



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye ELDEMİR

TOKAT

Mayıs, 2021



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sümeyye ELDEMİR

Danışman: Doç. Dr. İbrahim ARPACI

TOKAT
Mayıs, 2021

ETİK SÖZLEŞMESİ

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'ne, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasının “intihal engelleme” programı ile tarandığını, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 27/05/2021

Sümeyye ELDEMİR

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimimi, benim için başlı başına verimli ve zevkli bir gelişme süreci haline getiren, bilgi ve deneyimlerinden yararlanmayı kendim için bir şans saydığım değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. İbrahim ARPACI'ya emekleri, bana olan katkısı ve sabrı için teşekkür ederim. Lisans eğitimimden itibaren, her an desteklerini gördüğüm, yüksek lisans eğitimimde de bana olan katkıları nedeniyle çok sevdiğim hocalarım Doç. Dr. Kerem KILIÇER ve Doç. Dr. Salih BARDAKÇI' ya ayrıca Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi BÖTE bölümündeki tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Beni bugünlere getiren, tez aşamam sürecinde desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen annem Fatma ELDEMİR, babam Metin ELDEMİR, kardeşim Seyfullah ELDEMİR'e tez çalışmamın yazım aşamasında bana göstermiş oldukları hoşgörü ve anlayıştan dolayı kendilerine sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tezimi yazmam konusunda bana sürekli telkinlerde bulunan bana yol gösteren, zor zamanlarımda yanımda olan ayrıca hazırlamış olduğum tezimde veri toplama sürecinde ve veri analizinde bana yardımlarını hiç esirgemeyen abim Arş. Gör. Sefa ELDEMİR ve yengem Arş. Gör. Kader ELDEMİR'e, tez aşamamda verdikleri destek ve anlayışlarından dolayı sevgi ve saygılarımı sunar, yürekten teşekkür ederim.

ÖZET

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Eldemir, Sümeyye

Yüksek Lisans, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. İbrahim ARPACI

Mayıs 2021, xi + 62 sayfa

Bu tezde psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada veri toplamak için Nomofobi Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 ve AMOS 22 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 380 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Hipotez testi ve doğrulayıcı faktör analizi için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Çalışma sonuçları bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan başatlık ihtiyacı ile nomofobi arasındaki pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan başarı ihtiyacı arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgular üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin arttıkça nomofobi düzeylerinin azalmakta olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, öğrencilerin başatlık ihtiyacı arttıkça nomofobi düzeyleri artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, Nomofobi

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN PSYCHOLOGICAL NEEDS, MINDFULNESS AND NOMOPHOBIA

Eldemir, Sümeyye

Master's Thesis, Department of Computer Education and Instructional Technology

Advisor: Doç. Dr. İbrahim ARPACI

May 2021, xi + 62 pages

In this thesis, the relationship between psychological needs, mindfulness, and nomophobia has been examined. Nomophobia Scale, Mindful Attention Awareness Scale and New Psychological Needs Scale were used to collect data in the study. The data were analyzed with SPSS 22.0 and AMOS 22 program. The study group of the research consists of 380 university students. Structural equation modeling was used for hypothesis testing and confirmatory factor analysis. The results indicated that the relationship between mindfulness and nomophobia was negative and significant. A significant and positive relationship was found between the need for dominance and nomophobia. In addition, it was found that there is a significant and positive relationship between mindfulness and the need for success. The findings showed that as the mindfulness level of the university students increases, their nomophobia level decreases. On the other hand, as the need for dominance increases, the nomophobia level of the students increases.

Keywords: Psychological Needs, Mindfulness, Nomophobia

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK SÖZLEŞMESİ	i
JÜRİ İMZA SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem	1
Amaç ve Önem	6
Sayıtlılar	6
Sınırlılıklar	6
Hipotezler.....	7
Tanımlar	9
BÖLÜM II	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi).....	10
Bilinçli Farkındalık	16
Psikolojik İhtiyaçlar	18
BÖLÜM III	20

YÖNTEM	20
Araştırma Modeli	20
Evren ve Çalışma Grubu	21
Veri Toplama Araçları	21
Demografik Bilgiler	21
Nomofobi Ölçeği	21
Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği	22
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	22
Veri Toplama Süreci	23
Veri Analizi	23
BÖLÜM IV	24
BULGULAR	24
Demografik Bulgular	24
Normallik ve Güvenilirlik	25
Korelasyon Analizi	26
Doğrulamalı Faktör Analizi	27
Hipotez Testi	29
BÖLÜM V	31
TARTIŞMA	31
BÖLÜM VI	34
SONUÇ VE ÖNERİLER	34
Sonuçlar	34
Öneriler	35
Araştırmacılar İçin Öneriler	35
Uygulayıcılar İçin Öneriler	36

KAYNAKÇA.....	37
EKLER.....	52
Ek1. Ölçme Araçları	52
Ek2. Araştırma Uygulama İzin Belgeleri	58
Ek3. Bilgilendirilmiş Onam Formu	60
Ek4. Öz Geçmiş	61

TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Nomofobi ile İlgili En Çok Atıf Alan Çalışmalar	15
Tablo 2. Bilinçli Farkındalık ve Nomofobi ile İlgili Çalışmalar	17
Tablo 3. Psikolojik İhtiyaçlar ve Problemli Teknoloji Kullanımı ile İlgili Çalışmalar	19
Tablo 4. Demografik Özellikler	24
Tablo 5. Skewness, Kurtosis ve Güvenirlilik Katsayısı	25
Tablo 6. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	26
Tablo 7. Ölçüm Modelleri ve Uyum Değerleri.....	27
Tablo 8. Yapısal Model Uyum Değerleri	28
Tablo 9. Yapısal Model Yol Analizi Sonuçları	30

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Araştırma Modeli.....	20
Şekil 2. Yapısal model	29

KISALTMALAR

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

FTBT (MBCT): Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

PU: Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği

BFÖ-E: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu

EBÇÖ: Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

BBBFÖ: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BÖTE: Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi

PDR: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

GFI: Goodness of Fit Index (Uyum İyiiliği İndeksi)

AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiiliği İndeksi)

NFI: Normed Fit Index (Normlaştırılmış Uyum İndeksi)

IFI: Incremental Fit Index (Artan Uyum İndeksi)

CFI: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı uyum indeksi)

RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık hataların ortalama karekökü)

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020) veri sonuçlarına göre Türkiye nüfusunun %79 'u (62 milyon) İnternet kullanıcısı, %64 'ü (54 milyon) aktif sosyal medya kullanıcısı ve 58,2 milyonu mobil internet kullanıcısı iken toplam nüfusun %74,8 'i cep telefonu kullanıcısıdır. Akıllı telefonlar insan hayatının her alanında ihtiyaç duyulan bir araç haline gelmiştir (Kim, Lee, Nam, Lee ve Chung, 2014). İnsanların mesajlaşma, arama, internette gezinme ve haber okuma gibi günlük ihtiyaçlarını bir cihaz yoluyla giderebilmeleri akıllı telefon kullanımının giderek artmasına ve problemli teknoloji kullanımının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Arpaci, 2019). İnternet kullanma, çevrimiçi bankacılık, rezervasyon yaptırma veya çevrimiçi alışveriş gibi aktiviteler akıllı telefonlar yardımıyla kolay erişilebilir hale gelmiştir. Ancak kötüye kullanım ve kontrolsüz aşırı kullanım nomofobi adı verilen psikolojik sorunlara yol açmaktadır bu durum akıllı telefon bağımlılığını arttırmaktadır (Choliz, 2012; Gezgin, Şahin ve Yildirim, 2017). Problemli teknoloji kullanımının sonuçlarından birisi olan “nomofobi” akıllı telefonda yoksun kalma korkusu olarak ifade edilen bir kaygı bozukluğudur (Arpaci, 2019).

İngilizce “**No Mobile Phobia**” kelimesinden gelen nomofobi; akıllı telefon ile sağlanan iletişimden kopma, akıllı telefonda mahrum kalma korkusu şeklinde tanımlanmıştır (Ling, 2004). Nomofobi, dünya çapında bir endişe konusu haline gelerek kişinin davranışlarını ve alışkanlıklarını etkilemektedir (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019). Örneğin Lee, Chang, Lin ve Cheng (2017) nomofobiden dolayı öğrencilerin derslerine odaklanmakta zorlandıklarını gözlemlemiştir. Akıllı telefonların kolaylıkla ulaşılabilir olması bireylerin akıllı telefon isteklerini vazgeçilmez kılmakta bu durum akıllı telefona olan ihtiyacın giderek artmasına ve yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Bireyler akıllı telefonları yanlarında olmadığını hissettiklerinde yüksek düzeyde endişe ve rahatsızlık yaşamaktadırlar (Ling, 2004).

Sosyal ağları kullanan bireylerde günlük telefonlarını kontrol etme sıklığı arttıkça nomofobi düzeylerinde artış görülmüştür (Gezgin ve diğerleri, 2017). Nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Durak, 2019; Gökteş, 2019). Akıllı telefonlarından uzak kalamayan gençler akıllı telefonlarının şarjları bittiğinde veya telefonları internete erişim sağlayamadığında panik içinde korku ve kaygı yaşamaktadırlar (Gezgin ve Akıllı, 2016). Bireylerin akıllı telefonları yanlarında olduğu zaman bile aynı kaygı ve korkuyu hissetmeleri nomofobik davranışlar sergiledikleri anlamına gelmektedir (Gezgin ve Akıllı, 2016).

Bireylerin sürekli cep telefonunu yanlarında taşıması, gelen mesajları veya cevapsız aramaları sürekli kontrol etmesi, cep telefonu aracılığıyla iletişim kurmayı tercih etmesi veya cep telefonu kullanımında aşırı harcamaları varsa, bu bireyin nomofobi düzeyinin yüksek olduğu düşünülebilir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Cep telefonu ile geçirilen süre arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Ergin, 2020). Yüksek nomofobi düzeyine sahip bireyler sürekli bilgiye erişim sağlamayı isterler, iletişimden uzak kalmaktan kaçınırlar, akıllı telefon ile çevrimiçi kalmak isterler ve hiçbir zaman akıllı telefonun sunmuş olduğu rahatlıktan vazgeçmek istemezler (Yildirim, 2014; Yıldirim ve Correia, 2015).

Bilinçli farkındalık 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi Jon Kabat Zinn tarafından sunulan “Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma” programını terapötik bir disiplin olarak sahneye çıkarmış ve dünyada birçok tıp merkezi ağrıyı ve stresi azaltmak için bu programı kullanmıştır. Bu durum zamanla stres ve ağrıyı azaltmaktan çok psikoterapi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Bodhi, 2011). Bilinçli farkındalık, şu an da meydana gelen deneyimlerle dikkati arttırma süreci, deneyime açıklık, merak, anlık deneyimlerin farkındalığını kaçırmamak şeklinde tanımlanmıştır (Bishop ve diğerleri, 2004). Bilinçli farkındalık kavramı dikkati yoğunlaştırmayı içeren, yargılamadan, algılanan şeyleri olduğu gibi kabullenme ve şimdiki ana odaklanmadır (Allen ve diğerleri 2006). Geçmiş zamanlarda yaşanmış olan veya gelecekte de yaşanma ihtimali olan duygu ve yaşantıların etkisi altında kalmadan şu an ki zamanı kabullenmek şeklinde de tanımlanmaktadır (Bishop ve diğerleri, 2004). Brown ve Ryan (2003) bireylerin dış dünyayı yargılamadan anlık yaşantılarda her şeye kabul edici gözle odaklanması ve bir duyguya, güdüye, düşünceye karşı çıktığı bir algıya dikkatini vermemesi kabullenmemesidir.

Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş halini artırarak odaklanmayı, zihinsel netliği artırdığını ve stresi azalttığını bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler kendi iç deneyimlerini kabul etme eğiliminde olurlar, davranış konusunda daha dikkatli davranırlar, temel ihtiyaçlarını karşılama olasılıkları ve öz bilinçleri yüksek olup sosyal açıdan endişeli davranmaz, derin düşüncelere dalma veya kendi kendini inceleme davranışları göstermezler (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık stratejileri bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Davis ve Hayes, 2011). Bireyin kendi duygularını düzenlemede ve yönetmede bilinçli farkındalık kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Yüksek bilinçli farkındalığa sahip bireyler psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya daha eğilimli olabilirler (Yılmaz, 2020). Bilinçli farkındalık Öz Belirleme Kuramı, insanların ihtiyaçlarını, değerlerini ve duygularını fark etmelerini temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan öz düzenleme rolüne sahiptir (Brown ve Ryan, 2003; Ryan, Huta ve Deci, 2008; Deci ve Ryan, 2008b). Bilinçli farkındalığın temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğu (Chang, Huang ve Lin, 2015), özerkliğin ise bilinçli farkındalık tarafından yordandığı bulunmuştur (Levesque ve Brown, 2007). Bilinçli farkındalık halinin iyi oluş haliyle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması üzerinden ilişkilendiği görülmüştür (Chang, Chang ve Chen, 2018). Yukarıda özetlenen çalışmalar bilinçli farkındalığın temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini göstermiştir.

Çalışkan (2020) problemli akıllı telefon kullanımının önlenmesinin bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkili olduğunu ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin cep telefonu bağımlılığının düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Arpacı ve Gündoğan (2020) bilinçli farkındalık ve nomofobi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeylerinin nomofobi gelişimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmışlardır (Yavuz, Altan, Bayrak, Gündüz ve Bolat, 2019). Woodlief (2017) akıllı telefonu daha uzun süre kullanan katılımcıların akıllı telefonlarını her gün daha fazla kullanma eğiliminde olduklarını ve aynı zamanda akıllı telefonlarını daha bilişsel ve davranışsal olarak hayata dâhil etme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Buna ek olarak, akıllı telefon kullanımının bilinçli farkındalığı olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşmıştır (Woodlief, 2017).

Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerde dikkatsizlik, umursamama, üzüntü, yalnızlık ve başarısızlık gibi olumsuz duygular görülür (Deniz ve diğerleri, 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili telefon kullanımının negatif yönlü ilişkili olduğu belirlenmiştir (Woodlief, 2017; Eskawati, Ruhaena ve Psi, 2019; Hao ve Jin, 2020; Li ve Hao, 2019). Bilinçli farkındalık ile nomofobi ve problemlili telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair çalışmalar bulunmuştur (Altan, 2019; Elhai, Levine, Brien ve Armour, 2018; Regan ve diğerleri, 2020; Şehidoğlu, 2014). Bu durumda bilinçli farkındalık ile nomofobi düzeyi arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

İnsanların yönelimlerini ihtiyaçları belirlemekte olup insan davranışlarının temelinde bu ihtiyaçları giderme çabasıdır (Sari, 2015). Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının doyurulması, bireylerin bütünleşmelerini, sağlıklı gelişimlerini ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçların giderilme isteği insanın gelişimi için evrensel olarak gerekli olduğu buna karşı bu ihtiyaçlar giderilemediğinde uyumsuzluk ve psikopatolojinin ortaya çıktığı söylenmektedir (Ryan, Deci ve Vansteenkiste, (2016); Vansteenkiste ve Ryan 2013). Özerklik, ilişki ve yeterlilik için temel psikolojik ihtiyaçların giderilme isteği, entegrasyon sürecine enerji veren sağlık ve psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi bulunan temel bir besin işlevi gördüğü söylenir (Chen ve diğerleri, 2015). Temel ihtiyaçların karşılanmaması bireylerin büyüme potansiyelini düşürürken bu ihtiyaçların giderilmemesi bazı olumsuz davranışlara ve hatta psikopatolojiye yol açabilmektedir (Bartholomew ve diğerleri, 2011; Ryan, Deci, Grolnick ve La Guardia, 2006; Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

Kişilik kuramcısı olan Murray (1938) birincil ve ikincil ihtiyaçlar şeklinde 12 ihtiyacı şu şekilde ifade etmiştir; savunma, saldırganlık, duyarlılık, acıdan kaçınma, kaçınma, özerklik, karşı gelme, ilişki, kendini gösterme, destek, düzen, eğlence, reddetme, ilgilenilme, saygı, anlaşılma ve cinsellik şeklinde tanımlamıştır. Bu ihtiyaçlar bireyin psikolojik ihtiyaçları olarak tanımlanmakta ve süreklilik gösterme eğilimde olup bireylerin motivasyonunu etkilemektedir (Gençtanırım ve Bayram, 2015). Bireyin ihtiyaçlarını gidermek amacıyla harekete geçtiğini söyleyen Maslow, ihtiyaçları kategorilere ayırarak bir ihtiyaçlar hiyerarşisi oluşturmuştur. İhtiyaçlar temel ve üst düzey ihtiyaçlar olmak üzere ikiye bölümden oluşmaktadır. Bireyler öncelikle ihtiyaçlar hiyerarşisinin alt kategorisindeki temel

ihtiyaçları karşılamaya güdülenirler. Temel ihtiyaçlar yeterli düzeyde karşılandıktan sonra, birey daha st basamakta bulunan ihtiyaçlarını karşılamak için güdülenir (Küçükahmet ve diğerkleri, 2001).

Bir bireyin doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi gerekir zira bireylerin doyumunun sağlanması psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması ile mümkündür (Deci ve Ryan, 2000). Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanmaması durumunda bireylerde bazı olumsuz sonuçlar görülmektedir (Çivitçi, 2012). Bireyler gerçek yaşamda karşılayamadıkları psikolojik ihtiyaçları internet yardımıyla karşılama eğiliminde olabilirler (Eyyupoğlu ve zbay, 2018). Akıllı telefon kullanıcıları telefonları ile birlikteyken kendilerini daha güvende hissettikleri akıllı telefonlarından yoksun kaldıklarında ise kaygılı, mutsuz ve huzursuz olabilir ve akıllı telefonlarını psikolojik ihtiyaçlarını gidermede bir araç olarak kullanabilirler (Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Günümüzde yoğun olarak kullanılan akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte nomofobi düzeyinin de arttığı görülmüştür (Gezgin, akır ve Yildirim, 2016). Akıllı telefona duyulan ihtiyacın artması durumunda bireyin fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerine sahip olduğu ifade edilmektedir. (Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Çalışmalarda internete olan bağımlılığı düşük bireyler bağımlılığı yüksek olan bireylere göre daha yüksek yeterlik, özerklik ve ilişki ihtiyacına sahiptir (Canoğulları ve Güçray, 2014). İnternet bağımlılığı düşük olan gençlerin yüksek olanlara nispeten daha fazla ilişki, özerklik, yeterlik ihtiyacına sahip oldukları ve bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını internet yoluyla karşıladıklarını bu durumun ise bağımlılık düzeyini artırdığı görülmüştür (Eyyupoğlu ve zbay, 2018). Günlük yaşamda karşılanmayan ihtiyaçlar bireyleri kendilerini iyi hissetmeleri için daha fazla internet kullanımına yöneltebilir ve bu durum problemlı internet kullanımına neden olabilir (Eyyupoğlu ve zbay, 2018). Bu nedenle psikolojik ihtiyaçları gidermek için kullanılan akıllı telefon kullanımının artması ile nomofobi ve psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Kabadayı ve Kabadayı 2020).

Amaç ve Önem

Araştırmanın amacı nomofobi, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemektir. İnsanların akıllı telefonu yoğun kullanmaları üzerine ortaya çıkan mobil telefondan yoksun kalma korkusunun son yıllarda artış göstermesi nedeniyle “nomofobi” kelimesi 2018 yılında Cambridge Dictionary tarafından yılın sözcüğü seçilmiştir (Büyükçolpan, 2019). Böylece nomofobi gençler arasında büyüyen bir sorun haline gelmiştir (Cirak ve Islim, 2020). Bu çalışma alanında araştırma yapacak olanlara veri sağlama veya öğrencilerin durumu hakkında bilgi verme, öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerine yönelik bilgiler sunma, literatüre katkı sağlama gibi yararları olacağı düşünülmüştür. Ayrıca bu konuda araştırmanın daha önce yapılmamış oluşu bu çalışmayı özgün ve önemli kılmaktadır.

Sayıtlar

Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları öğrencilerin nomofobi, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili görüşlerini ortaya çıkarmada yeterlidir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın temel sınırlılığı çalışmanın kesitsel (cross-sectional) bir araştırma olmasıdır. Bu çalışmada üniversite öğrencileri, yüksek lisans öğrencileri ve doktora öğrencilerinden veri toplanmıştır. Araştırma nomofobi düzeyi, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçları ölçmek için kullanılan ölçme araçları ve demografik bilgilerle oluşturulan anket formlarından elde edilen verilerle sınırlıdır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada çalışma grubu 380 ile ve katılımcı yaş aralığı ise 18 ile 40 arasında sınırlandırılmıştır.

Hipotezler

No Mobile Phone Phobia'nın kısaltması olan nomofobi, akıllı telefonsuz kalmanın neden olduğu rahatsızlık, kaygı, sinirlilik, sıkıntı, bilgiye erişememe, iletişim kuramama veya insanlarla bağlarını kaybetme korkusu olarak tanımlanır (King, Valença ve Nardi, 2010). İlk kez İngiltere 'de 2008 yılında yapılan bir araştırmada tanımlanan nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medyanın yoğun kullanımı gibi problemlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Dixit ve diğerkleri, 2010; Göktaş, 2019; Yıldırım ve Correr, 2015).

Bilinçli farkındalık 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi Jon Kabat Zinn tarafından sunulan “Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma” programını terapötik bir disiplin olarak sahneye çıkarmıştır ve dünyada birçok tıp merkezi ağrıyı ve stresi azaltmak için bu programı kullanmıştır. Bilinçli farkındalık eğitimi zamanla stres ve ağrı azaltmaktan çok psikoterapi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Bodhi, 2011). Böylece insanlara nesnelere veya durumlara karşı sağılıklı olmayan bağlar azaltılabilir ve davranışları, algıları etkilemeden önce olumsuz duygusal durumlar ortadan kaldırılabilir (Van Gordon, Shonin ve Griffiths, 2016). Diğerk taraftan, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT), iş bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıkların tedavisinde de kullanılması önerilmiştir (Baer, 2003; Chiesa ve Serretti, 2011; Van Gordon ve diğerkleri, 2016; Shonin, Van Gordon, Slade ve Griffiths, 2013). Eskawati ve diğerkleri, (2019) alışmasında bilinçli farkındalık ile nomofobi arasında bir ilişkinin olduğu ve bilinçli farkındalık eğitiminin ergenlerde nomofobiye azaltmada etkili olduğu sonuçlarına ulaşmıştır (Eskawati ve diğerkleri, 2019). Sonuç olarak, nomofobinin bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu düşünölmektedir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır [H1].

Kişiden kişiye farklılık gösteren insan davranışlarının önemli bir bölümü psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır (Kuzgun, 1987). Psikolojik ihtiyaçların karşılanması için doğıştan gelen bu ihtiyaçların giderilmesi gerekir ve bu ihtiyaçların giderilmesi bireylerin doyumunun sağılanması ile mümkündür. (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçlar, bireylerin psikolojik iyi oluşları ve gelişimleri için önemli bir faktördür (Ryan ve Deci, 2000). Bu ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması durumunda bireylerde bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir (Çivitçi, 2012). Gelişen teknoloji insan davranışı üzerinde olumsuz etkilere ve değışimlere neden olmaktadır (King ve diğerkleri, 2010). Bireylerin gerçek yaşamda

karşılayamadıkları psikolojik ihtiyaçları internet aracılığıyla karşılayabildikleri belirtilmektedir (Eyyupoğlu ve Özbay, 2018). Dolayısıyla bireyler akıllı telefonuna erişemediği durumlarda psikolojik ihtiyaçlarını giderememekte ve bu durumun bazı psikolojik sonuçlara neden olabileceği düşünülmektedir (Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Kabadayı ve Kabadayı (2020) akıllı telefonların bireyler üzerindeki etkisinin psikolojik bağlamda araştırılmasının gerektiği vurgulanmış olup nomofobi ile psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir (Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Bu nedenle, nomofobi ile psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki vardır [H2].

Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş halini artırarak odaklanmayı ve zihinsel netliği artırır iken stresi azaltmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Kişi geçmiş yaşantısındaki olaylardan ne kadar etkilenirse, gelecekte bu olaylardan dolayı kaygı duymakta ve bu kaygı düzeyleri bilinçli farkındalık eğitimi ile azaltılabilmektedir (Demir ve İlğaz, 2018). Güleç (2020) çalışmasında psikolojik ihtiyaçları desteklenen bireyler ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Güleç, 2020). Bu nedenle, psikolojik ihtiyaçlar ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır [H3].

Genel olarak özetlersek;

H0: Nomofobi, psikolojik ihtiyaçlar ve bilinçli farkındalık arasında, bilinçli farkındalıkla psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Bilinçli farkındalık ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Nomofobi ile psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Psikolojik ihtiyaçlar ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tanımlar

Nomofobi: Bireyin akıllı telefonunu kullanamaması sonucu ortaya çıkan yoğun kaygı yaşamasıdır (Yildirim ve Correia, 2015).

İletişim Kuramama: İnsanlarla anlık iletişimi kaybetme veya anında iletişimi sağlayan hizmetlerin kullanılamaması hissi olarak ifade edilir (Yildirim ve Correia, 2015).

Çevrimiçi Olamama: Akıllı telefonların her yerde sağladığı iletişimin, bağlantının kaybedilmesi ve özellikle sosyal medyada kişinin çevrimiçi kimliğinden kopma duygusudur (Yildirim ve Correia, 2015).

Bilgiye Erişememe: Akıllı telefonlarda yaygın erişimi kaybetme, akıllı telefonlardan bilgi alamama ve akıllı telefonlarda bilgi arayamamadan kaynaklanan rahatsızlık durumudur (Yildirim ve Correia, 2015).

Rahatlıktan Feragat Etme: Akıllı telefonların cebinde bulunması durumunda akıllı telefondan rahatlıktan vazgeçme duygusunu ve akıllı telefona sahip olmanın kolaylığından yararlanma arzusunu yansıtır (Yildirim ve Correia, 2015).

Bilinçli Farkındalık: Geçmişte ve gelecekte yaşanmış olaylara bağlı kalmadan içinde bulunduğu hayatı sorgulamadan kabul etme davranışıdır (Demir ve İlgaz, 2018).

Başarı: Bireylerin istekli hale gelme durumunu daha ileriye taşıma, üstün olma eğilimidir (Hamurcu ve Sargin, 2011).

İlişki: Hem çevre hem de kişilerarası diyaloglarda bireyin sağlıklı iletişim kurma gereksinimidir (Hamurcu ve Sargin, 2011).

Özerklik: Bireyin kendi ilgi ve ihtiyacını kendi isteği doğrultusunda karar alabilmesi, sosyal olması, bağımsız olma durumudur (Hamurcu ve Sargin, 2011).

Başatlık: İnsanlar üzerinde etkili ve güçlü olma arzusudur (Hamurcu ve Sargin, 2011).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi)

Modern dünyada bir bozukluk olarak kabul edilen nomofobi, yeni teknolojilerin gelişmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (King ve diğerleri, 2010). Gençler, çekici buldukları teknolojilerin ve teknolojik araçların ana tüketicileridir (Torrejon, Molina ve Manchego, 2020). Bu nedenle, nomofobi özellikle gençler arasında büyüyen bir sorun haline gelmiştir (Cirak ve Islim, 2020). İnsanlarla hemen iletişim kuramama, nomofobinin daha fazla yayılmasına neden olan ana etmenlerden birisidir (Rodriguez, Moreno ve Lopez, 2020). Nomofobi düzeyinin yüksek olması öğrencilerin yalnızlık duygusunu artırarak benlik saygısının azalmasına neden olmaktadır (Ozdemir, Cakir ve Hussain, 2018). Akıllı telefonların bireylere sınırsız erişim sağlaması ve anında iletişim kurma imkânı tanınması durumu, gençlerin akıllı telefonlarla daha fazla vakit geçirmelerine sebep olmaktadır. Gençler akıllı telefonlarına erişemediklerinde endişe ve korku yaşayabilirler bu durum gençlerde yüksek düzeyde kaygıya neden olmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). Bu olumsuz durum 21. yüzyılın fobisi olan nomofobi olarak tanımlanmaktadır (Gezgin ve diğerleri, 2016; Gurbuz ve Ozkan (2020).

Nomofobi, akıllı telefonda uzak kalamama korkusudur (Arpaci, 2019; Ling, 2004; Yıldırım, 2015). Ayrıca nomofobi, insanların cep telefonundan ayrı kalma korkusu sonucu duyduğu psikolojik bir durum şeklinde de tanımlanır (Rodriguez ve diğerleri, 2020; Bhattacharya, Bashar, Srivastava ve Singh, 2019). Nomofobik özellikler gösteren kullanıcılar; açık sosyal ağlar, sohbet odaları, çevrimiçi oyunlar gibi mobil ağlara aşırı bağlanma davranışı gösterirler (Torrejon ve diğerleri, 2020). Teknolojinin oluşturduğu bu çekicilik cep telefonlarının aşırı kullanımına sebep olmaktadır. Araştırmalar üniversite öğrencilerinin %69 'unun akıllı telefonları eğlence, bilgiye erişmek, dosya paylaşmak, internette gezinmek, video kaydetmek, müzik dinlemek ve sosyal ağlara erişmek için kullandıklarını göstermiştir (Pantoja, Teran ve Vidangossy, 2017). Mengi, Singh ve Gupta (2020) 600 tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada ise öğrencilerin yaklaşık beşte ikisinin (%40,1) nomofobik olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bartwal ve Nath (2020) Kuzey

Hindistan 'da akıllı telefon kullanan tıp öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelenmişlerdir. Çalışmada tıp öğrencilerinin %15,5 'inin hafif düzeyde, %67,2 'sinin orta düzeyde ve %17,3 'ünün yüksek düzeyde nomofobik oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Buna benzer bir diğer araştırmada Pune şehrinde bir tıp fakültesinde öğrenim gören birinci sınıf öğrencilerin nomofobi yaygınlığı incelenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin %17,9 'unda hafif, %60 'ında orta ve %22,1 'inde şiddetli nomofobi düzeyi olduğu belirtilmiştir (Farooqui, Pore ve Gothankar, 2018). Hindistan 'da eğitimlerine devam eden 774 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçları öğrencilerin %23,5 'inin ağır nomofobi düzeyine sahip olduğunu göstermiştir (Jilisha, Venkatachalam, Menon ve Olickal, 2019). Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare (2015) Hindistan 'daki tıp öğrencileri arasındaki nomofobi yaygınlığını inceleyen çalışmada tıp öğrencilerinin %73 'ünün nomofobik olduğu belirtilmiştir. Gurbuz ve Ozkan (2020) gençlerin nomofobi düzeylerini incelemiştir. Çalışmada katılımcıların %71,5 'inin orta düzeyde nomofobik olduğu rapor edilmiştir. Pavithra ve Madhukumar (2015) Bangalore 'da bir tıp kolejinde öğrenim gören 200 öğrenci ile yaptığı çalışmada nomofobi ve telefon bağımlılığını incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin %39,5 'i yüksek nomofobi düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Farooqui ve diğerleri (2018) tıp öğrencilerinde nomofobi düzeyini incelemiştir. Sonuç olarak öğrencilerin %17,9 'unda hafif nomofobi saptanırken, %60 'ında orta ve %22,1 'inde şiddetli nomofobi olduğu belirtilmiştir.

Daily Mail (2008) yaptığı çalışmasında İngiltere 'deki akıllı telefon kullanıcılarının yarıdan fazlasının nomofobik olduklarını saptamıştır. Pakistan 'da öğrenim gören lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise (Schwaiger ve Tahir, 2020) öğrencilerin yüksek düzeyde nomofobi davranışı gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Dixit ve diğerleri (2010) İndore 'deki MGM Medical College 'de 600 öğrenci arasında yürüttükleri kesitsel bir çalışmada öğrencilerin nomofobi düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin %18,5 'inin nomofobik olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin yaklaşık %73 'ü cep telefonlarını uyku sırasında bile yanlarında tuttıklarını, %18,5 'i üniversitede ders saatlerinde telefonlarını kullandığını, %20 'si telefonları yanlarında olmadığında veya telefonlarının pili azaldığında dikkatlerinin dağıldığını ve stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. İki farklı ülkede yapılan diğer bir çalışmada (Gutierrez ve diğerleri, 2019) hemşirelik bölümü okuyan öğrencilerin nomofobi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, hem İspanyol hem de Portekiz hemşirelik öğrencilerinin nomofobi seviyelerinin ortalamanın

üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Osorio ve diğerleri (2020) hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin (n= 2780) %22 oranında nomofobik olduklarını bulmuşlardır. 451 öğrenci ile yapılan bir başka araştırma (Bartwal ve Nath, 2020) sonucunda öğrencilerin %15,5 'i hafif, %67,2 'si orta, %17,3 'ü şiddetli derecede nomofobi oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Endonezya 'da yapılan bir çalışmada öğrencilerin (Akun ve Andreani, 2017) nomofobi düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar, tüm katılımcıların nomofobik olduğunu, %71,42 'sinin orta derecede, %19,04 'ünün şiddetli ve %9,52 'sinin hafif nomofobi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Nawaz, Sultana, Amjad ve Shaheen (2017) çalışmasında Pakistan 'daki öğrencilerin (n= 350) nomofobi düzeyini incelemiştir. Çalışmanın bulguları akıllı telefon kullanım süresinin uzamasıyla öğrenciler arasında nomofobiye arttığını göstermektedir. Tavolacci, Meyrignac, Richard, Ladner ve Dechelotte, (2015) 2013/2014 yılları arasında Fransa 'da öğrenim gören 760 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin nomofobi düzeylerini incelemişlerdir. Sonuç olarak, akıllı telefonlarına erişemeyen öğrencilerin %11,3 'ü stres, %31,3 'ü endişe yaşadıklarını ve üçte bir oranında nomofobik olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Yıldırım ve Correia (2015) üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelemişler. Genç yetişkinlerin %42,6 'sının nomofobik oldukları bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin incelendiği (Cabı ve Alp, 2020) bir başka çalışmanın bulgularına göre ise öğrencilerin orta düzeyde nomofobik oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Moreno, Aznar, Caceres ve Rodriguez (2020) anaokulu ve ilköğretim öğretmenlerinde nomofobi yaygınlığını incelemişlerdir. Sonuçlara göre katılımcıların yarıdan fazlasının orta düzeyde nomofobiye sahip oldukları görülmektedir. Akhoroz (2019) çalışmasında Türkiye 'deki öğretmen adayları arasında nomofobinin yaygınlığını ve nomofobinin kişilikle ilişkisini incelemiştir. Öğretmen adaylarının %55 'inin orta düzeyde nomofobi ve %22,5 'inin ciddi düzeyde nomofobik oldukları sonucuna ulaşmıştır. Gezgin, Sumuer, Arslan ve Yıldırım (2017) farklı bölümlerde öğrenim gören 818 öğretmen adayı arasında nomofobi yaygınlığını incelemişlerdir. Öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üzerinde çıktığı sonucu raporlanmıştır.

Akıllı telefon kullanımı ve nomofobi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma (Daei, Ashrafi ve Soleymani, 2019) bulgularına göre öğrencilerde nomofobi görülme oranının orta

düzeyde olduğu ve öğrencilerin %73 'ünün orta düzeyde akıllı telefon kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaviani, Robards, Young ve Koppel (2020) yaptığı çalışmalarında nomofobinin, problemli cep telefonu kullanım olasılığını artırıp artırmayacağını incelemiştir. Sonuç olarak, nomofobi ile problemli cep telefonu kullanımı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ön lisans öğrencilerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre nomofobi düzeylerini inceleyen çalışma (Sırakaya, 2018) bulgularına göre, öğrencilerin sabah uyağlarında akıllı telefonu kontrol etme ve şarj aleti taşıma sıklığı arttıkça nomofobi düzeylerinin akıllı telefonu kontrol etmeyen öğrencilere nispeten daha yüksek olduğu görülmüştür. Mir ve Akhtar (2020) cep telefonu kullanımının zamanla kısıtlanmasının orta düzeyde nomofobisi olan lisans öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bilişsel ve duygusal dikkat dağınıklığı olan öğrenciler cep telefonlarından uzaklaştırıldıklarında öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde nomofobinin anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur (Mir ve Akhtar, 2020). Ayar, Gerçekler, Özdemir ve Bektas (2018) hemşirelik öğrencilerinin problemli internet kullanımının, sosyal medya kullanımının ve sosyal görünüş kaygısının nomofobi düzeyine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak, nomofobi düzeyleri ile problemli internet kullanımı, sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Nomofobi ile ilgili yapılan araştırmalarda ele alınan demografik bilgilerden biri cinsiyettir (Adnan ve Gezgin, 2016; Daily Mail, 2008; Dixit ve diğerleri, 2010; Farooqui ve diğerleri, 2018; Türen, Erdem ve Kalkın, 2017; Yildirim. Sumuer, Adnan ve Yildirim, (2016). Cirak ve İslim (2020) öğretmen adaylarının nomofobik davranışlarını incelemiş sonuç olarak kadın öğretmen adaylarının erkeklere oranla daha fazla nomofobik davranışlar sergilediklerini bulmuşlardır. Yildirim, Sumuer, Adnan ve Yildirim, (2016) kadınların erkeklere oranla daha fazla nomofobik olduklarını göstermişlerdir. Türen ve diğerleri (2017) örnekleme 467 kamu çalışanı ve öğrencilerden oluşan araştırmasında kadınların erkeklere oranla daha fazla nomofobik olduklarını bulmuşlardır. Farklı gruplarda yapılan benzer çalışmalarda da kadınların erkeklerden daha yüksek nomofobi oranına sahip olduğu belirtilmiştir (Caponnetto ve diğerleri (2021); Demirci, Akgönül ve Akpınar, 2015; Ergin, 2020; Lee ve diğerleri, 2017; Moreno, Lopez, Romero ve Rodriguez, 2020; Yavuz ve

diğerleri, 2019). Bu çalışmaların aksine nomofobi düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Farooqui ve diğerleri, 2018; Bianchi ve Phillips, 2005). Diğer taraftan nomofobi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Adnan ve Gezgin, 2016; Apak ve Yaman, 2019; Cabı ve Alp, 2020; Gurbuz ve Ozkan (2020).

Nomofobi, yaş ve akademik başarı ile ilgili bazı çalışmalar da mevcuttur. 2012 yılında İngiltere 'de yapılan bir araştırmada katılımcıların %66 'sının nomofobik oldukları bildirilmiştir. Araştırmada yaşa göre nomofobi dağılımı incelendiğinde, 18-24 yaş grubunda %77, 25-34 yaş grubunda %68 olduğu gösterilmiştir (e-psikiyatri.com 2012; Makalecafe 2015; Yildirim ve Corra 2015). Benzer şekilde (Gezgin ve diğerleri, 2017) çalışmalarda yaş ortalaması arttıkça nomofobi düzeyinin azaldığı sonucuna varmışlardır. Bir diğer araştırma sonucuna göre yaş ortalaması daha düşük olan katılımcıların daha fazla nomofobik olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Darvishi, Noori, Nazer, Sheikholeslami ve Karimi, 2019). Bunun aksine yaşın nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Akhoroz, 2019; Hatice ve Tortop, 2018; Yildirim ve diğerleri, 2015; Yildirim, 2019). Fu, Chen ve Zheng (2020) akıllı telefonun aşırı kullanımı ile akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, akıllı telefonun aşırı kullanımı ile öğrencilerin akademik başarısı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Akademik başarı ve nomofobi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde (Prasad ve diğerleri, 2017) nomofobinin akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, (2016) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, nomofobi ile akademik başarı arasında negatif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada (Göktaş, 2019) akıllı telefon bağımlılığı ve akademik başarı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Diğer taraftan nomofobi ile akademik başarı arasında bir ilişkinin olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Yildirim, 2019). Tablo 1 'de nomofobi ile ilgili en çok atıf alan çalışmalar Web of Science (WoS) veri tabanından alınarak listelenmiştir.

Tablo 1. Nomofobi ile İlgili En Çok Atıf Alan Çalışmalar

Yazar	Amaç	Gereç /Yöntem	Sonuç	Atıf
Yildirim, C., ve Correia, A. P. (2015).	Çalışma nomofobinin alt boyutlarını belirlemeyi ve nomofobiye ölçmek için bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlamıştır.	Bu çalışma iki aşamalı sıralı karma yöntem benimsemiştir.	Nomofobinin dört alt boyutunu belirlemişlerdir: Bilgiye erişememe, rahatlıktan feragat etme, iletişim kuramama, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme olarak 20 maddelik bir nomofobi ölçeği geliştirmişlerdir.	151
King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., ve Nardi, A. E. (2013).	Bireyin yeni teknolojiyle etkileşiminden kaynaklanan davranış değişiklikleri incelenmiştir.	Tedavi, ilaç kullanımı, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve değerlendirme araçları (görüşmeler, ölçekler, envanterler ve anketler) uygulanmıştır.	Sonuç olarak, SPD'Lİ hastanın sosyal ve kişisel ilişkilerden kaçış aracı bilgisayarda aşırı zaman harcadığı görülmüştür. Nomofobik davranış, günlük alışkanlıklarda değişikliklere neden olmaktadır.	121
Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve Yıldırım, S. (2016).	Genç yetişkinlerde nomofobi yaygınlığını incelemişlerdir.	Çalışmaya 437 Türk öğrenci katılmıştır.	Genç yetişkinlerin %42,6 'sının nomofobik olduğu ve en büyük korkularının nomofobinin iletişim ve bilgi erişimi alt boyutu ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.	70
King, A. L. S., Valença, A. M., ve Nardi, A. E. (2010).	Cep telefonunun, panik bozukluğu ve agorafobi olan bireyler üzerindeki etkisi incelenmiştir.	Çalışmaya panik bozukluğu ve agorafobi olan bireyler katılmıştır.	Hastaların panik bozukluğu ve fobilerinde önemli tıbbi iyileşme görülürken nomofobi düzeylerinde bir değişiklik görülmemiştir.	68
Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., ve McDonough, I. M. (2018).	Cep telefonlarının öğrenme ve dikkat üzerindeki etkisi incelenmiştir.	Çalışmaya 160 öğrenci katılmıştır.	Cep telefonlarını kullanan, öğrencilerin öğrenme ve dikkat üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.	40
Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., ve Vigil-Colet, A. (2017).	Kişilik, benlik saygısı, cinsiyet ve yaşın nomofobi üzerindeki etkisine bakılmıştır.	Çalışmaya, 242 İspanyol öğrenci (%46,7 erkek ve %53,3 kadın) katılmıştır.	Sonuçlar, benlik saygısı, dışadönüklük, vicdanlılık ve duygusal istikrarın nomofobiye yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.	40
Han, S., Kim, K. J., ve Kim, J. H. (2017).	Bu çalışma, akıllı telefon ayrılık kaygısının modeli geliştirilerek ve akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefonlarının anlamlarına ilişkin görüşleri incelenmiştir.	Çalışmada anlamsal ağ analizi kullanılmıştır.	Kullanıcılar akıllı telefonları geniş benlikleri olarak algıladıklarında, cihazlara bağlanma olasılıkları daha yüksektir. Bu durum nomofobiye neden olduğu bulunmuştur.	36
Wang, G., ve Suh, A. (2018).	Nomofobinin, işe bağlılık, duygusal tükenme, iş kesintisi ve iş üretkenliği ile ilişkisi incelenmiştir.	Çalışma 187 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir.	Yüksek düzeyde nomofobik olan çalışanların işleriyle daha ilgili ve daha üretken hissettiklerini, diğerlerinde bu durumun tersini hissettikleri bulunmuştur.	34
Aguilera-Manrique, G., Marquez-Hernandez, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V., ve Gutierrez-Puertas, L. (2018).	Hemşirelik öğrencilerinin nomofobi düzeyi ile akıllı telefon kullanımına bağlı dikkat dağınıklığı arasındaki ilişkiyi incelemektir.	304 hemşirelik öğrencisi üzerinde kesitsel bir çalışma yapılmıştır.	Akıllı telefon kullanımı ile nomofobi arasında pozitif ilişki bulunmuştur.	30
Tams, S., Legoux, R., ve Leger, P. M. (2018).	Nomofobinin stresi etkilediğini ve bu etkinin telefondan çekilme durumuna bağlı olduğunu gösteren araştırma modeli geliştirmektedir.	270 akıllı telefon kullanıcılarından toplanan veriler çok gruplu yol analizi kullanılarak çözümlenmiştir.	Sonuçlar, önerilen dolaylı etkinin yalnızca durumsal kesinlik ve kontrol edilebilirlik bir araya geldiğinde, yani insanlar telefonlarını ne kadar süre kullanamayacaklarını bildiklerinde ve durum üzerinde kontrol sahibi olduklarında önemsiz olduğunu gösterdi.	28

Bilinçli Farkındalık

Farkındalık kavramı Budizm 'deki meditasyon uygulamasından kaynaklanır ve evrensel bir dikkat niteliği olarak ifade edilir (Jacobs ve Blustein, 2008). Bilinçli farkındalık ise bireylerin herhangi bir etkinliğe odaklanabilmeleri ve kolaylıkla dikkatlerinin dağılmaması anlamlarında kullanılır (Kabat, 1990). Araştırmalar bilinçli farkındalığın psikolojik iyilik halini artırarak odaklanmayı ve zihinsel netliği artırdığını, stresi ise azalttığını göstermiştir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık eğitiminin, içsel kapasiteyi artırdığı görülmüştür. Akıllı telefonlar ergenlerin geliştirmekte olan kapasitesini olumsuz yönde etkilerken bilinçli farkındalık eğitiminin olumlu yönde etkileyebileceği savunulmuştur (Woodlief, 2017).

Panek, Bayer, Dal Cin ve Campbell (2015) yaptığı çalışmada akıllı telefon kullanımının bilinçli farkındalıkla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık, akıllı telefon bağımlılığı, kendini kontrol etme ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Cheng, Zhang ve Wu, 2020). Woodlief (2017) akıllı telefon kullanımının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre akıllı telefonu uzun süre kullanan katılımcıların telefonlarını daha fazla kullanma eğilimi gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, akıllı telefon kullanımının bilinçli farkındalığı olumsuz yönde etkileyebileceği saptanmıştır. Problemli cep telefonu kullanımı ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerini inceleyen bir diğer çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ne kadar yüksek ise problemli cep telefonu kullanımlarında o nispette azalma olduğu görülmüştür (Çalışkan, 2020).

Sosyal medya bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisine bakılan bir çalışmada sosyal medyaya yüksek oranda bağımlı olan kişilerin daha düşük bilinçli farkındalığa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Sriwilai ve Charoensukmongkol, 2016). Şehidoğlu (2014) çalışmasında 15-17 yaş aralığındaki ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Tablo 2 'de bilinçli farkındalık ve nomofobi ile ilgili en çok atıf alan çalışmalar Web of Science (WoS) veri tabanından alınarak özetlenmiştir.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık ve Nomofobi ile İlgili Çalışmalar

Yazar	Amaç	Yöntem/Gereç	Sonuç	Atıf
Arpaci, I., Baloğlu, M., Kozan, H. İ. Ö., ve Kesici, Ş. (2017)	Çalışmanın amacı bağlanma ve nomofobi arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenmiştir.	Çalışmanın örneklemini 450 lisans öğrencisi (%70,9 kadın) oluşturmaktadır.	Sonuçlar, kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın bilinçli farkındalık aracılığıyla nomofobi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.	25
Arpaci, I., Baloğlu, M., ve Kesici, Ş. (2019).	Bu çalışma, bilinçli farkındalık ile nomofobi arasındaki ilişkiyi incelemiştir.	Çalışmanın örneklemini 399 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.	Sonuçlar, bilinçli farkındalığın hem erkekler hem de kadınlar için nomofobi ile anlamlı ve negatif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.	11
Arpaci, I., ve Gundogan, S. (2020).	Bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenmiştir.	Örneklem, 14-19 yaşları arasındaki 300 ergenden oluşmaktadır.	Nomofobinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ve negative yönlü bir ilişkisi olduğu, ancak bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.	0

Psikolojik İhtiyaçlar

Her yaşta her bireyin büyüme, bütünlük ve refah duygusu yaşaması için temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve giderilmesi gerekir (Ryan ve Deci (2000). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması olumsuz duygu durum veya endişe verici belirtilere sebep olabilir (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005). Psikolojik ihtiyaçların istenilen düzeyde karşılanmaması durumunda bireylerde bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Çivitçi, 2012). Gerçek yaşamda karşılanamayan ihtiyaçlar bireyin internete olan eğilimini tetiklemektedir (Eyyupoğlu ve Özbay, 2018). Akıllı telefon kullanıcıları, telefonları yanlarında olduğunda kendilerini daha güvende hissettiklerini, telefonda yoksun kaldıklarında ise kaygılı, mutsuz ve huzursuz olduklarını belirtmişlerdir (Kabadayı ve Kabadayı, 2020).

Psikolojik ihtiyaçlar, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar da (Myung Soon, Dong Jin ve Jeong hwa, 2019) akıllı telefon bağımlılığının temel psikolojik ihtiyaçlar ile üniversite yaşamına uyumları üzerindeki aracılık etkisini incelemişlerdir. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan özerklik ihtiyacının akıllı telefon bağımlılığı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Eyyupoğlu ve Özbay (2018) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Sonuç olarak, psikolojik ihtiyaçlar ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen (Özyeşil, 2012) bir çalışmada Amerikalı öğrencilerin (n= 225) bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçları Türk öğrencilerine (n= 209) göre yüksek çıkmıştır. Buna ek olarak kültürel farklılığın, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir. Yılmaz (2020) bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında stresle başa çıkmanın aracılık ettiğini bulmuştur. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, stresle başa çıkma yaklaşımını artırdığı görülmüştür. Bu nedenle, bilinçli farkındalık temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir yere sahiptir. Tablo 3 'te

yeni psikolojik ihtiyaçlar ile bilinçli farkındalık ve nomofobi ile ilgili en çok atıf alan çalışmalar WoS (Web of Science) veri tabanından alınarak gösterilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik İhtiyaçlar ve Problemlili Teknoloji Kullanımı ile İlgili Çalışmalar

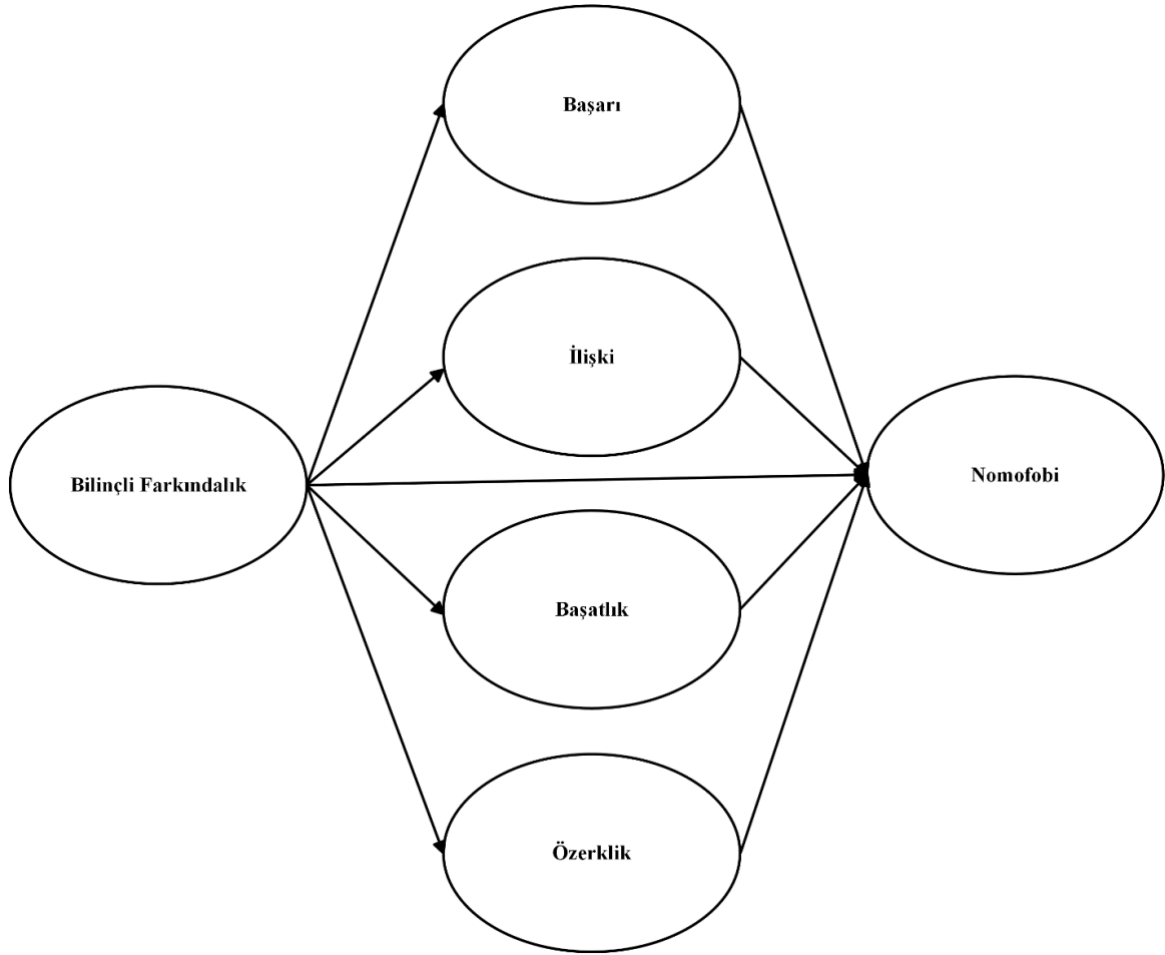
Yazar	Amaç	Yöntem/Gereç	Sonuç	Atıf
Yu, C., Li, X., ve Zhang, W. (2015).	Ergenlerin çevrimiçi oyun kullanımını etkileyen faktörleri (özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaç memnuniyeti, okul bağlılığı) incelemişlerdir.	Örneklem 356 Çinli üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.	Çalışma sonucunda özerkliği desteği, temel psikolojik ihtiyaç memnuniyetini ve okul bağlılığını artırdığı ayrıca problemli çevrimiçi oyun kullanımını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.	46
Wong, T. Y., Yuen, K. S., ve Li, W. O. (2015).	Temel psikolojik ihtiyaçların problemli internet kullanımına ve psikolojik sıkıntı durumuna aracılık etkisi incelenmiştir.	Çalışmanın örneklemini 229 Hong Kong Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır.	Temel psikolojik ihtiyaçların problemli internet kullanımına ve psikolojik sıkıntı durumuna aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.	23
Kim, J. H. (2018).	Akıllı telefonun psikolojik sorunları ve problemli kullanımı: psikolojik sorunların yalnızlık, sosyal güvence ihtiyacı, acil bağlantı ihtiyacı ve problemli akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkilerdeki aracılık rolü incelenmiştir.	Çalışma 615 ABD 'li Amerikalı tarafından gerçekleştirilmiştir.	Yalnız olan bireylerin başkalarıyla bağlantı kurmayı ve onlardan güvence almayı umarak akıllı telefona güvendiklerini belirtmişlerdir. Psikolojik sorunları olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları ve problemli akıllı telefon kullandıkları görülmüştür.	17
Schutte, L., Wissing, M. P., ve Ellis, S. M. (2018).	Güney Afrika 'daki verileri kullanarak temel psikolojik ihtiyaçların üç dil versiyonunun psikometrik özellikleri incelenmiştir.	Çalışma Güney Afrika 'daki üniversite öğrencileri ile (n = 1056) yapılmıştır.	Çalışma sonuçları model uyum değerlerinin Afrika versiyonu için iyi, İngilizce versiyonu için orta Setswana versiyonu için zayıf çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.	4
Kozan, H., Baloğlu, M., Kesici, Ş., ve Arpacı, İ. (2019).	Kişilik özellikleri, psikolojik ihtiyaçlar, problemli internet kullanımı ve problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir.	Bu çalışmaya 436 öğrenci katılmıştır.	Sonuç, psikolojik ihtiyaçların hem problemli internet kullanımı hem de problemli sosyal medya kullanımı üzerinde doğrudan etkisi bulunmuştur.	2
Yıldırım, O., ve Sezer, Ö. (2020).	Bu araştırmanın amacı ergenlerin nomofobi düzeyleri ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçları ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemektir.	Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu 561 ergen 349 kadın ve 212 erkek oluşturmuştur.	Sonuçlar, nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaç tatmini, sürekli kaygı, mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.	2
Okur, S., ve Özekes, M. (2020).	Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracılık rolü incelenmiştir.	Araştırmanın örneklemini 796 'sı kız, 522 'si erkek öğrenci olmak üzere 1318 ergen oluşturmuştur.	Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide yaşam doyumunun kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur.	0

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Şekil 1 'de temel psikolojik ihtiyaçlar (başarı, ilişki, özerklik, başatlık), bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkinin gösterildiği araştırma modeli yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu çalışma, kesitsel ve nicel bir araştırma desenine sahip olmakla birlikte, ilişkisel bir araştırmadır. Bu çalışma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Tarama modelleri var olan bir durumu var olduğu şekli ile

betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2005). Araştırma modelinde nomofobi ölçeği dört alt boyuttan oluşmakla birlikte modelde gizil değişken olarak gösterilmiştir. Çalışmada nomofobinin her bir alt boyutu nomofobiye yordadığı için alt boyutlar gizil değişkeni yordayacak şekilde ele alınmıştır.

Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Gazi Üniversitesi ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu ise ilgili üniversitede öğrenimlerine devam eden 18-40 yaş aralığında 308 kadın 72 erkek toplamda 380 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu seçiminde kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgiler

Araştırmada katılımcı profilini oluşturmak için kişisel bilgiler ve akıllı telefon kullanımı ile ilgili 10 maddeden oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Geliştirilen kişisel bilgi formu için uzman görüşü alınmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcılara öğrenim görülen üniversite adı, bölüm, eğitim düzeyi, cinsiyet bilgileri ile akıllı telefon kullanımlarını içeren sorular sorulmuştur (Ek 1).

Nomofobi Ölçeği

Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır: “Bilgiye Erişememe” dört madde, “Rahatlıktan Feragat Etme” beş madde, “İletişim Kuramama” altı madde ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” beş madde (Yildirim ve Correia, 2015). Araştırmaya katılan katılımcılar 20 ile 140 arasında toplam puan alabilmektedir. Katılımcının 20 puan alması nomofobinin olmadığını, 21 ile 59 arasında alınan puanın düşük düzeyde nomofobi olduğu, 60 ile 99 arasındaki puanın orta düzeyde nomofobi olduğu ve 100 ile 140 arasındaki puanın ise yüksek düzeyde nomofobi olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .95 olarak bulunmuşken alt boyutların güvenirlik katsayıları iletişim kuramama .94, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme .87, bilgiye erişememe .83 ve rahatlıktan feragat etme .81 olarak bulunmuştur (Yildirim ve Correia, 2015).

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği

Bireylerin psikolojik durumlarının değerlendirilmesinde Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Heckert (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerliği Kesici (2008) tarafından yapılmıştır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme ölçeği başarı, ilişki, özerklik ve başatlık olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Başarı alt boyutu beş, ilişki alt boyutu beş, özerklik alt boyutu beş ve başatlık alt boyutu ise beş maddeden oluşmaktadır. Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme ölçeğinin başarı, ilişki, özerklik ve başatlık boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan en düşük beş, en yüksek 25 'tir.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme ölçeğinin yapı geçerliliğini ve faktör yapısını incelemek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Güvenirlik için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. İngilizce ve Türkçe form puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = .84, p < .01$) olduğu görülmüştür. Toplam ölçek için içsel tutarlılık katsayısı .80 hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları başarı ihtiyacı için .77, ilişki ihtiyacı için .62, özerklik ihtiyacı için .72 ve başatlık ihtiyacı için .77 olarak bulunmuştur (Kesici, 2008).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Katılımcıların bilinçli farkındalık seviyelerini değerlendirmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, (2011) gerçekleştirmiştir. Ölçek 15 maddeli, 6'lı likert tipinde tek boyuttan oluşmaktadır. Bilinçli Farkındalık ölçeğinin açımlayıcı faktör analizinde, faktör yük değerleri .27 ile .78 arasındadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, uyum indeksleri (CMIN /df =189.57/90, GFI= .92, CFI= .91, RMSEA= .058) şeklindedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu sonucunda, bütün maddeleri için .40'ın üzerinde bir ilişki bulunmuş olup madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yapılabilmesi için çalışmada kullanılan Nomofobi ölçeği, Bilinçli Farkındalık ölçeği ve Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği Türkçe 'ye uyarlayan araştırmacılardan e-posta yöntemi ile izin alınmıştır. Araştırmacılardan izinler alındıktan sonra Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Etik kurula başvurulmuştur (Ek 2). Başvuru sonucunda Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinden gerekli izin alınmıştır. Veri toplamak amacıyla çevrimiçi veya yüz yüze anketler uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden ilk olarak Gönüllü Katılım Formu alınmıştır (Ek 3). Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Kişisel bilgiler ve elde edilen veriler SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) programına kodlanarak girilmiş ve değerlendirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen veriler ile Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak normallik testi yapılmıştır. Psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişkin yapısal eşitlik modeli ile AMOS 22 programı kullanılarak incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Demografik Bulgular

Bu araştırmadaki katılımcılar, Türkiye 'de öğrenim gören 380 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Katılımcıların diğer demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 4 'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Demografik Özellikler

	Değişken	n	%	SS
Cinsiyet	Kadın	308	81,10	25,27
	Erkek	72	18,90	25,55
Sınıf	1. sınıf	32	08,40	27,34
	2. sınıf	73	19,20	25,38
	3. sınıf	113	29,70	24,42
	4 (+ uzatma)	114	30,00	24,84
	Yüksek Lisans	19	05,00	29,16
	Doktora	18	04,70	21,21
Kullanılan Teknolojik Cihazlar	Akıllı telefon	380	99	
	Tablet	169	44,50	
	Dizüstü bilgisayar	160	42,10	
	Masaüstü bilgisayar	52	13,70	
	Diğer	9	2,40	

Cinsiyet değişkenindeki kadın sayısının fazla çıkması çalışmaya katkı sağlayan bölümlerde kadın öğrenci sayısının daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Sınıf düzeyinde en fazla katılımın 4. sınıf öğrencileri olduğu görülmüştür. Tüm katılımcılar akıllı telefona sahip olduklarını bildirmiştir, %44,5 'i tablet, %42,1 'i dizüstü bilgisayar, %13,7 'si masaüstü bilgisayar ve %2,4 'ü diğer cihazlara sahiptir.

Normallik ve Güvenilirlik

Bu bölümde nomofobi ve diğer değişkenlerin normallik ve güvenilirlik testi yapılmıştır. Verilerin normallik testi sonuçları Tablo 5 'te sunulmuştur.

Tablo 5. Skewness, Kurtosis ve Güvenirlik Katsayısı

	Skewness	Kurtosis	α
Nomofobi	,03	-,58	,95
Bilinçli Farkındalık	-,77	1,37	,77
Başarı	-,97	1,28	,78
İlişki	,04	-,06	,60
Özerklik	-,41	,17	,80
Başatlık	-,49	,64	,76

Skewness: Çarpıklık Katsayısı (S); Kurtosis: Basıklık Katsayısı (K); α : Cronbach 's Alpha (Güvenirlik Katsayısı)

Nomofobi, başarı, ilişki, başatlık, özerklik ihtiyacı ve bilinçli farkındalık değişkenlerin normallik testi için Skewness, Kurtosis ve güvenilirlik değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Kim, 2013). Güvenirlik katsayısına ilişkin ölçüt değerlerinin $0.81 < \alpha < 1.00$ olması ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu, $0.61 < \alpha < 0.80$ olması orta düzeyde güvenilir olduğunu, $0.41 < \alpha < 0.60$ olması düşük düzeyde güvenilir olduğunu ve $0.00 < \alpha < 0.40$ olması ise ölçeğin güvenilir olmadığını göstermektedir (Özdamar, 1999). Tablo 5 'te elde edilen değerlere göre ölçeklerin iç tutarlılık bakımından güvenilir olduğu görülmektedir.

Korelasyon Analizi

Katılımcıların nomofobi düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin korelasyon sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
1.Nomofobi					
2.Bilinçli farkındalık	-,11*				
3. Başarı	,15**	,19**			
4. İlişki	,08	,03	,26**		
5. Başatlık	,23**	-,01	,52**	,18**	
6. Özerklik	,17**	,05	,54**	,09	,56**

* .01 düzeyinde anlamlı korelasyon; * .05 düzeyinde anlamlı korelasyon

Korelasyon katsayıları 0.10-0.29 arası düşük, 0.30-0.49 arası orta ve 0.50- 1.00 arası yüksek ilişki olduğu yorumu yapılır (Cohen, 1992; Field, 2009; Green ve Salkind, 2014). Korelasyon analizi sonuçlarına göre nomofobi düzeyi ve bilinçli farkındalık puanı arasında negatif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki vardır ($r = -.113$, $p < .05$). Nomofobi düzeyi ve başarı ihtiyacı arasında negatif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki vardır ($r = -.155$, $p < .01$). Nomofobi düzeyi ve ilişki ihtiyacı arasında bir ilişki bulunamamıştır ($r = .082$, $p > .05$). Nomofobi düzeyi ve başatlık ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki vardır ($r = .232$, $p < .01$). Nomofobi düzeyi ve özerklik ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki vardır ($r = .173$, $p < .01$). Bilinçli farkındalık ve başarı ihtiyacı arasında ise pozitif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki vardır ($r = .192$, $p < .05$). Bilinçli farkındalık ile ilişki ($r = .035$, $p > .05$), başatlık ($r = -.013$, $p > .05$) ve özerklik ihtiyacı ($r = -.051$, $p > .05$) arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçüm modellerini tahmin etmek için SPSS AMOS (ver. 22) kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçüm modelleri uyum değerleri Tablo 7 'de gösterilmektedir.

Tablo 7. Ölçüm Modelleri ve Uyum Değerleri

İndeksleri	Bilinçli farkındalık	Psikolojik ihtiyaçlar				Nomofobi	Referans değeri
		Başarı	İlişki	Özerklik	Başatlık	i	
χ^2	189,16	4,49	10,32	12,33	16,58	360,39	
p	<,05	<,05	<,05	<,01	<,01	<,01	
χ^2/sd	2,30	1,49	3,44	3,08	1,31	2,31	< 3
Uyum iyiliği indeksi (GFI)	,94	,99	,99	,99	,98	,92	$\geq$,90
Düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi (AGFI)	,91	,98	,95	,95	,98	,89	$\geq$,80
Normlaştırılmış uyum indeksi (NFI)	,82	,99	,92	,98	,96	,95	$\geq$,90
Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)	,88	,99	,93	,98	,97	,97	$\geq$,90
Artan uyum indeksi (IFI)	,89	,99	,94	,98	,97	,97	$\geq$,90
Yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA)	,06	,04	,08	,07	,08	,06	$\leq$,08

Model uyum tahminleri ve referans değerleri, ölçüm modelleri için veri ve model arasında iyi bir uyum olduğunu göstermektedir (Kline, 2005). DFA sonuçları değişkenler ve maddeleri arasındaki ilişkilerin geçerli olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 360.39$, $\chi^2/sd = 2.31$, GFI= .92, CFI=.97, RMSEA= .06). Yapısal model uyum değerleri Tablo 8 'de gösterilmiştir.

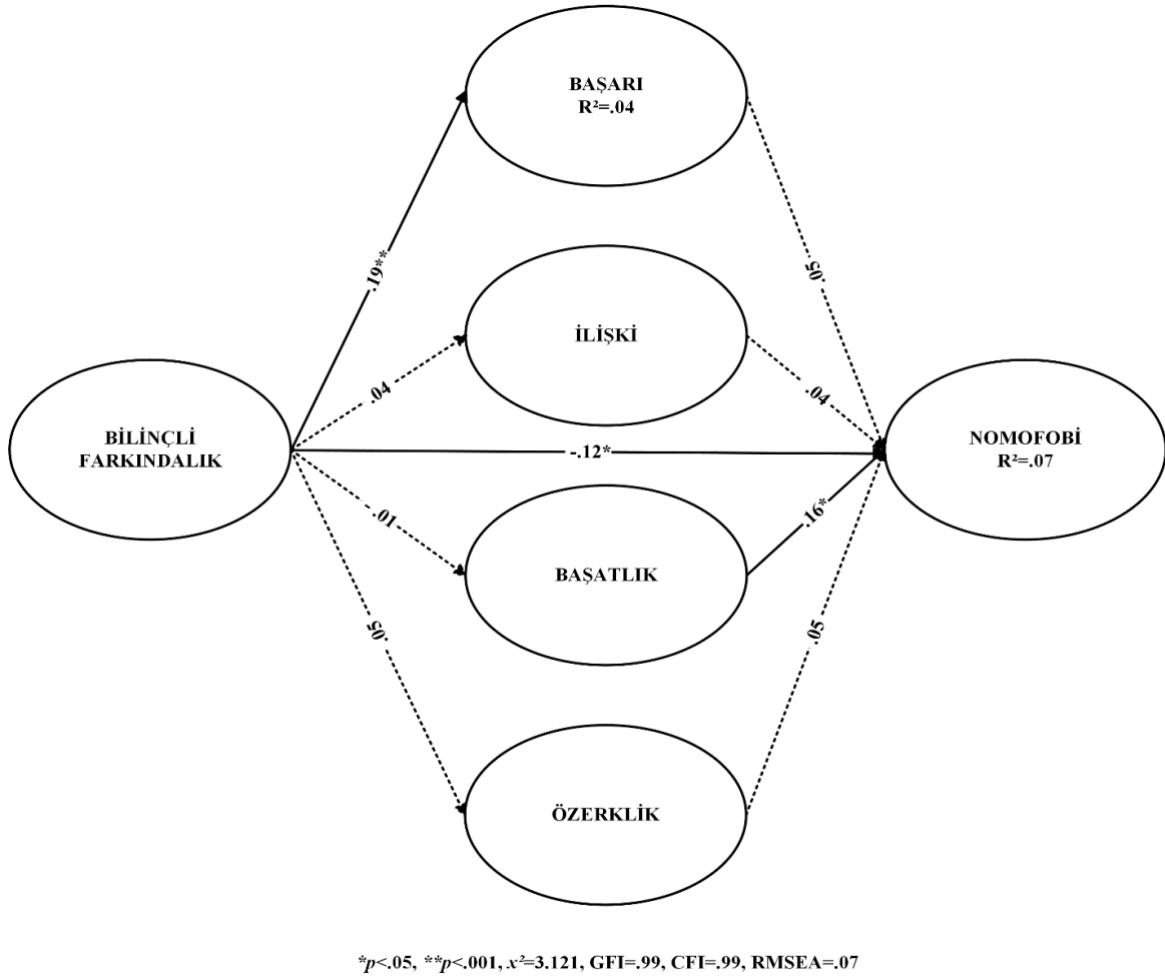
Tablo 8. Yapısal Model Uyum Değerleri

İndeksler	Yapısal Model	Referans
χ^2	3,121	
p	> ,05	$0,05 \leq p \leq 1,00$
χ^2/sd	3,121	,05
GFI	,99	,90
AGFI	,94	,80
NFI	,99	,90
CFI	,99	,90
IFI	,99	,90
RMSEA	,07	,08

Yapısal model açısından da χ^2/sd ve model uyum indeksleri kabul edilebilir sınırlar içerisinde. Bu indekslerin 0,80 ile 0,90 arasında olması genel kabul görürken .90'ın üzerinde olması iyi uyumu ifade etmektedir (Rodriguez, Hemsworth ve Martinez, 2005; Malhotra, Kim ve Agarwal, 2004; Torkzadeh, Koufteros ve Pflughoeft, 2003). Sonuç olarak, referans değerleri yapısal model uyum değerlerinin kabul edilebilirliğini desteklemektedir.

Hipotez Testi

Çalışmada varsayılan ilişkileri analiz etmek için yapısal eşitlik modeli yaklaşımı uygulanmış olup yapısal model Şekil 2 'de gösterilmiştir.



Şekil 2. Yapısal Model

Bilinçli farkındalığın nomofobi üzerinde negatif yönlü ve anlamlı, psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan başarı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı, başatlık ihtiyacının nomofobi üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmada istatistiksel olarak anlamlı olmayan yollar bilinçli farkındalıktan ilişki, başatlık, özerklik

ihtiyaçlarına olan; başarı, ilişki, özerklik ihtiyaçlarından nomofobiye olan yollardır. İstatistiksel olarak anlamlı olan yol katsayıları ise -.01 ile .19 arasında değişmektedir.

Çalışmanın sonuçları, bilinçli farkındalık ile nomofobi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğunu ($\beta_0 = -.12$, $p < .05$) göstermiştir. Bu nedenle, H1 desteklenmiştir. Buna ek olarak, başatlık ihtiyacı ile nomofobi arasındaki pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($\beta_0 = .16$, $p < .05$). Bu nedenle, H2 desteklenmiştir. Bilinçli farkındalık ile başarı ihtiyacı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkili olduğu ($\beta_0 = .19$, $p < .05$) sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, H3 desteklenmiştir. Yapısal model yol analizi sonuçları Tablo 9 'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Yapısal Model Yol Analizi Sonuçları

Faktör	Yol	Faktör	β_0	β_1	S.E.	C.R.	p
Başarı	<---	Bilinçli Farkındalık	0,19	0,04	0,01	3,84	<,001
İlişki	<---	Bilinçli Farkındalık	0,03	0,00	0,01	0,69	0,49
Başatlık	<---	Bilinçli Farkındalık	-0,01	-0,00	0,01	-0,24	0,80
Özerklik	<---	Bilinçli Farkındalık	0,05	0,01	0,01	0,99	0,32
Nomofobi	<---	Başarı	0,05	0,40	0,50	0,80	0,42
Nomofobi	<---	İlişki	0,03	0,28	0,38	0,72	0,46
Nomofobi	<---	Bilinçli Farkındalık	-0,12	-0,20	0,08	-2,44	0,01
Nomofobi	<---	Başatlık	0,16	1,28	0,49	2,59	0,01
Nomofobi	<---	Özerklik	0,05	0,37	0,44	0,83	0,40

β_0 : Standart yol katsayıları; β_1 : Standart olmayan yol katsayıları; S.E: Standart hata; CR: Critical Ratio

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık nomofobinin negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Bireylerin sürekli cep telefonunu yanlarında taşıması, bu bireyin nomofobi düzeyinin yüksek olduğuna işaret edebilir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Cep telefonu ile geçirilen süre arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği bulunmuştur (Ergin, 2020). Çalışkan (2020) bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin cep telefonu bağımlılığının düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu bulmuştur (Arpaci ve Gündoğan, 2020). Benzer şekilde, bilinçli farkındalık düzeyinin nomofobi gelişimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yavuz ve diğerleri, 2019). Woodlief (2017) akıllı telefon kullanımının bilinçli farkındalığı olumsuz yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşmıştır (Woodlief, 2017). Mevcut çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile nomofobi ve problemlili telefon kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Altan, 2019; Elhai ve diğerleri, 2018; Regan ve diğerleri, 2020; Şehidoğlu, 2014). Diğer araştırmalarda, akıllı telefon kullanımının bilinçli farkındalığı olumsuz yönde etkileyebileceği (Woodlief (2017) ve yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireylerde nomofobi düzeyinin azalacağı rapor edilmiştir (Hao ve Jin, 2020; Li ve Hao, 2019). Sonuç olarak, öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları arttıkça, nomofobi düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip öğrenciler, iletişim kuramadıklarında daha fazla endişe duyarlar ve bu durum nomofobi sıklığını arttırabilir. Bu nedenle, nomofobi düzeyinin yüksek olduğu durumlarda bilinçli farkındalık da artırılmalıdır (Sharma ve diğerleri, 2015). Bilinçli farkındalık temelli tedavilerin nomofobi ile baş etmede daha faydalı olabileceği düşünülmektedir (Arpaci, Baloğlu ve Kesici, 2019).

İnternete olan bağımlılığı düşük bireyler bağımlılığı yüksek olan bireylere göre daha yüksek yeterlik, özerklik ve ilişki ihtiyacına sahiptir (Canoğulları ve Güçray, 2014). İnternet bağımlılığı düşük olan gençlerin yüksek olanlara nazaran daha fazla ilişki, özerklik, yeterlik ihtiyacına sahip oldukları görülmüştür. Bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını internet yoluyla karşıladıklarını bu durumun bağımlılık düzeyini artırdığı rapor edilmiştir (Eyyupoğlu ve

Özby, 2018). Günlük yaşamda karşılanmayan ihtiyaçların giderilmesi için bireyler daha fazla internete yönelebilir bu durum problemlerini internet kullanımına neden olabilir (Eyyupoğlu ve Özby, 2018). Araştırma bulguları, psikolojik ihtiyaçların bir alt boyutu olan başatlık ihtiyacının nomofobinin pozitif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Başatlık ihtiyacı arttıkça öğrencilerin nomofobik davranışları da artmaktadır. Başarı ve özerklik ihtiyacı alt boyutlarının ise nomofobiye anlamlı şekilde yordamadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada da, nomofobi ile başatlık ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Diğer çalışmalarda ise nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik refah düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sezer ve Yildirim, 2020; Kumcağız ve Gündüz, 2016).

Bilinçli farkındalık Öz Belirleme Kuramı, insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayan öz düzenleme görevi görmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Ryan ve diğerleri, 2008; Deci ve Ryan, 2008b). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilirler (Yılmaz, 2020). Bilinçli farkındalık ile psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişkinin olabileceği varsayılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalık ile psikolojik ihtiyaçların bir alt boyutu olan başarı ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak bilinçli farkındalık ile başatlık, özerklik ve ilişki ihtiyacı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Mevcut çalışmalarda, bilinçli farkındalığın temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu (Chang ve diğerleri, 2015), özerklik, kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık tarafından yordandığını (Levesque ve Brown, 2007) bilinçli farkındalık halinin iyi oluş haliyle temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması üzerinden ilişkilendiği görülmüştür (Chang ve diğerleri 2017). Bilinçli farkındalık ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Chang ve diğerleri, 2018; Chang ve diğerleri, 2015; Malboeuf, Taylor ve Mageau, 2019; Neufeld, Mossiere ve Malin, 2020). Diğer çalışmalarda ise bilinçli farkındalık ile temel psikolojik ihtiyaç tatmini arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Malboeuf, Joussemet, Taylor ve Lacourse, 2018).

Özyeşil (2012) Türk ve Amerikalı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile özerklik ihtiyaçları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Özyeşil, 2012). Diğer taraftan, bilinçli farkındalığın özerklik ihtiyacını ve temel psikolojik ihtiyaçları anlamlı

şekilde yordadığı (Li, Wong, Sum ve Yu, 2019) ve temel psikolojik ihtiyaç memnuniyetini kolaylaştırabileceği bulunmuştur (Campbell ve diğerleri, 2019). Sonuç olarak, bulguları destekleyen araştırmalarla birlikte aksini belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Aksini belirten çalışmalarda örnekleme oluşturan bireylerin (Otizmlili öğrenciler ve HIV virüsü taşıyan bireyler gibi) mevcut çalışmanın örnekleminde farklı oluşu bu durumu açıklayabilir (Campbell ve diğerleri, 2019; Li ve diğerleri, 2019).



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Bu çalışmada psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık ve nomofobi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları şu şekildedir:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunu 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.
- Kadın öğrencilerin sayısı erkek öğrencilere oranla daha fazladır.
- Çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu Gazi Üniversitesinde Fizik Tedavi bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileridir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı akıllı telefon kullanmaktadır.
- Bilinçli farkındalık ile nomofobi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Benzer çalışmalara bakıldığında bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili telefon kullanımının negatif yönlü ilişkili olduğu sonuç açısından çalışmamızla benzeştiği söylenebilir (Woodlief, 2017).
- Psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan başatlık ihtiyacı ile nomofobi arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Kabadayı ve Kabadayı (2020) nomofobi ile psikolojik ihtiyaçlar arasında bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir.
- Bilinçli farkındalık ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan başarı ihtiyacı arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Güleç (2020) çalışmasında psikolojik ihtiyaçları desteklenen bireyler ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında bir ilişki olduğu sonucumuzu desteklemektedir.

Öneriler

Araştırmacılar İçin Öneriler

- Bu çalışma üniversite öğrencileri (lisans, yüksek lisans, doktora) ile çalışılmıştır. Farklı örneklem grupları ile (yetişkinler, ergenler ve çocuklar) çalışmalar yapılabilir.
- Bu araştırmaya 380 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Dolayısı ile araştırma bulgularının farklı örneklem gruplarına genellenebilirliği sınırlılık gösterebilir.
- Araştırma kesitsel olduğundan nomofobinin zamana ve çeşitli değişkenlere bağlı olarak değişimi boylamsal araştırmalar yapılarak incelenebilir.
- Gelecekte yapılacak çalışmalarda bilinçli farkındalığın ve psikolojik ihtiyaçların nomofobi üzerindeki etkisi deneysel tasarımlar yapılarak incelenebilir.
- Psikolojik ihtiyaçların bilinçli farkındalık ve nomofobi üzerinde aracı rolü incelenebilir.
- Araştırmadaki demografik bilgiler farklı çalışmalarda kullanılabilir.
- Farklı değişkenlerle (denetim odağı, stres, bunalım, kaygı, benlik saygısı, kişilik tipleri vb.) araştırma modeli geliştirilerek yeni çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik ihtiyaçların farklı yoldan tatmin edilmesine yol açan sosyal medya üzerine araştırmalar yapılabilir.
- Çağın getirmiş olduğu telefon bağımlılığı ergenlerde ve gençlerde sıklıkla görülmesine rağmen zamanla daha üst yaş gruplarında görülme ihtimali artmaktadır. Bu yaş grupları ile geniş çaplı araştırmalar yapılarak elde edilen veriler kıyaslanabilir.

Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Psikolojik ihtiyaçlar insanda var olan kişiliklerin gelişmesine, bireyin toplum içinde varlığını sürdürmesine, pekişmesine, korunmasına veya iyileşmesine yardımcı olur (Ryan ve Deci, 2000). Öğretmenler öğrencilerinde merak uyandırarak psikolojik ihtiyaçlarını ortaya çıkartabilir. Böylelikle, öğrenci kendi ihtiyaçlarını yeterince tanımalı ve sağlıklı bir şekilde gidermeye çalışmalıdır. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması akıllı telefon bağımlılığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.
- Cinsiyet veya akıllı telefonu kontrol etme sıklığı üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini, bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlarını etkilemektedir (Demirci ve diğerleri, 2015; Ergin, 2020; Alispahic ve Hasanbegovic, 2017; Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009). Bundan dolayı, uygulayıcılar üniversite öğrencilerine bilinçli farkındalık temelli kaygı azaltma eğitimleri vererek nomofobi düzeylerini en aza indirilebilirler.
- Uygulayıcılar araştırmanın bulgularından yararlanarak üniversite öğrencilerinin nomofobiyle baş edebilmeleri için bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar temelli psiko-eğitim programları hazırlayabilirler.
- Psikolojik danışma merkezlerinde öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri artırılarak problemlili akıllı telefon kullanımı azaltma çalışmaları yapılabilir. Sadece üniversite öğrencileri arasında değil, genel olarak nomofobi görülme sıklığının artması konusunda farkındalık artırılmalıdır.
- Aşırı teknolojinin kullanımının olumsuz sonuçları konusunda farkındalık oluşturmak ve üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin azaltmak için bilimsel veya ulusal düzeyde etkinlikler düzenlenebilir.
- Öğrencilerin nomofobi düzeyleri, bilinçli farkındalıkları ve psikolojik ihtiyaçları ile ilişkilidir. Dolayısıyla eğitimciler ve ebeveynler tarafından bu durumun fark edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, hem eğitimciler hem de ebeveynler öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının nasıl doğru şekilde tatmin edileceği konusunda bilinçlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, DM. (2016). Modern çağın yeni fobisi: nomofobi prevalansı *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 49 (1). 141-158.
- Aguilera-Manrique, G., Marquez-Hernandez, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V., ve Gutierrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PloS one*, 13(8), e0202953.
- Akhoroz, M. (2019). *Examining The Relationship Between Personality Traits And Nomophobia Among Preservice Teachers*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bilgisayar Eğitimi ve Öğretimi Teknoloji Bölümü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Akıllı, K., G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 51-69.
- Akun, A. ve Andreani, W. (2017). Powerfully technologized, powerlessly connected: The psychosemiotics of nomophobia. In *2017 10th International Conference on Human System Interactions (HSI)* (pp. 306-310). IEEE.
- Alispahic, S. ve Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *10(1)*. 155-166
- Allen, N. B., Knight, W., Blashki, G. A., Ciechomski, L. D., Hassed, C. S., Gullone, E., ... ve Meadows, G. N. (2006). Response to 'mindfulness-based psychotherapies '(2)-Reply. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 819-821.
- Anshari, M., Alas, Y. ve Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Apak, E. ve Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 609-627.

- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of adolescence*, 56, 127-135.
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*. 35(1). 96-106. Doi: 10.1177/0266666917730119.
- Arpaci, I. ve Gundogan, S. (2020). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance and Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. I. ve Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*. 19(12). e404. Doi: 10.2196/jmir.8847
- Arpaci, I., Baloğlu. M. ve Kesici, Ş. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*. 35(2). 333-341. Doi: 10.1177/0266666917745350.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z. ve Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students ' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595.
- Baer, R.A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2): 125-143.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. ve Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459-1473.
- Bartwal, J. ve Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), 451-455.

- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. ve Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297.
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- 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.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi. Bağlanma Biçimleri. Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yükseklisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara. 1-89.
- Cabı, E. ve Alp, D. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(1).
- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L., Soenens, B., Tobbäck, E., Vogelaers, D. ve Mariman, A. (2019). The role of basic psychological need satisfaction, sleep, and mindfulness in the health-related quality of life of people living with HIV. *Journal of health psychology*, 24(4), 535-545.
- Canoğulları, Ö. ve Güçray, S. S. (2014). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.

- Caponnetto, P., Inguscio, L., Valeri, S., Maglia, M., Polosa, R., Lai, C. ve Mazzoni, G. (2021). Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *Journal of addictive diseases*, 1-11.
- Chang, J. H., Huang, C. L. ve Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162.
- Chang, W. H., Chang, J. H. ve Chen, L. H. (2018). mindfulness enhances change in athletes' well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815-823.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., ... ve Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216-236.
- Cheng, S. S., Zhang, C. Q. ve Wu, J. Q. (2020). Mindfulness and Smartphone Addiction before Going to Sleep among College Students: The Mediating Roles of Self-Control and Rumination. *Clocks & Sleep*, 2(3), 354-363.
- Chiesa, A. ve Serretti, A. (2011) Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research* 187(3): 441–453.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in health sciences*, 2(1), 33-44.
- Cirak, S. N. ve Islim, O. F. (2021). Investigation into Nomophobia amongst Turkish pre-service teachers. *Education and Information Technologies*, 26(2), 1877-1895.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155.
- Çalışkan, A. (2020). *Ergenlerde Cep Telefonu Problemleri Kullanımı İle Bilinçli Farkındalık Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21(2). 321-336.

- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H. ve Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *International journal of preventive medicine*, 10(1).202.
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S. ve Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: a cross-sectional study. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(4), 573.
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Demir, V. ve İlğaz, H. H. (2018). Anksiyete Bozukluklarında Psikososyal Bir Müdahale: Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler. *Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*. 1(1). 1-3.
- 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.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*. 35(2). 339.

- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D. ve Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 84, 477-484.
- Erdem, H., Kalkın, G., Tören, Ü. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 21 (3). 923-936.
- Ergin, Z. E. (2020). *Lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eskawati, D., Ruhaena, L. ve Psi, S. A. S. (2019). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Nomophobia pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).1-16.
- Eyyupoğlu, E. ve Özbay, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı belirtilerinin psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. *Education Sciences*, 13(4), 121-131.
- Farooqui, I. A., Pore, P. ve Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 27(5), 438-441.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*, Third Edition.
- Fu, S., Chen, X. ve Zheng, H. (2020). Exploring an adverse impact of smartphone overuse on academic performance via health issues: a stimulus-organism-response perspective. *Behaviour & Information Technology*, 40(7), 663-675.
- Gençtanırım, D. ve Bayram, T. A. Y. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik ihtiyaçları. *İlköğretim Online*. 14(2). 647-656

- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yildirim, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*. 7(1). 1-15.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. ve Yildirim, S. (2017). Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(1). 86-95.
- Gezgin, D. M. ve Akıllı, G. K. (2016). Investigation of High School Students' Internet Addiction in The Light of Various Variables. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 917-931.
- Göktaş, H. (2019). *Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı, Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Isparta.
- Green, S. B. ve Salkind, Neil, J. (2014). Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data. (Seventh Edition): Pearson, New Jersey.
- Gurbuz, I. B. ve Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in turkey. *Community mental health journal*, 56(5), 814-822.
- Hamurcu, H. ve Sargin, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 1(31). 171-187.
- Jacobs, S. J. ve Blustein, D. L. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty. *Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180.
- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V. ve Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian journal of psychological medicine*, 41(6), 541-548.

- Kabadayı, S. ve Kabadayı, F. (2020). Nomofobiği açıklamada psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım sresinin rolü. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1), 1-20.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, NY: Delacorte Press.
- Karasar N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler ve teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. ve Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3), 691-730.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L. ve Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024.
- 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), e97920.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52.
- King, A. L. S., Valença, A. M. ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.
- Kline, R. (2005). Principles and practices of structural equation modeling (2n ed.). Guilford Press. New York.
- Kumcagiz, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kuzgun, Y. (1987). Sosyo-ekonomik dzey ve psikolojik ihtiyaçlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1), 55-68.

- Küçükahmet, L., Külahoğlu, Ş., Çalık, T., Altıntaş, E., Özkılıç, R.,..... (2001) Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar, Nobel Yayın Dağıtım, (2. Baskı), Ankara
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2017). Heads-down tribes across four Asian countries: antecedents of smartphone addiction. *International Journal of Mobile Communications*, 15(4), 414-436.
- Levesque, C. ve Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284-299.
- Li, C., Wong, N. K., Sum, R. K. ve Yu, C. W. (2019). Preservice teachers ' mindfulness and attitudes toward students with autism spectrum disorder: The role of basic psychological needs satisfaction. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 36(1), 150-163.
- Li, X. ve Hao, C. (2019). The relationship between parental attachment and mobile phone dependence among Chinese rural adolescents: The role of alexithymia and mindfulness. *Frontiers in psychology*, 10, 598.
- Ling, R. (2004). *The mobile connection: The cell phone 's impact on society*. Elsevier.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Joussemet, M., Taylor, G. ve Lacourse, E. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention on the perception of basic psychological need satisfaction among special education students. *International journal of disability, development and education*, 65(1), 33-44.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G. ve Mageau, G. A. (2019). Impact of a mindfulness-based intervention on basic psychological need satisfaction and internalized symptoms in elementary school students with severe learning disabilities: Results from a randomized cluster trial. *Frontiers in psychology*, 10, 2715.
- Malhotra, N. K., Kim, S. S. ve Agarwal, J. (2004). Internet users ' information privacy concerns (IUIPC): The construct, the scale, and a causal model. *Information systems research*, 15(4), 336-355.

- Mengi, A., Singh, A. ve Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of family medicine and primary care*, 9(5), 2303.
- Mir, R. ve Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *JPMA*, 70(1492).
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Caceres-Reche, P. ve Rodríguez-García, A. M. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697.
- Moreno-Guerrero, A. J., López-Belmonte, J., Romero-Rodríguez, J. M. ve Rodríguez-García, A. M. (2020). Nomophobia: impact of cell phone use and time to rest among teacher students. *Heliyon*, 6(5), e04084.
- Myung Soon, K., Dong Jin, P. ve Jeong hwa, C. (2019). The mediating Effect of Smartphone Addiction in the Relationship between Basic Psychological Needs and Adaptation to University Life. *Korea Communication Magazine*, 18(4), 231-26.
- Nawaz, I., Sultana, I., Amjad, M. J. ve Shaheen, A. (2017). Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2(3), 149-155.
- Neufeld, A., Mossière, A. ve Malin, G. (2020). Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula. *Medical Teacher*, 42(12), 1401-1412.
- López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry research*, 266, 5-10.
- Osorio-Molina, C., Martos-Cabrera, M. B., Membrive-Jimenez, M. J., Vargas-Roman, K., Martos, N. S., Ortega-Campos, E. ve Gómez-Urquiza, J. L. (2020). Smartphone

Addiction, Risk Factors And Its Adverse Effects In Nursing Students: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Nurse Education Today*, 104741.98.

Ozdemir, B., Cakir, O. ve Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532.

Özdamar, K. (1999). Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 1. Eskişehir: Kaan Kitapevi.

Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and Psychological Needs: A Cross-Cultural Comparison. *İlkogretim Online*, 11(1).

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S. ve Campbell, S. W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. *Mobile Media & Communication*, 3(3), 383-400.

Pantoja, E. M., Teran, J. C. ve Vidangossy, E. M. (2017). El telefono móvil y los estudiantes universitarios: una aproximación a usos, conductas y percepciones. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (51), 81-96.

Pavithra, M. B. ve Madhukumar, S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.

Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., ... ve Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 11(2), ZC34.

Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S. ve Fields, S. A. (2020). Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic

smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction. *Addictive behaviors*, 108, 106435.

Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J. ve Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual 's growing fear of being without a smartphone a systematic literature review. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 580.

Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S. ve La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods (2nd Edn.; Vol. 1* (pp. 795–849). New York: Wiley.

Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental psychopathology*, 1-54.

Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>.

Sanchez-Rodriguez, C., Hemsworth, D. ve Martinez-Lorente, A. R. (2005). The effect of supplier development initiatives on purchasing performance: a structural model. *Supply chain management: an international journal*. 10(4), 289-301.

Sari, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2.), 159-168.

Schwaiger, E. ve Tahir, R. (2020). Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan. *Heliyon*, 6(9), e04837.

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N. ve Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. doi:10.5455/23206012.ijrms20150333.

- Shonin E, Van Gordon W., Slade K. ve Griffiths M.D. (2013) Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior* 18(3): 365–372.
- Shonin, E., Van Gordon, W. ve Griffiths, M.D. (2016) Ontological addiction: Classification, etiology, and treatment. *Mindfulness* 7(3): 660–671.
- Sırakaya, M. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*. 14(2), 714-727.
- Sriwilai, K. ve Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434.
- Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli İnternet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi [The study of the relationship between adolescents' mindfulness and problematic Internet use] (Master's thesis, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Tams, S., Legoux, R. ve Leger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), 206. ckv172088.
- Torkzadeh, G., Koufteros, X. ve Pflughoeft, K. (2003). Confirmatory analysis of computer self-efficacy. *Structural Equation Modeling*, 10(2), 263-275.
- Torrejón, Molina ve Manchego (2020). Nomophobia in University Students. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT. International Journal of Early Childhood)*, 12(1), 488-495.

- Türen, U., Erdem, H. ve Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye 'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*. 10(1). 1.
- Van Gordon W, Shonin E. ve Griffiths MD (2016a) Buddhist emptiness theory: Implications for psychology. *Psychology of Religion and Spirituality* 10.1037/rel0000079.
- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of psychotherapy integration*, 23(3), 263.
- Wang, G. ve Suh, A. (2018). Disorder or driver? The effects of nomophobia on work-related outcomes in organizations. In *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-12).
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: the mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 591.
- Woodlief, D. T.(2017). Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of a Hypothesized Connection. (Doctoral dissertation). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/4241>.
- Yavuz, B. (2019) *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M. ve Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish journal of pediatrics*, 61(3), 345-351.
- Yılmaz, F. (2020). Mediating role of coping with stress styles in relation between mindfulness and basic psychological needs satisfaction.s. 148.
- Yildirim, 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.

Yildirim, Ç. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*. 14005. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>.

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.



EKLER

Ek 1. Ölçme Araçları

Değerli Katılımcı;

Bu anket çalışması, TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ Bilgisayar Bölümü Yüksek lisans Tezi kapsamında istatistiksel veri elde edilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmadan elde edilecek veriler sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu ankette her soruya uygun gördüğünüz cevabı işaretlemenizi rica ederim. Katılımınız için teşekkür ederim. Tüm bilgiler saklı kalmaktadır.

Sümeyye Eldemir
(Yükseklisans Öğrencisi)

1. Öğrenim görülen üniversite adı:
2. Bölümünüz:
3. Eğitim düzeyiniz (lisans, yüksek lisans, doktora v.b):
4. Cinsiyetiniz:
 - ☐ Kadın
 - ☐ Erkek
5. Sahip olduğunuz teknolojik cihazlar nelerdir? (Akıllı telefon, Laptop, Tablet, Masaüstü Bilgisayar v.b)

.....

NOMOFOBİ ÖLÇEĞİ

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz. Lütfen soruda öne sürülen fikre dair tutumunuzu "Kesinlikle Katılmıyorum" dan "Kesinlikle Katılıyorum" a kadar belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.							
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.							
4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.							
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.							
7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz İnternet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							

8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.							
9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.							
10. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.							
11. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
12. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.							
13. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.							
14. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
15. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.							
16. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, çevrimiçi kimliğinden kopacağım için gergin olurum.							

17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.							
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.							
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.							

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Lütfen deneyimizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşıyorum.						
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

YENİ PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Verilen işte, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.					
2. İnsanlarla konuşmak için çok zaman harcarım.					
3. Denetimin çok az olduğu bir meslekte çalışmak isterim.					
4. Bir projede yetkili olmaktan zevk alırım.					
5. Ben çalışkan bir kişiyim.					
6. Ben hümanist(insanları düşünen)bir kişiyim.					
7. Kendi kendime çalışma planı yapabileceğim bir iş isterim.					
8. Emir vermektense almayı tercih ederim.					
9. Benim için mümkün olan en iyi işi yapmak önemlidir.					
10. Seçme imkanım varsa, yalnız olmaksızın grup halinde çalışmayı tercih ederim.					
11. Kendi işimin patronu olmaktan hoşlanırım.					
12. Grup liderliğinde aktif rol almaya çabalarım.					
13. Kendimi olabileceğimin en iyisi olmaya zorlarım.					
14. Kendi işimi yapmayı tercih ederim ve diğerlerinin kendi işlerini yapmasına izin veririm.					
15. Görev dağılımında kendi stratejimi kendim belirleyerek çalışmak isterim.					
16. Ben kendimi, diğerlerinin işlerini organize eden ve yöneten olarak buluyorum.					
17. İşteki geçmiş performansımı geliştirmek için çok sıkı çalışıyorum					
18. Verilen Bir İşte Yalnız Çalışmak İçin, Elimden Gelenin En İyisini Yaparım.					
19. Bir Projede Çalıştığımda, Kendi Patronum Olmaya Çabalarım.					
20. Ben Bir Grup İçerisinde Çalıştığım Zaman “Grubu Kontrol Altında Tutmaya” Çabalarım.					

Ek 2. Araştırma Uygulama İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 02/01/2020-E.37



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı :36763901-044/
Konu :Tez Çalışması (Sömeyye
ELDEMİR)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 30.12.2019 tarih ve 17958 sayılı yazımız.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı 189912001 numaralı yüksek lisans programı öğrencisi Sömeyye ELDEMİR'in, Doç. Dr. İbrahim ARPACI danışmanlığında hazırlanmış olduğu "Psikolojik İhtiyaçlar Bilinçli Farkındalık ve Nomofobi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu anket çalışmasını Üniversitemizde uygulaması uygun görülmüştür.
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Fatih ALHAN
Genel Sekreter

Teşekkürler
Tarih: 02/01/2020
E-Posta: gensek@gop.edu.tr

Ayrıca bilgi için: A.Öğretmen ve Kontrol
İşletmeni

Evrak Tarih ve Sayısı: 03/01/2020-E.420



T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı :56314351-044/
Konu :Sümeyye ELDEMİR (Anketler)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) Enstitü Sekreterliği; 30/12/2019 Tarihli, 70405 sayılı yazı.
b) Kurullar Komisyonlar Şube Müdürlüğü; 02/01/2020 Tarihli, 37 sayılı yazı.

İlgi "a" yazınız 30/12/2019 tarih 17958 sayılı yazınız ile talebiniz doğrultusundaki birimlere iletilmiş olup, konu hakkındaki Üniversitemiz Rektörlük Makam'ının cevabı ilgi "b" yazısı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

e-imza
Prof. Dr. İsa GÖKÇE
Rektör Yardımcısı

EK :
İlgi "b" yazı

Tayınmış Herkesin Gözünde Tutarlı
Tel: 0356(252 16 18) Faks: 0356(252 15 12)
E-Posta: ogre@top.edu.tr Elektronik Ad: ogre@top.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için lütfen Rektörlük Şefi



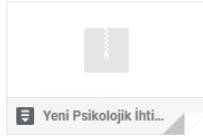
Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği



Şahin Kesici <shahinkesici@erbakan.edu.tr>
Alıcı: ben

🇹🇷 Türkçe > Sunda dili [iletici çevir](#)

Merhaba, ölçeğin formu ve makalesi ektedir. İyi çalışmalar dilerim.



eldemir22222 <eldemir22222@gmail.com>
Alıcı: Şahin

Çok teşekkür ederim hocam.

Ek 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU****Değerli Katılımcı;**

Sizi Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne bağlı yüksek lisans sürecinde yürütülen “*Bilinçli farkındalık, Psikolojik ihtiyaçlar ve Nomofobi*” başlıklı ankete dayalı bir **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu anket çalışması yüksek lisans tezi kapsamında olup katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz.

Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **anket formlarındaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Katılımcı (Gönüllü):

İmza:

Katılımcı (Gönüllü) ile Görüşen Araştırmacı:

İmza:

Sümeyye ELDEMİR
(Yüksek lisans öğrencisi)