuyor. Sanki zaman ancak düş kırıklığı ve kötü şeyler getirebilir gibi geliyor.					
15. Bazen sanki zaman çok hızlı geçmiş, ruhum büyüme fırsatı bulamamış ve çocuk kalmış gibi geliyor. O anlarda zamanı yavaşlatmak ya da durdurmak istiyorum. Zamana ayak uyduramama duygusu bende gereksiz bir telaş ve aceleciliğe neden oluyor. Bazen de kendimi çok yaşlanmış gibi hissediyorum.					
16. Yaşamımı başkalarının istekleri ve beklentileri yönlendiriyormuş gibi geliyor. Sanki dizginlerim başkalarının ellerinde. Bu yüzden bazen bir şeyi kendi isteğimle mi yoksa başkaları öyle istediği için mi yaptığımdan emin olamıyorum.					
17. Özlediğim gibi biri olabileceğimden kuşkuluyum. Kendimde beğenmediğim pek çok yan var. Bu yüzden kendimden pek hoşnut sayılmam. Adamakıllı biri olmak için gereken niteliklere sahip olduğumdan emin değilim.					
18. Sanki sürekli olarak dışarıdan kendimi izliyorum ya da başkalarının beni nasıl gördüğünü düşünüyorum. Davranışlarımda konuşmamda başkalarını güldürecek tuhaflikler varmış gibi geliyor. Bu biraz sıkılgan ve alıngan olmama yol açıyor.					
19. Ne zaman bir amaca ulaşmak için hırslısam, sanki yanlış bir şeyler yapıyormuşum hissine kapılıyorum ve içimde bir huzursuzluk büyümeye başlıyor. Sonra da yine yanlış bir amacın peşinden koştuğumu düşünüyorum ve vazgeçiyorum.					
20. Kendimi iş gücü sahibi biri olarak düşlediğim zaman içime bir sıkıntı giriyor. Artık yetişkin bir insan olduğumu düşünmeye ve öyle davranmaya çalıştığım zamanlarda da benzer huzursuzluğu duyuyorum. Bu yüzden erişkinlik yıllarımda nasıl biri olacağımı kestiremiyorum.					

21. Bazen sanki kazanmak değil kaybetmek istiyormuşum gibi davranıyorum. Bir bakıma kendi kendimi çelmeliyorum, yani bindiğim dalı kesiyorum. Belki de başarılı ve sevilip sayılan biri olmayı istemiyordum.					
22. Kendimi pek çok konuda yetersiz ve eksik hissediyorum. Bazen yeterince iyi yaptığım hiçbir iş olmadığını düşünüyorum. İlerde de hangi işte çalışırsam çalışayım, işimin ustası olabileceğimi sanmıyorum.					
23. Çoğu zaman uğraştığım işleri boş ve anlamsız buluyorum. Bu yüzden üzerime düşen işleri en iyi biçimde becermek ya da bir alanda başarılı olmak için yeterli çabayı gösteremiyorum. Bazen işe yaramaz biri olduğumu düşünüyorum.					
24. Öğretmemin beklendiği şeyleri öğrenebileceğime ve gelecekte mesleğimde yetkin olacağıma inanmıyorum. Öğrenmek, becermek ve başarmak için yeterli çabayı gösterememem belki bundan kaynaklanıyordur.					
25. Bağlı olduğum bir arkadaş grubum yok. Hiçbir gruba giremiyorum, çünkü hepsinde bana ters gelen şeyler buluyorum ve gruptaki insanlara güven duyamıyorum. Ayrıca onların da beni güvenilir bulamayacaklarını ve aralarına almayacaklarını düşünüyorum.					
26. Bazen kendimde karşı cinse ait özelliklerin bulunduğu duygusuna kapılıyorum. Öyle anlarda kendimi tam bir kız ya da tam bir erkek olarak düşünmekte zorlanıyorum. Sanki ikisinin arasında kalmışım gibi hissediyorum.					
27. Ailemi bir kenara bırakırsam, çevremde görüşlerine saygı duyduğum, önerilerine kulak verdiğim ve sözünü dinlediğim bir kimsenin olmadığını söyleyebilirim. Böyle bir gösterici bulmak isterdim, ama kimsenin sözünü dinlemek istemiyorum.					
28. Neye inanacağımı tam olarak bilemiyorum. Hangi değerleri benimseyeceğim, hangi ilkelere tutunacağım konusunda kafam açık değil. Bazen hiçbir şeye inanmadığımı düşünüyorum. O zaman sanki yaşama tutunamıyormuşum gibi geliyor.					

EK 6: KİŞİLER ARASI PROBLEMLER ENVANTERİ- DÖNGÜSEL

İnsanlar başkalarıyla ilişkilerinde aşağıda belirtilen problemleri yaşadıklarını ifade etmektedirler. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve her maddeyi hayatınızdaki HERHANGİ BİR ÖNEMLİ KİŞİYLE (aile bireyleri, dostlar, iş arkadaşları gibi) İLİŞKİNİZDE sizin için problem olup olmadığına göre değerlendirin. Problemin SİZİN İÇİN NE KADAR RAHATSIZ EDİCİ OLDUĞUNU numaralandırılmış daireleri yuvarlak içine alarak belirtiniz.

Aşağıdaki ifadeler başkalarıyla ilişkilerinizde yapmakta ZORLANDIĞINIZ şeylerdir. Benim için,	Hiç değil	Biraz	Orta Derecede	Oldukça	Fazlasıyla
1. Başkalarına “hayır” demek zordur.	1	2	3	4	5
2. Gruplara katılmak zordur.	1	2	3	4	5
3. Bir şeyleri kendime saklamak zordur.	1	2	3	4	5
4. Birine beni rahatsız etmemesini söylemek zordur.	1	2	3	4	5
5. Kendimi yeni insanlara tanıtmak zordur.	1	2	3	4	5
6. İnsanları ortaya çıkan problemlerle yüzleştirmek zordur.	1	2	3	4	5
7. Başkalarına kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5
8. Başkalarına kızgınlığımı belli etmek zordur.	1	2	3	4	5
9. Başkalarıyla sosyalleşmek zordur.	1	2	3	4	5
10. İnsanlara sıcaklık/ şefkat göstermek zordur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlarla anlaşmak/ geçinmek zordur.	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla ilişkimde, gerektiğinde kararlı durabilmek zordur.	1	2	3	4	5
13. Başka birisi için sevgi/ aşk hissetmek zordur.	1	2	3	4	5
14. Başka birinin hayatındaki amaçları için destekleyici olmak zordur.	1	2	3	4	5
15. Başkalarına yakın hissetmek zordur.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının problemlerini gerçekten umursamak zordur.	1	2	3	4	5
17. Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan öne koymak zordur.	1	2	3	4	5
18. Başka birinin mutluluğundan memnun olmak zordur.	1	2	3	4	5
19. Başkalarından benimle sosyal amaçla bir araya gelmesini istemek zordur.	1	2	3	4	5
20. Başkalarının duygularını incitmekten endişe etmeksizin kendimi rahatlıkla ifade etmek zordur.	1	2	3	4	5
21. İnsanlara fazlasıyla açılırım/ içimi dökerim.	1	2	3	4	5
22. Başkalarına karşı fazlasıyla agresifim/ saldırganım.	1	2	3	4	5
23. Başkalarını memnun etmek için fazlasıyla uğraşırım.	1	2	3	4	5
24. Fark edilmeyi fazlasıyla isterim.	1	2	3	4	5
25. Başkalarını kontrol etmek için fazlasıyla uğraşırım.	1	2	3	4	5
26. Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımdan önüne koyarım.	1	2	3	4	5
27. Başkalarına karşı fazlasıyla cömertim.	1	2	3	4	5
28. Kendi istediğimi elde edebilmek için başkalarını fazlasıyla yönlendiririm.	1	2	3	4	5
29. Başkalarına kişisel bilgilerimi fazla anlatırım.	1	2	3	4	5
30. Başkalarıyla fazlasıyla tartışırım.	1	2	3	4	5
31. Sıklıkla (fazlasıyla) başkalarının benden faydalanmasına izin veririm.	1	2	3	4	5
32. Başkalarının ızdırapından/ mağduriyetinden fazlasıyla etkilenirim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Fatma CANATAR

Başakşehir/ İstanbul

Email:



Eğitim:

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, 2020, İstanbul

Lisans: İstanbul Üniversitesi, Psikoloji, 2016, İstanbul

Lise: Prof. Dr. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesi, 2012, İstanbul

Mesleki Eğitimler:

Çocuk Değerlendirme Testleri Eğitimi 3. Paket, Ruh Sağlığı Derneği, 2016

Çocuk Psikopatolojisi Eğitimi, Ahenk Psikoloji, 2016

Çocuklar İçin Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, Nevin Dölek, 2016

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Yaklaşımı, Nevin Dölek, 2017

Özgül Öğrenme Güçlüğü Bataryası, Psikofizyoloji ve Nöropsikoloji Derneği, 2017

Stanford- Binet Zeka Testi Eğitimi, Kim Psikoloji, 2017

Denver II Gelişimsel Tarama Testi, Gelişimsel Çocuk Nörolojisi Derneği, 2017

Çocuk Merkezli Oyun Terapisi Eğitimi, Mehmet Teber, 2017

İş Tecrübeleri:

İstanbul Mutlu Yuva Derneği, 2016-2017

Mesleki Faaliyetler:

İZÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Öğrenci Kongresi, sözlü bildiri, 2020