

T.C.

İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



LİSE ÖĞRENCİLERİNDE, FARKLI BAĞLANMA STİLLERİ VE  
YETİŞTİRİLME TUTUMLARININ NOMOFOBİ DÜZEYLERİ İLE  
İLİŞKİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BU  
DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ BİÇİMLENDİRİCİ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VAKKAS ÖZBEK

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

KASIM, 2021

T.C.

İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



LİSE ÖĞRENCİLERİNDE, FARKLI BAĞLANMA STİLLERİ VE  
YETİŞTİRİLME TUTUMLARININ NOMOFOBİ DÜZEYLERİ İLE  
İLİŞKİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BU  
DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ BİÇİMLENDİRİCİ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VAKKAS ÖZBEK

(19220501076)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı : Dr. Öğrt. Üyesi Serra ŞANDOR

KASIM, 2021

T.C.  
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum 'Lise Öğrencilerinde, Farklı Bağlanma Stilleri ve Yetiştirilme Tutumlarının Nomofobi Düzeyleri İle İlişkisi ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Bu Değişkenler Arasındaki Biçimlendirici Rolü' başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

26/11/2021

Vakkas ÖZBEK

## ÖZET

### LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FARKLI BAĞLANMA STİLERİ VE YETİŞTİRİLME TUTUMLARININ NOMOFOBİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BU DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ BİÇİMLENDİRİCİ ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde farklı bağlanma stilleri ve yetiştirilme tutumlarının nomofobi düzeyleri ile ilişkisi ve duygu düzenleme becerilerinin bu değişkenler arasındaki biçimlendirici rolünü incelemektir. İlişkisel tarama modelinde tasarlanan araştırmanın örneklemini İstanbul'un Bakırköy ilçesindeki 377 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubu, rastgele örneklemedir. Veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler; bağlanma stilleri, ebeveyn tutumları, duygu düzenleme becerileri ve cinsiyet; bağımlı değişken ise nomofobidir. Cinsiyet gruplarına göre nomofobi düzeylerine yönelik yapılan analizde öğrencilerin toplam nomofobi düzeyleri ile nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki fark bağımsız örneklemlili t testi ile incelenmiştir. Analizlere göre kızların toplam nomofobi puanları erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler "Pearson Korelasyon Analizi" ile incelenmiştir. Nomofobi düzeyinin anlamlı şekilde farklılaştığı cinsiyet değişkeni ile korelasyon analizinde anlamlı ilişkiler tespit edilen ve bağımsız olarak nomofobi düzeyini anlamlı ve önemli düzeyde yordayan değişkenlerin birlikte nomofobi düzeyi üzerindeki etkisini tespit etmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi birinci modelde cinsiyetin nomofobiyi anlamlı şekilde yordadığı fakat yordama gücünün düşük olduğu görülürken, ikinci modelde ise güvenli ve korkulu bağlanmanın, duygu düzenleme becerileri, cinsiyet ve güvenli etkileşim değişkenlerinin dahil edilmesiyle yordama gücünün çok arttığı ve yüksek varyansta katkı sağladığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** *Nomofobi, Bağlanma Stilleri, Yetiştirilme Tutumları, Duygu Düzenleme Becerileri.*

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT ATTACHMENT TYPES AND PARENTING ATTITUDES AND NOMOPHOBIA LEVELS IN HIGH SCHOOL STUDENTS AND THE MEDIATOR ROLE OF EMOTION REGULATION SKILLS AMONG THESE VARIABLES

The aim of this study is to investigate the relationship between different attachment types and parenting attitudes and nomophobia levels in high school students, and the mediator role of emotion regulation skills among these variables. The study group of the research, which was designed in the relational scanning model, consists of 377 students in Bakırköy district of Istanbul. The research group is random sampling. Personal Information Form, Nomophobia Scale, Relationship Scales Questionnaire, Childrearing Attitudes Scale and Interpersonal Emotion Regulation Skills Scale were used to collect data. Independent variables; attachment types, parenting attitudes, emotion regulation skills and gender; The dependent variable is nomophobia. In the analysis of the nomophobia levels by gender groups, the difference between the total nomophobia levels of the students and the scores they got from the sub-dimensions of the nomophobia scale was examined with the independent sample t-test. According to the analysis, the total nomophobia scores of the girls were found to be significantly higher than those of the boys. The relationships between the variables were examined with the "Pearson Correlation Analysis". Hierarchical regression analysis was performed to determine the effect of the variables that independently and significantly predicted the level of nomophobia, which were found to be significantly correlated in the correlation analysis with the gender variable in which the level of nomophobia differed significantly. Hierarchical regression analysis showed that in the first model, gender significantly predicted nomophobia, but the predictive power was low, while in the second model, the predictive power of the secure and fearful attachment, emotion regulation skills, gender and secure interaction variables increased significantly and contributed to the high variance.

**Key Words:** *Nomofobia, Attachment Styles, Parenting Attitudes, Emotion Regulation Skills.*



## İÇİNDEKİLER

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
GİRİŞ 1.BÖLÜM .....	1
1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Araştırma Modeli ve Değişkenler .....	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri .....	5
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Sayıtlar .....	6
2. BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE .....	7
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Çalışmalar.....	7
2.1.1. Yeni nesil teknolojiler ve iletişim araçları.....	7
2.1.2. Mobil teknolojinin hikayesi: Düşüşe geçen masaüstü bilgisayar ve tahta çıkan akıllı telefonlar .....	9
2.1.3. İnternet erişimde liderlik akıllı telefonların .....	10
2.1.4. Türkiye'ye ait sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanıcı istatistikleri.....	10
2.1.5. Sosyal medya kullanımında yönelimler.....	11
2.1.6. Akıllı telefonların kontrolsüz ve yoğun kullanımı: Aşırı bağlantılılık .....	13
2.1.7. Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki.....	14
2.1.8. Nomofobi düzeyi belirleme .....	16
2.1.9. Nomofobi gelişmesini etkileyen farklı psikolojik faktörler.....	16
2.1.10. Bağlanma kuramı .....	17
2.1.10.1. Bağlanma stillerinin ergenlik dönemindeki davranışlarla ilişkileri .	19

2.1.11. Duygu düzenleme becerileri .....	24
2.1.11.1. Fobilerin bilişsel model ile açıklanması.....	25
2.1.11.2. Duyguların oluşumu ve duygu düzenleme becerileri.....	27
2.1.11.3. Ergenlik döneminde duygu düzenleme becerileri.....	29
2.1.11.4. Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmalar.....	30
2.1.12. Yetiştirilme tutumları.....	32
<b>3.BÖLÜM YÖNTEM .....</b>	<b>36</b>
3.1. Evren ve Örneklem.....	36
3.2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Okul Türlerine Göre Dağılımları .....	36
3.3. Öğrencilerin Aylık Gelirlerine Göre Dağılımları .....	37
3.4. Veri Toplama Araçları.....	37
3.5. Verilerin Toplanması.....	42
3.6. Verilerin Analiz Edilmesi.....	42
<b>4. BÖLÜM BULGULAR.....</b>	<b>44</b>
4.1. Veri Toplama Formundan Edinilen Bilgilerin Betimleyici İstatistikleri.....	44
4.2. Cinsiyetler Arasında Nomofobi.....	53
4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler .....	53
4.4. Farklı Bağlanma Stilllerinin Toplam Nomofobi Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Etkileri .....	56
<b>5.BÖLÜM TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>59</b>
5.1. Tartışma.....	59
5.1.1. Cinsiyet ve nomofobi ilişkisi .....	60
5.1.2. Bağlanma stilleri ve nomofobi ilişkisi .....	63
5.1.3. Yetiştirilme tutumları ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki .....	68
5.1.4. Duygu düzenleme becerileri ve nomofobi ilişkisi .....	71
5.2. Öneriler.....	77
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>79</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>92</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>99</b>



## TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 3.1:</b> Katılımcıların Belirlenmesi .....	36
<b>Tablo 3.2:</b> Öğrencilerin Cinsiyet ve Okul Türlerine Ait Frekans Tablosu .....	37
<b>Tablo 3.3:</b> Nomofobi Ölçeğinin Güvenilirlik Değerleri Tablosu .....	38
<b>Tablo 3.4:</b> İlişki Ölçekleri Anketi Güvenilirlik Değerleri Tablosu .....	39
<b>Tablo 3.5:</b> Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Güvenilirlik Değerleri Tablosu.	40
<b>Tablo 3.6:</b> Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği Güvenilirlik Değerleri Tablosu ....	42
<b>Tablo 4.1:</b> Akıllı Telefon Kullanım Amaçları .....	44
<b>Tablo 4.2:</b> Akıllı Telefon Ekran Kullanımı .....	45
<b>Tablo 4.3:</b> Uyandıktan Sonra Akıllı Telefona Erişim Süresi .....	46
<b>Tablo 4.3A:</b> Güvenli Bağlanma ve Sabahları Akıllı Telefon Kullanma Süresi .....	46
<b>Tablo 4.4:</b> Akıllı Telefonda İlk Kontrol Edilen Uygulama .....	47
<b>Tablo 4.5:</b> Yatmadan Önce Akıllı Telefonla Geçirilen Süre .....	47
<b>Tablo 4.5A:</b> Yatmadan Önce Akıllı Telefonla Geçirilen Süre .....	48
<b>Tablo 4.6:</b> Akıllı Telefonun Şarjı Bittiğinde Hissedilen Kaygı .....	49
<b>Tablo 4.7:</b> Sosyal Medyanın Kullanım Aracı .....	49
<b>Tablo 4.8:</b> Sosyal Medyanın Kullanım Amacı .....	49
<b>Tablo 4.9:</b> Sosyal Medya Uygulamalarında Anlık Bildirim .....	50
<b>Tablo 4.10:</b> Bildirim Alındığında Kontrol Etme İsteği .....	50
<b>Tablo 4.10A:</b> Bildirim Alındığında Öğrenme İsteği .....	51
<b>Tablo 4.11:</b> Bildirim Geldiğinde Kontrol Etmeyi Erteleyebilme .....	51
<b>Tablo 4.12:</b> Erteleme Davranışı Sırasında Hissedilen Kaygı .....	52
<b>Tablo 4.13:</b> Sosyal Medya Uygulamalarına Bağımlılık Düzeyi .....	52
<b>Tablo 4.14:</b> Cinsiyete Göre Nomofobi Ölçeğinden Alınan Puanlar .....	53
<b>Tablo 4.15:</b> Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler .....	54-55
<b>Tablo 4.16:</b> Bağlanma Stilleri ve Nomofobi İlişisine Ait Regresyon Sonuçları ..	56
<b>Tablo 4.17:</b> Cinsiyet, Güvenli ve Korkulu Bağlanma ile Güvenli Bağlanma ve Duygu Düzenlemenin Etkileşiminin Nomofobi İlişisine Ait Hiyerarşik Regresyon Sonuçları.....	58

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

<b>Şekil 1.1:</b> Araştırma Modeli.....	04
<b>Şekil 1.2:</b> Dört Kategorili Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz).....	22



## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

- ANOVA** : Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)
- APA** : Amerikan Psikoloji Derneği
- BTK** : Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
- DSM V** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
- SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

## **GİRİŞ**

### **1.BÖLÜM PROBLEM DURUMU**

İnternet ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler, insan davranışları üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahiptir. İçinde yaşadığımız dijital çağın en popüler iletişim aracı ‘akıllı telefonlar’ bu duruma iyi bir örnek olabilir. Her ne kadar sahip olduğu yeni özelliklerle kullanıcılarının günlük yaşamlarını kolaylaştırsalar da aşırı ve kontrolsüz kullanıldıklarında oldukça fazla problemi de beraberinde getirir (Kang ve Jung, 2014). Ondan uzak kalındığında ise tıpkı bağımlılık davranışlarında olduğu gibi, yoğun bir kaygının eşlik ettiği yoksunluk belirtileri gösterilmesine neden olur (Kartal, 2019).

Tüm dünyada ve ülkemizde yapılan son araştırma verilerine göre; yeni nesil teknolojik araçların en popüler olanı akıllı telefonlar, ergenlik dönemindeki gençlerin ilgi odağındadır. Türkiye dahil toplam 30 ülke ve 49.000 katılımcı ile yürütülen Global Mobil Kullanıcı Araştırması, Türkiye’nin akıllı telefon bağımlılığı konusunda en yüksek ülkeler arasında ön sıralarda olduğunu göstermiştir. Araştırma ayrıca, Türkiye’deki genç kullanıcıların, bir günde ortalama 70 defa akıllı telefonlarını kontrol ettiklerini, genç bir kullanıcının akıllı telefonuna her gün yaklaşık 15 dakika arayla baktığını, yani bir ekran yüzü ile etkileşim içinde olduğunu göstermiştir (Deloitte, 2015). Bu veriler, gençlerin akıllı telefon kullanma sıklıkları göz önünde bulundurulduğunda nomofobi geliştirmek için bir risk grubu oluşturduklarını göstermektedir. Nitekim, Alikışıfoğlu (2012) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerde eş zamanlı olarak anksiyete, sosyal fobi, hiperaktivite, depresyon ve dikkat eksikliği gibi psikolojik rahatsızlıkların da görüldüğünü belirtmiştir. Aynı araştırmanın verilerine göre akıllı telefonlarını problemlili düzeyde kullanan ergenler, daha az kullananlara göre daha asosyaldir. Daha da somut ifade etmek gerekirse, akıllı telefonlarını bağımlı düzeyde kullanan ergenlerin yüz yüze iletişim kurarak duygularını ifade etmekten kaçındıkları, yakın çevreleri ile olan ilişkilerini azaltarak kendilerini sosyal bir izolasyona maruz

bıraktıkları görülmektedir (Alikashifoğlu, 2012). Akıllı telefonlarına yükledikleri kapalı ağ ve sosyal medya uygulamaları üzerinden iletişim kuran ergenler, birbirlerinden giderek uzaklaşmakta ve akıllı telefonların merkezde olduğu bir dijital sınırlar içinde kendilerine yeni bir yaşam alanı inşa etmektedirler. Bu durum ise, ergenlerin sosyalleşme davranışlarının sanallaşmasına neden olurken onları giderek yalnızlaştırmaktadır.

Bu yeni nesil teknolojik araçlar aşırı ve kontrolsüz kullanıldıklarında, kullanıcılarında (ergenlerde) bağımlılık türünden davranışlar gelişmesine neden olmaktadır. Teknolojiyle bağlantılı olarak gelişen yeni davranışsal bozukluklardan biri ve belki de en önemlisi ‘nomofobi’dir. Modern çağın fobisi olarak tanımlanan nomofobi, cep telefonundan yoksun kalındığında ya da ona ulaşılamadığında kişinin yoğun kaygı, korku, stres yaşamasına neden olan ve davranışları üzerindeki kontrolü kaybetmesine neden olan patolojik bir davranıştır. Ergenlik döneminde akıllı telefonların bu kadar yoğun kullanılması ya da ondan yoksun kalındığında fobik türden davranışlar gösterilmesi, ergenlerin ilerleyen yaşam dönemleri için bir takım riskler(akademik başarının düşmesi, sosyal ilişkilerde azalma, yalnızlık, depresyon vb...) taşır. Bu araştırmada, ergenlerde görülen nomofobik davranışların araştırma kapsamındaki psikolojik faktörler olan farklı bağlanma stillerinin, yetiştirilme tutumlarının ve cinsiyetin nomofobi düzeyleri ile ilişkileri incelenmiş ve duygu düzenleme becerilerinin bu değişkenler arasında ilişkide biçimlendirici rolü araştırılmaya çalışılmıştır.

### **1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Bu araştırmada “Lise Öğrencilerinde Farklı Bağlanma Stilleri ve Yetiştirilme Tutumlarının Nomofobi Düzeyleriyle İlişkileri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Bu Değişkenler Arasındaki Biçimlendirici Rolü” incelenmiştir.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

İletişim ve internet teknolojilerinde yaşanan radikal değişimlerin, insanların davranışlarına olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Bilgisayar sistemlerinin cep telefonlarıyla birleştirilmesiyle birlikte akıllı telefonlar olarak tanımlanan bu yeni teknolojinin, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline dönüşerek sosyal yaşamda dijital bir devrim yaşanmasına neden olduğu

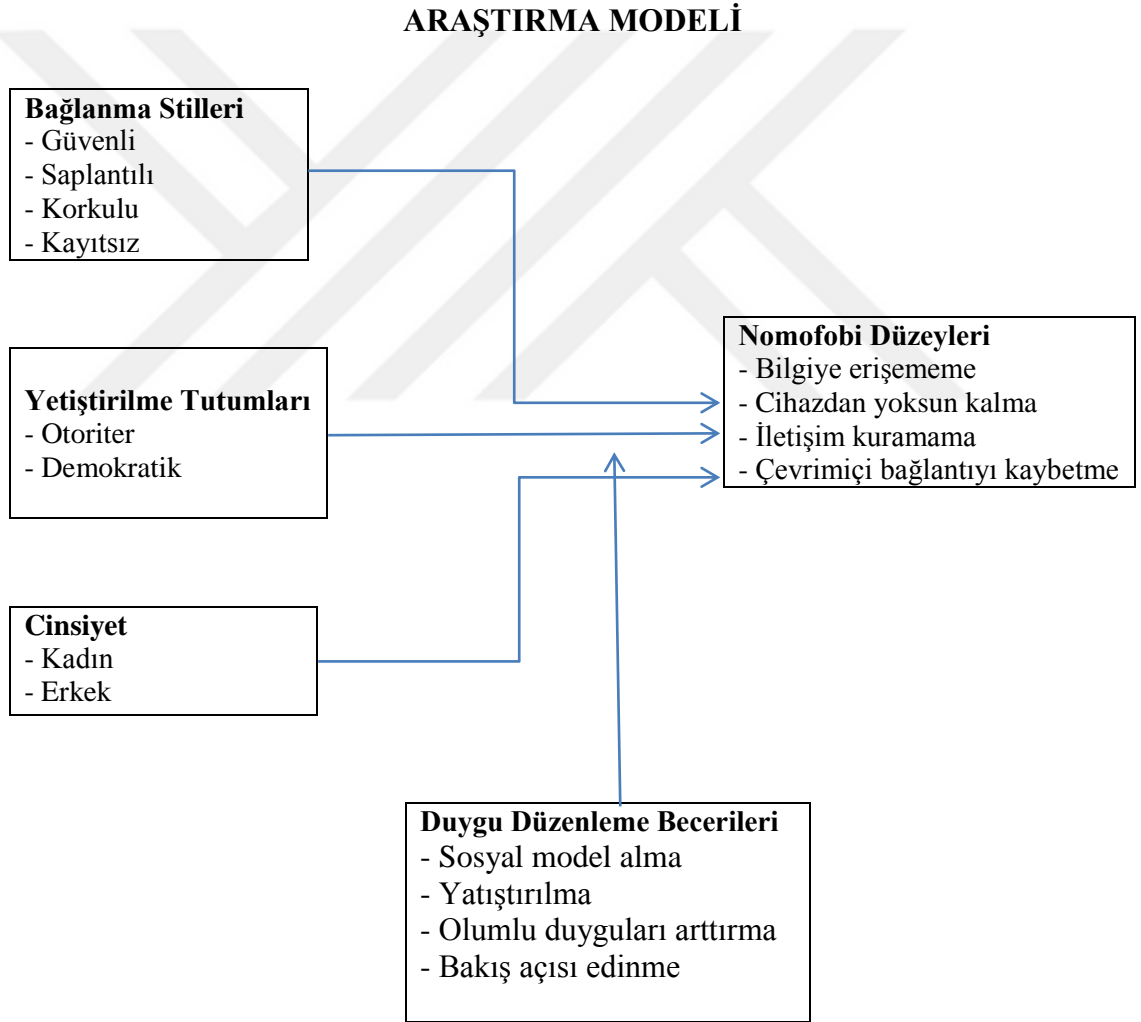
gözlenmektedir. Bu yeni nesil teknolojik cihazlar her ne kadar bir çok olumlu özelliğiyle eğitim, sağlık, finans, haberleşme, iletişim, ekonomi ve daha bir çok alanda insan yaşamını kolaylaştırır da bir çok olumsuz davranış örüntüsünü de beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz davranışlar arasında kendisine ilk sıralarda yer bulan ve belki de en önemlilerinden biri ‘nomofobi’dir. Modern çağın fobisi olarak psikoloji literatüründe kendisine sağlam bir yer edinen bu yeni davranış biçimi, ‘no mobile phone phobia’ kelimelerinin kısaltılmasıyla üretilmiş yeni bir kavramdır. Nomofobi; akıllı telefonda yoksun kalma korkusu olarak tanımlanır (Adnan, M. ve Gezgin, D. M., 2016). Özellikle ergenlik döneminde gençlerin akıllı telefonlarını adeta vücutlarının bir uzantısıymış gibi algılamaları, ondan uzak kaldıkları ve teknoloji üzerinden ‘öteki’ ile iletişim kuramadığında, online bilgi kaynaklarından uzak kaldığı ya da onlara erişemediğinde davranışları üzerindeki kontrol yetisini kaybetmeye başladığında, çevrimiçi bağlantıyı kaybettiğinde ise bu yoğun stres durumuna verdiği davranışsal yanıtların tümü nomofobik davranışlara örnek olarak gösterilebilir (Büyükçolpan, H., 2019).

Araştırma şirketleri Wearesocial, Digitalage ve Tük’in 2020 raporlarında tüm dünya ülkelerine ait internet, sosyal medya ve mobil kullanıcı istatistikleri incelendiğinde insanların kitleler halinde teknoloji ve yeni nesil iletişim araçlarına karşı bağımlılık örüntüsünde davranış geliştirirken, o cihazdan yoksun kaldığında ise fobik türden davranışlar gösterdikleri yer almıştır. Özellikle Türkiye’de genel olarak ergenlik dönemi olarak tanımlanabilecek yaş aralığında bulunan gençlerin, bu yeni nesil akıllı telefonları kontrolsüz bir şekilde kullandıkları ve bu davranışların onların hem sosyal hem duygusal gelişimlerinde bir dizi handikap yaratarak akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler yarattığı araştırma sonuçlarına göre ortaya konmuştur. Tüm bu nedenlerden dolayı lise öğrencilerinde nomofobik davranışlarının düzeyi, bu davranışların bağlanma stilleri ve yetiştirilme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi, öte yandan duygu düzenleme becerilerinin bu değişkenler arasındaki biçimlendirici rolünün hangi düzeyde olduğunu öğrenmek için bu araştırma modeli oluşturulmuştur. Özet olarak bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde farklı bağlanma ve yetiştirilme tutumlarının, nomofobi düzeyleri ile ilişkilerini incelemek ve duygu düzenleme becerilerinin bu değişkenler arasındaki biçimlendirici bir rolünü araştırmaktır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

İlgili literatür tarandığında nomofobinin, bir çok psikolojik değişken ile arasındaki ilişkinin incelendiği ancak bağlanma stilleri ve yetiştirilme tutumlarının nomofobi düzeyleri ile ilişkisi ve bu değişkenler arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü üzerinden bir bakış açısı getiren herhangi bir araştırmanın yapılmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın önemi ilgili literatürdeki bu boşluğu gidererek alanyazına katkı sağlaması, nomofobi ile ilgili daha sonra yapılacak araştırmalarda başvurulacak kaynaklardan biri olmasıdır.

### 1.4. Araştırma Modeli ve Değişkenler



**Şekil 1.1:** Araştırma Modeli

Bu modelde, bağlanma stilleri, yetiştirilme tutumları ve cinsiyet bağımsız değişkenlerdir. Nomofobi düzeyleri bağımlı değişken ve duygu düzenleme becerileri

ise yetiştirilme tutumları, bağlanma stilleri ve nomofobi arasındaki ilişkide biçimlendirici değişkendir.

### **1.5. Araştırmanın Hipotezleri**

H1. Kadınların ve erkeklerin nomofobi düzeyleri arasında fark vardır.

H0. Kadınların ve erkeklerin nomofobi düzeyleri arasında fark yoktur.

H2. Algılanan otoriter ebeveyn tutumları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki vardır.

H0. Algılanan otoriter ebeveyn tutumları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki yoktur.

H3. Algılanan demokratik ebeveyn tutumları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki vardır.

H0. Algılanan demokratik ebeveyn tutumları ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki yoktur.

H4. Güvenli bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki vardır.

H0. Güvenli bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H5. Saplantılı bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki vardır.

H0. Saplantılı bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H6. Korkulu bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki vardır.

H0. Korkulu bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H7. Kayıtsız bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki vardır.

H0. Kayıtsız bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki yoktur.

H8. Güvenli bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü vardır.

H0. Güvenli bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü yoktur.

H9. Saplantılı bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü vardır.

H0. Saplantılı bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü yoktur.

H10. Kayıtsız bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü vardır.

H0. Kayıtsız bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü yoktur.

H11. Korkulu bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü vardır.

H0. Korkulu bağlanma düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici rolü yoktur.



## **1.6. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ili, Bakırköy ilçesinde farklı lise türlerinde eğitimlerine devam eden liseli ergenler oluşturmaktadır. Bu araştırma, Bakırköy'deki devlete ait farklı liselerde 2020 ve 2021 eğitim öğretim yılında aktif öğrencilik yaşantısı devam eden 12. sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.

Ek olarak, nomofobiyi yordayan psikolojik faktörler açısından bağlanma stilleri, yetiştirilme tutumları ve duygu düzenleme becerileri değişkenleri ölçeklerinin ölçümleriyle, nomofobi ölçeği, ilişki ölçeği anketi, çocuk yetiştirme tutumları ölçeği ve kişilerarası duygu düzenleme ölçeğinin ölçtüğü alt boyutlardaki niteliklerle ayrıca Kişisel Bilgi Formu'na katılımcılar tarafından verilen yanıtlarla sınırlıdır.

## **1.7. Sayıtlar**

Araştırmanın değişkenlerine dair veriler, öz-bildirim ölçekleri ile elde edilmiştir. Katılımcıların ölçekleri yanıtlarken dürüst davranarak, kendi öznel gerçekliklerini yansıttıkları varsayımından hareket edilmiştir. Çocuk yetiştirme tutumları anketi sorularına ise yetiştirilme dönemlerinde deneyimledikleri ebeveynlik tutumlarında anne ve babaları için ayrı ayrı değerlendirme yaptıkları ve gerçeği yansıtan yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır. Ayrıca katılımcıların ilişki ölçeği anketine yanıt verirken gerçek duygularını referans alarak hareket ettikleri varsayılmaktadır.

## **2. BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Çalışmalar**

Bu bölümde yeni nesil teknolojilerin ve iletişim araçlarının gelişim hikâyesi ve ona bağlı olarak ortaya çıkan patolojik davranışlar, araştırmanın kuramsal çerçevesi, nomofobi ile ilgili daha önceden yapılmış araştırmalar hakkında düzenlenmiş bilgilerin yanı sıra araştırma kapsamındaki psikolojik faktörler olan bağlanma stilleri, duygu düzenleme becerileri ve yetiştirilme tutumları yer almaktadır.

#### **2.1.1. Yeni nesil teknolojiler ve iletişim araçları**

İngilizce “no-mobile-phone-phobia” yani cep telefonundan yoksun kalma korkusu anlamına gelen kelimelerin kısaltılmasıyla yaratılan nomofobi kavramı, modern çağın fobisi olarak kabul edilmenin yanı sıra, akıllı telefonların problemleri kullanımlarına işaret eden bir psikolojik durumu ifade etmektedir (SecurEnvoy, 2012; Yıldırım, 2014). Kavramın davranışsal boyutları farklılaşmakla birlikte, sıklıkla King ve ark.’na (2010) göre “bireyin mobil cihazına erişemediğinde veya mobil cihaz aracılığıyla iletişim kuramadığında yaşadığı akılcı olmayan korku ve kaygı” olarak ele alınmaktadır. Teknolojik gelişmelerin kronolojisi ile tutarlı olarak Valença ve Nardi (2010) yaptıkları çalışmada nomofobiyi “*21. yüzyılın teknolojik gelişmeleri sonrasında ortaya çıkan bir bozukluk*” olarak değerlendirmektedir.

Alanyazındaki farklı araştırmacılar nomofobiyi, değişik şekillerde tanımlamışlardır. Örneğin Dixit ve ark. (2010) nomofobiyi, akıllı telefona yönelik bağımlılık olarak değerlendirir. Forgays ve ark. (2014) ise “akıllı telefon bağımlılığı kavramına karşı çıktıklarını ve akıllı telefon bağımlılığını tanımlamak için nomofobi kavramının dikkate alınmasının önemini” dile getirmiştir. Yıldırım, (2014) bağımlılık kavramının akıllı telefonlarla yaygın kullanımının, nomofobi kavramının üstünü örttüğünü ifade etmiştir. King ve ark. (2010) nomofobiyi en temel anlamda, fobi kategorisinde sınıflandırır. Hatta çalışmasında özgül bir fobi şeklinde tanımlanmasının akla daha yakın olduğunu öne sürmektedir.

Bragazzi ve Del Puente' ye göre ise (2014) nomofobi yukarıdakilere benzer biçimde ama aynı zamanda daha spesifik olarak, *“dijital toplumun yaşadığı, kişinin cep telefonu veya bilgisayara ulaşamadığı zaman ortaya çıkan rahatsızlık, endişe, sinirlilik ve sıkıntıyla kendini gösteren bozukluktur”* şeklinde tanımlanır. Farklı araştırmacıların tanımlamalarını bir araya getirecek olursak, nomofobinin, kişinin teknoloji ile ve akıllı telefonu ile temas halinde olmadığı durumlarda hissettiği, patolojik yoğun bir korku hali olduğuna dair bir görüş birliğinden bahsedilebilir.

Bir tüketim ürünü olarak ele alındığında, akıllı telefonların kullanım sıklıkları ve kendine has özellikleri, kullanıcılar arasındaki farklılaşmaları ve kullanıcılar üzerindeki etkileri satış ve pazarlama alanlarının inceleme konusu olabilir ancak davranışsal bir bozukluk olarak nomofobi; psikolojinin inceleme konusu içerisinde yer almaktadır. Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı üzerinden ortaya çıkmaktadır ve herhangi bir uyarana bağımlılık geliştiren kişi, yaşamında kişiler arası ilişkilerindeki işlevselliğini bozan yineleyici davranış bozuklukları, sosyal gerçekliğini yadsıyarak izole bir bağlam oluşturur, bunun yerine haz merkezli sanal ilişkileri sürdürür, bu örüntünün yinelenmesiyle kendi davranışları üzerindeki hakimiyette güçlük yaşar ve bu döngü yinelendikçe, endişe ve huzursuzluk ekseninde belirtiler göstermektedir (Kaplan, 2016).

Ergenlik döneminin, yetişkinlik yaşamındaki davranış örüntülerinin önemli bir belirleyicisi olduğu göz önüne alındığında, ergenlerin akıllı telefonlarını sağlıklı bir şekilde ve işlevsel düzeyde, aşırıya kaçmadan kullanabilmeleri hem aileleri hem eğitim aldıkları kurumlar hem de içinde yaşadıkları toplum için önemlidir. Alanyazındaki bu konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, akıllı telefonların problemli kullanımının akademik başarıyı, aile yaşamını ve sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu sonuçlar, ergenlerin ve ailelerinin akıllı telefonlarını neden sağlıklı ve işlevsel düzeyde kullanmaları gerektiğine dair önemli ip uçları sunmaktadır. Ergenlerin ve ailelerinin akıllı telefon kullanımı konusunda bilinçlendirilmelerinin, olası olumsuz durumların yaşanmasının önüne geçilmesini sağlayarak, ilgili kurumlar tarafından gerekli tedbirlerin alınması ve önleyici uygulamalar geliştirilmesinin altını çizmektedir (Noyan, 2015).

### 2.1.2. Mobil teknolojinin hikayesi: Düşüşe geçen masaüstü bilgisayar ve tahta çıkan akıllı telefonlar

İnternet ve iletişim teknolojilerindeki gelişmelere bağlı olarak, cep telefonları, birden fazla işlevi yerine getirebilen ‘akıllı telefonlara’ dönüşmüştür. Aşırı kullanıldığında davranışsal bozukluklara neden olabilecek potansiyele sahip olan akıllı telefonlar, giderek dijitalleşen tüm bu teknolojik yenilikler arasında neden en sık kullanılan araçların başında gelmektedir? Elbette bu sorunun akıllı telefonların sahip oldukları özellikler bakımından pek çok yanıtı olabilir. Sınırlarını giderek genişleten teknolojik yeniliklerin değişmeyen bir kuralı vardır: Yeni nesil teknoloji, eski olanı kapsayarak aşar ve ona yeni özellikler kazandırır. Bu kuraldan, akıllı telefonlar da nasibini almaktadır. Sahip olduğu yeni özelliklerle, bu yeni nesil cihazlar cep telefonu olmayı sürdürürken, hem bilgisayar hem de bir dijital kamera olmayı başarmaktadır.

Bu üç farklı teknolojinin, bir tek cihazda bir araya getirilmesi, akıllı telefon kullanıcılarının günlük yaşamına yön vermekte ve kullanıcılarını birçok açıdan etkilemektedir. Çünkü artık akıllı telefonlar yalnızca bir cep telefonu işleviyle sınırlı kalmamakta, gelişen mobil teknoloji sayesinde tıpkı bilgisayarlar gibi kendisine ait bir işletim sistemi üzerinde çalışmaktadır. Kablosuz bağlantı alanı oluşturarak, başka cihazlara ve internete bağlanma imkânı sunmaktadır. Arama yapma ya da mesaj göndermenin yanı sıra internet üzerinden sesli, yazılı ve görüntülü iletişim kurulmasını da sağlamaktadır. Yüksek çözünürlüklü fotoğraf ve video çekme, onları paylaşma özellikleriyle de yeni nesil dijital bir fotoğraf makinesini aratmayan akıllı telefonlar, tüm bunların yanı sıra, e-posta gönderme ya da alma, oyun oynama, yön bulma, e-randevuları düzenleme, fatura ödeme, sosyal ağları kullanma, alışveriş, dijital okumalar yapma gibi oldukça fazla fonksiyonu da yerine getirebilmektedir (Hoffner ve Lee, 2015).

Sahip olduğu tüm bu özelliklerle akıllı telefonlar; insanların mesafe tanımaksızın birbirleriyle iletişim kurmalarına imkân sunmaktadır. İhtiyaç duydukları her türden bilgiye yorulmadan ulaşmalarını sağlayarak, kullanıcılarının hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Ekonomi, sağlık, eğitim, hukuk ve tüm vatandaşlık işlemlerinin, internet üzerinden gerçekleşmeye başlaması ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla, insanların *akıllı telefon kullanım sürelerinin uzadığı* gözlenmektedir. Adnan ve Gezgin’e (2016) göre akıllı telefonlar, gündelik yaşamda

istek ve arzuların giderilmesini kolaylaştırırken, öte yandan problemler ve kontrolsüz kullanıldıklarında ise birçok sorunun oluşmasına zemin hazırlamakta öncülük etmektedir.

### **2.1.3. İnternet erişimde liderlik ‘akıllı telefonların’**

İnternet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını anlamak için tüm dünyadaki en güncel ve kapsamlı verileri, eğilimleri ve öngörülerini içeren rapor; “Digital 2020 – Global Digital Overview” yayınlandı. 30 Ocak’ta yayınlanan ‘Digital 2020’ raporunda, ön plana çıkan konu başlıklarından biri; “*internet trafiğinin paylaşıldığı araçlar*”: Küresel internet kullanımına ait veriler incelendiğinde; akıllı telefonlarda %8,6 oranında artış görülürken, bilgisayarların %6,8, tabletlerin kullanımında ise %-27 oranında ciddi bir azalmada olduğu görülmektedir.

Yayınlanan raporda, en ünlü sosyal medya platformlarının hangileri olduğu, kullanıcı sayıları, ülkelere göre dağılımları, kapalı sosyal ağlar, düşüşte olan platformlar ve yükselişe geçenlerin istatistikleri verilerini bulmak mümkün. Örneğin Türkiye, 37.000.000 Facebook kullanıcı sayısı ile dünyada ilk 10 ülke arasında yer alırken, Avrupa’da zirvededir. Rapora göre, bir milyar kullanıcının tercih ettiği Instagram, en popüler sosyal medya platformları arasında kendine 3. sırada yer bulmaktadır. Instagram kullanımında A.B.D, 120.000.000 kullanıcı sayısı ile zirvede yer alırken, Hindistan ikinci, Brezilya üçüncü sıradadır.

Yayınlanan Digital 2020 - Global Digital Overview araştırma sonuçlarına göre; Türkiye’deki Instagram kullanıcı sayısında önemli bir artış gözlenmekte (yaklaşık %2.7 oranında) ve toplam kullanıcı sayısının 38.000.000’a ulaşmasıyla Türkiye’nin tüm dünyada altıncı sıraya yerleştiği görülmektedir.

### **2.1.4. Türkiye’ye ait sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanıcı istatistikleri**

- Sosyal Medyadaki aktif hesap 54.000.000’dur ve bu sayı Türkiye’nin % 64’ünü temsil etmektedir.
- İnternet kullanımındaki sayı 62.000.000’dur ve bu sayı Türkiye’nin % 74’ünü temsil etmektedir.

- Akıllı telefona sahip kişi sayısı ise 77.000.000'dur ve bu sayı Türkiye'nin yaklaşık %92'sini temsil eden bir sayı olarak karşımıza çıkmaktadır.

İstatistikler incelendiğinde, internet kullanıcı sayısı %4 oranında (yaklaşık 2,4 milyon), sosyal medya kullanıcı sayısı %4,2 oranında (yaklaşık 2,2 milyon) ve akıllı telefon kullanıcı sayısı ise %3,4 oranında (yaklaşık 2,6 milyon) bir önceki yıla göre artış gösterdiği anlaşılmaktadır.

### **2.1.5. Sosyal medya kullanımında yönelimler**

Sosyal medya platformlarına ait veriler incelendiğinde Türkiye, kullanıcı sayıları bakımından dünyada üst sıralarda yer almaktadır. Özellikle Facebook ve Instagram kullanımında ise Türkiye, Avrupa'da sıralamanın en üst basamağında bulunurken, en yoğun ilgi sırasıyla YouTube, Instagram, Facebook, Twitter ve LinkedIn'e gösterilmektedir. Sosyal medya kullanımının yaş dağılım grafiği incelendiğinde, en çok kullananların; 25-34 yaş arasındaki kişiler olduğu görülmektedir. İkinci sırayı 16-24 yaş grubunun aldığı anlaşılmaktadır. Burada dikkat çeken önemli bir nokta ise; 34 yaştan sonraki gruplarda yaş arttıkça sosyal medya kullanımı azalmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (Tüik) 2019 yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması verilerine göre, en fazla internet kullanan grup 16 – 24 yaş arası ergenlerdir. Bu yaş aralığı orta öğretim dönemini kapsadığı için ülke açısından oldukça önemli bir veridir. İnternet alt yapısındaki iyileştirme ve hızlandırma çalışmalarıyla internet abone ve kullanıcı sayılarında söz konusu güçlendirme faaliyetlerinin oldukça yüksek düzeyde etkileri olduğu görülmektedir.

2019 Eylül ayında abone sayısının 76.000.000'u geçtiği gözlenirken, internetin kullanılan toplam mobil trafik yoğunluğu ise özellikle üçüncü çeyrekte 70,2 milyar dakika oranında artış göstermiştir. Bu trafiğin son yıllarda özellikle mobil teknolojik araçlarda yaşandığı dikkatlerden kaçmamalıdır (Tüik, 2019).

Daha önce de değinildiği gibi, 34 yaş öncesi grubun akıllı telefonlar kadar sosyal medyayı da en sık kullanan grup olduğu görülmektedir. Bu noktada akıllı telefon kullanımının, sosyal medya kullanımı ile iç içe geçtiği ve ikisinin birbirinden bağımsız bir biçimde kullanımının pek de mümkün olmadığı ifade edilebilir. eMarketers'in 2015 yılında yaptığı bir araştırmada bir internet kullanıcısının günde

yaklaşık 142 dakika bilgisayar başında zaman geçirdiği, ancak akıllı telefonda bu maruz kalma süresinin 171 dakikaya çıktığı bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmanın bulgularına göre; kullanıcıların telefon görüşmelerine yalnızca %13 oranında zaman ayırmaları yine dikkat çekici bir veridir (Karaarslan ve Budak, 2012). Çünkü bu veriler, akıllı telefonların konuşarak iletişim kurmak yerine daha çok internette gezinme amacı ile kullanıldığını göstermektedir.

Yukarıda bahsedilen veriler ışığında, ergenlerin içinde yaşadığımız dijital çağın iletişim teknolojileri ve gelişmelerine uyum sağladıkları şeklinde bir yorumda bulunulabilir. Her ne kadar bu durum genel olarak ergenler için olumlu bir tabloymuş gibi görünse de, bazı ergenlerin bu yeni teknolojiyi gereğinden fazla, kontrolsüz ve aşırı kullanmaları neticesinde olumsuz bir tabloya dönüşebilmektedir. Ergenlerin kişilik gelişimini henüz tamamlayamamış ve yönlendirilmeye daha yatkın bir grup olmaları (KaltialaHeino ve Lintonen, 2004), onları teknolojiyi gereğinden fazla kullanmalarına bağlı olarak dezavantajlı durumlara sokabilir ve bu durum onlar için riskli bir pozisyon yaratabilir.

Doğan ve Tosun (2016) tarafından yapılan çalışmada, orta öğretim öğrencileri üzerinde akıllı telefonların problemleri incelemiştir. Araştırmalarında sosyal kaygı ve sosyal ağ kullanımını, akıllı telefonların problemleri üzerinden incelerken cinsiyet ekseninde kızlarda problemleri akıllı telefon kullanımı daha yüksek çıkmış ve bu duruma daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları bulgusu da eklenmiştir. Liseli ergenlerin kaygı düzeylerinin genel olarak yüksek düzeyde olmasının temel nedeninin sosyal medya ve internet ağlarında fazla zaman geçirmeleri ve bu durumun akıllı telefonlarını problemleri düzeyde kullanmalarına neden olduğu araştırma sonuçlarına göre belirtilmiştir.

İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi'nin Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılığı Açısından Türkiye Gençliğinin Fotoğrafı adlı çalışmadan elde edilen bulgulara göre; *“akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin ve akıllı telefon kullanım süresinin artmasının, akademik başarı düzeyini düşürdüğü saptanmıştır. Öte yandan aynı çalışmada sağlıklı bir aile ortamı ve belli bir hedefe yönelik konsantrasyona sahip olmanın ise akıllı telefon bağımlılığını azalttığı gözlemlenmiştir”* (İHH, 2015: 20).

Cheever ve ark. (2014) yaptığı araştırmada, liseli ergenlerin akıllı telefonlarından yoksun kalmalarının, ergenlerde kaygı belirtileri ortaya çıkardığı bulgusuna ulaşmışlardır. Hatta yapılan sözlü değerlendirmede ergenlerin ‘akıllı telefondan ayrı kalma’ durumunu sevdiğleri birine karşı yaşadıkları ayrılık kaygısına eşdeğer buldukları şeklinde deneyimlediklerini ifade ettikleri gözlenmiştir. Ek olarak bu yoğun duygunun akıllı telefonu fazla kullananların yoğun bir şekilde deneyimledikleri ancak daha az kullananların dikkate değer ölçüde belirtiler göstermedikleri aynı araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır.

Elmas ve ark., teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarı üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarında; bilgisayarda oyun oynamanın okul başarısını düşürdüğünü, ama akıllı telefon kullanımı ile okul başarısı arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Ancak “*hangi yöntemle bağlanırsa bağlansın, internette aşırı vakit geçirmenin okul başarısını olumsuz yönde etkilediği*” de çalışmadan elde edilen bulgular arasındadır (Elmas ve ark. 2015: 49).

İlgili alanyazındaki araştırma bulguları incelendiğinde bu durum, ergenlik dönemindeki gençlerin, sosyal medya kullanımları ve akıllı telefonlarıyla olan ilişkileriyle ilgili bir takım tedbirler alınması gerektiğini net olarak göstermektedir.

#### **2.1.6. Akıllı telefonların kontrolsüz ve yoğun kullanımı: ‘Aşırı bağlantılılık’**

Tüm dünyada yaklaşık 8000 katılımcı üzerinde uygulanan ‘*mobil telefon anketi*’ verilerine göre, “bireylerin %75’i mobil telefonlarını almadan evden ayrılmadıklarını, %36’dan fazlası, mobil telefonları olmadan yaşayamayacağını, %42’si uyurken telefonlarını yakınlarında bıraktığını, %36’sı ise gece bir şeyler kaçırmaktan korktukları için telefonlarını kapatmak istemediğini” ifade etmektedir (Synovate, 2009). Mobil telefonun erişilemez hale gelmesi, unutulması ya da kaybolması, kullanıcılara göre; *işlevlerin yitirilmesi* demektir. Bu nedenle birey, kendisinde var olan işlevleri yerine getirmenin heyecanını deneyimlemek yerine, akıllı telefondan yoksun kalma, onu kaybetme kaygısına yönelmektedir. Kısacası birey, akıllı telefondan uzak kaldığında yoksunluk sendromu belirtileri göstermeye başlamış ve bu durum akıllı telefona yönelik bağımlılık davranışının oluşmasına zemin hazırlamıştır.



### 2.1.7. Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki

Bağımlılık genel anlamıyla “*bir nesneye, bir kişiye ya da varlığa önlenemez bir şekilde sürekli olarak istek duyulmasıdır.*” Latince “kendini başkasına adamak” anlamına gelen ‘*addicere*’ kelimesinden türemiştir’ (Nurmedov, 2011: 156). Bir başka tanımda ise “bir maddenin ya da bir etkinliğin bireylerin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine, kötü yönde etkilemesine karşın kullanımın devam etmesi, söz konusu madde alımını veya eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemez istek duyma hali” olarak belirtilmiştir (Ünal, 2015: 9). Tüm bu tanımlamalardan da anlaşılacağı gibi bağımlılık bazen bir davranışa, bazen bir etkinliğe bazen de doğrudan nesnenin kendisine yönelik olarak geliştirilen bir yineleme obsesyonudur. Bu yineleme davranışını sürdüren, bağımlı olunan uyarının yaratmış olduğu haz duygusudur.

Nomofobi geliştiren bireylerde, akıllı telefonlarından uzak kalma korkusu, kontrol edemedikleri yineleyici bir takım davranışlarda bulunmalarına yol açabilir. Sürekli telefonunu kontrol etmek, her gittiği yere akıllı telefon ile birlikte gitmek, sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etmek gibi davranışlar, bu bireylerin yineleyici davranışlarıdır ve bu davranışları gerçekleştiremedikleri zamanlarda yoğun bir kaygı hissederler. Bu kaygıyı gidermek için telefonlarını her kontrol ettiklerinde ise haz almış olurlar ve yukarıda bahsedilen bağımlılık döngüsü bu şekilde tekrar eder (Leung, 2008: 93 - 113).

Fobi terimi; “*Yunanca phobos kelimesinden türetilmiştir. Phobos, Yunan mitolojisinde Ares’in mahiyetindeki korku tanrısıdır. Savaş tanrısı Ares’in yanından hiç ayrılmaz ve korku ile dehşeti simgeler. Tanrı Phobos, modern tıbbın içine girerek yine korku ve dehşet saçmaya devam eder. Birçok kelimenin sonuna eklenerek yüzlerce terim türetilmiştir. Thanatofobi(ölüm korkusu), Araknofobi(örümcek korkusu) gibi... Fobi kelimesini ilk olarak Romalılar kullanmıştır. O dönemde hidrofobi sözcüğü kuduz olgularında sudan kaçmayı tanımlayan bir kavram olarak kullanılmıştır*”(Altuğ, 2011).

İngiltere’de gerçekleştirilen bir araştırmanın verilerine bakıldığında bu davranışlarla uyumlu olarak katılımcıların yarıdan fazlası, akıllı telefonlarını asla kapalı tutmadıklarını dile getirirken, 5 dakikada, en az bir kez, akıllı telefonlarının çalışır vaziyette olup olmadığını kontrol ettiklerini ifade etmişlerdir. Kontrol ettiklerinde herhangi bir sesli ya da görüntülü mesaj olup olmadığından da emin olmanın kendilerini iyi hissetmelerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Öyle ki bu kontrol etme sıklığının gün içinde 34 sayısına ulaştığı araştırma bulguları arasındadır.

Erkeklerin %58'i, kadınların ise %48'i akıllı telefonlarını şarj ya da kontör bitmesi, kapsama alanı dışında çekmeme ve çalınma ihtimali nedeniyle kullanamazlarsa diye endişe hissettiklerini söylemişlerdir (Dailymail, 2008).

2012 yılında, Fransız Mingle Şirketi'nin 1500 kişiye uyguladığı bir başka araştırmada ise; grubun %22'sinin 'cep telefonları olmadan bir gün bile geçiremeyeceklerini' ifade ettiği, yaş grupları incelendiğinde 15-19 bandındaki ergenlerde bu oranın %34' e yükseldiği, katılımcıların % 29'unun ise 'cep telefonlarından 1 gün için vazgeçebileceklerini' ancak katlanılması zor bir süreç olacağını ifade ettikleri belirtilmiştir.

Yukarıda bahsedilen araştırma bulgularına bakıldığında, kullanıcılarının, akıllı telefonlara yönelik bağımlılık düzeyinde bir tutum geliştirdikleri ve ona erişemediklerinde, davranışları üzerindeki kontrolü kaybederek yoksunluk duydukları, akıllı telefonlarının olmadığı senaryolarla ilişkili bilişsel çarpıtmalarının olduğu kısacası nomofobik davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Özellikle bu patolojik kaygı halinin ergenlerde giderek artış göstermesi, nomofobik davranışların oluşmasında ve oluşuktan sonra onu besleyen psikolojik faktörlerin belirlenerek bir takım önleyici çalışmalar yapılmasını zorunlu kılmaktadır.

“Yarattığı stres, kaygı ve endişenin boyutları ve yayılma hızına bakarak Bragazzi ve Del Puente tarafından nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V) dâhil edilmesi teklif edilmiştir.”

Aynı çalışmada, nomofobinin belirtileri aşağıdaki davranışları içermektedir (Bragazzi, N. L. & Del Puente, G. 2014: 155-160):

1. “Düzenli olarak akıllı telefon kullanmak ve onunla çok fazla vakit geçirmek, bir veya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bunların şarj aletlerini sürekli yanında bulundurmak,
2. Akıllı telefonu kaybetme, yakınlarda olmaması, yerini bulamama, kapsama alanı dışında olma, bataryanın veya kontörün bitmesi gibi fikirlerin endişe yaratıyor olması ve mobil cihazların yasak olduğu yer ve durumlardan uzak durma çabası,

3. Sık sık arama veya mesaj var mı diye akıllı telefonun ekranına bakma,
4. Akıllı telefonu 24 saat hiç kapatmama, yatakta akıllı telefon ile uyuma,
5. Endişe ve stres yarattığından ötürü yüz yüze sosyal etkileşimi çok sınırlı tutma ve yeni teknolojiler ile iletişim kurmayı tercih etme,
6. Akıllı telefon kullanmak yoluyla büyük masraflara ve borçlara maruz kalma olarak sıralanmıştır.”

### **2.1.8. Nomofobi düzeyi belirleme**

Yildirim ve Correira (2015) tarafından geliştirilen Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) ‘Nomofobi Ölçeği(NMF-Ö), bireylerin, nomofobik durumlarını belirlemek ve akıllı telefon bağımlılıkları ölçmek için kullanılan 20 maddelik bir Likert derecelendirme ölçeğidir. Ölçek “bilgiye erişememe, cihazdan yoksun kalma, iletişim kuramama ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme” alt boyutlarından oluşmaktadır. Nomofobi belirtileri, ölçekten elde edilen toplam puanlara göre dört farklı düzeyde değerlendirilir. Buna göre 101-140 puan arası “aşırı”; 61 - 100 puan arası “orta” ; 21 -60 puan arası “hafif” ve 0 - 20 puan arası ise “yok” düzeylerinde değerlendirilir.

### **2.1.9. Nomofobi gelişmesini etkileyen farklı psikolojik faktörler**

Nomofobiyi ve bir kişinin nomofobi geliştirmesini etkileyen psikolojik faktörleri inceleyen araştırma bulgularına bakıldığında bir kaç değişkenin ön plana çıktığı görülmektedir. İlgili literatürde nomofobinin, bağlanma ve nomofobi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı etkisi ile (Arpacı ve ark. 2017), problemli akıllı telefon kullanımı ve psikolojik özelliklerle ilişkisi (Augner ve Hacker, 2012), uyku kalitesi ve depresyonun ile (Demirci ve Akpınar, 2015), sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi ile (Doğan ve Tosun, 2016), anksiyete ve depresyon psikopatolojisiyle ilgili (Elhai ve ark., 2017), akıllı telefon kullanımı, ergenlerde internet bağımlılığı ve problemli kullanım ile (Kaltiala-Heino ve ark. 2004), ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı eğilimiyle (Kim ve ark. 2014), yalnızlık ve depresyon ile (Kim, Cho ve Kim, 2017), panik bozukluk ve agorafobi ile (King ve ark., 2010), uyku problemleriyle (Şahin ve ark. 2013), akıllı telefona bağlanma ile kişilerarası bağlanma arasındaki ilişkiyle (Konok ve ark. 2016), akıllı telefon ve kaygı üzerindeki etkisiyle (Mannion, 2018), özsaygıyla (Hong ve ark.

2012), akıllı telefon bağımlılığının ergenlerdeki risk faktörlerinin belirlenmesiyle (Shin, 2017), bilişsel çarpıtmalarla (Hadlington, 2015), farklı davranış örüntüleri ile ilişkileri (Kaplan ve Gezgin, 2016), hiperaktiviteyle (Roser ve ark. 2016), duygu düzenleme ve psikopatoloji ile (Joormann ve ark. 2010), ve depresyon ile (Çağan ve ark. 2014) ilişkili olduğu görülmüştür.

Tüm bu çalışmalara bakıldığında nomofobinin ve akıllı telefonların problemlili kullanımlarının, tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerin de yaşamlarına olumsuz etkilerde bulunduğu görülmektedir.

Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ile bir arada ele alındığında altta yatan mekanizmalar arasında bireyin çocukluk yaşamında kendisine bakım veren kişilere karşı geliştirdiği bağlanma stillerinin de etkili olabileceği düşünülmektedir (Arpaci ve ark., 2017). Bundan sonraki bölümde Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri ile bu kavramların nomofobi ile ilgili olduğu düşünülen kuramsal temellerinden bahsedilmiştir.

#### **2.1.10. Bağlanma kuramı**

Bağlanma, “bireyin erken yaşlarda kendisine bakım veren ile kurduğu; ileri yaşamındaki duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde etkili olan ilişkidir (Bowlby, 1969; 1973).” İnsanın yaşam serüveni, anne rahmine düşmesiyle başlar. Anne karnında iken kordon aracılığıyla gerçekleşen bir fiziksel bağlanma ile ikili ilişkinin temeli atılır. Anne ile doğum öncesi gerçekleşen bu fiziksel bağlanma İnorganik pozisyondan organik pozisyona geçebilmek ve yaşama tutunabilmek için bağlanma hayati önem taşır. Çünkü bebeğin ihtiyaç duyduğu tüm besinleri almasını ve büyüyüp gelişmesini sağlar. Başlangıçta kordonun otomatik olarak yaptığı işlevi, doğumdan sonra bakım veren birincil nesne olarak annenin üstlenmesi beklenir. Çünkü artık doğum gerçekleşmiş ve fiziksel anlamda bir kordona ihtiyaç kalmamıştır. Kordon yerini ‘simbiyotik bağ’ a bırakır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969; 1973).

Bağlanma kuramı, ortaya çıktığı ilk dönemlerde, bebek ile bakım veren birincil nesne (genellikle anne olarak kabul edilir) arasındaki ilişki desenini anlamaya yönelik bir yol haritası çizmiştir. Giderek daha fazla psikoloji ekolü tarafından benimsenerek yaygınlaşmış, yalnızca anne ve bebeğin erken çocukluk evresindeki ilişkisini belirlemekle kalmayıp, yetişkin yaşamındaki nesnelere kurulan

bu bağlanma stili, sosyal ilişki kurma tutumlarının ve romantik ilişkilerde edinilen pozisyonların temel belirleyicisi rolünü üstlenmiştir.

Nomofobi kavramının tanımında ‘akıllı telefonda ayrı kalma durumunun yarattığı yoğun kaygı hali’ vurgusu yapılır. Bu açıdan bakıldığında kişinin nesne yoksunluğu hisleri ile ayrı kalma davranışını nasıl yönettiği önemli bir durumdur. J. Bowlby (1969), ayrılık anksiyetesini, bebek ile bağlandığı birincil nesne arasındaki ilişkide, bebeğin, o nesneden ayrı kaldığında hissettiği duygu şeklinde tanımlamıştır. Ball, Dwayne ve Tasaki (1992) insanların yetişkin yaşamında, insan dışı nesnelere, hoşlarına giden özelliklerinden dolayı bağlanabildiklerini ve o nesnelere kimlikleri ve kendiliklerinin bir uzantısı gibi görerek ilişki kurabildiklerini belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde, Muris ve Meesters (2002) kişilerin sevdiği bazı nesnelere bağlanabildiklerini, kimliklerinin bir uzantısı olarak deneyimledikleri bu nesnelere ulaşamadıkları, onlardan uzak kaldıkları zaman ise ayrılık anksiyetesini yaşayabildiklerini ifade etmişlerdir. İçinde bulunduğumuz dijital çağda akıllı telefonların ve sosyal medya platformlarında oluşturulan dijital kimliklerin bir uzantısıymış gibi algılandığı düşünülürse, akıllı telefonda ayrı kalmanın ergenler üzerinde olası bir ayrılık anksiyetesini tetikleyebileceği ifade edilebilir. DSM-5’ e girmesi teklif edilen nomofobik davranış semptomlarında, akıllı telefonun kişinin yanında olmaması durumunun, kişi üzerinde oluşturduğu yüksek kaygı halinden bahsedilmiştir. Bu yüksek kaygı hali, ayrılık anksiyetesini bağlamında ele alınabilmesi ihtimalini ortaya koymuştur.

Keefe, Landau ve Sullivan (2014), “ insanların bağlanma stili sonucu oluşan *güvenli alan* ve duygusal destek ihtiyaçlarını sadece diğer insanlardan değil, insan dışı hedeflerden de karşılayabileceklerini” ifade etmişlerdir. Haz ilkesine göre insanlar kendilerini iyi hissettikleri nesnelere, eylemlere ve hedeflere yönelir (Freud, 1920). “İnsan dışı hedeflerden olan dini inançlar, medyada yer alan karakterler, evcil hayvanlar, kutsal mekânlar ve nesnelere, insanlara ihtiyaçları olan *güvenli alanı* ve duygusal desteği sağlayabilir. Winnicott (1971), nesnelere kontrol edilebilir oldukları için *bağlanma hedefi* olarak seçilebileceğinden bahsetmiştir. Nesnelere, yetişkinler için stres giderici olabilir ve ihtiyaç duyduğunda arzuladığı rahatlığı sağlayabilir (Mannion, 2018). Davranışçı bir perspektiften ele alındığında, bağlanma hedefi olarak belirlenen nesnelere, kişinin herhangi bir anksiyete durumunda bu anksiyeteyi azaltmak için hızlıca ulaşabilecekleri olumsuz pekiştiricilerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, depresyon düzeyi yüksek olanların, akıllı telefonu problemlili kullanma seviyesinin, depresyon düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yani depresyon düzeyinin artmasına bağlı olarak akıllı telefonu problemlili kullanma davranışında artış gözlenmiştir (Demirci ve ark. 2015).

Beck ve Alford (2009), depresyona bağlı olarak, olumsuz duyguların daha yoğun yaşanabileceğini belirtmişlerdir. Panova ve Lleras (2016), olumsuz duygularla baş etme biçimi olarak kaçınmayı kullanan bireylerin telefon kullanımı ile depresyon düzeyleri arasında güçlü ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu sonuca göre, depresyon düzeyi yüksek olan öğrenciler telefonlarını *bir baş etme aracı* olarak görebilir ve sıkıntılı durumlarda telefonlarına sığınabilirler. Mannion (2018), “*akıllı telefonlara sürekli erişme gücüne sahip olmanın, olumsuz yaşam deneyimlerinden kaçınmayı daha çok kolaylaştırdığını ve akıllı telefonların üniversite öğrencileri için bir kaçınma nesnesine dönüştüğünü*” dile getirmiştir.

Genişlemiş Benlik Kuramı'nın dikkat çeken iddialarından biri; “kişinin dışsal nesnelere ve kişisel eşyaları, benliğinin bir parçası olarak görmesidir (Belk, 1988). Kişi sahip olduğu nesnelere benliğinin bir parçası olarak görmekte ve böylelikle genişlemiş benlik kavramı ortaya çıkmaktadır. McClelland (1951), kişinin bir kol ya da bacağını kontrol edebileceği gibi, dışsal nesnelere üzerinde kontrol veya güç uygulayabildiği zaman, kendi kendisinin bir parçası olarak görebildiğini” dile getirmiştir.

#### **2.1.10.1. Bağlanma stillerinin ergenlik dönemindeki davranışlarla ilişkileri**

Bağlanma Kuramı, insanlar arasındaki ilişkilere dair psikolojik, evrimsel ve etiyolojik bir kuramdır. Kurama dair en önemli ilke, kişinin normal bir sosyal ve duygusal gelişim süreci için kendisine bakım veren en az bir kişi ile çocukluk döneminde bir ilişki geliştirme gereksinimidir. Bu kuram psikiyatrist ve psikanalist John Bowlby tarafından geliştirilmiştir (Bowlby, 1982).

Bowlby'nin kuramının temeli, gelişim psikoloğu Mary Ainsworth'ün 1960'lı ve 1970'li yıllarda geliştirdiği ve bebeklerde güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma olmak üzere üç farklı bağlanma paterni olduğunu öne süren kuramına dayanmaktadır (Ainsworth, 1969). Dördüncü bir patern dezorganize bağlanma ise kurama daha sonra eklenmiştir. 1980'lerde, kuram, bebeklik

dönemindeki bağlanma paternlerinin devam eden gelişim dönemlerinde de davranışlar üzerindeki etkilerini inceleyecek şekilde ele alınmaya devam etmiş ve “yetişkinlerde bağlanma” olarak genişletilmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Bebeklik ve yetişkinlik dönemlerindeki spesifik bağlanma paternleri, bireyin tüm yaşamı boyunca geliştirdiği akran ilişkileri, romantik ilişkiler, otorite ile ilişkiler gibi farklı sosyal etkileşim alanlarında sergilediği davranışlar ile ilişkilendirilmiştir.

Bağlanma kuramının gelişmesine öncülük eden araştırmaların inceleme konusu başlangıçta bebeklik dönemine odaklanmış olsa da, bu alanda devam eden araştırmalar ergenlerin ve yetişkinlerin bağlanma davranışlarını da incelemeye başlamışlardır. (Hazan ve Shaver, 1987; 1994). Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth’ün (Ainsworth vd., 1978) bebeklik dönemindeki bağlanma stillerini ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine uyarlamışlardır. Hazan ve Shaver (1987) çocuk ile bakım veren arasında oluşan bağlanma stillerinin, kişinin yetişkinlik döneminde deneyimlediği romantik ilişkilerdeki sergilediği tutum ve davranışlarına yansıdığını öne sürmüşlerdir. Buna göre, bebekliğinde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinden birini geliştiren yetişkinler, romantik ilişkilerinde de kendilerine bakım veren kişi ile aralarındaki bu bağlanma paternini, partnerleri ile olan ilişkileri aracılığıyla ikame ederler.

Bağlanma kuramının en temel kavramlarından biri bağlanma figürüdür. Bebeklikte birincil bağlanma figürü, ‘bakım veren kişi’ olarak karşımıza çıkar (ancak bu bağlanma figürü bazen de asla bırakılmayan bir battaniye olabilir). İlerleyen gelişim dönemlerinde ise, bu gelişim dönemlerinin ihtiyaçları ve yerine getirilmesi gereken ödevleri ile tutarlı olarak farklı bağlanma figürleri ya da nesnelere seçilebilir. Ergenler tarafından kullanılan bağlanma sistemi, bir “güven düzenleyici sistem” olarak düşünülebilir. Bu sistemin amacı fiziksel ve psikolojik güvenliği sağlamaktır.

Bu bağlanma sistemini tetikleyen iki farklı tür olay vardır. Bir tanesi içsel ya da dışsal fark etmeksizin potansiyel bir tehlikenin ya da stresörün varlığıdır. Diğeri ise bir bağlanma figürüne ulaşmakta ve/veya onun mevcudiyetine olan bir tehdittir. Bağlanma sisteminin temel işlevi güveni sürdürmektir. Bu şekilde, kişi kendini güvensiz hissettiği durumda korumanın mevcudiyeti bağlamında güvende hissetmek ister. İşte tam da bu noktada ergenler kendilerine bu korumayı sağlayacak nesnelere yiyecek, egzersiz ya da sosyal medya gibi farklı pek çok nesne ya da olay arasından

belirleyebilirler (Kerns ve Richardson, 2005). Hissedilen güven, bağlanma figürünün fiziksel varlığı olmadan da pek çok şekilde elde edilebilir. Yüksek düzeyde olgunluğu olan ergenler, çevreleri ile kendi başlarına daha çok etkileşime geçerler çünkü çevreyi tehdit içeren bir uyaran olarak algılamazlar.

Ergenlik dönemi boyunca karşımıza çıkan bağlanma stilleri şunlardır (Freeman ve Brown, 2001):

-Güvenli ergenler annelerini, baba, en yakın arkadaşlar ve anlamlı diğerleri gibi farklı destek figürleri arasında birinci seçerler.

-Güvenli olmayan ergenler birincil bağlanma figürleri olarak akranlarını ebeveynlerine tercih ederler. Akranlarını ya da grup arkadaşlarını bağlanma desteğinin güçlü bir kaynağı olarak görürler.

-Kaçıngan ergenler, ebeveynlerini en az belirgin bağlanma desteği olarak görürler ve birincil bağlanma figürü olarak kendilerini alırlar.

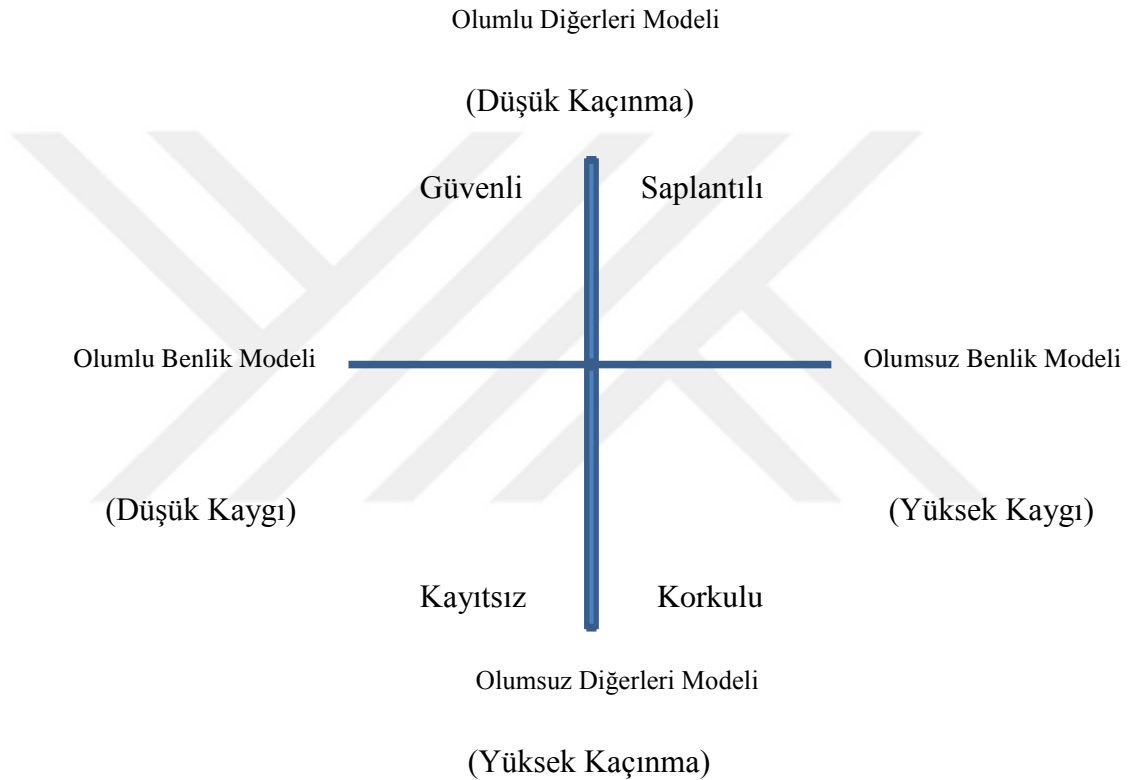
-Kaygılı ergenler ebeveynlerini birincil bağlanma figürü olarak görürler ve kendilerini belirgin bir figür olarak ele almazlar.

Bağlanma stilleri ve yetişkinlikteki bağlanma davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, belli davranış örüntüleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi gösterebilmişlerdir. Örneğin, Feeney ve Noller (1990) ‘yetişkin romantik ilişkilerinin bir yordayıcısı olarak bağlanma stilleri’ başlıklı çalışmalarında, 374 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada güvenli bağlanan kişilerin, erken dönem aile yaşantılarıyla ilgili olumlu algılara sahip oldukları ve başkalarına güvenme eğiliminde oldukları, saplantılı bağlanan kişilerin erken çocukluk dönemlerinde annelerinden ayrılık yaşadıkları ve kendilerini sevmeye değer görmezken, başkalarının sevmeye değer olması konusunda yoğun bir duygu deneyimledikleri, kayıtsız bağlanan kişilerin ise ilişkilerinde kendilerini değerli görme eğilimindeyken, başkalarına karşı olumsuz tutum içinde oldukları ve korkulu bağlanan kişilerin ise içedönük, çekingen, etkileşimde sinik bir tavır içinde oldukları, ayrışıp bireyleşme konusunda ebeveynleri tarafından desteklenmeyen bir ilişki deneyimledikleri bulgularına erişmişlerdir.



Bu veriler ışığında, erken çocukluk döneminde, bakım veren birincil nesne ile bebek arasında deneyimlenen ilişki deseninin, bebeğin bağlanma stiline belirleyicisi olduğu görülmektedir.

Ergenin, bağlanma stiline bağlı olarak, kendi içsel sisteminde oluşan olumsuz duygulardan kaçınma davranışı ile akıllı telefonu problemlili kullanma davranışı arasında ilişkili olabileceği öngörülmektedir.



**Şekil 1.2:** Dört Kategorili Bağlanma Modeli, Bartholomew ve Horowitz

**Kaynak:** Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Bartholomew ve Horowitz, Bowlby'nin bağlanma kuramına sadık kalarak, kişinin iki boyut üzerinden, yani kendiliği ve başkalarına yönelik algılarına göre çalışan iki farklı içsel modeli yeniden tasarlamış ve Ainsworth'un üçlü modelini geliştirerek dört kategorili bağlanma modelini oluşturmuştur (Şekil 1.2). Bu dörtlü model; kişinin kendiliğini ve başkalarını olumlu ya da olumsuz algılama biçimi referans alınarak, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri şeklinde kategorize edilmiştir. Modelin Türkiye'ye uyarlanması ise Sümer ve Güngör (1999)

tarafından gerçekleştirilmiş, güvenilirlik, geçerlik çalışmaları yapıldıktan sonra benzer bir örüntü elde edildiği görülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999).

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dört Kategorili Bağlanma Modelinde:

Güvenli bağlanmada; kişinin kendine ve başkalarına yönelik olumlu algıları vardır. Düşük düzeyde kaygı ve kaçınma davranışı gösterir.

Saplantılı bağlanmada; kişinin kendisine olumsuz ama başkalarına yönelik olumlu algıları söz konusudur. Yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde kaçınma davranışları gösterir.

Kayıtsız bağlanmada; kişinin kendisine ve başkalarına yönelik olumsuz algıları bulunur. Düşük düzeyde kaygı ve yüksek düzeyde kaçınma davranışları gösterir.

Korkulu bağlanmada ise; kişinin hem kendisine hem de başkalarına yönelik olumsuz algıları vardır. Yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma davranışları göstermektedir.

Akıllı telefon kullanımı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, farklı bağlanma stilleri olan kişilerin bu stilleri ile tutarlı iletişim davranışları sergilediklerini ortaya koymuşlardır. Örneğin, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma stili ile ilişki kuranların nomofobik davranışlar sergiledikleri bulgusuna rastlanmıştır. Kaçınma eğiliminde bağlanma stiline sahip olan kullanıcıların, akıllı telefon ve internet üzerinden iletişim kurduklarında, karşılarındaki kişi ile aralarında olmasını istedikleri uzaklıktaki mesafeyi koruyabildiklerini ve kendilerini daha rahat ifade ettiklerini belirtmişlerdir (Nitzburg ve Farber 2013). Öte yandan korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin, diğer insanlarla yüz yüze ilişki kurmaktan kaçındıkları belirlenmiştir. Karşısındaki kişiyle göz teması kurduklarında güçlük yaşadıklarını, bu nedenle akıllı telefon ve sosyal medyayı kullandıklarında, kendilerini daha iyi ifade ettiklerini hissettiklerini dile getirmişlerdir. Bu durum korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin, internet ve akıllı telefonlara yönelik bağımlılık davranışı geliştirme riskini güçlendirmektedir (Oldmeadow ve ark. 2013).

Şu ana kadar paylaşılan bilgiler ışığında, nomofobinin, birçok psikolojik faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilen patolojik bir davranış olduğunu anlıyoruz.

Araştırma bulguları; akıllı telefon kullanıcılarının nomofobi yaşarken, davranışları ve duyguları üzerindeki kontrolü kayb ettiklerini gösteriyor. Bu nedenle çalışmaya nomofobiyi etkileyen bir psikolojik faktör olarak bağlanma stiline yanı sıra, duygu düzenleme becerileri de bir konu olarak dâhil edilmiştir.

### **2.1.11. Duygu düzenleme becerileri**

İnsan davranışlarına yön veren psikolojik faktörleri inceleyen araştırmalara baktığımızda son 10 yılda duygu ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili çalışmaların giderek arttığını görüyoruz. Duygu düzenleme bir kavram olarak ilk ortaya çıktığında her ne kadar gelişim psikolojisi alanında inceleniyor olsa da günümüzde daha çok klinik psikolojinin başat kavramlarından biri haline gelmiştir (Baumeister RF ve Vohs KD, 2004).

Duygu düzenleme becerileri oldukça kapsamlı bir alanı işaret eder. Duygu düzenleme becerilerinin işlevsel olarak kullanılması ise kişinin birçok yönden güçlenmesini destekler. Duygu, düşünce ve davranışların yanı sıra kişinin fizyolojik tüm sistemi üzerinde etkilerinin olduğu görülmektedir (Koole, 2009).

Kaygı; iç ve dış dünyadan gelen bir tehdit ihtimali veya tehlikeli olduğu düşünülen durum karşısında yaşanan bir duygudur. Kişi kaygı halindeyken bir alarm durumunda ve sanki her an bir şey olacaktı gibi bir duygu içinde hisseder (Işık, 1996; 31-45). Nomofobik davranışları olan bireylerin de bu davranışları kaygı düzeyi ile ilişkili olabilir. Kişinin akıllı telefonundan yoksun kaldığında başkaları ile bağlantısı kesilir ve buna bağlı olarak bilgi edinemez. Kişi böyle durumlarda iç dünyasından gelen yoğun kaygı ile baş etmeye çalışırken aynı zamanda dış bir nesneye yönelik yoksunluk hissi yaşar ve alarm durumuna geçer. Sanki başına bir şey gelecekmiş gibi bir olumsuz duygu yaşamasına engel olamaz. Bu benzerlikten hareketle çocukluk döneminde ebeveynlerin olumsuz tutumlarına bağlı olarak ortaya çıkan yoğun kaygı ile ergenlik döneminde görülen nomofobik davranışların birbiri ile yakın ilişki içinde olduğu söylenebilir.

Kaygı; normal ve patolojik kaygı olarak iki kategoride ele alınabilir. Normal kaygı sağlıklı ve işlevseldir. Kişinin davranışlarına yön vererek onu hayatta tutar. Çaresizlik, yalnızlık, ileri yaşlılık, tehlikeli bir hastalık ve ölüm gibi yaşamın sert gerçeklikleri karşısında ortaya çıkabilir. Aynı zamanda kişi alıştığı sistemin dışında yeni bir tecrübe edinirken de normal kaygı yaşayabilir. Eğer kişi yaşadığı kaygıyı

taşıyamazsa ve baş etmek için duygu düzenleme becerileri yerine inkâr, bastırma, akılcılaştırma, yüceltme vs gibi savunma mekanizmaları aracılığıyla ruhunu dengede tutmaya çalışır, davranışları üzerindeki kontrolü kaybetmeye başlarsa bu patolojik kaygıya dönüşür (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Nomofobik davranışlarda da kişinin davranışları üzerindeki kontrol yetisinde bir azalma durumu söz konusudur. Kişi akıllı telefonuna kavuşmak için, bir takım savunma mekanizmaları kullanarak yaşadığı yoğun kaygı ve stres durumunu daha katlanılabilir bir duyguya dönüştürmek için çaba sarf eder.

Psikolojik ve duygusal bağlamda her bireyin kaygıya verdiği yanıt birbirinden farklıdır. Dolayısıyla kaygının birden çok görünümü ve türü vardır. Bazen doğrudan fizyolojik bir belirti olarak vücudumuzdaki sistemleri (sindirim ve solunum gibi) işlev kaybına uğratar. Mide bulantısı, ağız kuruluğu, baş ağrısı, kas gerginliği, titreme, uykusuzluk ve terleme gibi ortaya çıkarır. Bazen de şaşkınlık, güvensizlik ve panik gibi doğrudan bir duygu ya da davranış olarak deneyimlenir. Kaygının kontrol altına alınarak işlevsellikte tutulabilmesi, bakım veren kişi ile güvenli bağlanma ve olumlu bir ebeveyn tutumu aracılığıyla sağlanabilir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Tüm kaygı bozukluklarının temelinde korku öğrenmesi ile başlayan ve olumsuz duygudan kaçınma üzerine inşa edilmiş ve bu şekilde birbirini pekiştiren davranışlar zinciri görülür. Fobiler, kişinin fobik nesne ile karşı karşıya gelme olasılığına dair sahip olduğu bilişsel çarpıtmalarının yarattığı anksiyete nedeniyle, fobik nesne ile karşılaşmama üzerine kurulu olan bir anksiyete ile baş etme tekniği aracılığıyla, kişinin işlevsel olmayan davranışlarda bulunması ile karakterizedirler (Beck, 2009). Nomofobiye anlamaya çalışırken de, kişinin akıllı telefonuna ve onu kullanımına dair geliştirdiği bilişsel çarpıtmalarını bulmak, bu zihinsel kurguların kişide yarattığı olumsuz duyguları bulmak gerekir. Bu olumsuz duyguyu ortadan kaldırmak amacıyla kişinin ne tür davranışlarda bulunduğunu bilmek önemlidir.

#### **2.1.11.1. Fobilerin bilişsel model ile açıklanması**

Beck (2009) bilişsel çarpıtmaların kişinin kendisine yönelik değerlendirmelerinde işlevsel olmayan ve sosyal uyumunu bozan bir etki yarattığını ifade ederken, aynı zamanda içinde bulunduğu ortamı sağlıklı değerlendirmesini de engellediğini belirtir. Beck'in ifade ettiği bilişsel çarpıtmalar kavramı

kişilerin duygu, davranış ve fizyolojilerinin olaylara karşı bilişsel yorumlara dayandığını varsayan bilişsel modelin yapıtaşlarından bir tanesidir. Bu modele göre kişiler belirli bir olay ile karşılaştıklarında bu olaya karşı, benzer olaylar ya da geçmişteki diğer olaylar aracılığıyla kazanmış oldukları otomatik düşünceleri ile yanıt verirler. Bu otomatik düşünceler de nihayetinde davranışsal, duygusal ya da fizyolojik yanıtlar ortaya çıkarırlar. Bunların içerisindeki olumsuz duygusal yanıtlar ise kişinin baş etme stratejilerini harekete geçirirler. Ancak insanlar çoğunlukla otomatik düşüncelerinin değil ama olumsuz duygularının farkındalığını yaşarlar.

İnsanların yaşamlarındaki olayları algımlarken kullanmış oldukları bu otomatik düşünceler dünyaya dair geliştirdikleri temel inançlar ile tutarlı olmalıdır. Temel inanç, kişinin erken çocukluk dönemlerinden gelen, kendisine bakım veren birincil nesne ile etkileşim sürecinde oluşturduğu, kendisine ve diğer insanlara yönelik genel değerlendirme ve yargılardır. İlk deneyimlerle birlikte inşa edilen ve kendiliğimize yönelik algılarımızın en derinlerinde bulunan bu inançlar, karakteristik olarak katıdır ve yoğun bir genelleme şeklindedir (Beck, 2009). Buna göre dünyanın güvenilir bir yer olduğu temel inancına sahip bir kişi, çevresindeki insanlara da güvenecek ve “tüm insanlar güvenilirdir” otomatik düşüncesine sahip olacaktır. Dolayısıyla, otomatik düşüncelerin temelinde kişinin temel inançları yatar ve bu temel inançlar da kişinin bilişsel bütünlüğünün korunması ve tutarlı bir algıyı sürdürmek amacıyla, sürekli olarak desteklenmek durumundadır. Temel inançları desteklemek uğruna, kişi, bilişsel çarpıtmaları kullanabilir ve bu sayede otomatik düşüncelerini sürdürerek tepkilerini tutarlı bir hale getirebilir.

Kişilerin temel inançlarının oluşmasında, bebeklikte ve ilerleyen gelişim dönemlerinde, kendisine bakım veren kişi ile geliştirdiği bağlanma türü oldukça belirleyicidir (Özakkaş, 2006). Bu bağlamda, bir anksiyete bozukluğu olarak karşımıza çıkan fobik davranışlar, aktif kaçınma davranışı aracılığıyla, kişinin yaşayacağı olumsuz duygudan uzaklaşması olarak etki gösteren bir olumsuz pekiştirme durumu ile sürdürülür. Ancak burada kişinin fobik nesneye karşı kaçınması ise geçmiş yaşamındaki öğrenmeleri üzerinden geliştirdiği otomatik düşüncelerin bir ürünüdür. Bu otomatik düşüncelerin ve temel inançların gelişmesinin bakım veren kişi ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

### 2.1.11.2. Duyguların oluşumu ve duygu düzenleme becerileri

Bilişsel modele göre, kişinin olayları algılama sürecinin son ürünü bir tepki olacaktır. Bu tepki duygusal olduğunda karşımıza iki olasılık çıkar. Olumlu duygu ve olumsuz duygu. Unutmamak gerekir ki, hem olumlu hem de olumsuz duygular, kişide yarattığı etki olarak değil ama bu davranışın ne kadar uyum sağlayıcı olduğu bağlamında değerlendirilmelidirler. Örneğin fobilerde, kişi, fobik nesne ile ilişkili senaryoyu yaşamamak yani olumsuz duyguyu deneyimlememek için kaçınma tepkisi gösterir ve bunun sonucunda bir rahatlama hisseder (Beck, 2009). Ancak fobi halen orada durmaktadır ve zamanla kişinin yaşamındaki işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Nomofobi bakımından ele aldığımızda, kişinin teknolojiyi kaybetme korkusu ile sürekli olarak telefonu ile fiziksel bağ kurma şeklinde vermiş olduğu tepki, kendisinde bir rahatlama yaratmaktadır. Ancak daha önce de bahsedildiği gibi, bu davranışın sürekli hale gelmesi kişinin sosyal, akademik ve diğer işlevsel yaşam alanlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Bilişsel model perspektifinden ele alındığında, kişinin kişisel telefon kullanımı ile ilişkili olarak geliştirmiş olduğu otomatik düşüncelerini bulmak öncelikli hedef olmalıdır. Bu otomatik düşüncelerin tetiklenmesi kişide olumsuz duygular yaratmaktadır. Olumsuz duygulara kişinin nasıl yanıt vereceği ise kişinin bilişsel kapasitesi, kişilik özellikleri, duygusal uyarımı gibi farklı pek çok özellik ile belirlenir. Tüm bunların yanı sıra kişinin ilişkisel öğrenme ya da sosyal öğrenme deneyimleri ile de belirlenebilir. Daha da fazlası olumsuz duyguları deneyimlediğinde kendisine bakım veren kişinin nasıl yanıt verdiği ile öğrenilir. Çocuğun kapasitesinin üzerinde bir duygusal deneyim yaşaması durumunda bakım veren birincil kişi tarafından bu duyguların yatıştırılması gerekir. Eğer bakım veren, bu duyguları yatıştırılmaz ve çocuk sakinleşmek yerine travmatik yaşantının negatif etkisi altında kalmaya devam ederse, duygu düzenleme becerilerini öğrenemez. Başkalarıyla olan ilişkilerinde adaptif bir denge kuramaz ve patolojik davranışlar oluşabilir (Greenberg, 2011).

Duygu düzenleme, genellikle duygusal tepkilerin ve kişisel hedeflerin birbiriyle tutarlı ve uyumlu olması için yapılır (Gross ve Thompson, 2007). Bu yöntem herhangi bir durum karşısında davranışları yönlendirirken işimizi kolaylaştırır. Çünkü hangi duyguları hangi durumlar karşısında ve nasıl hissedeceğimizi bilmek, yoğun stres yaşamamızı engeller ve kaygımızı düşürür

(Gross, 1999). Akıllı telefonlarını problemlili kullanan kişiler, telefonlarına fiziksel olarak ulaşamadıklarında, ilk olarak, katlanılması güç bir duygu yaşamaktadır. Kişi, davranışları üzerindeki kontrolünü kaybetmesine eşlik eden bu yoğun kaygı ve stres uyandıran fobik durumu, duygu düzenleme becerileri aracılığı ile azaltabilir ve bu sayede nomofobik davranışlardan uzaklaşabilir.

Duygu düzenleme stratejileri konusu ile ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde bir çok farklı yaklaşımın olduğunu görebiliriz. Bunlar arasında dikkat çekenlerden biri Thompson ve Meyer'e (2007) göre, duygu düzenleme sürecinde kişinin kendisi, 'içsel süreçleri', ilişki içinde olduğu diğerleri ise 'dışsal süreçleri' oluşturur. İçsel süreçler 'öncel odaklı', dışsal süreçler ise 'tepki odaklı'dır. Bu yaklaşımdaki içsel süreçler, çok boyutludur ve duygu düzenlemesinde önemli bir faktördür. Genel olarak iki başlık altında ele alınabilir. Birincisi duygunun ortaya çıkmasını önleme iken (öncel odaklı), ikincisi ise duygu görünür hale geldikten sonra (tepki odaklı) onunla baş etmeye çalışmadır. Tepki odaklı strateji 'duyguların ifadesinin bastırılması' yöntemini kullanır. Bu yöntem ara sıra kullanıldığında psikolojik uyuma eşlik ederken, sık kullanılması duygu düzenlemesini başarısızlığa uğratar (Salters-Pedneault ve ark. 2010). Bu araştırmada nomofobik davranışlar üzerinde olumsuz duyguları pekiştirdiği için bir duygu düzenleme stratejisi tercih edilmemiştir.

Öncel odaklı duygu düzenleme stratejisinde, kişinin yaşadığı durumla baş etmesinde yardımcı olmak için 'durum seçimi' bir yöntem olarak karşımıza çıkar. Durum seçimi; duygusal tepki yaratma ihtimali olan bir durumu bilişsel olarak yeniden kurgulayarak, ona yeni bir anlam yüklemektir. Bilişsel değişim yöntemi olarak da ifade edebileceğimiz bu stratejide örneğin, öğretmeni tarafından azarlanan bir öğrenci, öğretmenin eleştirisi karşısında üzülebilecekken, öğretmenin onun başarılı bir öğrenci olmasını istediği düşünerek kendisini iyi hissedebilir. Buradaki bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi, durumu değiştirmeye gerek kalmadan kişiye duygusal esneklik sağladığı için güçlü bir duygu düzenleme yöntemi olarak karşımıza çıkar (Joorman ve ark. 2010). Bilişsel yeniden değerlendirmenin duygu düzenleme konusunda etkin bir yöntem olarak sık sık kullanıldığı Webb ve ark.'nın (2012) çalışmalarıyla da ortaya konmuştur.

Nomofobik davranışların ‘bilişsel yeniden değerlendirme’ yöntemiyle azaltılabileceğini düşünmek bu veriler ışığında mümkün olabilir. Çünkü akıllı telefonlarını problemlili kullanan kişilerin, yoksunluk belirtileri göstermeden önce, öncel odaklı bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini kullanarak duygularını düzenleyebilir ve bu sayede nomofobik davranış düzeylerini düşürmeleri sağlanabilir.

Burada kişinin duygu düzenlemesinde “durum seçimi” olarak belirlenen yöntemi kullanmasının fobilerle ilişkili kaçınma davranışının sürdürülmesinin temelinde olduğu belirtilebilir. Kişiler “teknolojiden uzak kalırsam olan bitenden habersiz kalırım” otomatik düşüncelerinin yaratmış olduğu olumsuz duyguyu ortadan kaldırmak için aktif kaçınma olarak adlandırılan “hemen telefona bakma” yanıtını gösterirler. Bunun yerine bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması fobik davranışların tekrarını engelleyecektir. Dolayısıyla kişilerin olumsuz duyguyu tetikleyen otomatik düşüncelerini fark etme ve bunları yeniden değerlendirip tepkilerini değiştirebilme kapasiteleri nomofobik davranış ve bağlanma türleri arasındaki ilişkiyi etkileyen bir başka psikolojik değişken olabilir.

### **2.1.11.3. Ergenlik döneminde duygu düzenleme becerileri**

Ergenlik, genel itibariyle duyguların ve duygusal geçişlerin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir. Risk alma davranışlarının arttığı ergenlik döneminin, duygu düzenleme stratejilerine de en fazla ihtiyaç duyulan dönem olduğunu göstermiştir (Zeman ve ark., 2006). Ergenler için bir başka önemli konu başlığı ise ortak duygu düzenleme becerileridir. Ebeveynleri tarafından başlatılan bu süreç, ergenin duygu sosyalleşmesini geliştirerek, içinde yaşadığı topluma uyum sağlamasına hizmet eder (Çorapçı, 2012; Thompson, 2010).

Aile içi iklim, bağlanma stilleri ve yetiştirilme tutumları gibi birçok etkenin, ergenin ruh sağlığı ve duygu düzenleme becerileri edinmesi konusunda önemli olduğu belirlenmiştir (Steinberg, 2005).

Ergenlerle yaptıkları bir araştırmada duygu düzenleme becerilerini, içsel ve dışsal olarak iki kategoriye ayıran Duy ve Yıldız (2014), işlevsel olan ve işlevsel olmayan şeklinde iki alt boyutun olduğunu dile getirmişlerdir. Çalışmanın bulgularına baktığımızda işlevsel içsel duygu düzenleme becerilerinin olumlu sosyal



davranış ve yaşam doyumu ile olumlu yöne dikkat çekerken, işlevsel olmayan içsel becerilerin ise akran iletişim sorunları, davranış problemleri ve dikkat eksikliği ile olumsuz yönde ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Özellikle olumsuz yönde yer alan çocukların psikosomatik semptomlar gösterdikleri ek bulgular arasında yer almaktadır. İlgili alan yazında duygu düzenleme becerilerine ait benzer problemlerin ilerleyen dönemlerde de aynı davranış desenleriyle devam ettiğini gösterir (Zeman ve ark., 2006).

Thompson ve Goodman (2010) duygu düzenlemesindeki işlev bozukluklarını içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri olarak tanımlar, ergenlik ile yetişkinlik döneminde karşılaşılan fobi, depresyon, kaygı, davranış bozuklukları ile bağlantılı olduğunu dile getirir. Benzer bir şekilde Eisenberg ve ark. (2010) içsel süreçlerden kaynaklandığını belirtirken, birçok araştırmanın benzer bulgulara ulaştığını ekler.

Frick ve Morris (2004) ergenlerin duygu düzenleme becerileri konusunda başarısız olduğunda çevresiyle kurduğu ilişkide olumsuz tutumlar edindiğini ve bu olumsuz yaklaşım modeline bağlı olarak çeşitli davranış sorunları yaşadığını yapmış olduğu çalışma ile göstermiştir. Bu durumu destekleyen bir araştırma, düşük duygu düzenleme, yüksek kızgınlığa neden olurken, davranışsal olarak ise dürtüsellik düzeylerinin dışsallaştırma sorunları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada ek olarak, yüksek üzüntü, düşük dürtüsellik ve olumsuz duygulanım durumunda dikkati başka yere yöneltme ve odaklanma gibi dikkat düzenlemesindeki sorunların içselleştirme sorunları ile ilişkili olduğunu belirlemiştir (Eisenberg ve ark., 2001).

#### **2.1.11.4. Duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmalar**

Nomofobik bireylerin duygu düzenleme becerilerine dair yapılan çalışmalar arasında yer alan Elhai ve ark.'ın (2017) derleme çalışması depresif duygular, yoğun stres ve kaygı ile akıllı telefonun problemleri kullanılması arasında tutarlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Akıllı telefonun problemleri kullanılma davranışının nasıl sürdürüldüğünün araştırıldığı bir başka çalışmada ise depresif duygular ve yoğun kaygı ile nomofobinin ilişkisinde, gelişmeleri kaçırma korkusu ve dokunsal ihtiyaçların aracı rolü üstlenir (Elhai ve ark. 2017). Akıllı telefon bağımlılığı ile yetişkin bağlanma kaygısı arasında ilişki olduğundan bahseden bir başka çalışmada, yalnızlık duygusu ve depresyonun aracı rol üstlendiği belirlenmiştir (Kim ve ark. 2017). Bu bulgular ışığında nomofobik davranışların depresif duygular

ve yoğun kaygı-stres ile eş zamanlı görülebildiği değerlendirilmiştir. Bu araştırmaların nomofobiyi anlamaya çalışırken odaklandığı noktaların; duygular ve bu duygulara bağlı olarak gelişen psikolojik ihtiyaçların, insan davranışlarını nasıl yönlendirdiğini açıklamaya çalışmak olmuştur.

Grazyna Kochanska (2001) farklı bağlanma stiline sahip çocukların duygusal gelişimlerini yaşamlarının ilk üç yılı içinde incelemiştir. 112 çocuk üzerinde yaptığı bu boylamsal çalışmada 9, 14, 22 ve 33 ay olmak üzere dört farklı period oluşturmuştur. Çocukların bağlanma stillerini ise kaçınan, güvenli, dirençli ve düzensiz bağlanma olarak gruplandırmıştır. Özellikle korku, öfke ve neşe gibi temel duyguların çocuklarda nasıl ortaya çıktığını, yapılandırılmış laboratuvar ortamında gözlemlemiştir. Sonuçlar farklı bağlanma öyküsü olan çocuklarda duygusal gelişimin karmaşıklığını ortaya koymuştur. Şöyle ki, bebeklikten 33. aya ilerledikçe, güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların olumsuz duygularında önemli bir artış gözlemlenirken, olumlu duygularında bir azalma olduğu gözlenmiştir. Dirençli bağlanma stiline sahip çocukların ise zaman ilerledikçe, olumlu duyguları ortaya çıkarmaları beklenirken, şaşırtıcı bir şekilde olumlu duygularda en büyük düşüşü gösteren grup oldukları belirlenmiştir. Düzensiz bağlanma stiline sahip çocuklarda ise 33.ay boyunca belirgin bir artış olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanan çocukların 14.ayda zirve yapan öfke duygularının, 33.ayda oldukça azaldığı araştırmanın bulguları arasında yer almıştır. Araştırmanın en ilginç bulguları arasında sayılabilecek bir başka veri ise, 14 aylıkken en az korkulu ve en neşeli olan kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların, 33. aya geldiklerinde en fazla korkulu pozisyona geçmeleri olmuştur.

Bu veriler ışığında korkulu, saplantılı bağlanma stiline sahip çocukların başkalarıyla ilişki kurdukça olumsuz duygulardan olumlu duygulara doğru bir yönelim içinde olduklarını, güvenli ve kayıtsız bağlanma stiline sahip çocukların ise tam aksine olumlu duygulardan uzaklaşarak daha olumsuz duygular üzerinden ilişki kurma eğiliminde oldukları söylenebilir. Daha önce paylaşılan araştırma sonuçlarında nomofobik davranışların bireylerde olumsuz duyguların saldırısına uğradığında arttığı, bireylerin bu acı veren yoğun stres ve kaygı halinden uzaklaşp olumlu duygular yaşayabilmenin yolunu akıllı telefonlarla kurduğu ilişkide aradığı belirtilmişti. Tüm bu çalışmalar, olumsuz gruptaki bağlanma stillerine sahip kişilerin

duygu düzenleme becerilerini güçlendirmediklerinde, nomofobik davranışlar geliştirme olasılıklarını artırdığını göstermektedir.

### **2.1.12. Yetiştirilme tutumları**

İnsan yaşamının en hızlı geliştiği evre çocukluk dönemidir. Bu evrede fiziksel, sosyal, duygusal ve özellikle de psikolojik yazılımın kodları atılır. Gelişim süreci içinde çocukların, içine doğdukları dünyanın çevresel koşullarına uyum sağlamaya çalışırken ‘kaygı’ yaşamaları kaçınılmazdır. Bu kaygı düzeyi, ebeveynlerinin tutum ve davranışları üzerinden sağlanan geribildirimler aracılığıyla artar ya da azalır (Geçtan, 1995).

İlk sosyal ilişki ve deneyimler aile içinde gerçekleşir. Anne babasıyla kurduğu ilişkide, çocuğun yaptığı hatalara yönelik her iki ebeveynin tutumu ve çocuğun davranışlarına verdikleri tepkiler, çocuğun gelişim dönemlerinde yaşadığı kaygıyı nasıl yöneteceği konusunda kritik bir rol üstlenir. Ebeveyn tutumlarının kritik olması şu açıdan önemlidir: Erken dönem yaşantısındaki kaygıyı yönetme konusunda desteklenmeyen çocukların, ergenlik döneminde bu kaygıyı yoğun ve patolojik bir seviyede yeniden deneyimlediği ve bağımlılık, kaçınma, sosyal geri çekilme gibi davranışlar gösterdiği tespit edilmiştir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Konu bağımlılık ve kaçınma davranışları bağlamında ele alındığında nomofobik davranışların da temelinde erken yaşta kaygıyı sağlıklı bir şekilde yönlendirme becerilerinin, ebeveynlerin tutumlarıyla desteklenmediği ilişkilerde olgunlaştığı görülmektedir.

Bağlanma, bakım veren birincil kişi ile gerçekleşirken, yetiştirilme tutumları daha makro bileşenlerden etkilenir. Çünkü yetiştirilme tutumları, anne ve çocuk arasındaki bağlanma ilişkisinde olduğu gibi sadece ikili bir bakım verme ilişkisini ifade etmez, çok daha kapsamlı bir kavramı ifade eder. Ailenin tüm bileşenlerini de içine alan bu kavram, kişinin içinde yaşadığı toplumun kültürel unsurlarını ve eğitim sistemleri gibi dış faktörleri içine alır (Kağıtçıbaşı, 1998). Okulöncesinden başlayarak devam edilen tüm eğitim kurumları, arkadaş ve sosyal çevresi, iş ve mesleki yaşamı ile vatandaş devlet ilişkisi gibi içinde yaşadığı toplumun tüm kültürel öğeleri, yetiştirilme tutumlarının daha geniş bir çerçeveden kişinin davranışları üzerinde etkileri olan dış faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1998).

Doğumdan ergenlik dönemine kadar olan süreçte kişinin, bağlanma ile başlayarak aile içinde devam eden yetiştirilme tutumları, yakın akrabaların ve geniş ailenin de dahil olmasıyla giderek genişler. Nihayetinde yetiştirilme tutumları makro düzeyde içinde yaşanan tüm sosyal sistem ve kültürel faktörler kişinin kendisine yönelik algılar ve bu algılara bağlı olarak geliştirdiği duygularını düzenleme becerileri geliştirmesi üzerinde etkilidir (Zaichkowsky, 1985). Kökeni çocukluk yıllarına dayanan yetiştirilme tutumları üzerinde, maruz kalınan aşırı reddedici, alaycı veya küçük düşürücü tutumlar, cezalandırılma süreçlerine eşlik eden itici davranışlar, fiziksel ya da psikolojik olarak yapılan baskı, dışlanma, sosyal linç, anne babanın kazandırmaya çalıştığı nitelikler ve dış dünyadaki gerçekliğin uyumsuz ya da tutarsız olması, aile içindeki şiddetli çatışma ve çekişmeler, iş dünyasındaki adaletsiz uygulama ve haksızlıklar birer psikolojik faktör olarak etkilidir (Gelder, Gath ve Mayou, 1994; Yavuzer, 1992; Geçtan, 1995). Kısacası kişinin gelişim süreci içinde aileden başlayan ve akrabalarla devam eden yetiştirilme tutumları etkisi, okul ve sosyal ilişkilerle devam eder. Kaygı doğuştan gelen bir duygudur ancak aynı zamanda öğrenilen ve ayna nöronlar aracılığıyla bireyin ilişki içinde olduğu kişi ya da sisteme ait olan kaygıyı içselleştirip kendi kaygısıymış gibi deneyimlemesi de mümkündür. Kişinin yetiştirilme sürecinde etkin olan tüm psikolojik faktörlere bakıldığında, gelişimi için ihtiyaç duyduğu kaygısını normal seviyelerde tutmayı başaramayanların bunu patolojik kaygıya dönüştürdüğünü ve bu durumun yanıt olarak duygu düzenleme becerileri geliştirmesini engellediği görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri geliştiremeyen kişilerin ise özellikle olumsuz duyguların saldırısına uğradığında onlarla baş etmek yerine kaçınma davranışları ve fobiler geliştirdiği gözlenir. Ergenlik döneminde nomofobik davranışların oluşmasının psikolojik dinamiklerine bakıldığında benzer süreçlerin eşlik ettiği görülmektedir.

Yıldırım (2018) ergenlerin kendilerini iyi hissetmelerinin, algıladıkları ebeveyn tutumları ve aile içindeki ilişkilere bağlı olduğunu, bu ilişki ağında kendini iyi hisseden ergenin ise yaşam doyumunun olumlu etkilendiğini söyler. Bu konu hakkında yapılmış birkaç araştırmada ergenlerin sevme, sevilme, güçlü olma ve aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının aile ve yetiştirilme çevresindeki kişiler tarafından giderilmemesi durumunda, ergenlerin bu ihtiyaçlarını dijital ortamlarda internet üzerinden karşılamaya çalıştıkları ortaya konmuştur (Peter ve ark., 2007). Bu çalışmadan hareketle nomofobik davranışlarda kişinin akıllı telefonundan uzak

kalarak bağlantısının kopması, psikolojik temel ihtiyaçlarını başkaları üzerinden karşılayanların neden kaygıyı bu kadar yoğun yaşadıkları ile ilgili bir takım ipuçları vermektedir.

Nomofobik davranışların bağlanma stilleriyle yakın ilişki içinde olabileceğinden daha önce bahsedilmişti. Bağlanma stili çocuğun bakımını üstlenen birincil kişinin önderliğinde, çocuğun gelişim dönemlerine yönelik ihtiyaçları ile senkronize hareket edebilme kapasitesine göre belirlenir (Özakkaş, 2006). Bakım veren kişi, çocuğun fizyolojik, psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarına, sezgisel olarak zamanında yanıt verir ve çocuğu hissedebilirse sağlıklı bir bağlanma ilişkisinin varlığından bahsedilebilir (Bowlby, 1982). Ancak çocuğun erken dönem bakım alma sürecinde ebeveynin tutumları olumsuz ve tutarsız bir ilişki deseni ile çocuğa yansıtılırsa, sağlıklı yönlendirilemeyen bu kaygı, patolojik yoğun bir kaygıya dönüşebilir.

Ortaokul öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ile ilgili yapılan bir araştırmada, ‘otoriter ve koruyucu-istekçi anne baba tutumlarının’ problemlerli internet kullanımını orta seviyede; ‘‘demokratik anne-baba tutumunun’’ ise negatif olarak etkilediği belirlenmiştir (Altıntaş ve ark. 2016). Baykan (2014) tarafından yapılan başka bir araştırmada, demokratik tutum ile bağımlılık arasında ters yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, demokratik anne-baba tutumu arttıkça internet bağımlılığı oranının azaldığı görülmüştür. Karşılaştırmalı incelemenin yapıldığı bir başka araştırmada ise; izin verici-ihmkâr ve otoriter anne-babaya sahip ergenlerin, problemlerli internet kullanım oranlarının demokratik anne babaya sahip ergenlere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Peter ve ark. 2007).

Araştırma bulgularına bakıldığında; çocuğun gelişim dönemlerinde deneyimlediği anne baba tutumları ile problemlerli internet kullanma davranışı geliştirmesi arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Hatta problemlerli internet kullanma davranışının alışkanlık haline gelerek olgunlaşması, nomofobik davranışlara zemin oluşturan faktör olma potansiyeli ve riskini taşır. Bu bağlantılar dikkatle takip edildiğinde, çocukların erken dönem yaşantılarında gelişimleri için ihtiyaç duydukları kaygıyı ebeveynlerinin tutumlarıyla nasıl yönettikleri, çocukların duygularını düzenleme becerileri kazanmaları ya da kazanamamaları önemli bir psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğer ebeveyn tutumları otoriter, izin

verici-ihmkar ya da izin verici-şmartan ilişki desenindeyse, çocuklardaki normal kaygı, bu olumsuz ebeveyn tutumları üzerinden patolojik kaygıya dönüşebilir ve ocuk duygu düzenleme becerileri geliştirmekte güçlük yaşayabilir. Bu yoğun patolojik kaygı durumundan kurtulmak için bir takım savunma mekanizmaları geliştirerek ve bilişsel çarpıtmalara başvurabilir. Bilişsel arpıtmalar acı veren kaygı ve stres durumundan uzaklaşması için anlık rahatlamalar oluştursa bile, olumsuz duygunun tam olarak ortadan kalkmasını sağlayamaz. Kişi bu birbiri üzerine eklenen olumsuz ilişki ağında otomatik düşüncelere yönelerek ve sağlıklı olmayan bağlanma stillerine geri dönerek, libidinal yatırımını kontrol edemeyeceği bir kişiye değil, kontrolün kendisinde olduğunu hissedeceği insan dışı bir nesneye yatırabilir (Keefer, Landau ve Sullivan, 2014). Yapılan son araştırma bulgularının da desteklediği üzere kişinin bu patolojik kaygıdan uzaklaşabilmek için ihtiyaç duyduğu nesne ‘akıllı telefon’dur. Acı veren, yoğun stres ve kaygı yaratan bu durumdan uzaklaşmak isterken bu nesnenin yokluğunda ise kişinin verdiği yanıt ‘nomofobi’dir (Elhai ve ark. 2017).

### 3.BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analiz edilmesi ve geçerlik-güvenirlige ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2020 – 2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde İstanbul ili, Bakırköy ilçesinde farklı lise türlerinde eğitimlerine devam eden 377 öğrenci (216 kız, 161 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmacının Bakırköy ilçesinde erişebildiği rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmenleri aracılığıyla, kartopu örnekleme yöntemi uygulanarak, çalışmaya katılmayı kabul eden lise öğrencilerine ulaşılmıştır.

**Tablo 3.1:** Katılımcıların Belirlenmesi

Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	Araştırma Dışı Tutulma Kriterleri
Son 1 yıldan beri akıllı telefon kullanmak	Akıllı telefon kullanmamak
Lise kademesinde öğrenci olmak	Herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmak (Depresyon, DEHB, Duygu Durum Bzk., Dürtü Kontrol Bzk... gibi)
Araştırmaya katılmak için gönüllü olmak	Kaynaştırma öğrencileri

Araştırmaya katılan öğrencilerin; *cinsiyet, okul türü ve gelir durumu* değişkenlerine göre dağılımlarına ilişkin yüzde ve frekans değerleri ve bunlara yönelik açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

#### 3.2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Okul Türlerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine ve okul türlerine ilişkin bulgular Tablo 3.2’de sunulmuştur.

**Tablo 3.2:** Öğrencilerin Cinsiyet ve Okul Türlerine Ait Frekans Tablosu

Okul Türü	Cinsiyet		N
	Kız	Erkek	Toplam
Anadolu Lisesi	65	52	117
Anadolu İmam Hatip Lisesi	58	52	110
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	44	32	76
Nitelikli Anadolu Lisesi	49	25	74
<b>Toplam</b>	216	161	377

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin % 57,3’ü kadın, % 42,7’si ise erkektir. Okul türlerine göre dağılımlarına baktığımızda ise öğrencilerin % 30,5’i Anadolu Lisesi, % 29,2’si Anadolu İmam Hatip Lisesi, % 20,2’si Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve % 19,1’i ise Nitelikli Anadolu Lisesi’nde eğitim almaktadır.

### 3.3. Öğrencilerin Aylık Gelirlerine Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelirlerine ilişkin bulgular incelendiğinde ise öğrencilerin % 11,7’si 2.300 TL ve altında, % 34,2’si 2.300 TL - 4.000 TL aralığında, % 28,1’i 4.000 TL – 6.000 TL ve % 26’sı ise 6.000 TL ve üzerinde aylık geliri olan bir aileye sahip olduğu tespit görülmüştür.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları, araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olarak seçilmiştir. Bu araçlarla ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

**Kişisel bilgi formu:** Katılımcılardan yaş, anne-baba eğitim durumu, cinsiyet, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, ortalama günlük telefon kullanım ve telefon ekranını kontrol etme süresi hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Nomofobi ölçeği:** Nomofobi Ölçeği toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ölçek; 1’den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7’ye (Kesinlikle Katılıyorum) cevaplanan 7’li Likert tipindedir. Ölçeğin dört alt boyutu vardır. Bu alt boyutlar “Bilgiye Erişememe” (4 madde), “Cihazdan Yoksunluk” (5



madde), “İletişim Kuramama” (6 madde) ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” (5 madde) olarak düzenlenmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). ‘Nomofobi Ölçeği’nin puan aralığı 20 ile 140 olarak belirlenmiştir. Katılımcının ölçekten 20 puan alması nomofobisinin olmadığını, 20 ile 60 puan arasında bir puan alması hafif düzeyde nomofobisinin olduğunu, 60 ile 100 puan arasında bir puan alması orta düzeyde nomofobisinin olduğunu ve son olarak 100 ile 140 arasında bir puan alması aşırı düzeyde nomofobisinin olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar güvenilirlik katsayılarına bakıldığında iletişim kuramama için .94, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme için .87, bilgiye erişememe için .83 ve cihazdan yoksunluk için .81’dir Ölçek; Yıldırım ve ark. (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Orijinal formda olduğu gibi 20 madde vardır. Ölçeğin Türkçe formu için güvenilirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91’dir’. Ölçeğin mevcut çalışma verileri için elde edilen güvenilirlik değerleri Tablo 3.3’te verilmiştir.

**Tablo 3.3:** Nomofobi Ölçeğinin Güvenilirlik Değerleri Tablosu

Boyut	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Bilgiye Erişememe	4	0,83
Cihazdan Yoksun Kalma	5	0,79
İletişim Kuramama	6	0,94
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme	5	0,82
Ölçek Toplamı	20	0,92

**İlişki ölçekleri anketi:** İÖA, Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. ‘İÖA, 17 maddeden oluşmaktadır ve dört bağlanma stilini farklı sayıda maddelerle ölçmektedir. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını yedi basamaklı ölçekler kullanarak değerlendirmişlerdir (1: Beni hiç tanımlamıyor, 7: Tamamıyla beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder

madde ile ölçülmektedir. Bir madde ters kodlanarak iki alt boyutta kullanılmaktadır. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar, bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve elde edilen toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Böylece, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar temelinde, katılımcılar bağlanma grupları içinde sınıflandırılmakta ve benlik ve başkaları modelleri için sürekli puanlar hesaplanmaktadır. İÖA'nın kullanıldığı araştırmalar alt ölçeklerinin güvenilirliklerinin görece düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Griffin ve Bartholomew (1994), İÖA alt ölçeklerinin alfa değerlerin düşük olmasının, farklı modellerin aynı stil içinde bulunmasından ve alt ölçeklerin az sayıda maddeyle ölçülmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Ancak alt ölçeklerin güvenilirliklerinin düşük olmasına karşın yapı geçerliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir'(Griffin ve Bartholomew, 1994; Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin mevcut çalışma verileri için elde edilen güvenilirlik değerleri Tablo 3.4'te verilmiştir.

**Tablo 3.4:** İlişki Ölçekleri Anketi Güvenilirlik Değerleri Tablosu

Boyut	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Güvenli Bağlanma	5	0,63
Korkulu Bağlanma	4	0,58
Saplantılı Bağlanma	4	0,6
Kayıtsız Bağlanma	5	0,62
Ölçek Toplamı	18	0,77

**Kişilerarası duygu düzenleme becerileri ölçeği:** Kişiyi kendi duygularını diğer insanların yardımını alarak nasıl düzenlemekte olduğu ile ilgili olarak bir farkındalık kazandırmak için, Hoffmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilmiş 5'li Likert türünde bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçek, Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin sosyal model alma, yatıştırılma, olumlu duyguları arttırma ve bakış açısı

edinme şeklinde dört alt boyutu vardır. Alt boyutlarla ilgili olarak açımlayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin 4 faktörlü yapıda olduğunu göstermiş, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının ise bu yapıyı desteklediği görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarında iç tutarlılık katsayısı yukarıdaki sırasıyla .89, .86, .86 ve .81'dir. Tekrar test korelasyon katsayısı ise sırasıyla .76, .88, .76 ve .63 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin mevcut çalışma verileri için elde edilen güvenilirlik değerleri Tablo 3.5'te verilmiştir.

**Tablo 3.5:** Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği Güvenilirlik Değerleri Tablosu

Boyut	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Sosyal Model Alma	6	0,86
Yatıştırılma	5	0,87
Olumlu Duyguları Artırma	5	0,87
Bakış Açısı Edinme	4	0,75
Ölçek Toplamı	20	0,91

**Çocuk yetiştirme tutumları ölçeği:** Kişilerin anne babaları ile olan ilişkilerinde algıladıkları yetiştirilme tutumlarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk versiyonu Sümer ve Güngör (1999) tarafından oluşturulmuş ancak daha sonra revize edilerek 22 maddelik bir versiyonla son halini almıştır. 'Ölçek anne için ayrı baba için ayrı formlar olarak uygulanır. Tek rakamlar kabul/ilgi/sevgi boyutu, çift rakamlar sıkı denetim/kontrol boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin 11., 13. ve 21. maddeleri ters olarak puanlanmaktadır. Çocuk yetiştirme tutumlarını ölçmek için Türkiye'de iki ölçek geliştirilmiştir. Bunlardan ilki, Kuzgun'un (1972) düzenlediği 'Ana-Baba Tutum Envanteri'dir. Baumrind' in sınıflandırmasını referans alarak çocuk yetiştirme stillerini otoriter, demokratik ve ilgisiz olarak 3 grupta kategorize eder. İkinci ölçek ise, Le Compte ve Özer (1978) tarafından düzenlenen Aile Tutumunu Araştırma Ölçeği'dir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi ve Türk kültürüne uyarlanması da gerçekleştirdikleri bu ölçek doğrudan ebeveynlere uygulanabilen bir ölçektir. Bu ölçek yalnızca çocuk yetiştirme tutumlarına odaklanmaz aynı zamanda genel anlamda ebeveyn özelliklerini de ölçmekte kullanılabilir. Ancak her iki ölçek

de iki boyut temelli 4'lü sınıflandırmayı içermediği için Sümer ve Güngör tarafından önce 1999'da ilk versiyonu geliştirdikleri çocuk yetiştirme tutumları ölçeğinin 2015 yılında 22 maddelik yeni versiyonu ile son şeklini vermişlerdir. Çocuk yetiştirme tutumları ölçeği 'hiç doğru değil (1)'den 'çok doğru (5)'ya giden beş aralıklı ölçekler üzerinde, anne ve babalar için ayrı formlar halinde düzenlenmiştir. İki temel çocuk yetiştirme tutumu olan kabul- ilgi ve sıkıdenetim- kontrol boyutunu ölçmeyi amaçlayan bu ölçeğin faktör yapısı ve boyutların iç tutarlılık katsayıları, boyutların kabul edilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. 16 madde ile kabul- ilgi boyutu, 6 madde ile sıkıdenetim-kontrol boyutu ölçülmektedir. İlk boyutun kabul- ilgi alfa güvenilirlik katsayısının kabul edilir düzeyde olduğu ancak ikinci boyutun sıkıdenetim – kontrol görece daha düşük olduğu söylenebilir. Ölçeğin mevcut çalışma verileri için elde edilen güvenilirlik değerleri Tablo 3.6'da verilmiştir.

**Tablo 3.6:** Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği Güvenilirlik Değerleri Tablosu

Boyut	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Anne Kabul/İlgi/Sevgi Boyutu	11	0,63
Anne Sıkı Denetim / Kontrol Boyutu	11	0,86
Baba Kabul/İlgi/Sevgi Boyutu	11	0,61
Baba Sıkı Denetim / Kontrol Boyutu	11	0,84
Ölçek Toplamı Anne	22	0,77
Ölçek Toplamı Baba	22	0,74

Toplanan verilerin güvenilirliğini tespit etmek için Cronbach's Alpha güvenilirlik testine başvurulmuştur. Elde edilen sonuçlar ölçeklerin altında yer alan tablolarda verilmiştir.

Ölçeklerin Cronbach's Alpha değerlerine ilişkin bulgular tablolarda görüldüğü gibi ölçek boyutları ve ölçek toplamlarına ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları ,58 ile ,94 değerleri arasında değişmektedir. Literatürde Cronbach's Alpha değerleri için:

$0 < R^2 < 0.40$  ise güvenilir değil;

$0.40 < R^2 < 0.60$  ise düşük güvenilirlikte;

$0.60 < R^2 < 0.80$  ise oldukça güvenilir;

$0.80 < R^2 < 1.00$  ise yüksek güvenilirlikte şeklinde değerlendirmeler yer almaktadır (Uzunsakal ve Yıldız, 2018). Bu durumda ölçeklerin ve ölçek boyutlarının güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğu anlaşılmaktadır. Bu bilgiye dayanarak araştırma kapsamında toplanan verilerin güvenilir olduğu söylenebilir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Veri toplama amacıyla ölçek formlarının uygulanabilmesi için İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü aracılığıyla İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra örneklem alınan okullara gidilerek araştırmacı tarafından 26.11.2020 – 06.01.2021 tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından incelenerek çalışmaya dahil edilebilecek ve çalışma dışı tutulacak formlar düzenlendikten sonra istatistiksel analizlerin yapılması için SPSS programı üzerinde veri girişleri sağlanmıştır.

### **3.6. Verilerin Analiz Edilmesi**

Araştırmanın verileri SPSS programına aktarıldıktan sonra verilerin normalliğine ilişkin analizler yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçek boyutlarında ve ölçek toplamlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 aralığında olduğu tespit edilmiş (George ve Mallery, 2010) ve verilerin normal dağılım gösterdikleri kanaatine varılmıştır. Bu nedenle yapılan analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde; yüzde, frekans, ortalama, standart sapma, Spearman korelasyon ve regresyon hesaplamalarından yararlanılmıştır. Karşılaştırmalarda anlamlılık .05 düzeyine göre test edilmiştir. Regresyon testi için gerekli varsayımlar olan normal dağılım ve doğrusallık varsayımları kontrol edilmiş ve bu şartların sağlandığı görülmüştür. Ayrıca regresyon analizinden önce değişkenlerin birbirleriyle anlamlı bir ilişki içinde olup olmadıkları korelasyon analiziyle kontrol edilmiş ve aralarında ilişki olan değişkenlerle regresyon analizi yapılmıştır.

Bu alışma İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 16.07.2020 tarihinde 31675095-000-E.2000007105 sayı numarası ile uygun bulunmuştur. Etik kurul onayı araştırmanın ekindedir ( EK – 1).



## 4. BÖLÜM BULGULAR

### 4.1. Veri Toplama Formundan Edinilen Bilgilerin Betimleyici İstatistikleri

Bu bölümde, araştırma amaçları çerçevesinde elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu bulgular alt amaçların sırasına göre yer almaktadır.

20- Akıllı telefonunuzu en yoğun hangi amaçla kullanırsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

**Tablo 4.1:** Akıllı Telefon Kullanım Amaçları

Seçenekler	f	Toplam Yanıt İçindeki Oran	Katılımcı Sayısındaki Oran
Sosyal medya uygulamalarını kullanma	296	24,69%	78,51%
İnternet üzerinden bilgi edinme	245	20,43%	64,99%
Arama yapma	222	18,52%	58,89%
Aplikasyon / uygulamalar üzerinden bilgi edinme	158	13,18%	41,91%
Haber okuma	128	10,68%	33,95%
Oyun oynama	90	7,51%	23,87%
Diğer	60	5,00%	15,92%
<b>Toplam</b>	<b>1199</b>	<b>1199</b>	<b>377</b>

Tablo 4.1’de araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefonlarını en çok hangi amaç için kullandıklarına baktığımızda % 78,51’inin ‘Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanma’, % 64,99’unun ‘İnternet Üzerinden Bilgi Edinme’, %58,89’unun ‘Arama Yapma’, %41,91’inin ‘Aplikasyon-Uygulamalar Üzerinden Bilgi Edinme’, %33,95’inin ‘Haber Okuma’, %23,87’sinin ‘Oyun Oynama’ ve % 15,92’sinin ise ‘Diğer’ kategorisinde ise farklı amaçlar doğrultusunda kullandıkları görülmektedir.

21- Akıllı telefonunuzu en yoğun nerede kullanırsınız?

Veri toplama formundan elde edilen verilere göre; öğrencilerin % 88,9'unun akıllı telefonlarını en yoğun olarak 'Evde' kullanırken, % 7,2'sinin ise 'Toplu Taşımada' kullandıkları görülmektedir.

22- Gün içinde akıllı telefonunuzun ekranını tahmini olarak hangi sıklıkta kullanıyorsunuz?

**Tablo 4.2:** Akıllı Telefon Ekran Kullanımı

Süre	N	%
5 dakikada bir	23	6,1
10 dakikada bir	32	8,5
15 dakikada bir	44	11,7
Yarım saatte bir	84	22,3
Saatte bir	72	19,1
2 saatte bir	45	11,9
3 saatte bir	21	5,6
4 saatten fazla	56	14,9
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.2'de öğrencilerin gün içinde akıllı telefonlarının ekranlarını tahmini olarak ilk üç sırada, %22,3 oranında 'Yarım Saatte Bir', %19,1 oranında 'Saatte Bir' ve %14,9 oranında '4 Saatten Fazla' kullandıklarını belirttikleri görülmüştür.

23- Sabah uyandıığınızda tahmini olarak ne kadar süre sonra akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?

**Tablo 4.3:** Uyandıktan Sonra Akıllı Telefona Erişim Süresi

Süre	N	%
Beş dakika içinde	123	32,6
Yarım saat içinde	98	26,0
Uyanır uyanmaz	73	19,4
Bir saat içinde	47	12,5



**Tablo 4.3:** Uyandıktan Sonra Akıllı Telefona Erişim Süresi

Süre	N	%
Yola çıkmadan önce	18	4,8
Diğer	18	4,8
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.3'te öğrencilerin %32,6'sının 'Beş Dakika İçinde', %26'sının 'Yarım Saat İçinde', %19,4'ünün 'Uyanır Uyanmaz' ve %12,5'inin ise sabah uyandıktan sonra 'Bir Saat İçinde' akıllı telefonlarını kullanmaya başladıkları görülmektedir.

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu 23. soruda yöneltilen "Sabah uyandıığınızda tahmini olarak ne kadar süre sonra akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtların seçeneklere dağılımına göre katılımcıların "Güvenli Bağlanma" puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir:

**Tablo 4.3A:** Güvenli Bağlanma ve Sabahları Akıllı Telefon Kullanma Süresi Betimleyici İstatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	95% Güven Aralıkları		En Düşük	EnYüksek
					Aşağı Sınır	Yukarı Sınır		
Beş dakika içinde	123	<b>3,2585</b>	1,24208	0,112	3,0368	3,4802	1	6,8
Uyanır uyanmaz	73	<b>3,2247</b>	1,23015	0,14398	2,9376	3,5117	1	6
Bir saat içinde	47	2,6298	1,11821	0,16311	2,3015	2,9581	1	5,6
Yola çıkmadan önce	18	2,4222	1,02415	0,2414	1,9129	2,9315	1	4,8
Diğer	11	2,5273	0,86382	0,26045	1,947	3,1076	1	4,2
İşe giderken	7	2,2	1,33167	0,50332	0,9684	3,4316	1	4
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>2,9729</b>	<b>1,19823</b>	<b>0,06171</b>	<b>2,8516</b>	<b>3,0943</b>	<b>1</b>	<b>6,8</b>

Tablo 4.3A' da Güvenli Bağlanan öğrencilerin cevap seçeneklerinin güvenli bağlanma puanlarına incelendiğinde, telefonla yakınlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarının düzenli ve tutarlı şekilde arttığı görülmektedir. Tabloya göre akıllı telefonlarını uyandıktan sonra beş dakika içinde kullananların ortalaması 3,25,

uyanır uyanmaz kullananların ortalaması 3,22 ve bir saat içinde kullananların ortalaması ise 2,63 olarak karşımıza çıkmaktadır.

24- Sabah uyandıığımızda akıllı telefonunuzdan ilk kontrol ettiğiniz ne olur?

**Tablo 4.4:** Akıllı Telefonda İlk Kontrol Edilen Uygulama

Seçenekler	f	Toplam Cevaplar İçindeki Oran	Katılımcı Sayısındaki Oran
Kişisel Mesajlaşmalarım	277	38,26%	73,47%
Sosyal Medya Bildirimleri	197	27,21%	27,21%
Aramalarım	95	13,12%	25,20%
Haberler	67	9,25%	17,77%
Hava Durumu	39	5,39%	10,34%
e-postalarım	19	2,62%	5,04%
Diğer	30	4,14%	7,96%
Toplam		724	377

Tablo 4.4'te öğrencilerin sabah uyandıklarında akıllı telefonlarında ilk kontrol ettikleri şeyin % 73,47'sinin 'Kişisel Mesajlaşmalarım', %27,21'inin 'Sosyal Medya Bildirimleri', %25,20'sinin 'Aramalarım', %17,77'sinin ise 'Haberlerim' olduğu görülmektedir.

25- Gece yatmadan tahmini olarak ne kadar süre önce akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?

**Tablo 4.5:** Yatmadan Önce Akıllı Telefonla Geçirilen Süre

Süre	N	%
Yatmadan hemen önce	156	41,4
Beş dakika önce	85	22,5
Yarım saat öncesine kadar	65	17,2
Bir saat öncesine kadar	37	9,8
Gece boyu	23	6,1
Diğer	11	2,9
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100</b>

Tablo 4.5’de öğrencilerin gece yatmadan önce % 41,4’ünün ‘Yatmadan Hemen Önce’, %22,5’inin ‘Beş Dakika Önce’, %17,2’sinin ‘Yarım Saat Öncesine Kadar’ ve %6,1’inin ise ‘Gece Boyu’ akıllı telefonlarını kullandıkları görülmektedir.

Katılımcılara Bilgi Toplama Formunda 25. soruda yöneltilen “*Gece yatmadan tahmini olarak ne kadar süre önce akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?*” sorusuna verilen yanıtların, seçeneklere dağılımına göre katılımcıların “*Güvenli Bağlanma*” puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir:

**Tablo 4.5A:** Yatmadan Önce Akıllı Telefonla Geçirilen Süre (Betimleyici İstatistik)

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	95% Güven Aralıkları		En Düşük	En Yüksek
					Aşağı Sınır	Yukarı Sınır		
Gece boyu	23	<b>3,4783</b>	1,89136	0,39438	2,6604	4,2961	1	6,8
Yatmadan hemen önce	156	<b>3,1513</b>	1,22519	0,09809	2,9575	3,3451	1	6,6
Beş dakika önce	85	<b>3,08</b>	1,02641	0,11133	2,8586	3,3014	1	5,2
Yarım saat öncesine kadar	65	2,6185	1,04745	0,12992	2,3589	2,878	1	4,8
Bir saat öncesine kadar	37	2,5622	0,93671	0,15399	2,2498	2,8745	1	5,2
Diğer	11	2,0364	0,48015	0,14477	1,7138	2,3589	1	2,4
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>2,9729</b>	<b>1,19823</b>	<b>0,06171</b>	<b>2,8516</b>	<b>3,0943</b>	<b>1</b>	<b>6,8</b>

Tablo 4.5A’da Güvenli Bağlanan öğrencilerin cevap seçeneklerinin güvenli bağlanma puanlarına dikkatli bakıldığında, telefonla yakınlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarının düzenli ve tutarlı şekilde arttığı görülmektedir. Tabloya göre yatmadan önce akıllı telefonlarıyla geçirdikleri süreye göre gece boyu kullananların ortalaması, 3,48, yatmadan hemen önce kullananların ortalaması 3,16, beş dakika önce kullananların ortalaması ise 3,08 olarak karşımıza çıkmaktadır.

29- Akıllı telefonunuzun şarjı bittiğinde ve onu şarj edemediğiniz durumlarda yaşadığınız kaygıyı derecelendiriniz.

**Tablo 4.6:** Akıllı Telefonun Şarjı Bittiğinde Hissedilen Kaygı

Kaygı Düzeyi	N	%
Hiç kaygılanmadım	123	32,6
Biraz kaygılandım	135	35,8
Orta derecede kaygılandım	80	21,2
Oldukça kaygılandım	39	10,4
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.6’da öğrencilerin akıllı telefonlarının şarjı bittiğinde ya da şarj edemediklerinde %32,6’sının ‘Hiç Kaygılanmam’, % 35,8’inin ‘Biraz Kaygılanırım’, % 21,2’sinin ‘Orta Derece Kaygılanırım’ ve %10,4’ünün ise ‘Oldukça Kaygılanırım’ yanıtlarını verdikleri görülmektedir.

31- Sosyal medyayı daha çok akıllı telefonda mı yoksa masaüstü/dizüstü bilgisayardan mı kullanıyorsunuz?

**Tablo 4.7:** Sosyal Medyanın Kullanım Aracı

Kullanılan araç	N	%
Akıllı telefonda	348	92,3
Dizüstü/ masaüstü bilgisayardan	29	7,7
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.7’de öğrencilerin %92,3’ünün sosyal medyayı ‘Akıllı Telefon’ üzerinden kullanırken, %7,7’si ise ‘Dizüstü/Masaüstü Bilgisayar’ üzerinden kullandığı görülmektedir.

32- Sosyal medya uygulamalarını ne amaçla kullanıyorsunuz?

**Tablo 4.8:** Sosyal Medyanın Kullanım Amacı

**Tablo 4.8:** Sosyal Medyanın Kullanım Amacı

<b>Kullanım Amacı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Arkadaşlarımla iletişimde kalabilmek için	317	84,1
Bilgi edinebilmek için	24	6,4
Fotoğraf paylaşmak için	10	2,7
Diğer	26	7,8
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100</b>

Tablo 4.8’de öğrencilerin sosyal medya uygulamalarını, % 84,1’inin ‘Arkadaşlarımla İletişimde Kalabilmek İçin’, %6,4’ünün ise ‘Bilgi Edinebilmek İçin’ kullandığı görülmektedir.

33- Kullandığınız sosyal medya uygulamalarının anlık bildirimini açık mı?

**Tablo 4.9:** Sosyal Medya Uygulamalarında Anlık Bildirim

<b>Anlık Bildirim</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Açık	230	61,0
Kapalı	147	39,0
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.9’da öğrencilerin kullandığı sosyal medya anlık bildirimlerinin %61’inin ‘Açık’, %39’unun ise ‘Kapalı’ olduğu görülmektedir.

36- Bildirim aldığınızı fark ettiğinizde bildirim ne olduğuna ne kadar süre sonra bakarsınız?

**Tablo 4.10:** Bildirim Alındığında Kontrol Etme İsteği

<b>Kontrol Etme</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Müsait olduğumda	299	79,3
Hemen bakarım	65	17,2
Bakmam	13	3,4
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.10’da öğrencilerin bildirim aldıklarını fark ettikten sonra %79,3’ünün ‘Müsait Olduğumda’, % 17,2’sinin ‘Hemen Bakarım’ ve %3,4’ünün ise ‘Bakmam’ yanıtı verdikleri görülmektedir.

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu 36. soruda yöneltilen “*Bildirim aldığınızı fark ettiğinizde bildirim ne olduğuna ne kadar süre sonra bakarsınız?*” sorusuna verilen yanıtların seçeneklere dağılımına göre katılımcıların “*Güvenli Bağlanma*” puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir:

**Tablo 4.10A:** Bildirim Alındığında Öğrenme İsteği (Betimleyici İstatistikler)

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata	95% Güven Aralıkları		En Düşük	En Yüksek
					Aşağı Sınır	Yukarı Sınır		
Hemen bakarım	65	<b>3,32</b>	1,41854	0,17595	2,9685	3,6715	1	6,8
Müsait olduğumda	299	2,9191	1,12447	0,06503	2,7911	3,047	1	6,6
Bakmam	13	2,4769	1,36513	0,37862	1,652	3,3019	1	5,6
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>2,9729</b>	<b>1,19823</b>	<b>0,06171</b>	<b>2,8516</b>	<b>3,0943</b>	<b>1</b>	<b>6,8</b>

Tablo 4.10A’ da Güvenli Bağlanan öğrencilerin cevap seçeneklerinin güvenli bağlanma puanlarına incelendiğinde, telefonla yakınlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarının düzenli ve tutarlı şekilde arttığı görülmektedir. Tabloya göre bildirim aldığında öğrenme isteği davranışına göre hemen bakarım diyenlerin ortalaması, 3,32, müsait olduğum zaman bakarım diyenlerin ortalaması 2,92 ve bakmam diyenlerin ortalaması ise 2,47 olarak karşımıza çıkmaktadır.

37- Bildirim geldiğinde kontrol etmeyi ne kadar süre erteleyebilirsiniz?

**Tablo 4.11:** Bildirim Geldiğinde Kontrol Etmeyi Erteleyebilme

Kontrol Etme	N	%
İstedğim kadar erteleyebilirim	138	36,6
Orta derecede erteleyebilirim	91	24,1
Biraz erteleyebilirim	80	21,2
Oldukça erteleyebilirim	43	11,4
Çok erteleyebilirim	18	4,8
Hiç erteleyemem	7	1,9
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.11’de öğrencilerin bildirim aldıklarında kontrol etme süresine %36,6’sının ‘İstediğim Kadar Erteleyebilirim’, % 24,1’inin ‘Orta Derecede Erteleyebilirim’, %21,2’sinin ‘Biraz Erteleyebilirim’ yanıtını verirken % 1,9’unun ise ‘Hiç Erteleyemem’ yanıtını verdikleri görülmektedir.

38- Ertelemek zorunda kaldığınız süre içerisindeki kaygı düzeyinizi belirtiniz

**Tablo 4.12:** Erteleme Davranışı Sırasında Hissedilen Kaygı

	N	%
Hiç kaygılanmam	230	61,0
Biraz kaygılanırım	114	30,2
Orta derecede kaygılanırım	24	6,4
Oldukça kaygılanırım	9	2,4
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.12’de öğrencilerin ertelemek zorunda kaldıkları süre içindeki kaygılarına %61’inin ‘Hiç Kaygılanmam’, %30,2’sinin ‘Biraz Kaygılanırım’, % 6,4’ünün ise ‘Orta Derecede Kaygılanırım’ yanıtını verirken, %2,4’ünün ise ‘Oldukça Kaygılanırım’ yanıtını verdikleri görülmektedir.

40- Sosyal medya uygulamalarına ne düzeyde bağımlı olduğunuzu düşünüyorsunuz?

**Tablo 4.13:** Sosyal Medya Uygulamalarına Bağımlılık Düzeyi

	N	%
Biraz bağımlıyım	127	33,7
Orta derecede bağımlıyım	96	25,5
Hiç bağımlı değilim	84	22,3
Oldukça bağımlıyım	45	11,9
Çok bağımlıyım	17	4,5
Tamamen bağımlıyım	8	2,1
<b>Toplam</b>	<b>377</b>	<b>100,0</b>

Tablo 13’te öğrencilerin sosyal medya uygulamalarına yönelik ne kadar bağımlı oldukları sorusuna %33,7’sinin ‘Biraz Bağımlıyım’, %25,5’inin ‘Orta

Derece Bağımlıyım’, %22,3’ünün ‘Hiç Bağımlı Değilim’, %11,9’unun ‘Oldukça Bağımlıyım’, %4,5’inin ‘Çok Bağımlıyım’ ve % 2,1’inin ise ‘Tamamen Bağımlıyım’ yanıtını verdikleri görülmektedir.

#### 4.2. Cinsiyetler Arasında Nomofobi

Kız ve erkek öğrencilerin toplam nomofobi düzeyleri ile nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki fark bağımsız örneklemlili t testi ile incelenmiştir. Yapılan analizlere göre kızların toplam nomofobi puanları ( $t(375) = 5.18, p = .00$ ), Cihazdan Yoksunluk ( $t(375) = 5.12, p = .00$ ) ve İletişim Kuramama ( $t(375) = 6.11, p = .00$ ) puanları erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 17). Bilgiye erişememe ve Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında ise gruplar arası fark bulunmamıştır.

**Tablo 4.14:** Cinsiyete Göre Nomofobi Ölçeğinden Alınan Puanlar

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	<i>p</i>
NOMOFOBİTOPLAM	Kadın	216	68,2731	23,451	0.03
	Erkek	161	55,913	22,118	
NFBilgiyeErişememe	Kadın	216	14,6574	6,24933	0.75
	Erkek	161	13,6273	6,29962	
NFCihazdanYoksunluk	Kadın	216	17,0556	7,45197	0.03
	Erkek	161	13,2671	6,57434	
NFİletişimKuramama	Kadın	216	26,8657	10,3324	0.03
	Erkek	161	20,3043	10,261	
NFÇevrimiçiBağlantıyı Kaybetme	Kadın	216	9,6944	5,39243	0.11
	Erkek	161	8,7143	5,10812	

#### 4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

Araştırmanın temel hipotezlerine yönelik analizler yapabilmek için öncelikle değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ‘Pearson Korelasyon Analizi’ ile incelenmiştir. Anne denetim kontrol boyutu ve toplam nomofobi puanları arasında ( $r = .14, p = .06$ ), baba kabul ilgi sevgi boyutu ve anne kabul ilgi sevgi boyutu puanları arasında ( $r = .70, p = .00$ ), baba denetim kontrol boyutu ve toplam nomofobi puanları arasında ( $r = .16, p = .02$ ), baba denetim kontrol boyutu ile anne



denetim kontrol boyutu puanları arasında ( $r = .71, p = .00$ ), güvenli bağlanmanın toplam nomofobi puanları ile arasında ( $r = .35, p = .00$ ), baba kabul ilgi sevgi boyutu ile arasında ( $r = .41, p = .04$ ), korkulu bağlanmanın toplam nomofobi puanları ile arasında ( $r = .26, p = .00$ ), anne kabul ilgi ve sevgi boyutu ile ( $r = .12, p = .03$ ), anne denetim kontrol boyutu ile ( $r = .18, p = .00$ ), baba kabul ilgi sevgi boyutu ile ( $r = .13, p = .01$ ), baba denetim kontrol boyutu ile ( $r = .14, p = .05$ ), saplantılı bağlanma ile toplam nomofobi puanları arasında ( $r = .33, p = .00$ ), anne kabul ilgi sevgi boyutu ile ( $r = .10, p = .04$ ), anne denetim kontrol boyutu ile ( $r = .18, p = .00$ ), baba kabul ilgi sevgi boyutu ile ( $r = .10, p = .05$ ), baba denetim kontrol boyutu ile ( $r = .15, p = .03$ ), güvenli bağlanma ile ( $r = .59, p = .00$ ), korkulu bağlanma ile ( $r = .42, p = .00$ ), kayıtsız bağlanmanın ise toplam nomofobi puanları ile arasında ( $r = .15, p = .04$ ), korkulu bağlanma ile ( $r = .48, p = .00$ ) ve son olarak saplantılı bağlanma puanları arasında ( $r = .38, p = .00$ ) düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

**Tablo 4.15:** Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

	T	Anne	Anne	Baba	Baba	Güvenli	Korkulu	Saplantılı
	Toplam	Kabul	Denetim	Kabul	Denetim	Bağlanma	Bağlanma	Bağlanma
	Nomofobi	İlgi	Kontrol	İlgi	Kontrol			
		Boyutu	Boyutu	Sevgi	Boyutu			
				Boyutu				
Anne	Pearson							
Kabul	Correlation	-0,031						
İlgi	p	0,548						
Sevgi								
Boyutu								
Anne	Pearson							
Denetim	Correlation	,142**	0,035					
Kontrol	p	0,006	0,493					
Boyutu								
Baba	Pearson							
Kabul	Correlation	-0,043	,695**	0,001				
İlgi	p	0,408	0	0,978				
Sevgi								
Boyutu								
Baba	Pearson							
Denetim	Correlation	,160**	0,007	,710**	0,05			
Kontrol	p	0,002	0,897	0	0,329			
Boyutu								
Güvenli	Pearson							
Bağlanma	Correlation	,352**	0,005	0,083	-,108*	0,057		
	p	0	0,919	0,109	0,036	0,27		
Korkulu	Pearson							
Bağlanma	Correlation	,257**	-,116*	,183**	-,130*	,143**	0,021	
	p	0	0,025	0	0,011	0,005	0,684	

**Tablo 4.15:** Değişkenler Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

	T Toplam Nomofobi	Anne Kabul İlgi Sevgi Boyutu	Anne Denetim Kontrol Boyutu	Baba Kabul İlgi Sevgi Boyutu	Baba Denetim Kontrol Boyutu	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma
Saplantılı Bağlanma	Pearson Correlation	,333**	-,104*	,118*	-,104*	,152**	,589**	,418**
	p	0	0,045	0,022	0,045	0,003	0	0
Kayıtsız Bağlanma	Pearson Correlation	,148**	-0,04	0,013	-0,032	-0,051	0,089	,475**
	p	0,004	0,439	0,796	0,534	0,321	0,086	0

Bu bilgiler ışığında Tablo 4.16 incelendiğinde aralarında anlamlı ilişkiler tespit edilen değişkenler aşağıda sıralanmıştır:

\* *Anne Kabul İlgi Sevgi Boyutu- Saplantılı Bağlanma* arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Anne Denetim Kontrol Boyutu- Baba Denetim Kontrol Boyutu* arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Anne Denetim Kontrol Boyutu- Korkulu Bağlanma* arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Anne Denetim Kontrol Boyutu- Saplantılı Bağlanma* arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Baba Kabul İlgi Sevgi- Güvenli Bağlanma* arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Baba Kabul İlgi Sevgi- Korkulu Bağlanma* arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Baba Kabul İlgi Sevgi- Saplantılı Bağlanma* arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Baba Denetim Kontrol Boyutu- Korkulu Bağlanma* arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Baba Denetim Kontrol Boyutu- Saplantılı Bağlanma* arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Güvenli Bağlanma-Saplantılı Bağlanma* arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Korkulu Bağlanma-Saplantılı Bağlanma* arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Korkulu Bağlanma-Kayıtsız Bağlanma* arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

\* *Saplantılı Bağlanma-Kayıtsız Bağlanma* arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

#### 4.4 Farklı Bağlanma Stillerinin Toplam Nomofobi Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Etkileri

Duygu düzenlemenin farklı bağlanma stilleri ve nomofobi arasındaki ilişkilerde biçimlendirici rolünü belirlemek için öncelikle farklı bağlanma stilleri ve nomofobi arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendi.

Korelasyon analizinde dört farklı bağlanma stili ile nomofobi arasında anlamlı ilişki tespit edildiği için farklı bağlanma stillerinin nomofobi üzerindeki etkisi regresyon analizi ile test edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Tablo 4.16:** Bağlanma Stilleri ve Nomofobi İlişisine Ait Regresyon Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p
Sabit	25,478	5,074	,317	5,021	0,03
Güvenli	6,266	1,203	,233	5,210	0,03*
Korkulu	4,591	1,134	,052	4,050	0,03*
Saplantılı	,936	1,230	-	,761	,447
Kayıtsız	-,211	1,099	,010	-,192	,848

R = .43, R2 = .19, F = 21,439, p= 0,03

Tablo 4.16 incelendiğinde bağlanma stillerinin nomofobi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ( $p < .05$ ) ve bağlanma stillerinin nomofobiyi yaklaşık %19 düzeyinde yordadığı sonucu çıkmaktadır. Boyutların bu etkideki katkısına bakıldığında, “Saplantılı Bağlanma” ve “Kayıtsız Bağlanma” boyutlarının anlamlı yordayıcılar olmadığı; yordama gücünün kaynağının “Güvenli Bağlanma” ve Korkulu Bağlanma” olduğu görülmektedir (sırasıyla  $\beta = ,317$ ;  $t = 5,210$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = ,233$ ;  $t = 4,050$ ,  $p < .001$ ).

Regresyon analizi sadece güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin nomofobi düzeyleri üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu gösterdiğinden, duygu düzenleme becerilerinin biçimlendirici etkisinin incelendiği modele bu güvenli ve korkulu bağlanma düzeyleri ile cinsiyetler arası fark görüldüğünden cinsiyet değişkeni eklenmiş ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

**Tablo 4. 17:** Cinsiyet, Güvenli ve Korkulu Bağlanma ile Güvenli Bağlanma ve Duygu Düzenlemenin Etkileşiminin Nomofobi İlişkisine Ait Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

	Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	Kısmi Korelasyon	p	Değişim İstatistikleri
<b>Model 1</b>	Sabit	,745	,152		4,900		,000	$R^2: ,067$
	Cinsiyet	-	,101	-	-	-,259	,000	F: 26,892
		,522		,259	5,186			P: ,000
<i>Model Özeti</i>	$R = .26$ ,	$R^2 = .06$ ,	$F = 26,892$ ,	$p = .000$				
<b>Model 2</b>	Sabit	,761	,141		5,412		,000	
	Cinsiyet	-	,091	-	-	-,279	,000	
		,513		,254	5,610			
	Güvenli + Korkulu	,281	,048	,281	5,887	,292	,000	$R^2: ,216$
	Duygu düzenleme	,279	,048	,279	5,829	,289	,000	F: 37,302
								P: ,000
<b>Model 2</b>	Güvenli + Duygu düzenleme	-	,041	-	-	-,101	,050	
		,080		,088	1,963			
<i>Model Özeti</i>	$R = .53$ ,	$R^2 = .28$ ,	$F = 36,652$ ,	$p = .000$				

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere her iki model de anlamlıdır ( $p < .05$ ). 1. Modelde cinsiyetin nomofobi düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ( $\beta = -.259$ ;  $t = -5,186$ ,  $p < .001$ ). Fakat yordama gücünün %6 olduğu ve önemli düzeyde etkilemediği görülmektedir ( $R^2 = .06$ ).

2. modelde; cinsiyet, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ile duygu düzenleme ve güvenli etkileşim değişkenlerinin modele dahil olmasıyla yine modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Yani bu değişkenlerin birlikte nomofobi düzeyi üzerinde anlamlı bir yordama gücüne sahip oldukları görülmektedir ( $p < .05$ ). 2. modelin yordama gücüne bakıldığında ise %28 düzeyinde olduğu yani önemli bir yordama gücüne sahip olduğu görülmektedir. 2. Modeldeki değişkenler incelendiğinde:

*Cinsiyet* değişkeninin anlamlı bir yordayıcı ( $\beta = -.254$ ;  $t = -5.610$ ,  $p < .001$ ) olduğu ve toplam yordama oranının yaklaşık %8’ini temsil ettiği [Kısmi korelasyonun karesi  $(-.279)^2 = .08$ ];

*Güvenli ve Korkulu bağlanma* değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcı olduğu ( $\beta = .281$ ;  $t = 5,887$ ,  $p = .001$ ) ve toplam yordama oranının yaklaşık %9’unu temsil ettiği [Kısmi korelasyonun karesi  $(.292)^2 = .08$ ];

*Duygu düzenleme* değişkeninin anlamlı bir yordayıcı olduğu ( $\beta = .279$ ;  $t = 5,829$ ,  $p = .001$ ) ve toplam yordama oranının yaklaşık %9’unu temsil ettiği [Kısmi korelasyonun karesi  $(.289)^2 = .09$ ];

*Güvenli bağlanma ve duygu düzenleme düzeylerinin etkileşiminin* ise değişkeninin ise anlamlılık değerinin sınırında olduğu ( $\beta = -.088$ ;  $t = -1,963$ ,  $p = .050$ ) ve toplam yordama oranının yaklaşık %1’ini temsil ettiği [Kısmi korelasyonun karesi  $(-.101)^2 = .01$ ], böylece güvenli bağlanma ve duygu düzenleme becerileri tek başlarına nomofobi düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmalarına rağmen duygu düzenlemenin güvenli bağlanma ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkide biçimlendirici bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.17’deki değişim istatistikleri incelendiğinde, 2. Modelde regresyon modeline dahil olan değişkenlerin modele anlamlı bir katkı sağladıkları ( $F = 37,302$ ;  $p = .001$ ) ve yeni eklenen değişkenlerin  $R^2$  değerinde ,216’lık bir artış sağlayarak modele yaklaşık %22’lik bir varyans katkısı sağladığı görülmektedir.

## 5.BÖLÜM TARTIŞMA VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların cinsiyet, bağlanma stilleri, yetiştirilme tutumları ve son olarak da duygu düzenleme becerileri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bulgular incelenmiş ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazındaki benzer ve farklı bulgular elde edilen araştırmalarla karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır.

Bu araştırma, lise öğrencilerinin akıllı telefonlarla ilgili davranışlarını anlamaya ve o davranışları sergilerken hangi psikolojik dinamiklerden etkilendiklerini analiz etmeye çalışmaktadır. Bu araştırmada toplanan veriler göz önüne alındığında lise öğrencilerinin eğitimlerini iyileştirmek, aynı zamanda yanlış kullanımdan kaynaklanan riskleri önlemek için nomofobik davranışların iyi analiz edilmesi ve öğrencilerde bu konuda bir farkındalık yaratılmasının önemini gözler önüne sermektedir. Bilinçsiz ve aşırı kullanıldığında akıllı telefonlar, öğrencilerin dikkatlerinin dağılmasına yol açarak akademik başarılarının düşmesine neden olmaktadır. Son yıllarda iletişim ve internet teknolojilerinde yaşanan radikal değişimlerin, insanların davranışlarına olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu gözlenmektedir. Yaklaşık on yıl önce bilgisayar sistemlerinin cep telefonlarıyla birleştirilmesiyle birlikte akıllı telefonlar günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline dönüşmüştür. Bu yeni nesil teknolojik cihazlar her ne kadar birçok olumlu özelliğiyle insanların yaşantılarını kolaylaştırır da bir çok olumsuz davranış örüntüsünü de beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzluklardan belki de en önemli olanı 'nomofobi'dir. Psikoloji literatüründe akıllı telefondan yoksun kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi, özellikle ergenlik döneminde oldukça yüksek riskler barındıran bir kavramdır. Yapılan son araştırmalarda özellikle ergenlik dönemindeki gençlerin akıllı telefonlarını adeta vücutlarının bir uzantısıymış gibi algıladıkları, ondan uzak kaldıklarında ise 'öteki' ile iletişim kuramadığı, bilgi alamadığı, hatta çevrimiçi bilgidan uzak kaldığını hissederek davranışları üzerindeki kontrol yetisini

kaybetmeye başladığı ve bu yoğun stres durumuna nomofobik davranışlarla yanıt verdikleri anlaşılmaktadır.

Yeni nesil teknolojilerin yanlış kullanımının ülkemizde ve dünya üzerindeki sonuçları hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu araştırma ise, lise öğrencilerinde farklı bağlanma stilleri ve yetiştirilme tutumlarının nomofobi düzeyleri ile ilişkileri ve duygu düzenleme becerilerinin bu değişkenler arasındaki biçimlendirici rolünü belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Elde edilen bulguların okul türü ve cinsiyet gibi değişkenlerden etkilenip etkilenmediği incelenmeye çalışılmıştır. Araştırma nicel yöntem ile tasarlanan, ilişkisel modelde bir tarama araştırmasıdır. Araştırmanın örneklemini 2020 – 2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde İstanbul ili, Bakırköy ilçesinde farklı lise türlerinde eğitimlerine devam eden 387 öğrenci(216 kız, 161 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcıların çalışmaya dahil olma ve dışlanma kriterleri belirlendikten sonra uygun şartları sağlayan öğrenciler kartopu örneklemini kullanılarak belirlenmiştir. Ardından veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin demografik bilgilerinin yanı sıra kaç yıldan beri akıllı telefon kullandıkları, ondan uzak kaldıklarında yoksunluk hissine ne türden yanıtlar verdikleri, günde kaç saat kullandıkları ve bildirim aldıklarında telefona bakma davranışını ne kadar erteleyebildikleri gibi bilgiler edinilmeye çalışılmıştır.

### **5.1.1. Cinsiyet ve nomofobi ilişkisi**

Öğrencilerin nomofobi puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin bu araştırmanın bulgularına baktığımızda, kız öğrencilerin toplam nomofobi düzeyleri erkeklerin nomofobi düzeylerinden anlamlı bir farkla daha yüksektir. Katılımcıların nomofobi ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki analiz sonuçlarına göre ise cihazdan yoksunluk ve iletişim kuramama boyutlarında kız öğrencilerin toplam nomofobi puan ortalamalarında erkeklere oranla anlamlı bir fark varken, bilgiye erişememe ve çevrimiçi bağlantıyı kaybetme boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Gezgin ve ark.'nın (2017) Türkiye'de öğretmen adayları üzerine yaptığı oldukça kapsamlı bir araştırmanın bulguları bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlikler taşır. Araştırmada kadın öğretmen adayların, erkeklerden daha nomofobik olduğu saptanmıştır. Kullanım sürelerine bakıldığında cinsiyete göre pek bir fark olmasa da

kadın öğretmen adayların akıllı telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamama fikrine tahammül etmekte zorlandıkları, endişeye kapıldıkları ve nomofobik davranış örüntüleri sergiledikleri yine araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Benzer şekilde Erdem ve ark. (2016) Malatya’da üniversite öğrencileri arasında yaptıkları hem günlük akıllı telefon kullanım süresi hem de nomofobi düzeyini araştırdıkları çalışmalarında kadınların erkeklere göre her iki kategoride de daha yüksek puanlar aldıkları bulgusuna ulaşmışlardır. SecurEnvoy (2012) ve Roberts ve ark. (2013)’nin yaptıkları araştırmalardan elde ettikleri verilerde kadınların nomofobi düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Literatürdeki bu araştırmalar, sonuçları itibariyle yukarıda bahsedilen araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Yılmaz ve ark. (2018) tarafından Kocaeli Üniversitesi İletişim Fakültesindeki öğrencilerle yapılan araştırmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre nomofobi düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu sonucu elde edilmiştir. Özellikle iletişim kuramama ve cihazdan yoksunluk alt boyutlarında erkeklere göre kadınlarda oldukça yüksek düzeyde puanlar elde edildiği görülmüştür.

Öte yandan literatürde nomofobi düzeyinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da vardır. Bunlardan biri Arslan ve ark. (2018) tarafından İç Anadolu Bölgesinde görev yapan farklı branşlardaki 685 öğretmen üzerinden nomofobi ve fomofobiyi inceledikleri araştırmada; nomofobi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Minaz ve Çetinkaya-Bozkurt (2017), Öz ve Tortop (2018) ve Burucuoğlu (2017) da yaptıkları araştırmalarda tıpkı Arslan ve ark. (2018) gibi nomofobinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Yine bir başka araştırmada Ünal (2015) Ankara Yıldırım Beyaz Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında nomofobi puanlarının, kadın ve erkek öğrencilere göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Arapacı ve ark. (2017) tarafından yapılan ‘üniversite öğrencilerinde bağlanma ve nomofobi arasındaki ilişkide farkındalığın aracılık rolü’nün incelendiği



araştırmalarında; bağlanma stilleri ile internet, akıllı telefon, video oyunları ve sosyal medyanın problemlı kullanımı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyet ekseninde erkek ve kadınlar için ayrı ayrı incelemeler yapılan bu araştırma sonuçlarında dikkate değer bir kalıp ortaya çıkmıştır. Buna göre, duygusal olarak daha bağımlı olan ve ilişkide daha fazla yakınlık ihtiyaı içinde olan kişilerin cep telefonlarına erişemediklerinde daha yüksek düzeyde kaygı ve rahatsızlık gösterme eğiliminde olduklarıdır. Yoğun bir yakınlık ihtiyaı hissedenerin yaşadığı bu patolojik kaygıyı bir nesne üzerinden gidermeye çalıştıkları yani akıllı telefona yansıtıkları sonucuna varmışlardır. Araştırma sonucunda tespit edilen bu davranış örüntüsü giderek artan ve bağımlılığa dönüşen nomofobik davranışların altında yatan bilişsel ve duygusal mekanizmaları anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Shonin ve ark. (2016) teknoloji temelli bağımlılıkların farkındalık yaratılarak ve gerekli koşullar oluşturularak iyileştirilebileceğini iddia eder. Literatürde farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkinin ilk kez incelendiği çalışmada kadın ve erkekler arasında oldukça anlamlı farklar bulunmuştur. Farkındalık tabanlı mobil uygulamaların gözden geçirildiği çalışmada, farkındalığın erkekler için değil, kadınlardaki nomofobi düzeyini doğrudan etkileyebilecek bir etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Farkındalık düzeyi yükselen kadınların nomofobi düzeylerinin azaldığı ve nomofobi riskinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Shonin (2016) bu deneysel araştırmanın sonuçlarına bakarak, kadınların erkeklere göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve teknoloji temelli bağımlılık davranışlarında erkeklere göre daha iyi yanıtlar aldıklarını belirtmiştir.

Durkee ve ark. (2012) Avrupa'daki ergenler arasında patolojik internet kullanım yaygınlığını demografik ve sosyal faktörler üzerinden incelemiş ve cinsiyet ekseninde erkek ergenlerle kadın ergenlerin davranış kalıplarında farklılıklar olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Erkek ergenlerin web tabanlı oyunlar üzerinden, kadın ergenlerin ise sosyal medya üzerinden etkileşimde bulunmayı tercih ettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Yaptıkları araştırmada nomofobi davranışına yönelik farkındalık temelli psikoeğitim verdiklerinde ön test son test verilerinden hareketle kadınların farkındalık eğitimlerine erkeklerden daha yüksek düzeyde yanıt verdiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırma sonucundan hareketle kadın ve erkeklerin akıllı telefonlar üzerinden kurulan iletişim ihtiyaındaki farklılaşmayı da görmek mümkündür. Erkek ergenlerin oyun oynama amacıyla akıllı telefondan mahrum

kalmaktan korkarken, kadınların sosyal medya üzerinden bir ötekiyle etkileşim içinde olma motivasyonu ile hareket ettikleri söylenebilir. Bu araştırma bulgularını yukarıda bahsedilen araştırma bulgularıyla birleştirerek nomofobik davranışların mekanizması anlamaya çalışıldığında, akıllı telefonu oyun oynamak amacıyla kullanan erkek ergenlerin eğlence ve zaman geçirme motivasyonu ile hareket ederken, kadınların etkileşim ve iletişim motivasyonu ile hareket ettikleri ifade edilebilir. Belki de kadınların yakın ilişki ihtiyaçlarını giderme davranışları ve bu ihtiyacı akıllı telefon üzerinden giderebilme imkanı, onları erkeklere oranla daha nomofobik davranışlar göstermelerine neden oluyor olabilir. Bu durum nomofobik davranışların cinsiyet ekseninde erkeklere göre kadınlarda neden daha yüksek olduğunun anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır.

Nomofobi düzeylerinin erkek ve kadın katılımcılara göre farklılaşması Bem'in (1983) cinsiyet şeması teorisi ile açıklanabilir. Bu teoriye göre bireyler, kendi cinsiyetine uygun davranışlar gösterebilmek için çocukluk yıllarından itibaren bir takım bilişsel şemalar geliştirir. Bu şemalar duygusal bağ kurma ve davranışlarını yönlendirme noktasında kadın ve erkekleri farklılaştırır. Bu araştırmanın sonuçları nomofobik davranışların oluşması ve sürdürülmesinin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bu araştırma özelinde ise kadınların erkeklerden daha nomofobik davranış örüntüleri gösteriyor olmaları özellikle cihazdan yoksunluk ve iletişim kuramama boyutlarında karşımıza çıkan bu anlamlı fark, kadınların erkeklere göre gündemi yakalama ve gelişmeleri takip etme isteklerinin daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda bu veriler bize kadınların akıllı telefon üzerinden bile olsa 'diğerleriyle' bağlantıda olduğunu hissetme ve etkileşim içinde olma ihtiyaçlarının cinsiyet ekseninde erkeklerden daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir.

### **5.1.2. Bağlanma stilleri ve nomofobi ilişkisi**

Ergenlerin problemlili akıllı telefon kullanma davranışlarını açıklamaya çalışırken yararlanılabilecek en önemli kaynaklardan biri de bağlanma kuramıdır. Son yıllarda ergenlerin teknolojik yeniliklerle olan ilişkilerinin incelendiği bir çok araştırmada, teknolojik yenilikleri kullanma davranışlarının patolojik seviyelere ulaştığı görülmüş ve bu araştırmalarda ergenlerin bağlanma stilleriyle, akıllı telefonlarının aşırı kullanımı, internet ve sosyal medya bağımlılığı arasında önemli ilişkiler bulunmuştur (Blackwell ve ark. 2017).

Bağlanma kuramı, anne ve bebek ilişkisinin özellikle 0 – 3 yaş döneminde çocuğun bağlanma stiline göre şekillendiğini ve ergenlik dönemi de dahil olmak üzere yaşamının ilerleyen dönemlerinde güçlü bir referans ve önemli bir belirleyici olduğunu iddia eder (Hazan ve Shaver, 1994-1998). Nomofobi ile bağlanma kuramının ilişkisini kurmak gerekirse, yaşamın ilk üç yılında bebeğin anneden(nesneden) yoksun kalması ve istediği zaman ona ulaşamaması bebeğin intrapsişik yapısında güçlü bir kaygı, korku ve yoğun bir stres yaratır(Waters ve ark., 2002). Nesne yoksunluğu olarak tanımlanan bu durumun sistem itibariyle çok benzeri nomofobi için de geçerlidir. Kullanıcı(ergen) akıllı telefonda yoksun kaldığı ya da istediği zaman ona ulaşamadığında tıpkı bebeğin annesine ulaşmak istediğinde yoksun kalması durumundaki gibi içsel sisteminde muazzam bir baskı, stres ve baş etmekte bastırmakta zorlandığı yoğun bir kaygı hisseder.

Literatürde bağlanma ve nomofobi ilişkisini ortaya koyan dikkat çekici çalışmalar bulunmaktadır(Augner ve Hacker, 2012). Örneğin, Konok ve ark. (2016) bireylerin telefonlarıyla yakınlık kurabildiklerini ve telefonda ayrıldıklarında ise anksiyete hissedebildiklerini dile getirmiştir. Bu nedenle *güvenli alana* ihtiyaç duyduklarında ya da *duygusal destek* arayışına girdiklerinde, insan dışı nesne olarak akıllı telefonlarına yönelebilmektedirler. Akıllı telefonlar üzerinden başka insanlarla iletişim kurarak, ihtiyaç duyulan duygusal ve sosyal desteğe ulaşmak, yeni bir davranış modelidir. Yeni davranış deseni kullanıcıların akıllı telefonlarıyla kurdukları ilişkiyi, onu kullanım amaçlarını etkiler.

2010 yılından itibaren bilgisayar sistemlerinde kullanılan yeniliklerin, mobil teknolojilere sıçramasıyla birlikte günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelen akıllı telefonların aşırı ve sorunlu kullanımları, psikoloji literatüründe pek çok farklı ifadeyle kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır. Bunlardan en çok kabul görülenleri akıllı telefon bağımlılığı ve problemlili telefon kullanımıdır. Billieux ve ark. (2015) tarafından akıllı telefonların kontrolsüz ve aşırı kullanımı, bağımlılık yapıcı bir davranış olarak kavramsallaştırılmıştır. Akıllı telefonların aşırı kullanımları bir bağımlılık davranışdır ve bu bağımlılığın arkasında biyolojik bir sistem çalışır (Bowlby, 1969).

Bu araştırmanın bulgularına göre bağlanma stilleri, nomofobiyi yordamaktadır. Bağlanma stilleri alt boyutlarının bu yordama ilişkisindeki katkısına

baktığımızda ise saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin anlamlı birer yordayıcı olmadığı, ancak korkulu ve güvenli bağlanma stillerinin anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Bartholomew ve Horowitz tarafından hazırlanan ve araştırmanın literatür tarama bölümünde Şekil 1’de gösterilen Dört Kategorili Bağlanma Modeline göre kişinin iki boyut üzerinden yani kendiliği ve başkalarına yönelik algılarına yönelik çalışan bir içsel sistemi vardır. Bu modelde bağlanma stiline göre şekillenen, kişinin düşük ya da yüksek düzeyde kaygısı ve kaçınma davranışı söz konusudur. Korkulu bağlanma stilinde, kişinin hem kendisine hem de başkalarına yönelik olumsuz algıları vardır. Korkulu bağlanan kişi yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma davranışları gösterir. Yani korkulu bağlanan kişiler içsel sistemlerindeki yoğun kaygıdan dolayı başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar ve iletişimi yüz yüze yapmak yerine bir araç üzerinden, yakınlaşmadan yapmayı tercih edebilirler. Bu noktada korkulu bağlanma stiline nomofobiyi yorduyor olması teorik olarak anlaşılabilir ve açıklanabilir bir formülasyona sahipken, güvenli bağlanma stiline nomofobiyi yorduyor olması dikkat çekici bir bulgudur. Çünkü güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin modele göre kendine ve başkalarına yönelik olumlu bir algısı vardır. Bu sebeple düşük düzeyde kaygı ve kaçınma davranışı gösterirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yani teorik olarak güvenli bağlananların nomofobik davranışlarının dört kategorili bağlanma modeline göre düşük düzeyde olması gerekir. Oysa araştırma bulgularına baktığımızda aksi yönde bir durumla karşılaşmışır. Bu konuyu daha iyi analiz edebilmek için kişisel bilgi formunda nomofobi ile ilgili sorulara, güvenli bağlananların verdiği yanıtlara ait veriler incelenmiştir.

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu 23. soruda yöneltilen “*Sabah uyanduğunuzda tahmini olarak ne kadar süre sonra akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?*” sorusuna verilen yanıtların seçeneklere dağılımına göre katılımcıların “Güvenli Bağlanma” puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistiklerde ‘beş dakika içinde’ yanıtı verenlerin ortalaması en yüksektir. ‘Uyanır uyanmaz’ yanıtı verenlerin ortalaması ise ikinci sırada ve ‘Bir saat içinde’ yanıtı verenlerin oranı üçüncü sıradadır. Cevap seçeneklerinin güvenli bağlanma puanları incelendiğinde, telefonla yakınlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarının düzenli ve tutarlı şekilde arttığı görülmektedir. Yukarıda bahsedilen dörtlü bağlanma modelinde güvenli bağlanan ergenlerin kaygı ve kaçınma davranışları düşük,

kendilerine ve başkalarına yönelik algıları da olumludur(Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ancak 23. Soruya verilen yanıtlara bakıldığında ise güvenli bağlanan ergenlerin nomofobik bir davranış deseniyle hareket ederek, uyandıktan 5 dakika sonra akıllı telefonlarını kullanma ihtiyacı hissettikleri anlaşılmaktadır. Oysa teorik olarak ters yönde bir ilişkinin olması gerekmektedir. Çünkü uyandıktan sonra 5 dakika içinde akıllı telefonu kullanma ihtiyacı içinde hissetmek nomofobik ile ilişkili bir davranıştır. Hem kaygı hem de kaçınmanın yüksek olduğu ergenlere ait nomofobik bir davranış kalıbıdır. Dolayısıyla güvenli bağlanan ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtın, yani akıllı telefonla yakınlık ilişkilerinin tam tersi yönde bir dağılım gösteriyor olması gerekmektedir.

Benzer bir şekilde katılımcılara Bilgi Toplama Formunda 25. soruda yöneltilen “*Gece yatmadan tahmini olarak ne kadar süre önce akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?*” sorusuna verilen yanıtların, seçeneklere dağılımına göre katılımcıların “*Güvenli Bağlanma*” puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistiklere göre ise ‘gece boyu’ yanıtı verenlerin ortalaması ilk sırada, ‘yatmadan hemen önce’ yanıtı verenlerin ortalaması ikinci sırada ve ‘beş dakika önce’ yanıtı verenlerin ortalaması ise üçüncü sırada yer almaktadır. Cevap seçeneklerinin güvenli bağlanma puanlarına bakıldığında, tıpkı 23. Maddede olduğu gibi telefonla yakınlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma ortalama puanlarının düzenli ve tutarlı şekilde arttığı görülmektedir. Oysa teorik olarak bu maddeye verilen yanıtların da dört kategorili bağlanma modeline göre tam tersi yönde bir ilişkiyi göstermesi gerekmektedir. Yani güvenli bağlanma stilineki öğrencilerin gece boyu, yatmadan hemen önce ve beş dakika önce seçeneklerinden aldıkları puan ortalamalarının tabloya göre en yüksek düzeyde olmaması beklenir. Çünkü akıllı telefon ile gece boyu yakınlık ilişkisi kurulması nomofobik bir davranış kalıbıdır. Dolayısıyla güvenli bağlanan ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtların tam tersi yönde bir dağılım gösteriyor olması gerekmektedir.

Katılımcılara Kişisel Bilg Formu 36. soruda yöneltilen “*Bildirim aldığınızı fark ettiğinizde bildirim ne olduğuna ne kadar süre sonra bakarsınız?*” sorusuna verilen yanıtların seçeneklere dağılımına göre katılımcıların “*Güvenli Bağlanma*” puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistiklere göre ‘hemen bakarım’ yanıtı verenlerin ortalaması, ilk sırada, ‘müsait olduğum bir zaman bakarım’ yanıtı verenlerin ortalaması, ikinci sırada ve son olarak ‘bakmam’ diyenlerin ortalaması en

düşük olarak karşımıza çıkmaktadır. Cevap seçeneklerinin güvenli bağlanma puanlarına bakıldığında, tıpkı 23. ve 25. maddede olduğu gibi telefonla yakınlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma puanlarının da düzenli ve tutarlı şekilde arttığı görülmektedir. Oysa teorik olarak bu maddeye verilen yanıtların tam tersi yönde bir ilişkiyi göstermesi gerekmektedir. Çünkü güvenli bağlanma stilinde olan öğrencilerin bildirim aldığını fark ettiğinde o bildirim neyle ilgili olduğunu anlamak için telefona ‘Hemen bakarım’ yanıtı verenlerin ortalamasının güvenli bağlanma stiline ait öğrenci grubunda teorik olarak en yüksek oranda çıkmaması gerekmektedir. Çünkü bildirim aldığında telefona bakma dürtüsünü engelleyememek ve hemen o ihtiyaca yönelmek nomofobik bir davranış kalıbıdır. Dolayısıyla güvenli bağlanan ergenlerin bu soruya verdikleri yanıtların tam tersi yönde bir dağılım gösteriyor olması gerekmektedir.

Bu verilere göre güvenli bağlanan ergenlerin akıllı telefonlarıyla olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde düzenleyemedikleri ve yalnızca ihtiyaç duyduklarında kullanmak yerine telefonlarıyla yüksek düzeyde yakınlık ilişkisi kurdukları görülmektedir. Bu durum belki de şu şekilde açıklanabilir. Öğrenciler araştırmanın kuramsal kısmında da bahsedildiği üzere ‘bağlanma hedefi’ olarak akıllı telefonlarını seçmiş olabilir. Bu durum onları akıllı telefonlarıyla temas halindeyken kendilerini güvende ve iyi hissetme şeklinde etkinde etkileyerek akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında nomofobik yanıtlar vermelerine neden olmuş olabilir. Bir başka ihtimal ise bağlanma stillerinin belirlendiği ilişki ölçekleri anketi sorularına yanıt verirken, iyi bir izlenim bırakma eğilimiyle, kendi gerçekliklerini yansıtmayan yanıtlar vererek gerçek bağlanma stillerini gizlemiş ve kendilerini güvenli bağlanma stili kategorisinde göstermeye çalışmış olabilirler.

Bu araştırmanın korkulu bağlanma stiline ait bulgularına paralel olarak Brennan, Clark ve Shaver (1998) yaptıkları çalışmada korkulu bağlanma stiline sahip kişilerde kaygının terk edilme, reddedilme gibi olumsuz duygulardan beslendiğini ve bu yoğun duyguların kaçınma davranışı paterni yarattığını, ek olarak korkulu bağlanan kişilerin ikili ilişkilerde derin bir bağ ve yakınlık kurmaktan uzak durma eğiliminde oldukları bulgusunu elde etmişlerdir.

Bir başka çalışmada Simpson ve ark. (1992), korkulu bağlanma stiline sahip kaçınma davranışı sergileyen bireylerin endişe duygusuyla baş etmekte

zorlandıklarını ve buna çözüm olarak kendilerini sosyal ilişkilerden soyutlayarak yüz yüze iletişimden uzak durma eğilimleri gösterdikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada ek olarak yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma örüntülerine sahip kişilerin ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını teknolojik bir araç üzerinden ifade etmeyi tercih ettikleri görülmüştür. Bunu sosyal medya veya telefon üzerinden ‘mesaj’ yoluyla yapmanın kendilerini daha güvende hissetmelerine yardım ettiğini belirtmiştir (Simpson ve ark.,1992).

Tüm bu veriler ışığında kişilerin, bağlanma stili üzerinden kendisi ve başkalarına yönelik algılarında zihinsel bir pozisyon edindiğini ve bu pozisyonun davranışlarına yön vermede bir referans noktası oluşturduğu söylenebilir. Özellikle korkulu bağlanma stiline sahip kişiler, yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma davranışlarıyla birlikte kendi iç dünyalarında oluşturdukları olumsuz duyguların baskısıyla baş edememektedirler. İletişim içinde oldukları kişilerden gelebilecek onaylanmama ve reddedilme gibi olumsuz duyguları deneyimlemem için yüz yüze iletişimden uzak durmaya çalışarak başkalarıyla olan iletişimi teknolojik bir araç üzerinden sağlama eğiliminde oldukları söylenebilir. Korkulu bağlanan kişiler akıllı telefonlar üzerinden kurdukları ilişkilerde istedikleri ideal mesafelenmeyi sağlayabildikleri için içsel sistemlerinde güvenli bir alan inşa ediyor olabilirler. Akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında ya da ona ulaşamadıklarında ise yoğun bir kaygı eşliğinde o güvenli alanı kaybetmeye bağlı olarak nomofobik davranışlar sergiliyor olabilirler.

### **5.1.3. Yetiştirilme tutumları ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki**

Araştırmanın bulgularına göre yetiştirilme tutumlarının yalnızca iki alt boyutu ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu boyutlar Anne Denetim Kontrol Boyutu ve Baba Denetim Kontrol Boyutlarıdır. Ancak bu iki boyutun nomofobiyi yordama düzeyi oldukça düşük bulunmuştur. Her iki yetiştirilme tutumu da ‘otoriter’ ebeveynlik kategorisi altında ele alınır. Katılımcıların erken çocukluk evresinde fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına ebeveynlerinin yanıt verme tutumlarını referans alarak içselleştirdikleri ve zihinlerinde birer temsil haline dönüştürdükleri anne babalık modelidir. Anne denetim ve baba denetim boyutları ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olması teorik olarak beklenen bir sonuçtur. Çünkü çocuklarıyla ilgi, sevgi, kabul tutumları yerine denetim ve kontrol tutumlarıyla ebeveynlik yapılmasının çocuklarda kaygı düzeyini arttırması konusu araştırmanın

kuramsal bölümünde detaylı olarak ifade edilmiştir. Yoğun kaygı duygusu kişinin iç dünyasını düzenlemesini zorlaştırdığı için kişide zamanla yüz yüze iletişimden kaçınma davranışı geliştirmesine ve duygularını teknolojik bir araç üzerinden ifade etmesine neden olmaktadır (Altıntaş ve Öztapak, 2016).

Bu araştırmanın bulgularına paralel olarak, temel psikolojik ihtiyaçlarının aile ve yetiştirilme çevresindeki kişiler tarafından giderilmemesi durumunda, ergenlerin bu ihtiyaçlarını dijital ortamlarda internet üzerinden karşılamaya çalıştıklarını ortaya koyan araştırmalar vardır (Peter ve ark., 2007).

Yine benzer olarak Aksoy ve Koçtürk (2019)'ün Kırıkkale'de lise son sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı, internet bağımlılığı düzeyleri ile anne baba tutumlarını algılamaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, oldukça yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre algılanan anne baba tutumlarından koruyucu-istekçi aile yapısı alt boyutunda en yüksek ortalamanın 'patolojik internet bağımlısı' grubunda olduğu verisine ulaşılmıştır. Demokratik aile yapısı alt boyutunda ise en yüksek ortalamanın internet bağımlısı olmayan grupta yer aldığı şeklindedir.

Literatürde yer alan bir başka araştırmada, anne baba tutumlarını ilgisiz bulan ergenlerin, internet bağımlılık puan ortalamalarının patolojik seviyelere ulaştığı ve hem koruyucu, hem demokratik hem de otoriter olarak algılayanlardan oldukça yüksek düzeyde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çevik ve Çelikkaleli, 2010). Bu araştırma sonucu oldukça çarpıcı bir gerçekliği gözler önüne sermektedir. Ebeveynlerini ilgisiz olarak algılayan ergenlerin nomofobi dahil tüm sosyal medya ve problemlerle internet kullanım alışkanlıkları ve bağımlılıklarına patolojik düzeyde bir yönelim gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan Dirik ve ark.'nın (2015), İstanbul'da yaklaşık olarak 200 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında ebeveyn tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında demokratik, ilgisiz, koruyucu ya da otoriter ilişki deseninde davranışlara sahip olsun anlamlı bir fark bulunmadığı verisine ulaşılmıştır. Ebeveyn tutumlarının akıllı telefon bağımlılığına etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Ergenler, insan olmanın kaçınılmaz doğası gereği sosyalleşerek, duygularını bir ötekiyle paylaşarak ve psikolojik ihtiyaçlarını gidererek gelişimlerini



tamamlayabilir. Erken çocukluktan itibaren önce ebeveynler ve çekirdek aile bireyleri, sonrasında yakın akraba ve sosyal çevre, nihayetinde içinde yaşadığı ülke, vatandaş devlet ilişkisi üzerinden giderek genişleyen dış faktörler aracılığı ile yetiştirilme tutumlarının sınırları belirlenir ve ergenin davranışlarına yön verir (Zaichkowsky, 1985). Anne Denetim Kontrol ve Baba Denetim Kontrol ilişki deseniyle yetiştirilen ergenlerin nomofobi düzeylerinin yüksek olması bu araştırma çerçevesinde teorik olarak beklenen bir sonuçtur. Çünkü otoriter tutum araştırmanın teorik bölümlerinde de vurgusu yapıldığı üzere kişinin iç dünyasında muazzam bir baskı yaratır. İlk yaşantılarda deneyimlenen reddedilme, dışlanma, cezalandırılma, alaycı ve küçük düşürücü tavırlar, gelişim öyküsü içinde kişinin kendisi ve diğerlerine yönelik inanışlarına dönüşür ve giderek patolojik bir hal alan kaygı, kişide duygularını düzenleme sorunları yaratır (Yavuzer, 1992; Geçtan, 1995). Duygu düzenleme becerileri geliştiremeyen kişiler ise özellikle olumsuz duyguların saldırısına uğradığında onlarla baş etmek yerine kaçınma davranışları ve fobiler geliştirebilir. Ergenlik döneminde kişide nomofobik davranış repertuarının oluşmasında benzer süreçlerin kaynaklık ettiği bu araştırma verilerinden hareketle ifade edebilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre otoriter ebeveyn tutumları ile nomofobik davranışlar arasında anlamlı bir ilişki vardır. İlk sosyal ilişki ve deneyimlerin temeli çekirdek ailede atılır. Ebeveynleriyle olan ilişkisinde, çocuğun hatalı davranışlarına anne babasının verdiği yanıtlar, çocuğun yaşamının ilerleyen evrelerinde gelişimi için ihtiyaç duyduğu kaygıyı nasıl yöneteceği ve duygularını nasıl düzenleyeceğinin belirlemede önemli bir işleve sahiptir. İlk yaşantılarındaki kaygıyla baş etme becerileri edinmesi konusunda ebeveynleri tarafından destek görmeyen çocuklar, ergenlik ve sonrasındaki dönemlerde bu yoğun stresi patolojik bir düzeyde yeniden deneyimler. Reddedilme ve onaylanmama gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kaldıklarında bu ergenlerin sosyal ilişkilerinde güçlük, çaresizlik, bağımlılık, sosyal izolasyon ya da geri çekilme gibi yanıtlar verdiği görülmüştür (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Kaygı, kaçınma ve bağımlılık ekseninde gelişen nomofobik davranışların da benzer psikolojik faktörlerden etkilendiği görülmektedir.

Yoğun bir kaygı anında ergenin ihtiyaç duyduğu en güçlü istek yatıştırılmadır. Çünkü yoğun kaygı ergenin zihnini strese sokar ve duygularını düzenlemekte zorlanmasına neden olur. Ergen, bu yoğun patolojik kaygı

durumundan kurtulmak için bir takım savunma mekanizmaları geliştirir ve zaman zaman bilişsel çarpıtmalara başvurur. Bilişsel çarpıtmaların ergenin gelişimindeki temel fonksiyonu bu araştırmanın teorik kısmında da bahsedildiği üzere, acı veren yoğun duyguların saldırısından kaçınmaktır. Çünkü bu kaçınma, ergenin o bağlamdan uzaklaşması için anlık rahatlamalar sağlar. Her ne kadar bu olumsuz duyguların tam olarak ortadan kalmasını sağlamasa bile, bir savunma düzeneği olarak ergen bu bilişsel çarpıtmalar aracılığıyla kaygıdan kaçınmayı başarabilir (Beck,2009). Birbiri üzerine eklenen olumsuz ilişki ağında otomatik düşüncelere yönelen ve sağlıklı olmayan bağlanma stillerine geri dönen ergen, libidinal yatırımını kontrol edemeyeceği, belki reddedileceği, belki dışlanacağı ya da olumsuz bir duygusal tepki alabilme ihtimali olan canlı bir kişiye değil, kontrolün kendisinde olduğunu hissedeceği insan dışı bir nesneye yatırabilir. Bu nesne son araştırma bulgularına göre akıllı telefondur. Anlık rahatlama hissi sağlayacak ve hissettiği kaygıdan kaçınma imkanı sunacak nesnenin yokluğuna ise ergenin verdiği yanıt ise nomofobidir.

Öte yandan Yıldırım (2018) ebeveynlerinin tutumlarını demokratik bulan ve kabul edici olarak algılayan ergenlerin, yaşam doyumlarının otoriter algılayanlara göre daha yüksek olduğunu hem aile içi ilişkilerinde hem de sosyal ilişkilerinde kendilerini iyi hissettiklerini dile getirir. Bu konuyu inceleyen bazı araştırma bulgularına göre ise ergenlerin sevme, sevilme, güçlü olma ve aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının aile ve yakın çevresi tarafından giderilmemesi durumunda, bu ihtiyaçları gidermek için dijital ortamlara, sosyal medyaya ve akıllı telefonlar aracılığıyla internet ağlarına yönelmektedir (Peter ve ark. 2007). Tüm bu araştırma bulguları, nomofobik davranışlara sahip ergenlerin akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında, temel psikolojik ihtiyaçlarıyla olan bağlantının kopmasına ve o kaynaktan mahrum kalmanın getirdiği yoğun kaygıya neden tahammül edemedikleri konuları hakkında bir takım fikirler yürütmemize imkân tanıyabilir.

#### **5.1.4. Duygu düzenleme becerileri ve nomofobi ilişkisi**

Bu araştırmada nomofobi ile farklı bağlanma stilleri ve yetiştirilme dönemlerindeki ebeveyn tutumları arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü incelenen son psikolojik faktör duygu düzenleme becerileridir. Yapılan korelasyon analizinde duygu düzenleme becerileri ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ardından da regresyon analizi yapılarak bu ilişkinin alt boyutlardaki etkilerinin ne

düzeyde olduğu incelenmiştir. Yapılan inceleme sonuçlarına göre ise ‘olumlu duyguları arttırma’ alt boyutu hariç, diğer ‘sosyal model alma’, ‘yatıştırılma’ ve ‘bakış açısı edinme’ üç alt boyutun anlamlı birer yordayıcı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Bu araştırmada nomofobiyle ilişkisi incelenen tüm psikolojik faktörler arasında en güçlü yordayıcının %24 oranında, duygu düzenleme becerileri olduğu verisine ulaşılmıştır. Tüm değişkenlerin bir arada nomofobi üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesi için ise ‘hijerarşik regresyon analizi’ yapılmıştır. Hijerarşik regresyon analizine cinsiyet, güvenli ve korkulu bağlanma, duygu düzenleme becerileri ve güvenli etkileşim değişkenleri eklenmiş ve 2 model oluşturulmuştur. Oluşturulan modele tüm bağlanma stilleri eklenmemiştir. Çünkü sadece bu değişkenler arasında korelasyon bulunmuştur. Yani modele tüm bağlanma modelleri yerine yalnızca sadece nomofobi ile ilişkili olan ve duygu düzenleme ile olan değişkenler eklenmiştir.

Birinci modelde cinsiyetin nomofobiye anlamlı düzeyde etkilediği ancak yordama gücünün ise % 6 oranında yani yüksek bir yordama gücüne sahip olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. İkinci modelde ise güvenli ve korkulu bağlanma, duygu düzenleme becerileri ve güvenli etkileşim değişkenlerinin modele dahil edilmesiyle modelin anlamlı olduğu verisine ulaşılmıştır. Bu değişkenlerin bir araya gelerek nomofobi düzeyi üzerinde anlamlı bir yordama gücü etkisi yarattığı görülmektedir. 2. modelin yordama gücünün %28 oranında olduğu yani güçlü bir yordama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Yapılan analizde doğrudan bir etkileşim bulunamamıştır ancak duygu düzenleme becerilerinin nomofobi üzerinde güçlü bir yordayıcı bir etkisi olduğu ve bu modelin varyansını arttırdığı görülmüştür.

Problemlerli cep telefonu kullanımı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler son yıllarda incelenmeye başlanmıştır. Türkiye’de yapılan bir araştırmada uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve problematik cep telefonu kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Yıldız, 2017). Yine Türkiye’de yapılan diğer iki çalışmada ise benzer şekilde duygu düzenlemede bozuklukların ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin problemlerli cep telefonu kullanımı ile ilişkili oldukları ölçülmüştür (Gül ve ark., 2018; Fırat ve ark., 2018). Nitekim bu araştırmanın verileri

bahsi geçen araştırmalarla tutarlıdır. Yapılan analizlerde nomofobi ve duygu dzenleme becerileri arasında anlamlı dzenye ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu dzenleme ilişkisinde mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolününün incelendiği bir başka araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ile duygu dzenleme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş ve duygu dzenlemenin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir (Tok ve Güzel, 2020). Araştırma bulgularına göre akıllı telefonlarını problemlı dzenye kullananlar duygu dzenleme stratejisi geliştirmekte güçlük yaşamakta ve akıllı telefonlarını olumsuz bir duygu karşısında kaçınma, dikkati dağıtma ve geri çekilme yanıtı olarak kullanmaktadır (Tok ve Güzel, 2020).

Aldao ve ark., (2010) duygu dzenleme becerilerinde güçlük yaşanmasının davranışsal bağımlılıklar geliştirme konusunda önemli bir risk faktörü olduğunu belirtir. Buna ek olarak bağımlılık davranışı ile duygu dzenleme becerilerinin yetersiz olması arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulayan çalışmalar da vardır (Macklem, 2008). Bahsi geçen araştırma bulguları ile bu araştırmanın verileri arasında tutarlılık vardır. Bu araştırma bulguları arasındaki psikolojik faktörler arasında yapılan analizde nomofobi ile duygu dzenleme becerileri arasında doğrudan bir etkileşim bulunmasa bile nomofobiyi en çok yordayan değişkenin duygu dzenleme becerileri olduğu görülmüştür.

Sosyal yaşam içinde daha fazla rol alan ergenlere arkadaşları, duygu dzenleme konusunda oldukça katkı sağlar. Yaşadığı günlük olayları paylaştığında arkadaşlarından gelen tepki ve bakış açıları, ebeveynlerinden daha farklı yaklaşımları deneyimlemelerine olanak sunar (Thompson ve Meyer, 2007). Duygu dzenlemesi sosyalleşme ve diğer faktörlerin etkisiyle dışsal süreçlerden içsel süreçlere yönelir (Calkins ve Hill, 2007). Bu araştırmanın bulguları arasında duygu dzenleme becerilerinden ‘sosyal model alma’ nomofobiyi anlamlı dzenye yordayan alt boyutlardan biridir. Araştırma bulgularından hareketle, sosyal ilişki içinde kullanıldıkça güçlenen duygu dzenleme becerileri ergenlerde yetkinlik hissi geliştirilmesini destekleyebilir. Bu yetkinlik hissiyle birlikte duygu dzenleme becerilerini güçlendiren ergenlerin, sosyal ilişkilerinde kaygı yaşadıklarında kaçınmak yerine akranlarından edindikleri deneyimler üzerinden kaygı yaratan bu sisteme verecekleri yanıtlar nomofobik türden olmayabilir.

Işık (1996) kaygıyı, kişinin iç ve dış dünyasından kaynaklanan ve kişilik bütünlüğüne zarar verme tehlikesi, ihtimali olan bir duygu olarak tanımlar. Kaygı deneyimleyen kişide her an başına bir şey gelecekmiş ya da kötü bir durum oluşacakmış düşüncesi hüküm sürer. Kaygı dikkat edilirse bu araştırmanın konusu olan nomofobi ile benzer bir takım ortak noktalara sahiptir. Kişinin cep telefonundan yoksun kaldığında diğerleriyle iletişim kuramadığı ve bağlantısız kaldığını hissettiğinde yaşadığı süreç kaygının tanımındakiyle aynıdır. Nomofobik duyguların saldırısına maruz kalan kişi tıpkı kaygıda olduğu gibi cep telefonundan mahrum kaldığında başına kötü bir şey gelecekmiş gibi iç dünyasında muazzam bir stres deneyimler ve bu duyguyla bir türlü baş edemez. Eğer kişi yaşadığı kaygıyı taşıyamazsa ve baş etmek için duygu düzenleme becerileri yerine inkâr, bastırma, akılcılaştırma, yüceltme. vs. gibi savunma mekanizmaları aracılığıyla ruhunu dengede tutmaya çalışırsa, davranışları üzerindeki kontrolü kaybetmeye başlar (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Burada kişinin ihtiyaç duyduğu en önemli şey duygu düzenleme becerileri geliştirmektir.

Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin, davranışları üzerindeki kontrol yetileri azalır, duygusal farkındalık eksiklikleri yaşar, hedeflerine odaklanmak yerine strateji geliştirmede zorluk yaşadığı gözlenir (Pollock vd., 2016). Yaşam dönemleri içerisinde ergenlik dönemi, doğası gereği, hedeflere yönelik strateji geliştirmeye en çok ihtiyaç duyulan dönemdir. Ergenlerin bu kritik dönemde nomofobik davranışların saldırısına maruz kalarak duygularını düzenlemekte güçlük yaşamaları onların genel yaşam kalitelerinin düşmesine ve bir takım olumsuz deneyimlere sürüklenmelerine neden olabilir. Bu durum duygu düzenleme becerilerinin azalmasının, nomofobi gibi bağlanma ile ilişkili davranışları arttırabileceğinin bir göstergesi olabilir.

Gross ve Thompson'a (2007) göre duygu düzenlemeyi, genellikle duygusal tepkilerimiz ve kişisel hedeflerimizin birbiriyle tutarlı ve uyumlu olması için yaparız. Bu strateji herhangi bir durum karşısında davranışlarımızı yönlendirirken işimizi kolaylaştırır. Hangi olaya hangi duygusal tepkiyi vereceğimizi bilmek içsel sistemimizi rahatlatır. Bu rahatlamamızın en temel fonksiyonu kaygımızı azaltmasıdır (Gross, 1999). Nomofobi düzeyi yüksek ergenler, cep telefonlarına erişemediklerinde tahammül edilmesi güç, yoğun bir duyguyla karşı karşıya kaldıklarında davranışları üzerindeki kontrolü kaybedebilmektedirler. Ergenin hem içsel sisteminde hem de

davranışları üzerinde muazzam bir stres ve baskı yaratan bu fobik deneyim, ergenin duygu düzenleme becerileri güçlendirerek üstesinden gelebileceği bir çözüm yolu olabilir.

Bunun dışında yapılan çalışmalarda Elhai ve ark. (2018a) benzer bulguları elde etmişlerdir (Elhai ve Contractor, 2018; Elhai 2016, 2018b; Rozgonjuk ve Elhai, 2019). Tüm bu çalışmalarda Gross ve John tarafından (2003) geliştirilen Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. İki çalışmada duyguların bastırılması boyutunun artmış cep telefonu kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Elhai, 2016; Rozgonjuk ve Elhai, 2019). Fakat daha sonra yapılan çalışmalarda bu boyutun problemlili cep telefonu kullanımının sadece beklenti, çevrimiçi ilişkiler ve tolerans boyutları ile ilişkili oldukları düşünülmüştür (Elhai ve Contractor, 2018). Ek olarak bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin daha düşük düzeyde problemlili cep telefonu kullanımı ile ilişkili olacağı düşünülmüştür. Ancak bununla ilgili çok az sayıda çalışma vardır (Elhai ve Contractor, 2018; Elhai, 2016; Rozgonjuk ve Elhai, 2019). Daha da fazlası, Elhai ve ark. (2018) 1 hafta boyunca cep telefonu kullanımı ve bastırma ile yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejileri arasında bir ilişki bulamamışlardır. Bu bulgular bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi gerektiğinin ve daha tutarlı bulgulara ihtiyaç olduğunun bir göstergesidirler.

Bu araştırmada nomofobik davranışları anlamaya çalışırken neden duygu düzenleme becerileri üzerinden bir bakış açısı geliştirmeye çalışıldığını açıklamanın en doğru kuramsal temeli ‘Genişlemiş Benlik Kuramı’ olabilir. Genişlemiş benlik kuramının bir varsayımı olarak Belk (2013), *“yaşadığımız dijital çağda, kişinin kullandığı farklı dijital araçları, benliğinin bir parçası şeklinde görebildiğini”* belirtmektedir. Günümüzde bu dijital araçlardan birisi ve hatta belki de en önemlisi akıllı telefonlardır. Bireyler akıllı telefonlarını benliklerinin bir parçası olarak görmekte ve benliklerini genişlemiş hale getirmektedir. Belk’e (1988; 2013) göre genişlemiş benlik kavramı, yalnızca ‘ben’ olarak görülen değil, aynı zamanda ‘benim’ olarak görülen şeyi de içeren bir kavramdır. Tam da bu mekanik ilişki üzerinden ‘benim olan nesneye’ kullanıcılarının bağlılıkları artmaktadır. Bu araştırmanın verileri yukarıda bahsedilen genişlemiş benlik kuramının varsayımlarıyla örtüşmektedir. Kişisel veri toplama aracında kullanıcıların akıllı telefonlarıyla ilişkilerinin sorgulandığı sorularda gece yatmadan hemen önce ve

sabah uyanır uyanmaz akıllı telefonlarını kontrol etme ihtiyacı içinde olduklarına dair yanıtların oldukça yüksek yüzdeyle işaretlendiği görülmüştür. Bu veriler ergenlerin akıllı telefonlarıyla yüksek düzeyde bir etkileşim içinde olduklarını göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma alt boyutundaki katılımcıların bağlanma hedefi/nesnesi olarak akıllı telefonlarını seçtikleri, akıllı telefonun ekran yüzüyle uzun süre etkileşim halinde oldukları ve tıpkı genişlemiş benlik kuramının nomofobik davranışları açıklarken kullandığı varsayımda olduğu gibi ergenlerin akıllı telefonlarını adeta benliklerinin bir parçasıymış gibi kullandıkları görülmektedir.

Han ve ark. (2017) nomofobiyi, Genişlemiş Benlik Kuramı perspektifinden ele alarak akıllı telefondan ayrı kalma kaygısı şeklinde tanımlar. Bu kurama göre, kişi zaman içinde akıllı telefonunu genişlemiş benliğinin bir parçası olarak algılar ve bu durum onun cihaza bağlanma olasılığı artırır. Sonuç olarak, kişinin akıllı telefonuna bağlanması, akıllı telefondan uzak kalma korkusu ile karakterize olan nomofobiye yol açar (Arpaci ve ark., 2017; Han ve ark. 2017).

Gelişen teknoloji ile birlikte dijital iletişimin kaçınılmaz bir hal aldığı içinde bulunduğumuz bu dönemde, akıllı telefonların ergenlerin gündelik yaşamlarını baskılayacak, kısıtlayacak şekilde ve tehlikeli olabilecek düzeylerde kullanılmasının ne tür duygusal, sosyal, psikolojik, ya da akademik sorunlar yaratma potansiyeli olabileceğini öngörmeyi sağlayacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı zamanda, problemlili akıllı telefon kullanımının farklı gruplar(yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi...) ya da bireyler arasında farklılaşmasının nedenlerini ve bu davranışı ortaya çıkaran psikolojik faktörleri belirlemek, bu yeni bağımlılık davranışı konusunda risk altındaki ergenleri belirlemek ve gerekli önlemleri almak gelecek nesillere önemli katkılar sağlayacaktır. Literatür tarandığında nomofobi ile ilgili yapılan birçok araştırmada farklı bulgular elde edilmiştir. Bahsi geçen araştırmalardan bazıları bu araştırmanın tartışma ve sonuç bölümünde ilgili kısımlarda sunulmuştur. Bu araştırmada elde edilen bulgular örneklem olarak seçilen bölgeye özgü bir durumdan kaynaklanıyor olabilir. Aynı ölçüm araçlarıyla farklı bir örneklemlerde (örneğin üniversite öğrencilerinde) yapılacak araştırmalarla ya da bu ölçüm araçlarına başka ölçüm araçlarının eklenmesiyle bu araştırmanınkinden daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

## 5.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına göre ergenlerin nomofobik davranışlar geliştirmeleriyle ‘otoriter ebeveyn tutumları’ arasında anlamlı bir ilişki vardır. Araştırmanın literatür bölümünde bahsedildiği üzere erken çocukluk yaşantılarında maruz kalınan otoriter ebeveyn tutumları, çocukların gelişimleri için ihtiyaç duydukları normal düzeydeki kaygıyı, patolojik seviyelere çıkarma riski taşır. Patolojik seviyelerde deneyimlenen kaygı ise çocuğun kendisine ve başkalarına yönelik algılarının temelini oluşturan güven duygusunu zedeleyebilir. Benzer bir örüntü nomofobik davranışlarda da görülür. Kendisine ve başkalarına karşı güven duygusu zedelenen ergen, başkalarıyla yakınlaşarak yüz yüze ilişki kurmak yerine sanal bir iletişimi tercih edebilir. Çünkü güven duygusu zedelenen ergen, kaçınma davranışları göstermeye başlayabilir. Başkalarıyla iletişim kurmada ‘aracı’ olan akıllı telefondan uzak kaldığında ise kaygısı yoğunlaşarak patolojik bir seviyeye ulaşabilir ve bu durum yeni bir bağımlılık türü olan nomofobinin oluşmasında zemin işlevi görebilir. Tüm bu olumsuz psikolojik faktörlerin bir araya gelerek ergenlerin zihinsel, sosyal, fiziksel ve duygusal gelişimlerini etkisi altına alarak bağımlılık türünden davranışlar geliştirmelerini önlemek için ebeveyn tutumlarının otoriter ve baskıcı bir zeminden, ‘kabul edici ve demokratik’ bir iletişim kanalına doğru dönüştürülmesi hayati önem taşımaktadır. Eğer anne babalar çocuklarının, teknolojik araçları yalnızca ihtiyaç duyduğu zamanlarda ve kontrolün ergenin kendisinde olduğu bir ilişki deseniyle akıllı telefonunu kullanabildiği, kaçınma davranışı göstermek yerine duygu ve düşüncelerini yüz yüze iletişimle karşısındakine ifade edebilen bireyler olma yolunda ilerlemelerini istiyorlarsa ‘otoriter tutumları’ terk etmelidir. Ebeveynler kabul edici ve demokratik tutumları ise çocuklarıyla olan ilişkilerinin vazgeçilmez bir parçası olarak içselleştirmelidir.

Eğitim öğretim ortamlarında ise yöneticilerin ve öğretmenlerin ergenlerle olan iletişimlerinde tıpkı yukarıda bahsedildiği gibi otoriter ve baskıcı bir iletişim tutumundan uzak kalarak kabul edici ve demokratik tutumlarla ergenlerin kendilerini güvende hissedecekleri demokratik bir kurum iklimi yaratmaları önemlidir. Özellikle okul psikolojik danışmanlarının teknolojik araçların bilinçsiz ve aşırı kullanımının ergenlik dönemi ve ilerleyen süreçlerde bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal ilişkileri üzerinde olası olumsuz sonuçlara hem ailelere hem de öğrencilere farkındalık kazandıran psiko-eğitimler sunmaları önerilir. Okul psikolojik danışmanları



öğrencilere ve velilere akıllı telefonların kontrolsüz, aşırı ve bilinçsiz kullanılmasının riskleri hakkında psikoeğitim/seminer düzenleyebilir. Ek olarak okul psikolojik danışmanları tarafından nomofobik davranışlar olgunlaştığında öğrencilerde görülebilecek zihinsel, duygusal ve davranışsal etkileri hakkında ebeveynlerine yönelik atölye çalışmaları yapılabilir. Son olarak ise nomofobik davranış örüntüleri gösteren öğrencilere baş etme yöntemi olarak duygu düzenleme becerileri geliştirmeleri konusunda nomofobi düzeyine göre profesyonel destek verilebilir.



## KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: **Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı**, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/auebfd/issue/38374/444934>, Erişim Tarihi: 18/04/2020.
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment, **A theoretical review of the infant-mother relationship**, *Child Development*, 40, 969-1025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5360395/>, Erişim Tarihi: 09/04/2020.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). **Attachments beyond infancy**, *American Psychologist*, 44(4), 709, <https://psycnet.apa.org/record/1989-25551-001>, Erişim Tarihi: 19/04/2020.
- Aksoy, A. ve Koçtürk, M. (2019). **Ebeveyn Tutumlarını Algılama ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (4), 63-70, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/48060/473873>, Erişim Tarihi: 12/04/2020.
- Aktuğ, T. (2011). **Mitolojilerin Bugünkü Yaşantımıza Yansımaları**, *Düşünüyorum Dergisi*, 08, 1 - 4, <http://www.dusunuyorumdergisi.com/gunluk-yasamda-mitoloji/>, Erişim Tarihi: 25/03/2020.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). **Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review**. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alikaşifoğlu, M. (2016). **İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı**, *Türk Pediatri Kurumu, TBBM*.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2000). **Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Faktörler**, *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6134/82271>, Erişim Tarihi: 11/04/2020.
- Altıntaş, S. ve Öztapak, M. (2016). **Ortaokul Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımları ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, Teori ve Uygulama, 7(13), 109-128, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eibd/issue/29466/315928>, Erişim Tarihi: 08/04/2020.

- Augner, C. ve Hacker, G. W. (2012). **Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults.** *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21290162/>, Erişim Tarihi: 21/04/2020.
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., ve Kesici, ř. (2017). **Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among 75 college students: The mediating role of mindfulness,** *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), 404, <https://www.jmir.org/2017/12/e404/>, Erişim Tarihi: 19/04/2020.
- Arslan, H., Tozkoparan, S. ve Kurt, A. (2019). **Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi,** *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/51205/512074>, Erişim Tarihi: 05/04/2020.
- Ball, D. ve Tasaki, L. (1992). **The Role and Measurement of Attachment in Consumer Behavior,** *Journal of Consumer Psychology*, 1 (2): 155-172, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1016/S1057-7408%2808%2980055-1>, Erişim Tarihi: 13/04/2020.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: **A test of a four-category model.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244, <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>, Erişim Tarihi: 13/04/2020.
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2004). **Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications**, 5, The Guilford Press, New York.
- Baykan, N. (2014). **Anne-baba tutumları ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi/Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/ Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı.**
- Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). **Depression: Causes and treatment**, 25, University of Pennsylvania Press, Pennsylvania.
- Belk, R. W. (1988). **Possessions and the extended self,** *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168, <https://doi.org/10.1177/1470593109346896>, Erişim Tarihi: 17/04/2020.
- Belk, R. W. (2013). **Extended self in a digital world: Table 1.** *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477–500, <https://doi.org/10.1086/671052>, Erişim Tarihi: 28/04/2020.
- Bem, S. L. (1983). **Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender-aschematic children in a gender-**

*schematic society*, 8, 598–616, <https://doi.org/10.1086/493998>, Erişim Tarihi:19/04/2020.

Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J. ve Van der Linden, M. (2015). **Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches**, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 38 - 50, <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1910>, Erişim Tarihi: 02/05/2020.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). **Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction**, *Personality and Individual Differences* 116, 6972, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>, Erişim Tarihi: 03/05/2020.

Bowlby, J. (1969). **Attachment and loss: Vol.1 Attachment**, Basic Books, New York.

Bowlby, J. (1973). **Attachment and loss: Vol.2 Separation, anxiety and anger**, Basic Books, New York.

Bowlby, J. (1982). **Attachment and Loss: Vol.1. Attachment (2nd ed.)** Basic Books, New York.

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. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>, Erişim Tarihi: 06/05/2020.

Bretherton, I. (1992). **The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth**, *Developmental Psychology*, 28 (5), 759–775, doi:10.1037/0012-1649.28.5.759, Erişim Tarihi: 03/05/2020.

Burucuoğlu, M. (2017). **Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma**, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/joiss/issue/32387/360207>, Erişim Tarihi:07/05/2020.

Büyükçolpan, H. (2019). **Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek**, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Calkins, S. D. ve Hill, A. (2007). **Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development**. J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, New York, The Guilford Press.

- Cheever, N. A., Larry, D. R. ve Alex, F. L. (2015). **Causes, effects and practicalities of everyday multitasking**, Developmental Review, New York, The Guilford Press.
- Çağan, Ö., Ünsal, A. ve Çelik, N. (2014). Evaluation of college students the level of addiction to cellular phone and investigation on the relationship between the addiction and the level of depression, **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 114, 27, 831-839.
- Çevik, G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). **Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi**/Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çorapçı, F. (2012). **Ailede duygu sosyalleştirme süreci ve çocuğun sosyoduygusal gelişimi**, Ana Babalık Kuram ve Araştırma, 12, İstanbul Koç Üniversitesi Yayınları.
- Dailymail (2008). **Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7**. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobilephone-contact--plague-24-7-age.htm>, Erişim Tarihi: 08/05/2020.
- 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, <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>, Erişim Tarihi: 09/05/2020.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. 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 of Community Medicine*, 35(2), 339, DOI: 10.4103/0970-0218.66878, Erişim Tarihi: 08/05/2020.
- Doğan, U. ve İlçin Tosun, N. (2016). **Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi**/Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durkee T. (2012). **Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors**, The Authors, *Addiction* 2012, Society for the Study of Addiction, 107, 2210-2222, DOI: 10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x, Erişim Tarihi: 06.05.2020.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). **Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması**, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5, 23-35, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21461/230027>, Erişim Tarihi: 15/05/2020.

- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H. ve Guthrie, I. K. (2001). **The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior**, *Child Development*, 72, 1112-1134, DOI: 10.1111/1467-8624.00337, Erişim Tarihi: 02/05/2020.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). **Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use**. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2017). **Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology**, *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>, Erişim Tarihi: 08/05/2020.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018a). **Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use**. *Computers in Human Behavior*, 84, 477-484.
- Elmas, O., Kete, S., Hızlısoy, S. ve Kumral, N. (2015). **Teknolojik cihaz kullanım alışkanlıklarının okul başarısı üzerine etkisi**/Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/ SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). **Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi**/Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/ Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). **Attachment style as a predictor of adult romantic relationships**, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>, Erişim Tarihi: 07/05/2020.
- Fırat, S., Gül, H., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. G. (2018). **The relationship between problematic smartphone use and psychiatric symptoms among adolescents who applied to psychiatry clinics**. *Psychiatry Research*, 270, 97-103.
- Forgays, D. K., Hyman, I. ve Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: **Gender and age differences in cell phone etiquette and use**. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 314-321, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.053>, Erişim Tarihi: 03/05/2020.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). **How to design and evaluate research in education (Eight Edition)**. New York, McGraw-Hill.

- Freud, S. (2014). **Haz İlkesinin Ötesinde**, Mehmet Ökten, 23, Tutku Yayınevi, İstanbul.
- Freeman, H. ve Brown, B. (2001). **Journal of Youth and Adolescence**, Vol. 30, No: 6, <https://prsg.education.wisc.edu/wp-content/uploads/2014/07/Freeman-Brown-2001-Primary-attach.pdf>, Erişim Tarihi: 05.05.2020.
- Frick, P. J. ve Morris, A. S. (2004). **Temperamental and developmental pathways to conduct problems**, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 54-68, doi: 10.1207/S15374424JCCP3301\_6, Erişim Tarihi: 07/05/2020.
- Geçtan, E. (1995). **Psikanaliz ve Sonrası**, 6, Remzi Yayınevi, İstanbul 1995.
- Gelder, M. G., Gath, D. ve Mayou, R.(1994). **Concise Oxford textbook of psychiatry**, 7, Oxford University Press, Oxford.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). **SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference**, Boston Press, Boston.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). **Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi**. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15, <https://doi.org/10.17943/ETKU.66826>, Erişim Tarihi: 14/05/2020.
- Greenberg, L. S. (2011) **Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives**, American Psychological Association.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). **Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kıran, S. ve Ger, S. (2019). **Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66, <https://doi.org/10.5080/u23067>, Erişim Tarihi: 11/05/2020.
- Griffin, D. ve Bartholomew, K. (1994). **Models of the self and other - fundamental dimensions underlying measures of adult attachment**, *Social Psychology*, 67, 430–445, doi: 10.1037/0022-3514.67.3.430, Erişim Tarihi: 12/05/2020.
- Gross, J.J. (Ed.), (2007). **Handbook of emotion regulation**. Gross, J. J. ve Thompson, R. A. “Emotion Regulation: Conceptual Foundations”, Guilford Press, 3–24.
- Gross, J.J. and Muftoz, R.F. (1995). **Emotion Regulation and Mental Health**, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.

- Gül, H., Fırat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. G. (2018). **Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties.** *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29, 547–547.
- Han S., Kim K.J. ve Kim J.H. (2017). **Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety,** *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20. 419 – 427, doi: 10.1089/cyber.2017.0113, Erişim Tarihi: 15/05/2020.
- Hazan C. ve Shaver, P. (1987). **Romantic love conceptualized as an attachment process,** *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511 – 24, doi:10.1037/0022-3514.52.3.511, Erişim Tarihi: 15/05/2020.
- 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.
- Hoffner, C. A. ve Lee, S. (2015). **Mobile phone use, emotion regulation, and wellbeing,** *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411–416, <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>, Erişim Tarihi: 12/05/2020.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K. ve Curtiss, J. (2016). **Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics,** *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356, doi:10.1007/s10608-016-9756-2, Erişim Tarihi: 09/05/2020.
- 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(6), 2152-2159, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>, Erişim Tarihi: 11/05/2020.
- Işık, E. (1996). **Nevrozlar**, 5, Kent Matbaası, Ankara.
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). **Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği İle İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma,** *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 695-717, doi: 10.15869/itobiad.361081, Erişim Tarihi: 03/05/2020.
- İHH, (2015). **Teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından Türkiye gençliğinin fotoğrafı,** İnsani Sosyal Araştırmalar Merkezi, <http://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr/tr/> Erişim Tarihi: 03/04/2020.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). **İnsan, Aile ve Kültür**, 2, Remzi Kitabevi, İstanbul.



- Kaltiala Heino, R., Lintonen, T. ve Rimpelä, A. (2004). **Internet addiction Potentially Problematic Use of the Internet in a Population of 12–18 year-old Adolescents**, *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89–96, <https://doi.org/10.1080/1606635031000098796>, Erişim Tarihi: 10/05/2020.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). **Mobile communication for human needs: A Comparison of Smartphone Use Between the US and Korea**. *Computers in Human Behavior*, 35, 376- 387.
- Karaarslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). **Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması**, /Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/ Yaşar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2010). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, 21., Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kartal, Y. A. (2019). **Ebelik Öğrencilerinin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu ile Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 308-312.
- Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). **Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi**, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51 – 69, <https://doi.org/10.21764/efd.80423>, Erişim Tarihi:19/05/2020.
- Keefer, L. A., Landau, M. J. ve Sullivan, D. (2014). **Non-human support: Broadening the scope of attachment theory**, *Social and Personality Psychology Compass*, 8(9), 524–535. <https://doi.org/10.1111/spc3.12129>, Erişim Tarihi: 21/05/2020.
- Kerns, K. A. ve Richardson, R. A. (2005). **Attachment in middle childhood**, New York, Guilford Press.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K. ve Chung, Y. (2014). **Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth**, *PloS One*, 9(5), <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1371%2Fjournal.pone.0097920>, Erişim Tarihi: 18/05/2020.
- Kim, E. Y., 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(2), 92–97, <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>, Erişim Tarihi: 1 8/05/2020.
- 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, <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>, Erişim Tarihi: 16/05/2020.

- Kochanska, G. (2001). **Emotional development in children with different attachment histories: The first three years**, *Child Development*, 72, 474-490, doi:10.1111/1467-8624.0029, Erişim Tarihi: 15/05/2020.
- Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review, *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. ve Miklósi, Á. (2016). **Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style**, *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>, Erişim Tarihi: 14/05/2020.
- Kring, A. M. ve Sloan D.M. (Ed.), (2010). **Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach To Etiology And Treatment**. Joormann, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M., "Cognition and emotion regulation", Guilford Press, 2010, 174-203.
- Kuzgun, Y. (1972). **Ana-Baba Tutumlarının Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi** /Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/ Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Le Compte, G., Le Compte, A. ve Özer, S. (1978). **Üç sosyoekonomik düzeyde Ankaralı annelerin çocuk yetiştirme tutumları: Bir ölçek uyarlaması**, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1(1), 5-8, <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd130044331978000m000567>, Erişim Tarihi: 08/05/2020.
- Leung, L. (2008). **Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong**, *Child Media*, 2, 93-113 <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1080%2F17482790802078565>, Erişim Tarihi: 28/04/2020.
- Macklem, G. L. (2008). **Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children**. Springer.
- Mannion, K. (2018). **The effect of smartphones on anxiety: An attachment issue or fear of missing out?** Seton Hall University Dissertations and Theses, USA.
- McClelland, D. (1951). **Personality**, 8, New York Press, New York.
- Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). **Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi**, / Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi/ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.

- Muris, P. ve Meesters, C. (2002). **Attachment, behavioral inhibition, and anxiety disorders symptoms in normal adolescents**, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24 (2), 97-106, doi:10.1023/A:1015388724539, Erişim Tarihi: 21/04/2020.
- Nitzburg G. C. ve Farber B. A. (2013). **Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites**, *Clinic Psychology*, 69, 1183-1190, doi:10.1002/jclp.22045, Erişim Tarihi:17/04/2020.
- Noyan, C., O., Darçın, E. 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, Erişim Tarihi: 23/04/2020.
- Nurmedov S. (2011). **Bağımlılık**, 1, TimaşYayımları, İstanbul.
- Oldmeadow J. A., Quinn S. ve Kowert R. (2013). **Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults**, *Comput Human Behaviour*, 29, 1142-1149, doi:10.1016/j.chb.2012.10.006, Erişim Tarihi: 29/04/2020.
- Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). **Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, *e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2 (3), 146-159, eJNM ISSN: 2548- 0200, Erişim Tarihi: 22/04/2020.
- Özakkaş, T. (2006) **Anksiyete bozuklukları ve tedavisi**, 1, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Panova, T. ve Lleras, A. (2016). **Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations**, *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>, Erişim Tarihi: 19.05.2020.
- Pervin, L. A. ve John, O. P.(Ed.). (1999). **Handbook of personality: Theory and research**, Gross, J. J. "Emotion and emotion regulation", Guilford Press, 1999, 525 – 552.
- Peter, J., Valkenburg, P. M. ve Schouten, A. P. (2007). **Developing amodel of adolescent friendship formation on the Internet**, *CyberPsychology & Behavior*, 8, 423– 430, Erişim Tarihi: 26/05/2020.
- Pollock, N.C., McCabe, G.A., Southard, A.C. and Zeigler-Hill, V. (2016), **Pathological Personality Traits and Emotion Regulation Difficulties**, *Personality and Individual Differences*, 95, 168-177.

- Roser, K., Schoeni, A. ve Foerster, M. (2016). **Problematic mobile phone use of Swiss adolescents: Is it linked with mental health or behaviour?**, *Int. J. Public Health* 61, 307–315, <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0751-2>, Erişim Tarihi: 03/05/2020.
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2019). **Emotion regulation in relationship to smartphone use: process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use.** *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-019-00271-4
- SecurEnvoy. (2012). **66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone**, <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone>, Erişim Tarihi: 18/04/2020.
- Simpson, J. ve Rholes, W. S. (Ed.). (1998). **Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview.** Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R., “Attachment theory and close relationships”, The Guilford Press, 1998, 46–76.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). **Support Seeking and Support Giving Within Couples in an Anxiety-Provoking Situation: The Role of Attachment Styles**, *Journal of personality and social psychology*, 62(3), 434-446, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>, Erişim Tarihi: 23/05/2020.
- Shin, Y. M. (2017). **Smartphone addiction in children and adolescents, internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment**, *Springer Publishing Company*, 8, 29 – 45, <https://doi.org/10.1891/9780826133731.0002>, Erişim Tarihi: 15/05/2020.
- Shonin, E., Van Gordon, W. ve Griffiths, M. D. (2016). **Ontological addiction: Classification, etiology and treatment**, *Mindfulness*, 7, 3, doi: 10.1007/s12671-016-0, Erişim Tarihi: 11/04/2020.
- Squires, L.R., Hollett, K.B., Hesson, J. *et al.* **Psychological Distress, Emotion Dysregulation, and Coping Behaviour: a Theoretical Perspective of Problematic Smartphone Use.** *Int J Ment Health Addiction* 19, 1284–1299 (2021).
- Steinberg, L. (2005). **Cognitive and affective development in adolescence**, *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. doi:10.1016/j.tics.2004.12.005, Erişim Tarihi: 22/05/2020.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). **Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi**, *Türk*

*Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58, [http://www.nebisumer.com/?page\\_id=337](http://www.nebisumer.com/?page_id=337), Erişim Tarihi: 03/04/2020.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). **Yetişkin bağlanma stili ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma.** *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106, [http://www.nebisumer.com/?page\\_id=337](http://www.nebisumer.com/?page_id=337), Erişim Tarihi: 03/04/2020.

Synovate. (2009). **Global mobile phone survey shows the mobile is a 'remote control' for life.** Synovate survey, <http://synovate.com>, Erişim Tarihi: 28/04/2020.

Şahin S, Özdemir K, Ünsal A ve Temiz N. (2013). **Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students,** *Pak J Med. Sci*, 29(4), 913 - 918. <http://dx.doi.org/10.12669/pjms.294.3686>, Erişim Tarihi: 13/05/2020.

Thomas L., Webb, I., Schweiger G., Eleanor M., Peter M., G. ve Paschal S. (2012). **Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation,** *European Review of Social Psychology*, 23(1), 143-186, doi: 10.1080/10463283.2012.718134, Erişim Tarihi: 10/05/2020.

Thompson, R. A. ve Meyer, S. (2007). **Socialization of Emotion Regulation in the Family,** Handbook of emotion regulation, New York, Guilford Press.

Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). **Development of emotion regulation: More than meets the eye, Emotion regulation and psychopathology,** Etiology and treatment, New York, Guilford Press.

Tok E. S. S. ve Güzel, H. (2020). **Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi:** Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48 - 62. Doi: 10.5455/kpd.26024438m000020.

Tutgun Ünal, A. (2015). **Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma,** /Yayınlanmış Doktora Tezi/ Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Türkiye İstatistik Kurumu, (2019). **Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması,** <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819>, Erişim Tarihi: 30/04/2020.

Türkiye İstatistik Kurumu, (2019). **Temel İstatistikler,** <http://www.tuik.gov.tr/https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/3-ceyrekraporu-2019.pdf>. Erişim Tarihi: 30/04/2020.

Uzunsakal, E. ve Yıldız, D. (2018). **Alan Araştırmalarında Güvenilirlik Testlerinin Karşılaştırılması ve Tarımsal Veriler Üzerine Bir Uygulama,** *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 14-28, <https://dergipark.org.tr/pub/iuusbdi/issue/38311/399621>, 12/02/2021.

- Valença A. M. ve Nardi A. (2010). **Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?** *Cognitive, Behavioral Neurology*, 23(1): 52-54, doi:10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc, Erişim Tarihi: 12/05/2020.
- 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.
- Winnicott, D. W. (1971). **Playing and reality**, Penguin Psychology Tavistock Publication, London.
- Yavuzer, H. (1992). **ocuk Psikolojisi**, 5, Remzi kitapevi, İstanbul.
- Yıldız, M. A. (2017). **Emotion regulation strategies as predictors of Internet addiction and smartphone addiction in adolescents.** *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7, 66–78.
- Yıldırım, C. (2014). **Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research**, *Graduate Theses and Dissertations*, 1, 40- 55, <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>, Erişim Tarihi: 17/04/2020.
- Yıldırım, C. 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, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>, Erişim Tarihi: 22/05/2020.
- Yılmaz, M., Köse, A. ve Doğru, Y. B. (2018). **Akıllı telefondan yoksun kalmak: Nomofobi üzerine bir araştırma**, *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology/İletişim ve Bilişim Teknolojileri*, 9 (35). doi:10.5824/1309-1581.2018.5.003.x, Erişim Tarihi: 21/05/2020.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). **Measuring the involvement construct**, *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341–352, <https://doi.org/10.1086/208520>, Erişim Tarih: 24/05/2020.
- Zeman J., Cassano M., Perry Parrish C. ve Stegall S. (2006). **Emotion regulation in children and adolescents.** *J Dev Behav Pediatr*, 27(2), 155–68, doi:10.1097/00004703-200604000-00014, Erişim Tarihi: 19/05/2020.

## **EKLER**

**Ek-1:** Etik komisyonu onay bildirimini

**Ek-2:** Kişisel bilgi formu örnek sorular

**Ek-3:** Nomofobi ölçeği örnek sorular

**Ek-4:** Kddö ölçeği örnek sorular

**Ek-5:** Çocuk yetiştirme tutumları ölçeği örnek sorular

**Ek-6:** İlişki ölçekleri anketi örnek sorular



**Ek – 1:** Etik komisyonu onay bildirimini



**T.C.  
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜK**

**Sayı** : 31675095-000-E.2000007105  
17.09.2020

**Konu** : Vakkas ÖZBEK Etik Onay Hk.

**İLGİLİ MAKAMA**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 19220501076 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Vakkas ÖZBEK'in "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FARKLI BAĞLANMA STİLLERİ VE YETİŞTİRİLME TUTUMLARININ NOMOFOBİ DÜZEYLERİYLE İLİŞKİLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN BU DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ BİÇİMLENDİRİCİ ROLÜ" adlı tez çalışması tez çalışması gereği katılımcılarla yapacağı görüşme Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 16.07.2020 tarihinde uygun bulunmuştur.

**Prof. Dr. Osman ÇAKIR**  
Rektör

---

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat - İstanbul Tel: 4447696 Faks: +90 212 6214503  
**E-Posta:** [info@ayvansaray.edu.tr](mailto:info@ayvansaray.edu.tr) Elektronik Ağ: [www.ayvansaray.edu.tr](http://www.ayvansaray.edu.tr)  
Bilgi: Gizem SARIKAHRAMAN Yazı İşleri Birim Müdürü Tel: 4447696 Dahili: 503

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Doğrulama  
adresini: <https://ebys.ayvansaray.edu.tr/BelgeDogrulama> - Doğrulama kodu: **D83EC96**



**Ek – 2: Kişisel bilgi formu örnek sorular**

**23- Sabah uyandığınızda tahmini olarak ne kadar süre sonra akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?**

- (1) Uyanır uyanmaz
- (2) Beş dakika içinde
- (3) Yarım saat içinde
- (4) Bir saat içinde
- (5) Yola çıkmadan önce
- (6) İşe giderken
- (7) Diğer (Lütfen Belirtiniz) .....

**25- Gece yatmadan önce tahmini olarak ne kadar süre önce akıllı telefonunuzu kullanıyorsunuz?**

- (1) Yatmadan hemen önce
- (2) Beş dakika önce
- (3) Yarım saat öncesine kadar
- (4) Bir saat öncesine kadar
- (5) Gece boyu
- (6) Diğer (Lütfen Belirtiniz) .....

**28- Akıllı telefonunuzu unuttuğunuzu fark ettiğinizde yaşadığınız kaygıyı derecelendiriniz.(12. sorunun yanıtı evet ise )**

- (0) Hiç kaygılanmadım
- (1) Biraz kaygılandım
- (2) Çok kaygılandım
- (3) Ciddi derecede endişe duydum
- (4) Psikolojik dengem alt üst oldu

**29- Akıllı telefonunuzun şarjı bittiğinde ve şarj edemediğiniz durumlarda yaşadığınız kaygıyı derecelendiriniz.**

- (0) Hiç kaygılanmam
- (1) Biraz kaygılanırım
- (2) Çok kaygılanırım
- (3) Ciddi derecede endişe duydum
- (4) Psikolojik dengem alt üst oldu

**36- Bildirim aldığınızı fark ettiğinizde bildirim ne olduğuna ne kadar süre sonra bakarsınız?**

- (0) Bakmam
- (1) Hemen bakarım
- (2) Müsait olduğum bir zaman bakarım

**38- Ertelemek zorunda kaldığınız süre içerisindeki kaygı düzeyinizi belirtiniz**

- (1) Hiç kaygılanmam
- (2) Biraz kaygılanırım
- (3) Orta derecede kaygılanırım
- (4) Oldukça kaygılanırım
- (5) Çok kaygılanırım
- (6) Tamamen kaygılanırım

**Ek – 3: Nomofobi ölçeği örnek sorular**

**Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.**

<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>				<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.
9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.
15. Ailem ve arkadaşarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.
16. Çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.

#### Ek – 4: Kddö ölçeği örnek sorular

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Her ifade, insanların duygularını düzenlemek için etrafındaki diğer kişileri nasıl kullandığını belirtmektedir.

Lütfen her ifadeyi okuyunuz ve ardından bu ifade sizin için ne düzeyde geçerliyse ve ne kadar doğruysa 1'den (*benim için hiç doğru değil*) 5'e (*benim için tümüyle doğru*) kadar bir puan veriniz.

Lütfen bunu her ifade için yapınız. Bu ifadelerin yanlış ya da doğru cevabı yoktur, kendi duygu ve davranışlarınızı düşünerek içtenlikle ve hiçbirini atlamadan yanıt veriniz.

**1. Başka insanların duygularıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmek, bana daha iyi hissettirir.**

1 2 3 4 5  
Hiç doğru değil Çok az doğru Orta düzeyde doğru Oldukça doğru Tümüyle doğru

**12. Moralim bozulduğunda, rahatlamak için başka insanlara ihtiyaç duyarım.**

1 2 3 4 5  
Hiç doğru değil Çok az doğru Orta düzeyde doğru Oldukça doğru Tümüyle doğru

**14. Sinirlendiğimde, başka insanlar “dert etme” diyerek beni sakinleştirebilir.**

1 2 3 4 5  
Hiç doğru değil Çok az doğru Orta düzeyde doğru Oldukça doğru Tümüyle doğru

**18. Sevinçli olduğumda, başkalarıyla birlikte olarak, onları da mutlu etmek isterim.**

1 2 3 4 5  
Hiç doğru değil Çok az doğru Orta düzeyde doğru Oldukça doğru Tümüyle doğru

**20. Keyifsizsem, diğer insanlar benim durumumda olsa ne yaparlardı, bilmek isterim.**

1 2 3 4 5  
Hiç doğru değil Çok az doğru Orta düzeyde doğru Oldukça doğru Tümüyle doğru

**Ek-5: Çocuk yetiştirme tutumları ölçeği örnek sorular**

Aşağıda, anneniz ve babanızla olan ilişkileriniz hakkında cümleler verilmiştir. Sizden istenen, **çocukluğunuzu ve genel olarak anne-babanızla ilişkinizi düşünerek** her bir cümlenin **sizin için** ne derece doğru olduğunu ilgili yeri işaretleyerek belirtmenizdir. Bunu anne ve babanız için ayrı ayrı yapmanızı istemekteyiz. Hiç bir maddenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru bir şekilde yansıtmmanızdır. Anne ve/veya babanızı kaybetmişseniz yetişmenizde en çok katkısı olan kişiyi göz önüne alınız.

	ANNEM				
	Hiç doğru değil (1)	Doğru değil (2)	Kısmen doğru (3)	Doğru (4)	Çok doğru (5)
1. Benimle sık sık rahatlatıcı bir şekilde konuşurdu					
2. Her davranışımı sıkı sıkıya kontrol etmek isterdi					
4. Onun istediği hayatı yaşamam konusunda hep ısrarlı olmuştur					
6. Arkadaşlarımla ilişkilerime çok karışırdı					
9. Sevgi ve yakınlığına her zaman güvenmişimdir					
12. Ne zaman, ne yapmam gerektiği konusunda talimat verirdi					
14. Geç saatlere kadar oturmama izin vermezdi					
15. Onunla birbirimize çok bağlıydık					
22. Arkadaşlarımla dışarı çıkmama nadiren izin verirdi					

	BABAM				
	Hiç doğru değil (1)	Doğru değil (2)	Kısmen doğru (3)	Doğru (4)	Çok doğru (5)
1. Benimle sık sık rahatlatıcı bir şekilde konuşurdu					
2. Her davranışımı sıkı sıkıya kontrol etmek isterdi					
4. Onun istediği hayatı yaşamam konusunda hep ısrarlı olmuştur					
6. Arkadaşlarımla ilişkilerime çok karışırdı					
9. Sevgi ve yakınlığına her zaman güvenmişimdir					
12. Ne zaman, ne yapmam gerektiği konusunda talimat verirdi					
14. Geç saatlere kadar oturmama izin vermezdi					
15. Onunla birbirimize çok bağlıydık					
22. Arkadaşlarımla dışarı çıkmama nadiren izin verirdi					

**Ek-6: İlişki ölçekleri anketi örnek sorular**

Ölçek maddeleri;

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  
tanımlamıyor

Beni kısmen  
tanımlıyor

Tamamıyla  
beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.
23. Terk edilmekten korkarım.

## ÖZGEÇMİŞ

İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini okul birinciliği ile tamamladı. İzmir Ege Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilimdalı 'na 1999 yılında, okul birincisi olarak yerleşti. Eğitimi boyunca **'TEV Üstün Başarı Bursu'** alarak, 2004 yılında mezun oldu. 2004 yılında rehber öğretmen olarak Hatay'a atandı. 2006 - 2007 yılları arasında, İstanbul'da asteğmen rütbesiyle er ve erbaşlara yönelik psikolojik danışma hizmeti sundu. Askeriyedeki psikolojik danışma hizmetleri takdir belgesi ile ödüllendirildi. 2008 yılında doğu görevini ifa etmek için İstanbul'da bir okula atandı. 2008 yılından beri İstanbul'a çalışmalarına devam ediyor. Kariyeri boyunca bireylerin çok yönlü gelişimlerinin önemini vurguladı. Farklı alanlarda kişisel gelişimini destekleyen etkinliklerde aktif rol almayı, bir yaşam ilkesi olarak benimsediğini her fırsatta dile getirerek çalışmalarına devam etmektedir. Aldığı eğitimlerden bazıları; 'Davranış Bozukluklarını Önleme'(40 Saat) - Eylül, 2004 – MERSİN – (M.E.B.), 'Akran Zorbalığı' (40 Saat) - Mayıs, 2005 – RİZE – (M.E.B.), '7 -19 Yaş Aile Eğitimi' (40 Saat) - Nisan, 2012 – İSTANBUL – (M.E.B.), 'Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı'(30 Saat), 2014 – İSTANBUL, ' Etkin İnsan Gelişimi'(20 Saat) - Nisan, 2016, Aile Danışmanlığı Eğitimi (464 Saat) - 2018 – ANKARA, Psikodinamik Psikoterapi Eğitimi (3 Yıl ) 3P AKADEMİ, İSTANBUL. Yer aldığı 'Uluslararası Projeler ve Aldığı Sertifikalar' ise; Avrupa Birliği Grundtvig Yetişkin Eğitimi **'Creativity & Visual Art Therapy'** (Yaratıcılık ve Görsel Sanat Terapisi) **DANİMARKA**, Aarhus Academia, Aarhus / Billund (18 - 28 Ocak 2010), Avrupa Birliği Çok Taraflı Okul Ortaklıkları Projesi **'Comenius Multilateral School Partnership Project Preparatory Visit'** : **POLONYA**, Katowice, Bytom (02 - 09 Şubat 2010), **'Art & Craft As a Link Between Education And Working Life'** Projesi - 8 Ülke ( 2 Yıl Süren Çok Taraflı Avrupa Birliği Projesi 2010 - 2012, Proje Koordinatörlüğü). Sosyal Sorumluluk Projeleri olarak ise, Belçika(Inge De Cleyn) Koordinatörlüğünde **'Dezavantajlı Çocuklara Yönelik'** E-Twinning Projesi **'Up to the Nines'**(Mükemmelliğe Doğru), Arçelik A.Ş. Sponsorluğunda **'EĞİTİMDE GÖNÜL BİRLİĞİ'**, Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında **'BİZİM ODALAR'** projesi (2005, 2006) Nevşehir.