

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MOBİL TELEFONSUZ
KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE YALNIZLIK
DÜZEYLERİNİN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Muhammed Mustafa ŞAHİN**

**Danışman
Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI**

NİSAN 2025, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Yalnızlık Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımdan incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Muhammed Mustafa ŞAHİN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefonsuz Kalma
Korkusu (Nomofobi) ile Yalnızlık Düzeylerinin
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 48 sayfalık kısmına ilişkin 28/04/2025 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı % 13'tür.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 28/04/2025

Danışman: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Öğrenci: Muhammed Mustafa ŞAHİN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Yalnızlık Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Muhammed Mustafa ŞAHİN

Danışman

Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI danışmanlığında **Muhammed Mustafa ŞAHİN** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Yalnızlık Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği kabul edilmiştir.

28/04/2025

JÜRİ:

Danışman : **Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI** (İmza)

Üye : **Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ** (İmza)

Üye : **Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2025 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2025

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencilerinin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ile yalnızlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 400 üniversite öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği, Demir, (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışma bağlamında toplanan formlar SPSS 27.0 paket programında kullanılmıştır. Çalışma kapsamında toplanan formların analizinde betimsel analizlerden faydalanılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğinin incelenmesi adına çarpıklık ve basıklık katsayıları bakılmıştır. Normal dağılım gösterdiği anlaşılan veri setinde ilişkileri incelemek adına Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı; ikili gruplar için farklılaşmanın yönünü belirlemek adına bağımsız örneklemeler T testi ve iki veya daha fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA), nomofobi düzeylerinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordayıp yordamadığını belirleme adına Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında Nomofobi ile Yalnızlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen sonuçlar alan yazını kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Muhammed Mustafa ŞAHİN, Erzincan, 2025

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Yalnızlık Düzeylerinin Arasındaki İlişki incelenmiştir.

Başta yüksek lisans sürecine dâhil olduğum ilk günden bu zamana kadar desteklerini benden esirgemeyen, bana yol gösteren, kıymetli zamanını benim için ayıran bu süreci başarılı bir şekilde nihayete erdirmemde en büyük pay sahibi olan ve her zaman bana model olacak olan yüksek lisans tez (eski) danışmanım Merhum Prof. Dr. Yener ÖZEN'e teşekkür ederim. Her daim evladı olarak da çalışmalarım ve hayatımın en önemli yerinde olacaktır. Bunun ile geçen süreçte beni yalnız bırakmayan vefa duygusunu da gösteren yüksek lisans sürecimin bitirilmesinde emeği olan yüksek lisans tez danışmanım değerli büyüğüm Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca yardımını desteklerini her zaman hissettiğim gerek akademik hayatta gerekse sosyal hayatımda ahde vefa imandandır sözünü hayatına adanmış ve kendilerinden çok fazla şey öğrendiğim değerli büyüğüm ve hocam Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na ve teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans sürecinde desteklerini her daim hissettiğim ve bana tecrübelerini aktarmasında destek olan lisans öğrenimde emeği olan hocalarım ile Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ'e, Prof. Dr. Mücahit KAĞAN'a, Prof. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA'ya, Doç. Dr. Mustafa EŞKİSU'ya, Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT'a, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN'a, Doç. Dr. Hayri KOÇ'a Kardeşim, Dostum Uzm.Psk.Dan Ferhat YILDIZ'a, Uzm. Psk. Dan. Esra Nur YILMAZ'a, Arş. Gör. Ali Berke KÖRÜN'e teşekkür ederim.

Son olarak hayata ilk adımı attığım günden bu zamana kadar her koşulda, her anlamda beni destekleyen, varlıklarıyla bana güç veren ve en büyük övgüyü hak eden eşim Tuğba ŞAHİN'e, anneme, babama ve aileme teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

İyi ki varsınız ve hayatımda yer edinmişsiniz.

Muhammed Mustafa ŞAHİN

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MOBİL TELEFONSUZ KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Muhammed Mustafa ŞAHİN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Nisan 2025

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ile yalnızlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 400 (200 erkek 200 kadın) üniversite öğrenci dahil olmuştur. Çalışmada veri toplama araçları olarak Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği, Demir, (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmanın evren ve örneklemini 2024-2025 eğitim öğretim yılındaki Erzincan ve Kayseri'deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma bağlamında toplanan formlar SPSS 27.0 paket programında kullanılmıştır. Çalışma kapsamında toplanan formların analizinde betimsel analizlerden faydalanılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğinin incelenmesi adına çarpıklık ve basıklık katsayıları bakılmıştır. Normal dağılım gösterdiği anlaşılan veri setinde ilişkileri incelemek adına Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı; ikili gruplar için farklılaşmanın yönünü belirlemek adına bağımsız örneklemeler T testi ve iki veya daha fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA), nomofobi düzeylerinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordayıp yordamadığını belirleme adına Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında Nomofobi ile Yalnızlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmada elde edilen sonuçlar alan yazını kapsamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Yalnızlık, Üniversite, İlişki, Basit Doğrusal Regresyon

**ANALYSIS OF THE RELATONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS
FEAR OF LOSS OF A MOBILE PHONE (NOMOPHOBİ) AND LEVELS OF
LONELINESS**

Muhammed Mustafa ŞAHİN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, April 2025

Supervisor: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the fear of being without a mobile phone (nomophobia) and loneliness levels of university students. The study included 400 (200 male and 200 female) university students. Nomophobia Scale adapted into Turkish by Yıldırım, Sumuer, Adnan and Yıldırım (2016), UCLA Loneliness Scale adapted into Turkish by Demir (1989) and personal information form developed by the researcher were used as data collection tools in the study. The population and sample of the study consisted of university students in Erzincan and Kayseri in the 2024-2025 academic year. The forms collected in the context of the study were used in SPSS 27.0 package programme. Descriptive analyses were used in the analysis of the forms collected within the scope of the study. Skewness and kurtosis coefficients were examined to examine whether the data set was normally distributed. Pearson Moment Correlation Coefficient was used to examine the relationships in the data set, which was found to be normally distributed; independent samples T test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) for two or more groups were used to determine the direction of differentiation for paired groups, and Simple Linear Regression Analysis was used to determine whether nomophobia levels predict university students' loneliness levels. When the findings of the study are examined, it is seen that there is a positive and moderately significant relationship between Nomophobia and Loneliness. The results obtained in the study were discussed within the scope of the literature and recommendations were made.

Keywords: Nomophobi, Loneliness, University Students, Relationship, Simple Linear Regression Analysis

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MOBİL TELEFONSUZ KALMA KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖNSÖZ	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Nomofobi (Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu)	5
1.1.1. Bağımlılık Kavramı	5
1.1.2. Nomofobi Kavramı.....	6
1.1.3. Nomofonin Alt Boyutları	6
1.1.4. Nomofobik Kişilerde Görünen Davranışlar ve Problemler	7
1.1.5. Genişletilmiş Benlik Kuramı	8
1.1.6. Nomofobi Konusundaki Alan Yazını	9

1.2. Yalnızlık	12
1.2.1. Yalnızlığın Tanımı.....	12
1.2.2. Yalnızlığın Türleri	13
1.2.3. Yalnızlığın Nedenleri	14
1.2.4. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	15
1.2.5. Yalnızlık Konusundaki Alan Yazını	17

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	22
2.2. Evren ve Örneklem	22
2.3. Veri Toplama Araçları.....	24
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	24
2.3.2. Nomofobi Ölçeği	24
2.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	24
2.4. Veri Toplama Süreci.....	25
2.5. Verilerin Analizi	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler	27
3.2. Korelasyon Analizi Bulgular	28
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyinin Cinsiyet Yönüyle Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	29
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	29
3.5. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	30

3.6. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesi Bakımında İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	32
3.7. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Yönüyle İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	33
3.9. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyinin Nomofobiye Yordama Gücü	34
3.10. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Yönelik İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	35
3.11. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	36
3.12. Üniversite Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
3.13. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçlarının Tartışılması.....	39
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçlarının Tartışılması	40
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi İle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması	40
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması.....	41
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması.....	42

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması.....	43
4.7. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması	43
4.8. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Seviyelerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması.....	44
4.9. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması.....	45
4.10. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması.....	46
4.11. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyinin Nomofobiye Yordama Gücünün Tartışılması	46
4.12. Öneriler.....	47
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	56
ÖZ GEÇMİŞ	57

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD : Ana Bilim Dalı

TDK : Türk Dil Kurumu

Bknz : Bakınız

EBYÜ : Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

SBE : Sosyal Bilimler Enstitüsü

YÖK : Yükseköğretim Kurumu



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	23
Tablo 3. 1: Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları	27
Tablo 3. 2: Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları.....	28
Tablo 3. 3: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyinin Cinsiyet Yönüyle Bağımsız Örneklemeler T Testi Sonuçları	29
Tablo 3. 4: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklemeler T Testi Sonuçları	29
Tablo 3. 5: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları.....	30
Tablo 3. 6: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	30
Tablo 3. 7: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili Scheffe Analiz Testi Sonuçları	31
Tablo 3. 8: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanımının Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları.....	32
Tablo 3. 9: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternetin Kullanım Süresine Göre ANOVA Analiz Sonuçları.....	32
Tablo 3. 10: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesi ile İlgili Scheffe Analiz Testi Sonuçları.....	33
Tablo 3. 11: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Durumu Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları.....	33
Tablo 3. 12: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analiz Sonuçları.....	34
Tablo 3. 13: Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyinin Nomofobiye Yordama Gücü.....	34
Tablo 3. 14: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları.....	35

Tablo 3. 15: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	35
Tablo 3. 16: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili Scheffe Analiz Testi Sonuçları	36
Tablo 3. 17: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları	36
Tablo 3. 18: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının İnternet Kullanım Süresine Göre ANOVA Analiz Sonuçları	37
Tablo 3. 19: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumu Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları	37
Tablo 3. 20: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analiz Sonuçları	38
Tablo 3. 21: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumu Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları	38
Tablo 3. 22: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analiz Sonuçları	38

GİRİŞ

Akıllı telefon kullanımı bakımından birçok araştırmalar yapılması ile birlikte günümüzde de alan yazımından katkılar sağlamıştır. Mobil İletişim bakımından Araçları ve Bilgi Teknolojisi İş Adamları Derneği tarafından hazırlanan MOBİSAD 2023 raporuna göre Türkiye'deki nüfusun %95,4'ü akıllı cep telefonu kullanmaktadır. Bu kullanıcıların ise %83,4'ü internet kullanmaktadır. Ve yine bu internet kullanıcılarının %73,1'i aktif sosyal medya kullanıcılarından oluşmaktadır. Aynı araştırma kapsamında bir günde internette geçirilen süreye bakıldığında 7 saat 24 dakika sonucuna ulaşılmıştır (MOBİSAD, 2023). Tüm bu veriler ışığında bireylerin mobil telefon kullanım oranlarının manidar anlamda yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından hazırlanan evde yaşayan insanlar bilişim teknoloji kullanma durumu araştırılması sonucuyla oldukça önemlidir. Bu araştırma sonuçlarına baktığımızda ev hanesinde internete ulaşım bakımından fırsatları kolay olan evlerin oransal açısından önceki senelere göre 1,4 puansal artış gözükmesi ile %95,5' e ulaşması tespit edilmiştir (TÜİK, 2023). Bir diğer veri yönüyle TÜİK açısından baktığımızda ise internetin kullanım oranı, 16-74 yaş aralığındaki kişilerde 2022 senesinde %85 iken 2023 senesinde %87,1 gibi bir oran olmuştur (TÜİK, 2023). Bu sonuçlar doğrultusunda bireylerin mobil teknoloji kullanımının son yıllarda anlamlı düzeyde artış gösterdiği düşünülmektedir. Bu noktada ortaya akıllı telefon kullanımı olgusu çıkmaktadır.

Akıllı telefon kullanımı, mobil cihazların, tabletlerin ve bilgisayarların özelliklerini bir cihazda toplayan, kullanımı kolay ve taşınabilir iletişim araçlarıdır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Tanımdan da anlaşılacağı üzere akıllı telefon yoluyla teknolojinin sunduğu birçok olanağa erişme imkanı bulunduğu görülmektedir. Bu imkanlardan birkaçı şunlardır: kamu hizmetlerinden yararlanma, mal ve hizmet satın alma, eğitim faaliyeti yürütme, sosyal medya uygulamalarını aktif olarak kullanma vb. Tüm bu durumlar yaşamı kolaylaştırmakla birlikte bazı zararlarıyla da bizi karşılamaktadır. Bu zararlar özellikle üniversite döneminde, bireyleri uykusuzluk, huzursuzluk, stres ve kaygı vb. şeklinde kendini göstermektedir (Kaur ve Sharma, 2015). Yine ortaya çıkan sorunlardan bir diğeri ise mobil telefonsuz kalma korkusu yani nomofobidir (Polat, 2017). Nomofobi, bireyin mobil telefonsuz kalma durumunda yaşanan gerçek olmayan kaygı halidir (Yıldırım ve Correia, 2015). King ve diğ. (2010) nomofobinin yeni dünyanın en kritik

rahatsızlıkları arasında olduğunu ifade etmektedir. Nomofobi durumunun etkilediği durumlar arasında da yalnızlık olgusu görülmektedir (Şengör, 2020).

Sosyal ve toplumsal ilişkiler bireyin hayatının orta noktasını oluşturmaktadır. Bu denli önemli bir nokta insan ilişkilerinin psikoloji araştırmalarına konu olmasını sağlamıştır (Garcia, Tor ve Schiff, 2013). İnsan ilişkileri bağlamında da en sık karşılaşılan durumlardan birinin de yalnızlık olduğu düşünülmektedir (Özdemir, 2021). Weiss'a (1973) göre yalnızlık istenmeyen bireyselleşme halidir. Perlman ve Peplau'ya (1981) yönüyle ise yalnızlık durumun kişinin sosyal ve toplumsal ağlarında kurduğu ilişkide yaşanan yetersizlik durumu sonrası ortaya çıkan yaygın bir tecrübedir. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere yalnızlık; sosyal yetersizlik, istenmeyen ve tatsız bir deneyim şeklinde ifade edilebilir. Alan yazını incelendiğinde yalnızlık ile nomofobi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalara rastlanmış, yalnızlık değişkeninin nomofobinin bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (Gezgin vd., 2018). Ancak üniversite öğrencileri bağlamında yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan teknolojinin yarattığı etkilerin her geçen gün değişmesinden kaynaklı olarak araştırmaların tekrarlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmayla da alan yazınının gereksinim duyduğu noktalara açıklık getirilmesi beklenmektedir.

Problem Cümlesi ve Alt Problem Cümleleri

Bu çalışmanın problem cümlesine baktığımızda “üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) düzeyini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” şeklindedir.

Bu çalışmanın alt problem cümleleri de şu şekildedir:

1- Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi ile yalnızlık düzeyleri arasındaki anlamlı bir ilişki var mıdır?

2- Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi düzeyi cinsiyet yönüyle anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3- Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi düzeyi sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4- Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi düzeyi günlük internet kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

5- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi annenin eğitim durumu yönüyle anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

6- Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi babanın eğitim durumu yönüyle nüyle anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç bakımında incelediğimizde; üniversite öğrencilerinin mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda yalnızlık düzeyinin nomofobi değişkeninin yordama gücüne bakılması planlanmaktadır. Öte yandan araştırmacı yönünden hazırlanmış olan kişisel bilgi formu aracılığıyla bağımsız değişkenler ile nomofobi bağımlı değişkeni arasındaki farkların incelenmesi hedeflenmektedir.

Araştırmanın Önemi

Son yıllarda başta akıllı mobil cihazlar olmak üzere teknolojik aletlerde devrim niteliğinde gelişmeler meydana gelmiştir (Özkoçak, 2016). Bu gelişmelere bakıldığında laptop, tablet, masaüstü bilgisayarları vb. gibi aletlerin yapabildiği kolaylıkların büyük bir çoğunluğunu tek başına mobil cihazların yaptığı gözlemlenmiştir. Bu denli yoğun kolaylaştırıcı imkanlar beraberinde mobil cihazlarla geçirilen süreyi önemli ölçüde artırmaktadır (Lundquist ve ark., 2014). Teknoloji kullanımına ilişkin hazırlanan raporlar incelendiğinde de bireylerin mobil cihazlarla geçirdiği sürenin bir önceki yıla göre arttığı görülmektedir (MOBİSAD, 2023). We Are Social'a (2024) göre Türkiye'de aktif olan mobil bağlantı sayısı nüfusun %93.8'ine tekabül etmektedir. Bu veri yoluyla da mobil cihazların kullanımının seviyesi bir kez daha anlaşılmaktadır. Aktif olan mobil bağlantı durumunun, bireylerin mobil cihazlarla geçirdiği süreyi artırdığı söylenebilir. Ancak alan yazını incelendiğinde bireylerin mobil cihazlarla geçirdiği zamanın artmasıyla bazı olumsuzlukların da geliştiği görülmektedir (Tamura vd., 2017). Özellikle bireylerde ortaya çıkan uykusuzluk, stres, kaygı, huzursuzluk, iradesiz olma vb. gibi durumların gelişmesi sebep olmuştur (Augner ve Hacker, 2012; Kaur ve Sharma, 2015). Ortaya çıkan bu sorunların ise gelecekte iş ve aile yaşamlarını önemli ölçüde tehdit edeceği düşünülmektedir. Bu durum çalışmaya duyulan gereksinim ve önemi gözler önüne sermektedir. Yine araştırma kapsamında ele alınan yalnızlık kavramıyla nomofobi arasında anlamlı bir bağ olduğu düşünülmektedir. Özellikle yalnız bireylerin davranış

özellikleri arasında teknolojik aletlerle geçirilen zamanın yüksek olduğu görülmektedir (Özen ve Sarıcı, 2010). Bireyin ilgisini bir kişi yerine nesne arayışı yoluyla mobil cihazlara yöneltmesinin, nomofobi üzerinde anlamlı etkileri olacağına inanılmaktadır. Yaşanan bu mobil cihaza erişememe durumunun bireyde boşluk açacağı ve kalıcı izli tahribatlar doğuracağı düşünülmektedir. Bu tahribatlar özellikle teknolojik aletlerin her geçen gün kolaylaştırıcı durumlarıyla bireyleri daha fazla etkisi altına almakta, bireylerin kendi sorumluluklarını azaltarak öz düzenleme ve irade durumlarına kalıcı izli etkiler bırakmaktadır (Sanders ve dig., 2000; O'Toole, 2000). Tam bu noktada araştırmanın öneminin ön plana çıktığı düşünülmektedir. Bu çalışmayla birlikte son dönemde nomofobinin üniversite öğrencileri üzerindeki etkisi ve yalnızlık değişkeni ile arasındaki anlamlı bağların gözler önüne serilmesi önemsenmektedir.

Varsayımlar

Çalışma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ile yalnızlık düzeylerini yeterli olarak saptadığı ve kontrol edilemeyen durumların ölçme araçlarını etkilemediği varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Nomofobi Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeğine samimi ve içten cevaplar verdiği varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan Erzincan ve Kayseri'deki gönüllü üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Elde edilen verilerin Türkiye'deki benzer nitelikteki üniversite öğrencilerini temsil edebilecek durumda olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Çalışmanın verileri Erzincan ve Kayseri'deki üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

Çalışma kapsamında kullanılan Nomofobi Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu (Nomofobi): Bireyin mobil telefonsuz kalma durumunda yaşanan gerçek olmayan kaygı halidir (Yıldırım ve Correia, 2015).

Yalnızlık: Bireyin sosyal ve toplumsal ağlarında kurduğu ilişkide yaşanan yetersizlik durumu sonrası ortaya çıkan yaygın bir tecrübedir (Perlman ve Peplau, 1981).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümde nomofobi ile yalnızlık kavramının kuramsal yanının ele alınması planlanmıştır. Akabinde de nomofobi ile yalnız kavramı arasındaki alan yazın çalışmalarına yer verilmiştir.

1.1. Nomofobi (Mobil Telefonsuz Kalma Korkusu)

1.1.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, tedavi hedefi dışında, kontrolsüz, sınırsız ve her geçen zaman yüksek oranlarda herhangi maddenin kullanılmasıdır (Dinç, 2014). Uzbay’a (2009) göre ise bağımlılık herhangi bir maddenin zihni etkilemesiyle başlayan zamanla zihindeki bu bölgeyi etkin hale getirerek maddeyi sürekli tüketmeye doğru giden ve sonunda zihinde rahatsızlıklar oluşturan bir yapıdır. Her iki tanım göz önüne alındığında bağımlılık bir maddeyle başlayan her geçen gün artarak devam eden ve beyin fonksiyonlarını önemli ölçüde olumsuz etkileyen bir rahatsızlık hali olarak ifade edilebilir. DSM 5’e göre bağımlılık, bir maddeye, nesneye veya davranışa karşı tolerans geliştirilmesi, kesildiğinde yoksunluk durumlarının görülmesi, denetlenmesi noktasında yoğun çaba sarf edilmesi ve yaşamı önemli ölçüde olumsuz etkilemesi ile neticelenen bir durumdur.

Bu yaygın bağımlılık tanımları içinde günümüzde yaygın olarak davranışsal bağımlılıkların önemli bir alanı oluşturduğu düşünülmektedir. Davranışsal bağımlılık ise fiziksel bir madde olmadan çoğunlukla bireylerin davranış alışkanlıklarıyla ortaya çıkan bağımlılıklardır (Karahana, 2023). Bunlar arasında kumar, oyun, sosyal medya, internet, akıllı telefon kullanımı vb. yer almaktadır. Özellikle birey-makine etkileşiminin oluşturduğu teknoloji tabanlı bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklar içinde öne çıktığı

söylenabilir. Bu çalışma kapsamında da davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan ve her geçen dönem artarak ilerleyen nomofobi yer almaktadır.

1.1.2. Nomofobi Kavramı

Son yıllarda teknolojinin kayda değer bir gelişme kat etmesiyle beraber akıllı telefonlar bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde kolaylaştırmış ve vazgeçilmez bir hal almıştır (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016). Günümüzde akıllı telefon yoluyla sosyal medyada vakit geçirmek, fotoğraf ve video çekip yüklemek, internet gezip kişilerle iletişim kurmak, oyunlar oynayıp alışveriş yapmak mümkün hale gelmiştir (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017; Yildirim, 2014). Bu kolaylaştırıcı yapı beraberinde akıllı mobil cihazla geçirilen sürenin artmasına neden olmuştur. Uzun süreler ise kontrolsüz kullanım beraberinde getirebilir. Akıllı mobil cihazların bu kontrolsüz ve uzun süreli kullanım durumları ise bireylerin psikolojik ve toplumsal bazı sorunların önünü açmıştır (Gezgin, ve ark. 2017; Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017). Sorunların en başında da nomofobi olduğu söylenebilir.

Nomofobi kavramı ilk defa İngiltere Post Office'nin 2008 yılında yürüttüğü bir çalışmayla ortaya çıkmıştır (Mail Online, 2008). Nomofobi kelime yapısı itibariyle “No Mobile Phone Phobia” sözcüklerinden türetilmiş ve bireyin akıllı mobil cihaza ulaşmakta sorun yaşadığında ortaya çıkan korku ve kaygı hali şeklinde ifade edilmiştir (Yildirim ve Correia, 2015). Başka bir tanıma göre bireyin mevcut akıllı mobil cihazından ayrılma korkusu ile ortaya çıkan aşırı kaygı hali şeklinde söylenmiştir. Tanımlar bakıldığında ortak noktanın bireyin mobil cihazından uzak kalması ve bunun bireyin dünyasında yarattığı kaygı hali olarak söylenebilir. Son yıllarda bakıldığında tanımın izlerinin önemli ölçüde görüldüğü ve yoğun bir şekilde arttığı gözlemlenmiş, bilim insanları tarafından da DSM-5 kitabında ayrı bir bozukluk olarak ele alınması gerektiği ifade edilmiştir.

1.1.3. Nomofonin Alt Boyutları

Nomofobi olgusunun son dönemde yaygınlığı endişe verici boyutlara ulaştığı düşünülmektedir. Bu nedenle kavramın etraflıca irdelenmesinin zorunluluk arz ettiği görülmektedir. Bu bağlamda etraflıca ele alınması olgusunun nomofobinin alt boyutları öne çıkmaktadır.

Yıldırım (2014) tarafından geliştirilen nomofobi ölçeği incelendiğinde dört alt boyutu bulunduğu görülmektedir. Bu alt boyutlar şu şekildedir: bağlantıyı kaybetme, rahatlık durumunun olmaması, iletişimin sağlanamaması ve bilgiye erişememedir.

Bağlantıyı kaybetme; mobil cihazın şebeke bağlantısı olmaması ya da şarjının tükenmesi kaynaklı bireyin bağlantıyı sürdürememesidir (Günlü, 2021). Kişi bağlantıyı kaybettiği zaman takipçileri ve çevresi tarafından ulaşılamayacak olmadan kaynaklı yoğun endişeye kapılmaktadır (Yıldırım, 2014).

Rahat hissedememe; mobil cihazın sağladığı faydalardan ve kolaylıklardan istifade edememe neticesinde kişinin mevcut durumlarında olumlu olmayan yönünü belirtmektedir (Günlü, 2021). Bu durum nomofobi de duyuşsal alanında vermiş olduğu problemlerin ön plana çıkmasıdır.

İletişim kuramama; mobil cihazda bazı sıkıntılardan sıkıntılardan kaynaklı iletişim kurmanın engellenmesi halidir. Bu durum bireyin beraberinde stres durumu ve dert edilecek bir durum ile karşılaşmasıdır (Yıldırım ve Coreira, 2015).

Bilgiye erişememe; mobil cihazın aradığı bilgiye ulaşamaması halidir. Bu bilgi ister güncel bir bilgi olsun veyahut alelade bir bilgi olsun birey ulaşamadığı için huzursuzluk hali içine düşmektedir (Adnan ve Gezgini, 2016).

Tüm bu alt boyutlar incelendiğinde mobil cihazın kullanım amaçlarını içerdiği görülmektedir. Dolayısıyla kişi kullanım amaçları üstünde hareket etmediği zaman bu alt boyutlardaki kavramlardan bir veya birkaçı devreye girmektedir. Devreye girdiği andan itibaren ise bireyin günlük yaşam aktivitelerini ve hayatın diğer tüm alanlarını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir.

1.1.4. Nomofobik Kişilerde Görülen Davranışlar ve Problemler

Nomofobi, akıllı mobil cihaza ulaşılmadığında ya da akıllı mobil cihaz ile iletişimin sağlanamadığında bireyin yaşadığı elinde olmayan yoğun korku ve kaygı halidir (Yıldırım ve Coreira, 2015). Bu yaşanan durumlarda birey başkaları tarafından beğenilme, onaylanma, diğer bireyleri takip etme ve mevcut sosyal medya ağlarında sürekli güncelleme ihtiyacı içinde olmaktadır. Bu denli yoğun bir etkileşim hali ise teknolojik aletle geçirilen süreyi önemli ölçüde artırmaktadır (Polat, 2017). Alan yazını incelendiğinde nomofobik kişilerin telefon kullanım sürelerinin diğer bireylerden anlamlı

düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (Akbaş, Güneş ve Gücük, 2020). Uzun süre kullanım durumu ise bireylerde uyku bozukluğu, ağrı, huzursuzluk ve uyuşma vb. belirtilerin sıklıkla oluşmasına sebebiyet verdiği ifade edilmektedir (Süler, 2016). Öte yandan nomofobik bireylerde pasif, öz güvensiz olma ve sosyal ortamlarda çekingen kalma durumlarıyla karşı karşıya kalındığı gözlemlenmiştir (Sevi ve dig., 2014). Yaşanan fiziksel ve psikolojik etkilerin bireyin akademik yaşamını da olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Gümüş ve Örgen, 2015).

1.1.5. Genişletilmiş Benlik Kuramı

Günümüz dünyasında kişiler, sahip oldukları varlık durumlarına mühim değerler yüklenmesi ile bireyin kendisinin benliklerinde ifade etme ve güçlendirmeyi hedeflemektedir. Kişilerin varlıklara yüklemiş oldukları bu değer ve içselleştirme yönüyle “Genişletilmiş olan Benlik Kuramı” noktasında ifade edilmeye olmaamış. Bu kuram ilk olarak 1988 senesinde Belk tarafından dizayn edilmiştir. Kurama göre kişi sahip oldukları varlığı belli bir süre kendi uzvu gibi hissetmektedir. Bu noktada kişi o varlıktan ayrı kalmak istememekte ve o varlık çok kıymetli bir pozisyona gelmektedir. (Belk,1988)

Kişilerin genişleyen bu benliğinin dört tür sahipliği bulunmaktadır. Bu sahiplikler şu şekildedir: vücudu ve organlar, bireyler, mekan ve vakit, nesneler ve evde yaşayan hayvanlardır (Görgün ve Deveci, 2014). Bu durumlar kişinin kendisini dış dünyaya açtığı kaynaklardır (Mittal, 2006). Bu kaynaklardan istifade etmesinin sebebi ise bireyin bu değerler sayesinde çevreden olumlu görüşler alacağına ilişkin inancıdır (Günlü, 2021).

Mobil cihazların bireyler sağladığı kolaylıklar bireylerin bu mobil cihazlarla bağ kurmasını sağlamaktadır. İlk etapta kurulan bu bağ amaçları belirgin olan bir yapıdayken daha sonra amacının dışına çıkılmakta ve vazgeçilmez bir boyuta ulaşmaktadır. Bu paralelde nomofobide de mobil cihaza hakim olan kişilerin bir zaman sonrasında mobil cihazı vücudunun bir uzvu zannederek düşünmektedir (Clayton, Leshner ve Almond, 2015). Bu sebeple kişilerin sürekli mobil cihazlarını şarjını kontrol etmesi ve güç adaptörü taşıması gibi davranışların içinde yer aldığı görülmektedir (Braggazi, Del Puente, 2014).

Bireyin kendisinin en çok ilgisini çeken ve gereksinimini karşılayan varlıklar benliğinin bir uzvu haline gelmektedir. Böylece kişi diğerlerine bu yeni genişletilmiş benliğini göstermektedir. Bundan dolayı kişi benliğinin bir uzvu olarak gördüğü mobil

cihazdan ayrıldığında benliğinin bir uzvu yokmuş gibi hissetmektedir. Bu gelişen his durumu ise kişide stres, gerginlik ve kaygıya sebep olmaktadır (Wong, hogg ve vanharta, 2012). Bu bağlamda kuramın nomofobiye açıklamada önemli bir payı olduğu düşünülmektedir.

1.1.6. Nomofobi Konusundaki Alan Yazını

Son yıllarda nomofobi konusuyla ilgili yapılan çalışmaların arttığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın bu kısmında nomofobi konusunda yürütülen çalışmalar ele alınmaya çalışılmıştır.

Bivin ve ark. (2013) tarafından yapılan bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 547 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada öğrencilerin %64'ünün nomofobik eğilimleri olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak üniversite öğrencilerinin bölümleriyle nomofobi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmaması sonucu elde edilmiştir.

Jena (2015) tarafından yapılan bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile problemleri internet kullanımları arasındaki ilişki incelenmiştir. 310 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada problemleri internet kullanımı ile nomofobi arasındaki ilişki bakımından pozitif yönlü olduğu sonucuna varılmıştır.

Kaur, Sharma ve Manu (2015) tarafından yapılan bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin nomofobi düzey durumları ile akıllı telefon kullanım amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. 200 üniversitede öğrenim göre öğrenciler ile yapılan çalışmada öğrencilerin akıllı mobil telefon kullanım amaçları arttıkça nomofobi düzey durumlarının da artması yönüyle sonucu gözlemlenmiştir.

Kaplan-Akıllı ve Gezin (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin nomofobi düzeyleri durumu ile benzer olmayan davranış çeşitleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında nomofobi düzeyi yüksek kişilerin gün içinde telefon kontrol etme sıklıklarının yüksek olduğu ve şarj aleti taşıdıkları, yatmadan önce ve uyandıktan hemen sonra telefonlarıyla vakit geçirdikleri tespit edilmiştir.

Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada nomofobi durumunun kişilik özellikleri ve benlik saygısı yönüyle arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 242 üniversite öğrencisiyle yapılan üniversite öğrencilerinin nomofobi ile dürüstlük, açıklık ve uyumluluk arasında pozitif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Burucuoğlu (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında cinsiyet bağlamında kadın ve erkekler arasında nomofobi düzeylerine göre bir farklılaşma bulunmuştur. Farklılığın kaynağına bakıldığında kadın katılımcıların nomofobi düzeylerinin erkeklerden yukarıda olduğu sonucuna varılmıştır.

Dongre, Inamda ve Gattani (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerine yönelik olarak akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin bireylerin sağlığı üzerine etkileri incelenmiştir. 650 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerine kıyasla nomofobi düzeylerinin istatistiksel yönüyle anlamlı olması ile birlikte daha yukarıda olduğu sonucuna varılmıştır.

Çelik ve Atilla (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinde nomofobi, duygu durumunun düzenleme sıkıntısı ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında nomofobi ile duygu düzenleme arasında bakıldığında negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Maeng ve Arbeau (2018) yönüyle yürütülen bir araştırmada fomo ve nomofobi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında nomofobi ile cinsiyet arasında istatistik yönüyle bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca mobil cihazı uzun süre kullananların nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu sonucu görülmüştür.

Apak ve Yaman (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin nomofobi düzey durumları ile sosyal fobi arasındaki ilişki yönünü incelemiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile sosyal fobi arasında istatistik yönüyle bakıldığında negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki sonucuna varılmıştır.

Alkhunaizzan (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasındaki ilişki incelenmiştir. 285 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmanın bulgularına bakıldığında nomofobi ile mobil akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif olmayan yönlü anlamlı olan bir ilişki saptanmıştır.

Çelebi ve diğ. (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ve yalnızlık ile diğer değişkenlerle arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında nomofobi düzeyinin alt boyutları arasındaki ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi istatistik yönüyle bakıldığında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Mengi, Singh ve Gupt (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin uyku kalitesi ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. 600 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında nomofobi düzeyi yüksek bireylerin uyku kalitesinin ve akademik başarısının istatistiksel açıdan anlamlı ölçüde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Bekaroğlu (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında paranoid düşünce, okb ve depresyon ile aralarında negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Rodriguez-Garcia ve ark. (2021) tarafından yürütülen bir araştırmada yaş durumu ve eğitim düzeyleri ile nomofobi arasındaki ilişki incelenmiştir. 1630 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında eğitim durum düzeyleri ile nomofobi arasında bakıldığında anlamlı yönde bir ilişki bulunmamıştır. Ek olarak katılımcıların yaşları arttıkça nomofobi düzeylerinin anlamlı şekilde düştüğü tespit edilmiştir.

Meral (2022) tarafından hazırlanan bir yüksek lisans tezi kapsamında ergenlerde nomofobinin yordanmasında sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin rolü incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ve aleksitim nomofobiye tahmin ettiği yanıtına varılmıştır.

Bülbül-Eliüşük (2023) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile kişilik durum özellikleri arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı nomofobi ve kişilik özellikler arasında kısmi aracı bakımından etkin rolü olduğu görülmüştür.

Çetin ve diğ. (2024) tarafından yürütülen bir çalışmada covid-19 enfekte hastalarda sosyal medya kullanımı ve algılanan yalnızlık düzeyi ve depresyonla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında bireylerin nomofobi düzeyleri ile algılanan yalnızlık arasında negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

1.2. Yalnızlık

1.2.1. Yalnızlığın Tanımı

İnsan fitratı hasebiyle sosyal bir canlıdır. Bu bağlamda sosyal ilişkileri bireyin hayatının merkezini kaplamaktadır. Bu merkezi rol o denli yüksek bir noktadadır ki yalnızlık kavramı psikoloji ve sosyoloji araştırmalarının her daim önemli odak noktalarından biridir

Teknolojinin son yıllarda ivme kazanmasıyla hızlı ve hareketli yaşamın bireylerin sosyal ilişkilerini de ketlediği düşünülmektedir. Ketlenen sosyal ilişkilerinin de doğrudan yalnızlık olgusunu etkilediği düşünülmektedir. Bu noktada yalnızlık kavramı önemli bir rolü üstlenmektedir. Öyle ki bazı dönemlerde herkes yalnızlık hissine kapılabilir. Yalnızlık hissi kimileri için kısa ve yüzeysel olarak görülebilir. Kimileri içinde daha uzun ve şiddetli olabilir. Kısa ve yüzeysel yalnızlık geçici bir yalnız olarak görülmekte ve hayatın bir parçası olarak ifade edilmektedir (Büyükcebeci, 2017). Yalnızlık durumu bakımından ise bireylerin sosyal ilişkilerinde de sorunlar çıkardıkları günlük yaşantımızda da gözlemlemekteyiz. Öte yandan uzun ve şiddetli yalnızlığın kalıcı ve tahribatlar bırakan bir yalnızlık olarak görülmekte ve günden güne olumsuz yanıyla güçlenen duygu düşünce ve davranışları etkileyen ciddi bir endişe hali olarak görülmektedir (Büyükcebeci, 2017).

Yalnızlık, bireyin toplumsal ilişkilerinin önemli bir şekilde yetersiz olduğunda meydana gelen, bu bağlamda hoş olmayan bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1981). Rogers'a (1994) göre ise yalnızlık, kişinin başkaları ile hiçbir gerçek etkileşiminin olmadığı anda meydana gelen bir olgudur. İsaoglu'na (2022) göre yalnızlık

bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizliklerinden kaynaklanan ve bireyin istenen ve varılan sosyal ilişki seviyeleri arasındaki bir tutarsızlık halidir. Tüm bu tanımların ortak noktası incelendiğinde yalnızlığın olumsuz, ilişki niteliğini ve niceliğini önemli ölçüde düşüren bir yapı olduğu görülmektedir.

Günümüz dünyasında ve ülkemizde yalnızlık konusu halen güncelliğini korumaktadır. Bunun sebebi yalnızlığın her dönemde ve toplumlarda yerinin olması şeklinde düşünülmektedir.

Alan yazını incelendiğinde yalnızlık bağlamında sıklıkla karıştırılan iki olgu olduğu gözlemlenmiştir. Bunlar: Yalnızlık deneyimi ile tek başına olmak. Bu iki kavram arasında net bir ayırım olduğu söylenebilir. Tek başına kalmak, karakter ve mizaç gelişimi için olumlu bir gerekliliktir. Ancak yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerde yetersizlik yönü şeklinde ifade edilebilir. Bu anlamda iki kavramın farklı anlamlar taşıdığı görülmektedir.

1.2.2. Yalnızlığın Türleri

Alan yazını içinde yer alan bilim insanları yalnızlığın farklı türlerinin olduğu düşünüp bunu ortaya koyma çabasına girişmişlerdir. Bu doğrultuda da bazı olgular gözler önüne serilmiştir.

Moustakas (1961) göre yalnızlık varoluşsal ve yalnızlık kaygısı şeklinde kendini göstermektedir. *Varoluşsal yalnızlık*, kişinin kendisi ile hesaplaştığı vakitleri kapsayan ve kişisel gelişimi bakımından önemli bir imkan açan yaşamın vazgeçilmez bir yanıdır. *Yalnızlık kaygısı* ise kişilerarası yabancılaşmadan kaynaklanan negatif bir yaşantıdır.

Weiss (1973) göre yalnızlık kavramına baktığımızda ise sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak kaydesiyle ikiye ayrılmaktadır. *Sosyal yalnızlık* kişinin etrafında yeterince sosyal ağının bulunmamasından kaynaklanmaktadır. *Duygusal yalnızlık* ise kişinin samimi etkileşimlerde duygusal bağlanmaya ulaşamamasından kaynaklanmaktadır.

Sadler ve Johnson (1980) göre yalnızlık dört türe ayrılmaktadır. Bunlar şu şekildedir: Kozmik yalnızlık, sosyal yalnızlık, kültürel yalnızlık ve kişilerarası yalnızlıktır. *Kozmik yalnızlık*, kişinin dünyadan, evrenden ve tanrıdan bağıni korması neticesinde ortaya çıkan bir yalnızlıktır. *Kültürel yalnızlık*, kişinin kültüründen, geleneğinden ve değerlerinden kopması neticesinden oluşan yalnızlıktır. *Sosyal yalnızlık*,

kişinin bulunduğu çevreden uzaklaşması, ait olduğu çevre tarafından soyutlanması neticesinde ortaya çıkan yalnızlıktır. Sona baktığımızda ise *kişilerarası yalnızlık*, kişilerin kendisini diğer bireylerden yakın olmaması ve diğerlerinden benzer olmayan düşünme neticesi ortaya çıkan yalnızlıktır.

Young (1982) göre yalnızlık üçe ayrılmaktadır. Bunlar şu şekildedir: günlük-geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve sürekli yalnızlıktır. *Günlük-geçici yalnızlık*, ara sıra ortaya çıkan günlük yaşamın bir parçası olan bir yalnızlıktır. *Durumsal yalnızlık*, ciddi ölçekte zararlar veren ve acı doğuran bir yalnızlık türü olabilmektedir. *Sürekli yalnızlık*, uzun bir süre boyunca sosyal ilişkilerden uzak olma halidir.

Özodaşık (1989) göre yalnızlık beş farklı türe ayrılmaktadır. Bu türler şu şekildedir: Fiziksel yalnızlık olarak bakıldığında bireyin kendi arzusu ile gerçekleşmekte olan yalnızlık, yabancılaşma durumu ve gerçek yalnızlıktır. *Fiziksel yalnızlık*, kişinin etrafında herhangi bir uyaran olmadan yaşamasıdır. *Kendi isteği ile yalnızlık*, kişinin kendisinin isteği sonucunda etrafıyla etkileşimini azaltmasıdır. *Kınama*, kişinin yaşadığı sosyal çevrenin üyeleriyle ortak noktalarının az olmasından kaynaklı dışlanarak yalnızlığa itilmesidir. *Yabancılaşma*, kişinin sosyal çevrenin normlarını özümsemeyerek inşa ettiği kendi hayat tarzını devam ettirerek uzaklaşması durumudur. *Gerçek yalnızlık* ise psikolojik türden oluşan yalnızlıktır. Bu tür yalnızlık durumu yaşayan kişiler etrafının kendisi yönüyle negatif düşüncelerinin olduğunu kendi değer ve düşüncelerinin toplum tarafından kabullenilmediğini iddia ederek kendilerini yalnız hissetmektedirler.

1.2.3. Yalnızlığın Nedenleri

Alan yazını incelendiğinde kişilik özellikleri, çocukluk çağı yaşantıları, durumsal faktörler, kültürel faktörler, bilişsel faktörler, beklenmedik olaylar ve demografik faktörler yalnızlığın nedenleri arasında yer aldığı görülmüştür. Bu kısımda konular ele alınmaya çalışılmıştır.

Kişilik özellikleri, yalnızlık olgusunun en temel nedenlerinden biridir. Jones ve ark. (1981) yalnızlığın belirleyicileri arasında yetersizlik, düşük bireysel farkındalık ve utangaçlık gibi kişilik özelliklerinin etkili olduğunu ifade etmiştir. Yalnız bireylere bakıldığında ilişkinin başlatılması ve devam ettirilmesi noktasında problem oluşturan sosyal ilişkiyi kurma becerisinin eksikliğinden bahsetmiştir.

Çocukluk çağı yaşantıları, kişinin ilerleyen hayatında yalnız bir birey olup olmayacağı noktasında belirleyicidir. Yalnız kişilerin çocukluk profiline bakıldığında soğuk, güvenilir olmayan ve merhametsiz ebeveynlere sahip olduğu görülmüştür.

Durumsal faktör, kişilerin yalnızlığında etkili bir diğer faktördür. Para zaman ve mesafe bireylerin yalnızlığa itmektedir. Bu durumlar kişilerin doyum verici sosyal ilişkiler içinde olma imkanını engellemektedir.

Kültürel faktörler, bireylerin yalnızlığında önemli bir konumdadır. Herkesin kendi kaderinin arkasında gitmesinin yeşerdiği bir toplumda bireyler daha fazla yalnızlığa yönelmektedir.

Bilişsel faktörler, bireylerin yalnızlığında pay sahibidir. Kişinin bulunduğu ortamı düşünme biçimi, mevcut sosyal iletişim yapısını değerlendirmesi elindeki imkanlarla ile istediği sosyal ilişki farkını görmesi kişinin yalnızlık düzeyinde önemli göstergelerdir.

Beklenmedik olaylar, kişinin devam eden doyum verici ilişkisi ortanda kaldırarak kişilerin yalnız duygusu ile karşılaşmalarına sebep olabilmektedir.

Demografik faktörler, alan yazını incelendiğinde etkili bir faktördür. Alan yazını incelendiğinde cinsiyet, gelir durumu, yaş ve evlilik durumu gibi demografik yapılardan etkilendiği düşünülmektedir.

1.2.4. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.4.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud'un yürüttüğü çalışmalarda kişiliğin gelişiminde bebeklik ve çocukluk döneminin altını çizmiştir. Freud'a göre bir bakım verene muhtaç olan bebek canlısının her türlü gereksinimlerini karşılamakta olan anne aynı anda var olan evrene karşı güvenli olmak duygusunun gelişiminin kritik taşıdır. Özellikle oral dönemi başarılı bir şekilde tamamlayamayan bireylerde aşırı bağımlı olma ve kıskanma örüntüleri görülmektedir. Bu paralelde de güvenli ilişkiler kurmakta zorlanma durumu meydana gelmektedir. Anal dönemi başarılı bir şekilde tamamlayamayan bireylerde özgürce karar verebilme ve seçim yapma yeterliklerinin gelişmediği ve bağımsızlığı sürdürme isteklerinin olmadığı görülmüştür. Daha sonra genital döneme gelen ve sorun yaşayan bireyin sosyalleşme ve grup faaliyetlerine katılmada güçlük yaşadığı gözlenmiştir. Bu evrelerdeki yaşanan güçlükler beraberinde yalnızlığın zeminini hazırladığı düşünülmektedir.

1.2.4.2. Bilişsel Yaklaşım

Yalnızlık yaşantısını zihinsel süreçlerle açıklamaya çalışan Peplau ve Perlman (1998) yalnızlık kavramını “Bilişsel Çelişki Modeli” ile tanımlamaya çalışmışlardır. Bu modele göre yalnızlık kişinin sahip olduğu sosyal ağları ile gereksinim duyduğu ve istediği sosyal ağlar arasındaki önemli bir uyumsuzluk durumudur. Bu modele göre yalnızlıkta iki faktör önemlidir. Bu faktörlerden ilki yalnızlık durumuna karşı daha savunma yönüyle eksik olan durumun hazırlayıcı faktörlerdir. Bir diğer faktör ise yalnızlığı başlangıcı tetikleyici olaylardır. İlk faktörde bireysel farklılıklar ve kültürel etkenler yalnızlığa sebep olan etkenlerdir. İkinci faktörde yakın birisinin hayatta ayrılması, farklı bir yerleşim alanına gitme gibi sosyal ilişkileri yıkararak yalnızlığın başlangıcını tetiklemektedir. Ek olarak bu modele göre kişinin içinde yaşadığı durum hakkındaki düşünceleri yalnızlığı etkiler. Özetle modele göre yalnızlık çarpıtılmış algıların ve izlenimlerin neticesi olarak görülmektedir.

1.2.4.3. Birey Merkezli Yaklaşım

Bu yaklaşım psikodinamik yaklaşımın öne sürdüğü çocukluk çağı yaşantılarının aksine daha çok şimdiki zaman yaşantılarının ve toplumsal bağlamın etkisinin altını çizmektedir (Victor, Scambe & Bond, 2009). Bu yaklaşım toplumun kişinin davranışlarını engellediğini ve toplumsal olarak kabul görmüş yollardan hareket etmeye zorlandığı düşünmektedir. Öte yandan kişinin gerçek benliğiyle etrafına gösterdiği arasındaki tutarsızlığa sebep olmaktadır. Aynı zamanda gerçek benliğinin sevimyeyeceğini ilişkin inancı kendisini yalnızlığa itmektedir.

1.2.4.4. Varoluşçu Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre hiçbir ilişkinin izolasyonu yok edemeyeceği ve herkesin varoluşunda zaten yalnız olduğu aynı zamanda hiç kimsenin düşüncelerimizi ve duygularımızı yaşayamayacağı anlayışı benimsenmiştir. Eğer varoluştaki izolasyon durumu onaylanabilir ve kararlı bir biçimde yüzleşebilirse o durumda yalnızlığın olumsuzluğu bireyi etkilemez (Bremner, 1982). Yine bu yaklaşıma göre yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlığı farkına dikkat edilmesi gerekmektedir. Yalnızlık kaygısı diğerleriyle devamlı etkinlik yönüyle aktif sürecinde içinde olma isteğini motive etmekte olan bir savunma sistemi denilmektedir. Gerçek yalnızlık yönüyle ise kişinin yüz yüze geldiği yaşam olaylarına karşı ortaya çıkan yalnızlık halidir.

1.2.5. Yalnızlık Konusundaki Alan Yazını

Çalışmanın bu kısmında yurtiçi ve yurtdışındaki alan yazını ele alınmaya çalışılmıştır.

Buluş (1997) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yalnızlığı incelemiştir. 482 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında sosyal bilimler alanında öğrenim gören öğrencilerin yalnızlığın düzey durumlarının fen bilimde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak yalnızlık olgusunun birinci sınıftan son sınıfa doğru azaldığı tespit edilmiştir.

Yıldırım (2000) tarafından hazırlanan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek durumlarının akademik başarıyı ne ölçüde yordadığı ele alınmaya çalışılmıştır. 545 öğrencinin dahil edildiği çalışmanın verileri incelendiğinde sosyal destek (öğretmen ve aile desteği), yalnızlık ve sınav kaygısının akademik yöndeki başarıyı istatistiksel açıdan anlamlı olarak tahmin ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Eskin (2001) tarafından yürütülen bir çalışmada yalnızlık baş etme yöntemleri ve yalnızlıkla intihar arasındaki ilişkiler ele alınmaya çalışılmıştır. 959 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonuçları incelendiğinde öğrenciler arasında intihar davranışı sergileyenlerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan çalışma örnekleminde bulunan öğrencilerin %65'i kendini yalnız hissettiği anların bulunduğunu ifade etmiştir.

McWhirter ve ark. (2002) tarafından hazırlanan bir çalışmada lisede öğrenimine devam eden bireylerin yalnızlık türleri, empati ve benlik saygısı düzeyleri incelenmiştir. 75 öğrencinin katıldığı çalışmanın verileri incelendiğinde yalnızlık ile benlik saygısı arasında incelediğinde istatistik yönüyle pozitif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ek olarak sosyal beceri düzeyleri ile yalnızlık arasında da istatistiksel açıdan pozitif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karahan ve ark. (2004). yönüyle hazırlanan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. 824 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında yalnızlık ile cinsiyetin arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Farklılık durumu incelediğinde ise

erkek bireylerin yalnızlık puan ortalama sonuçlarının kadın bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak benlik saygısı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye istatistik yönüyle bakıldığında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008) yönüyle yapılan bir araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumları ele alınmaya çalışılmıştır. 339 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzey durumları ile yalnızlık arasında istatistik yönüyle negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ek olarak sosyal destek kaynakları ile yalnızlık arasında da istatistiksel açıdan pozitif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Özdemir ve İlhan (2012) yönüyle yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik kurgusu, yalnızlık ve bağlanma durumları ele alınmıştır. 427 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmanın bulguları incelendiğinde bağlanma stillerinin alt boyutları bakımından yer alan güvenli, kaçınan ile saplantılı düzeyler ile benlik kurgusunun yalnızlığı istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Haskan-Avcı ve Yıldırım (2014) tarafından hazırlanan bir çalışmada ergen öğrencilerde şiddet eğilimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenleri incelenmiştir. 899 öğrencinin dahil olduğu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında yüksek şiddet davranış ve özellikleri gösteren ergen bireylerin yalnızlık düzeylerinin de anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak sosyal destek seviyeleri düşük olan bireylerin de yalnızlık düzeylerinin istatistik yönüyle baktığımızda anlamlı olarak düşün seviyede olduğu saptanmıştır.

Brewe ve Kerslake (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada siber zorbalık empati, öz saygı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. 90 ergen öğrencinin katılım gösterdiği çalışmanın verileri incelendiğinde yalnızlık, benlik saygısı ve empatinin siber zorbalık düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Ek olarak düşük benlik saygısı düzeyine sahip kişilerin siber zorbalık düzeyinin anlamlı düzeyde arttığı gözlemlenmiştir.

Oktan (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan sorunlu internetin kullanımı ve yalnızlık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki ele alınmaya çalışılmıştır. 463 öğrencinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında

internet üzerinde geçirilen süre ve araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri gibi kişisel özellikler, algılanmakta olan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri, sorunlu internet kullanımını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır.

Lodder ve ark. (2016) tarafından hazırlanan bir çalışmada ergen yalnızlığı ile sosyal beceri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 1342 ergen öğrenci ile yürütülen çalışmada ergen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin oluşmasında sosyal beceri eksikliği ve arkadaş ilişkilerinin zayıflığı durumlarının öne çıktığı tespit edilmiştir.

Özdemir, Akçakanat ve İzgüden (2017) yönüyle yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin gerçek olmayan ortam yalnızlığı düzeyleri ele alınmaya çalışılmıştır. 328 kişinin katıldığı çalışmanın verileri incelendiğinde cinsiyet bağlamında erkeklerin kızlara göre sanal paylaşım oranlarının yüksek olduğu; aynı zamanda cinsiyet ile sanal ortam yalnızlığı arasında istatistik yönüyle baktığımızda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna baktığımızda ise erkek öğrenci bireylerin, kız öğrenci bireylere nazaran daha fazla sanal yönde paylaşımları gözlemlenmiştir. Erkek öğrenci bireylerin, kız öğrenci bireylere göre sanal alemlerde daha sosyal yönde oldukları saptanmıştır. Bir diğer araştırma sonucunda ise öğrenim gören öğrencilerin yoğun olmasa da sanal ortam yalnızlık yönünün yaşadıklarını ifade edilebilir.

Gökçe Türk ve Demirli Yıldız (2017) tarafından hazırlanan bir araştırmada üniversite öğrencilerine yönelik olarak aşk biçimleri, ilişkinin doyumu ve yalnızlık kavramı ele alınmaya çalışılmıştır. 125 öğrencinin katılım gösterdiğini çalışmanın verileri incelendiğinde aşk biçimleri arasında yer alan tutkulu aşk durumunun yalnızlığı azalttığı ve ilişki doyumunu arttığı tespit edilmiştir. Öte yandan aşk biçimleri arasında yer alan oyun gibi aşk durumunun yalnızlığı arttığı ve ilişki doyumunu düşürdüğü sonuç durumuna varılmıştır.

Mert ve Özdemir (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi ele alınmaya çalışılmıştır. 300 katılımcıya uygulanan çalışmanın verilerine bakıldığında mobil akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında istatistik yönüyle negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ek olarak yaş ile yalnızlık arasında istatistik yönüyle pozitif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Karaoğlu Yılmaz (2018) tarafından hazırlanan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri, depresyon düzeyleri ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. 418 öğrencinin dahil olduğu çalışmanın verileri incelendiğinde öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık arasında istatistik yönüyle negatif olmayan yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Ek olarak çevrimiçi oyun bağımlılığı bakımında ve depresyon eğilimleri arasında istatistik yönüyle negatif olmayan düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Karakuş (2019) tarafından yürütülen yüksek lisans tezi kapsamı yönüyle üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele alınmaya çalışılmıştır. 461 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında yalnızlık ile sosyal medya kullanımı arasında istatistik yönüyle negatif olmayan yönde anlamlı bir ilişki durumuna varılmıştır.

Kurt ve Bayrakçı (2021) tarafından hazırlanan bir çalışmada üniversite öğrencilerine yönelik olarak sosyal medyanın bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki yönünü incelenmeye çalışılmıştır. 252 öğrencinin katıldığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile yalnız arasında negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlenmiştir. Ek olarak yalnızlığı etkileyen faktörler arasında sosyal medya bağımlılığı olduğu araştırma kapsamında ifade edilmektedir.

Elişük-Bülbül ve Alıcı (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin depresyon eğilimleri ile yalnızlık durumları ele alınmaya çalışılmıştır. 326 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın bulgularına bakıldığında depresyon eğilimi ile yalnızlık arasında istatistiksel açıdan negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki bir ilişki olduğunu gözlemlenmiştir.

Bonsaksen ve ark. (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada sosyal medya ile yalnızlık arasındaki ilişki ele alınmaya çalışılmıştır. 1649 kişinin katıldığı uluslararası bir çalışmanın verilerine bakıldığında sosyal medya ile yalnız arasında istatistiksel açıdan negatif olmayan yönlü anlamlı bir ilişki bir ilişki olduğunu gözlemlenmiştir.

Üzgül ve ark. (2023) tarafından hazırlanan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık ile dijital bağımlılık durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. 333 öğrencinin katılım gösterdiği çalışmanın verileri incelendiğinde dijital bağımlılık ile yalnızlık arasında istatistik yönüyle bakıldığında anlamlı ilişki

olmadığı tespit edilmiştir. Ek olarak yaş arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı ve kadınların dijital bağımlılık düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Özellikle genel olarak da incelediğimizde insanların yalnızlık durumundan bir kaçış olarak da kullandıkları teknoloji aletlerindeki geçirilen zamanın içinde olduğunu göremekteyiz.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu alana baktığımızda sırasıyla araştırmanın modeline, evren ve örneklemine, veri toplama araçlarına, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgi edinilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma üniversite öğrencilerine yönelik olarak mobil telefonsuz kalma korkusu (nomofobi) ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde incelenmesini hedeflemektedir. Bu hedef yönünde araştırma modelleri arasında yer alan ilişkisel taramanın model bakımına göre desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeline baktığımızda, iki veya daha yukarıda kavram arasındaki ilişkileri tanımlamak ve neden-sonuç ilişkilerini saptamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüksener ve ark, 2020). Bu çalışma kapsamında da nomofobi ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin saptanması hedeflenmektedir.

2.2. Evren ve Örneklem

Evren, bir araştırma yönüne giren kişi, nesne ve diğer tüm nesnelerin neredeyse tamamı olarak söylenebilir (Arıcı, 1998). Bu araştırmanın evrenini Kayseri ve Erzurum şehirlerindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, evren içinden belirlenmiş daha az sayıdaki bir gruba işaret göstermektedir (Arıcı, 1998). Bu araştırmanın örneklemini Kayseri ve Erzurum şehirlerinin farklı fakültelerinde eğitime devam etmekte olan öğrenciler içinden uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 407 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 2. 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	224	55.3
	Erkek	183	44.7
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	73	10.4
	1. Sınıf	47	42.9
	2. Sınıf	90	19.0
	3. Sınıf	47	22.1
	4. Sınıf ve üstü	150	27.7
İnternet Süresi	1 ve 3 Saat	85	25.4
	3 ve 5 Saat	161	11.6
	5 ve 7 Saat	114	15.9
	7 Saat ve üstü	47	47.1
Annenin Eğitim Durumu	İlköğretim	180	46.5
	Ortaöğretim	108	35.7
	Yükseköğretim	119	17.8
Babanın Eğitim Durumu	İlköğretim	153	30.9
	Ortaöğretim	105	38.5
	Yükseköğretim	149	30.7
	Toplam	407	100

Tablo 2.1’de yer aldığına göre çalışmaya katılan öğrenci bireylerin 224’ü (%55) kadın, 183’ü (%45) erkektir. Araştırmada toplam 407 öğrenci yer almaktadır.

Çalışmada yer alan sınıf düzeyi sorusuna öğrencilerin 73’ü (%17.9) hazırlık, 47’si (%11.5) 1. Sınıf, 90’ı (%22.1) 3. Sınıf ve 47’si (%11.5) 4. Sınıf ve üstü şeklinde ifade etmiştir.

Araştırma yer alan internet kullanım süresi sorusuna öğrencilerin 85’i (%20.9) 1-3 saat, 161’i (%39.6) 3-5 saat, 114’ü (%28) 5-7 saat ve 47’si (%11.5) 7 saat ve üstü şeklinde ifade etmiştir.

Öğrencilere yöneltilen anne eğitim durumu sorusuna 180’i (%44.2) ilköğretim, 108’i (%26.5) ortaöğretim ve 119’u (%29.2) yükseköğretim şeklinde ifade etmiştir.

Öğrencilere yöneltilen baba eğitim durumu sorusuna 153’ü (%37.6) ilköğretim, 105’i (%25.8) ortaöğretim ve 149’u (%36.6) yükseköğretim şeklinde ifade etmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma yönünde verilerin toplama aracı olarak bakıldığında araştırmayı yapan yönünde hazırlanmakta olan Kişisel Bilgi Formu, Yıldırım ve ark. (2016) yönünden Türkçe diline uyarlanan Nomofobi Ölçeği ve Demir, (1989) tarafından Türkçe diline uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmayı yapan tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük internet kullanım süresi, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumu bilgileri alınmıştır.

2.3.2. Nomofobi Ölçeği

Bahsedilen ölçme aracı Yıldırım ve Correia, (2015) yönüyle geliştirilmiştir. Yıldırım ve ark. (2016) tarafından da Türk örnekleme uyarlanmıştır. Ölçeğe baktığımızda ise 20 maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipindedir. Ölçme aracında dört alt boyut yer almaktadır. Bu alt boyutlarına baktığımızda ise; bilgiye erişememe durumu, iletişim kuramama durumu, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve rahatlıktan feragat etmedir. Ölçekten içinde puan bakımından en düşük olarak 20 puan ve en yüksek puan ise 140'tır. Ölçekten alınan puanın artması nomofobi düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .95 olarak bulunmuştur. Bu çalışma içerisinde de elde edilen cronbach alfa güvenirlik katsayısı toplam puan için .(yapılacak) olarak bulunmuştur. Ölçme aracının alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise şu şekildedir. bilgiye ulaşamama .83, iletişim kuramama .94, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme .87 ve rahatlıktan feragat etme .81'tir. Bu araştırma kapsamında alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .dsad .ada .adad .dad şeklindedir. Ölçme aracının yapı geçerliliğini tespit etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizinde yararlanılmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları dört faktörlü modeli doğruladığı bulunmuştur (CFI= .92; RMSEA= .08). Bu anlamda ölçme aracının Türk örnekleme uygun olduğu görülmektedir (Yıldırım ve ark. 2016).

2.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bu ölçme aracı Russel, Peplau and Ferguson, (1978) yönüyle geliştirilmesi ele alınmıştır. Demir (1989) tarafından Türk örnekleme uyarlanmıştır. Ölçeğin içine

baktığımızda ise 20 maddeden oluşmakta ve 10 soru düz 10 soru ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten içinde puan bakımından en düşük olarak 20 en yüksek puan ise 80'tir. Alınan puanın artması yalnızlık düzeyinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .96 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında da elde edilen cronbach alfa güvenirlik katsayısı toplam puan için .(yapılacak) olarak bulunmuştur. Aynı zamanda ölçek Beck Depresyon Ölçeği ve Sosyal İçer Dönüklük Ölçeği ile ilişkisi incelenmiştir ve negatif olmayan yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.77$; $p<0.001$; $r=.82$; $p<0.01$). Bu anlamda ölçme aracının Türk örneklemine uygun olduğu görölmektedir (Demir, 1989).

2.4. Veri Toplama Süreci

Çalışma kapsamına baktığımızda veri toplama aracı olarak belirlenmekte olan ölçme araçlarının yazarlarında kullanım noktasında gerekli izinler alınmıştır. İzinler alınmasının ardından Erzincan Binali Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü başvurularak çalışma da kullanılan ölçme araçlarının kullanımı noktasında etik bir sorun olup olmadığı teyit edilmiş ve araştırma kapsamında kullanımına bir sakınca olmadığına dair resmi belge alınmıştır.

Araştırma verileri 2024-2025 eğitim-öğretim döneminde Google Form uygulaması aracılığıyla toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu doldurmaları istenmiştir. Ayrıca araştırmaya dahil olan katılımcılara çalışmanın gönüllölük esasına dayalı gerçekleştirildiği bilgisi verilmiştir. Ek olarak araştırmaya katılan bireylere çalışmanın sağlıklı olması yürütölmesi adına kendilerini olduğu gibi ifade etmeleri hususu hatırlatılmış ve istedikleri noktada çalışmayı yarıda bırakarak sonlandırabilecekleri bildirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma verilerine bakıldığında ilk olarak verilerin demografik yapıları SPSS 27 paket programında bakılmıştır. Daha sonra elde edilen verilerin normal dağılımına dair bazı testler gerçekleştirilmiştir. Normal dağılım şartlarının olabilmesi adına değişken durumların çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ila +2 değer arasında olmalıdır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bu doğrultuda veri setinin çarpıklık ve basıklık değerleri program aracılığıyla incelenmesi ile verilerin seti bakımından normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen test sonuçları neticesinde parametrik test

varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Parametrik testler içinde yer almakta olan ve farklılaşma düzeyini belirlemede yararlanılan bağımsız örneklem T testi ile tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Analizin son bölümünde değişkenlerin birbiri aralarındaki ilişki durumunu tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayı ile Basit Doğrusal Regresyon analizinden istifade edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Araştırma kapsamında öğrenim gören öğrencilere uygulanmakta olan ölçme araçlarına bakılarak ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puan durumu, çarpıklık ve basıklık değerlerinde analiz edilen program vasıtasıyla hesaplanarak Tablo 3.1’de sunulmuştur. Ölçek ve alt ölçeklerden yer alan puanlara ilişkin betimsel istatistikler (N=407)

Tablo 3. 1: Değişkenlere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları

Değişken	N	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık Düzeyi (Toplam)	407	40,81	11,715	,330	-,376
Nomofobi Düzeyi (Toplam)	407	74,62	27,212	,293	-,509
Bilgiye Erişememe Alt Boyutu	407	15,64	6,209	,068	-,790
Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme Alt Boyutu	407	19,07	7,859	,139	-,814
İletişim Kuramama Alt Boyutu	407	24,95	9,872	-,065	-,916
Rahatlıktan Feragat Etme Alt Boyutu	407	14,94	8,336	,678	-,460

Tablo 3.1’de yer aldığı üzere öğrencilerin yalnızlık düzeyi toplam puanlarının ortalaması 40.81, standart sapması 11.715’tir. Öte yandan araştırma bağlamında öğrencilerin nomofobi düzeyi toplam puanlarının ortalaması 74.62, standart sapması 27.212’tir. Yine bu çalışma kapsamında ele alınan nomofobi düzeyinin alt boyutlarından bilgiye erişememe alt boyutunun ortalaması 15.64, standart sapması 6.209; bağlantıyı kaybetme alt boyutu ortalaması 19.07, standart sapması 7.859; iletişim kuramama alt boyutu ortalaması 24.95, standart sapması 9.872; rahatlıktan feragat etme alt boyutu ortalaması 14.94, standart sapması 8.336 olarak hesaplanmıştır.

Bu değişkenlere ait normallik analizlerine ilişkili olarak ilgilendiğimizde basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ise değişkenlerin ve değişkenlere ait alt boyutların

tümünün basıklık ve çarpıklık değerleri yönüyle ± 1 aralığında olduğu, yani normale yakın bir dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Örneklem sayısı büyük olduğunda Kolmogorov-Smirnov sonuçlarının bundan etkilendiği ve analizin anlamlı çıkma ihtimalinin arttığı göz önüne alındığında ve değişkenlere dair diğer normallik analiz sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, değişkenlerin normallik varsayımlarını karşıladığına ve parametrik testler üzerinden analizine karar verilmiştir (Büyüköztürk vd., 2014).

3.2. Korelasyon Analizi Bulgular

Tablo 3. 2: Değişkenler ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Yalnızlık Düzeyi	1	.14**	.08	.18**	.05	.18**
2. Nomofobi Düzeyi		1	.77**	.90**	.84**	.85**
3. Bilgiye Erişememe			1	.64**	.48**	.59**
4. Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme				1	.67**	.73**
5. İletişim Kuramama					1	.55**
6. Rahatlıktan Feragat Etme						1

**p<.01

Tablo 3.2’de öğrencilerin bağımlı ve bağımsız değişkenlerden ve alt boyutlarına baktığımızda aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin bu değişkenlerden ve değişkenlerin alt boyutlarındaki aldıkları puanlar arasında negatif olmayan yönde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Söz konusu tabloya göre üniversite öğrencilerinin aldıkları puanlar toplam puan açısından incelendiğinde yalnızlık düzeyi ve nomofobi düzeyi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır ($r=.14$, $p<.01$). Yalnızlık ve nomofobi düzeyinin alt boyutlarından bilgiye erişememe alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Yalnızlık ile çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.18$, $p<.01$). Yalnızlık ile iletişim kuramama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Yalnızlık ile rahatlıktan feragat etme alt boyutu arasında kaygılı pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=.18$, $p<.01$).

Öte yandan Nomofobi ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları da tabloda görülmektedir. Nomofobi ile bilgiye erişememe alt boyutu arasında negatif olmayan yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki $r=.77$, $p<.01$; nomofobi ile çevrimiçi bağlantıyı kaybetme alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki $r=.90$, $p<.01$; nomofobi ile iletişim kuramama alt boyutu arasında negatif olmayan yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki $r=.84$, $p<.01$; nomofobi ile rahatlıktan feragat etme alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.85$ $p<.01$).

Ek olarak alt boyutların kendi arasındaki korelasyon sonuçları da tabloda görülmektedir. Bu bağlamda bilgiye erişememe alt boyutu ile çevrimiçi bağlantıyı kaybetme arasında pozitif yönüyle orta düzeyde anlamlı bir ilişki $r=.64$ $p<.01$; iletişim kuramama alt boyutu ile rahatlıktan feragat etme alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.55$ $p<.01$).

3.3. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyinin Cinsiyet Yönüyle Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 3. 3: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyinin Cinsiyet Yönüyle Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
Nomofobi Düzeyi	Kadın	224	75.43	25.72	405	.655	.513
	Erkek	183	73.65	28.97			

Tablo 3.3'te üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile cinsiyetler arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen incelemeler sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile cinsiyete arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

3.4. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Tablo 3. 4: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	df	t	p
Yalnızlık Düzeyi	Kadın	224	40.94	12.01	405	.244	.807
	Erkek	183	40.66	11.36			

Tablo 3.4'te üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyetler arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen incelemeler sonucunda üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyete arasında anlamlı bir farklılık durumu olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

3.5. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 5: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	x	ss
Nomofobi	Hazırlık	73	73.80	24.89
	1. Sınıf	47	77.12	25.47
	2. Sınıf	90	78.94	30.05
	3. Sınıf	47	80.74	26.62
	4. Sınıf ve üstü	150	69.74	26.64

Tablo 3.5'te üniversitede öğrenim gören öğrencilerin nomofobilerinin sınıf düzeylerine baktığımızda ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre sınıf düzeyi hazırlık öğrenci sayısı 73 olup ortalamaları 73.80, 1. Sınıf öğrenci sayısı 47 olup ortalamaları 77.12, 2. sınıf öğrenci sayısı 90 olup ortalamaları 78.94, 3. Sınıf öğrenci sayısı 47 olup ortalamaları 80.74 ve 4. Sınıf ve üstü öğrenci sayısı 150 olup ortalamaları 69.74'tür.

Söz konusu ortalamalardaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin ANOVA analizi uygulanmıştır. Analizin sonuç durumları Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3. 6: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken	KT	SD	KO	F	P
Nomofobi	Gruplar	7361,910	4	1840,478	2,523
	Gruplar Arası				,041*
	Gruplar İçi	293279,068	402	729,550	
	Toplam	300640,978	406		

$p<.05$

Tablo 3.6'da yer aldığı üzere üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F(4,402) = 2.523$, $p<.05$). Belirlenen bu farkın kaynağına bakıp belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe testinden faydalanmıştır. Scheffe, varyansların

eşit olduğu durumunda kullanılan bir post hoc testi olarak kullanılmaktadır (Scheffe, 1959).

Tablo 3. 7: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili Scheffe Analiz Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Farkı	P
Nomofobi	Hazırlık	1. Sınıf	-3,31944	,511
		2. Sınıf	-5,13623	,228
		3. Sınıf	-6,93646	,170
		4.Sınıf ve üstü	4,06822	,292
	1. Sınıf	Hazırlık	3,31944	,511
		2. Sınıf	-1,81678	,709
		3. Sınıf	-3,61702	,517
		4.Sınıf ve üstü	7,38766	,103
	2. Sınıf	Hazırlık	5,13623	,228
		1. Sınıf	1,81678	,709
		3.Sınıf	-1,80024	,711
		4.Sınıf ve üstü	9,20444	,011*
	3. Sınıf	Hazırlık	6,93646	,170
		1.Sınıf	3,61702	,517
		2.Sınıf	1,80024	,711
		4.Sınıf ve üstü	11,00468	,015*
	4.Sınıf ve üstü	Hazırlık	-4,06822	,292
		1.Sınıf	-7,38766	,103
		2.Sınıf	-9,20444	,011*
		3.Sınıf	-11,00468	,015*

Tablo 3.7'ye göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi sınıf düzeylerine göre istatistik yönüyle baktığımızda anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($F(4,402) = 2.523$, $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre sınıf düzeyine göre 2. sınıf olan öğrencilerin nomofobi düzeyleri 4. Sınıf ve üstü olan öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir ($I-J = 9.20444$; $p < .05$) Yine analiz sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyine göre 3. sınıf olan öğrencilerin nomofobi düzeyleri 4. Sınıf ve üstü öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir ($I-J = 7.225$; $p < .05$).

3.6. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesi Bakımında İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 8: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanımının Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	İnternet Kullanım Süresi	n	x	ss
Nomofobi	1-3 Saat	85	65,44	23,906
	3-5 Saat	161	69,41	24,290
	5-7 Saat	114	83,53	26,789
	7 Saat ve üstü	47	87,48	32,562

Tablo 3.8’de üniversite öğrencilerinin nomofobilerinin internet kullanım süresine göre ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre bakıldığında ise internet kullanım süresi 1-3 saat olan öğrenci sayısı 85 olup ortalamaları 65.44, 3-5 saat olan öğrenci sayısı 161 olup ortalamaları 69.41, 5-7 saat olan öğrenci sayısı 114 olup ortalamaları 83.53 ve 7 saat ve üstü öğrenci sayısı 47 olup ortalamaları 87.48’tir.

Söz konusu ortalamalardaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin ANOVA analizi uygulanmıştır. Analizin sonuçları Tablo 3.9’da sunulmuştur.

Tablo 3. 9: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternetin Kullanım Süresine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Nomofobi	Gruplar	28356,744	3	9452,248	13,990	,000**
	Arası					
	Gruplar İçi	272284,234	403	675,643		
	Toplam	300640,978	406			

p<.01

Tablo 3.9’da yer aldığı üzere üniversite öğrencilerinin internetin kullanım süresine bakıldığında ise nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F(3,403) = 13.990$, $p<.01$). Tespit edilen bu farkın kaynak durumunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe testinden yararlanılmıştır. Scheffe, varyansların eşit olduğu durumlarda kullanılan bir post hoc testi olarak kullanılmaktadır (Scheffe, 1959).

Tablo 3. 10: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesi ile İlgili Scheffe Analiz Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	İnternet Kullanım Süresi	İnternet Kullanım Süresi	Ortalamalar Farkı	P
Nomofobi	1-3 Saat	3-5 Saat	-3,96909	,730
		5-7 Saat	-18,08803	,000*
		7 Saat ve üstü	-22,04230	,000*
	3-5 Saat	1-3 Saat	3,96909	,730
		5-7 Saat	-14,11894	,000*
		7 Saat ve üstü	-18,07321	,001*
	5-7 Saat	1-3 Saat	18,08803	,000*
		3-5 Saat	14,11894	,000*
		7 Saat ve üstü	-3,95427	,857
	7 Saat ve üstü	1-3 Saat	22,04230	,000*
		3-5 Saat	18,07321	,001*
		5-7 Saat	3,95427	,857

Tablo 3.10'a göre üniversitede öğrenim gören öğrencilerin nomofobi düzeyi internet kullanım süresine bakıldığında ise istatistik yönüyle incelendiğinde açıdan anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($F(3,403) = 13.990$, $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre internet kullanım süresine 5-7 saat olan öğrencilerin nomofobi düzeyleri 1-3 saat olan öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($I-J = -18,08803$, $p < .05$). Yine analiz sonuçları incelendiğinde internetin kullanım zamanı 7 saat ve üstü olan öğrencilerin nomofobi düzeyleri 1-3 saat olan öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($I-J = -22,04230$, $p < .05$).

Öte yandan Tablo 3.10 incelendiğinde internetin kullanım süresi 5-7 saat olan öğrencilerin nomofobi düzeyleri 3-5 saat olan öğrencilere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($I-J = -14,11894$, $p < .05$). İnternet kullanım süresi 7 saat ve üstü olan üniversite öğrencilerin nomofobi düzeyleri 3-5 saat olan öğrencilerden anlamlı ölçüde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($I-J = -18,07321$, $p < .05$).

3.7. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Yönüyle İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 11: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Durumu Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Anne Eğitim Durumu	n	x	ss
Nomofobi	İlköğretim	180	76,21	28,035
	Ortaöğretim	108	76,03	25,475
	Yükseköğretim	119	70,94	27,343

Tablo 3.11’de üniversite öğrencilerinin nomofobilerinin anne eğitim durumuna göre ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre anne eğitim durumu ilköğretim olan öğrenci sayısı 180 olup ortalamaları 76.21, ortaöğretim olan öğrenci sayısı 108 olup ortalamaları 76.03 ve yükseköğretim olan öğrenci sayısı 119 olup ortalamaları 70.94’tür.

Tablo 3. 12:Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Nomofobi	Gruplar Arası	2278,879	2	1139,439	1,543	,215
	Gruplar İçi	298362,099	404	738,520		
	Toplam	300640,978	406			

Tablo 3.12’de yer aldığına baktığımızda üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin anne eğitim açısından durumuna göre nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(2,404)} = 1.543$, $p > .05$).

3.9. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyinin Nomofobiye Yordama Gücü

Tablo 3. 13: Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyinin Nomofobiye Yordama Gücü

Bağımsız Değişken	B	Std Hata	Beta	T	p
(Sabit)	61.447	4.853		12.661	.000
Yalnızlık	.323	.114	.139	2.826	.005
R=.139 R ² =.019 R ² Değişim=.017					
Bağımlı Değişken: Nomofobi		p<.05			

Tablo 3.13’te nomofobi üzerinde etkisi olduğu düşünülen yalnızlık bağımsız değişkeni ne derecede yordadığı bilgisine ulaşılmaya çalışmıştır. Nomofobi toplam puanının yordayıcısı olan yalnızlık düzeyinin nomofobiye %2 civarında açıkladığı görülmektedir ($R^2=.019$, $p < .05$).

Yapılan basit doğrusal regresyon sonucunda nomofobi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklayan denklem aşağıdaki şekildedir.

$$\text{NOMOFOBİ} = 61.447 + .323 \text{ YALNIZLIK}$$

Bu denkleme göre yalnızlık düzeyindeki bir birimlik artış yas yoğunluğunda .323 birimlik artışı beraberinde getireceği söylenebilir.

3.10. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Yönelik İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 14: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	x	ss
Yalnızlık	Hazırlık	73	39,78	12,444
	1. Sınıf	47	43,38	11,349
	2. Sınıf	90	42,47	10,084
	3. Sınıf	47	43,48	9,861
	4. Sınıf ve üstü	150	38,68	12,551

Tablo 3.14'te üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin yalnızlıklarının sınıf düzeyine yönelik incelendiğinde ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre sınıf düzeyi hazırlık öğrenci sayısı 73 olup ortalamaları 39.78, 1. Sınıf öğrenci sayısı 47 olup ortalamaları 43.38, 2. sınıf öğrenci sayısı 90 olup ortalamaları 42.47, 3. Sınıf öğrenci sayısı 47 olup ortalamaları 43.48 ve 4. Sınıf ve üstü öğrenci sayısı 150 olup ortalamaları 38.68'tür.

Söz konusu ortalamalardaki farkın anlamlı yönde olup olmadığına ilişkin ANOVA analizi uygulanmıştır. Analizin sonuçları Tablo 3.15'te sunulmuştur.

Tablo 3. 15: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	1652,472	4	413,118	3,071	,016
	Gruplar İçi	54074,073	402	134,513		
	Toplam	55726,545	406			

p<.05

Tablo 3.15'te yer aldığı üzere üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(4,402)} = 3.071$, $p < .05$). Tespit edilen bu farkın kaynak durumunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe testinden yararlanılmıştır. Scheffe, varyansların eşit olduğu durumlarda kullanılan bir post hoc testi olarak kullanılmaktadır (Scheffe, 1959).

Tablo 3. 16: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi ile İlgili Scheffe Analiz Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar	
			Farkı	P
Nomofobi	Hazırlık	1. Sınıf	-3,60216	,098
		2. Sınıf	-2,69696	,141
		3. Sınıf	-3,70854	,088
		4.Sınıf ve üstü	1,09416	,509
	1. Sınıf	Hazırlık	3,60216	,098
		2. Sınıf	,90520	,665
		3. Sınıf	-,10638	,965
		4.Sınıf ve üstü	4,69631	,016
	2. Sınıf	Hazırlık	2,69696	,141
		1. Sınıf	-,90520	,665
		3.Sınıf	-1,01158	,628
		4.Sınıf ve üstü	3,79111	,015*
	3. Sınıf	Hazırlık	3,70854	,088
		1.Sınıf	,10638	,965
		2.Sınıf	1,01158	,628
		4.Sınıf ve üstü	4,80270	,014*
	4.Sınıf ve üstü	Hazırlık	-1,09416	,509
		1.Sınıf	-4,69631	,016
		2.Sınıf	-3,79111	,015*
		3.Sınıf	-4,80270	,014*

Tablo 3.16'ya göre üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($F_{(4,402)} = 3.071$, $p < .05$). Analiz sonuçlarına göre sınıf düzeyine göre 2. sınıf olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri 4. Sınıf ve üstü olan öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir ($I-J = 3,79111$; $p < .05$) Yine analiz sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyine göre 3. sınıf olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri 4. Sınıf ve üstü öğrencilerden istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir ($I-J = 4,80270$; $p < .05$).

3.11. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 17: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	İnternet Kullanım Süresi	n	x	ss
Yalnızlık	1-3 Saat	85	38,9176	12,31261
	3-5 Saat	161	40,2547	11,42819
	5-7 Saat	114	41,8421	10,80690
	7 Saat ve üstü	47	43,7021	13,21217

Tablo 3.17’de üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının internet kullanım süresine göre ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre internet kullanım süresi 1-3 saat olan öğrenci sayısı 85 olup ortalamaları 38.91, 3-5 saat olan öğrenci sayısı 161 olup ortalamaları 40.25, 5-7 saat olan öğrenci sayısı 114 olup ortalamaları 41.84 ve 7 saat ve üstü öğrenci sayısı 47 olup ortalamaları 43.70’tir.

Söz konusu ortalamalardaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin ANOVA analizi uygulanmıştır. Analizin sonuçları Tablo 3.18’de sunulmuştur.

Tablo 3. 18: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının İnternet Kullanım Süresine Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	868,575	3	289,525	2,127	,096
	Gruplar İçi	54857,970	403	136,124		
	Toplam	55726,545	406			

p<.01

Tablo 3.18’de yer aldığı üzere üniversite öğrencilerinin internet kullanım süresine göre yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(3,403)} = 2.127, p>.01$).

3.12. Üniversite Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 19: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumu Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Anne Eğitim Durumu	n	x	ss
Yalnızlık	İlköğretim	180	41,00	11,562
	Ortaöğretim	108	41,16	11,626
	Yükseköğretim	119	40,22	12,098

Tablo 3.19’da üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının anne eğitim durumuna göre ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre anne eğitim durumu ilköğretim olan öğrenci sayısı 180 olup ortalamaları 41.00., ortaöğretim olan öğrenci sayısı 108 olup ortalamaları 41.16 ve yükseköğretim olan öğrenci sayısı 119 olup ortalamaları 40.22’tir.

Tablo 3. 20: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	60,672	2	30,336	,220	,802
	Gruplar İçi	55665,874	404	137,787		
	Toplam	55726,545	406			

Tablo 3.20’de yer aldığı üzere üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(2,404)} = 1.543, p > .05$).

3.13. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 3. 21: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumu Göre İncelenmesiyle İlgili Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	Baba Eğitim Durumu	n	x	ss
Yalnızlık	İlköğretim	153	42,56	10,954
	Ortaöğretim	105	39,81	11,564
	Yükseköğretim	149	39,72	12,419

Tablo 3.21’de üniversite öğrencilerinin nomofobilerinin baba eğitim durumuna göre ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Buna göre baba eğitim durumu ilköğretim olan öğrenci sayısı 153 olup ortalamaları 42.56, ortaöğretim olan öğrenci sayısı 105 olup ortalamaları 39.81 ve yükseköğretim olan öğrenci sayısı 149 olup ortalamaları 39.72’dir.

Tablo 3. 22: Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analiz Sonuçları

Değişken		KT	SD	KO	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	751,736	2	375,868	2,762	,064
	Gruplar İçi	54974,809	404	136,076		
	Toplam	55726,545	406			

Tablo 3.22’de yer aldığı üzere üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre nomofobi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(2,404)} = 2.762, p > .05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklemeler T Testi Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında nomofobi düzeyinin cinsiyete yönelik olarak istatistik açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı yönde bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı araştırma bulgusunun olduğu gözlemlenmiştir.

Alan yazını incelendiğinde bazı çalışmalarda nomofobi ile cinsiyet arasında anlamlı yönde farklılık olmadığı görülmüştür (Günlü, 2021; Kadioğlu, 2022; Oruçoğlu, 2020; Öz, 2018). Bu çalışmanın bulguları araştırma sonuçlarıyla aynı doğrultuda göstermektedir. Bu sonuçlar erkek ve kadın öğrencilerin aynı seviyede nomofobik eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Yukarıda bahsedilen çalışma bulgularının aksine alan yazını içinde nomofobi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu çalışmalarda mevcuttur (Büyükçolpan, 2019; Akbay, 2024; Çıkar, 2021; Bahadır, 2023). Çalışmalardaki farklılığın yönüne bakıldığında kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkeklere göre istatistiksel açıdan yüksek olduğuna rastlanmıştır (Büyükçolpan, 2019; Akbay, 2024; Çıkar, 2021; Bahadır, 2023). Akbay (2024) göre kadınların iletişim ihtiyacını karşılamak ve sosyal ilişkilerini sürdürmek amacıyla akıllı telefonlarıyla daha fazla vakit geçirmeleri dolayısıyla kadın bireylerin erkek bireylere göre daha fazla nomofobi düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Çıkar (2021) göre ise Kadınlar sosyal stres düzeylerini azaltmak amacıyla daha çok telefona yöneliyor ve bu durum da nomofobi seviyelerinde yüksek oluyor olabilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre bakıldığında istatistik açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmesi görülmüştür. Analiz bulgularına göre yalnızlık ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun olduğu görülmüştür.

Alan yazını bakıldığında ise bazı çalışmalarda yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Dağlı, 2022; Özkan, 2019; Oruç, 2013). Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar erkek ve kadın öğrencilerin aynı seviyede yalnızlık eğilimleri gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Yukarıda bahsedilen çalışma bulgularının aksine alan yazını içinde nomofobi ve cinsiyet yönüyle aralarında anlamlı bir farklılık olduğu çalışmalarda görülmüştür (Yüksek, 2019; İsaoglu, 2021; Bıyık, 2004; Sarıçam, 2011; Çağır, 2010; Demir, 2019; Kaya, 2014). Çalışmalardaki farklılığın yönüne bakıldığında erkeklerin yalnızlık düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek (2019) göre erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu görülmektedir. Bıyık (2004) göre cinsiyetlere yüklenen farklı toplumsal rollerle ve kızların duygularını erkeklere göre daha rahat açılabilmesi ile, duygu ve düşünceleri ifade etmede kadınların erkeklere göre daha fazla istekli olabilmesi ve erkeklerin yalnızlık yaşadıklarında bu duyguyu çok fazla belirtmek istememesi olasılıklarıyla açıklanabilir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi İle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında nomofobi düzeyinin sınıf düzeyi yönüyle incelendiğinde istatistik açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile sınıf düzeyi arasında istatistik açısından anlamlı yönde bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklılık açısından kaynağına bakıldığında 2. sınıf üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyinin 4. sınıf öğrencilere nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur. Ek olarak 3. sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin 4. sınıf

öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konu ile ilgili birçok farklı araştırma bulgusunun olduğu gözlemlenmiştir.

Alan yazını bakıldığında bazı çalışmalarda nomofobi ile sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir (Apak ve Yaman, 2019; Ada, 2012; Filiz vd, 2014). Ada (2012) göre öğrenim gören öğrenciler mevcut bulunmakta olduğu sınıf açısından benzer olmayan durumlar gösterdiği belirlenmiştir. Filiz vd., (2014) sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulmuştur. Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Farklılık noktasında üniversite sürecine devam eden öğrenciler arasında yaşantısal farklılıkların ve uyumun telefon kullanımı noktasında etki oluşturduğu düşünülmektedir.

Yukarıda bahsedilen çalışma bulgularının aksine alan yazını içinde nomofobi ile sınıfın düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu çalışmalarda mevcuttur (Özden, 2019; Tekin, 2012; Adnan ve Gezgin, 2016; Yaman ve Kavuncu, 2019). Özden (2019) göre üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerinin nomofobi düzeyinde, sınıf düzeyine göre herhangi bir farklılık olmaması, mobil akıllı telefonların kişiye sunmuş olduğu sosyal medya zaman bakımından anlık bilginin erişimine, istenilen vakitte iletişim kurabilmek gibi sosyal açıdan mevcut bulunduğumuz vakitte kritik bir etkiye sahiptir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında nomofobi düzeyinin internet kullanım süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile internet kullanım süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklılığın kaynağına bakıldığında 5-7 saat internet kullanan bireylerin nomofobi düzeyinin 1-3 saat kullanan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra 7 saat ve üstü internet kullanan bireylerin nomofobi düzeyinin 1-3 saat kullanan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak 7 saat ve üzerinde internette vakit geçiren bireylerin nomofobi düzeylerinin 3-5 saat geçiren bireylerden istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazınına bakıldığında konuyla ilgili birden çok farklı araştırma bulgusunun olduğu gözlemlenmiştir.

Alan yazını incelendiğinde bazı çalışmalarda nomofobi ile internet kullanım süresi arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Nizam, 2022; Özden, 2019; Evrensel, 2020; Bahadır, 2023). Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar telefon ile geçirilen vakit arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiğini işaret etmektedir. Öğrencilerin telefonla geçirdikleri süreler arttıkça yaşamlarının farklı alanlarına sirayet ettiğine inanılmakta, yaşam standartlarını kolaylaştırmasıyla birlikte hayatın vazgeçilmezi oluşturduğu düşünülmektedir. Alan yazınında çalışma bulgularının aksi bulgulara rastlanmamış olup farklı örneklem grupları dahil olmak üzere internet ve mobil cihazlarla geçirilen vakit arttıkça nomofobi düzeyinin yükseldiği görülmektedir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında nomofobi düzeyinin annenin eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile annenin eğitim durumu arasında istatistik açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun olduğu görülmüştür.

Alan yazını incelendiğinde çalışmalarda nomofobi ile anne eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (Büyükçolpan, 2019; Düner, 2022; Öz , 2018). Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla aynı doğrultuda göstermektedir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin anne eğitim durumunun aynı seviyede nomofobik eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Büyükçolpan (2019) göre akıllı telefon kullanımı anneler arasında yaygın olduğu için nomofobik durumlar annelerde de görülebilir. Öğrencilerinin nomofobi seviyelerinde annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni akıllı telefonların anneler tarafından yaygın olarak kullanılması olabilir (Öz, 2018).

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında nomofobi düzeyinin babanın eğitim durumuna göre istatistik açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile baba eğitim durumu arasında istatistik açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Farklılığın kaynağına bakıldığında ilköğretim mezunu olan babaların nomofobi düzeylerinin yükseköğretim mezunu olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yukarı seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır Alan yazınına bakıldığında bu konuda birden çok farklı çalışma bulgusunun olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazını incelendiğinde çalışmalarda nomofobi ile baba eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Büyükçolpan, 2019; Düner, 2022; Öz , 2018). Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla zıt bir durumu göstermektedir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumunun aynı seviyede nomofobik eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öz (2018) göre akıllı telefon kullanımı anneler arasında yaygın olduğu için nomofobik durumlar annelerde de görülebilir. Öğrencilerinin nomofobi seviyelerinde annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni akıllı telefonların anneler tarafından yaygın olarak kullanılması olabilir (Büyükçolpan, 2018). Ancak araştırma kapsamında eğitim düzeyi arttıkça nomofobik davranış örüntülerinin azaldığı görülmektedir. Gelişen teknoloji kullanımı verdiği zararlar hakkında bilinçli olmanın yollarını araştırmanın eğitim seviyesinin yükselmesi ile belirginleşeceğine inanılmaktadır. Üniversite mezunu bir babanın teknolojinin yararları ve zararları noktasındaki ayrımı nomofobi düzeyinde etkili olabilir. Diğer çalışmalardan anlamlı çıkması yönünde farklı bir bulgu olması hasebiyle bu değişkene yönelik çalışmaların zenginleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında yalnızlığın sınıfın düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile sınıf düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Farklılığın kaynağına bakıldığında 2. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin 4. sınıf öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ek olarak 3. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin 4. sınıf öğrencilere göre daha yukarı seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun olduğu görülmüştür.

Alan yazını incelendiğinde bazı çalışmalarda yalnızlık ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Buluş, 1997; Yüksek, 2019). Buluş (1997) göre 1.sınıf öğrencilerinin yeni bir ortamda bulunmaya başladıklarından dolayı toplumsal ilişkilerinde düşüklük olmasına ve ortama uyum sağlamakta zorluklar yaşamalarına bağlanarak yorumlandığı çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi durumunun aynı seviyede yalnızlık eğilimler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Yukarıda bahsedilen çalışma bulgularının aksine alan yazını içinde nomofobi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı çalışmalarda mevcuttur (Demir, 2019; Kılıç, 2014; Yüksek, 2019; Özbek, 2017; Uğur, 2018) Demir (2019) göre gelişen teknolojiyle kişilerin henüz üniversite eğitimine gitmeden bile bölümdeki kişilerle iletişim yönüyle kurmasına imkan veren dijital mecraların olması olabilir. Kişiler kazandıkları bölümündeki kişilerle sadece üniversite ortamında değil dijital mecralarda sayesinde üniversite dışında da iletişim içerisinde olabilmektedir (Uğur, 2018). Bu tarz etkileşim durumları uygulamaların kişilerin sosyal arkadaş ve sınıf ortamına daha hızlı adapte olmasını sağladığı tahmin edilebilir.

4.8. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Seviyelerinin İnternet Kullanım Süresine Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında yalnızlık düzeyinin internet kullanım süresine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre yalnızlık ile internet kullanım süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun olduğu görülmüştür.

Alan yazını incelendiğinde çalışmalarda yalnızlık ile internet kullanım süresi arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Karakoç ve Taydaş, 2013; Durak-Batıgün ve Hasta, 2010; Genç vd., 2018; Çağır, 2010). Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerin sosyalleşme alanlarının genişlediği söylenebilir. Gelişen sosyalleşme ağları bireylerin yalnızlık seviyelerinin artmasının engellemekte ancak sürelerin belli bir seviyenin üstüne çıkmasının değişim oluşma durumuna etki etmediği düşünülmektedir.

Bu kısma baktığımızda tez sürecinde elde edilen bulguların literatür çalışmaları yönüyle genel olarak yorum yapılabilmesi, teori ve uygulamadaki mühim olması ile doğruluk durum değerinin bir mantıksal düzen bakımından tartışma yönüyle oluşmasıdır. Çalışmanın temel sorusu veya alt sorularına bakılıp esas alınması ile birlikte çalışmanın başında merak uyandıran bilgiyi edinmek ve temel sorunların bulunan 11 yanıtlarına burada yer edinmelidir. Bir diğer durumda ise elde edilen yanıtlara göre önerilere de bu yerde söz edilebilir. Tartışma ana bölümler için yapılıyor ise yanıt kısmında ayrıca yeni bir tartışma ya da ek olarak görüşlere yer verilmeyip, bölümlerde tartışma durumunun yapılması ulaşılan yanıtların bahsi geçmesi ile yetinilebilir.

4.9. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında yalnızlık düzeyinin anne eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre yalnızlık ile anne eğitim durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun olduğu görülmüştür.

Alan yazını incelendiğinde çalışmalarda yalnızlık ile anne eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Eren, 1994; Akagündüz, 1997; Çağır, 2010). Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bireylerdeki yalnızlık durumunun salt kişinin kendi gerçekliğiyle ve dünya görüşüyle ilişkili olduğu aile faktörünün süreçte anlamlı bir payı olmadığı düşünülmektedir. Öte yandan alan yazınında yalnızlık ile anne eğitim durumu arasında anlamlı farklılığın olduğu çalışma bulgularını da rastlanmıştır (Buluş, 1996; Tan, 2000; Kozaklı, 2006; Sarıçam, 2011). Sullivan (1953)

göre her bireyde bireyler arası yakınlık kurma gereksinimi içinde bulunulduğu, bu gereksinimin bebeklik zamanından itibaren hissedilme durumu belirtilmiştir. Bebeklik zamanında bu gereksinim anne ile kurulan ilişkide giderilmesi ile birlikte erken çocukluk zamanında bu gereksinim yetişkin oyun arkadaşları ile giderilmeye çalışılır. Son çocukluk zamanında ise hem cins olan arkadaşlara ihtiyaç duyulur. Ortaya çıkan bulguların farklılaşmasının örneklem grubu farkı ile çalışmanın gerçekleştirdiği yıllarda bağlamında olduğu düşünülmektedir.

4.10. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlıklarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçlarının Tartışılması

Bu çalışma kapsamında yalnızlık düzeyinin babanın eğitim durumuna göre istatistik yönüyle açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre yalnızlık ile baba eğitim durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun olduğu görülmüştür.

Alan yazını incelendiğinde çalışmalarda yalnızlık ile annenin eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Eren, 1994; Köse, 2006; Özdemir vd., 2010). .Bu çalışma bulguları araştırma sonuçlarıyla aynı doğrultuda göstermektedir. Bireylerdeki yalnızlık durumunun salt kişinin kendi gerçekliğiyle ve dünya görüşüyle ilişkili olduğu baba faktörünün süreçte anlamlı bir payı olmadığı düşünülmektedir. Öte yandan alan yazınında yalnızlık ile anne eğitim durumu arasında anlamlı farklılığın olduğu çalışma bulgularını da rastlanmıştır (Buluş, 1996; Tan, 2000; Kozaklı, 2006; Sarıçam, 2011).Ortaya çıkan bulguların farklılaşmasının örneklem grubu farkı ile çalışmanın gerçekleştirdiği yıllarda bağlamında olduğu düşünülmektedir.

4.11. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyinin Nomofobiye Yordama Gücünün Tartışılması

Bu çalışma kapsamında nomofobi ile yalnızlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir yordama gücü olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulgularına göre nomofobi ile yalnızlık arasında istatistik yönüyle anlamlı bir yordama gücünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında bu konuda birçok farklı çalışma bulgusunun

olduğu görülmüştür. Nomofobi toplam puanının yordayıcısı olan yalnızlık düzeyinin nomofobiyi %2 civarında açıkladığı görülmektedir ($R^2=.019$, $p<.05$).

Alan yazını incelendiğinde nomofobi ile yalnızlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı çalışmalara rastlanmıştır (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Çakır ve Oğuz, 2017; Kazandırmak-Oflaz, 2024; Şengör, 2020; Aydın ve Aydın, 2023) Öğrenim gören öğrencilerin mobil akıllı telefonla meşgul içinde olurken geçirdikleri zamanın artış göstermesi toplumsal bakımından kişinin kendisini daha fazla seviyede yalnız olarak hislerinin ortaya çıkması sebep olmuştur (Aydın ve Aydın, 2023). Araştırma sonuçları da bu bulguları destekler niteliktedir. Gelişen teknoloji insan yaşamını önemli ölçüde kolaylaştırdığı görülmektedir. Teknolojinin bu kolaylaştırıcı ve kapsayıcı rolü bireylerin diğer insanlara duyduğu gereksinimi önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir. Bu kapsamda nomofobik eğilimlerdeki artışında bireylerin kişilerarası ve toplumsal ilişkilerine etki ettiğine inanılmaktadır. Çalışma sonuçları ve alan yazın bulguları da bu durumu destekler niteliktedir.

4.12. Öneriler

Bu bölümde, çalışmada elde edilen tartışma ve sonuçlara bakıldığında araştırmacılar, uygulayıcılar, aileler ve rehber öğretmenler gerekli olabileceği düşünülen öneriler paylaşılacaktır.

Bu çalışmada, Erzincan ve Kayseri'deki üniversitelerde öğrenimine devam eden öğrencilere ulaşmak amaçlanmıştır. Bu amaç ile 407 üniversite öğrencisinden görüşleri alınmış, veri toplama sürecinin bir kısmı yüz yüze bir kısmı ise online şeklinde yapılmıştır. Veri toplama sürecinin yüz yüze gerçekleştirilmesinin, online erişime göre daha nitelikli sonuçlar verdiğine inanılmaktadır. Dağılımın Türkiye geneline eşit ulaşmaması sebebiyle, farklı yapılabilecek çalışmalarda daha dengeli dağılıma sahip bir araştırmanın bulgularının farklı olabileceği düşünülebilir.

Ayrıca; bu çalışma sadece üniversite öğrencilerini kapsadığı için, aynı yaş grubundaki ya da aynı dönemdeki diğer bireylere yönelik bir genelleme yapmaya elverişli değildir. Öğrencilik ve çalışma dönemlerindeki bilgi ve yaşanmışlık farklarıyla beraber; diğer meslek alanlarındaki eğitsel farklılıklardan dolayı bu çalışmadaki değişkenlerden elde edilen verilerin başka gruplara genellenemeyeceği düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında bireylerin yalnızlık ile nomofobi düzeylerinin bazı değişkenlerle (cinsiyet, sınıf düzeyi, anna-baba eğitim durumu ve internet süresi) ilişkisi incelenmiştir. Alan yazını incelendiğinde farklı görüşlerin olduğu görülmüştür. Bu bağlamda kapsamlı bir meta analiz çalışmasıyla farklılıkların belirlenmesi sahadaki ruh sağlığı uzmanlarının işini kolaylaştıracakı düşünülmektedir.

Bu araştırma bulgularıyla üniversite kademesinde eğitim gören bireylerin nomofobik eğilimleri ile yalnızlık düzeyleri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Son dönemde yürütölen yapay zeka destekli ve teknoloji tabanlı psiko-eğitim faaliyetleri hazırlanırken bireylerin nomofobi düzeyleri ile toplumsal temelli bir olgu olan yalnızlık düzeylerinin dikkate alınmasının önemli olduğuna inanılmaktadır.

Son dönemde teknolojinin çığır açıcı hızlı gelişmeleri bireylerin teknolojiye duyduğu ilgili arttığı düşünülmektedir. Teknoloji ile geçirilen vaktin bireylerin nomofobik eğilimleri olduğu alan yazın ve bu araştırma sonuçlarıyla ortaya konulduğu varsayıldığında, özellikle teknoloji tabanlı bağımlılıkların gelişme riskinin fazla olabileceğı söylenebilir. Bu noktada bağımlılık olgusu ile mücadele nomofobik eğilimler ve yalnızlık olgusunun kapsamın içinde hareket edilerek eğitim ve proje faaliyetlerinin yaygınlaştırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrenciler arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158. Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001378
- Akbay, B. (2024). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, nomofobi ve psikolojik uyumsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktaş, H. & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. <https://doi.org/0.24289/IJSSER.283590>
- Alkhunaizan, A. S. (2019). An empirical study on smartphone addiction of the university students. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(12). <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i12.11120>
- Apak, E. & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 609-627. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J. ve Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Augner, C. Hacker & GW. (2012). *Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults*. *Int J Public Health*. 57:437-441.
- Avcı, Ö. H., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 157-168.
- Aydın, A., & Aydın, F. (2023). Ergenlerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Okula Aidiyet, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 10(2), 32-62.
- Bahadır, N. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Boyutları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Nomofobi ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Topkapı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*. 15, 139-168. doi: 10.1086/209154
- Bıyık, N. (2000). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bivin, J. B., Preeti, M., Praven, C. ve Jinto, P. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5. DOI:10.6084/M9.FIGSHARE.709549.V2
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., & Geirdal, A. Ø. (2023). Uluslararası bir popülasyonda sosyal medya kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiler: Sosyal medya kullanımına yönelik güdüler önemli midir?. *Sağlık psikolojisi ve davranışsal tıp*, 11 (1), 2158089.

- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160. DOI:10.2147/PRBM.S41386
- Breman, J. (1982). The village on java and the early-colonial state. *The Journal of Peasant Studies*, 9(4), 189-240.
- Brewer, G. ve Kerslake, J. (2015). Siber zorbalık, öz saygı, empati ve yalnızlık. İnsan davranışında bilgisayarlar , 48 , 255-260.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü*. Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Clayton, R. B., Leshner, G. ve Almond, A. (2015). The extended ISelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Çağır, G. (2010). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çelebi, M., Metin, A., İncedere, F., Aygün, N., Bedir, M., & Özbulut, Ö. (2020). Investigation of relationship between nomophobia and loneliness level: Erciyes university sample. *Sciences*, 10(2), 315-334.
- Çelik, Y. ve Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme gücü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639. DOI:10.26450/JSHSR.674
- Çetin, SB, Akıl, Ö. ve İlter, Z. Ç. (2024). Covid-19 Enfekte Hastalarda Sosyal Medya Kullanımı, Algılanan Yalnızlık Düzeyi ve Depresyonla İlişkisi. *Tıbbi Araştırma Raporları*, 7 (2), 68-78.
- Çırak, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dağlı, F. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yalnızlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Demir, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı, Ne bilmeliyiz, Ne yapmalıyız?* İstanbul: Yeşilay

Yayınları.

- Düner, Z. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Aile Aidiyeti ile Nomofobi Arasındaki İlişki: Fırat ve Medipol Üniversiteleri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eliüşük Bülbül, A., & Alıcı, S. S. (2022). COVID-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık Düzeyi. *SEBED*, 1(1), 60-73.
- Eliüşük Bülbül, A. (2023). Nomofobi ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü. *Akademik Hassasiyetler*, 10(23).
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4,5-11.
- Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F., & Kurt, A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies and Teacher Education*, 3(2), 26-28.
- Garcia, S. M., Tor , A., & Schiff, T. M. (2013). The psychology of competition: A social comparison perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634-650. <https://doi.org/10.1177/1745691613504114>.
- Gezgin, D.M., Hamutoğlu, N.B., Sezen, G.G. ve Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia ve loneliness among turkish adolescents. *International Journal Of Research in Education ve sience*, 4(2), 358-374.
- Gezgin, D.M., Sumuer, E., Arslan, O. ve Yıldırım, S. (2017). Öğretmen adaylarında nomofobi yaygınlığı: Trakya Üniversitesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1).
- Gökçe T, E., & Demirli Y, A. (2017). Aşk Biçemleri, İlişki Doyumu ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48).
- Görgün-Deveci, F. (2014). *Mücevher satın alımında yaşanan çelişkilerde etkili olan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*, (ISCAT), 310-317. Erişim adresi: <https://iscat.info/PastConferences/ISCAT2015/ISCAT2015/papers/C1-ISCAT2015ID65.pdf>
- Güneş-Akbaş N. ve Gücük, S. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Medicine and Primary Care*, 14(3),396-402. DOI: 10.21763/tjfmpe.691384.
- Günlü, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi*. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İsaoğlu, J. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları, Yalnızlık Düzeyleri ile Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Suriyeli Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Model Önerisi)*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and Its effect on engaged learning and nomophobia, *Smart Journal of Business Management Studies*; 11(1): 42-52.
- Jones, H. W., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Kadioğlu, G. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefondan Yoksun Kalma Korkusu (Nomofobi) ile Sosyal Bağlılık, Sosyal Onay İhtiyacı ve Kişilerarası İlişki Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Kaplan-Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi Düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Karahan, A. S. (2023). Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*. 10(3), 356-375.
- Karahan, T.F, Sardoğan, M.F, Şar, A.H, Ersanlı, E.; Kaya, N.S, Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karakuş, M. (2019). *Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaur, A., & Sharma, P. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6.
- Kaya, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık ve Gelecek Zaman Algısı*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- King, A.L.S., Valença, A.M., & Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- Kurt, P., & Bayrakçı, O. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *In 7 th International Management and Social Research Conference*, 19-21.
- Lundquist, A. R., Lefebvre, E. J. ve Garramone, S. J. (2014). Smartphones: Fulfilling the need for immediacy in everyday life, but at what cost. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 80-89.
- Maeng, S. ve Arbeau, K. J. (2018). Fear of missing out (fomo) and nomophobia can, but do not always, occur together.
- Mail Online (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age. 22.08.2023 tarihinde erişildi, <http://www.dailymail.co.uk/news/article>.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.

- Mengi, A., Singh, A. ve Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(5), 2303-2308. DOI:10.4103/jfmpe.jfmpe_58_20.
- Meral, D. (2022). Ergenlerde nomofobinin yordanmasında gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve aleksitiminin rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.38225>.
- Minaz, A. ve Bozkurt, Ö.Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286. <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>.
- Mittal, B. (2006). I, me, and mine-how products become consumers' extended selves. *Journal of Consumer Behaviour*, 5, 550-562. DOI: 10.1002/cb.202.
- Moustakas, C. E. (1994). *Phenomenological research methods*. USA: SAG Publications, Inc.
- O'Toole, K. (2000). Study offers early look at how Internet is changing daily life, tanford News, <http://www.stanford.edu/dept/news/pr/00/000216internet.html>.
- Oflaz, E. K. (2024). *Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık ile ilişkisinin araştırılması*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımı, Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Orcuoğlu, O. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikosyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öz, H. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, S., Akçakanat, T., & İzgüden, D. (2017). İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(19), 125-136.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık Üniversitesi öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-180.
- Özden, Ö. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyi ile psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özen, Ü., & Korukçu, M. B., (2009). Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24, 149-159.
- Özkan, H., S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkoçak, Y. (2016). Türkiye’de akıllı telefon kullanıcılarının oyalama amaçlı tercih ettikleri mobil uygulamalar. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 6(12), 106-130.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (atılmanlık, durumluk-süreklilik kaygısı, depresyon ve akademik başarı)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172. <https://doi.org/10.17932/iau.ejnm.25480200.2017.1/2.164-172>.
- Rodriguez-Garcia, A. M., Marin-Marin, J. A., Lopez-Nunez, J. A. ve MorenoGuerrero, A. J. (2021). Do age and educational stage influence no-mobile-phone phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>.
- Rogers, C. (1994), *Etkileşim grupları* H. Erbil (Çe. Ankara: Ekin Yayınları Sadler, W. A., & Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. *The Anatomy of Loneliness*, 34-64.
- Sanders, C., T. Field, M. Diego, M. Kaplan, The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents, *Adolescence*, (35) 2000, 237–242.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sevi, O. M., Odabaşıoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.
- Süler, M. (2016), *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şengör (2020) *İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Yalnızlık ve Nomofobi*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uzbaý, T. İ. (2009). Ülkemizdeki temel sorunlar ve madde bağımlılığı ile mücadele. *MİSED-Türk Eczacılar Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 73-79.
- Üzgu, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Ozlu, M., et al. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-82.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. (2009). *The social world of older people*. UK: Open University Press.

- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: Mass Press.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wong, P., Hogg, M. K. ve Vanharanta, M. (2012). Consumption narratives of extended possessions and the extended self. *Journal of Marketing Management*, 28(7), 936-954. <http://dx.doi.org/10.1080/0267257X.2012.698632>.
- Yıldırım (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 18,167-176 .
- Yıldırım, C. & Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.
- Yıldırım, 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. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>.
- Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi* 18(2), 71-79.
- Yılmaz, M. O., & Bekiroğlu, S. (2021). Prediction of Joint Shear Strain–Stress Envelope Through Generalized Regression Neural Networks. *Arabian Journal for Science and Engineering*, 46(11), 10819-10833.
- Yılmaz, R., & Yılmaz, K. F. G. (2018). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmaları Sempozyumu*.
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, 379-405.
- Yüksel, B. Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Aleksitimi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

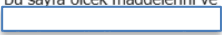
EKLER

EK-1.: Araştırma İzni

Nomofobi Ölçeği İzni

E Evren Şumuer  22 Eyl 2021 Çar 19:57 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▼

Merhaba,
Nomofobi Ölceęinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Ölceęi çalışmalarınızda kullanmak için izin almak için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceęinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımı gösterir niteliktedir.
Nomofobi ölceği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.
Bu sayfa ölcek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.


İlginiz için teşekkür ederiz.
Kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla,
Not: Ölcek Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır.

Yalnızlık Ölçeği İzni

H Hüsnü ERGÜN  22 Eyl 2021 Çar 18:49 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▼

Sayın Şahin, ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyar çalışmalarınızda başarılar dilerim.

22 Eyl 2021 Çar 18:44 tarihinde MUSTAFA ŞAHİN  şunu yazdı:

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Muhammed Mustafa ŞAHİN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Fakülte	Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	