

**T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE
AİDİYETİ İLE NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:
FIRAT VE MEDİPOL ÜNİVERSİTELERİ ÖRNEĞİ**

Zeynep DÜNER

Yüksek Lisans Tezi

İLETİŞİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İletişim Bilimleri Programı

AĞUSTOS 2022

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLETİŞİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE AİDİYETİ İLE NOMOFOBİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ: FIRAT VE MEDİPOL ÜNİVERSİTELERİ
ÖRNEĞİ

Tez Yazarı
Zeynep DÜNER

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Feridun NİZAM

AĞUSTOS 2022
ELAZIĞ

BEYAN

Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım **“ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE AİDİYETİ İLE NOMOFOBİ ARASINDA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: FIRAT VE MEDİPOL ÜNİVERSİTELERİ ÖRNEĞİ”** Başlıklı Yüksek Lisans Tezi'min içindeki bütün bilgilerin doğru olduğunu, bilgilerin üretilmesi ve sunulmasında bilimsel etik kurallarına uygun davrandığımı, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum/kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı beyan ederim.

24.08.2022

Zeynep DÜNER

ÖN SÖZ

Aidiyet, kişinin doğduğu andan ölümüne kadar devam eden bir süreci kapsamaktadır. Bu yüzden bireyin ilk aidiyet kurduğu yer önem arz etmektedir. Aidiyet duygusu ilk olarak ailede ortaya çıkmaktadır. Bebeklik dönemi aidiyet bağlarının oluşmasında önemli bir yere sahip olmaktadır. Bu bağlamda annesiyle ya da ilk bakım veren kişiyle güvenli bağlanma kuramayan kişiler yetişkinlik döneminde de sosyal aidiyet kurmakta güçlük yaşamaktadırlar. Bu kişilerin zamanla içine kapanık bir hale gelip ikili ilişki kurmakta zorlandıkları görülmektedir.

Teknolojideki gelişmelerle birlikte internet, sosyalleşmek için kullanılan bir araç haline gelmektedir. Aynı zamanda internet kullanımı akıllı telefon kullanımını da arttırmaktadır. Çünkü akıllı telefonlar taşınması kolay olmakla birlikte her zaman ve her yerde kullanılacak bir özelliğe sahip olmaktadır. Bu durumun kişileri ekrana bağımlı nomofobik bireyler haline getirdiği söylenebilmektedir. Akıllı telefon kullanıcıları vakitlerinin çoğunu ekran başında video izleyerek, oyun oynayarak ya da sosyal medya araçları kullanarak geçirmektedirler. Bu durumun da kişilerin aile olan bağlarını zayıflatıp teknolojiyle olan bağlarını güçlendirdiği söylenebilmektedir. Aynı zamanda aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişki bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Tez çalışmamda benden yardımlarını esirgemeyen ve gerekli tüm desteği sunan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Feridun NİZAM' a çok değerli eşim Fatih DÜNER'e ve bugünlere gelmemde sonsuz emeği olan aileme çok teşekkür ederim.

Bu tez çalışması, Fırat Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi (FÜBAP) tarafından 11 protokol numaralı proje ile desteklenmiştir. Çalışmalar Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 18/05/2021 tarih ve 11 sayılı izni ile gerçekleştirilmiştir.

Zeynep DÜNER

ELAZIĞ 2022

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	I
ÖN SÖZ.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VII
TABLolar LİSTESİ.....	VIII
EKLER LİSTESİ	IX
KISALTMALAR.....	X
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu.....	2
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3 Araştırmanın Önemi	2
1.4 Araştırmanın Problemi	3
1.5 Sayıtlar	3
1.6 Sınırlılıklar.....	3
2. YÖNTEM.....	4
2.1 Evren ve Örneklem.....	4
2.2 Hipotezler	4
2.3 Veri Toplama Araçları.....	5
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	5
2.3.2 Aile Aidiyeti Ölçeği	5
2.3.3 Nomofobi Ölçeği.....	6
2.4 Verilerin Analizi	6
3. AİLE AİDİYETİ VE NOMOFOBİ	8
3.1 Aile Aidiyeti	8
3.1.1 Aidiyetle İlgili Kuramsal Açıklamalar	9
3.1.1.1 Bağlanma Kuramı	9
3.1.1.2 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	10
3.1.2 Aidiyet Oluşumunu Engelleyen Sebepler	11
3.1.2.1 Değersizlik Hissi.....	11

3.1.2.2	Koşullandırma	11
3.1.2.3	Suçluluk	12
3.1.2.4	Emniyetsizlik	12
3.1.2.5	Ulaşmamak	13
3.1.2.6	Ön Yargı	13
3.1.3	Aidiyet Oluşumunun Temelleri	13
3.1.3.1	Duygusal Birliktelik	13
3.1.3.2	Zihinsel Birliktelik	14
3.1.3.3	Sosyal ve Fiziksel Birliktelik	15
3.2	Nomofobi Kavramı	15
3.2.1	Bağımlılık kavramı ve Bağımlılık Belirtileri	18
3.2.2	Sanalizm: Teknoloji ve Bilgisayar Bağımlılığı	20
3.2.3	İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı	20
3.2.3.1	İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar	21
3.2.3.1.1	Fiziksel Sorunlar	21
3.2.3.1.2	Psikolojik Sorunlar	22
3.2.3.1.3	Sosyalleşme ve Aile Sorunları	22
3.2.3.2	İnternet Bağımlılığının Tedavi Yöntemleri	23
3.2.4	Sosyal Medya Bağımlılığı	24
3.2.4.1	Sosyal Medyanın Olumlu Sonuçları	25
3.2.4.2	Sosyal Medyanın Olumsuz Sonuçları	26
3.2.5	Akıllı Telefon Bağımlılığı	26
3.2.5.1	Akıllı Cep Telefonu Bağımlılık Ölçütleri	28
3.2.6	Dijital Oyun Bağımlılığı	29
3.2.6.1	Dijital Oyun Bağımlılığı Kriterleri	30
3.3	Aile Aidiyeti ve Nomofobi İlişkisi	31
4.	BULGULAR	33
5.	SONUÇ VE TARTIŞMA	45
	KAYNAKLAR	50
	EKLER	57
	ÖZ GEÇMİŞ	

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AİLE AIDIYETİ İLE NOMOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: FIRAT VE MEDİPOL ÜNİVERSİTELERİ ÖRNEĞİ

Zeynep DÜNER

Yüksek Lisans Tezi

FIRAT ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimleri Enstitüsü

İLETİŞİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

İletişim Bilimleri Programı

Ağustos 2022, Sayfa: X+64

Üniversite öğrencilerinde aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişkinin belirlenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında Elazığ Fırat ve İstanbul Medipol üniversitelerinin farklı bölümlerinde lisans eğitimi gören 144'ü erkek, 272'si kadın olmak üzere toplam 416 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında katılımcıların demografik bilgilerine erişmek için “Kişisel Bilgi Formu”, aidiyet düzeylerini ölçmek için “Aile Aidiyeti Ölçeği” ve nomofobi düzeylerini belirlemek üzere “Nomofobi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilere korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Aynı zamanda bağımlı-bağımsız değişkenlerin arasındaki ilişkiye bakabilmek için varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Araştırmada Nomofobi Ölçeği puanının Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Nomofobi Ölçeği ile Aile Aidiyeti Ölçeği puanları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aile Aidiyeti ile cinsiyet, üniversite türü, kardeş sayısı ve anne eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Baba eğitim düzeyi, günlük telefon kullanma süresi ile aile aidiyeti arasında ise anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Nomofobi düzeyi ile cinsiyet, üniversite türü, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlarla tartışma yapılmış olup aynı zamanda yapılacak çalışmalar için de önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aile Aidiyeti, Nomofobi, Üniversite Öğrencileri, Cep Telefonu, Aile

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY BELONGING AND NOMOPHOBIA IN UNIVERSITY STUDENTS: THE EXAMPLE OF FIRAT AND MEDIPOL UNIVERSITIES

Zeynep DÜNER

Master' s Thesis

FIRAT UNIVERSITY

Institute of Social Sciences

DEPARTMENT OF COMMUNICATION SCIENCES

Communication Sciences Program

August 2022, Pages: X+64

The aim of the study is to determine the relationship between family belonging and nomophobia in university students. The sample of the research consists of a total of 416 people, 144 men and 272 women, who studied undergraduate education in different departments of Elazig Firat and Istanbul Medipol universities in the 2021-2022 academic year. In data collection, "Personal Information Form" was used to access the demographic information of the participants, "Family Belonging Scale" to measure the level of belonging, and "Nomophobia Scale" to determine the nomophobia levels. The data obtained in the research were analyzed using the SPSS 22.0 package program. Correlation and regression analyzes were applied to the obtained data. At the same time, analysis of variance (ANOVA) and t test for independent groups were used to look at the relationship between dependent and independent variables. In the study, multiple linear regression analysis was performed to determine the predictive level of the Nomophobia Scale score on the Family Belonging Scale scores. According to the results obtained, a moderate and significant relationship was found between the Nomophobia Scale and the Family Belonging Scale scores.

There was no significant relationship between Family Belonging and gender, university type, number of siblings and mother's educational status. A significant relationship was found between father's education level, daily phone usage time and family belonging. There was a significant relationship between the duration of phone use and nomophobia. Discussions were made with the results obtained, and at the same time, suggestions were made for the studies to be done.

Keywords: Family Belonging, Nomophobia, University Students, Cell Phone, Family

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramiti	10
Şekil 2. Cep Telefonu Davranışının Dört Temel Öğesi.....	17



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Demografik Değişkenler İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	33
Tablo 2.	Aile Aidiyeti Ölçeği (AAİ) Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri	34
Tablo 3.	Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	34
Tablo 4.	Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Üniversite Türü Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	34
Tablo 5.	Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	35
Tablo 6.	Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	35
Tablo 7.	Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	36
Tablo 8.	Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Günlük Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	36
Tablo 9.	Nomofobi Ölçeği (NÖ) Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	37
Tablo 10.	Nomofobi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	37
Tablo 11.	Nomofobi Ölçeği Puanlarının Üniversite Türü Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	37
Tablo 12.	Nomofobi Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	38
Tablo 13.	Nomofobi Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	38
Tablo 14.	Nomofobi Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 15.	Nomofobi Ölçeği Puanlarının Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 16.	Aile Aidiyeti Genel Puanının Nomofobi Genel ve Nomofobi Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 17.	Nomofobi Genel Puanının Aile Aidiyeti Genel ve Aile Aidiyeti Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 18.	Nomofobi Ölçeği Puanının Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	41

EKLER LİSTESİ

EK-1: Kişisel Bilgi Formu.....	57
EK-2: Aile Aidiyeti Ölçeği.....	58
EK-3: Nomofobi Ölçeği	59
EK-4: Aile Aidiyeti Ölçeği İzni.....	60
EK-5: Nomofobi Ölçeği İzni	61
EK-6: Medipol Üniversitesi Anket Uygulama İzni	62
EK-7: Fırat Üniversitesi Anket Uygulama İzni	63
EK-8: Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu İzni.....	64



KISALTMALAR

AAÖ	: Aile Aidiyeti Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
NÖ	: Nomofobi Ölçeği
vs.	: Vesaire
bkz.	: Bakınız
diğ.	: Diğerleri



1. GİRİŞ

Bireyin psikolojik sağlığını ve iyi olma halini; ait olma ihtiyacının doyurulması, diğer bireyleri algılama, onların duygu ve ihtiyaçlarının farkında olabilme ve onları düşünme gibi süreçler etkilemektedir. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin özellikle aidiyet ihtiyacının giderilmesinin önemli bir problem olduğu açıkça bilinmekte ve bu dönemlerde bireylerin daha üst düzeyde aidiyet gereksinimine ihtiyaç duyabilecekleri göz önünde tutulmalıdır (Malone ve diğ., 2012: 311-356). Bireyin ailenin diğer fertleriyle; paylaşma, var olma ve emek verme davranışlarının sonucunda aile aidiyeti hissi var olmaktadır. Bununla birlikte aile içerisinde kabul edilme ve değer görme ihtiyacı da aile aidiyetini tanımlanmaktadır. Aidiyet duygusu; yetiştiğimiz sosyal alanı ve kurallarını bilmeye, aile içi olumlu iletişim ile etkileşimi arttırmaya, bireyin aileden ve toplumsal çevreden kopmasını engellemeye destek olmaktadır.

Bireyin dünyaya gelmesiyle birlikte; anneye karşı hissedilen bağlılık duygusunun sistemli bir şekilde sürdürülmesi, çocuğun aile içerisinde ebeveynleri tarafından desteklenmesi ve güvenli bağlanma sağlayarak devam etmesi, çocukların aidiyet duygusunu destekleyerek geliştirmektedir. Çocuğun birincil sosyalleşme basamağı olarak tanımlanan aile sisteminde geliştireceğı aile aidiyeti duygusu tüm sosyal bağlanmalarında önemli rol oynayan bir unsurdur ve toplumsallaşma sürecinde aitlik hissedebileceğı tüm sistemlerin baş elemanıdır. Aile sisteminde aile aidiyetini sağlıklı bir şekilde hisseden çocuk sağlıklı ve dengeli bir kişilik yapısı geliştirmeye açıktır. Aile aidiyetinin, ebeveynlerin rol ve sorumluluklarını yerine getirdiğı bir aile ortamının oluşturulmasının bireylerde davranışsal problemleri azalttığı gösterilmektedir. Aile içerisinde sağlıklı bağlanmanın, aile aidiyetinin ve ebeveyn yaklaşımının bireyin psikolojik sağlamlığının oluşum ve gelişim sürecinde oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir (Coverdale ve Long, 2015: 28).

Son yıllarda nomofobi kavramı etkisini birçok alanda göstermeye başlamıştır. Teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber özellikle genç nesilde içe dönük bir yapı oluşmaya başlamış ve gençlerin kendilerini toplumdan soyutlayarak sanal bir dünyanın içine girmelerine neden olmuştur. Aynı zamanda akıllı telefonlara olan bağlılık; bireylerin akıllı telefon kullanmaları ve akıllı telefonlarla giderek daha fazla zaman geçirmeye başlamalarıyla beraber günden güne artış göstermektedir. Yüz yüze iletişimin yerini giderek teknolojik araçların almaya başladığı görülmektedir. Buna bağlı olarak nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi kavramlar önemli birer faktör haline gelmiştir (Gezgin ve diğ., 2017: 86-95).

İnsanın günlük yaşantısındaki işlevselliğini olumsuz etkileyen nomofobi hakkında daha fazla bilgiye sahip olunması ve nomofobinin ilgili olacağı bazı değişkenlerin ortaya konulması nomofobinin önlenmesine yönelik farklı teknik ve yöntemlerin geliştirilebilmesini sağlayacaktır. Bu bağlamda insan yaşamında nomofobinin ortaya çıkmasına sebep olan değişkenlerin araştırılması bir gereklilik haline gelmiştir (Bragazzi ve Puante, 2014: 156-157).

Öte yandan yapılan araştırmalara bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının bireylerde nomofobiye etkileyen faktörler olduğu görülmüştür (Gezgin ve diğ., 2017: 86-95). Ayrıca teknolojinin ilerlemesi ile beraber aile aidiyeti durumu ve nomofobinin giderek yaygın hale gelmesi konunun araştırılması ve bilinç sahibi olunması için önem arz etmektedir.

Literatüre bakıldığında nomofobi ile aile aidiyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmanın olması yapılacak çalışmanın en temel nedenidir. Tüm bunların ışığında yapılacak olan araştırma toplumun temel dinamiği üzerine kurulu olan “aile” yapısı ve nomofobi arasındaki ilişkiyi ölçmeyi hedeflemektedir.

1.1 Araştırmanın Konusu

Üniversite öğrencilerinde aile aidiyeti ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca nomofobinin aile aidiyetini yordama durumunun belirlenmesi ile araştırmaya katılan bireylerde; cinsiyet, kardeş sayısı, üniversite türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, günlük telefon kullanma süresi değişkenleri ile “Aile Aidiyeti ve Nomofobi” arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojinin farklı bir forma dönüşmesinde önemli payı olan unsurlardan biri cep telefonlarıdır. Dolayısıyla bu durum telefonları kullanamama ya da kaybetme korkusu olarak nitelendirilen nomofobi kavramını önemli hale getirmiştir. Son yıllarda artış gösteren nomofobinin yaşamın birçok alanına farklı şekillerde etki ettiği gözlenmiştir. Aynı zamanda teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber özellikle genç nesilde içe dönük bir yapı oluşmaya başlamıştır. Bu durum ise gençlerin toplumdan kendilerini soyutlayarak sanal bir dünyanın içine girmelerine neden olmuştur. Tüm bunlar ışığında yapılacak olan araştırma, toplumun temel dinamiği üzerine kurulu olan “aile” ile kurulan aidiyet ile nomofobi arasındaki ilişkiyi ölçmeyi hedeflemektedir.

Aile, bireyin gelişiminde yaşamı boyunca önemli etkiye sahip olan bir kurum kabul edilmektedir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimin başlangıcı ailede ortaya çıkmaktadır. Ait olma hissi; bir kişiye, topluluğa, kültüre, inanca, gruba, mesleğe ya da aileye karşı olabilmektedir. Doğduğu andan itibaren çocukta güven duygusunun oluşumunda ve sosyalleşmenin sağlanması noktasında aile yadsınamaz bir etkiye sahiptir (Mavili ve diğ., 2014:30 -32).

Yalnızlık ile kabul görememe duyguları anne ve baba ile ailedeki diğer bireyler arasındaki ilişkileri sarsabilmektedir. Yaşanan bu olumsuzluklar bireylerin mutsuz olmalarına ve aileyle olan aidiyet duygularında zayıflamaya neden olabilmektedir (Kır, 201: 81).

Akıllı telefonlara olan bağlılık; bireylerin akıllı telefon kullanmaları ve akıllı telefonlarla giderek daha fazla zaman geçirmeye başlamalarıyla beraber günden güne artış göstermektedir. Yüz yüze iletişimin yerini giderek teknolojik araçların almaya başladığı görülmektedir. Buna bağlı olarak nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi kavramlar önemli birer faktör haline gelmiştir (Gezgin ve diğ., 2017: 86-95).

İnsanın günlük yaşantısındaki işlevselliğini olumsuz etkileyen nomofobi hakkında daha fazla bilgiye sahip olunması ve nomofobiyle ilişkili bazı değişkenlerin ortaya konulması; nomofobiyi önlemede farklı teknik ve yöntemlerin geliştirilmesini sağlayacaktır. Bu açıdan insan yaşamında

nomofobinin ortaya çıkmasına sebep olan değişkenlerin araştırılması bir gereklilik haline gelmiştir (Bragazzi ve Puante, 2014: 156-157).

Öte yandan yapılan araştırmalara bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının bireylerde nomofobiye ortaya çıkarmada destekleyici olduğu görülmektedir (Gezgin ve diğ., 2017: 86-95). Ayrıca teknolojinin ilerlemesiyle beraber nomofobinin giderek yaygın hale gelmesi ve aile aidiyet durumunun belirlenmesi; bu konunun araştırılması ve aynı zamanda bu konularda bilinçlenmenin sağlanması amacıyla önem arz etmektedir. Nomofobi ve aile aidiyeti arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmanın olması konunun farklı yönleriyle araştırılmasını önemli hale getirmektedir. Literatürdeki bu eksiklikten yola çıkılarak bu iki kavram araştırmada ele alınmıştır.

1.4 Araştırmanın Problemi

Araştırmada ele alınan problemler:

1. Üniversite öğrencilerinde aile aidiyetleri ile nomofobi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri aile aidiyet puanlarını yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin aile aidiyetleri ile nomofobi düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, üniversite türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, günlük telefon kullanma süresi) göre farklılaşmakta mıdır?

olarak belirlenmiştir.

1.5 Sayıtlar

1. Araştırmadaki katılımcılar, ölçekleri ve kişisel bilgi formundaki soruları dürüst ve samimi olarak cevaplamışlardır.

2. Kullanılan veri toplama araçları amaca uygun olarak veri toplanabilmesini sağlayacak şekilde geçerli ve güvenilirlerdir.

1.6 Sınırlılıklar

1. Üniversite öğrencilerinde aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada zaman ve ulaşım açısından bir sınırlılık vardır. Çalışma, İstanbul Medipol Üniversitesi ve Elazığ Fırat Üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırmadan elde edilen bulgular; katılımcıların kullanılan ölçme araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

3. Zaman açısından 2022 yılını temsil ediyor olması ile sınırlıdır.

4. Araştırma aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişki ile sınırlıdır.

2. YÖNTEM

Araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir de, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemelerini kapsamaktadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılmaktadır (Karasar, 2018). Bu çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin nomofobi düzeyleri ile aile aidiyetleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmada anket analizi yöntemi uygulanmıştır. Google form üzerinden uygulanacak olan anket verileri SPSS programında analiz edilmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin aile aidiyetleri üzerindeki etkisinin tespiti hedeflenmektedir. Bu doğrultuda oluşturulan anket soruları yaklaşık 416 katılımcı üzerinde uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini Fırat ve Medipol üniversitelerinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Fırat Üniversitesi'nin seçiminde mensubu olduğum üniversite olması; Medipol Üniversitesi'nin seçiminde ise vakıf üniversiteleri arasından olumlu geri dönüt alınan üniversite olması kriterleri baz alınmıştır.

2.1 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Elazığ Fırat Üniversitesindeki 48.000 kişi ile İstanbul Medipol Üniversitesindeki 37.051 kişi oluşturmaktadır. Evreni (85.051) temsil eden örneklem grubunun büyüklüğünün belirlenmesinde; 0,5 sapma düzeyi baz alınarak 383-661 kişi aralığının uygun olduğu görülmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri., 2008: 98).

Araştırmanın örneklemi; Fırat Üniversitesinden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 75'i erkek 186'sı kız olmak üzere toplam 261 kişi, Medipol Üniversitesinden 69'u erkek 86'sı kız olmak üzere 155 kişi oluşturmaktadır. Ural ve Kılıç (2005), basit tesadüfi örnekleme yönteminde, evreni kapsayan her birimden kişilerin örnekleme olma ihtimalinin aynı olduğunu söylemektedir. Başka bir ifadeyle birimlerin birbirine bağlı olmadan eşit bir şekilde seçilme şansına sahip olduklarını belirtmektedir (Ural ve Kılıç, 2005).

2.2 Hipotezler

H1: Kişilerin aile aidiyeti ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Kişilerin aile aidiyetleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H3: Kişilerin aile aidiyetleri telefon kullanma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H4: Kişilerin aile aidiyetleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H5: Kişilerin aile aidiyetleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H6: Kişilerin aile aidiyetleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H7: Kişilerin aile aidiyetleri üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H8: Kişilerin nomofobi düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H9: Kişilerin nomofobi düzeyleri anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H10: Kişilerin nomofobi düzeyleri telefon kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H11: Kişilerin nomofobi düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H12: Kişilerin nomofobi düzeyleri üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine erişmek için “Kişisel Bilgi Formu”, aidiyet düzeylerini ölçmek için “Aile Aidiyeti Ölçeği” ve nomofobi düzeylerini belirlemek için de “Nomofobi Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılım sağlayan kişilerin çeşitli özelliklerini belirlemek için hazırlanan ve 6 maddeden oluşan demografik bilgi formu kullanılmıştır (bkz. Ek-1). Bu formda; cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, üniversite türü, kardeş sayısı ve günlük telefon kullanım süresi ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.3.2 Aile Aidiyeti Ölçeği

Mavili ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen ölçekte bireylerin aile aidiyet düzeylerini ölçmek üzere, toplam 17 madde bulunmaktadır (bkz. Ek-2). Maddelerin 13’ü olumlu, 4’ü olumsuz olarak yazılmıştır. Beşli likert şeklinde oluşturulan ölçekte maddelerde belirtilen düşünceye, bireylerden “tamamen katılıyorum (5), katılıyorum (4), kararsızım (3), katılmıyorum (2), tamamen katılmıyorum (1)” olmak üzere beş derecede görüş bildirmeleri istenmektedir. 5, 7, 9 ve 12. maddeler olumsuz maddeler olup tersten hesaplanmaktadır. Ters çevirme işlemi tamamlandıktan sonra 1, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ve 17. soruların toplamı “kendilik aidiyeti alt boyutu”nu ölçerken 2, 5, 8, 9 ve 16. soruların toplamı “aile aidiyeti alt boyutu”nu ölçmektedir. Bununla birlikte her ikisinin toplamı “aile aidiyeti toplam puanını” vermektedir. Puan arttıkça aile aidiyeti de artmaktadır. AAÖ’nün “Kendilik Aidiyeti” alt boyutu ve “Aile Aidiyeti” alt boyutu ile diğer ölçekler arasında orta ve yüksek düzeyde korelasyon bulunmuştur. Kendilik aidiyeti ve aile aidiyeti arasında 0,82 korelasyon bulunurken aile aidiyetleri alt boyutları arasındaki korelasyon ise 0,62 çıkmıştır. AAÖ’nün güvenilirliğini saptamak için yapılan uygulamalardan diğeri ise testin tekrarı yöntemidir. Ölçeğin zaman içindeki kararlılığını belirlemek amacıyla üniversite öğrencilerinden 68 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır (13 kişi ikinci testi yapamadığı için N:81 iken N:68’e düşmüştür). Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı 0,84 ($p < 0,01$) olarak hesaplanmıştır (Mavili ve diğ., 2014).

Aile Aidiyeti Ölçeği’nin bütününe ait iç tutarlık güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısı ile hesaplanmıştır. Kendilik aidiyeti alt boyutu için Cronbach Alpha 0,93, aile aidiyeti alt boyutu için 0,82’dir. Ölçeğin bütününe ait hesaplanan güvenilirlik katsayısının ise (Cronbach Alpha 0,94)

istenilen düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuçla ölçeğin 17 madde için güvenilirliğinin sağlandığı ifade edilebilir.

Bu çalışmada ise kendilik aidiyeti alt boyutu için Cronbach Alpha 0,91, aile aidiyeti alt boyutu için 0,75 dir. Ölçeğin tamamına ait hesaplanan güvenilirlik kat sayısının ise 0,91 olduğu görülmüştür.

2.3.3 Nomofobi Ölçeği

Çalışmada, “cep telefonundan ayrı kalma korkusu” olarak çevrilen Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve diğ. (2016) tarafından “Türkçe” ye uyarlama çalışması yapılan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır (bkz. Ek-3). Ölçek, “(1) çevrimiçi olamama, (2) iletişimi kaybetme, (3) rahat hissedememe (4) bilgiye ulaşamama” şeklinde 4 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe nomofobi düzeyi de yükselmektedir. Ters puanlanan bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin cronbachalpha güvenilirlik katsayısı 94, Türkçe’ye uyarlanmış hali ise 92 olarak belirlenmiştir.

Yapılan araştırmada ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısının 0,91 olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise bilgiye ulaşamama 0,83, bağlantıyı kaybetme 0,83, iletişime geçememe 0,92 ve rahat hissedememe 0,93 olarak bulunmuştur.

2.4 Verilerin Analizi

Verilerden geçerli sonuçların çıkartılabilmesi için, verilerin kalitesinin incelenmesi, yani nitelikli verilerle çalışılması önemli olmaktadır. Bunlardan ilki verilerin hatasızlığının incelenmesidir (Mertler ve Vannatta, 2005; akt. Çokluk, Şekercioğlu, ve Büyükoztürk, 2010). Verilerin hatasızlığını incelemek için frekanslar ve betimsel istatistikler incelenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Ölçeklerdeki ters maddeler doğru kodlandıktan sonra verilerin analiz için gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Bu amaçla ilk olarak verilerde hem ölçeklerin genelinde hem de alt boyutlarında aykırı değerlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Araştırmanın verilerinde aykırı değerleri ayıklamak için saplı kutu grafiklerine (boxplot) bakılmıştır. Daha sonra aykırı değerler tek tek veri setinden çıkartılıp analizler tekrarlanmıştır. Aykırı değerler atıldıktan sonra 416 katılımcının verileriyle analize devam edilmiştir.

Yapılan normallik testlerinde dağılımın normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını anlamak için öncelikle çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ($\pm 1,5$) sınırları içine yer aldığı görülmüştür. Daha sonra normal dağılım eğrisinin incelenebileceği histogram grafiklerine bakılmış ve dağılım eğrisinin normale yakın olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan dağılımın normallik varsayımlarını karşıladığını ve normal dağıldığını belirtmek mümkündür.

Araştırmanın 6 alt probleminde, katılımcıların aile aidiyeti ve nomofobi düzeylerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, kardeş sayısı, üniversite türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, günlük telefon kullanma süresi) göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla bağımlı ve bağımsız değişkenlerin aralarındaki ilişkiye bakabilmek için varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için Levene’s testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi

sınanmış, varyansların homojen olduğu durumlarda Tukey çoklu karşılaştırma tekniği, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Tamhane testi kullanılmıştır. Araştırmanın 6 alt problemi için, katılımcıların nomofobinin, aile aidiyet düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu (enter) regresyon analizi kullanılmıştır. (Büyüköztürk, 2014).

Çoklu regresyon analizi yapabilmek için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir; çok değişkenli normalliğin ve doğrusallığın sağlanması, çoklu bağlantı sorunun olmaması. Yapılan analizler sonucunda normallik ve doğrusallığın sağlandığı, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olmadığı görülmüştür. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı (r) hesaplanarak belirlenmiştir. Araştırmada analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Packag efor Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.



3. AİLE AİDİYETİ VE NOMOFOBİ

Bu bölümde aile aidiyeti ve nomofobi kavramlarıyla ilgili kuramsal bilgiler açıklanmış olup aynı zamanda iki kavram arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

3.1 Aile Aidiyeti

Kelime manası olarak “ilgi, ilişkinlik” şeklinde açıklanan aidiyet sözcüğüne (Türk Dil Kurumu) kökenbilim olarak bakıldığında, ait olma kökeninden ortaya çıktığı, “ait” sözcüğünün ise “ ilgisi olan, taalluk eden” manasında Arapça “avdet” sözcüğünden geldiği görülmektedir. Aidiyet sözcüğünün kullanımına bakıldığında da ait olunan, aidiyet duyulan birisini veya bir kurumu gösterdiği dikkat çekmektedir.

Aidiyet denilince akla ilk gelen anlam “ait olma” dır. Kişinin dünyaya geldiği andan itibaren aidiyet hissinin ilk oluşmaya başladığı ortam ailedir. Aile dışında da kişi işine, okuluna, mesleğine, arkadaşlarına, hayatını sürdürdüğü topluma karşı da aitlik hissedebilir. Fakat bütün bu farklı kurumlar ile kişiler arasında aile, bireylerin kişilerarası ilişkileri ilk defa deneyimlediği ve bu deneyimler sonucu öğrendiklerini diğer ilişkilerine yansıttığı sosyal bir kurum olması sebebiyle diğerlerinden farklılaşmaktadır. Çocukluk döneminde anne ve baba ile kurulan ilişkiler, aileye duyulan aidiyet, bireyin gelecekte kuracağı kişilerarası ilişkileri ve fonksiyonelliğini doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkilemektedir (Aslantürk, 2020: 69; Mackinnon ve diğ., 1993: 135-141).

Aidiyetin tanımı kavramsal olarak ele alındığında araştırmacıların ortak noktaları olsa da çeşitli tanımlamalar ortaya koydukları görülmektedir. Anant, “Bireyin kendisini bir çevrenin veya bir sistemin ayrılmaz ve vazgeçilmez bir parçası şeklinde hissetmesi deneyimi” şeklinde yaptığı açıklamada; aidiyeti, ayrılmazlık hissi ile vazgeçilmezlik üzerine kurgulamıştır (1966: 21-27). Hagerty ve Patusky (1995: 9-13) Anant’ın yapmış olduğu aidiyet tanımına “uyum” ve “değerli katılım” gibi iki yeni nitelik daha katarak, kavramı yeni baştan ele almışlardır. Bu iki faktörün içeriği yorumlandığında “değerli katılım”ın kabul edilme, ihtiyaç duyulma, değerli olma deneyimlerini, “uyum” un da kişinin sahip olduğu niteliklerin çevresiyle veya içinde bulunduğu düzen ile ilişkili olduğu algısını içerdiği görülmektedir.

Araştırmacılar buradaki iki temel özellik çerçevesinde aidiyeti “çevreye veya bir sisteme bireysel katılma deneyimi” şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Ayrıca aidiyetin meydana gelmesi için “katılım için enerji”, “paylaşılan ile tamamlayan nitelikler için potansiyel”, “ anlamlı katılım için arzu ile potansiyel” gibi üç öncülü açıklayan araştırmacılar aidiyet gereksiniminin karşılanması için buradaki öncüllerin gerekliliğine dikkat çekmişlerdir (Hagerty ve diğ., 1992: 172-177).

Aidiyetin sözcük anlamına bakıldığında ait olma, mensup olma, ilişkinlik gibi manalara geldiği görülmektedir. Fakat aidiyetin özellikle ilişkilendirme manası ön plana çıkmaktadır. Buradaki ilişkilendirmenin yönü birey, topluluk, belirli bir obje veya grup olabilmektedir (Alptekin, 2011: 20; Sözer, 2019: 419).

İnsanlar hayatlarında bir anlam çıkarma arayışı içerisinde. Bu arayış çabasının da evrensel bir gereksinim olduğu belirtilmektedir. İnsanların bu gereksinimlerinin gerçekliğini belirleyen faktörlerden biri ise aidiyet duygusudur. Bu duygu ise topluma, kültüre, mesleğe ve aileye özgü gelişir. Psikolojik, fiziksel, sosyal gelişimin başlangıcı ailede ortaya çıkmaktadır. Aile, bireyin gelişiminde yaşamı boyunca önemli rolü olan bir yapı olarak kabul görülmektedir (Mavili ve diğ., 2014:30).

Aidiyet, bireyin kendini güvende hissettiği bir toplulukla duygusal açıdan bağ oluşturmaları durumudur. Buna bağlı olarak bireyler, duygusal açıdan bağ oluşturduğu ortamdan toplumsal hayat kuralları ve davranışları kazanır. Bu açıdan çocukluk dönemi üç bölümde ele alınır:

- 0-4 yaş arası “Bağlanma”,
- 4-12 yaş arası “Aidiyet”,
- 12 yaş ve sonrası süren “Uyum” süreci.

Çocuk, yaşamda karşısına çıkacak sorunları aidiyet hissettiği kişilerin davranışlarından yola çıkarak öğrenmektedir. Günümüzde çocukların en büyük sorun aidiyeti aileleri yerine başka kişilerle kurmalarıdır. Aynı ortamda yetiştikleri halde davranış değişiklikleri ve yaşam biçimleri değişmeye başlayan çocukların yaşadıkları problem “aidiyet”tir. Çocuk, aile üyeleri dışındaki kişilerle kurduğu duygusal bağla yeni tutumlar edinmektedir.

Kişiliğin koruyucu kalkani, bebeklikle ergenlik arasındaki dönemde aidiyettir. Çocuk başlangıçta ailesiyle beraber kaldığı için onlarla mecburi bir aidiyet bağı içerisinde olur. Ancak belli bir zaman sonra çocuk ailesinden farklı bir dünyayla karşılaşır. Böylece ailesi dışında farklı yaşam deneyimleri edinerek başka aidiyetler de edinme yoluna gider.

Bu konuda önemli görülen; çocuğun “birincil” aidiyet hissinin kime karşı olduğudur. Aile ile kurulan bağ görece daha sağlıklıdır. Çocuk ailesinin ona verdiği güçle okul arkadaşları bulur ve onlarla arasında bir bağ oluşturur. Çocuğun birincil aidiyet kurduğu bağı koparmaması önemlidir. Aidiyet duygusunun zarar görmesi, aileden kopmaya ve sorunlar yaşanmasına neden olabilmektedir (Güneş, 2020: 15-16).

3.1.1 Aidiyetle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Aidiyet bir gereksinim şeklinde ifade edildiğinde, öncelikli olarak insan ihtiyaçlarına yönelik kuramları incelemek gerekir. İnsanın nelere ihtiyacının olduğu, bu ihtiyaçların nasıl yerine getirildiği ya da bu ihtiyaçların karşılanması ya da karşılanmaması durumunda ne tür sonuçların ortaya çıkabileceği gibi pek çok soruya cevap arayan yaklaşımlar mevcuttur. Bu yaklaşımların tamamı insan ihtiyaçlarını ve buna bağlı olarak şekillenen öncelikleri saptamaya çalışmışlardır (Aslantürk, 2020: 73).

3.1.1.1 Bağlanma Kuramı

Bu kuram çocuk ile bakım vereni arasında kurulan duygusal ilişkinin, hayat boyu gelişimdeki etkisini belirlemeye ilişkin bir yaklaşımdır. Kuramın kökeni John Bowlby ile Mary Ainsworth tarafından oluşturulmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2007).

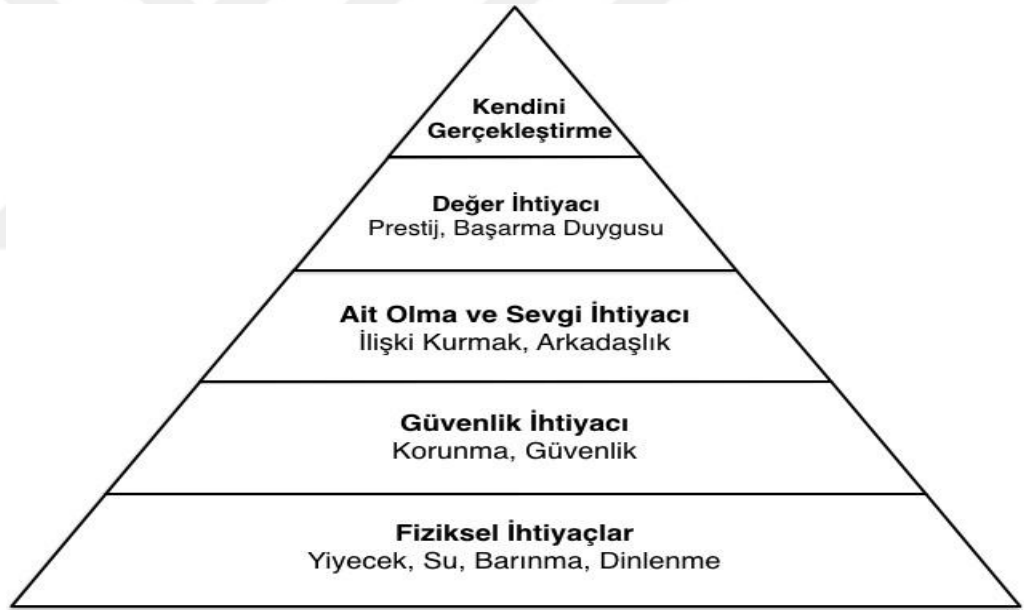
Bağlanma kuramı öncelikli olarak John Bowlby’nin, psikanalitik ve etiyolojik teorilerin görüşlerini esas alarak meydana getirdiği kişilik kuramıdır. Bowlby, çocuklar ile onların gelişiminde daima yanlarında olan anneleri arasındaki bağı ele almış, bilhassa gelişimlerinde birincil derecede etkin olan kişilerden uzaklaşan çocukların yansımalarını incelemiştir (Gençtanırım ve Çetinkaya, 2019: 579). Anneleri “riskli seviyede dar” bir odaklanmaya yönelten durum bağlanma kuramından ziyade toplumsal gruplaşmanın bir sonucudur (Hazan ve Shaver, 2009: 69).

Bağlanma eylemi, bireyin endişe duyduğunda bir figürle bağ kurma veya yakın olma için istek duymasıdır. Bu tutumun temeli bebeklik çağında başlamaktadır. Yalnızca bebeklik evresine

mahsus bir özellik olmayan bağlanma eylemi yetişkinlik evresinde de etkisini devam ettirmektedir (Deniz, 2006: 89-99).

Bağlanma, kişinin benliği ile yaşamının temelini oluşturan önemli faktörlerden olmaktadır. Birincil bağlanma figürü olarak anneye bağlanan birey, hayatının her aşamasında bu bağlanma gereksinimini sürdürmektedir. Bağlanmanın birincil aşamasında anne figürü olarak görülen kişiye ya da anneye problemsiz ve güvenli biçimde bağlanma, kişilik gelişimi bakımından önemli olmaktadır. Temelde güvensiz ve güvenli bağlanma olarak iki tür bağlanmadan söz eden araştırmacılar (Ainsworth ve diğ., 1978) güvenli türden bağlanmayı, çocukluk evresinde çocuğun temel gereksinimlerini vaktinde ve yeteri kadar karşılayan kişiye karşı geliştirilen bir bağlanma olarak tanımlarken güvensiz şekilde bağlanmayı ise tam tersi nitelikleri gösteren kişilere yönelik geliştirilen bağlanma olarak tanımlanmaktadır. Yapılan araştırmalar genç bireylerde ve yetişkinlerde güvenli türden bağlanan kişilerin güvensiz bağlananlara göre olumsuz duygu ile davranışları daha az gösterdiklerini, başka kişilerle daha sağlıklı ilişki kurduklarını ve onlara karşı hassas davrandıklarını göstermektedir (Rothbard ve Shaver 1994).

3.1.1.2 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramiti

Kaynak: Maslow's Hierarchy of Needs, McLeod, S. A. (2007)

İnsan ihtiyaçlarını aşamalı bir düzlemde açıklayan Maslow, piramitte bir alt basamaktaki ihtiyaçların giderilmeden bir üst basamağa geçilmeyeceğini vurgulamaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımında Şekil 1' de görüldüğü üzere aidiyet, fiziksel ihtiyaçlar ile güvenlik ihtiyaçlarından daha sonra gelip sevgi ihtiyacıyla da bütünlük oluşturmaktadır (Benson ve Dundis, 2003: 317-318).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirttiği gibi aidiyet duygusu, insan için bir ihtiyaç olmanın yanı sıra aynı zamanda bir gereklilik olarak görülmektedir (Robert ve Richard, 2006: 1121).

Aidiyet duygusu, hayatın her döneminde ihtiyaç duyulan bir faktördür. Çocuk doğduğu andan başlayarak güven duygusu ile bağlanma gerçekleştirmektedir. Bebeklik ve çocukluk yılları ile ergenlik dönemleri aidiyet duygularını güçlendirme gayretiyle geçmektedir. Bu durumun yetişkinlik evresinde de sürdüğü söylenebilir. Erikson' ın teorisine göre genç yetişkin (18-30 yaş) bireyler, kendilerini kişiler arası ilişkilere adamaya ve bu ilişkilerin güçlü taraflarını keşfetmeye devam etmektedirler. İki taraflı güven duygusu oluşturmada ve aidiyet duygusunda başarısız olunması yabancılaşma ile yalıtılmışlığa sebep olabilmektedir (Tarhan ve Kılıç, 2016: 104-105).

Maslow, aidiyet duygusunu bireyin temel ihtiyaçlarından biri olarak açıklarken aynı zamanda değer görme, kabul edilme ve kendini değerli hissetme duygularının tatminini ön plana çıkarmaktadır. Aidiyet kavramı bu çerçevede yorumlandığında bir etkileme süreci anlamında değerlendirilmektedir. Aidiyet bir topluluğun parçası olma ve o topluluk içerisinde önem görme şeklinde ifade edilebilmektedir (Levett ve diğ., 2007: 211). Bireyin kendini bir gruba ait hissetmesi ve orada değer bulması, saygınlık ve sevgi gereksinimlerini karşılamakla birlikte aynı zamanda güven ihtiyacını karşılamaktadır (Aytaç, 2000: 65).

3.1.2 Aidiyet Oluşumunu Engelleyen Sebepler

Aidiyet oluşumunu engelleyen faktörlere bakıldığında; değersizlik hissi, koşullandırma, suçluluk, emniyetsizlik, ulaşamamak ve ön yargı yer almaktadır.

3.1.2.1 Değersizlik Hissi

Aidiyet algılarının kırılmasındaki en önemli unsur değersizlik hissidir. Çocuğa veya herhangi bir bireye yapılması istenmeyen davranışların başında onu görmezden gelme ile ona kendini önemsiz hissettirme yer almaktadır. Bu iki faktör davranış bozuklukları, kişilik kaybı ile aidiyet yoksunluğunu beraberinde getirmektedir.

Değersizlik duygusu veya değer hissinin kaybolma nedeni çocuk ile kurulan iletişimdir. Değer ile değersizlik, bir kişiden diğerine sözlü iletişim ve sözlü olmayan iletişim yoluyla geçer. Anne ve babanın çocuğa sevgi, değer ve saygı göstermediği durumlarda çocukta oluşan duygu genellikle değersizliktir.

Değerlilik hissinin içerisindeki en önemli etken doğallıktır. Doğallık durumu bozulduğunda değerlilik hissinin algısı da değişime uğrar. Çocuğun insan oluşundan kaynaklanan değeri görememesi değersizlik duygusu ile sonuçlanır.

Ebeveynlerin çocukla kaliteli vakit geçirmesi çocuğa sevildiği duygusunu hissettirmektedir. Ancak anne ve babanın doğrudan ilgi göstermemesi, birlikte geçirilen vakitlerde dikkatini farklı yönler vermesi çocuğun duygularının görmezden gelinmesine ve çocukta değersizlik hissinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla anne ve babanın yalnızca fiziksel olarak orada bulunması çocuğun yeterli duyguyu alması önünde engel oluşturmaktadır.

3.1.2.2 Koşullandırma

İlişkilendirme ve koşullandırma aidiyet oluşumuna engel oluşturan iki önemli faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi kendisinin yönlendirildiğinin ve koşullandırıldığının farkına varırsa gerçekleşen davranışın algılanan değeri de düşmektedir. Bireyin ortaya koyduğu davranışlar, diğerleri açısından başka bir olayla ilişkilendiriliyorsa kişi içinden değersizlik hissedebilir.

Mükâfat verilmesi de koşullandırıp ilişkilendirmenin içerisine girmektedir. Her türden başarı, kişide bir duyguyu harekete geçirmektedir. Bu duygu, kişinin bir sonraki davranışı başarabilmesinde onu motive edebilmektedir. Böylece insanın yapabileceklerini görmüş olması kendisinde güven hissi oluşturmakta ve yetersizlik hissetmesinin önünde engelleyici bir güç oluşturmaktadır.

3.1.2.3 Suçluluk

Suçluluk duygusuyla çevrilmiş insanların aidiyet kurma becerileri zayıflamakta ve kendisini emniyette hissetme ile diğerlerine güven duyma konularında zorluk yaşamaktadırlar. Kişinin kendisini herhangi birinin yanında suçlu hissetmesi o kişiyle doyurucu bir şekilde bağlantı kuramamasına neden olabilmekte ve kendisini devamlı olarak koruma ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır.

Sürekli kabahatli bulunan çocukların benliği suçluluk duygusu üzerine kurulmaktadır. Bu durum kişinin güçlü bir aidiyet bağı kurmasına engel oluşturmaktadır. Suçluluk duygusu kişinin sürekli olarak kendisini savunma ve koruma halinde hissetmesine neden olmaktadır. Çocuklukta yerleşen duygular yetişkinlik dönemlerinde de devam etmektedir. Birey çevresinde yaşanan olumsuz durumları kendisiyle eşleştirip suçlamayı sürdürür.

Çocuk suçluluk duygusunu en yoğun şekilde altı yaşa kadar hisseder. Altı yaş ile çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi arasındaki suçluluk duygusu ise anne ve babanın baskınlığına göre biçimlenir. Ergenlik döneminden başlayarak çocuk yavaş yavaş kendini koruma altına alır. Böylelikle çocukta kin ve nefret duyguları birikmeye başlar. Kin ve nefret ise aidiyet oluşumunu önleyen en büyük engellerdendir.

3.1.2.4 Emniyetsizlik

Kişilik gelişiminde önem arz eden unsurların başında emniyet duygusu gelmektedir. Emniyet ise güven hissinin sonucudur. Çocuğun kişilik ve duygusal gelişiminin meydana gelmesi için kendisini güvende hissetmesi gereklidir. Aksi halde duygusal gelişim dönemleri kesintiye uğrar.

Emniyet hissi; kişi, konu, atmosfer, grup olmak üzere 4 alana sahiptir. Aidiyet için yalnız kişilerin emniyet duygusunu sağlaması yeterli olmamaktadır. Aidiyet kurulduğu durumlarda dahi şifreli konuşmalar, muallâk cümleler, bir konuyu, eşyayı, ismi var olandan farklı biçimlerde anlatmaya çalışma, görüldüğü gibi olmama hali ve göndermeler çocuğun emniyetsiz hissetmesine yol açabilmektedir.

Emniyetsizlik; yetersizlik, değersizlik, suçluluk gibi olumsuz duyguların bir sonucudur. Aynı zamanda kişiye özel olmayan genele yayılmış duygusal bir durumu ifade etmektedir. Emniyet ise çoğu kez kişinin davranış, tutum ve geliştirdiği ilişki modeliyle meydana çıkmaktadır.

Güven duygusu beraberinde emniyet ve huzuru getirmektedir. Güvende hissedilmediği durumlarda duyguların paylaşımı yeterli şekilde yapılamamaktadır. Duygu dünyasında yaşananların diğerlerine iletilmesinde zorluk yaşandığı durumlar, aidiyet ilişkilerinde de güçlüklerle karşılaşıldığı konusunda bilgi vermektedir.

3.1.2.5 Ulaşamamak

Kişinin kendisini anlatabildiği durumlar, karşısındaki kişiye ulaşıyor olduğu anlamına gelmektedir. Aidiyet ancak erişilebilen kişilerle kurulabilmektedir. Bu durumda ebeveynlerin kendilerini fiziksel yapı, düşünce, sosyal hayat ve duygu açısından ulaşılabilir durumda tutmaları önem arz etmektedir.

Sağlıklı anne ve baba ile çocuk ilişkisi, yetişkin bireylerin erişilebilir olmasında saklıdır. Anne ve babaların büyük bir kısmı, duygularını (hüzün, mutluluk) çocuklarından saklamaktadır. Oysaki çocuk anne ve babanın duygularına ulaşabiliyor ve hislerine benzer şekilde karşılık görebiliyor olduğu durumlarda aidiyet ilişkisine erişmektedir.

3.1.2.6 Ön Yargı

Ön yargı genel olarak olumsuz bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak yargıdan sonra gelen sürece ilişkin ön bilgi sunduğundan dolayı her insanda var olmalıdır.

Çocuk ailesinde ya da hayatının her evresinde bilgi birikimini aşama aşama oluşturmaktadır. Bu sebeple çocuğun ailesine güvenle tutunup aidiyet oluşturabilmesi için zihninde olumsuz düşünceler biriktirmemesi önemlidir. Çocuğun yaşamın ilk altı yılında duygusal olarak incitilerek büyütülmesi, ailesindeki kişilerle ilgili olumsuz düşüncelere varmasına neden olacaktır. Çocuk sağlam bir aidiyet bağı kurabilmek için olumlu deneyimlere gereksinim duymaktadır. Çocuğun “duygusal belleğinde” olumsuzluk ne denli az olursa aidiyet duygusuyla bağlanması o derece kolay olacaktır.

Günümüzde gençlerin ve çocukların önemli problemlerinden biri televizyon programları, film ve dizilerdeki gerçeği yansıtmayan ilişkilere takılı kalıp kendi ailelerine ilişkin olumsuz düşüncelere varmalarıdır. Bu durum da aidiyet kurmada güçlüklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Güneş, 2020: 137-179).

3.1.3 Aidiyet Oluşumunun Temelleri

Aidiyet; zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel beraberlik olmak üzere üç temel birlikteliğin sonrasında ortaya çıkmaktadır. Bireyler aidiyet oluşumundaki bu alanları paylaştıkları kadar birbirlerine yaklaşıp aralarındaki aidiyet duygusunu da geliştirmektedirler. Yalnızca fiziksel ile zihinsel beraberlik aidiyet oluşumunda yeterli olmamaktadır. Duygusal beraberliğinde bu sürece katılması gerekmektedir.

Çocuklar aidiyet ilişkilerinin nasıl kurulacağını öncelikle aileleriyle kurdukları aidiyet bağıyla öğrenmektedirler. Bu ilk tecrübe onların farklı aidiyetler edinmelerine de katkı sağlamaktadır.

3.1.3.1 Duygusal Birliktelik

Aidiyetin temelinde duygusal birliktelik yer almaktadır. Kişiler duygusal olarak birbirlerine ne kadar bağlılık gösterirseler aidiyet duygusu da o derece gelişmektedir.

Çocuklar küçük yaştan başlayarak anne ve babalarına duygusal olarak muhtaç olmaktadır. Korktuklarında ebeveynlerini yanlarında görmek istedikleri gibi mutlu olduklarında da duygularını

yine onlarla paylaşmak için girişimde bulunmaktadırlar. Bu duygusal bağın kurulmasına anne ve baba ne denli karşılık verirse duygusal beraberliğin temeli de o denli güçlü olmaktadır.

Anne ve babalar çoğunlukla çocukları küçük yaşta iken onlarla duygusal beraberlik yaşamaktadırlar. Fakat çocukları büyüdükçe ebeveynler daha eleştirel, sorgulayıcı ve denetleyici bir ruh haline bürünmektedirler.

Kişinin kendini güvende hissetmesi ve içinde bulunduğu ortamı güvenli bulması aidiyetin en önemli gerekliliklerinden olmaktadır. Güvenle korunma hissi, bireyin temel ihtiyaçlarından olup hayat boyunca devam etmektedir. Birey eleştirilmediği, duygularını korunaklı bulduğu ortamda aidiyet hissiyle bağlanmaya başlamaktadır.

Duygusal beraberlik olmadan aidiyetin oluşmayacağını bilmek, tutunma gayretinin en önemli ilkesi olmaktadır.

Çocuğun olduğu gibi kabul görülmesi kendini önemli hissetme ihtiyacını karşılamaktadır. Dolayısıyla buradaki ulaşılmak istenen sonuç ne aşırı derecede sevgi ne de çocuğu aşağılayıcı ifadelerdir. Bireyin ihtiyaç duyduğu tek şey doğal iletişim kurarak varoluşuna saygı duyulmasını kapsamaktadır.

Çocuk değersizlik duygusunu hissettiren kişiyle aidiyet bağı kurmaktan kaçınmaktadır. Aynı zamanda çocuk değerini, anne ve babanın ona gösterdiği davranışlardan oluşturmaktadır. Bu bağlamda çocuk kendini önemli gördüğü yere karşı aidiyet duygusu geliştirmektedir.

Çocuk düşüncesini dile getirdiğinde anne ve babasının ona vakit ayırmayıp onu dinlememesi, varlığının onaylanmadığı manasına gelmektedir. Bu durumda çocukta oluşan bağımlılık aidiyet olmayıp yetersizlik duygusundan meydana gelen bir bağımlılık olmaktadır (Güneş, 2020: 51-59).

3.1.3.2 Zihinsel Birliktelik

Aidiyetin temelinde duygusal beraberlik yer alırken aidiyetin belkemiğini ise zihinsel beraberlik oluşturmaktadır. Çocuk ailesiyle herhangi bir ölçüde duygusal beraberlik yaşıyor olsa dahi ebeveynleriyle akılcı bir bağ kuramamışsa aralarındaki iletişimin duygusal ölçüde kaldığı entelektüel seviyeye ulaşamadığı söylenebilmektedir.

Çocukluk döneminde duygusal beraberlik aidiyetin oluşumunda yeterli gelse de çocuk, ergenlik ile yetişkinlik çağına yaklaştıkça aradaki ilişki de zihinsel birliktelik düzeyine taşınması gerekmektedir. Aksi takdirde, çocuğun hayatı anlamlandırma, yaşam tarzı ve etik değerler bakımından ailesiyle çatışma yaşaması olanaklı hale gelmektedir.

Burada önemli olan görüş, kişinin düşüncelerini diğer kişilerle paylaşabilmesi ve paylaşım yapabildiği alan kadar beraberlik oluşturabilmesini kapsamaktadır. Bu doğrultuda zihinsel birlikteliğin aidiyeti beslediği söylenebilmektedir.

Aileyle kurulan aidiyet ilişkisi, çocukların uç fikirlerden uzaklaşmasında ve daha mantıklı fikirlere ulaşmalarında kolaylık sağlamaktadır. Çünkü aidiyet kişilerin birbiriyle yakınlaşmasını ve birbirine benzeşmesini de beraberinde getirmektedir. Burada sorun olabilecek faktör, çocuğun aile bağının kırılması (veya hiç oluşmamış olması) sonucu ebeveynlerinden farklı düşüncelere sahip olmasıdır. Bu durum çok önemli bir çatışmanın habercisi olmakla birlikte aynı zamanda kısa sürede müdahale edilmeyi de gerekli kılmaktadır. Buradaki müdahaleden kasıt, çocuğun anne ve babasıyla aidiyet bağı kurmasını sağlamaktır (Güneş, 2020: 73-74).

3.1.3.3 Sosyal ve Fiziksel Birliktelik

Kişi fiziksel yakınlık kurduğu ve aynı sosyal alanlardan yararlandığı insanlarla aidiyet bağı oluşturmaktadır.

Fiziksel birliktelik esnasında duygusal beraberlik ile zihinsel birliktelik yaşanmayıp fiziksel beraberlikte bir kayba uğruyorsa bu durumda aidiyetten bahsetmek mümkün olmamaktadır. Çünkü fiziksel ve sosyal birliktelik her zaman yan unsur olarak görülmektedir. Duygusal beraberlikse aidiyetin temelini oluşturmaktadır. Duygusal beraberlik olduğu halde zihinsel beraberlik mevcut değilse yine aidiyet tam olarak oluşmamaktadır. Dolayısıyla yalnız başına fiziksek beraberlik bir anlam ifade etmemektedir. Bu bağlamda birçok insanın, fiziksel olarak birbirinden uzak oldukları halde aidiyetlerini yıllarca sürdürdüklerini söylemek mümkün olmaktadır. Ancak ara ara bir arada olmaları da var olan aidiyetlerini desteklemekle birlikte daha da sağlamlaştırmaktadır.

Ebeveynler çocuklarıyla fiziksel beraberlik oluşturacak faaliyetlerden (yüzme ve spor) çoğu kez eksik kalmaktadırlar. Oysaki bu etkinlikler aidiyet oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Ailenin maddi imkânları bu faaliyetleri karşılamıyorsa evde birlikte yapacakları aktivitelerle de fiziksel beraberlikler oluşturabilmektedirler. Akşam yemeklerinde birlikte olmak, ailece film seyretmek, beraber temizlik yapmak, sinemaya gitmek ve misafirlığe gitmek sosyal ve fiziksel aidiyete uygun ortam sağlamaktadır (Güneş, 2020: 107-108).

3.2 Nomofobi Kavramı

Kişinin mobil cihaz ya da bilgisayarıyla bağının kesilmesi sonucu ortaya çıkan rahatsızlık ve gerginlik hissiyle birlikte duyulan kaygı ve üzüntüyü belirtmektedir. Genel bir ifadeyle; kişilerin teknolojiyle olan bağlarının kopmasıyla görülen nedensiz bir korkudur. Nomofobinin belirtileri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Sistematik bir şekilde akıllı telefon kullanımı, bu cihazlara çok fazla zaman ayrılması, bir ya da birden çok akıllı telefona sahip olunması ve şarj cihazının sürekli yanında bulundurulması
- Akıllı cihazın nerede olduğunun bilinmemesi, onu kaybetme düşüncesi, arama yapıldığında kişiye ulaşamayacağı fikri, pil seviyesinin düşmesi veya telefon kredilerinin (internet, mesaj, konuşma) bitmesi düşüncesinin tedirginlik oluşturması
- Akıllı telefon kullanımına imkân sağlamayan yerlerin tercih edilmemesi şeklindeki davranışlar
- Mobil cihaza gelen mesaj ve aramaların kısa aralıklarla kontrol edilmesi
- Akıllı cihaza her zaman ulaşılabilir olması ve onu sürekli yakınında tutma ihtiyacı
- Günlük yaşamda yüz yüze iletişimin kaygı ya da stres oluşturuyor olması düşüncesiyle daha çok mobil cihazlar üzerinden iletişime yönelinmesi
- Mobil cihaz kullanımından kaynaklı harcamaların fazla olması (Bragazzi ve Puente, 2014: 156-157).

Genel çerçevede bakıldığında nomofobinin günümüzde yeni bir psikolojik terim olarak hayatımıza girmesi mobil teknolojilerin problemli ve çok kullanımı ile olmuştur (Gezgin ve diğ., 2017: 87). Pek çok kişiye göre bağımlılık fikri klasik manada eroin, esrar, alkol, kokain gibi kimyasal maddelerin kullanımı anlamına gelse de kimyasal olmayan; bilgisayar oyunu oynama, televizyon seyretme, alışveriş yapma, kumar oynama ve seks gibi davranışsal bağımlılıkların da söz konusu olduğu görülmektedir (Ögel, 2012: 101).

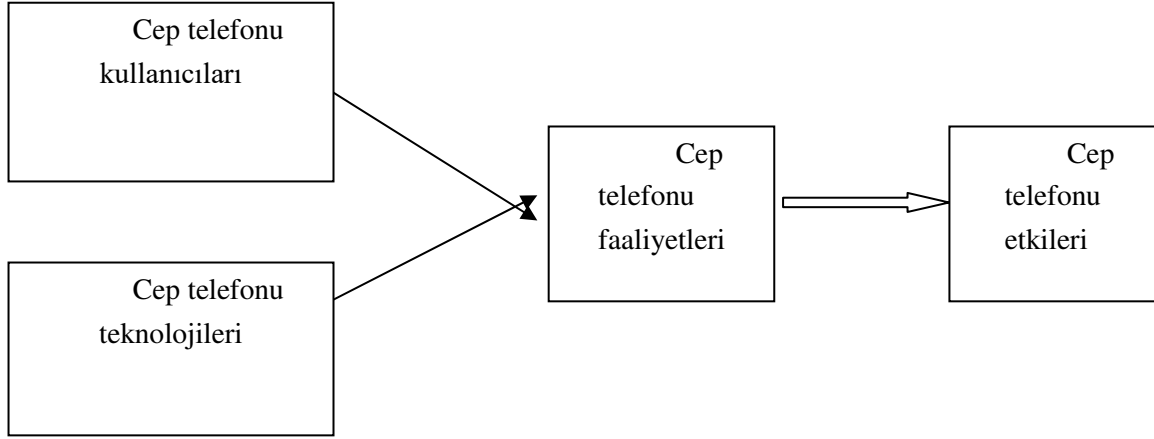
Teknolojideki yenilikler, bireylerde çeşitli duygu ve davranış değişimlerini beraberinde getirmektedir (King ve diğ., 2013: 34). Bu durum da teknoloji-birey arasındaki ilişkiyi, üzerinde durulması gereken önemli bir konu haline getirmektedir.

Teknolojik objelere bağımlılıkta cinsiyete göre genellikle bariz farklılıklar görülmektedir. Erkekler görme duyusuna ait uyarıcıları tercih ederken kadınların ilişki kurmaya yönelik tercihlerde bulundukları bilinmektedir. Kadınlar çoğunlukla çevrimiçi sohbet etmeyi erkekler ise pornografi izlemeyi ve oyun oynamayı seçmektedirler (Ögel, 2021: 215).

TÜİK'in yaptığı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına bakıldığında Türkiye'de evlerin %96. 9' unda akıllı telefon veya cep telefonu olduğu görülmüştür (TÜİK, 2016). Kişilerin hayatını kolaylaştıran mobil cihazların gündelik yaşamda kullanımı, zorunlu bir hale gelmiştir. Günlük hayatı kolaylaştırmakla birlikte mobil cihazın sürekli ve bilinçsiz kullanımı kişilerde; sigara, uyuşturucu, alkol ve madde bağımlılığı gibi takibi önem arz eden bir konu haline gelmiştir. Aynı zamanda kişilerin mobil cihaz ihtiyacı karşılanmadığı durumlarda, vücutta bağımlılık yapan maddelerin yoksunluğuna benzer bir durum ortaya çıktığı da görülmektedir (Kuyucu, 2017: 354).

Teknolojinin günümüzde farklı bir forma dönüşmesinde veya tutulmasında önemli payı olan unsurlardan biri cep telefonlarıdır. Mobil telefonların oluşturduğu farklılaşmalar ya da cep telefonlarının fazla kullanımı birçok problemi ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla bu durum telefonları kullanamama ya da kaybetme korkusu olarak nitelendirilen nomofobi kavramını önemli hale getirmektedir. Nomofobiya'nın temelinde çeşitli psikolojik etkenlerin olduğu görülmektedir. Bunlar sıklıkla öz güven eksikliği ya da benlik saygısındaki düşüş olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda nomofobi bu kişileri sosyal kaygı bozukluğu, panik bozukluk ya da sosyal fobinin oluşumuna açık hale getirmektedir (Küçükvardar, 2020: 83).

Davranış bilimi; sosyoloji, işletme, biyoloji, eğitim, tıp, kriminoloji ve psikoloji gibi farklı çalışma alanlarında insanların çeşitli eylemlerini ele alan disiplinler arası bir alandır. Cep telefonu davranışı; insanların cep telefonu kullanımı sırasında göstermiş olduğu çeşitli bilişsel, duygusal, fiziksel ya da sosyal etkinlikleri ifade etmektedir. Cep telefonu davranışı Şekil 2' de görüldüğü gibi dört faktörle ilişkilendirilmiştir (Yan, 2018: 10).



Şekil 2. Cep Telefonu Davranışının Dört Temel Ögesi (Yan, 2018)

Kaynak: Mobile Phone Behavior, Yan, Z. (2018)

Cep telefonu Kullanıcıları: Cep telefonu sahibi olan kişiler ya da sahip olmasa da bu cihazları kullanan tüm kişiler olarak ifade edilebilir. Cep telefonlarının en yeni kullanıcıları; çocukluğun ilk dönemlerinde henüz bir cihaza sahip değilken kullanan erkek çocukları ve yaşlılık evresindeki kullanıcılar sayılabilir. Cep telefonu kullanıcıları yaşın yanı sıra eğitim, cinsiyet, din, kültür gibi diğer bazı önemli unsurlar açısından da farklılaşmaktadır. Dünya genelinde cep telefonu kullanıcılarına bakıldığında bu farklılaşma daha net bir şekilde görülmektedir. Yine farklı düzeylerde fiziksel, sosyal, bilişsel, davranışsal ve nörolojik özellikler bakımından da bu çeşitlilik göze çarpmaktadır. Büyük kısmını farklı türde yetersizliği olanlar (görme, işitme) ile farklı veya üstün yetenekte olan kullanıcılar oluşturmaktadır (Yan, 2018: 25-28) .

Cep Telefonu Teknolojileri: Mobil cihaz teknolojilerinden bahsettiğimizde ele alınacak konular arasında ilk sırada teknolojinin ürettiği bir araç olan cep telefonları yer almaktadır. Mobil cihaz teknolojisine örnek olarak verilebilecek kavramlardan ilki mobil ödemedir. Mobil cihazlar, paranın ödeme ve transferinde kullanıcılarına güven ve kolaylık sağlamaktadır. İkinci kavram olarak karşımıza GPS çıkmaktadır. Mobil cihazlar, google haritaların sağladığı imkânlar gibi GPS hizmeti vererek bir yerin konumunu kısa sürede ve kolay bir şekilde bulmaya yardımcı olmaktadır. Bir diğeri ise telefon üzerinden yürütülen her türlü yazışma faaliyetidir. Bu bağlamda mobil cihazlarda bulunan Kakao Talk ve Wechat gibi kişilerarası iletişimde randıman sağlayan pek çok mesajlaşma programı yer almaktadır. Aynı zamanda mobil cihazlardan; sosyal ağlara erişim, müzik dinlemek, ses ve video kaydı, film izlemek, fotoğraf çekimi gibi diğer amaçlar için yararlanılmaktadır (Yan, 2018: 58-60).

Cep telefonu faaliyetleri: Mobil telefon aktiviteleri; mobil telefon teknolojileri ile kullanıcılarının birbirini birçok yönden etkilemesi anlamına gelmektedir. Bu aktiviteler arasında; kişiler arasında irtibat kurmak, bankacılık, sağlık, eğlence ve gezi gibi faaliyetler yer almaktadır. Aynı zamanda görüntülü görüşme, Walmart uygulaması üzerinden alım satım yapımı, Instagramda gönderi paylaşımı, taksiye binerken Uber uygulamasını kullanmak gibi bazı özel örnekler de yer almaktadır. Bu faaliyetler, cep telefonu kullanan kişiler ile cep telefonu teknolojileri arasında yer alan birtakım etkileşimleri anlatmaktadır. Gerçek yaşamda cep telefonu kullanan kişiler, cep telefonu faaliyetlerini meydana getirmek için mobil teknolojilerle etkileşimde bulunarak cep telefonu ile alakalı etkilerin oluşmasına sebep olmaktadır. Başka bir söylemle; bir telefon

kullanıcısı ve telefonun anlamlı bir faaliyet ortaya çıkarması için birbirleriyle bağlantı içerisinde olması ve etkileşimde bulunması gerekmektedir (Yan, 2018: 86-88).

Cep telefonu etkileri: Mobil cihazların bireyler üzerinde bıraktığı etkiler birkaç madde halinde ele alınabilir:

- Akıllı telefonlar sayesinde insanlar çok daha geniş alanlarda etkileşim kurup iş birliği sağlarlar.
- Weixin uygulamasıyla ile kişiler, arkadaşları ile iletişim kurarak öğrenmek istedikleri şeylere hızlı bir şekilde ulaşabilirler.
- Akıllı telefonlar; çevrimiçi sınıflar, çevrimiçi danışmanlık, bulut hizmetleri, taksi çağırırken Uber ya da Didi' yi kullanma, çevrimiçi alışveriş pingi gibi birçok kaynağın paylaşımında kolaylık sağlamaktadır.
- Akıllı telefonlar bilgi almada kâğıt, kitap, gazete kullanımına ihtiyaç duymadan, basit ve randıman alınan bilgi elde etme imkânı sunmaktadır.
- Akıllı telefonlar, Zifubao yahut Weixin gibi uygulamalar aracılığıyla ödeme yapmada kolaylık sağlamakla beraber aynı zamanda kırsal kesimlerde ulaşım ve yiyecek gibi ihtiyaçların giderilmesi noktasında da her türlü işlemin yapılmasına imkân vermektedir. Akıllı telefonların, mobil internet gibi her yerde ve sürekli bir biçimde kullanılabilir olması bu gibi işlemlerin uygulanmasını kolaylaştırmaktadır(Yan, 2018:115-116).

3.2.1 Bağımlılık kavramı ve Bağımlılık Belirtileri

Bağımlılık klasik manada eroin, esrar, alkol, kokain gibi kimyasal madde kullanımı anlamına gelse de kimyasal olmayan çeşitli davranışsal bağımlılıkların da söz konusu olduğu görülmektedir (Ögel, 2012:101). Bağımlılık belirtilerine bakıldığında:

Tolerans Gelişimi: Bağımlı kişilerin ilk aşamada internette belli bir zaman geçirdiği fakat bu zamanı çok geçmeden arttırmak zorunda hissettikleri görülmektedir. İnternette geçirilen süre ilk zamanlarda belli bir doyum sağlarken zaman geçtikçe bu beklentiye karşılamaz hale gelir, umulan etki oluşmayınca da kişiler deşarj olamamaktadır. Muhtemel etkinin azalış göstermesiyle birlikte kişiler çoğunlukla kullanılan zamanı arttırma ihtiyacı hissedilmekte ve internete ayrılan süre gitgide artış göstermektedir.

Yoksunluk: Bağımlılık meydana getiren her türlü maddenin, bir süre kullanılıp bırakıldığında yoksunluk semptomları gibi bazı problemleri ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu sorunlar arasında; huzursuzluk yaşama, rahatlayamama, depresyona girme, herhangi bir şeyden haz duymama, sıkıntı hissi, iştahsızlık durumu sayılabilir. Yoksunluk sonucu oluşan semptomlar, bağımlılığın derecesine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu durum bağımlı kişide gözle görülür bazı problemler ortaya çıkarmaktadır.

Araştırmalar, depresyon ve kaygının internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda depresyon, internet bağımlılığında hem bir sebep hem de bir sonuç olarak görev alabilmektedir.

Başarısız Bırakma Girişimleri: İnternet bağımlısı kişiler internet kullanımını bırakmak için bir hayli girişimde bulunmasına karşın bunu tamamen engelleyememekte ve bu davranışı zaman içerisinde tekrar tekrar yaşamaktadırlar.

Zarar Görmesine Rağmen Kullanmaya Devam Etme: İnternet kullanımı; kişilerin toplumdan yavaş yavaş uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Bu kullanım, kimilerinin iş yaşamlarında, kimilerinin ise okul hayatlarındaki başarılarını düşürmektedir. Bu durum aynı zamanda kişinin ailesiyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde de olumsuz sonuçlara yol açıp çeşitli hastalıkların belirmesine sebep olabilmektedir. Ancak bağımlı kişilerin farklı sebeplerle internet kullanımına devam ettikleri görülmektedir. Ayrıca internet bağımlısı kişilerde düzensiz beslenme, uykusuzluk hareket etmedikleri için kilo artışı da görülebilmektedir.

Tasarlandığından Fazla Kullanmak, Kontrol Edememek: Bireylerin internet başında geçirdiği süreyi hesaplayamadığı ve çoğunlukla tasarlanan zamanı aştığı anlamına gelmektedir.

Sorumluluklarını ve Yükümlülüklerini Yerine Getiremem: İnternete bağımlı olarak yaşayan kişiler günlük hayatta yapması gereken görevleri (yemek yemek, okula gitmek, uyumak vb.) unuttur hale gelmektedirler. Asıl sorumluluklarını, bilgisayara olan bağılıklarına bir handikap olarak görmektedirler. Buna bağlı olarak kişisel sorumlulukları için yapılması gerekenler ya daha sonraya bırakılmakta ya da unutulup gitmektedir.

İnternete bağımlı kişiler, iş hayatındaki akışın takibini gitgide kaybetmektedirler. Zamanla aileleriyle ve arkadaşlarıyla geçirdikleri süreyi de azalttıkları ve sosyal çevreleriyle olan yakınlıklarını sınırlandırdıkları görülmektedir. Aynı zamanda bu durum bireylerin yaşamlarını belli bir düzen içerisinde devam ettirememeleri önünde bir engel oluşturmaktadır.

Zaman Harcama: İnternet bağımlılığında en çok karşılaşılan durumlar, internet kullanımına fazla vakit ayrılması ve zaman algısında oluşturduğu problemlerdir. Bağımlı kişilerin internet başındayken sadece ona odaklandıkları ve gün içerisinde zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamadıkları görülmektedir.

İnternet tasarrufunun bağımlılıkla ilgili önemli bir faktör olmasındaki ana sebeplerinden biri ise internetin ne kadar süre kullanıldığı veya çevrimiçi olarak geçirilen zamanın miktarıdır. Bağımlı kişilerin, haftalık ya da günlük olarak internette harcadıkları vaktin bağımlı olmayanlara oranla oldukça fazla olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasında orantılı bir ilişki mevcuttur. Dolayısıyla bireylerin internette geçirdikleri vakit çoğaldıkça bireyde bağımlılığın belirmesi ya da bağımlılık seviyesinin şiddetlenme olasılığı artmaktadır. Aynı zamanda bağımlılıktan bahsetmek için, internette uzun süre zaman geçirme, tek başına yeterli değildir. İnterneti ilk defa kullanan bir kişiyle uzun süredir kullanıcısı olan bir kişinin bağımlı olabilme durumları benzerlik göstermektedir. İnternetin eski veya yeni kullanıcısı olmak bağımlılık riskine etki etmemektedir.

Teknolojiyi kullanma süresi, internet bağımlılığı gibi televizyon veya telefon bağımlılığında da yadsınamayacak bir semptomdur.

Psikososyal İşlevlerde Bozulma: Bağımlılığın ileri aşamalarında kişiler, internet ortamındaki aktivitelerce yönlendirilmeye başlanmaktadır. Çevrimiçi oyunlar seçme, sanal ortam sohbetleri ya da kumar oynama gibi aktivitelerle yönelim sonucu kişilerin aile ve arkadaşlarından uzaklaşıp ekrana bağımlı hale gelmeleri söz konusu olabilmektedir.

Araştırmalar, internette geçirilen süredeki artışın, kişilerde yalnız kalmaya ve kurulan sosyal ilişkilerde azalmaya sebep olabileceğini ortaya koymaktadır. Haftada birkaç saatini internette geçiren aileler üzerinde yapılan incelemelerde; sosyal destek ve mutlu olma düzeyinde azalış, bunalma ve yalnızlık seviyesinde ise artış olduğu izlenmektedir. Aynı zamanda internet bağımlılığı

üzerine yapılan çeşitli araştırmalarda da sosyal yalıtılmışlığın problematik internet tasarrufu ile direkt bağlantı içerisinde olduğunu göstermektedir (Ögel, 2012: 105-108).

3.2.2 Sanalizm: Teknoloji ve Bilgisayar Bağımlılığı

Teknolojide meydana gelen gelişmeler insanların yaşamlarında da değişimi beraberinde getirmektedir. Çeşitli şekillerde yaşamı kolaylaştıran teknoloji, bireylere sunduğu imkânlarla insan yaşamının bir parçası haline gelmeyi başarmıştır. Ancak teknolojinin insan yaşamına hakim olmasında ve olumsuz yönde etkilerinin oluşmasında kişilerin sahip olduğu çeşitli dürtülerin etkilerinin olduğu görülmektedir. Bağımlılık durumunda, dürtülerin kontrolünde zorluk yaşanmakta ve kontrol objeye geçmektedir. Teknolojiyle gelişmesiyle birlikte;

- Telefonla görüşmek
- Mesaj yollamak
- İnternet kullanımı
- İpod kullanımı
- Playstation vb. kullanımı

➤ Bilgisayar kullanımı gibi birçok bağımlılık oluşturabilecek faktör yaşamımızda var olmaya başlamıştır. Bu durum gün geçtikçe teknolojiyi hayatın vazgeçilmez bir parçası haline getirmektedir. Dolayısıyla günümüz dünyasında, teknolojiden yararlanmadan hayatını rahat bir şekilde sürdürmek oldukça zor bir hal almaya başlamıştır. Teknoloji zamanla hayatımızın birçok aşamasında (evde, iş yerinde, sokakta, okulda) yer edinmektedir. Böylece küreselleşen dünya, kişileri teknoloji kullanımı konusunda mecburi hale getirmektedir.

Bağımlılığın tedavi sürecinde istenilen objeyi terk etme durumu, teknolojiden yararlanmanın zorunlu hale geldiği bir dönemde zorlu ve olumsuz bir süreci ortaya çıkarmaktadır. Bu sebeple teknoloji, bireylerin yaşamında kolaylıklar sağlarken; teknolojik bağımlılık, tedavi ve müdahalede zorlukları beraberinde getirmektedir. Teknolojinin çok çabuk gelişme gösteriyor olması, teknolojinin hızına yetişmeyi ve ona göre tedbir almayı büyük ölçüde imkânsız hale getirmektedir.

3.2.3 İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı

İnternet, diğer bağımlılıklardan oldukça farklı bir yapı ortaya çıkarmaktadır. Bir yandan kişilerin sosyalleşmesini sağlarken öte yandan kişilerin toplumdan uzaklaşmalarına sebep olan bir araç olma özelliği taşımaktadır. Günlük hayatta;

- Web de gezinme
- Oyun oynama
- Pornografi
- Kumar
- Chat odaları gibi bilgisayar ve internet bağımlılığının çeşitli türleri karşımıza çıkmaktadır.

İnternet ve bilgisayar, televizyon gibi durgun olmayıp aktif bir eğlence aracı olma özelliği taşımaktadır. Televizyon kişilere istediğini verirken bilgisayar ve internet ise kişinin isteğini

kendisine vermektedir. Televizyonda yalnızca izleme davranışı söz konusuysa internet ile bilgisayarda ise durum farklı olmaktadır. Burada eğlenceye etkin bir şekilde katılma olanağı var olup onu yönlendirebilme ve onun bir parçası haline gelebilme imkânı dolmaktadır. Televizyondaki herhangi bir programın izlenmesi izleyiciyi anında ödüllendirmezken bilgisayar ya da internetteki

oyunlarda seviye atlama gibi ödülleri söz konusu olabilmektedir. Ödüllendirme, kişinin güdülenmesini belirleyen bir faktör olmaktadır. Aynı zamanda internet âleminde, ivedi bir şekilde yapılan ve yinelenen bir durum olmaktadır. Örnek olarak bilgisayarda oynanan oyunlarda bir sonraki aşamaya geçmek bir ödüdür. Bu bağlamda sanal evrenin, bütün yasak ve keyifleri kendinde barındırdığını söylemek mümkündür.

İnternet, kullanıcılarına birden çok seçenek sunmaktadır. Aranılan bilginin nerede bulunacağını tam olarak bilinmemesi kişilerde merak duygusu uyandırmaktadır. Aynı zamanda internet kişilere farklı kimliklere sahip olabilme olanağı vermektedir. Gerçek kimliğin bilinmiyor olması özgür bir şekilde davranabilme durumuna zemin hazırlayabilmektedir.

İnternetin birden çok alternatif sunmasının yanında oyun oynarken kaybetme durumlarında bile motivasyonu sağlaması, internetin zamanla olumlu duygular uyandıran bir araç halini alabilmesini sağlamaktadır.

İnternet ortamı toplumdan uzaklaşan ya da sosyal becerileri zayıf bireyler için farklı bir alternatif olabilmektedir. Göz iletişimi kurmada ya da kendisini ifade etmekte zorlanan bireyler internet ortamını bir kaçış alanı olarak görebilmektedirler. Bilgisayar ya da internetin bireylere rahatça davranabilme olanağı sağlaması, kullanım açısından daha fazla tercih edilmesine ve bağımlılık geliştirme riskine zemin hazırlamaktadır.

Sanalizm; Bağımlılık kavramının, yeni gelişme gösteren bu davranış türünü tam olarak karşılayamadığı düşünülmektedir. Güçlü istek duymanın bir parçası olarak görülen sanalizm de bu isteği oluşturan internet âleminin cazibesidir. Sanalın cezbe ediciliği, gerçekteki acımasızlıkla rekabet etmektedir. Sanal itenin, en büyük oyunu her şeyi yapıp bozabilmesidir (Ögel, 2021: 211-215).

3.2.3.1 İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yol Açtığı Sorunlar

İnternet ile bilgisayar bağımlılığı, birçok problemin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu problemler kişinin özel hayatından sosyal yaşamına kadar her alana etki edebilmektedir. İnternet bireyin yaşamının bütününe çevreledikçe etkisi de yaşamın tamamını kapsar hale gelebilmektedir. Kişinin içinde bulunduğu duygu durumundan, aile içerisindeki ilişkilerine ve diğer insanlarla kurulan ilişkilere kadar her alanda problemler oluşturabilmektedir (Akkaş, 2019: 28).

3.2.3.1.1 Fiziksel Sorunlar

Bilgisayarda veya internette uzun süreli vakit geçirmek;

- Uyku problemleri
- Sırt Ağrısı
- Yeme problemleri
- Gözlerde kuruma
- Kişisel hijyende yetersizlikler
- İçine kapanıklık, kaçınanlık
- Baş ağrısı
- Carpal Tunnel Sendromu gibi bazı hastalık veya belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Yukarıda bahsedilen faktörler internet bağımlısı kişilerde yeterince önemli olarak görülmemektedir. Hastalıklar sanal dışındaki dünyada geçerli görülmektedir.

İnternet ortamında, gerçek hayattaki kendisinden çok sanal dünyadaki kendisi ön plana çıkmaktadır. Bireylerin sanal hayattaki kişiliği, faal bir şekilde yaşamını sürdürürken beden eksikliği dikkate alınmamaktadır. Dolayısıyla bu durum birçok hastalığa da zemin hazırlayabilmektedir (Ögel, 2021: 211-215).

3.2.3.1.2 Psikolojik Sorunlar

İnternette geçirilen süre artış gösterdikçe kişiler yalnızlaşmakta ve bulundukları ortamdan soyutlanmaktadır. Yalnızlaşan kişiler ihtiyaç ve hislerini doyuma ulaştıramadığından mutsuz olabilmektedirler (Akkaş, 2019: 30). Bu bağlamda yüz yüze ilişkileri azaltan teknolojik araçların, mutsuz bireylerin ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilmektedir.

3.2.3.1.3 Sosyalleşme ve Aile Sorunları

İnternet kullanımı, kimi kişileri sosyalleştirirken kimilerini de toplumdan uzaklaştırmaktadır. Dijital dünya, kullanıcılarına bir yandan yeni insanlarla tanışıp sosyal ilişki kurmalarında yardımcı olurken öte yandan bireyleri tek başına bırakabilmektedir.

Dijital dünyanın gerçek dünyayla rekabet ettiği düşünüldüğünde kişilerin, yüz yüze iletişim kurmak yerine dijital ortamda internet aracılığıyla konuşmayı, oyun oynamayı veya video seyretmeyi tercih ettiği söylenebilmektedir. Bu durum bireylerin sosyal çevrelerinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Sosyalleşme, kişinin doğduğu anda başlayıp ölümüne kadar devam eden bir süreci kapsamaktadır. Sosyalleşme kavramı, kişilere toplumsal ve kültürel değerlerini öğretmekle birlikte çevresindeki kişilerle sosyal ilişkiler kurmalarına da olanak sağlamaktadır.

İnternet bağımlısı kişiler sosyal hayatlarında birtakım problemler yaşamaktadır. İnternetin aşırı veya sorunlu kullanımı; çoğunlukla sağlıklı bir şekilde kişiler arası ilişki kuramama sonucu ortaya çıkmaktadır. Başkalarınca reddedilme korkusu yaşayan ya da fiziki temas halinde olmaktan çekinen kişiler internet aracılığıyla bu endişeyi ortadan kaldırmaktadırlar. Yalnızlık duygusu içerisinde olan kişiler, bağımlılık oluşturan uygulamalardan Chat odaları, anlık haberleşme, etkileşimli oyunlar ya da sosyal medya araçlarını kullanma yoluyla tek başınalık hissinin yerini doldurmaya çabalamaktadırlar (Young ve Kimberly, 2017: 7). Bu bağlamda ailede güvenli bağlanma kuramayan kişilerin sosyal hayatlarında ikili ilişki kurarken bazı problemler yaşayıp yalnızlaştıkları görülmektedir. Bu durumun da onları teknoloji kullanımına yönlendirdiği söylenebilmektedir.

Ebeveynlerden hoşnutsuzluk, uyum içinde olmayan ebeveynler, anne baba ve çocuğun birbirleriyle uyuşmayan istekleri, anne ve babanın cezalandırıcı davranışları, çocuklarına destek çıkmamaları, ayrılmış veya çocukların tek velisi olduğu durumlar internete olan bağımlılığı arttırmaktadır (Halley ve diğ., 2015:13). İnternete bağımlı olan kişiler evlilik hayatlarında, ailesiyle kurdukları iletişimlerde ve anne ile babanın çocukla olan ilişkilerinde problem yaşamaktadırlar. İnternette geçirilen süre çoğaldıkça ailedeki bireylere ayrılan vakit kısalmaktadır. Aynı zamanda ev içerisindeki rollerin yerine getirilmesinde ve ev içi işlerin (çocuklara bakmak, yemek yapmak, çamaşır yıkamak) yapılması noktasında sıkıntıların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Young ve Kimberly, 2017: 5-7). Bu noktadan hareketle teknolojinin aşırı kullanımının aile

bağlarını zayıflattığına ve çeşitli görev ve sorumlulukların aksamasına neden olduğu görülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, teknolojiye bağımlılıkla aile aidiyeti arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Kişilerin internet veya bilgisayara bağımlı hale gelmelerinin temelinde aile ile olan bağlarında yaşanan problemlerin etkili olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü ailesiyle aidiyet kuramayan kişiler sosyal hayatlarında da problem yaşamaktadırlar. Bu durumda bireylerin yalnızlaşmasına sebep olmaktadır. Burada da devreye internet ve bilgisayar kullanımı girmektedir. Bu araçlar, kişilerin yalnızlıklarını giderip mutlu olmalarını sağlamakla birlikte onlara sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılama hissini de verdiği söylenebilmektedir.

3.2.3.2 İnternet Bağımlılığının Tedavi Yöntemleri

İnternet bağımlılığı, tedavisi zor olan bir süreci kapsamaktadır. Buradaki zorlayıcı sebep bilgisayar ve internet kullanımının kişilerde fizyolojik gereksinimlerden birisi haline gelmiş olmasıdır. İnternet bağımlılığı kavramında, internetin kontrollü ve ölçülü kullanımını sağlama başlıca tedavi etme metotlarından birisi olmaktadır. İnternet bağımlılığının ilaçlı tedavi yöntemi bulunmamaktadır (Young ve Kimberly, 2017: 8-12).

Dış Durdurucu Kullanmak: Bağımlı kullanıcıyı zamansal bakımdan oyalayacak veya internette harcadığı süreyi anımsatacak faktörleri (internet kullanım süresi bittiğinde alarm çalması) kullanma durumunu kapsamaktadır. Buradaki amaçların belirlenmesinde önemli bir yere sahip olan internet kullanımını sınırlandırma düşüncesi çoğunlukla başarısız şekilde sonuçlanmaktadır. Bu bağlamda, belirli amaçlar (maç seyretme, arkadaş çevresiyle sinemaya gitmek) oluşturarak internet kullanım süresi düşürülebilmektedir.

Kaçınma: İnternetin, devamlı kullanılan amaç dışında kullanımını sağlamaktır.

Hatırlatma Kartlarını Kullanmak: İnternette geçirilen sürenin azaltılmasında veya herhangi bir uygulamanın kullanımını engellemek için internetin olumlu ve olumsuz yönlerinin bir karta yazılması durumunu içermektedir.

Kişisel Bir Durum Geliştirmek: Bağımlı bireyin, bağımlı olduğu durumdan uzaklaşması için bir yol bulmasını kapsamaktadır. Kamp yapma, spor yapma, golf oynama, balık tutma, yürüyüş yapma, hayvanat bahçesine gitme gibi.

Destek Grubuna Girmek: Zamanlarının büyük bir kısmını evde geçirmek durumunda olan kişiler, gerçek yaşamlarında hissettikleri yalnızlığı gidermek için internette vakit geçirme yolunu tercih etmektedirler. Bekârlar, yaşlılar, engelliler bu kümede yer almaktadırlar. Bireylerin bu davranışlarını terk etmeleri için benzer sorun yaşayan kişilerle bir araya gelmeleri gerekmektedir.

Aile Terapisi: Aşırı internet kullanımı, aile içi iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumu önlemek için; tatil süresini uzatma, ortak uğraş alanları bulma ve kişilerin gereksinimlerinin giderilmesi gibi faaliyetlerde bulunarak internet bağımlılığın önüne geçilebilmektedir (Akkaş, 2019: 32). Böylelikle hem aile bağlarının güçlendirilmesi hem de bireylerin teknoloji bağımlısı olmalarının önüne geçildiği söylenebilmektedir. İnternet bağımlılığının temeline bakıldığında kişileri internet kullanımına yönlendiren ve yine internet kullanımından uzaklaştıracak olan faktörün, aile ile kurulan aidiyet bağı olduğu görülmektedir.

3.2.4 Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknolojide meydana gelişmeler, bilgisayar ve internet kullanımı kapsamında yeni araçların üretilmesine ve internette her çeşit uygulama alanlarının oluşturulmasına imkân sağlamaktadır. İnternet kullanım alanlarının başında sosyal medya gelmektedir. Bu medya, “kullanıcılar yardımıyla her türden bilginin dağılımına olanak sağlayan etkileşimli ve çevrimiçi topluluklar meydana getiren web tabanlı uygulamalar olmaktadır”.

Cahpman’a göre sosyal medya; iş odaklı, ilgi odaklı, statü odaklı, arkadaş odaklı, fotoğraf ile video odaklı olmak üzere altı bölümde ele alınmaktadır.1991’li yıllarda World Wideweb’in (www) halka açık hale gelmesiyle sosyal medya ortaya çıkmıştır. 1990’ların sonlarında ilgi odaklı internet siteleri başka kişilerle paylaşmaya başlanılmıştır. 1997 yılında profil oluşturma ile arkadaşları liste haline getirme olanağı sunmaktadır. 2002 yılında Friendster sitesi, kullanan kişilere profil oluşturma imkânı sağlamakla birlikte, kullanıcılara kendi arkadaşlarının haricinde arkadaşlarının arkadaşlarıyla da iletişim kurma olanağı sunmaktadır. 2004’te Facebook, 2006 yılında da Twitter kurulmuştur. Facebook ile Twitter’da kişiler video, haber, bilgi paylaşımında bulunup sohbet etmektedirler (Kuşay, 2013:7-8).

Sosyal medya sitelerini ötekilerden ayıran en belirleyici fark, kullanan kişilerin arkadaşlarını, takipçi listelerini ve profil sayfalarını görebilmeleri olmaktadır. Sosyal medya sitelerinin en tanınmışlarından birisi de Friendster’dir. Bu site 2002 de ortaya çıkmıştır. Kuruluş amacı ise ortak arkadaşlar arasında iletişim kurup bir araya gelmelerini sağlamaktır. Bunu izleyen yıllarda medya paylaşımı çevresinde beliren sosyal medya siteleri oluşmaya başladı. Youtube (video paylaşımı), Flickr (fotoğraf paylaşımı) gibi medya paylaşımı yapılan siteler sosyal ağ siteleri halini almaktadır.2004 yılında Mark Zuckerberg tarafından Facebook’un kurulması o dönemde yaşanan önemli bir gelişmedir. Sonraki yıllarda ise Instagram, Foursquare, Twitter, Blogger, Tumbler ile Wordpress’in önemli uygulamalar haline geldiği söylenebilir. Sosyal ağların Türkiye’deki kullanım alanları aşağıdaki gibidir:

Yayınla: Wikipedia veya Blogger gibi bilgi ile blok araçlarını kapsamaktadır.

Paylaş: Dailymotion, Yotube, Delicious gibi video, yer imi, resim, müzik, çizim gibi kavramlar paylaşılmaktadır.

Konuş: Msn Skype ve benzer biçimde Watsapp gibi sohbet etme ve anlık yazışma ağlarını içermektedir.

Söyle: Twitter gibi düşüncelerin paylaşıldığı ağ olmaktadır.

Hayatı Paylaş: Instagram ve Foursquare gibi video, resim ve metinlerin paylaşımına imkân sağlayan yazı ile bilgi akışının dışında canlı bir şekilde izlenebilen kavramları da kapsamaktadır.

Oyun: Facebook ve internet aracılığıyla oynan oyunları kapsamaktadır.

Sosyal ağlar devamlı bir şekilde yenilenmekte ve gelişme göstermektedir. Bu ağları kullanan kişiler talepleri ve hedefleri yönünde kimi zaman birden çok sosyal ağı tercih etmektedirler. Sosyal ağlara bağımlı olmanın ölçütleri şunlardır:

- Zamanın çoğunu sosyal ağları kullanarak geçirmek,
- Problemlerden kaçmak için sosyal ağlarda vakit geçirmek,
- Sanal dışı hayatta, arkadaşlarla görüşüp sinemaya gitmektense sosyal ağlarda vakit geçirmek,
- Sosyal ağlarda vakit geçirmediğinde huzursuzluk ve endişe hissetmek,

- Sosyal ağlarda geçirilen zamanı azaltmamak ve sosyal ağ kullanımdan kaynaklı kişilerarası ilişkilerde meydana gelen bozulmaları kapsamaktadır (Kuşay, 2013: 16-57).

Sosyal medya devamlı olarak yenilenmekte ve gelişim göstermektedir. Kullanıcılar, amaçları doğrultusunda Facebook, Twitter, Youtube gibi farklı sosyal medya araçlarını kullanabilmektedir.

Facebook: Türkiye’de birçok kişi tarafından kullanılan Facebook ağının tercih edilmesinde, merak dikkat çeken bir faktör olmaktadır. Başkalarının yaptıklarını görmek ve arkadaşlarının yorumlarına bakmak kişilerde heyecan uyandırmaktadır. Kişilerin devamlı olarak başka kişilerin yaşamlarını incelemesi ve kendisini başka kişilerle karşılaştırdığı görülmektedir. Aynı zamanda fikirlerimizin başkalarınca bilinmesi önemli olmaktadır. Paylaşım yapılmasına olanak sağlayan Facebook uygulaması da buna imkân vermektedir. Bunun yanında birden çok kişinin tanışıp buluşmasına imkân sunması dolayısıyla da kişilere sosyal bireyler olma olanağı sağlamaktadır. Facebook üzerinde kurulan gruplar, aidiyet hissini doyurmaya destek olmaktadır. Aidiyet aynı zamanda kişilere kimlik tanımını yapma olanağı da sağlamaktadır. Kimi zaman gerçek kimliğimizle kimi zamanda olmayı umduğumuz kimlikle sanal âlemde görünme imkânı sunmaktadır (Ögel, 2012: 36).

Twitter: Twitter kullanıcıları her vakit paylaşım yapma olanağına sahip olmaktadır. Bununla birlikte başka kişilerce takip edilmek ve yorum almak da mümkündür. Twitter aynı zamanda fikir veya düşünce paylaşım sitesi şeklinde planlanmaktadır (Akkaş, 2019: 35).

Instagram: Dünya geneline bakıldığında Instagram kullanan kişi sayısı milyonlara ulaştığı görülmektedir. Grafik tasarım, fotoğrafçılık ve sinemanın beraberinde çağdaş sosyal ağ tarihçeleri ile tasarım trendleri de Instagram içeriğini meydana getirmektedir. Instagram gibi medya alanları var olduğundan beri devamlı değişim içerisinde olmaktadır. Bu değişimin nedenleri arasında; yeni özellikler ve filtreler ile telefonların kamera kapasitelerindeki değişiklikler olduğu söylenebilmektedir (Manovich, 2017: 4).

Youtube: Çevrimiçi videoların yapılıp, paylaşımına sunulduğu bir sayfa olan Youtube, video içeriğini görüntülemenin yanında içeriğe de destek olmaktadır. Youtube, yalnızca müzik dinlenen bir alan olmayıp video oyunu, program kaydı, spor, yetenek, film fragmanı ve kullanıcı içeriği gibi alanları da içerir. Youtube iki ana fonksiyonu içerisinde barındırmaktadır. Bunlar; içerik oluşturma ile içerik aramayı kapsamaktadır. Kullanıcılar içerik oluştururken kişisel videolarını belli başlı kişiler veya gruplara yollamaktadırlar. Youtube, kişilerin kendilerini tanıtmada aracı bir unsur olmaktadır. İçerik aramak ise bir nevi sezgisel bir eylemdir. Kullanıcıların belli başlı videolara bakmasını ve videolarda dolaşmasını sağlamaktadır. Kişinin kendi isteğine göre yaptığı arama olmaktadır. İsteklerimiz yönünde Youtube’da çok sayıda içerikde mevcut olmaktadır (Janarthanan, 2017: 364-377).

3.2.4.1 Sosyal Medyanın Olumlu Sonuçları

Sosyal ağlar; bireylerin sosyalleşmelerinde, kendilerini anlatmalarında toplumla kaynaşmalarında, üretken olmaları ile medya okuryazarlığı alanında olumlu katkılar sunmaktadır. Sosyal ağların devamlı olarak yenilenmesi ve geniş bir kullanım alternatifine sahip olması kişilerin üreticiliğini arttırmaktadır. Sosyal ağlar kullanıcılarına, iki taraflı haberleşme ve birbirini etkileme fırsatı vererek değişik fikir veya planların oluşmasına fayda sağlamaktadır. Sosyal ağların her

devletten, her kentten veya her medeniyetten insanları bir noktada buluşturması kültürel mübadeleye de katkı sağlamaktadır.

Sosyal ağlar geniş bir insan topluluğuna erişme niteliğine sahip olmaktadır. Sosyal ağlarda içerik olarak paylaşılan ürünlerin afiş, müzik ve videolarla sergilenmesi bilinçli olmaya katkı sağlamaktadır. Sosyal ağlarda kişilerin kendini anlatması ve ispatlaması ergenlerde ve gençlerde kişilik gelişimlerine fayda sağlamaktadır. Sosyal ağlarda içinde bulunduğumuz gruplar kişiliğimiz üzerinde de etkili olmaktadır. Bu gruplarda üstlendiğimiz görevler kimlik gelişimine fayda sağlamaktadır. Kişiler sosyal ağlarda ilişki kurarken daha az sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu durum iletişim kurarken kişilerin dâhil olduğu gruplarda daha rahat hissetmelerine ve paylaşım yapmalarına destek olmaktadır. Bilgi ve içerik paylaşımı, tartışma içeren ortamlarda bulunmak kişilerin özlerini yeni baştan tanımalarına olanak sunmaktadır. Buradaki tanınma, uygun görülme, beğenilme ve saygı görme gibi nitelikler sosyal kimliğin gelişmesini sağlamaktadır. Sosyal ağlar, bilgi akışı ile bilgi paylaşımına imkân veren alanlar olması sebebiyle eğitime de fayda sağlamaktadır (Kuşay, 2013: 87-97).

3.2.4.2 Sosyal Medyanın Olumsuz Sonuçları

Sosyal ağ ortamları, her çeşit bilgi ve içeriğin paylaşımına sunulduğu ve her çeşit bağın kurulduğu bir alan sunmaktadır. Kişilerin sosyal alandaki paylaşımlara uzunca bir müddet dâhil olması bağımlılığa neden olmaktadır. Sosyal ağlar zaman ve mekân kavramını ortadan kaldırdığı için kültürel değerleri olumsuz yönde etkilemektedir. Bu manada sosyal ağlar birtakım riskleri özünde barındırmaktadır. Aynı zamanda gizlilik esaslarında ve mahremiyet kurallarında etik ile güvenlik sorunları meydana gelebilmektedir. Müstehcen paylaşımlar, doğru olmayan konuşma içerikleri ve gerçek olmayan kimlikler gibi.

Sosyal ağlarda fazla zaman geçirme kişilerin yalnızlaşmasına sebebiyet vermektedir. Daha az konuşan, tartışan ve gülen kişilikler ortaya çıkmaktadır. Yüz yüze münasebetlerin azalmasına sebebiyet veren sosyal ağ ortamı sosyal ilişkilerin zayıflamasına sebep olmaktadır. Bu durum da yalnızlık ve depresyona sebep olabilmektedir (Kuşay, 2013: 100-117). Bu bağlamda sosyal ağların fazla kullanımı, kişilerin aile aidiyet bağlarını zayıflattığı gibi ekrana bağımlı bireyler haline gelmelerine de neden olduğu söylenebilmektedir.

3.2.5 Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bilgi teknolojileri ile iletişim teknolojisinde yaşanan gelişmelerin yanında dijital teknolojide görülen en önemli ilerlemelerden birisi kablosuz iletişim ağının geliştirilmesidir. Dünyadaki bütün faaliyetleri taşınabilir şekle getiren kablosuz ve aynı zamanda mobil teknolojiler, çağdaş toplulukların hayatında vazgeçilmez bir araç haline gelmektedir. Teknolojideki gelişmelerin en önemlisi mobil telefonlar ya da akıllı telefonlar olarak düşünülse de kişilerin fiziksel mekânda birbirleriyle irtibat halinde olmalarına imkân sağlayan pek çok icat bu teknolojilerin öncesinde meydana gelmiştir. Gün geçtikçe daha küçük ve taşınabilir yapıda üretilen cihazların ortaya çıkması birçok kullanıcının bilgiye ulaşma ve hareket ederken dahi sosyal bağlantı oluşturmaya olanak sağlamaktadır (Chayko, 2018: 28). Teknolojide yaşanan gelişmeler sonucu ortaya çıkan akıllı telefonların, sunduğu imkânlar ve taşımada sağladığı kolaylıklar nedeniyle, gün geçtikçe daha çok kullanıcıya sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu araçların bağımlılık seviyesinde kullanımı

nomofobi kavramının öneminin daha fazla ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu durumun da aynı zamanda aile bağlarının zayıflamasına, toplumdan kopuk, ekrana bağımlı bireylerin yetişmesine neden olduğu söylenebilmektedir.

Kablosuz telefon teknolojisi ilk olarak 1946 yılında ortaya çıkan araba telefonları şeklinde olmuştur. 1973’ te ise Motorola ilk cep telefonunun üretimini gerçekleştirmiştir. Martin Cooper’ın bu cihazla ilk görüşmesi 20 dakika sürmüştür. Cep telefonlarının yaygın bir hal alması 1990’lı yıllarda olmuş ve akıllı telefon halini ise 2000’ li yıllarda almıştır. Telefon görüşmesi akıllı cihazların birincil amacı olmaktan çıktığını söylemek mümkündür. 2000’li yılların bitiminde cep telefonları ile akıllı telefonlarda rakam tuşları içine konulmuş harfler yerine takım halindeki harf klavyelerinin kullanımına başlanmıştır. 2007 yılında ise Apple navigasyonlu ve ekranı dokunmatik olan akıllı telefonu piyasaya sürmüştür (Brown ve diğ., 2010: 2). Teknolojideki gelişmeler aşamalı bir şekilde ilerlemiştir. Her yeni gelişmenin de bir sonraki aşamaya geçişte kolaylık sağladığını söylemek mümkündür.

Teknolojiyle alakalı cihazlardan en yaygın kullanım alanı olan akıllı telefonlardır. Toplumumuzda bu araçların kullanımı yaygınlaşarak neredeyse herkes tarafından kullanılır bir hal almaktadır. Bu cihazların kullanımı beyindeki ödül mekanizmasını uyarmakta ve bağımlılığı istekli hale getirmektedir. Telefonlar günümüzde kullanımı zaruri olan araçlar haline geldiği söylenebilmektedir. Gün içerisinde devamlı olarak Facebook, Instagram veya Twitter’ı gözden geçirme, e-postaları inceleme ya da Youtube videosu seyretme gibi akıllı telefon kullanımının oluşturduğu bu hareketlilik farkına varmadan kişileri bu cihazlara bağımlı bireyler haline getirmektedir (Zahariades, 2018: 16).

Akıllı telefon kullanan kişiler, günde minimum üç saatlerini akıllı telefon kullanarak geçirmektedirler. Birçok kişi gün içerisinde bir ile dört saat arasında vakit geçirmektedir. Akıllı telefon kullanıcıları uyku dışındaki vakitlerinin üçte birini bu cihazlardaki faaliyetlere harcamaktadırlar. 19-22 yaş grubu bireylerde yapılan bir araştırmada; kadınların günde ortalama 10 saat, erkeklerin ise günde ortalama 8 saat akıllı telefonda zaman harcadıklarını ve en çok mesajlaşma, mail gönderimi, Facebook ve internet kullanımına vakit ayrıldığı belirlenmiştir (Robert ve diğ., 2014: 254-265). Aktif kullanımın yaygınlaşmasıyla birlikte akıllı telefonlardan mahrum olma korkusunu anlatmak üzere “Nomofobi” terimi ortaya çıkmıştır. Nomofobi, akıllı telefon bağlantısını kaybetme fobisini ifade etmektedir. (Alter, 2018: 23).

Kişinin bir hareketinin kendisine zararı olduğunu bildiği halde o hareketi yapma noktasında kendini engelleyememesi durumu davranışsal bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağımlılığın etkileri iki şekilde görülmektedir. Bunlar; Obsesyon (saplantı)ile Kompülsiyon (zorlanım)’dur. Obsesyon, kişinin bir şeyi devamlı olarak düşünmesi, kompülsiyon ise kişinin bir şeyi yapma noktasında kendisini engelleyememesidir. Bu bağlamda akıllı telefonların, davranışsal bağımlılığın etkilerinin yaygın şekilde görülmesine neden olduğu söylenebilmektedir (Stontz, 2015: 36).

Akıllı telefon bağımlısı olanların kişilik özellikleri: dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, materyalizm, vicdanlılık, nevrotiklik, uyarılma ihtiyacı ve kabul edilebilirlik.

Kabul edilebilirlik: Başka kişilerin iyiliğini istemek ve diğer kişilerle dürüst bir ilişki kurmak manasına gelmektedir. Diğer bireylerle ilişki kuramayan insanlarda mobil telefon kullanım oranı yüksek olmaktadır. Anti sosyal olarak nitelendirilen bu kişiler özellikle akıllı telefonlarında oyun oynayarak vakit geçirmektedirler.

Ayrılma: Kişi topluluk içerisinde içine kapanık bir tutum sergiliyorsa, kendisini bulunduğu yerden ayırarak aşırı cep telefonu kullanma davranışını sergilediği söylenebilmektedir.

Uyarılma İhtiyacı: Akıllı telefon kullanımı, bireyin içinde bulunduğu sıkıntıdan kurtulmanın bir yolu olarak görülebilmektedir. Günümüzde genç nesil bilhassa eğlence niyetiyle akıllı telefonu çok fazla kullanmaktadır.

Duygusal İstikrarsızlık: Karamsar, kaygılı veya endişeli kişiler duygusal değişkenlikten uzaklaşmak için cep telefonu ile vakit geçirmeye yönelmektedirler. Kaygılı ve stresli kişiler cep telefonunu çok fazla kullanma davranışı göstermektedirler.

Dürüstlük: Kişiler bireysel davranışlarını kontrol altına alabilmelidir. Davranışlarını izlemek ve yönetmek, kişilerin rollerini uygulaması sorumluluklarını tamamlaması bakımından önemli olmaktadır. Fakat cep telefonunun fazla kullanımı rolleri ve sorumlulukları yerine getirmede aksamaya sebep olmaktadır.

Materyalizm: Kişilerin maddeci olmalarıyla ilgilidir. Günümüzde bilhassa gençlerin, akıllı telefonlarını tüketim aygıtı şeklinde görmeleri mümkündür. Cep telefonlarını, hayatlarının merkezinde bulundurmaları bu cihazları önemli bir araç haline getirmektedir. Gençlerin kendilerini belli başlı araç ya da markalarla anlatmaları ayrıca sosyal kimliğin oluşumuna fayda sağlamaktadır (James, 2015: 14).

3.2.5.1 Akıllı Cep Telefonu Bağımlılık Ölçütleri

Bağımlılığın en karakteristik özelliklerine bakıldığında;

- Mesaj gönderme, arama yapma, e postaya bakma, oyun oynama ve sosyal medyaya bakma gibi alanlarda kendini gösteren fazla kullanım
- Cep telefonunun fazla kullanımıyla alakalı bilhassa ebeveynlerle ilgili problemler
- Fonksiyonel araçları yeni çıkanlarıyla değiştirme ihtiyacının yanında aynı memnuniyet düzeyini yakalamak için kullanımda aşamalı bir artış,
- Cep telefonunun bir süre kullanımından sonra ulaşılmasına engel olduğunda yaşanan duygusal değişimler ile mesaj atma ihtiyacı olduğu görülmektedir (Choliz, 2012: 33-35).

Akıllı telefon bağımlılığı bir anda ortaya çıkmamaktadır. Diğer bağımlılık çeşitleri gibi bazı süreçlerden geçerek belirmektedir. Bağımlılık başlangıçta olumsuz sonuçları tahmin edilemeyen çeşitli (internet kullanımı, cep telefonu kullanımı, alışveriş yapmak) davranışların sıklıkla kullanımı sonucu ortaya çıkmaktadır. Birtakım fiziksel, psikolojik veya çevresel unsurlar cep telefonu ile geçirilen süreyi çoğaltabilmektedir. Aynı zamanda bireyler başından geçen olumsuzluk içeren hislerden arınmak için de cep telefonu davranışının kontrolünü sağlayamayabilir. Cep telefonu kullanan kişiler; bir video paylaşımı, oyun veya sosyal medya hesabındaki bir paylaşım ile keyifli ya da mutlu olabilmektedirler. Bu davranışların pekiştirilmesi kişilerde bağımlılık oluşturabilir (James, 2014: 255). Aşırı cep telefonu kullanımının;

- Mali konular (yüksek gelen telefon faturaları)
- Gelişmemiş sosyal beceriler
- Uyum sorunları
- Trafik kazaları
- İşini kaybetme
- Akademik sıkıntılar

➤ Özgüven düşüklüğü gibi bir takım dezavantajları bulunmaktadır (Deshpande, 2015: 244-248).

Cep telefonu gençlik ve ergenlik dönemindeki kişilerce daha fazla tercih edilen teknolojik aletlerden biri olmaktadır. Gençlerin bir kısmı; aşırı derecede kullanım, ebeveynlerle alakalı problemler, kullanımı denetlemede güçlük ve telefon kullanamadıkları zaman yaşadıkları duygusal sıkıntı gibi bağımlılık bozukluklarını ayırt eden esas bulguları göstermektedir. Bununla beraber temel problem, cep telefonlarındaki teknolojik işlev ve kullanımların etkileyici gelişimiyle alakalı olmaktadır. İnternetin cep telefonlarında kullanılması ya da Facebook, Instagram, Twitter, WatsApp gibi uygulamaların geliştirilmesi sadece mobil kullanım şeklini değişime uğratmaz bununla birlikte mobil cihazın kötüye kullanılmasını ya da bağımlılık riskini arttıran bir takım önemli değişiklikler de meydana getirmektedir (Akkaş, 2019: 43-44).

Akıllı telefon bağımlılığının ölçütlerine bakıldığında kişilerin bu araçları bağımlılık derecesinde kullanmalarının temelinde aile ilişkilerinde ebeveynleriyle yeterli düzeyde bağlilik kuramamalarının etkili olduğu görülmektedir. Bu durumun sonucu olarak yaşadıkları yalnızlık ve mutsuzluğu akıllı telefonlardaki cezp edici özelliklerle gidermeye çalışmaktadırlar. Akıllı telefon kullanımı, bağımlılık seviyesine ulaştığı zaman ise yaşamın farklı alanlarında problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

3.2.6 Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunlar, kişilere sanal dünyada sosyal olma imkânı sunması sebebiyle asosyal kişiliğe sahip bireylerce daha çok tercih edilmektedir. Bu kişiler yalnızlıklarını gidermede dijital oyunları bir araç olarak kullanmaktadırlar. Dijital oyunlar yapısal ve içerik bağlamında bazı niteliklere sahiptir. Bunlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

- Oyunlar eğlendirir ve haz verir.
- Oyunlar birtakım kurallarca oynanmaktadır.
- Oyunların motive eden hedefleri vardır.
- Oyunların çıktı ile geri bildirimleri vardır.
- Oyunlarda halledilmesi gereken sorunlar vardır.
- Oyunların güçlüğü oynayan kişinin başarısına göre belirlenebilir.
- Oyunlar; yarış, rekabet, mücadele ve meydan okuma içermektedir. Bu durum da oynayan kişiye heyecan vermektedir.
- Oyunlarda etki çift yönlüdür, oyuncunun faal katılımını sağlamaktadır.
- Oyunu oynayan kişi, oyunda egosunu tatmin etme yoluna gidebilir.
- Oyunlar ilgiyi sürdürür ve hevesle bağlanmayı sağlamaktadır.
- Oyunlar toplumsal grupların meydana gelmesine katkı sağlamaktadır (Hazar, 2018: 37).

Bilgisayar oyunlarının popülaritesi gün geçtikçe artmakta ve iyi vakit geçirme amacıyla kullanımı daha fazla olmaktadır. Çok sayıda gencin günlük hayatında yaygın olan oyunların henüz bağımlılık sınıfına girip girmeyeceği üzerinde tartışılan bir konu olmaktadır. Bağımlılık teriminin madde kullanımıyla bağdaştırılması ve tedavi şekillerinde ilaçla iyileştirmenin göz önünde bulundurulması son dönemlerde sık görülmeye başlayan davranışsal bağımlılıkları (bilgisayar oyunu, internet, sosyal medya) tanımlamada problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Davranışsal bağımlılıkların sebep ve sonuç bakımından madde bağımlılığıyla paralellik göstermeleri bu problemlerin çözümünde kolaylık sağlamaktadır.

Oyun kavramı, teknolojik gelişmelerle birlikte mana ile içerikte değişime uğramıştır. Geleneksel manada oyun kavramı ile dijital oyunun farkları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

➤ Oyunun oynandığı mekân ve oyunun içeriği değişiklik göstermektedir. Geleneksel oyun; kişilerin aynı mekân ile zamanda yer alması koşuluyla iletişim odaklı fizikselliğe ve üretkenliğe dayalı oyunlar olmaktadır. Dijital oyunlar; bilgisayar oyunları, mobil oyunları, atari oyunları ve konsol oyunlarını kapsamaktadır.

➤ Geleneksel oyunda gönüllülük ile rekabete dayanan minimum iki kişinin varlığı zorunluyken, dijital oyundaki kişi sayısı milyonlara ulaşabilmektedir.

➤ Geleneksel oyunun oynandığı alan fiziki, dijital oyunun oynandığı mekân sanaldır.

➤ Başarı; geleneksel oyunda oyun bitiminde, dijital oyunda oyun devam ederken yapılır.

➤ Oyun öyküsü, oyunla alakalı yer, oyuncu özellikleri dijital oyunda oyuncu aracılığıyla belirlenirken, geleneksel oyunda önceden belirlenmiştir (Hazar, 2018: 34-37).

Günümüzde gittikçe artan teknoloji bağımlılığının, tıpkı diğer madde bağımlılıkları gibi tedaviyi gerektiren bir yöne doğru gittiğini söylemek mümkündür. Kullanıcılara güzel vakit geçirme imkânı sunan oyunlar ise kişileri etkisi altına alıp zamanla onları ailesinden ve sosyal çevresinden koparıp oyuna bağımlı duruma getirmektedir. Geleneksel manada oyunlar; kişilerin yüz yüze iletişim kurmasını sağlayıp aidiyet bağına güçlendirirken; teknolojideki gelişmeler sonucu ortaya çıkan dijital oyunların ise aile bağlarını zayıflatıp kişileri ekrana bağımlı hale getirdiğini söyleyebiliriz.

3.2.6.1 Dijital Oyun Bağımlılığı Kriterleri

Oyun bağımlılığı, zihinsel açıdan oyunu aklından geçirme, günlük yaşamdaki vazife ya da yükümlülüklerini boşlama ve uzunca bir süre oyun başında kalma şeklinde tanımlanmaktadır. Oyun bağımlılığı; okul ile iş yaşamındaki performans düşüklüğü, şahsi işlerin aksaması, aile içi etkileşim ve ekonomik açıdan yaşanan kayıplar gibi bazı olumsuz sonuçların doğmasına sebep olmaktadır (Xu diğ., 2012: 321).Oyunlar, kişileri bağımlı hale getirdiği için bireylerin sosyal hayatlarında duraksamaya, iş hayatlarında motivasyon eksikliğine ve aile yaşamlarında da maddi ve manevi problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Lemmens, Young'ın internet bağımlılığı ölçütleri ile DSM IV de değinilen bağımlılık ölçütlerini göz önünde bulundurarak oyun bağımlılığının ölçütlerini tanımlamıştır (Lemmens ve diğ., 2009:79).

Dikkat Çekme: Devamlı oyun oynama fikrinde olma ile oyun oynama durumunda aşırılığa gitmedir. Oyun oynamak bağımlı bireyin yaşamında en anlamlı şey durumuna gelmektedir.

Tolerans: Kişinin devamlı bir şekilde oyun oynaması ile oyun başında geçirilen sürenin artış göstermesi.

Ruh Hali Değişikliği: Kişi ruh halini değiştirmek, sakinleşmek ve sıkıntıdan kurtulmak için oyun oynamaktadır.

Geri Çekilme: Oyun oynarken sinirlilik, huzursuzluk, karamsarlık gibi hoşla gitmeyen duygularının belirmesidir.

Nüksetme veya Tekrarlama: Oyun oynamayı engelleyememe, oyun oynamada aşırılığa gitme ve yoksunluk hissinin ortaya çıkmasıdır.

Çatışma: Oyun oynama davranışında aşırılığa gidilmesiyle birlikte birey, çevresindeki kişiler ile problemler yaşar ve oyun oynayabilmek için yalan söyleme davranışına başvurmaktadır.

Sorunlar: Oyun oynama da aşırılık durumunun görülmesi sonucunda iş ve okul hayatında yaşanan problemler ile sosyalleşmede ve başka kişilerle kurulan ilişkilerde sorunların belirmektedir.

İlgi görmeyen ya da aile içinde iletişim sağlayamayan kişiler oyun oynamayı bir kurtuluş yolu şeklinde görmektedirler. Bununla birlikte oyunda başarı göstermek üstünlük hissinin gelişimine yardımcı olabilir. Sanal dışındaki yaşamda; ilişkileri bozulan, iş ile meslek yaşamında işlevselliği azalan kişiler bu eksikliklerini oyun oynayarak karşılamaya çalışabilirler (Akkaş, 2019: 49).

3.3 Aile Aidiyeti ve Nomofobi İlişkisi

İletişim, aidiyetin yönelişini hızlandıran en etkili davranış olmaktadır. Birey kiminle iletişim kuruyorsa o kişiyle aidiyet bağı geliştirmektedir. İletişimin olmadığı yerde aidiyette gelişmemektedir. Aile içerisinde televizyonların sürekli açık olması veya herkesin cep telefonlarıyla kendi dünyasına daldığı bir ortamda kişiler arasında aidiyet duygusunun var olmasını beklemek anlamsızdır. Zira birey konuştuğu, kendini anlatmaktan zevk aldıkça aidiyet geliştirmektedir (Güneş, 2020: 78).

Aidiyet duygusu, bireylerin kişilik gelişimlerinde ve sosyalleşmelerindeki en önemli olgulardan birini oluşturmaktadır. Bu nedenle bilhassa ergenlikten başlayarak alan uzmanları, öğretmenler ve aileler çocukların aidiyet duygularını ortaya çıkarabilecekleri fırsatlar oluşturmalarıdır.

Çocukların teknolojik araç kullanımlarında etkili olan unsurların başında aileler gelmektedir. Ailelerin teknolojik cihazlarla uzun süre vakit geçirip çocuklarıyla nitelikli vakit geçirmemeleri, çocukların kendilerine özgü dijital araçlar edinmelerinin onaylanması, teknolojik araçların kullanımı hususunda yanlış tutumlarda bulunmaları, çocukları teknolojik araçların etkilerinden koruma konusunda gerekli bilgiye hâkim olmamaları ve teknolojiyi tıpkı bir bakıcı rolünde görmüş olmaları çocukların teknoloji ile olan bağlarını arttırmaktadır. Ailenin gelir durumu, eğitim seviyesi, çocuk sayısı ve annenin çalışıp çalışmaması da çocukların teknolojik araç kullanımlarını etkilemektedir (Aygül ve Eke, 2019: 96).

Çocukların sahip olduğu kardeş sayısı da teknoloji kullanımlarını etkilemektedir. Az kardeşi olan veya hiç olmayan çocukların internet ve teknolojiye bağımlı yaşama ihtimalleri, çok kardeşe sahip olan çocuklara kıyasla daha yüksek olmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça çocukların kardeşleriyle zaman geçirme ihtimalleri de artmaktadır (Leung, 2007: 204-214).

Akıllı telefon, televizyon, sosyal medya, bilgisayar, internet ve dijital oyunlar ebeveynlerin yaşamlarında önemli bir yere sahip olmaktadır. Bu türden teknolojilerin kimi ebeveynlerde bağımlılık kiminde ise alışkanlık haline geldiği görülmektedir. Ebeveynlerinin davranışlarını önce taklit ederek sonrasında ise örnek alıp davranış şekline getiren çocuklar, ebeveynlerinin yaşamlarında oluşturduğu boşlukları bu teknolojiler aracılığıyla doldurmaya aynı zamanda bu teknolojik araçları bilinçsizce kullanmaları sonucu onlara bağımlı duruma gelmektedirler (Yıldırım, 2018: 44-45).

İlk çocuklukta çocuk sahibi ailelerle yapılan bir çalışmada ailece hikaye okumayan, açık hava etkinliklerinde bulunmayan çocukların, teknolojik araçlarla daha fazla meşgul oldukları ortaya konulmuştur (Kanak ve Özyazıcı: 341-354). Başka bir çalışmada çocuğuyla oyun oynayan

ve parka götüren babaların çocuklarına bakıldığında ise telefonla daha az vakit geçirdikleri görülmektedir (Özkılıç Kabul, 2019: 140).

Bağlanma, kişilerin her yaşta ihtiyaç duyabilecekleri bir kavram olmaktadır. Aidiyet duygusu 7' sinden 70' ine her bireyde aktif şekilde varlığını sürdürmektedir. Buradaki problem, bastırılmış veya çeşitli alanlara kaydırılmış aidiyet duygusunun varoluşudur.

Kişilerde bağlanmanın daha rahat bir şekilde oluşması için anne ile çocuğun bir arada olduğu; internet, telefon ve televizyon gibi dikkati dağıtan çeşitli faktörlerin olmadığı faaliyetlere (sinemaya gitme, birkaç günlük eğlenceler, hafta sonu beraberliği) yer verilebilir. Anne ve baba işe kendisinden başlamalı ve yepyeni bir hayat biçimi oluşturmalıdır. Bağlanmanın daha fonksiyonel bir hal alması için yavaş yavaş tensel temasta bulunmaya başlanmalıdır. Çocuğa temasta tarif edilen baş, omuz, sırt yerleri pedagojik yönden özel bölgeler olmaktadır (Güneş, 2020: 225- 231). Çocuğa gerekli ilgi gösterilmediğinde çocuk bu yalnızlığını teknolojik araçlara yönelerek gidermeye çalışmaktadır. Bu durum da çocuğun vücudundaki bazı bölgelerde problemlerin (baş ağrısı, sırt ağrısı ve gözlerde kuruma) ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Her şeye yeni baştan başladıktan sonra, anne ve babanın ev içerisinde sürekli teknolojik aletlerle uğraşıp kendilerini iletişime kapatmaları ve çocuğa karşı ilgisizliklerini devam ettirip çocuğa yanlış davranışta bulunduklarında ona duygularını dile getirdikleri için pişmanlık duygusu hissettiriyorsalar böylesi başlangıcı yapmamaları daha uygun olmaktadır.

Çocuğun eşyalarını çok fazla önemsemesi, oyuncaklarını hiç kimseyle paylaşmaması, odasında ebeveynleriyle yakın temasta bulunmadan saatlerce kendiyile meşgul olması veya bilgisayar ile internet bağımlılığı ya da cep telefonuna olan ilgisi aidiyet duygusunun kurulmaması sonucunda kişilerin eşyalarla kurduğu bağla hayata tutunma çabaları olduğu görülmektedir.

Aile hayatı, bir arada olmanın zevk vereceği bir duruma getirilmelidir. Aidiyet kırııcı faktörler olan; akıllı telefonlar, televizyon, ödevler, internet ve derslerden aidiyetin yeniden oluşumu sürecinde uzak durulmalı, aynı zamanda anne ve babayla çocuk arasında direkt etkileşim kurulması gerekmektedir.

Çocuğun ailesiyle oynayabileceği oyunlar, aidiyetin yeniden oluşumuna zemin oluşturmaktadır. Ailece oynanan sessiz sinema oyunu, anne ve babanın kendi hayatlarını çocuklarıyla paylaşması, ortak kararla evde bir günü sinema günü olarak belirleyip o gün için evde birtakım hazırlıklarda bulunmak ve eğlenceli bir hava oluşturmak çocuğun dışarıdaki dünyadan daha fazla zevk alabileceği bir çevrenin oluşmasına imkân sağlayabilmektedir (Güneş, 2020: 231- 235). Bu durumun da çocuğu, aidiyet kırııcı faktörlerden (akıllı telefon, internet vs.) uzaklaştırıp ailesi ile vakit geçirmeye yönlendirdiği söylenebilmektedir.

Aidiyet ve Nomofobi arasındaki ilişkiye bakıldığında literatürde Akşit-Aşık (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmaya rastlanılmıştır. Çalışmada aidiyet ile nomofobi arasındaki ilişki ile aidiyetin nomofobi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada ise nomofobi ile aile aidiyeti arasındaki ilişkiye bakılmakla birlikte çeşitli değişkenler açısından ne şekilde farklılaştığı incelenmiştir. Aynı zamanda nomofobinin aidiyeti yordama durumu ele alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde demografik değişkenler ile ölçeklerin korelasyon sonuçları arasındaki ilişkiye yönelik analizlere yer verilmiştir. Aynı zamanda ortaya çıkan analiz sonuçlarına ilişkin katılımcılar ile ölçeklere dair veriler ve yorumlamalar sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Değişkenler İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Erkek	144	34,6
	Kadın	272	65,4
Okuduğu Üniversite	Fırat	261	62,7
	Medipol	155	37,3
Kardeş Sayısı	Tek veya İki Çocuk	154	37,0
	Üç Çocuk	109	26,2
	Dört veya Üstü Çocuk	153	36,8
Anne Eğitim Durumu	Okula Gitmemiş	75	18,0
	İlkokul	164	39,4
	Ortaokul	73	17,5
	Lise veya üstü	104	25,0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	127	30,5
	Ortaokul	85	20,4
	Lise	147	35,3
	Lisans	57	13,7
Telefon Kullanım Süresi	0-2 Saat	69	16,6
	3-4 Saat	182	43,8
	4 Saat Üstü	165	39,7

Tablo 1’ de görüldüğü gibi, katılımcıların 144’ü (%34,6) erkek ve 272’si (%65,4) kadın olmak üzere toplam 416 (%100) kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 261’i (%62,7) Fırat Üniversitesi’nde, 155’i (%37,3) Medipol Üniversitesi’nde öğrenim hayatlarına devam etmektedir. Katılımcıların 154’ü (%37,0) tek veya iki çocuklu bir aileye, 109’u (%26,2) üç çocuklu bir aileye, 153’ ü (%36,8) ise dört veya daha fazla çocuklu bir aileye sahiptir. Katılımcıların 75’inin (%18,0) annesi okula gitmemişken, 164’ ünün (%39,4) annesi ilkokul, 73’ ünün(%17,5) ortaokul ve 104’ nün (%25,0) ise lise veya üstü bir eğitim kurumundan mezundur. Katılımcıların babaların eğitim düzeylerine bakıldığında ise 127’ sinin (%30,5) babası ilkokul, 85’nin (%20,4) babası ortaokul, 147’nin (%35,3) babası lise ve 57’ sinin (%13,7) babası ise lisans mezunudur. Son olarak katılımcıların 69’u (%16,6) günde 0-2 saat arası, 182’ si(%43,8) 3-4 saat arası ve 165’ i (%39,7) ise 4 saat üstü telefon kullanma süresine sahiptir.

Tablo 2. Aile Aidiyeti Ölçeği (AAİ) Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri

Boyutlar	N	Min	Maks.	X̄	Ss	Çarpık.	Basık.
Aile Aidiyeti Genel	416	30,00	85,00	67,62	10,72	-,851	,910
Kendilik Aidiyeti	416	20,00	60,00	50,08	8,22	-,982	1,102
Aile Aidiyeti	416	8,00	25,00	17,54	3,38	-,191	,402

Tabloda yer aldığı üzere hem Aile Aidiyeti Ölçeğinin hem de ölçeğin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine baktığımızda ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3. Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X̄	Ss	t testi	
					t	P
Aile Aidiyeti Genel	Erkek	144	67,33	11,02	-,403	,687
	Kadın	272	67,77	10,58		

Tablo 3 incelendiğinde Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan “Bağımsız Gruplar t testi” sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($t=-,403$; $p>,05$) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların aile aidiyet algıları cinsiyetlerine göre değişmemektedir.

Tablo 4. Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Üniversite Türü Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X̄	Ss	t testi	
					t	P
Aile Aidiyeti Genel	Fırat Üniversitesi	261	67,38	10,80	-,587	,558
	Medipol Üniversitesi	155	68,02	10,60		

Tablo 4 incelendiğinde Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarının üniversite türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan “Bağımsız Gruplar t testi” sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($t=-,587$; $p>,05$) üniversite değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların aile aidiyeti algıları öğrenim görmekte oldukları üniversiteye göre değişmemektedir.

Tablo 5. Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	X̄	ss	F	p	Anlamlı Fark
Aile Aidiyeti Genel	Tek veya İki Çocuk	154	68,22	10,95	1,234	,292	
	Üç Çocuk	109	66,24	8,44			
	Dört veya Üstü Çocuk	153	68,00	11,86			

Tablo 5 incelendiğinde Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=1,234$; $p>,05$) kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların aile aidiyeti algıları katılımcıların kardeş sayılarına göre değişmediği söylenebilir.

Tablo 6. Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	X̄	ss	F	P	Anlamlı Fark
Aile Aidiyeti Genel	Okula gitmemiş	75	64,93	13,25	2,220	,10	
	İlkokul	164	68,38	10,82			
	Ortaokul	73	66,21	9,29			
	Lise veya üstü	104	69,35	8,99			

Tablo 6 incelendiğinde Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=2,22$; $p>,05$) anne eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların aile aidiyeti algıları katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre değişmediği söylenebilir.

Tablo 7. Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark	η^2
Aile Aidiyeti Genel	İlkokul (A)	127	67,54	10,41	4,757	,003	D-B	0,03
	Ortaokul (B)	85	64,55	10,95				
	Lise (C)	147	68,04	11,28				
	Lisans (D)	57	71,29	8,23				

Tablo 7 incelendiğinde Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=4,757$; $p<,05$) baba eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca etki büyüklüğüne bakıldığı zamanda düşük düzeyde bir etki büyüklüğünün olduğunu söylemek mümkündür ($\eta^2 <,06$).

Hangi alt gruplarda anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Bu analizin sonuçlarına göre sadece baba eğitim düzeyi lisans ve ortaokul olan gruplar arasında baba eğitim düzeyi lisans olan grup lehine anlamlı bir fark vardır ($p<,05$). Yani baba eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların aile aidiyeti algıları baba eğitim düzeyi ortaokul olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 8. Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarının Günlük Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark	η^2
Aile Aidiyeti Genel	0-2 saat (A)	69	62,30	13,51	13,375	,000	A-B A-C	0,04
	3-4 saat (B)	182	69,89	10,05				
	4 saat üstü (C)	165	67,34	9,28				

Tablo 8 incelendiğinde Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarının katılımcıların telefon kullanma süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=13,375$; $p<,05$) katılımcıların telefon kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca etki büyüklüğüne bakıldığı zamana düşük düzeyde bir etki büyüklüğünün olduğunu söylemek mümkündür ($\eta^2 <,06$).

Hangi alt gruplarda anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre algılanan aile aidiyeti günde 0-2 saat arası telefon kullanan grup ile günde 3-4 saat arası telefon kullanan grup arasında günde 3-4 saat arası telefon kullanan grup lehine, benzer şekilde günde 0-2 saat arası telefon kullanan grup ile günde 4 saatten fazla telefon kullanan grup arasında günde 4 saat telefon kullanan grup lehine anlamlı bir fark vardır ($p<,05$).

Sonuç olarak günde 3-4 saat arası telefon kullanma süresine sahip katılımcıların algıladıkları aile aidiyet düzeyi, günde 0-2 saat arası telefon kullanma süresine sahip katılımcıların algıladıkları

aile aidiyet düzeylerine göre daha yüksektir. Benzer şekilde günde 4 saat veya daha fazla telefon kullanma süresine sahip katılımcıların algıladıkları aile aidiyet düzeyi, günde 0-2 saat arası telefon kullanma süresine sahip katılımcıların algıladıkları aile aidiyet düzeylerine göre daha yüksektir.

Tablo 9. Nomofobi Ölçeği (NÖ) Puanları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri

Boyutlar	N	Min	Maks.	X̄	ss	Çarpık.	Basık.
Nomofobi Genel	416	20,00	140,00	84,06	26,45	,123	-,314
Bilgiye Erişme	416	4,00	28,00	19,05	5,70	-,267	-,605
Bağlantıyı Kaybetme	416	5,00	35,00	19,91	8,25	-,075	-,805
İletişime Geçememe	416	10,00	30,00	24,87	4,15	-,981	1,284
Rahat Hissedememe	416	5,00	35,00	16,31	8,83	,573	-,509

Tabloda yer aldığı üzere hem Nomofobi Ölçeğinin hem de ölçeğin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerine baktığımızda ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,5 ve -1,5 aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 10. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X̄	Ss	t testi	
					T	P
Nomofobi	Erkek	144	81,7708	29,12662	-1,285	,199
	Kadın	272	85,2721	24,89445		

Tablo 10 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan “Bağımsız Gruplar t testi” sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($t=-1,285$; $p>,05$) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların nomofobi algıları cinsiyetlerine göre değişmemektedir.

Tablo 11. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Üniversite Türü Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X̄	SSK	T testi	
					T	P
Nomofobi	Fırat Üniversitesi	261	83,9732	27,06551	-,087	,931
	Medipol Üniversitesi	155	84,2065	25,47617		

Tablo 11 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puanlarının üniversite türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan “Bağımsız Gruplar t testi” sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($t=-,087$; $p>,05$) üniversite değişkenine göre istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların nomofobi algıları öğrenim görmekte oldukları üniversiteye göre değişmemektedir.

Tablo 12. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	F	p	Anlamlı Fark
Nomofobi	Tek veya İki Çocuk	154	86,65	26,06	2,663	0,71	
	Üç Çocuk	109	79,22	24,63			
	Dört veya Üstü Çocuk	153	84,89	27,76			

Tablo 12 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=1,106$; $p>,05$) kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların nomofobi algıları katılımcıların kardeş sayılarına göre değişmediği söylenebilir.

Tablo 13. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Anlamlı Fark
Nomofobi	Okula gitmemiş	75	82,48	28,68	1,597	,190	
	İlkokul	164	87,04	26,68			
	Ortaokul	73	79,26	16,95			
	Lise veya üstü	104	83,85	29,46			

Tablo 13 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=1,597$; $p>,05$) anne eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların nomofobi algıları katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine göre değişmediği söylenebilir.

Tablo 14. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	F	P	Anlamlı Fark
Nomofobi	İlkokul (A)	127	84,2835	28,94327	2,078	,102	
	Ortaokul (B)	85	88,6471	28,39756			
	Lise (C)	147	80,2245	22,31554			
	Lisans (D)	57	86,6140	26,75668			

Tablo 14 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=2,078$; $p>,05$) baba eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yani katılımcıların baba eğitim düzeyleri değişse bile katılımcıların nomofobi algılarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde değişmediği görülmektedir.

Tablo 15. Nomofobi Ölçeği Puanlarının Telefon Kullanma Süresi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Anlamlı Fark	η^2
Nomofobi	0-2 saat (A)	69	74,21	28,61	12,022	,000	A-C B-C	0,05
	3-4 saat (B)	182	81,45	22,98				
	4 saat üstü (C)	165	91,04	27,40				

Tablo 15 incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puanlarının katılımcıların telefon kullanma süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre aile aidiyeti puanlarının ($f=12,022$; $p<,05$) katılımcıların telefon kullanma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca etki büyüklüğüne bakıldığı zaman düşük düzeyde bir etki büyüklüğünün olduğunu söylemek mümkündür ($\eta^2 <,06$).

Hangi alt gruplarda anlamlı farklılığın olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre algılanan nomofobi düzeyi günde 0-2 saat arası telefon kullanan grup ile günde 3-4 saat arası telefon kullanan grup arasında günde 3-4 saat arası telefon kullanan grup lehine, benzer şekilde günde 3-4 saat arası telefon kullanan grup ile günde 4 saatten fazla telefon kullanan grup arasında günde 4 saatten fazla telefon kullanan grup lehine anlamlı bir fark vardır ($p<,05$). Yani katılımcıların telefon kullanma süreleri arttıkça algıladıkları nomofobi düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Tablo 16. Aile Aidiyeti Genel Puanının Nomofobi Genel ve Nomofobi Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Aile Aidiyeti Genel	Nomofobi Genel	Bilgiye Erişme	Bağlantıyı Kaybetme	İletişime Geçememe	Rahat Hissedememe
Aile Aidiyeti Genel	1					
Nomofobi genel	-,114*	1				
Bilgiye erişme	-,171**	,634**	1			
Bağlantıyı kaybetme	-,123*	,861**	,488**	1		
İletişime geçememe	,064	-,124*	-,165**	-,120*	1	
Rahat hissedememe	-,191**	,848**	,448**	,675**	-,212**	1

Tabloda 16’ da görüldüğü üzere değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Öncelikle aile aidiyeti toplam puanıyla nomofobi toplam puanı arasındaki ilişkiye bakılmış olup daha sonra da nomofobinin alt boyutları arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir.

Nomofobi ile aile aidiyeti arasında ($r=-,114^{**}$) arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların aile aidiyeti düzeyleri artarken nomofobi düzeylerinin düştüğü söylenebilir. Ayrıca nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişme ($r=-,171$), bağlantıyı kaybetme ($r=-,123$) ve rahat hissedememe ($r=-,191$) ile aile aidiyeti genel puan arasında da negatif yönlü çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların aile aidiyeti puanları arttığında bilgiye erişme, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe puanlarının düştüğü söylenebilir.

Nomofobinin alt boyutu olan iletişime geçememe ($r=,064$) ile aile aidiyeti genel arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 17. Nomofobi Genel Puanının Aile Aidiyeti Genel ve Aile Aidiyeti Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Aile Aidiyeti Genel	Kendilik Aidiyeti (Alt Boyut)	Aile Aidiyeti (Alt Boyut)	Nomofobi Genel
Aile Aidiyeti Genel	1			
Kendilik Aidiyeti (Alt Boyut)	,971**	1		
Aile Aidiyeti (Alt Boyut)	,811**	,646**	1	
Nomofobi Genel	-,114**	-,085	-,155**	1

Tabloda görüldüğü üzere değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Nomofobi ile aile aidiyeti alt boyutlarından kendilik aidiyeti boyutu arasında ($r= -,085$) anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Nomofobi ile aile aidiyeti alt boyutlarından aile aidiyeti ($r= -,155$) boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani nomofobi puanları düştükçe katılımcıların aile aidiyeti puanlarının arttığı söylenebilir.

Tablo 18. Nomofobi Ölçeği Puanının Aile Aidiyeti Ölçeği Puanlarını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH.	β	T	P
Sabit	70,050	2,029		34,525	,000
İletişime Geçememe	,270	,062	,257	4,352	,000
Bilgiye Erişme	-,218	,103	-,116	-2,113	,035
Bağlantıyı Kaybetme	-,059	,091	-,046	-,650	,516
Rahat Hissedememe	-,298	,081	-,246	-3,664	,000
R=,298 R² =,080 F_(4, 411)= 10,02 p<.01					

Tablo 18’ da görüldüğü üzere Nomofobi Ölçeği puanının Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre Nomofobi Ölçeği ile Aile Aidiyeti Ölçeği puanları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($R=,298$). Nomofobi Ölçeği puanları Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarındaki varyansın % 8’ini açıkladığı görülmektedir ($R=,298 R^2=,080 F_{(4, 411)}= 10,02 p<.01$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise iletişime geçememe($\beta=,257$), bilgiye erişme ($\beta=-,116$) ve rahat hissedememe ($\beta=-,246$), aile aidiyeti puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<.01$). Bağlantıyı kaybetme boyutunun ise modelde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan çalışmada; aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişki, aile aidiyetinin ve nomofobinin çeşitli değişkenler bakımından ne biçimde değişiklik gösterdiği ayrı ayrı incelenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında aile aidiyeti ile cinsiyet, üniversite türü, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Baba eğitim düzeyi, günlük telefon kullanma süresi ile aile aidiyeti arasında ise anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca nomofobi ile cinsiyet, üniversite türü, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında ise anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Aile aidiyeti genel puanının nomofobi genel ve nomofobi alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan pearson çarpım moment korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilere göre nomofobi ile aile aidiyeti arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Yani kişilerin aile aidiyet düzeyleri artarken nomofobi düzeylerinin düştüğü söylenebilir. Aynı zamanda nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişme, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe ile aile aidiyeti arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların aile aidiyeti puanları arttığında bilgiye erişme, bağlantıyı kaybetme, rahat hissedememe puanlarının düştüğü söylenebilir. Ayrıca nomofobinin alt boyutu olan iletişime geçememe ile aile aidiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Nomofobi genel puanının aile aidiyeti genel ve aile aidiyeti alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan pearson çarpım moment korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre nomofobi genel puanının aile aidiyeti genel ve aile aidiyeti alt boyutlarından kendilik aidiyeti boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Nomofobi ile aile aidiyeti alt boyutlarından aile aidiyeti boyutu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani nomofobi puanları düştükçe katılımcıların aile aidiyeti puanlarının arttığı söylenebilir.

Bu sonuçlara göre; nomofobi ile aile aidiyeti arasında çok düşük düzeyde ilişki çıkmasında; aile aidiyetini ve nomofobiyi etkileyen başka faktörlerin etkili olabileceğinden söz edilebilir. Ayrıca bu araştırmanın pandemi süreci sonrasında uygulanmasının farklı sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

Akşit-Aşık (2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da aile aidiyeti ile nomofobi arasında zıt yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür.

Nomofobi Ölçeği puanının Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarını yordama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre Nomofobi Ölçeği ile Aile Aidiyeti Ölçeği puanları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Nomofobi Ölçeği puanları Aile Aidiyeti Ölçeği puanlarındaki varyansın % 8'ini açıkladığı görülmektedir. Nomofobi ölçeğinin alt boyutları olan iletişime geçememe, bilgiye erişme ve rahat hissedememenin aile aidiyeti puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bağlantıyı kaybetme boyutunun ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre iletişime geçememe, bilgiye erişme ve rahat hissedememe alt boyutlarının aile aidiyeti düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı ancak bağlantıyı kaybetme alt boyutunun aile aidiyeti düzeyini yordamada anlamlı düzeyde etki sahibi olmadığı söylenebilir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise nomofobi ölçeğinin alt boyutları olan; bilgiye erişme, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememenin arttığı durumlarda aile aidiyetinin daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu noktadan hareketle kişinin doyurulmamış ihtiyaçlarını farklı yönle kanaliz ederek yaşamını sürdürdüğü düşünülebilir.

Birinci Hipotez: Kişilerin aile aidiyeti ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu amaçla aile aidiyeti genel puanının nomofobi genel ve nomofobi alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan pearson çarpım moment korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilere göre nomofobi ile aile aidiyeti arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Yani kişilerin aile aidiyet düzeyleri artarken nomofobi düzeylerinin düştüğü söylenebilir. Aynı zamanda nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişme, bağlantıyı kaybetme ve rahat hissedememe ile aile aidiyeti arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Yani katılımcıların aile aidiyeti puanları arttığında bilgiye erişme, bağlantıyı kaybetme, rahat hissedememe puanlarının düştüğü söylenebilir. Ayrıca nomofobinin alt boyutu olan iletişime geçememe ile aile aidiyeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

İkinci Hipotez: Kişilerin aile aidiyetleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında bu hipotez doğrulanmamıştır. Bu sonuçta verilerin pandemi döneminde toplanmış olmasının ve aile içi ilişkilerin niteliğinin etkili olduğu düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında bu sonucu destekleyen çok sayıda araştırma mevcuttur (Kiremitçi, 2020; Yeter, 2019; Başar, 2019; Leake, 2007; King, Boyd ve Thorsen, 2015; Kiraz-Can, 2021). Yusufoglu ve Cerev, 2019; Gök, 2019; King ve Boyd, 2016 tarafından yapılan araştırmalarda ise aile aidiyeti puanları bakımından kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Üçüncü Hipotez: Kişilerin aile aidiyetleri telefon kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında bu hipotez doğrulanmıştır. Bu bağlamda kişilerin aileleriyle fiziksel birlikteliklerinin olup zihinsel birlikteliklerinin olmadığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında araştırmada çıkan sonuç ile eş ya da zıt yönde bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Dördüncü Hipotez: Kişilerin aile aidiyetleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre bu hipotez doğrulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sadece baba eğitim düzeyi lisans ve ortaokul olan gruplar arasında; baba eğitim düzeyi lisans olan grup lehine anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Baba eğitim düzeyi lisans olan kişilerin aile içi iletişimlerin daha sağlıklı olduğunu ve bu kişilerin aile ortamında çocuklarına vakit ayırarak aile bağlarını kuvvetlendiren faaliyetlerde bulundukları söylenebilir. Kiremitçi(2019) tarafından yapılan benzer bir çalışmada baba eğitim düzeyi ile aile aidiyeti ölçeğinin toplam puanı ve aile aidiyeti alt boyu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmışken kendilik aidiyeti alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu sonuçlara göre babası lise mezunu olanların aile aidiyeti ölçeği toplam puanı ile aile aidiyeti alt boyutu puanları ilkökul mezunu olanlara göre daha yüksektir. Durlanık (2019) tarafından 5. ve 6. sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada babası ortaokul mezunu olanların aile aidiyeti puanlarının lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. İlik (2019) tarafından yapılan çalışmada baba eğitim düzeyi ile aile aidiyet toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmış olup babası ilkökul ve altı mezun olanların puan ortalamalarının ortaokul mezunu olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Aynı zamanda kendilik aidiyeti alt boyutu ve aile aidiyeti alt boyutu arasında da anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre de babası ilkököl ve altı mezunu olanların puan ortalamalarının ortaokul, lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Baba eğitim düzeyi ile aile aidiyeti arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymayan çalışmalar da mevcuttur (Başar, 2019; Avşar, 2019; Yeter, 2019; Gök, 2019). Aynı zamanda Özmen- Doğan (2014) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da aile bağları ile baba eğitim durumu arasında bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Eğitim düzeyinin yüksek olması, çocuk yetiştirme konusundaki bilginin artmasında ve ailenin çocuğa gösterdiği ilginin çoğalmasında etkili unsurlardandır. Bu açıdan anne ve baba eğitim seviyesinin yüksek olmasının aile aidiyetine olumlu etkide bulunacağı düşünülebilir.

Beşinci Hipotez: Kişilerin aile aidiyetleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu hipotez doğrulanmamıştır. Buna sebep olarak annenin eğitim seviyesinden ziyade çocuk yetiştirme konusunda kendilerini ne kadar geliştirdikleriyle ilişkilendirilebilir. Durlanık (2019)'ın çalışması da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Açıkl-Gülel (2019) tarafından yapılan çalışma da ise suç işlemeye sürüklenen hükümlü erkek çocuklarıyla yaptığı çalışmasında annesi ilkököl, ortaokul ya da lise mezunu olanların aile aidiyetleri, annesinin eğitim düzeyi lisans, yüksekokul ya da yüksek lisans mezunu olanlara göre daha fazladır. Kiremitçi (2020)'nin çalışmasında anne eğitim düzeyi değişkeniyle aile aidiyeti ölçeğinin aile aidiyet boyutu arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Buna göre annesi ilkököl mezunu kişilerin aile aidiyeti alt boyutu puan ortalamaları annesi lise veya yükseköğretim mezunlarına göre daha azdır. Anne eğitim düzeyi ile aile aidiyeti ölçeğinin toplam puanı ve kendilik alt boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. İlik (2019) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada kendilik aidiyeti alt boyutu ile aile aidiyeti toplam puanıyla annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki çıkmış olup ilkököl ve altı mezunu olanların puan ortalamalarının ortaokul mezunu olanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Anne eğitim düzeyi ile aile aidiyeti alt boyutu arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmış olup ilkököl ve altı mezunu olanların puan ortalamalarının ortaokul, lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Altıncı Hipotez: Kişilerin aile aidiyetleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında elde edilen sonuçlar ters yöndedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kardeşlerin yaş farkları ile bir arada yaşayıp yaşamadıklarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan Gök (2019)'ün çalışmasında bir ya da iki kardeşi olan lise öğrencilerinin aile aidiyetleri üç ya da daha fazla kardeşe sahip olanlara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Yusufoğlu ve Cerev (2019)'in de çalışmasında bir ya da daha fazla kardeşi olanların aile aidiyetlerinin kardeşi olmayanlara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Yedinci Hipotez: Kişilerin aile aidiyetleri üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yapılan araştırma sonucuna göre bu hipotez doğrulanmamıştır. Literatüre bakıldığında elde edilen sonuç ile paralel veya zıt yönde bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma sonucunda anlamlı bir farklılık çıkmamasında çocukların yetiştiği aile ortamı, anne ve babanın eğitimi durumu ile anne ve baba tutumlarının etkili olduğu söylenebilir.

Sekizinci hipotez: Kişilerin nomofobi düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Cinsiyet değişkeninin nomofobi üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya koyması beklenmekteydi. Fakat sonuçlar bu şekilde çıkmamıştır. Pandemi döneminin, kişilerin

nomofobi düzeylerini arttırmakla birlikte cinsiyetler arası farklılığı da ortadan kaldırdığı söylenebilir. Aynı zamanda nomofobinin hem kadınları hem de erkekleri etkileyen bir durum olması dolayısıyla da anlamlı bir farklılık göstermediği de söylenebilir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında nomofobinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu çalışmayla Al, 2021; Aktaş, 2019; Öz, 2018; İlkay, 2020; Ertan, 2019; Günlü, 2021; Hoşgörü, 2020; Sezer ve Atılgan, 2019; Kars, 2020; Atan, 2020; Orucoğlu, 2020; Akın 2021; Adnan ve Gezgini, 2016; Öz ve Tortop, 2018; Pavithra vd., 2015; Apak ve Yaman, 2019; Selçukoğlu 2001; Dixit ve vd., 2010; Cabı ve Alp, 2020; Uysal vd., 2016; Gurbuz ve Ozkan (2020) görülmektedir. Nomofobi ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir ilişki çıkan çalışmalar da vardır. Bu çalışmalar: Çakır Özgöz, 2020; Yılmaz vd., 2018; Burcuoğlu, (Ön lisans öğrencileriyle yapılan çalışma) 2017; Sharmavd, 2015; Uğuz (Kamu hastanelerinde çalışan hemşirelerle yapılan çalışma) 2019; Gezgini vd., 2017; Hingorani ve Jena, 2016; Zencirci vd., 2017; Hakkari, 2018 gibi benzer çalışmalar da mevcuttur. Erkeklerin kadınlardan daha fazla nomofobik olduğu çalışmalar (Kwon ve diğ., 2013; Ercan ve Tekin, 2019) da görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda ise kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğu (Prasad ve diğ., 2017; Tanır, 2021; Gezgini ve Çakır, 2016; Büyükçolpan, 2019; Kanmani ve diğ., 2017; Matoza-Báez ve Carballo-Ramírez, 2016; Can, 2019; Sharma ve diğ., 2015; SecurEnvoy, 2012; Eren vd., (lise öğrencileriyle yapılan çalışma) 2020; Çağan, 2019; Turan ve İşçitürk, 2018; Tavolacci vd., 2015; Yıldırım (Lise öğrencileriyle yapılan çalışma) 2019; Augner ve Hacker, 2012; Cirak ve İslim, 2020; Çakır ve Oğuz 2017; Yıldırım ve diğ., 2016; Louragli vd. (2018) Türen ve diğ., 2017; Erdem ve diğ., 2016; Yılmaz ve diğ., 2018; Caponnetto ve diğ., 2021; Çelik ve Atilla 2018; Demirci ve diğ., 2015; Lee ve diğ., 2017; Moreno ve diğ., 2020; Yavuz ve diğ., 2019) görülmektedir.

Dokuzuncu Hipotez: Kişilerin nomofobi düzeyleri anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre bu hipotez doğrulanmamıştır. Bu sonuçlarda anne ve babanın çalışıp çalışmaması, çocukların aileleriyle ikamet edip etmemeleri ve çocuğun anne baba durumunun birlikte ya da ayrı olmasının etkili olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında anne eğitim düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında benzer çalışmalara (Eren ve diğ., 2020; Büyükçolpan, 2019; Akın, 2021; Gezgini ve Çakır, 2016; Atan, 2020; Öz, 2018; Göktas, 2019) rastlanılmaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında baba eğitim düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde de benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. (Eren ve diğ., 2020; Öz, 2018; Akın, 2021; Gezgini ve Çakır, 2016; Büyükçolpan, 2019; Atan 2020). Göktas'ın 2019 yılında lise öğrencileriyle yaptığı çalışma da ise tam tersi bir sonuca rastlanılmaktadır. Baba eğitim seviyesi düştükçe öğrencide nomofobinin arttığı gözlenmiştir.

Onuncu Hipotez: Kişilerin nomofobi düzeyleri telefon kullanma süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında bu hipotez doğrulanmıştır. Bu sonucun, kişilerin yalnızlık düzeyinin artmasıyla ya da aile içi iletişimlerinin günden güne azalmasıyla alakalı olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında da benzer çalışmalara (Özbek, 2021; Semerci 2019; Demirel, 2021; Eren d., 2020; Atan, 2020; Ekşi, 2020; Çakır Özsöz, 2020; Yıldırım, O. 2019; Orucoğlu, 2020; Akkuş, 2019; Gezgini ve Çakır, 2016; Yıldırım ve

Correia, 2015; Louragli vd.2018; Ergin, 2020; Kalaskar, 2015; Erdem vd., 2016; Çırak, 2021; Büyükçolpan, 2019; Yoğurtçu, 2018; Ay, 2021; Akın, 2021) rastlanılmaktadır. Taştan (2020) ‘ın çalışmasında ise nomofobi ile telefon kullanım süresi arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya konulmuştur.

Onbirinci Hipotez: Kişilerin nomofobi düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yapılan araştırma sonucuna göre bu hipotez doğrulanmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında kardeşlerin yaş ortalamaları ile bir arada yaşayıp yaşamadıklarının etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca pandemi koşulları çerçevesinde kişilerin nomofobi düzeylerinin artmasının da etkili olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında tek veya iki kardeşe sahip katılımcıların nomofobi puanları en yüksek düzeydedir. Bu sonuca göre kişi evde vakit geçirebileceği kardeşlere sahip olduğunda telefonla olan ilişkisinin daha sağlıklı olduğu söylenebilir. Leung, 2017’ de yaptığı çalışmasında ise çocukların sahip olduğu kardeş sayısının teknoloji kullanımlarını etkilediğini belirtmektedir. Az kardeşi olan veya hiç olmayan çocukların internet ve teknolojiye bağımlı yaşama ihtimalleri, çok kardeşe sahip olan çocuklara kıyasla daha yüksek olmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça çocukların kardeşleriyle zaman geçirme ihtimalleri de artmaktadır (Leung, 2007: 204-214).

Onikinci Hipotez: Kişilerin nomofobi düzeyleri üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yapılan araştırma sonucuna göre bu hipotez doğrulanmamıştır. Bu sonuçların ortaya çıkması verilerin pandemi döneminde toplanması ve bu süreçte kişilerin sosyal aktivitelere katılımının az olmasıyla ilişkilendirilebilir. Literatüre bakıldığında elde edilen sonuç ile paralel veya zıt yönde bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

KAYNAKLAR

- Açıkel-Gülel, E. ve Daşbaşı, S. (2019). Suça Sürüklenmiş Erkek Çocuklarda Aile Aidyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(3), 965-987.
- Adnan, M. ve Gezgün, D.M. (2016). *Modern çağın yeni fobisi: Nomofobiprevalansı* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 49 (1). 141-158.
- Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters E. and Wall, S. N. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. New York: Hillsdale.
- Akın, H.M. (2021). *İntörn Hemşirelik Öğrencilerinde Nomofobi Ve Aleksitimi İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı (1. Basım)*. Konya: Eğitim yayınevi.
- Akkuş E. (2019). Investigation of Nomophobia Levels Of University Students In The Context Of Family Relations/ Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Aile İlişkileri Bağlamında İncelenmesi. *Media & Communication Studies*. 47.
- Akşit-Aşık, N. (2019). Aidyet Duygusu ve Nomofobi İlişkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 25-42.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal Aidyet ve Gençlik: Üniversite Gençliğinin Aidyeti Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Al, A. F. (2021). *Sağlık Çalışanlarında İş Tatmin Düzeyi ile Nomofobi ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul.
- Alter, A. (2018). *Karşı Konulmaz Bağımlılık Yapıcı Teknolojinin Yükselişi ve Bizim Ona Esir Edilişimiz*. (Çev. D. İrengün). İstanbul: Paloma Yayınları.
- 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.
- Aslantürk, H. (2020). *Tek Ebeveynli Ailelerde Aile Aidyeti (1)*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Aslantürk, H. ve Kaya-Kılıç, A. (2020). Üvey Aileye Sahip Gençlerde Aile Aidyeti: Nitel Bir Analiz. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(3), 1171-1189.
- Atan, İ.B. (2020). *Telefondan Uzak Kalma Korkusunun (Nomofobi) Hayat Memnuniyeti Ve Dini Yönelim İle İlişkisine Dair Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2012). Associations Between Problematic Mobile Phone Use And Psychological Parameters İn Young Adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. DOI NO: <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Ay, J. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Dijital Oyun Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Ayman, A.T. (Ed.). (2020). *Aile ile Bağlanma Aidyet. (9. Basım)*. İstanbul: Kültür Bakanlığı Yayıncılık.
- Aytaç, S. (2000). *İnsan Anlama Çabası / Psikolojiye Giriş*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Balakrishnan, J. and Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the Role of Content in Youtube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.
- Başar, G. G. (2019). *Ergenlerin aile aidyeti ve ebeveyn ilişkileri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.
- Benson, S. G. and Dundis, S. P. (2003). ‘‘Understanding And Motivating Health Care Employees: Integrating Maslow's Hierarchy Of Needs, Training And Technology’’. *Journal of Nursing Management*, Accepted for Publication, 11(5), 315-320.

- Burcuoğlu, M. (2017). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (19. Basım)*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Bragazzi, N.L. and Puente, G.D.(2014).Aproposal for Including Nomophobia in the New DSM-V. *Dove Press*, 7, 156-157.
- Brown, C.V., De Hayes, D.W., Hoffer, J.A., Martin E.V. and Perkins, W. C. (2010).*Managing Information Technology, "Managing IT in a Digital World"*. Prentice Hal.
- Cabı, E. ve Alp, D. (2020). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(1).
- Can, E. (2019). *Nomofobiile Online Satın Alma Davranışı İlişkisinde Mobil Ticaret Kullanımının Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Caponnetto, P. Inguscio, L., Valeri, S., Maglia, M., Polosa, R., Lai, C. Ve Mazzoni, G. (2021). Smartphone Addiction Across the Lifetime During Italian Lock down For COVID-19. *Journal Of Addictive Diseases*, 1-11.
- Chayko, M. (2018). *Süper Bağlantılı İnternet, Dijital Medya & Tekno-Sosyal Hayat*. Çev. B. Bayındır, D. Yengin, T. Bayrak). İstanbul: Der yayınları.
- Choliz, M.(2012). Mobile Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Depence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-35.
- Çağan, Ö. (2019). Lisede Öğrenim Gören Öğrencilerde Nomofobinin Algılanan Destekle İlişkisinin Araştırılması. 3. Uluslararası 21. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi* (526-540). Antalya.
- Çakır, Ö. & Oğuz, E.(2017). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 418-429.
- Çakır Özgöz, F.Z.(2020).*Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobinin Ayrılma Anksiyetesi Ve Dürtüsellik İle İlişkisi* (Tıpta Uzmanlık Testi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Çelik, Y. & Atilla, G.(2018). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Manavgat Myo Örneği. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(26), 2628-2639.
- Çırak, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık Ve Yaşam Doyumunun Rolü* (Yüksek Lisans Tezi).Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş.(2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Deniz, ME. (2016). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İtişmaları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki. *Eurasian Journal of Education Research*, 22, 89-99.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015).*Relationship of smart phone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students*. *Journal of behavioraladdictions*, 4(2), 85-92.
- Demirel, B.R. (2021). *Hemşirelerde Nomofobi ile Sosyal İyi Hali Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deshpande, A. (2015). Mobile Addiction and Associated Factors Among Styouth, *Indian of Mental Healthy*, 2(3), 244-248.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). *A study to evaluate mobile phoned ependence among students of a medical college and associated hospital of central India*. *Indian J Community Med.*, 35(2), 339–341.

- Durlanık, H. K. (2019). *Orta Çocukluk Döneminde Algılanan Ebeveyn Tutumları, Aile Aidiyeti ve Empatik Eğilimler Arasındaki İlişkiler ve Bunların Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Ekşi, N.N. (2020). *Öğretmenlerin Nomofobi Ve Örgütsel Hafıza Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ercan, Ö. & Tekin, N. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 24-34.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. 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.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140. <https://doi.org/10.5455/apd.56124>
- Ergin, Z.Ö. (2020). *Lise Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerini Etkileyen Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gençtanrı, D. ve Çetinkaya, E. (Ed.). (2017). *Kişilik Kuramları*. (4. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- 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.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcıları Arasında Nomofobi Yaygınlığının Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. doi:10.17943/etku.288485
- Gezgin, D. M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of Nomophobic Behaviors of Adolescents Regarding Various Factors. *Journal of Human Sciences*. 13(2): 2504-2519.
- Günlü, A. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu, Öz Kontrol ve Duygu Düzenleme Değişkenleriyle Modellenmesi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Gök, E. (2019). Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Aile Aidiyeti ve Ebeveyn Algısı Değişkenlerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 21-51.
- Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Gezgin, D. Şumuer, E. Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2017). Öğretmen Adaylarında Nomofobi Yaygınlığı: Bir Trakya Üniversitesi Örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(87), 86-95.
- Güneş, A. (2020). *Aile ile Bağlanma Aidiyet*. İstanbul: Timaş yayınları.
- Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M., and Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(3). 172-177.
- Hakkari, F. (2018). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Belirlenmesi: Kırıkkale MYO örneği. *Atlas Journal Dergisi*, 4(17), 786-797.
- Hazar, Z. (2018). *Çağın Vebası Dijital Oyun Bağımlılığı ve Başa Çıkma Yöntemleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Herie, M. and Skinner, W.J. (Ed.). (2014). *Bağımlılığın temelleri: Danışmanlar için pratik bir rehber*. (4th ed.). Kanada.
- Hingorani, K. K., Woodard, D., & Askari-Danesh, N. (2012). Exploring how smart phone supports students' lives. *Issues in Information Systems*, 13(2), 33-40.
- İlik, D.A. (2019). *Ergenlerde bağlanma stilleri ve aile aidiyetinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya..

- Kalaskar, P.B. (2015). A study of awareness of development of Nomophobia condition in smart phone use rmanagement students in Punecity. *ASM's International E-Journal on OngoingResearch in Management and IT*, 10: 320-6
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel.
- Kars, A. (2020). *Akıllı Telefon Bağımlılığı'nın (Nomofobi) Kişilerarası İlişkiler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Atatürk Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kır, İ. (2011). Toplumsal Bir Kurum Olarak Ailenin İşlevleri. *Elektronik Sosyal bilimler Dergisi*, 10 (36), 381-404
- King, V., Boyd, L. M. andThorsen, M. L. (2015). Adolescents' Perceptions of FamilyBelonging in Step families *.Journal of Marriage and Family*, 77(3), 761-774.
- King V. AndBoyd L. M. (2016).Factorsassociatedwithperceptions of family belonging amonga dolescents. *Journal of Marriage and Famil*, 78(4), 1114-1130.
- Kiraz-Can, A.B. (2021). *Ergenlerde Duygusal Özerkliği'nin Yurtta Kalma, Algılanan Duygusal İstismar ve Aile Aidiyeti Bağlamında İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kiremitçi, S. (2020). *Lise öğrencilerinde aile aidiyeti ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık Facebook Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon(Kolik)" Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kanak, M. & Özyazıcı, K. (2018). An Analysis of Some Variables Influencing Parental Attitudes Towards Technology and Application Use and Digital Game Playing Habits In the Preschool Period, *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 341-354.
- Küçükvardar, M. (2020). *Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital İstila*. Ankara: Nobel.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. Ve Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE* 8(12), e83558. DOI NO: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. and Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12, 77-95.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2017). Heads-down tribes across four Asian countries: Antecedents of Smart Phone Addiction. *International Journal of Mobile Communications*, 15(4), 414-436.
- Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives for Internet Use and Social Support Among Digital Kids. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(2), 204-214.
- Levett, J. T., Lathlean, J., Maguire, J. and McMillan, M. (2007). "Belongingness: A Critique of The Concept and Implications for Nursing Education", *Nurse Education Today*, 27, 210-218.
- Louragli, I., Ahami, A., Khadmaoui, A., Mammad, K., & Lamrani, A. C. (2018). *Evaluation of the nomophobia's prevalence and its impact on school performance among adolescents in morocco*. *Problems of Psychology In The 21st Century*, 12(2), 84-94. <https://doi.org/10.33225/ppc/18.12.84>
- Mackinnon, A. J., Henderson, A.S. and Andrews, G. (1993). Parental "Affectionless Control" as an Antecedent to Adult Depression: A Risk Factor Refined. *Psychological Medicine*, 23, 135-141.
- Malone, G. P., Pillow, D. R. and Osman, A. (2012). The General Belongingness scale: Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52, 311-316.
- Manovich, L. (2017). *Instagram and Contemporary Image*. The Pdf can be dowlanded from [http:// manovich.net/ index. php/ projects/instagram-and-contemporary-image](http://manovich.net/index.php/projects/instagram-and-contemporary-image).

- Matoza-Báez, C. M. &Carballo-Ramírez M. S. (2016). *Nomophobia Levels on Medical Students From Paraguay*, Year 2015, CIMEL, 21(1), 28-30.
- Mavili, A., Kesen N. F. ve Daşbaş, S.(2014). Aile Aidiyeti Ölçeği: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 2148-9424.
- McLeod, S. A. (2007). “Maslow's Hierarchy of Needs”.Highgate Counselling Centre, <http://highgatecounselling.org.uk/members/.pdf>
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Caceres-Reche, P. ve Rodríguez-García, A. M. (2020). Do Age, Gender and Poor Dietin Fluencethe Higher Prevalence of Nomophobia Among Young People? *International Journal of Environmental Researchand Public Health*, 17(10), 3697.
- Orucoğlu, O. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobive Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2021). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap*. (4.Basım). İstanbul: Kültür Yayınları.
- Özbek, V. (2021). *Lise Öğrencilerinde Farklı Bağlanma Sitilleri ve Yetiştirilme Tutumlarının Nomofobi Düzeyleri ile İlişkileri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Bu değişkenler Arasındaki Biçimlendirici Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Avvansaray Üniversitesi, Lisansüstü eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*. 2(3), 146-159.
- Özkılıç Kabul, N.D. (2019). *Üç Yaş Çocuklarda Teknolojik Alet Kullanımının Sosyal Beceri, Oyun Becerisi ve Dil Gelişimi Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pavithra, M.B. & Madhukumar, S. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phonedependence, Amongstudents of a Medicalcollege in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pontes, H., Kuss, D. And Griffiths, M.(2015). Clinicialpsychology of Internet Addiction: A review of Its Conceptualization, Prevalence, Neuronal Processes and İmplications for Treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11-23.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi, R. & Pandita, V. (2017). *Nomophobia: A Cross-Sectional StudytoAssess Mobile Phone Us age Among Dental Students*. *Journal Of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(2), ZC34–ZC39.
- Reuter, M. and Montag, C. (Ed.). (2017). “*The Evolution of Internet Addiction Disorder*”, *Internet Addiction Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Robert J. Z. and Richard R. (2006) “ Maslow’s Hierarchy of Needs: A Framework for Achieving Human Potential in Hospice.”, 9(5), 1120-1127.
- Roberts, J.A., Yaya, L. H. P. And Manolis, C. (2014).The in Visible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction Among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addictions*. 3(4), 254-265.
- Roberts, J., Pullig, C. And Manolis, C. (2015). *I Need My Smartphone: A Hierarchical Model of Personality and Cell-Phone Addiction, Personality and Individual Differences*, 79 (14). 254-265.
- Rothbard J.C. and Shaver P.R. (1994). Continuity of Attachment Across The Life Span. Attachmentin Adults. Clinical and Developmental Perspectives, MB Sperling, WH Berman (Ed), New York, London:The Guilford Press.

- SecurEnvoy. (2012). 66% of the Population Suffer from Nomophobia the fear of being without Their Phone. 10 Nisan 2020 tarihinde <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-Population-Suffer-from-Nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> adresinden erişilmiştir.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Semerçi, A. (2019). Nomophobia as the Predictor of Secondary School Students' Smartphone Addiction. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(3), 947-965
- Sezer, B. ve Atılğan, S. (2019). *The Dark Side of Smart Phone Usage (Nomophobia): Do We Need to Worry about It?*, *Tıp Eğitimi Dünyası*. 17(54), 30-43.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N & Wavare, R. R. (2015). *Rising concern of nomophobia amongst Indian medical Students. International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707. doi:10.5455/2320-6012.ijrms20150333
- Sözer, A. (2019). Göç, Toplumsal Uyum ve Aidiyet. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(28), 418-431.
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th ed.)*. Boston: Pearson.
- Tanır, G. (2021). *Fiziksel Aktivitenin Teknoloji Çağı Hastalıkları Netlessfobi ve Nomofobi İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Tarhan S. ve Kılıç Ş. (2016) "Genel Gelişim Teorileri". H. Bacanlı, Ş. Işık (Ed.), *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* içinde (85-135. ss.). İstanbul: Açılım Kitap.
- Taştan, S. (2020). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). *Problematic use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students. The European Journal of Public Health*, 25 (3), 206. doi:10.1093 / eurpub / ckv172.088.
- TÜİK Haber Bülteni (2016). *Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Araştırması. Erişim adresi* [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779).
- Turan, E. Z. ve İşçitürk, G. B. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1930-1950. DOI NO: 10. 26466/opus.461523
- 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).
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uğuz, G. (2019). *Kişilik Özellikleri ve Nomofobi İlişkisi: Kamu Hastanelerinde Çalışan 107 Hemşireler ile Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, Ş., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). *Social Phobia in higher education: The İnfluence of Nomophobia on Social Phobia. The Global E-Learning Journal*, 5(2): 1-8.
- Yan, Z. (2018). *Mobile Phone Behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M. ve Bolat, N. (2019). The relation Ships between Nomophobia, Alexithymia and Metacognitive Problems in an Adolescent Population. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345-351.
- Yildirim, C. And 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, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A Growing fear: Prevalence of Nomophobia among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322- 1331.

- Yusufoğlu, Ö.Ş. ve Cerev, G. (2019).Gençlerde Aidiyet Düzeyinin Akademik Başarıya Etkisi: Fırat Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29 (2), 289-302.
- Yıldırım, Y. (2018). *21.Yüzyıl Anne Babalarının Başucu Kitabı: Dijital Kültürde Çocuk Yetiştirmek*. Eskişehir: Nisan Kitapevi.
- Yıldırım, C. ve Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, O. (2019) *Ergenlerde Akıllı Telefonda Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyodemografik Değişkenler, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yılmaz, M., Köse, A. & Doğru, Y. B.(2018). Akıllı Telefonda Yoksun Kalmak: Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Online Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 31 47. DOI NO: 10.5824/1309-1581.2018.5.003.x
- Yoğurtçu, D.D. (2018). The relationship between five factor personality traits and nomophobia level among university students İstanbul Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Zahariades, D.(2018). *Digital Detox: The Ultimate Guide to Beating Tegnology Addiction, Cultivating Mindfulness, and Enjoying More Creativity, Inspiration, and Balance in Your Life! Art of Productivity*.
- Zencirci, S. A., Alaiye, M., Aygar, H., Göktaş, S., Metintaş, S., & Önsüz, M. F. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi*. 19. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde Sunulan Sözlü Bildiri, Antalya.
- Xu, Z., Turel, O. and Yuan, Y.(2012). Online Game Addiction Among Adolescents: Motivation and Prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet	☐ Kadın ☐ Erkek
Annenizin eğitim düzeyi	☐ Ortaokulveöncesi ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans-Doktora
Babanızın eğitim düzeyi	☐ Ortaokulveöncesi ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans-Doktora
Hangi üniversitede okuyorsunuz?	☐ Fırat Üniversitesi ☐ Medipol Üniversitesi
Günlük telefon kullanım süresi	☐ 0-2 saat ☐ 3-4 saat ☐ 5 saat ve üstü
Kaç kardeşiniz var?	☐ Tek veya iki kardeş ☐ 3 kardeş ☐ 4 ve üstü kardeş

EK- 2: Aile Aidiyeti Ölçeği

Değerli öğrenciler,

Aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçenek hangisi ise oraya(X) işareti koyunuz.

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Aileme güçlü bir şekilde bağlılık hissediyorum.					
2.Ailemde hayır deme hakkımız hep korunur.					
3.Ailemin önemli bir parçasıyım.					
4.Ailemin beni desteklediğini hissediyorum.					
5.Ailemdeki birçok kişi benim için bazı zevklerinden vazgeçmez.					
6.Ailemde kendimi değerli hissediyorum.					
7.Ailemin bana güvendiğini hiç hissetmedim.					
8.Ailemin bana saygı gösterdiğini hep görmüşümdür.					
9.Ailemde kararları birlikte almamız.					
10.İhtiyaç içinde ve hasta olduğumda ailem hemen destek olur.					
11.Ailemle birlikte zaman geçirebiliyoruz.					
12.Kendimi evimde ve ailemle birlikte mutlu hissetmiyorum.					
13.Sevgi ve hoşgörü ailemin önemli bir parçasıdır.					
14.Ailem bana özen gösterir.					
15.Bende aileme özen gösteririm.					
16.Ailemde eleştiri hakkımız özenle korunur.					
17.Bir daha dünyaya gelsem aynı ailede doğmak isterdim.					

EK-3: Nomofobi Ölçeği

Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum
	1	2	3	4	5	6	7	
1.Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.								
2.Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canımsıkılır.								
3.Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, havadurumuna 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 kalacağımı korkarım.								
9.Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.								
Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...								
10.Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.								
11.Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.								
12.Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.								
13.Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.								
14.Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğimi için gerilirim.								
15.Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.								
16.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.								

EK-6: Medipol Üniversitesi Anket Uygulama İzni

 MEDİPOL UNV-İSTANBUL İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ	Evrak Tarih ve Sayısı: 11.08.2021-72009
T.C. İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ	
Sayı : E-82281487-44.99-3762	11/08/2021
Konu : Anket Uygulama İzni (Zeynep DÜNER)	
FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE (Genel Sekreterlik)	
İlgi : 06.07.2021 tarihli ve E-11611387-044-61219 sayılı yazınız.	
İlgi yazınıza istinaden Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Zeynep DÜNER'in, "Üniversite Öğrencilerinde Aile Aidiyeti ile Nomofobi Arasındaki İlişki: Fırat ve Medipol Üniversiteleri Örneği" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında talep ettiği anket uygulaması Rektörlüğümüze uygun görülmüştür. Bilgilerinize arz ederim.	
Prof. Dr. Ömer CERAN Rektör V.	

EK-7: Fırat Üniversitesi Anket Uygulama İzni

	06.07.2021-61202
T.C. FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Genel Sekreterlik	
Sayı : E-11611387-044-61202	06.07.2021
Konu : Anket Uygulama İzni (Zeynep DÜNER)	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE	
Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Zeynep DÜNER'in, danışmanı Prof. Dr. A. Fulya ŞEN gözetiminde hazırladığı, "Üniversite Öğrencilerinde Aile Aidiyeti ile Nomofobi Arasındaki İlişki: Fırat ve Medipol Üniversiteleri Örneği" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında Üniversitemiz bünyesinde öğrenim gören öğrencilerine anket uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.	
Bilgileriniz ile gereğini rica ederim.	
Prof. Dr. Fahrettin GÖKTAŞ Rektör	

EK-8: Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu İzni**ETİK KURUL KARARI**

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	ÇALIŞMACILARIN ADI SOYADI
18.05.2021	12	11	Sorumlu Araştırmacı : Prof. Dr. Ayşe Fulya ŞEN Yardımcı Araştırmacı: Zeynep DÖNER

KARAR

"Üniversite Öğrencilerinde Aile Adayeti ile Namofobi Arasındaki İlişki: Fırat ve Medipol Üniversiteleri Örneği" konulu çalışma etik kurulunuzda görüşülmüş olup, çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ (Başkan)			
Prof. Dr. Şahbazın DEVECİOĞLU (Üye)	İmza	Doç. Dr. Rıfat BİLGİN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Süleyman İLHAN (Üye)	İmza	Doç.Dr. Haki PEŞMAN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Erkan Turan DEMİREL (Üye)	İmza	Doç.Dr. Yunus Erzur KARAKAYA (Üye)	İmza
Doç. Dr. Tamer YILDIRIM (Üye)	İmza	Doç.Dr. Ayşe Ulku KAN (Üye)	İmza
Doç.Dr. İrfan EMBRE (Üye)	İmza	Dr.Öğr. Üyesi Serkan BİÇER (Üye)	İmza
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Sekreteri: Pınar ARSLAN			İmza