

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİMLERİN MOBİL TELEFON
YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE KİŞİLİK TİPLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice ÖZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışman: Doç. Dr. Hasan Said TORTOP

Temmuz, 2018

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİMLERİN MOBİL TELEFON
YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE KİŞİLİK TİPLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice ÖZ

(Y1512272005)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışman: Doç. Dr. Hasan Said TORTOP

Temmuz, 2018



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1512.272005 numaralı öğrencisi HATİCE ÖZ'ün "ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİMLERİN MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE KİŞİLİK TİPLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 16.04.2018 tarih ve 2018/11 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından başarıyla Tezli Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :04/07/2018

1)Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hasan Said TORTOP

2) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

3) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki İLGAR

.....
.....
.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tüm aşamalarında bilimsel etik ve geleneklere ters düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların Kaynakça’da belirtilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Hatice ÖZ

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Tez çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen sayın Doç. Dr. Hasan Said TORTOP hocama, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımını esirgemeyen, her daim sabrı, sevgisi, desteği ile yanımda olan varlığı ile beni sonsuz mutlu ve huzurlu hissettiren canım eşim Ümit ÖZ'e, bu günlere gelmemde en büyük pay sahibi olan, maddi ve manevi bütün desteğiyle hep arkamda olan ve çalışma süresince yanımda olup biricik kızıma bakarak bana destek olan annem-babama, ve çalışma esnasında yanıma gelerek tezime minik parmaklarıyla harfler ekleyip gülümseyen biricik kızım İkra'ya sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul, 2018

Hatice ÖZ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Araştırmanın Problemi.....	2
1.2 Araştırmanın Alt Problemleri.....	2
1.3 Araştırmanın Amacı	3
1.4 Araştırmanın Önemi	3
1.5 Sınırlılıklar	3
1.6 Sayıtlılar.....	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1 Bağımlılık	5
2.2 Tanımı	5
2.3 Bağımlılık Türleri	6
2.3.1 Psikolojik bağımlılık.....	6
2.3.2 Fiziksel bağımlılık	6
2.4 Bağımlılık Gelişimi.....	7
2.5 Bağımlılık Tedavileri	8
2.5.1 Bağımlılıkta etkili tedavi ilkeleri	8
2.5.2 Tedavi yaklaşımları.....	9
2.5.2.1 Nüks (Relaps) önleme	9
2.5.2.2 Matriks modeli.....	9
2.5.2.3 Destekleyici-Dışavurumcu (Ekspresiv) psikoterapi	9
2.5.2.4 Motivasyonu artırma terapisi.....	10
2.6 Yoksunluk Sendromu.....	10
2.7 Nomofobi	11
2.8 Mobil Telefon Kavramı	12
2.9 Mobil Telefon Bağımlılığı	12
2.9.1 Mobil telefon bağımlılığının belirtileri	13
2.9.2 Mobil telefon bağımlılığıyla başa çıkma yöntemleri	15
2.10 Mobil Telefon ve İnternet İlişkisi	18
2.11 Mobil Telefon ve Oyun İlişkisi.....	19
2.12 Mobil Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri.....	19
2.12.1 Ailevi sorunlar	19

2.12.2 İşle ilgili sorunlar	20
2.12.3 Akademik sorunlar.....	20
2.12.4 Sağlık sorunları	21
2.13 Mobil Telefon Bağımlılığının Tedavisi	21
2.14 Kişilik.....	22
2.15 Kişilik Gelişimi.....	23
2.16 Kişilik Kuramları	24
2.16.1 Sigmund Freud'un kişilik kuramı	24
2.16.2 Eric Berne'nin kişilik kuramı	24
2.16.3 Carl Gustav Jung'un kişilik kuramı	25
2.16.4 Alfred Adler'in kişilik kuramı	26
2.16.5 Karen Horney'in kişilik kuramı	27
2.16.6 Eysenck'in Kişilik Kuramı	27
2.17 Beş Faktörlü Kişilik Modeli.....	28
2.18 Kişilik ve Mobil Telefon.....	29
2.19 Yurtiçi Çalışmalar	30
2.20 Yurtdışı Çalışmalar	37
3. YÖNTEM.....	40
3.1 Araştırma Modeli	40
3.2 Evren ve Örneklem	40
3.3 Veri Toplama Araçları	40
4. BULGULAR	42
4.1 Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	42
4.2 Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri.....	43
4.3 İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Cinsiyete Göre Değişimi	44
4.4 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Yaşa Göre Değişimi.....	45
4.5 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Anne Eğitim Faktörüne Göre Değişimi.....	45
4.6 Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Baba Eğitim Göre Değişimi.....	45
4.7 Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Okunan Fakülteye Göre Değişimi.....	46
4.8 Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerine İlişkin Bulgular.....	46
4.9 Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular.....	47
4.10 Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinden Nomofobik Riskte Olanların Kişilik Tipleri İle İlişkisi.....	48
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	49
5.1 Sonuç.....	49
5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinde Farklılaşma Durumu	49
5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu	50
5.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Faktörüne Göre Farklılaşma Durumu	51
5.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Okunan Fakülte Faktörüne Göre Farklılaşma Durumu.....	52

5.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinde ve Nomofobik Riskte Olanların Kişilik Tipleri İle İlişkinde Farklılaşma Durumu	52
5.2 Öneriler	54
KAYNAKLAR	55
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	62



KISALTMALAR

WHO : Dünya Sağlık Örgütü



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Freud'a Göre Kişiliğin Üç Bölümü	24
Çizelge 2.2: Berne'ye Göre kişiliğin Üç Yönü.....	25
Çizelge 2.3: Jung'a Göre Kişilik Sürecinin Oluşumu (Şimşek, 1998).....	26
Çizelge 2.4: Horney'e Göre Kişilik geliştirme Seçenekleri	27
Çizelge 4.1: Katılımcıların demografik özellikleri.....	42
Çizelge 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları	43
Çizelge 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobik Olma Durumlarının Betimsel Analiz Sonuçları	44
Çizelge 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	44
Çizelge 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Faktörüne Göre ANOVA sonuçları	45
Çizelge 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Faktörüne ANOVA sonuçları	45
Çizelge 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne ANOVA sonuçları	45
Çizelge 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Okunan Fakülte Faktörüne Göre ANOVA sonuçları.....	46
Çizelge 4.9: Katılımcıların Kişilik Tiplerine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları ...	46
Çizelge 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları.....	47
Çizelge 4.11: Nomofobik Riskte Olanları Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları.....	48

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Bağımlılık Döngüsü 8



ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİNLERİN MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE KİŞİLİK TİPLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Günümüzde gelişen teknoloji, bazı bağımlılıkların hayatımıza girmesini sağlamıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma modeli, ilişkisel tarama modelidir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Aydın Üniversitesi öğrencileri olarak belirlenmiştir. Araştırma 2017-2018 öğretim yılı bahar döneminde yapılmış olup, 3. ve 4. sınıf okuyan 300 üniversite öğrencisine ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Yıldırım vd. (2015) tarafından uyarlanmış Mobil Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Tomrukçu (2008) tarafında uyarlanmış olan Beş Faktörlü Kişi Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-test, varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.232$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.461$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile sorumluluk kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.230$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.2184$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile gelişime açık kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.001$). İlerideki araştırmalarda, nomofobinin ortaya çıkmasında kişilik özelliklerinin nasıl etkilediğine yönelik nitel araştırma yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: *Nomofobi, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Kişilik, Bağımlılık*

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' NOMOPHOBIA LEVELS BETWEEN PERSONALITY TYPES

ABSTRACT

Today's developing technology has enabled some addictions to enter our lives. In this study, the relationship between the nomophobia levels of university students and personality types was investigated. The research model is the survey model. The sample of the research was determined as the students of Istanbul Aydın University. The research was carried out in the spring semester of 2017-2018 academic year and scales were applied to 300 university students studying 3rd and 4th grade. As a data collection tool, Yıldırım et al. (2015) adapted NoMobile Phone Dependency Scale and Tomrukçu (2008) adapted Five Factor Personal Inventory. In the analysis of the data, t-test, variance analysis was used. As a result of the research; A positive weak correlation was found between the nomophobic status of the university students and outward personality scores ($r = .232, p <.001$). There was a positive moderate correlation between the nomophobic status of the university students and the conformity personality scores ($r = .461, p <.001$). A positive weak correlation was found between the nomophobic status of the university students and the responsibility personality scores ($r = .230, p <.001$). There was a negative negative correlation between the nomophobic status of university students and emotional balance personality scores ($r = -.2184, p <.001$). A positive weak correlation was found between the nomophobic status of university students and the developmental personality scores ($r = .255, p <.001$). In future research, qualitative research can be done on how personality traits affect the emergence of nomophobia.

Keywords: *Nomophobia, Smart Phone Addiction, Personality, Addiction*

1. GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında insanların ihtiyaçlarını neredeyse hiç yorulmadan, yer değiştirmeden ve anında karşılayabilmesi mümkün olmuştur. Bunu sağlayan imkanların başında ise internetin yaygınlaşması gelmektedir. Özellikle de taşınabilir aygıtların internet ile entegrasyonu sonucu kullanıcılar artık bilgi ve hizmete diledikleri her yerde ve her an ulaşabilir olmuştur.

Bilgi ve hizmetin yanı sıra kişiler arası iletişim de bu sayede farklı bir boyuta ulaşmıştır. Önceleri sadece sabit hatlı telefonlar söz konusuysen kişiler birbirleri ile iletişim alanı kısıtlı olmuştur. Örneğin iki kişinin sabit hatlı bir telefona ulaşamayacakları bir yerde buluşmaları için önceden sözleşmeleri ve zamanında sözleştikleri yerde olmaları gerekmektedir, mobil telefon zamanında kişiler anlık durumlarını birbirlerine haber verebilerek buluşma yer ve zamanını değiştirebilmiştir. Akıllı telefonlar ise internet kullanımı ile anlık iletişime çok daha farklı boyutlar kazandırmıştır. Artık kullanıcılar dilediklerinde sadece bir kişiyle değil tüm dünya ile ne zaman nerede olduğunu paylaşabilmektedir.

Bu gibi kolaylıklarının yanı sıra akıllı telefonlar hayatımızın merkezine yerleşerek bir takım sorunlara da yol açabilmektedir. Sürekli ulaşılabilir olma duygusu güven veren bir duygu olsa da, bazı ilişkilerde bu durum suistimal edilebilmektedir. Kıskanç eşler, aşırı kontrolcü ebeveynler ve mobinge yol açan iş ilişkileri bunların akla ilk gelenleridir.

Sosyal ilişkilerin yanı sıra kişisel kullanımdan kaynaklı bir takım problemler de söz konusudur. Sosyal medya ya da oyun bağımlılığı akıllı telefon kullanıcılarının en yaygın sorunlarından. İnternete ulaşamadığı zamanlarda ya da oyuna giremediği dönemlerde huzursuzluk yaşayan, kaygılanan hatta krize giren kullanıcılar söz konusudur. Sürekli telefonunu kontrol eden, insanlarla daha az iletişime giren, hayatının merkezine telefonunu alan kullanıcılar oldukça fazladır.

1.1 Araştırmanın Problemi

Akıllı telefonların piyasaya çıkmasından sonra ortaya çıkan cep telefonu bağımlılığı etkisini giderek arttırmıştır. Öyle ki bu durum kimi insanlarda, telefona ulaşamadığı durumlarda kişinin kendini hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak rahatsız hissetmesine kadar varmış durumdadır.

Özellikle de telefonların internete bağlanabilir olması, insanların bu cihazları hayatının merkezine almasına yol açmıştır. İş yerinde, okulda ve sosyal yaşantısında haberleşmeden, bilgi alışverişine, ekonomik alışverişlerden, sosyal medya takibine kadar hemen hemen her şey neredeyse her an her yerde kullanılabilir olmuştur. Bu özelliklerin yararlarının yanı sıra kişilerde oluşturduğu suni iyi oluşlarla onları psikolojik olarak kendine bağlama gibi olumsuz yanları da bulunmaktadır.

Ayrıca akıllı telefonlarda internetin yanı sıra oyun ve çeşitli uygulamalarla kişileri kendine bağımlı haline getiren farklı unsurlar da bireyleri telefon bağımlısı yapan diğer unsurlardandır.

Bu tip kullanıcılarla ilgili çalışmalar henüz yeni sayılsa da son dönemde oldukça çok sayıda araştırma yapılmaktadır. İngiltere’de yapılan bir çalışmada “No Mobil Phobia” olarak adlandırılan bu rahatsızlığa kısaca Nomophobia denilmektedir. Türkçe mobil telefon eksikliği korkusu olarak çevrilen nomofobi günümüzde oldukça yaygın bir rahatsızlığa dönüşmüştür.

Bu rahatsızlığa sahip kişilerin iş ve sosyal ilişkileri bozulmakta hatta evlilikleri son bulabilmektedir. Kişilerin bu rahatsızlıktan kurtulabilmeleri için öncelikle bu durumu kabul etmeleri ve buna göre yaşamaları gerekmektedir.

1.2 Araştırmanın Alt Problemleri

- Nomofobi cinsiyete göre değişiklik gösterir mi?
- Nomofobi yaşa göre değişiklik gösterir mi?
- Nomofobi anne eğitim faktörüne göre değişiklik gösterir mi?
- Nomofobi baba eğitim faktörüne göre değişiklik gösterir mi?
- Nomofobi okunan fakülteye göre değişiklik gösterir mi?

- Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri ile nomofobi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinden nomofobik riskte olanların kişilik tipleri ile ilişkisi nasıldır?

1.3 Araştırmanın Amacı

Çağımızın rahatsızlığı olan nomofobinin üniversite öğrencisi gençler üzerindeki etkilerini ölçmek ve bu gençlerin ne düzeyde nomofobik olduklarını saptamanın yanı sıra kişilik özelliklerinin nomofobi üzerinde etkisi olup olmadığı da bu çalışmada incelenecek unsurlardandır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonların insanların hayatını ne derece kolaylaştırdığı bilinen bir gerçektir. Ancak bunun yanı sıra oluşturduğu suni iyi oluşlarla kişileri sosyal hayattan uzaklaştırması, yapay ve sahte ilişkiler ile avunmasına neden olması ve bu hislerin etkisiyle kendisine daha da fazla bağlanması da ciddi bir sorun teşkil etmektedir. Bu nedenle nomofobi üzerinde ne kadar bilgi sahibi olunursa bu rahatsızlıkla baş etme ve yaygınlaşmasını önlemek de o derece kolay olacaktır. Çağın bir rahatsızlığı olması bakımından özellikle genç nesilde çok sık görülen nomofobi çoğunlukla görmezden gelinen bir rahatsızlıktır. Ancak müdahale edilmediği takdirde kişinin akademik, iş ve sosyal yaşantısına ciddi zararlar verebilecek bir duruma dönüşebilmektedir.

1.5 Sınırlılıklar

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi bünyesinde bulunan, 2017-2018 öğretim yılında eğitim görmeye devam etmekte olan, beş farklı fakültede (eğitim, mühendislik, fen edebiyat, iletişim ve iktisadi idari bilimler fakültesi) eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilecek bulgular, araştırmada kullanılan veri toplama aracı ile ulaşılan sonuçlarla sınırlıdır.

1.6 Sayıtlar

Çalışmada katılımcıların akıllı telefon kullanımı ve bunun kişi üzerindeki etkileri hakkında yeterli bilgi sahibi oldukları ve sorulara samimi cevaplar verdikleri var sayılmaktadır.



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağımlılık

Bağımlılık denilince insanların aklına çoğunlukla madde bağımlılığı gelmektedir. Oysaki günümüzde madde bağımlılığı dışında da pek çok eylem ya da uygulama da insanları kendisine bağımlı yapacak hale gelmiş durumdadır. Bunların ilk akla geleni ise internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığıdır. Bu bakımdan bağımlılık tanımı yapılırken, bağımlılığın sadece maddesel bir şeye değil de aynı zamanda eylemsel bir duruma da bağımlı olunabileceği dikkate alınarak tanımlamalar gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

2.2 Tanımı

Bireyin alışkanlık haline gelen madde ya da davranışları terk etme çabasına karşın bunda başarılı olamaması, aksine çoğu zaman bu alışkanlığı arttırarak sürdürmesi durumudur. Bağımlı kişi alışkanlığından uzak kaldığında kendini kötü hissetmekte, bu alışkanlığın kendisi için kötü bir alışkanlık olduğunu bilmesine karşın devam ettirmektedir (Çavuşoğlu, 2009).

Çoğu durumda, bağımlılık bir gecede gelişmez. Genel olarak, kişi bağımlılığı düşünürken, bağımlılığı genellikle bir süreç açısından düşünür. Bağımlılık sürecinin başlatılması üzerine, iştah açıcı etkiler veya sebepler için bir takım hareketler izlenir. Farklı bağımlılık davranışları, hedonistik (ör. uyuşturucu kullanımı, cinsiyet, kumar) veya besleyici (örneğin, zorlayıcı yardım, iş bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, sevgi, egzersiz) motiflerine hizmet etmek olarak ampirik olarak kümelendiği. Bununla birlikte, diğer veya ilave makul sebepler (ör. Fantazi veya unutulma elde etmek için) ve tüm bağımlılıklar öznel deneyim değiştirmek için ortak bir işlev paylaşabilmektedir (Sussman, 2011).

Bağımlılık süreci bazı bireyler için değil diğerleri için açılır ve bağımlılık davranışına başlamadan önce bireysel farklılıkları yansıtır olabilir veya birey

bağımlılık davranışına girmeye devam ettiğinde yani bireyler "bağımlılık eğilimi" boyutunda değişiklik gösterebilir.

Bağımlılıkta, şartlar ne olursa olsun bağımlı olunan şeye karşı dizginlenemeyen bir istek söz konusudur. Ayrıca kullanım süresi ve miktarı zaman içerisinde artış göstermektedir. Son olarak bağımlı olunan şeye karşı birey hem psikolojik olarak hem de fiziksel açıdan ihtiyaç duymaktadır. Bunlar bağımlılığın üç temel ögesidir (Aslan, 2011).

2.3 Bağımlılık Türleri

2.3.1 Psikolojik bağımlılık

Psikolojik bağımlı kişi bağımlı olduğu şeyi dertlerinden uzaklaşmak için bir çözüm yolu olarak görmektedir. Bu nedenle bağımlı olduğu şeyi aldığı ya da yaptığı bir tatmin hissi duymaktadır. Psikolojik bağımlılık, bağımlılığın tüm çeşitlerinde ana unsurdur. Fiziksel bağımlılıktan farkı ise yoksunluk belirtileri görülmemektedir (Kayaalp ve Uzbay, 2009).

Psikolojik bağımlılık durumlarında, bağımlı olunan şeye karşı büyük bir arzu söz konusudur. Ancak fiziksel bağımlılıktan farklı olarak doz aşımına ihtiyaç hissedilmemektedir. Ayrıca bağımlılığın ortaya çıkardığı kötü sonuçlar bireysel olmaktadır (Aslan, 2011).

2.3.2 Fiziksel bağımlılık

Fiziksel bağımlılık genellikle madde bağımlılıklarında söz konusudur. Alınan maddenin vücutta meydana getirdiği değişikliklere vücudun alışması durumudur. Madde alınmadığı takdirde vücutta kırgınlık hali görülebilmektedir (Bektaş, 1999).

Fiziksel bağımlılığın psikolojik bağımlılıktan farkının başında, psikolojik bağımlılık düzeyi kişiden kişiye değişse de fiziksel bağımlılık düzeyleri genellikle her bağımlıda benzerlik göstermektedir. Fiziksel bağımlılık düzeyini belirlemek için maddenin kesilmesi durumunda oluşan yoksunluk belirtilerinin etkisi gözlenmektedir (Kayaalp ve Uzbay, 2009). Yoksunluk etkilerinin başlıcaları ise baş ağrısı, mide bulantısı ve istifra etme, terleme, iştah kesintisi, uyku problemleri, ishal ve sara benzeri nöbetlerdir. Yoksunluk etkileri görülmeyen durumlarda fiziksel bir bağımlılık da henüz oluşmamıştır (Aslan, 2011).

2.4 Bağımlılık Gelişimi

Bağımlılık birden bire gerçekleşen bir olgu değildir. Kişinin bir şeye bağımlı olması zaman alan bir durumdur. Bu süreç bağımlı olunan şeyin ilk denemesi ile başlamaktadır. Sonrasında ise sürekli bir kullanım söz konusu olduğunda zamanla bağımlılık da başlamaktadır. Sürekli kullanım söz konusu olmadığında ise bağımlılık meydana gelmeyecektir. Bu nedenle bağımlılığın sürecini belirli aşamalara bölmek mümkündür. Fakat bu evreler her bağımlılık için aynı olmak zorunda değildir.

- Hazırlık aşaması
- Deneme aşaması
- Kullanımın devam ettirilmesi
- İlerleme aşaması
- Terk etme aşaması
- Geri dönme düşüncesi
- Yeniden kullanım
- Alışkanlığın yeniden başlaması

Bağımlılık yaptığı bilinmesine karşın insanlar tarafından bağımlılık yapan şeylerin kullanılması, çoğunlukla kişinin kendisine bağımlı olmayacağı konusunda aşırı bir güven sonucunda meydana gelmektedir. Genellikle de merak sonucu ilk kullanım gerçekleşmektedir. İlk kullanımlarda kişinin kendini bağımlı hissetmemesi de bu konudaki güvenini arttırmakta ve kullanım aralıklarıyla devam etmektedir. Ancak bu süreç kişiyi zamanla bağımlılığa götürmektedir. Kullanıcı bağımlı olduğunu ancak bağımlı olduktan sonra fark etmektedir. Bağımlılık düzeyi de kişiden kişiye değişiklik göstermesi bakımından, bağımlılığın ne kadar sürede başlayacağı, ne kadar sürede hangi düzeye ulaşabileceği konusunda öngörüle bulunmak pek mümkün değildir. Ayrıca her maddenin bağımlılık ihtimali de farklılık göstermektedir. Kokain ve eroin gibi maddelerin bağımlılık ihtimallerinin çok yüksek olduğu bilinmektedir. Buna kişinin karakteri ve fizyolojik özellikleri de etki etmektedir. Fiziksel bağımlılığın tedavisi ise oldukça zorlu bir süreçtir. Tedavi sonrası bağımlılıktan uzaklaşan kişinin ise hiçbir zaman tamamen bağımlılıktan kurtulduğu

düşünülmemektedir. Kişi kullanıma bir kez bile tekrar başladığında bağımlılık tekrar nüksetmektedir (Ögel, 2014).



Şekil 2.1: Bağımlılık Döngüsü

Kaynak: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Kitapçığı

2.5 Bağımlılık Tedavileri

Değişik türde maddelerin bağımlılığa neden olduğu düşünüldüğünde, bunların tedavilerinde de farklı metotların var olması kaçınılmazdır. Bunun yanı sıra bağımlının, ve kullanım sıklığı ile dozunun durumuna göre de tedavide değişiklikler olabilmektedir. Tedavi sürecini olumsuz yönde etkileyebilecek başlıca unsurlar ise; bağımlının fiziksel ve psikolojik durumu, iş, sosyal ve aile hayatında yaşadığı sorunlardır. Tedavi metotlarını ise davranışçı yöntemler (telkin v.s.) ve ilaç yoluyla yapılan tedavilerin yanı sıra her iki yönteminde birlikte kullanıldığı yöntemlerde oluşturabilmektedir.

2.5.1 Bağımlılıkta etkili tedavi ilkeleri

Bağımlı tedavisinde her ne kadar tümü hastanın kendi rızası ile olmasa da bağımlı kişi kendi isteği ile tedaviye başlar ve devam ederse, sürecin daha başarılı olmasında büyük bir katkısı olacaktır. Ancak bağımlının kendi isteği söz konusu olmasa da, kanun zoruyla ya da aile ve sosyal çevre baskısı ile kişi tedaviye başlamak zorunda

kalabilmektedir. Bu da tedavinin olumlu sonuçlanması için bir araç olarak kullanılabilen bir yöntemdir. Ancak tedavi gören kişi yeterince istekli olmadığında sürecin başarıyla sonuçlanması zordur. Fakat yine de bağımlı kişinin tedavi sürecine derhal alınması gereklidir. Aksi takdirde bağımlının daha vahim bir duruma sürüklenmesi mümkündür. Uygulanacak tedavi yöntemi her bir bağımlıya özel olarak programlanmalıdır. Başarılı bir tedavi süreci için program sadece madde kullanımı ile sınırlı tutulmamalıdır. Bunun yanı sıra, sosyal, tıbbi ve psikolojik destek programı da uygulanmalıdır.

Tedavi programının ne kadar devam edeceği bağımlı kişinin durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Çoğunlukla üç aylık bir süreçte fark edilebilir bir düzelme yaşanmaktadır. Ancak bağımlıların çoğunluğu süreci erken kestiklerinden dolayı, bağımlıları bu süreçte tutabilmenin yolu bulunmalıdır. Ayrıca kişinin madde ile tekrar karşılaşmasını engelleyecek yeni uğraşlar ve yeni bir çevre kazandırılması da süreç sonrasında faydalı olacaktır. Bağımlılık kişinin psikolojik dengesini de bozduğundan dolayı, bağımlılık tedavisinin yanı sıra bu alanda da iyileştirmelere yönelik tedavi uygulamaları yapılmalıdır.

2.5.2 Tedavi yaklaşımları

2.5.2.1 Nüks (Relaps) önleme

Uyumsuz tutum durumlarını esas alan bilişsel davranışçı tedavi, bu durumların ortaya çıkışında belleme sürecinin varlığı kuramına dayanmaktadır. Bu süreçte kişiler olumsuz olarak gördüğü tutumlarını saptamaya ve bunları olumlu bir hale dönüştürmeyi bellemektedirler. Bu süreçte uygulanacak başlıca adımları şunlardır; aşırı kullanımın meydana getirdiği riskleri belirtmek, bağımlılıkla baş etme yöntemleri ortaya koymaktır (Sağlık Bakanlığı, 2012).

2.5.2.2 Matriks modeli

Bu modelde bağımlı kişiler ve aileleri konuyla ilgili bilgi alabilecekleri işinin uzmanı kişilerden yardım almakta ve konuyla ilgili bilgi sahibi olmaktadır. Bağımlı işe terapiyi uygulayan kişinin bağı bu uygulamada oldukça önemlidir (Yargıç, 2010).

2.5.2.3 Destekleyici-Dışavurumcu (Ekspresiv) psikoterapi

Vakit problemi bulunan kokain ile eroin bağımlılarına yönelik psikoterapi uygulamasıdır. İki esastan oluşmaktadır. Destek uygulamaları bağımlının rahatlamasını hedeflemektedir. Dışavurumcu yöntem ise bağımlının sosyal

bağlarındaki problemleri saptama ve bu durumlar üzerine fikir alışverişinde bulunmayı hedeflemektedir. Temel amaç ise bu durumlarda maddenin konumunu ve madde olmadığına durumun nasıl olabileceğini belirlemektir (Sağlık Bakanlığı, 2012).

2.5.2.4 Motivasyonu artırma terapisi

Bağımlı kişinin tedavi sürecine başlama ve madde kullanımını bırakma ile ilgili olumsuz düşüncelerini yenmeye yönelik isteği artırma tekniğidir. Buradaki amaç danışmanlıktan öte bağımlıda ivedi değişim için itici bir güç oluşturmaktır (Sağlık Bakanlığı, 2012).

2.6 Yoksunluk Sendromu

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yoksunluğu, uzun süre ve aşırı miktarlarda tekrar eden biçimde kullanılan psikoaktif maddelerin aniden bırakılması ya da azaltılması sonucunda beliren, şiddeti kullanılan maddeye bağlı olarak farklılık gösteren belirtiler olarak tanımlamıştır. Bu belirtiler bağımlılığın geliştiğinin de belirtisidir (Aslan, 2017).

“Bağımlılık yapıcı madde ya da ilacın yinelenen uygulaması ile etkileri, beyinde normal işlevlerin sürdürülebilmesi için telafi mekanizmaları tarafından karşılanmaktadır. Madde ya da ilacın santral sinir sistemini uyarıcı ya da baskılayıcı etkili olmasına göre etkinin zıttı mekanizmalar telafi mekanizması olarak gelişmektedir. Madde ya da ilacın yoksunluğunda ise bu telafi mekanizmaları yoksunluk sendromunu, ilgili madde ya da ilaca özgü olarak oluşturmaktadır. Yoksunluk sendromunun belirtileri önce yoğun olarak ortaya çıkar, daha sonra şiddeti azalarak kaybolur. Dolayısı ile geriye dönüşümlü fizyolojik bir süreçtir” (Aslan, 2017, s.5).

Fizyolojik bağımlı olma durumu, bağımlılığın düzeyi, kullanım süresi ile doğrudan orantılı olarak şiddeti artan ve kullanılan şeyin ani bırakılması durumunda meydana gelen belirtilerdir. Bağımlılığın uzun zamandır devam etmesi ve bağımlılık düzeyinin yüksekliği bu belirtilerin hayati tehlikeye varacak kadar şiddetli olmasına sebep olabilmektedir. Şiddeti değiştiren unsurun başında bağımlı olunan maddenin özellikleri gelmektedir. Bazı maddeler hafif yoksunluk belirtilerine neden olurken, bazı maddeler ise ölümcül yoksunluk krizlerine sebep olabilmektedir. Bu nedenle

bağımlılar bu belirtilerden uzak kalabilmek için bağımlı olduğu şeye devam etme eğilimindedirler (Yıldırım, 2015)

Yoksunluk belirtisi olumsuz yönde bir pekiştirici unsurdur. Bağımlı olan maddenin kesilmesinin yol açtığı olumsuz ve acı verici durumlardan dolayı maddenin kullanılmaya devam etmesi, yoksunluğu bir pekiştirici haline dönüştürmektedir. Bu sendromun nedeni kullanılan maddenin etkilediği beyin merkezinin, yine beyin tarafından nötr hale getirilmek için yaptığı zıt eylemlerin aktif hake getirilmiş olması ve maddenin alınmaması durumlarda bu mekanizmanın baskın hale gelmesidir (Kayaalp, 2007).

2.7 Nomofobi

Teknolojinin giderek artan bir süratle gelişmesi, toplumsal ve bireysel yaşantıda yeri doldurulamayacak kadar merkeze yerleşmesini de beraberinde getirmiştir. İnsanlar iş yerlerinde, okullarda, sosyal platformlarda tüm işlerini sadece birkaç tuşa basarak halledebilir olmuşlardır. Durakta beklerken, araçta giderken dahi sosyal iletişimine ya da iş faaliyetlerine hatta alışverişe devam edebilir olmuşlardır. Bu imkanları sağlayan başlıca araç ise cep telefonlarının akıllı hale gelmesi ile ortaya çıkan akıllı telefonlardır. Hal böyle olunca da bu imkanlarından yoksun kalma ihtimalleri kendilerini rahatsız eder hale gelmiştir. Bu imkanlara ulaşamama korkusundan dolayı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık ortaya çıkmaktadır.

Akıllı telefonlara olan bu düşkünlük ve zaruri bir ihtiyaç olarak görülmesi insanlarda zamanla bir tür bağımlılık haline gelmektedir. Connecticut Üniversitesi araştırmacısı David Greenfield bu bağımlılığı İngilizce de No Mobile Phone kelimesinin birleşmesinden meydana gelen Nomophobia (Nomofobi) kelimesi ile tanımlamıştır. Bu rahatsızlık kişilerin telefonlarına ulaşamadığı zamanlarda sıkıntılı bir ruh haline bürünmeleri, ya da telefonları yanlarındayken sürekli telefonlarını kontrol etme istekleri ile belirginleşmektedir. Telefonlarına ulaştıkları zaman da kendilerini iyi hissedecek olan bu kişiler zamanla cihazlarına daha da bağımlı hale gelmektedir. Bu nedenle kişiler telefonlarına olan düşkünlüklerini kontrol altına almayı öğrenmelidir (Polat, 2017).

Nomofobi bir cep telefonuyla veya İnternet üzerinden iletişim kurulamaması konusundaki modern korkudur. Nomofobi, mobil telefon kullanımı ile ilgili davranış veya semptomların bir koleksiyonunu ifade eden bir terimdir (King vd.. 2014).

2.8 Mobil Telefon Kavramı

Mobil telefon kablo bağlantısı gerektirmeyen ve bu sayede de belirli bir alanda kullanılmak zorunda olmayan, yeterli baz istasyonu ve alt yapının sağlandığı tüm alanlarda kullanılabilen, taşınabilir bir telefon sistemidir. İletişimin kurulması için ses ve görüntü kablo ile değil baz istasyonları sayesinde radyo frekansına dönüştürerek aktarılmaktadır.

Kablosuz iletişimi ilk olarak 1985'te geliştirilmeye başlanmıştır. İlk adımlar İtalya, Almanya ve Fransa'da atılmıştır. İlk kablosuz iletişim ise 1991 yılında Cenevre'de gerçekleştirilmiştir (Cıvak, 2011).

Kamuya sunulan cep telefonu geçmişi, II. Dünya Savaşı'ndan sonra 1940'larda başlamıştır. İlk cep telefonları savaştan önce mevcut olmasına rağmen, bunlar devlet veya endüstri tarafından özel olarak dönüştürülmüş iki yönlü telsizlerdir ve elle sabit telefon şebekesini arayan çağrılar yapabilmektedir. Birçok New York sefer botu ve römorkörü 1930'larda bu tür radyo telefonlara sahiptir. Bununla birlikte, söz konusu olan, genel anahtarlamalı telefon ağına bağlanan ve ortak bir taşıyıcı veya kamu hizmeti sağlayıcısı tarafından genel halka sunulan kablosuz bir cihazdır. Ayrıca, mobil geçmişi denildiğinde sadece telefonun, ahizenin kendisinin değil, bağlı olduğu kablosuz sistemi söz konusudur (Farley, 2005).

Martin Cooper tarafından icat edilen cep telefonunu piyasaya sunan ilk üretici Motorola olmuştur. Daha sonra ise Ericson, Siemens, Nokia'da cep telefonu satışına başlamıştır. Böylece cep telefonları daha da gelişmeye başlamış ve 3G teknolojisinin de geliştirilmesiyle telefonlarla görüntülü iletişim olanağı da sağlanmıştır. Iphone'un akıllı telefonları geliştirmesiyle de insanlar tüm işlerini cep telefonları ile yapabilir hale gelmiştir. İnsanların bu telefonlar sayesinde adeta bilgisayarlarını yanlarında taşıma imkanları bulunmuştur. E-posta alma ve yollama, sosyal medyalara ulaşabilme, oyun oynama, alışveriş ve banka işlemleri hatta ulaşım hizmetleri gibi pek çok iş ve eylemleri cep telefonlarından kontrol edebilme imkânı sağlanmıştır (Karaaslan ve Budak; 2012).

2.9 Mobil Telefon Bağımlılığı

Telefonların akıllı birer cihaza dönüşmesi sonrası insanlar neredeyse her işini telefonu ile yapabilme imkanı ile bu cihazlara bağımlı hale gelmiştir. Bu durum

kişinin kendi inisiyatifi sonucu olmasına karşın içinde bulunduğumuz çağın gereksinimleri de kişileri bu cihazlara ciddi anlamda bağlamıştır. Özellikle beyaz yakalı diye tabir edilen zihinsel çalışma süreçlerinde yer alan insanların bu teknolojiden uzak kalabilmeleri neredeyse imkansız bir hale gelmiştir. Kendileri uzak kalmak isteseler dahi iş yaptığı insanlar, işverenleri, müşterileri acil bir e-posta cevabı, bir dosya aktarımı, bankacılık işlemleri gibi nedenlerle kişileri telefonlarına bağımlı olarak hissettirmektedir. Mesai dışında dahi e-postaların neden okunmadığı ya da cevaplanmadığı sorgulanır olmuştur.

Günümüzün çağdaş dijital ve sanal toplumunda anksiyete, yaşamın acısı olmuştur. Stres listesine yeni ek olarak "Nomofobi", cep telefonu ile temas kuramama korkusu da eklenmiştir. Nomofobi, sanal iletişimi sağlayan teknolojilerin geliştirilmesinin bir sonucudur. Nomofobi, bir cep telefonu ile temas kuramamamızdan kaynaklanan rahatsızlık, kaygı, sinirlilik veya acıya atıfta bulunmaktadır (Pavithara vd., 2015).

Cep telefonuna bağımlı olan kişilerin büyük bir çoğunluğu ister iş nedeniyle olsun isterse de sosyal platformlar nedeniyle olsun aslında bu cihazlara farkında olmadan bağımlı hale gelmektedir. Önceleri bir zorunluluk gibi kullanılmaya başlanan akıllı telefon uygulamaları zamanla çeşitlenerek eğlence ve zaman geçirme amaçlı da kullanılmaya başlanmaktadır. Kullanım oranı arttıkça kişide bir süre kendin daha iyi hissetme belirtileri de görülebilmektedir. Bu da bağımlılığı arttıran bir diğer unsurdur. Sonraları ise telefonundan uzak kalma ya da böyle bir ihtimalin oluşması durumunda kişilerde huzursuzluk görülmektedir. Bu durumu yaşamamak için kişilerin telefon kullanımlarını kontrol altına almaları gerekmektedir (Polat, 2017).

2.9.1 Mobil telefon bağımlılığının belirtileri

Cep telefonu bağımlılığının başlıca belirtileri arasında, kişilerin sürekli cep telefonu ile meşgul olma durumu, sabit hatlı bir telefona ulaşım mümkün olduğu durumlarda da cep telefonu kullanımını tercih etmek, dürtüsellik, cep telefonu kullanmadan önceki gerginlik hissi, kontrol stratejilerinin başarısız olması ve geri çekilme belirtileridir (Goswami ve Singh, 2016).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nce hazırlanmakta olan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM) bağımlılığın tanısını kurtulma isteği, uzaklaşma, tekrarlama, çaba gösterme, fedakarlıkta bulunma ve vazgeçememe belirtileriyle verilebileceğini belirtmiştir

(DSM-5, 2013). Ancak bu tanısal unsurlar çoğunlukla madde bağımlılıkları üzerine geliştirilmiş olduğundan tutumlar üzerine bağımlılıklarla ilgili tanı unsurlarının da geliştirilmesi gerekmektedir. Bu eksiklikten dolayı da yapılan bazı çalışmalarda cep telefonu bağımlılıklarının ölçülebilmesi için madde bağımlılığı tanı unsurları yoluyla saptanmaya çalışıldığı görülmektedir.

Bu eksikliğin giderilmesi için de araştırmacılar aşağıda açıklanan belirginlik, duygusal değişim, tolerans, uzaklaşım belirtileri, çatışma ve tekrarlama başlıkları altında genel bir tanı unsurları belirlemeye çalışmışlardır (Fidan, 2016).

- Belirginlik (Salience): İnsanlar özellikle düzenli olarak yaptıkları eylemleri zamanla yaşantısının merkezine koymaya meyillidir. Bazı kişiler zamanla bu eylemleri gerçekleştiremeyecekleri ortamlardan kaçınmaya kadar varabilecek bir tutum sahibi de olabilecektir. Telefonu kapsama alanı dışında kalacağı için şehir dışında doğa etkinliklerinden kaçınan kişiler bunlara örnektir.

- Duygusal değişim (Mood modification): Yapılan eylemlerin değişik zamanlarda değişik psikolojik etkiler meydana getirmesidir. İş görüşmeleri için sürekli telefon görüşmesi yapmaktan şikayetçi olan birisinin telefonu ile sosyal medyaya girmek için sürekli kullanması ve bundan hoşnut olması buna bir örnektir.

- Tolerans (Tolerance): Yapılan eylemin zamanla daha sık yapılır olmasıdır. Telefonla geçirdiği zamanlardan keyif alan birinin kullanım süresini sürekli arttırması buna örnektir.

- Uzaklaşım belirtileri (Withdrawal symptoms): Yapılan eylemin daha az yapılması ya da hiç yapılmaması durumunda fiziksel ya da psikolojik bazı rahatsızlıklar meydana gelmesidir. Telefonundan uzak kaldığında kendini huzursuz hissetme, panik yaşama durumları buna örnektir.

- Çatışma (Conflict): Belirli bir eylemi hayatının merkezine almış kişilerin bu eylemleri yapmaması ya da yapma arzusu nedeniyle çevresindekilerle ya da kendi içinde yaşadığı çatışmadır. Örneğin sürekli telefonu ile ilgilenen kişilerin ailesi ya da arkadaşlarıyla yaşadığı iletişimsel sorunlar buna örnektir.

- Tekrarlama (Relapse): Kişinin bağımlı olduğu davranışları bir süre yapmıyor olsa da sonrasında yine aynı davranışları yapar olmasıdır.

2.9.2 Mobil telefon bağımlılığıyla başa çıkma yöntemleri

Park (2005) ve Chiu (2014)'nin araştırmalarında cep telefonunun bir rahatlama aracı olarak görülmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Cep telefonu bağımlılığının nedeni olarak toplumsal ödül ve belirli bir yöne kanalize olmuş dikkati başka yere verebilme arzusudur. Yapılan araştırmalarda nomofobi belirtilerinin, dikkat dağıtıldığı ve stresin geri döndüğü zamanlarda meydana geldiği görülmüştür. Buradan da insanların yaşam stresinden kaçınabilmek için cep telefonlarına sarıldığı anlaşılmaktadır (Tran, 2016).

Cep telefonu bağımlılığının artmasında en önemli iki etken internet ve oyun uygulamalarıdır. Ancak günümüz koşullarında insanlar iş ve benzeri ihtiyaçlarından dolayı internet bağlantılarını dolayısıyla da akıllı telefonlarını kullanmaktan vazgeçememektedir. Bu nedenle akıllı telefon kullanımını engellemekten ziyade bu cihazların ve uygulamaların kullanımını kontrol altında tutmak çok daha önemlidir. Bu bakımdan cep telefonu bağımlılığı ile başa çıkma yöntemi olarak internet bağımlılığına dair belirlenen yöntemler de benzerlik gösterecektir. Khazal ve arkadaşlarının (2012) internet bağımlılığı ile başa çıkma yöntemleri olarak sıraladığı adımlar problemin kabul edilmesi, davranışların gözlemlenmesi, zaman yönetimi, başka aktivitelerde bulunması ve tekrar edilmesinin önüne geçilmesidir.

- Problemin Kabul Edilmesi: Kişiyeye öncelikle sürekli cep telefonunda zaman geçirerek yaşantısından neleri kaçırdığı, nasıl güzellikleri yaşayamadığı anlatılarak ve hissettirilerek sorunun varlığını kabul etmesi sağlanmalıdır. Ayrıca akıllı telefonların doğru kullanım ile çok daha verimli ve faydalı bir cihaz olacağını da kullanıcılara aktarabilmek önemlidir.

- Davranışın Gözlenmesi/analizi: Kişinin akıllı telefon kullanım nedenleri, en çok hangi uygulamaları kullandığı, gün içerisinde ne kadar süre kullandığı gibi durumlar gözlemlenerek kişinin bu konudaki tutum ve davranışları saptanmaya çalışılmalıdır.

- Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi ile cep telefonun iş ve bir bilgiye ulaşmak dışında daha az sürelerde kullanılması sağlanabilecektir. Örneğin cep telefonu bağımlılarında en sık görülen davranış sabah kalkar kalkmaz telefon uygulamalarının kontrol edilmesi ve uzun süreli kullanılmasıdır. Ayrıca uyku öncesinde de aynı davranışlar görülmektedir. Bunun gibi bağımlılık belirtileri görülmekte olan sürekli

tekrarlanan davranışların zamanları saptanarak önüne geçilmesi sağlanmalıdır. Özellikle bu zamanlarda kişiler zihinsel ve bedensel olarak farklı faaliyetlere odaklanmalıdır.

- Sosyal Yaşam Aktivitelerinin Geliştirilmesi: Cep telefonu bağımlılığının önüne geçmek için en etkili yöntemlerden biri de kişilerin farklı etkinliklere zaman ayırmalarıdır. Bu sayede telefonları ile daha az zaman geçirecekler ve telefonları dışında da güzel zamanlar geçirebileceklerinin farkına varacaklardır.

- Tekrarlamanın Önlenmesi: Son aşamada ise gereksiz ve sorunlu telefon kullanım alışkanlıklarının yeniden başlamasına engel olması bulunmaktadır. Bunun için de kişinin ilgi ve alakasının farklı alanlarda olmasını sağlamak yararlı olacaktır.

İnternet bağımlılığı için bir diğer çözüm önerisi de Davis ve Young'un (2001) modelidir. Bu model de cep telefonu bağımlılığı ile mücadelede oldukça yararlı öneriler sunmaktadır. Davis'in internet bağımlılığı için sunduğu önerileri cep telefonu bağımlılığına uyarlandığında aşağıdaki maddeler meydana getirilmiş olacaktır.

- Kullanıcılar cep telefonları yanında olmadan da zaman geçirebilmekte midir diye gözlem yapılmalıdır.

- Cep telefonunda zaman geçirmek istese de sosyal çevreden uzaklaşmadan bunu yapması sağlanmalıdır.

- Cep telefonunu iş ve ihtiyaç dışında bireysel kullanımını sınırlandırmalıdır.

- Cep telefonu sorununu çevresinden saklamamalıdır.

- Farklı aktiviteler gerçekleştirmelidir.

- Zaman zaman cep telefonu kullanmayacağı dönemler oluşturmalıdır.

- Kendiliğinden meydana gelen kullanım isteklerini gözlemlenmelidir.

- Kişi kendini rahatlatacağı egzersizler yapmalıdır.

- Cep telefonu kullanılırken neler hissetmekte bunları saptamalıdır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili önleyici çözümleri bulunan bir diğer kişi de Young olmuştur. Young'un 12 aşamalı bir program önerisi bulunmaktadır. Diğer internet bağımlılığı önleyici çalışmalarda olduğu gibi cep telefonu bağımlılığı üzerine de

yorumlanabilecek bir yapıdadır. Söz konusu program cep telefonunu iş ve ihtiyaç dışında haftanın her günü kullanmamaya çalışmak, günün belirli saatlerinde kullanılması, bu kullanımında belirli bir saati geçmeyecek şekilde yapılmasını sağlayacak şekilde bir programdır. Ayrıca sorunlu cep telefonu kullanma nedenlerini ortadan kaldırmak da bu program açısından önemlidir. Young'un önerdiği programın maddeleri ise aşağıdaki gibidir.

- Cep Telefonu Kullanımını Zıt Saatlere Kaydırmak: Bu uygulamada hedeflenen bağımlılığı olan kullanıcıların alışkanlıklarını değiştirerek bağımlılık düzenini bozmaktır.

- Dış Durdurucular Kullanmak: Çalar saat gibi uyarıcılar kullanarak sorunlu cep telefonu kullanımını durdurmayı amaçlamaktadır.

- Cep Telefonu Kullanımıyla İlgili Hedefler Belirlemek: Cep telefonu kullanım gerekçelerini belirleyerek kullanımı kontrol altına alınmasını hedeflemektedir.

- Çok Kullanılan Belli Bir Cep Telefonu Uygulamasından Uzak Durma: Kişinin sosyal medya ya da oyun uygulamaları dışında cep telefonunu kullanmaya devam etmesi ancak bu tip uygulamaları kullanmamasına yönelik bir yöntemdir.

- Hatırlatıcı Kartlar: Cep telefonunu sorunlu bir şekilde kullanmakta olan kişilerden bu davranışın meydana getirdiği beş sorunu ve bu davranışı ortadan kaldırdığında elde edebileceği beş olumlu durumu yazması istenmektedir.

- Kişisel Defter Oluşturma: Kişinin cep telefonuyla geçirdiği zamanın dışında kaçırdığı fırsatları kavrayabilmesi için tercihlerini analiz edebileceği bir defter oluşturması istenmektedir.

- Destek Grupları: Cep telefonu bağımlılarının bir kısmı sosyal çevrelerinde yeterli düzeyde arkadaş edinememeleri nedeniyle bu tutum içerisine girmektedir. Bu nedenle bu kişilere gerçekten arkadaşlık yapabilecek birileri olduğunda bu kişilerin davranışlarında da değişim olabilecektir.

- Aile Terapisi: Kişisel terapilerin yanı sıra aile terapisinin de eklenmesi ile hem aile içinde bu bağımlılığa neden olabilecek durumlar saptanabilecektir hem de ailenin kişiye nasıl destek verebileceği belirlenmiş olacaktır (Erdan ve Hatun, 2015).

2.10 Mobil Telefon ve İnternet İlişkisi

İçinde bulunduğumuz çağda internetin keşfinden sonra internet erişimi sağlayan mobil cihazların da geliştirilmesiyle internet insanların hayatının neredeyse merkezine yerleşmiştir. Alışveriş, eğitim, ulaşım ve sosyal ihtiyaçların neredeyse tamamı internet üzerinden karşılanabilir olmuştur.

İnsanlar artık ürün ya da hizmeti almaya gitmeden o ürün ya da hizmeti bulunduğu yere getirebilir olmuştur. Bunun yanı sıra her an her yerde video seyredebilir, müzik dinleyebilir olmuştur. Kullanıcılar hangi ulaşım aracının ne zaman nerede olacağından, hava durumuna kadar tüm haber ve duyuru içeriklerine olduğu yerden hiç ayrılmadan sadece birkaç tuşa basarak erişebilmektedir.

Ancak tüm bu olumlu getirilerinin yanı sıra bu kolaylıklara alışan kişilerde akıllı telefon bağımlılığı da gözlenmemektedir. Başlarda sadece ihtiyaç halinde sağlanan bu kolaylıklar zamanla boş zaman değerlendirme aracı haline gelmektedir. Sonralarında ise her zaman ve koşulda kişi telefonu ile meşgul olmayı arzu etmektedir. Tüm vaktini bu cihazın kullanımıyla geçirmektedir. Daha sonra ise cep telefonu ile zaman geçiremediği zamanlar kendisini kötü hissetmeye başlamaktadır. Özellikle iletişim güçlüğü çekmekte olan, çekingen ve asosyal kişilikli kimseler sosyal ilişkilerini de bu cihazlar ile karşılamayı tercih etmektedir. Yüz yüze iletişim kurmakta zorluk çeken kişiler bu teknoloji sayesinde anlık mesajlaşma, görüntülü sohbet, online oyunlar aracılığı ile iletişim kurmaya çalışmaktadırlar. Ayrıca yeni arkadaşlıklar elde etmek içinde çeşitli uygulamalar kullanılmaktadır (Yılmaz, 2015).

İnternetin cep telefonuna ulaşması kullanıcıların dünyanın her yerine anında ulaşabilmelerine olanak sağlamıştır. Ayrıca cep telefonu üreticileri arasındaki rekabetten de kaynaklı sürekli yeni bir modelin çıkması ve bunun bir ihtiyaçmış gibi pazarlanması özellikle gençlerde sürekli model yükseltme ihtiyacını göstermektedir. Bu durumda kişilerin beklentilerini gereğinden fazla yükseltmesine, elde edemediğinde kendini kötü hissetmesine neden olabilmektedir. Ayrıca her yeni modelde gelen ufak da olsa bazı yenilikler ve yeni uygulamalar kişileri bu cihazlara biraz daha bağlayan yeni unsurlar meydana getirmektedir.

Cep telefonlarında internet erişimi yokken insanlar bu cihazı sadece anlık haberleşme aracı olarak kullanmıştır. İlk çıkan cep telefonlarının bazı modellerinde mesaj yazma özelliği dahi yoktu ya da kısıtlı bir karakter sayısı kullanılabilmiştir. Bu durumda da

kişiler cep telefonlarını sürekli kullanmak için bir gerek görmemiştir. Ancak önce anlık mesajlaşmanın devreye girmesi ardından ise internetin cep telefonlarına ulaşması bu cihazları giderek birer bağımlılık yapıcı nesnelere dönüştürmüştür.

2.11 Mobil Telefon ve Oyun İlişkisi

Cep telefonlarını kullanıcılara birer bağımlılık nesnesine dönüştüren bir diğer gelişme de bu cihazlara oyun uygulamalarının kazandırılmış olmasıdır. Özellikle de akıllı telefon teknolojisinin ilerlemesi ile daha ilgi çekici oyunların yapılması kişileri bu cihazlara daha da bağlar olmuştur. Ayrıca oyunların internet ile de desteklenmesi kullanıcıları diğer gerçek insanlarla rekabete sokarak heyecanı arttırmış, yarışma hırsı ile kişileri daha da bağımlı hale getirmiştir. Oyunların kalitesinin artması, oyun sever kullanıcılara neredeyse bilgisayarlarda oynanan oyunları cep telefonlarında oynama fırsatı sunmuştur. Bu da oyun düşkünleri için bu cihazları her an her yerde kullanmaya bir sebeptir. Bilgisayar oyunları oynamayan kişilerin de birilerini beklerken, bir yerden bir yere giderken zaman geçirmek için akıllı telefonlarında oyun oynadıkları görülmektedir. Özellikle de çekingen kişiler çevreleri ile iletişim kurmayı denemektense cep telefonlarında oyun v.b. uygulamalarda zaman geçirmeyi tercih etmektedir. Bu geçici zaman geçirme durumu zamanla bağımlılık meydana getiren bir davranışa dönüşebilmektedir (Süler, 2016).

2.12 Mobil Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Günümüzde akıllı birer cihaz haline gelen cep telefonları sağladıkları yararların yanı sıra iş, aile, eğitim ve sosyal çevrede bazı problemlere de yol açabilmektedir. Kullanıcıların bu cihazları akılcı ve pratik kullanmaktan çok sorunlu bir yapıda kullanır olmaları bu cihazları hayatlarının merkezine almaları pek çok açıdan sorunlara yol açmaktadır. Cep telefonlarının dengesiz bir biçimde kullanılması hem bedensel açıdan, hem ruhsal açıdan sorunlar doğrulabilmektedir. Ayrıca ekonomik ve sosyal açıdan da problemler ortaya çıkabilmektedir (Young, 1999).

2.12.1 Ailevi sorunlar

Sorunlu cep telefonu kullanımı kişinin tüm sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilecek bir problemdir. Cep telefonuna bağımlı kişilerin iş yerinde ve sosyal hayatlarında da telefonlarından uzak durmakta zorlandıkları gerçeğine karşın kendilerini en rahat hissedecekleri evlerinde bu bağımlılıkları çok daha belirgin

düzeye gelecektir. İşten, okuldan ya da başka bir sebeple dışarıdan evine gelen kişi özlediği, yapmak isteyip yapamadığı tüm cep telefonu aktivitelerini evinde yapmak isteyecektir. Ancak tüm gün birbirinden uzak kalan aile bireylerinin bir araya geldiği bu zaman içerisinde de kişiler telefonları ile zaman geçirdiklerinde aile bağlarında zayıflama ve zamanla da kopma meydana gelecektir. Murat Hazar'ın 2011 yılında hazırlanmış olduğu çalışmada kişilerin ailesi yerine sosyal medya mecralarında daha fazla iletişim halinde olduğu ortaya çıkmıştır. Aile içindeki kopukluğun ortadan kaldırılabilmesi için aile içinde bir hedef belirlemenin faydalı olduğu saptanmıştır (İHH, 2015).

Yapılan başka çalışmalarda da kullanıcıların bu durumu fark ettikleri belirlenmiştir. O'Toole'un 2000 yılında hazırladığı çalışmada haftada beş saatten fazla internete zaman ayıran kişilerin çeyreği, bu durumun aile ve sosyal çevrelerine ayıracakları vakti düşürdüğünü kabul etmişlerdir. Bu kişilerin %10'u da aynı sebepten ötürü dışarıda zaman geçirmeyi daha az tercih eder olduklarını belirtmiştir (Demir, 2016).

2.12.2 İşle ilgili sorunlar

Cep telefonu bağımlılığı hem çalışanlar açısından hem de işverenler açısından ciddi bir sorundur. Çalışma saatleri içerisinde sürekli telefonu ile meşgul olan, işine odaklanamayan, konsantrasyon sorunu yaşayan bir çalışan ile kimse çalışmak istemeyecektir. Dolayısıyla da cep telefonu bağımlılığı olan kişiler işlerinde sorun yaşayacak belki de bu sorunlar nedeniyle işlerinden olabilecektir. Bu nedenle cep telefonu bağımlılığı kişilerin işlerini kaybetmesine, ekonomik sorunlar yaşamasına ve dolayısıyla hayatlarında çok daha büyük sorunlara yol açabilecek ciddi bir problemdir (Aslan, 2011).

2.12.3 Akademik sorunlar

Cep telefonlarına internetin ulaşmış olması akıllı telefonların da birer araştırma aracı haline dönüşebileceğini düşündürse de yapılan çalışmalar bunun tersini göstermektedir. Özellikle pdf ve doküman okuma ve yazma uygulamalarının da artık akıllı telefonlara yüklenebilmesi kaynak tarama ve okuma kolaylığı sağlayabilecek bir cihaza dönüşmesini sağlamıştır. Ancak Young'un 1999 ve 2004 yıllarında yapmış olduğu iki farklı çalışmada hem okul yönetimi ve kütüphane çalışanları gibi uzmanların öğrencilerin çalışmalarında interneti yeteri kadar faydalı bulmadıkları hem de verileri neticesinde öğrencilerin %58'inin internet kullanımından dolayı

derslerinde başarısızlık yaşadığını belirtmiştir. Bunun nedeni ise öğrencilerin internette akademik araştırmalardan çok farklı uygulamalarda zaman geçirmesidir (Aslan, 2011).

2.12.4 Sağlık sorunları

Cep telefonlarının yaydığı radyasyon nedeniyle insan sağlığına zarar verdiği uzun zamandır bilinen ve tartışılan bir gerçektir. Ayrıca sürekli telefona bakıldığında gözlerde de sorunlar meydana getirdiği, uzun süreli konuşmalarda ise kulak sorunları meydana getirdiği görülmüştür. Bunların yanı sıra baş ağrısı, tansiyon, dikkat dağınıklığı, baş dönmesi genetik yapının hasarı, alzheimer, parkinson, beyin tümörü riskinde artış gibi birçok sağlık sorunlarına yol açtığı ortaya çıkmıştır (Bold vd. 2003).

Cep telefonlarının sorunlu kullanımlarının meydana getirdiği en yaygın rahatsızlıklar ise uyku bozukluğu ve depresyondur. Bunların yanı sıra nadiren de olsa bazı kişilerde alerjik deri rahatsızlıkları da gözlemlenmiştir (Süler, 2016).

2.13 Mobil Telefon Bağımlılığının Tedavisi

Cep telefonu bağımlılığını 21. yüzyılın hastalığı olarak nitelendiren Özmen, bu hastalığın terapi yoluyla tedavi edilebileceğini belirtmektedir. Ancak bu sorunun ortadan bir anda kaldırılmasının kolay olmadığını da belirten Özmen, rahatsızlığın genel kabul görmüş bir tedavi yönteminin de bulunmadığını söylemektedir. Bunun başlıca nedeni ise cep telefonunun, kullanıcıya kendisini iyi hissettirdiğini düşündürmesidir. Bağımlılık yapan tüm nesne ve davranışlarda birbirine benzer durumlar gözlemlenmektedir. Sorunlu telefon kullanımında bulunan bireyler her şeyden önce cep telefonuna neden ihtiyaç duyduğuna dair bir saptama da bulunmalıdır. Tedavinin başlangıç safhasının zor bir süreç olacağı da kabul edilmelidir. Cep telefonunu hayatının merkezine almış bir kişi için bu cihazdan uzak kalmak yeni bir hayat biçimi olacaktır. Ancak verimli ve işlevsel kullanım amacıyla yapılan kullanımlar kısıtlanmamalıdır. Günümüz koşullarında akıllı telefonlar pek çok yarar da sağlamaktadır. Tedavideki öncelikli amaç sorunlu kullanımı kontrol altına almak olmalıdır.

Bu bağımlılıktan kurtulmak için;

- Uyanır uyanmaz cep telefonunu kontrol etmekten vazgeçilmelidir.

- Gerçekten bir şey yapmak için kullanılmadığı sürece cep telefonu ele alınmamalıdır.

- Yüz yüze konuşulurken cep telefonları ile meşgul olunmamalıdır. Bu hem dikkati dağıtacak, hem de karşıdaki kişiye kendisini önemsiz hissettireceğinden güveni zedeleyecektir.

- Uyumadan önce telefon kontrolünden vazgeçilmeli bu uyumadan en az yarım saat önce yapılmalıdır. Gelen bir arama ya da mesaj olması halinde sonraki gün cevaplandırılmalıdır.

- Sosyal bir aktivitedeyken içinde bulunulan durumun tadı çıkartılmaya çalışılmalıdır. Bu esnada cep telefonundan uzak durulmalıdır. (www.bağımlılık.biz)

2.14 Kişilik

İngilizcede “personality” olarak geçen kişilik kelimesi Antik Yunan dilinde “Per” ve “Sona” kelimelerinden gelmektedir. Antik Yunan’da tiyatro oyuncularının taktıkları maskelere de bu isim verilmiştir. Bu maskeler oyuncuların büründükleri karakterin kişiliği temsil etmektedir. Köken olarak “Per” ve “Sona” kelimesinden daha pek çok anlam içeren kelimeler türetmek de mümkündür. “vücudu çevreleyen” anlamında “peri soma”, “tek parça” anlamında “per sonare” ve “kendine yeten” anlamında “pers e una” kelimeleri de “Per” ve Sona” kelimelerine benzerlikler göstermektedir. Buradan da çıkarılabilecek sonuç; kişiliğin insanı tamamlayan, onu belirleyen ve kapsayan bir özellik olduğudur (Schopenhauer vd, 2005).

Kişiliği, bireyin şahsına münhasır psikolojik ve fiziksel özelliklerinin belirlediğini belirten Allport, bireyin tutum ve düşüncelerini de bu özelliklerin belirlediğini ifade etmiştir (Allport, 1937).

Kişilerin tutum ve tavırlarını belirleyen kişilik yapısı, o kişinin çevresiyle nasıl ve ne şekilde iletişim kurduğunu ve kurabileceğini, olaylara nasıl tepki vereceğini belirlemektedir. Bu bakımdan kişilik bireyin ayırt edici özelliklerini de göstermektedir. Kişiliği meydana getiren unsurların oluşumunu ise fiziksel yapısı, aldığı eğitim, aile yapısı, sosyal çevre, kalıtsal özellikler gibi özellikler belirlemektedir. Kişilik; insanların kişisel yaşam biçimleri ve sosyal ortamlardaki farklılıklarını, tavır ve tutumlarını, hislerini ortaya koyan bir sistemdir (Atkinson vd. 1993).

Carl Rogers'a göre kişilik, subjektif bir şekilde algılanan tecrübelerin temelidir. Erik Erikson'un kişilik tanımında da yaşamın psiko-sosyal krizler etrafında şekillendiği görüşü hakimdir. Bu nedenle de kişiliği, bu psiko-sosyal krizlerin sonucunda meydana gelen bir yapı olarak görmektedir. Freud ise kişiliği id, ego ve süper egodan meydana getirmektedir (Hjelle ve Ziegler, 1981).

Burger'e göre kişilik, kişinin öznel bakış açısıyla geliştirdiği dünya görüşü ve bu dünya görüşünün beslendiği iç dünyasının bir sürecidir. Burger'e göre kişilik bireyin kendi iç dünyasının ortaya çıkardığı bir süreç olmasından dolayı davranışlarında bağdaşım söz konusudur. Bireylerin kişiliklerinde genellikle bir tutarsızlık söz konusu değildir. Bu bakımdan kişilik, yalnızca dış dünya ile olan iletişimsel bir reaksiyon değildir (Aktaş, 2011).

İnsanın kişiliği, üç boyutlu bir sürecin ardından oluşmaktadır. Bunlar bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardır. Kişilik; insanın tüm özelliklerini, düşünme biçiminden, hislerine, tavırlarından davranış biçimlerine kadar iç ve dış tüm etki ve tepkilerini kapsayan bir sistemdir. Ayrıca kişilik, insanın yaşantısı devam ettiği sürece gelişimini ve değişimini sürdüren bir sistemdir (Baymur, 1972).

Yazında yapılmış bu kişilik tanımlamalarından da anlaşıldığı üzere, kişilik her biri ferdin başkallıkları üzerine oturtulmuş bir tanımlama ile açıklanmaya çalışılmıştır.

2.15 Kişilik Gelişimi

İnsan doğumundan ölümüne kadar olan süreçte hem fiziksel hem bilinç açısından hem de sosyal ve etik bakımdan gelişimini sürdürmektedir. Bu gelişim yaşam boyunca devam eden bir süreçtir. Bu süreci etkileyen iki temel husus bulunmaktadır. Bunlardan biri irsi aktarım diğeri ise çevredir (İnanç vd, 2007). İrsi aktarım kişinin var olan kapasitesini etkilemekteyken, çevre koşulları ise bu kapasiteyi nasıl değerlendirebileceğini etkilemektedir. İrsi aktarım kapasite açısından her ne kadar çok etkili olsa da çevresel koşulların etkileri de bireyin kişiliğinin nasıl şekilleneceğini büyük ölçüde etkileyecektir.

Çevre koşullarında kişinin yaşantısının ilk evrelerinde ailenin etkisi büyüktür. Ancak zamanla kişinin sosyal çevresi büyüdükçe çevre etkisi aile etkisini geride bırakmaktadır. Bireyin yaşantısı boyunca da kişilik gelişimi devam etmektedir.

Ancak yine de gençlik dönemlerini geride bırakmış ve sağlıklı bir psikolojiye sahip kişilerde kişiliğin genel hatları tutarlılığını sürdürecektir (Özdemir vd. 2012).

2.16 Kişilik Kuramları

2.16.1 Sigmund Freud'un kişilik kuramı

Freud'a göre kişilik duygusal kaynaklı bir kavramdır (Erdoğan, 1997). Bireylerin tutumlarında ise en belirgin şey bilinçaltıdır. Freud kişiliği üç bölüme ayırarak incelemiştir. Bunlardan ilki İd denilen ilkel benliktir. İlkel benlik kişinin toplumsal ve etik kurallardan bağımsız olduğunda nasıl bir davranış sergileyeceğini temel almaktadır. Sosyal düzenden bağımsız olan insan tamamen kendisini tatmin edecek bir yaşantıyı tercih edecektir. Ancak sosyal düzen Ego kısmını devreye sokmaktadır. Ego ilkel benliğin toplumsal yaşantıya uygun olmayan arzularını bastırarak kişiyi toplumsal düzene uyumlu arzular ile yetinmesini sağlamaktadır. Süperego ise İdin zıttıdır. İmkanlar ne olursa olsun, kişiyi adil ve etik olmaya sevk eden yapıdır (Eren, 2001). Bu bakımdan insanlar yaşantısı boyunca ilkel benlikleri ve süper egoları arasındaki mücadele ile meşgul olmaktadır. Bu mücadelede arabulucu ise kişinin egosu olmaktadır. Ego ilkel benliğin arzularını belirli ölçüde tatmin etme yoluna giderken bir yandan da süper egonun sınırlarını aşmamaya çalışmaktadır. Kişilerde egonun bu görevi üstlenebilme kapasitesi, bireyin kişiliğini de belirleyen unsurlardan olmaktadır (Erdoğan, 1997).

Çizelge 2.1: Freud'a Göre Kişiliğin Üç Bölümü

Kişilik		
Üst Benlik (Süperego)	Benlik (Ego)	Alt Benlik (İd)

2.16.2 Eric Berne'nin kişilik kuramı

Berne de kişiliği üç farklı kısım altında incelemiştir. Bunlar; çocukluk, olgunluk ve ebeveyn kısımlarıdır. Berne'in kişilik kuramına göre her insan biraz çocuktur. İnsanın yaşı kaç olursa olsun zaman zaman toplumsal, ailevi ya da bireysel görevlerinden kurtulma, kendini biraz şımartma ve eğlenme arayışına girebilmektedir. Fakat kişide bu tutum yaşantısının tüm anlarını kapsayacak bir hal alırsa olumsuz sonuçlara yol açacaktır. Bunun için çocuksu kişilik kısmı daha çok

hayal gücünü destekleyici bir unsur olarak kalmalıdır. İnsanların çocuksu yapılarının yanı sıra olgun bir yanı da mevcuttur. Bu sosyal çevre içerisinde, toplumsal yapıda yer alabilme adına oldukça önemlidir. Kişinin içinde bulunduğu ortamı ve koşullarını doğru bir biçimde algılayabilmesi ve doğru tepkileri gösterebilmesi, kişinin olgunluk seviyesine bağlıdır. Olgun kişiler hayata daha nesnel bakabilen kişilerdir. Ebeveyn kısmı ise toplum içindeki tutum ve davranışları daha çok öğüt verme biçiminde ya da men etme şeklinde kontrol etmeye çalışmaktadır. Çevre koşullarını ve toplumsal yapıyı ananelere bağlamaktadır. Freud'un kişilik kuramı ile karşılaştırıldığında Berne'in kuramındaki çocukluk Freud'un id kavramı ile, ebeveynlik ise süper ego ile benzerlik göstermektedir. Aradaki arabulucu görevini ise olgunluk sağlamaktadır (Erdoğan, 1997).

Çizelge 2.2: Berne'ye Göre kişiliğin Üç Yönü

KISIM	AÇIKLAMA
Ebeveynlik	Ana-Babalık Dönemi (Bireylerin bir ebeveyn yönleri vardır)
Olgunluk	Kişiliğin Yetişkinlik Dönemi (Her bireyin bir olgunluk yönü olup, bu da yaşamak için önemlidir)
Çocukluk	Kişiliğin Olgun Olmayan Dönemi (Her birey, kısmen çocuktur)

Bu kurama göre kişinin toplum içinde rahat bir yaşantı sürebilmesi kişiliğin bu farklı kısımlarının da bir uyum içinde varlığını sürdürebilmesiyle mümkün olacaktır. Kişiliğinin çocukluk kısmı baskın biri bencil bir kişiliğe sahip olacaktır. Ebeveyn kısmı baskın olduğunda da sürekli insanlara öğüt veren, onları kontrol etmeye çalışan bir kişi olacaktır. Bu iki durumda da rahatsız edici biri olarak kabul edilebilecektir. Bu nedenle kişiliğin tüm kısımları bir ahenk içinde işleyebilmelidir.

2.16.3 Carl Gustav Jung'un kişilik kuramı

Jung'un kişilik kuramının temeli ego ve bilinçdışı kavramlarına dayanmaktadır. Freud'un öğrencisi olması bakımından kuramlarından etkilenen Jung'un kuramında da benzerlikler bulunmaktadır. Fakat Jung bilinçdışı kavramını, irsi aktarım ile

destekleyerek ırksal bilinçdışı kavramını türetmiştir. Jung ırksal bilinçdışı ile, kişinin çevreye verdiği tepkileri eski akrabalarının huylarından kaynaklanabileceğini anlatmak istemiştir (Eren, 2001).

Jung'ın kişilik kuramında bir diğer etmen olan şahsi bilinçdışı, ego tarafından reddedilen hislerin ve fikirlerin korunduğu alandır. Bu alanda genellikle ötelenmiş anılar yer almaktadır. Ancak bilinçdışına itilmiş bu anılar ya da düşünceler gerektiğinde kolaylıkla bilinçli alana ulaşabilmektedir.

Jung'ın kişilik kuramının bir diğer dayanağı da hakim fonksiyondur. Tüm insanların sezi, feraset, tefekkür ve düşünme gibi dört temel fonksiyonu mevcuttur. Ancak bu fonksiyonların biri çok daha baskın durumdadır. Bu fonksiyon baskın fonksiyondur. Fonksiyonlardan biri ise diğerleri yanında daha yetersiz kalabilmektedir. Bu fonksiyona da zayıf fonksiyon denilmektedir. Bu fonksiyonlar, birincisi kişinin kendi dünyasında öznel yapıya dönmesine bir diğeri ise çevreye nesnel bir şekilde uyum sağlamasına yol açarak iki farklı yapı oluşturabilmektedir (Zel, 2001).

Çizelge 2.3: Jung'a Göre Kişilik Sürecinin Oluşumu (Şimşek, 1998)

SORULAR	CEVAPLAR
1. Kişilik yapısını oluşturan bölümler nelerdir?	Yapısal özellikleridir.
2. Kişiyeye etkinlik kazandıran enerji kaynakları nelerdir?	İşlevsel özellikleridir.
3. Kişilik nasıl oluşur?	Gelişimsel özelliklerden oluşur.

2.16.4 Alfred Adler'in kişilik kuramı

Adler'in kişilik kuramının ana unsuru üstün olma ve hakimiyet duygusuyla güç ve saygınlık kazanma güdülenmesidir (Şimşek, 1998). Bu durumda kişinin asıl maksadı güçlü olmak, öyle hissetmek ve hissettirmektir. Bu şekilde hissedemeyen bireylerde aşâğılık kompleksi nedeniyle bunun eksikliğini karşılama ihtiyacı görülecektir. Adler'e göre insanlar tüm münasebetlerinde güç odaklı bir temas kurmaktadır. Özellikle de bir alanda başarısız olduğunda başarılı bir alan bulmak için çabalayacaktır (Eren, 2001).

2.16.5 Karen Horney'in kişilik kuramı

Horney'in kişilik kuramının özü, kaygılar ve korkulardır (Şimşek, 1998). Kişilerin yaşamlarındaki gaye kaygılarından ve korkularından kurtulabilmektir. Bunun içinde her insan kendince bir yöntem geliştirmektedir. Horney'e göre bu yöntemler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir. *“Bunlar aynı zamanda sosyal açıdan toplumda üç tip kişiliği belirleyen ilişki kalıbıdır”* (Eren, 2001).

Çizelge 2.3: Horney'e Göre Kişilik Geliştirme Seçenekleri

Kişilik Özellikleri	Kişilik Geliştirmede Kullanılabilecek Seçenekler
Sempatik-Dışa Dönük	İnsanlara yaklaşarak sevgi ve yakınlık duymak suretiyle kaygı ve korkuları gidermek.
Antipatik-İçe Dönük	İnsanlardan uzak durmak, onlara karışmamak ve yalnız başına hareket ederek 'endişe ve korku'lardan kurtulmaya çalışmak.
Saldırgan ve Öfkeli	İnsanlara karşı gelmek, onlarla mücadeleye girmek, güçlü ve yenilmez olduğunu göstermek, her şeyi tartışarak ve kavga ederek elde etmeye uğraşmak.

İnsanların kişiliklerinin en belirgin biçimde ortaya çıktığı anlar, endişeli ya da korkmuş olduğu zamanlardır (Zel, 2001).

2.16.6 Eysenck'in Kişilik Kuramı

Eysenck, kişilik kuramını dört aşamalı bir biçimde açıklamıştır. Bunlardan ilki, bireyin kişiliğinin kendine has unsurlarını barındıran, irsi aktarım yoluyla gelen kişilik unsurlarını da taşıyan taban seviyesidir. Diğer seviyede ise kişinin çevre ile ilişkisinden davranış biçimleri söz konusudur. Kişinin birbirine yakın vaziyetlere birbirine yakın tepkiler vermesi kişiliğin bu seviyesi ile ilgilidir. Kişilikte tutarlılık ikinci seviye olan bu seviyede oluşmaktadır. Üçüncü seviyede ise kişinin belirli alan ve şeylere meyillerinin olduğu evredir. Bu evrede hem irsi aktarım sonucu gelen tutumlar ile alışkanlıkların daha sınırlı biçimlere dönüştüğü evre de bu evredir. Bu seviyede devamlılık, kalıcılık, kişisel istikrarsızlık ve coşku gibi unsurlar kendini göstermektedir. Eysenck'in kuramının son seviyesi ise tipin olduğu aşamadır. Bu aşamada diğer aşamalarında katkısı olmaktadır. Ancak hangi aşamanın daha baskın olduğu tipin özelliklerini belirlemede önemlidir (Karadağ, 2012).

2.17 Beş Faktörlü Kişilik Modeli

Yakın dönemde kişilik kavramı üzerinde uğraş veren araştırmacıların kişiliğin detaylı bir analizi diye düşündükleri paradigma beş faktör kişilik modelidir. Bu model kimi kaynaklarda da “büyük beşli” olarak geçmektedir. Detaylı biçimde beş boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; duygusal denge (nörotiklik), dışa dönüklük, gelişime açıklık, yumuşak başlılık (uyumluluk) ve öz-denetimdir (sorumluluk). Beş faktör kişilik modeli, büyük bir alana yayılmış kişilik bünyelerinin uyumunu ve bu sayede değişik amaçlardaki araştırmacılar için bir konsensüs sağlamıştır. Kişiliğin özel unsurlarıyla tutumların alakası sistemli şekilde araştırıldığında kişilik tanımının büyük beşli modeli ile yapılması dikkat çekicidir. Bunun yanı sıra beş faktör kişilik modeli dil varsayımına dayanmaktadır. Sözü edilen dil varsayımının gerekçesi ise, kişilerde incelenen kişisel unsurların yeryüzünde konuşulan tüm lisanlarda kodlanacağı ve kelimeler aracılığıyla karşıya geçeceği ve bu şekilde kişinin kişilik unsurlarını içerecek bir sınıflama meydana getireceğidir. Bu nedenle modelin, kişilik unsurlarını detaylı biçimde sınıflandırdığı iddia edilebilecektir (Horzum vd. 2017).

- Duygusal Denge Duygusal dengesi iyi durumda olan kişiler hem kendilerine güvenen hem de çevresine güven veren kişiliklerdir. Duygusal dengesi yerinde olmayan kişiler sürekli bir gerginlik, endişe ve kaygı içerisinde, çevresel etkilere doğru tepkileri veremeyen, yanlış ölçümlerde bulunan kişilerdir. Dolayısıyla da sürekli bir stres ve çatışma halindedirler (Tatlıoğlu, 2014).
- Dışa Dönüklük: Çoğunlukla çevresiyle barışık, arkadaşlarıyla ve diğer kişilerle zaman geçirmeyi seven, arzulu kişiler dışa dönük kişilerdir. Bunun tersi davranışlarda bulunan kişiler ise dışa dönük olmayan kişilerdir. Bu kişiler asosyal ve aşırı korumacı kişilerdir. Dışa dönük kişilerin kendilerine olan güvenleri yüksektir. Aktif ve baskın karakterlerdir. Bu kişiler hayata karşı pozitif bir bakış açısına sahiptirler. Dertlerini bile pozitif bir bakış açısı ile ele almaya çalışan ve bu şekilde bu dertlerinden kurtulma yolu arayan kişiliklerdir. Bu nedenle de dışa dönük kişiler, dışa dönük olmayan kişilere nazaran daha az stres yaşamaktadırlar (Bitlisli vd. 2013).
- Gelişime Açıklık: Zihinsel açıdan en baskın kişilik özelliği gelişime açıklıktır. Gelişime açık kişiler daha yaratıcı, düş kurmayı seven, daha kendine has fikirler üretebilen ve kişisel hislerine ve fikirlerine önem veren

kişilerdir. Açık olmayan kişiler ise daha muhafazakar, kapalı kişilerdir. Gelişime açık olan kişiler fikirlerini açıkça beyan edebildiklerinden, tartışmalardan da kaçınmayan ve bu tartışmalardan olumlu kazanımlar çıkartmayı bilen kişilerdir. Aynı zamanda uzlaşım ve ortaklaşa çalışma yetenekleri de gelişmiştir (Basım vd, 2009).

- Uyumluluk: Çoğunlukla iyi niyetli, empati yeteneğine sahip arkadaş canlısı ve mutabakata önem veren kişiliklerdir. Bu kişiler çoğunlukla çatışmaya girmekten çok diğer insanları mazur görmeyi tercih etmektedirler. Var olan çatışmaları ise ortadan kaldırmaya meyillidirler. Kibar ve saygılı insanlardır. Bu nedenle insanlar tarafından güvenilen, sevilen, sempatik bulunan kişilerdir. Bunun tersi kişiler ise çoğunlukla bencil ve kıskanç kişilerdir (Bitlisli vd, 2013).
- Sorumluluk: Sorumluluk sahibi kişiler, disiplinli ve titiz, tertipli kişilerdir. Bu tip kişiler kazanma odaklı kişilerdir. Sorumluluk sahibi olmayan kişiler ise dağınık, ilgisiz ve plansız kişilerdir. Sorumluluk sahibi kişiler aynı zamanda başarı odaklı olmaları ve planlı çalışmalarını bakımından yeni şeyler öğrenmeye ve kendilerini geliştirmeye, sorumluluk sahibi olmayan kişilerden daha elverişli bir durumdadırlar. Çevresindeki insanlar sorumluluk sahibi kişilere daha fazla güvenmekte ve daha iyi ilişkiler kurabilmektedir (Basım vd, 2009).

Kişilik kavramının tanımı ve gelişimi başlıkları altında verilen tanımların çeşitliliği de göz önüne alınarak kişilik kavramı hakkında farklı fikir ve yorumların bulunduğu söylenebilecektir. Özellikle de psikoloji ve bu alan dallarında meydana gelen ilerlemeler de bu konudaki yorum ve fikirleri zenginleştirmektedir. Çalışmanın bu kısmında kişilik kuramları üzerinde belli başlı kuramcılarının kuramlarına yer verilecektir.

2.18 Kişilik ve Mobil Telefon

Cep telefonu bağımlılığını daha iyi anlayabilmek için bu bağımlılığın psikolojik kökenlerini irdelemek oldukça önemlidir. Cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerin başında ise kişilik gelmektedir. Kişiliğin yanı sıra bireyin özsaygısı da bu bağımlılıkla oldukça ilişkili bir kavramdır. Yapılan araştırmalara göre cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerden biri de cinsiyettir.

Cep telefonu bağımlılığı kişilik temelinde incelendiğinde; mesuliyet, ahenk, yeni tecrübelerle açık olma, dışadönüklük ve duygusal istikrarlılık gibi unsurları bulunan beş faktör kişilik envanteri bu incelemenin esasını karşılayacaktır. Takao (2014)'nın yapmış olduğu araştırmada sorunlu cep telefonu kullanımı ile dışadönüklük arasında doğrudan bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra yeni tecrübelerle kapalı bireylerde de cep telefonu bağımlılığı oranı yüksek görülmüştür. Kendisini sosyal çevreden soyutlayan, depresif, olumsuz duygulara sahip kişilerin bu hislerden uzaklaşmak adına cep telefonlarına daha da bağımlı hale geldikleri görülmektedir. Kişilik ile cep telefonu bağımlılığı üzerine az sayıda araştırma yapılmış olsa da, bu konuda Takao ve arkadaşlarının 2009 yılında yayınladıkları çalışmanın yanı sıra, 2005 yılında Bianchi ve Phillips, 2014 yılında Sevi ve arkadaşları, 2005 yılında Wei ve Lo ve 2015 yılında da Bian ve Leung'un yapmış olduğu çalışmalar bu alanda yayınlanmış başlıca çalışmalardır (Süler, 2016).

Kendine güveni bulunmayan, özsaygısı düşük kişilerde cep telefonu bağımlılığı daha sık görülmektedir. Özellikle de büyü çağındaki gençlerde bu durum daha da sık görülmektedir. Bu kişilerde yüz yüze görüşmenin yanı sıra telefonda konuşma çekingenliği de yaşanmaktadır. Bu nedenle bu kişiler daha çok yazılı iletişimi kullanmaktadırlar. Bu sayede daha rahat iletişim kurabilmekte ve özsaygılarını da kazanabilmektedirler (Phillips, Ogeil ve Blaszczynski, 2011).

Cep telefonu bağımlılığını etkileyen faktörlerin bir diğeri de cinsiyet faktörüdür. Kadınların iletişimde elektronik posta, sms v.b uygulamalarla iletişim kurmayı erkeklerden daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Kadınların cep telefonu bağımlılığına daha yatkın olduğu da yapılan araştırmalarda saptanmıştır. Modern yaşamın hastalığı toplumdaki uzaklaşma, yalnızlaşma da cep telefonu bağımlılığına neden olmakta ya da bu rahatsızlığı arttırabilmektedir. Ayrıca bu iki rahatsızlık birbirini tetikleyen ve arttıran bir ilişkiye de sahiptir (Süler, 2016).

2.19 Yurtiçi Çalışmalar

Bayrak (2017) yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında, İstanbul'daki üç liseden gönüllü 819 ergen üzerinde Nomofobi Anketi (NMP-Q), Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) ve Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri'ni kullanarak gençlerde bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar ve nomofobi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. NMP-Q skorlarının, ergenlerin GGA toplam sorun

puanlarıyla ($r = 225$) pozitif korelasyon gösterdiği ve anne bağlanma toplam ($r = -121$) ve baba bağlanma toplam ($r = -122$) puanları ile negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Hem akademik hem de klinik alanda nomofobisi olan ergenleri değerlendirirken bağlanma özelliklerine, ruhsal ve davranışsal sorunlara odaklanmanın önemli olacağı sonucuna varmıştır.

Erdem ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada kamu ulaştırma sektörü çalışanları ($N=202$) ve üniversite öğrencilerinden ($N=265$) oluşan iki farklı örneklem kullanılarak, Türkiye’de nomofobinin yaygınlığı ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin %54’inin, ulaştırma sektörü çalışanlarının %47’sinin nomofobik olduğu, nomofobinin kadınlarda daha yüksek olduğu, yaş ile nomofobi arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, günlük akıllı telefon kullanma süresi ile nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Minaz ve Bozkurt (2017) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve kullanım amaçlarını farklı değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma Burdur’un Bucak ilçesinde bulunan bir yüksekokul ile iki meslek yüksekokulunda yürütülmüştür. Araştırmada kullanılan birincil verilere, anket tekniği ile ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının belirlenmesi için Demirci ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmış ölçek kullanılmıştır. Tesadüfi örnekleme yoluyla dağıtılan 385 anketten elde edilen veriler, bilgisayara girilmiş ve amaca uygun hazır bir istatistik programı ile analizler yapılmıştır. Çalışmada, güvenilirlik analizi, faktör analizi ve betimsel analizlerin yanı sıra bazı demografik değişkenlere göre akıllı telefon bağımlılığının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, eğitim ve yaş ile öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu en çok sosyal iletişim ağlarına erişim için kullandığı, günlük ortalama kullanım süresinin 4 saat ve üzeri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2015) çalışmasında, nomofobinin boyutlarını incelemiştir. Ayrıca çalışmada belirlenen katılımcılar üzerinde bir anket çalışması da yapılmıştır.

Deniz (2014) yapmış olduğu çalışmada, ergenlerin akıllı telefonları en çok sosyal medya takibi için kullandıklarını tespit etmiştir. Ayrıca çalışmada problemlili telefon

kullanımı ile cinsiyetler arası, sınıf tekrarı ve aile ile birlikte yaşama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Fakat aile gelirlerinin düşük olduğu katılımcıların sosyal paylaşım sitelerini daha aktif kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin mobil telefon kullanımı yüksek çıkmıştır. Ayrıca aşırı kullanımın utangaçlık ile ilişkili ancak sosyal kaygı ile ilişkisiz olduğu da saptanmıştır.

Ünal (2015) yapmış olduğu araştırmada Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyodemografik veriler, internet ve sosyal paylaşım sitesi kullanımı ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Elde edilen bulgularda Kız öğrencilerin bağımlılık düzeyi sayısal olarak yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Ayrıca yaş ile bağımlılık skoru arasında negatif korelasyon olsa da sonuç istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Cep telefonu kullanım amacı bakımından internette gezinme, sosyal paylaşım sayfaları ve fotoğraf çekmek, bağımlılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde ortalamanın üzerinde çıkmıştır.

Yılmaz (2015)'in çalışmasında sosyal anksiyete olgusunun ilerlemesi, etapları incelenmiş sonrasında ergenlik çağlarının bilhassa mobil telefon bağımlılığı ile ilgili olabileceği var sayılan bazı esas özelliklerine vurgu yapılmıştır. Ayrıca mobil telefon bağımlılığının basamakları incelendikten sonra 14-18 yaşları arasındaki ergenlerde belirlenen mobil telefon bağımlılık seviyeleriyle sosyal anksiyete seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu incelemek için "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Çalışmada, kişilerin belirli şahsi özelliklerini saptayabilmek için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, sosyal anksiyete düzeylerini tespit etmek amacıyla da Bianchi ve Phillips (2005) tarafından geliştirilen Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirliği Yrd. Doç. Dr. Ali Haydar Şar ve Yrd. Doç. Dr. Abdullah Işıklar tarafından yapılan. Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeği" ve Liebowitz'in 1987'de geliştirdiği Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır.

Turgut (2016) yapmış olduğu çalışmada Türkiye'de 9-16 yaş grubu çocukların mobil internet erişim ve kullanımı, İnternet kullanım becerileri ve etkinlikleri, İnternette karşılaştıkları riskler ve etkileri ile risklerle başa çıkma stratejileri belirlenmeye çalışılmıştır. Türkiye'de çocukların erken yaşlarda akıllı telefonlara sahip oldukları, İnternet erişimlerini daha çok akıllı telefon ve tablet gibi mobil cihazlarla sağladıkları

görülmüştür. Çocukların İnternet'e erişim sağladıkları mekânların başında evlerinin ve evlerinde de kendi odalarının geldiği görülmüştür. Çocukların mobil cihaz ve temel İnternet kullanma becerilerine sahip oldukları görülürken güvenli İnternet kullanmaya yönelik becerilerinin yetersiz olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukların İnternet'te gerçekleştirdikleri etkinliklere bakıldığında sosyal ağ kullanma, çevrimiçi film izleme veya müzik dinleme, anlık mesajlaşma gibi eğlence ve iletişim amaçlı etkinliklerin ödev ve araştırma yapmaya yönelik kullanımlarının önüne geçtiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte çocuklar arasında sosyal ağ kullanımının popüler hale geldiği görülmüştür. Çocukların İnternet'te karşılaştıkları risklerin başında ahlaka aykırı resimler görme ve siber zorbalığa maruz kalmanın geldiği ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte her iki çocuktan birinin de İnternet veya akıllı telefon bağımlılığına yönelik davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Çocukların İnternet'te risklerle karşılaştıklarında çoğunlukla kendilerinin başa çıkmaya çalıştıkları ve çevrelerindeki kişilerden yardım almaları gerektiğinde en fazla ebeveynlerine ve arkadaşlarına başvurdukları ortaya çıkmıştır.

Yücelten (2016) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet ve akıllı telefonlara karşı bağımlılık düzeylerinin, kişilerin bağlanma stilleri ile arasında bir bağlantı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmada öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları düzeyini ölçmek için Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması ile güvenilirlik geçerlik çalışması Demirci, Orhan, Demirtaş, Akpınar ve Sert (2014) tarafından yapılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı düzeylerini ölçmek için Young (1998) tarafından geliştirilen ve çalışmanın Türkçe uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından yapılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini saptamak için ise Griggin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ve Türkçe çalışmasını Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan İlişki Ölçekleri Anketi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan %50 erkek ve %50 kadın öğrenciler arasında internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile arasındaki ilişki incelenmiştir. İnternet bağımlısı olan hiçbir öğrenci bulunamamış ancak 11 öğrenci internet bağımlılığı risk grubunda bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği sonuçlarına bakıldığında ise %43 akıllı telefon bağımlısı, %57 ise akıllı telefon bağımlılığı bulunmayan öğrenciler olarak sonuçlanmıştır. Alınan bu veriler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakıldığında

ise internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı görülen öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri gösterdikleri görülmüştür.

Dirik (2016) yaptığı çalışmada ergenlerde özgüven düzeyinin akıllı telefon bağımlılığıyla olan ilişkisini araştırmaktadır. Ergenlerin öz-güven düzeylerini değerlendirmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-güven Ölçeği, 33 maddeden ve iç öz-güven ile dış özgüven şeklinde iki alt boyuttan oluşan 5 seçenekli bir derecelendirme bulunmaktadır. Ölçekte karşıt madde kullanılmamıştır. Elde edilen yüksek puanlar, öz-güven seviyesinin yüksek olduğunu belirtmektedir. 10 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracı olan Ergenler için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı incelenmiştir. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyet ve fiziki görünüm algısına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “t testi” kullanılmıştır. Öğrencilerin öz-güven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında yaş, gelir düzeyi, akademik başarı düzeyi ve ebeveyn davranışlarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için “ANOVA” kullanılmıştır.

Meral (2017) yapmış oldu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesini amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, kayıtlı olduğu lise türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği; akademik başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre ise anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Akademik yönden başarılı olan öğrencilerin akademik yönden düşük olan öğrencilere göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Akıllı telefon ile daha fazla vakit geçiren öğrencilerin ATBÖ-E puanları, akıllı telefon ile daha az vakit geçiren öğrencilere göre daha yüksek çıktığı ve farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Akıllı telefonu mesajlaşma, oyun oynama ve sosyal medya amaçlı kullanan öğrencilerin ATBÖ-E puanları konuşma amaçlı kullanan öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaştığı ve fazla çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gezgin ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada 2015-2016 gz döneminde Türkiye'de bir devlet niversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 818 ğretmen adayının nomofobi prevalansını araştırılmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, ğretmen adaylarının ortalama puanlarına göre, ğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu ve telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamayacağı konusunda endişeli olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, cep telefonu kullanım süreleri açısından önemli bir farklılık olmasa da, kadın ğretmen adaylarının erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğu saptanmıştır.

Erdem ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları araştırmada kamu ulaştırma alanında hizmet veren ve niversite öğrencilerinden meydana gelen iki değişik örneklem üzerinde, Türkiye'de nomofobinin yaygınlığı belirlemeyi amaçlamışlardır. Öğrencilerin %54'ünün, ulaştırma alanında hizmet verenlerin %47'sinin nomofobik olduğu belirlenmiştir. Ayrıca nomofobinin kadınlarda daha yüksek çıktığı, yaş ile nomofobi arasında zıt ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, gün içinde akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Erdem ve arkadaşları (2016) yapmış oldukları araştırmada niversite ğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) akademik başarı ile ilişkisini belirlemeye çalışmışlardır. Nomofobi leği, gün içinde akıllı telefon kullanma müddetleri ve demografik veriler Malatya'daki akıllı telefon ve mobil internet kullanan niversite öğrencileriyle yapılan bir anket aracılığı ile elde edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarı verileriye niversite idarecilerinin onayı ile sağlanmışır. Öğrencilerin %55'inin nomofobik çıktığı ve günlük ortalama 6,43 saat akıllı telefon kullandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin nomofobiklik düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanma süreleri pozitif yönlü, akademik başarıları ise negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra yapısal eşitlik modeli ile yapılan analizler sonucunda öğrencilerin nomofobik olma düzeylerinin akademik başarılarını negatif yönde yordadığı anlaşılmıştır.

Polat (2017) yapmış olduğu çalışmada nomofobinin insan sağlığındaki etkileri, seçilen örneklem doğrultusunda bireylerin akıllı mobil telefonsuz ve internetsiz kalma durumları incelenmiştir.

Akıllı ve Gezgin (2016) yapmış oldukları çalışmada değişik şehirlerde bulunan üniversitelerin değişik alanlarında öğrenimini sürdüren 683 öğrenci ile nomofobinin yaygınlığını ve nomofobinin etkilediği kişilerdeki tutumları araştırmıştır. Tarama tekniği ile yapılan araştırmanın analiz kısmında betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen ortalama puan ve ölçeğin iki alt boyutu olan bilgiye erişememe ve iletişime geçememe boyutlarına göre nomofobinin öğrenciler arasında yaygınlaştığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra, araştırmadan elde edilen bulgular, nomofobiye yatkın kişilerin, gün içinde sık sık telefonlarını kontrol ettiklerini, yanlarında şarj cihazı bulundurduklarını, gece telefonlarını kapatmadıklarını, uyumadan önce yatakta telefonlarıyla zaman geçirdiklerini ve uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettiklerini ortaya çıkartmıştır.

Burucuoğlu (2017) yapmış olduğu çalışmada meslek yüksekokulu öğrencilerin nomofobi düzeylerini belirlemeye çalışmıştır. Araştırmada 228 öğrenciye anket yöntemiyle ulaşılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler analizinde ortalamalar, t testi ve ölçeğin geçerliliğinin test edilmesinde de doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre önlisans öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ortalamanın üzerindedir. Araştırma sonucunda kadın ve erkek bireyler arasında nomofobi düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Gezgin ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları çalışmada Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış Nomofobi ölçeği(NMP-Q) ve demografik bilgi formu aracılığıyla elde edilen veriler, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri ile analiz yapılmıştır. Saptanılan bulgularda sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi seviyelerinin nomofobi ölçeğinden elde edilen puana göre ortalamanın üstünde çıktığı görülmüştür. Kullanıcıların eğitim seviyesi ve akıllı telefon kullanma süresi değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmamış, nomofobi seviyesinin akıllı telefonu kontrol sıklığı, mobil internet kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık taşıdığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi seviyesinin, akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, mobil internet kullanma süresi ve günlük mobil internet kullanma süresi arttıkça arttığı belirlenmiştir.

2.20 Yurtdışı Çalışmalar

Cep telefonunun etkilerini toplum açısından gözlemleyen ilk çalışmalardan birini 1997 yılında Katz yapmıştır. Katz araştırmalarında cep telefonunun sosyal açıdan sosyal iletişim, enformasyon ve güvenlik gibi sosyal etkileri olduğunu belirtmiştir.

Bianchi ve Philips (2005) ise genç kullanıcılarda nomofobinin daha sık görüldüğünü belirlemiştir. Yaş aralığı 18 ile 85 yaş arasında 195 kişi ile yaptığı çalışmada sorunlu telefon kullanımı yapan katılımcıların hem bedensel hem ruhsal, hem de sosyo-ekonomik sorunlar da yaşadıkları görülmüştür. Sorunlu telefon kullanımının ise daha çok içe kapanık ve benlik sıkıntısı yaşan kişilerde görüldüğü saptanmıştır.

Huss ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu araştırmada ise cep telefonu ile alkol sigara bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada cep telefonlarının insan sağlığına da zararlar verdiği belirtilmiştir. Çalışmada da üniversite öğrencilerinin bir kısmının bir bağımlılık türü olan nomofobide risk altında olduğu belirlenmiştir

Çalışmasında ergenlik döneminde bulunan katılımcılara DSM-IV kriterlerini kullanan Choliz (2012), kadınların nomofobiye daha yatkın olduğunu belirlemiştir. Aynı şekilde Lee, Chang ve Cheng (2014)'in yapmış oldukları araştırmada da kadınların erkeklere oranla nomofobiye daha yatkın oldukları belirlenmiştir. Aynı çalışmada kadınların sosyal medya mecralarına erkeklerin ise iş dünyasını bir araya getiren sosyal ağlara daha sık girdiği gözlemlenmiştir.

Van Deursen ve arkadaşları (2015) da kadınlarda sorunlu telefon kullanımının erkeklere göre daha fazla görüldüğünü saptamışlardır. Cep telefonu kullanım biçiminin de nomofobi üzerinde büyük bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca kendisini baskı altında hisseden ve öz düzenleme kapasitesi zayıf olan bireyler nomofobiye daha yatkın görülmüştür.

Salehan ve Negahban (2013) da yapmış oldukları araştırmada sosyal medya mecralarının cep telefonu kullanımını arttıran bir etken olduğunu belirlemiştir.

Park ve Lee (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada cep telefonu kullanımıyla kişinin psikolojik olarak kendisini iyi hissetmesi arasında bir bağlantı olduğunu belirlemiştir.

Kişinin kendisini iyi hissetmesi ile cep telefonu kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere araştırma yapan Wilken (2011) ve Chan (2015) de yapmış oldukları araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Wilken yaptığı araştırmalarda cep telefonu kullanımı ile sosyal destek bağlantısında olumlu bir bağ olduğunu belirlerken Chan kişinin kendini iyi hissetmesi ile cep telefonu kullanımı arasında olumsuz bir bağ belirlemiştir.

Augner ve Hacker (2012) ve Hong, Chiu ve Huang (2012) yaptıkları araştırmalarda sorunlu telefon kullanımı ile ruhsal çöküntü, içe kapanıklık ve endişe gibi psikolojik durumlar arasında bir bağ olduğunu belirtmişlerdir.

Nomofobi ile eğitim hayatı arasındaki ilişkiyi inceleyen Lepp, Barkley ve Karpinski (2014), sorunlu telefon kullanımının eğitim başarısını engellediğini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kaygı durumunun da nomofobiyi arttıran bir unsur olduğuna dikkat çekilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 5 faktör kişilik envanterini kullanan Takao (2014), içe kapanıklık ve bunalımlı psikolojik rahatsızlıklar ile nomofobi arasında doğrusal bir bağ saptarken, inisiyatif ve intibak arasında bir bağ belirleyememiştir.

Bae (2015) ise nomofobi ile aile tutumları arasındaki bağı incelemiştir. Demokratik aile tutumunun nomofobi ile ters yönde bir bağı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca eğitimde hedef belirleyici bir konsantrasyon ve arkadaş ilişkilerindeki tatminin de nomofobi ile baş etmede etkili bir unsur olduğu belirtilmiştir.

Nomofobi ile bilişsel sorun bağı üzerine araştırma yapan Hadlington (2015), hem bilişsel sorun hem de ruhsal çöküntü, dürtülerine hakim olamama durumunun da nomofobiyi tetikleyen unsurlar arasında olduğunu belirtmiştir.

Kim, Seob ve David (2015) hazırladıkları çalışmada bunalımlı bireylerin kötü düşüncelerden bir süre de olsa sıyrılabilme için cep telefonlarını kullandıklarını bu durumun da nomofobiyi tetiklediğini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kişilerin bir araya gelerek iletişim halinde olmalarının nomofobi ile baş etmede etkili olacağı da belirtilmiştir.

Pavithra ve arkadaşlarının (2015) nomofobi üzerine yapmış oldukları çalışmada katılımcı öğrencilerin %23'ü akıllı telefonlar nedeniyle konsantrasyonlarını

kaybettiklerini dile getirmiştir. Katılımcı öğrencilerin % 39'u nomofobik çıkarken %27'si ise Nomofobi riski altında bulunmuştur.

Kanmani ve arkadaşları (2017) İngiltere de yaşamakta olan cep telefonu kullanıcıları üzerine yapmış oldukları araştırmada, katılımcıların %53'ünün telefonlarını kullanamaz olduklarında endişeli olduklarını, %72'sinin ise telefonlarından 5 metre dahi uzaklaşmadıklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kadınların erkeklere nazaran daha yüksek bir nomofobi oranına sahip olduğu görülmüştür.

King ve arkadaşları (2014) yapmış oldukları çalışmada cep telefonlarının rutin kullanımı ve panik bozukluğu olan hastalarda kullanımları ile ilgili olası duygusal değişiklikler veya semptomların ortaya çıkışı araştırılmıştır.



3. YÖNTEM

Bu bölümden çalışmanın yöntem kısmında araştırma modeli, evren ve örneklem seçimi ile veri toplama yöntem ve aracı belirtilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Çalışmanın araştırma modeli olarak genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelinde çok elemanlı bir evrende, bu evrenle ilgili genel bir kanıya sahip olabilmek için evrenin tamamı ya da evren içinden seçilen bir grup üzerinde yapılmakta olan tarama biçimleridir (Ekici ve Hevedanlı, 2010).

Araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi İletişim, Mühendislik, Fen-Edebiyat, Eğitim ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde kayıtlı öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesini kapsamaktadır.

3.2 Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul Aydın Üniversitesi İletişim, Mühendislik, Fen-Edebiyat, Eğitim ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde kayıtlı öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem olarak rastgele seçim yöntemi ile bu fakültelerdeki öğrencilere 300 anket dağıtılmıştır. Eğitim fakültesinden 50, mühendislik fakültesinden 60 fen edebiyat fakültesinden 40, iletişim fakültesinden 80 ve iktisadi idari bilimler fakültesinden 70 öğrenci anket doldurmuştur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Nomofobi Ölçeği: Bireylerin nomofobi değerlerini ölçmek için Yildirim ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ve Yildirim vd. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliğini tatmin edici seviyede olduğu belirtilmiştir. Ölçekte veriler 7'li Likert (1.Kesinlikle Katılmıyorum, 7.Kesinlikle Katılıyorum) olarak alınmıştır.

Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği: Bireylerin özelliklerini belirlemek için John ve Srivastava'nın ölçeği baz alınarak Tomrukçu (2008) tarafından hazırlanan Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Beş Faktör Kişilik Ölçeği 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte veriler 5'li Likert (1 Kesinlikle Katılmıyorum, 5 Kesinlikle Katılıyorum) olarak alınmıştır ve bu maddelere verilen cevaplara göre dışadönüklük, duygusal denge, gelişime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk gibi kişilik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır.



4. BULGULAR

Bu kısımda çalışma sonucunda ulaşılan verilerin analiz sonuçları ve bu sonuçlar üzerine yorumlar bulunmaktadır. Demografik çizelgeler, ANOVA analizleri ve regresyon testi sonuçları bu kısımda işlenmiştir.

4.1 Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Anket çalışmasına katılan öğrencilerin demografik özellikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların demografik özellikleri

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	150	50
	Erkek	150	50
	Toplam	300	100
Yaş	18-20	64	21,3
	20-25	207	69
	25-30	25	8,3
	30 ve sonrası	4	1,3
	Toplam	300	100
Anne Eğitimi	Okur-Yazar	9	3
	İlkokul	110	36,7
	Ortaokul	75	25
	Lise	92	30,7
	Üniversite	14	4,7
	Toplam	300	100
Baba Eğitimi	Ortaokul	12	4
	Lise	154	51,3
	Üniversite	134	44,7
	Toplam	300	100
Eğitim Gördüğü Fakülte	Eğitim Fakültesi	50	16,7
	Mühendislik Fakültesi	60	20
	Fen-edebiyat fakültesi	40	13,3
	İletişim Fakültesi	80	26,7
	İktisadi idari Bilimler	70	23,3
	Toplam	300	100

Çizelge 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yarısı erkek yarısı ise kadındır. Bu öğrencilerin büyük çoğunluğu ise 20-25 yaşları arasındadır. Araştırmaya katılan 300 öğrenciden 207'si 20-25 yaşları arasındadır. Bu da katılımcıların %69'una denk gelmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında çoğunluğunun ilkokul ve lise mezunu olduğu görülmektedir. İlkokul mezunu annelerin oranı %36,7, lise mezunu olan annelerin oranı ise %30,7 olarak çıkmıştır. Babaların eğitim düzeyleri incelendiğinde ise %51,3'ünün lise, %44,7'sinin de üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim gördükleri fakülteler ise sırasıyla %16,7'si eğitim fakültesinde, %20'si mühendislik fakültesinde, %13,3'ü fen-edebiyat fakültesinde, %26,7'si iletişim fakültesi ve %23,3'ü de iktisadi idari bilimler fakültesidir.

4.2 Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri

Çizelge 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Nomofobi	300	2.10	5.20	3.6282	1.22813

Çizelge 4.2'de katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanlar görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3,6282 olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobik Olma Durumlarının Betimsel Analiz Sonuçları

	f	%	Geçerli Yüzde	Birikimsel Yüzde
2.10	28	9.3	9.3	9.3
2.20	24	8.0	8.0	17.3
2.40	1	.3	.3	17.7
2.45	22	7.3	7.3	25.0
2.55	10	3.3	3.3	28.3
2.60	30	10.0	10.0	38.3
2.65	4	1.3	1.3	39.7
2.70	4	1.3	1.3	41.0
2.75	12	4.0	4.0	45.0
2.80	6	2.0	2.0	47.0
3.00	4	1.3	1.3	48.3
3.05	4	1.3	1.3	49.7
3.25	6	2.0	2.0	51.7
3.30	4	1.3	1.3	53.0
3.40	1	.3	.3	53.3
3.50	1	.3	.3	53.7
3.80	2	.7	.7	54.3
4.45	11	3.7	3.7	58.0
4.70	11	3.7	3.7	61.7
4.80	40	13.3	13.3	75.0
4.90	12	4.0	4.0	79.0
4.95	4	1.3	1.3	80.3
5.05	17	5.7	5.7	86.0
5.15	21	7.0	7.0	93.0
5.20	21	7.0	7.0	100.0
Toplam	300	100.0	100.0	

Çizelge 4.3’de görüldüğü üzere katılımcıların 145’i yani % 48.3’ü 3.00 üzerinde puan almıştır. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %51.7 gibi yarısına yakın hatta biraz fazla olan kısmının nomofobik durum açısından riskli olduğu söylenebilir.

4.3 İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Cinsiyete Göre Değişimi

Çizelge 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyeti	N	Ortalama	Std Sapma	t	Sd	p
Nomofobi Puanları	Kadın	150	3,6517	1,23715	0,331	298	0,741
	Erkek	150	3,6047	1,22272			

Çizelge 4.4’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(298)}= 0.331$; $p>.05$).

4.4 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Yaşa Göre Değişimi

Çizelge 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Faktörüne Göre ANOVA sonuçları

Yaş	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	3,106	3	1,035		
Gruplar İçi	447,873	296	1,513	.684	.562
Toplam	450,979	299			

Çizelge 4.5.'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3-296)} = .684; p > .05$).

4.5 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Anne Eğitim Faktörüne Göre Değişimi

Çizelge 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Faktörüne ANOVA sonuçları

Anne eğitimi	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	1,753	4	.438		
Gruplar İçi	449,227	295	1,523	.288	.886
Toplam	450,979	299			

Çizelge 4.6 görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının anne eğitim düzeyi faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(4-295)} = .288; p > .05$).

4.6 Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Baba Eğitim Göre Değişimi

Çizelge 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Faktörüne ANOVA sonuçları

Baba Eğitimi	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	.529	2	.265		
Gruplar İçi	450,450	297	1,517	.175	.840
Toplam	450,979	299			

Çizelge 4.7'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının baba eğitim düzeyi faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(2-297)} = .175; p > .05$).

4.7 Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular: Nomofobinin Okunan Fakülteye Göre Değişimi

Çizelge 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Okunan Fakülte Faktörüne Göre ANOVA sonuçları

Fakülteler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	6,981	4	1,745		
Gruplar İçi	443,999	295	1,505	1,160	.329
Toplam	450,979	299			

Çizelge 4.8’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının okudukları fakülteye göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(4-295)} = 1.160$; $p > .05$).

4.8 Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerine İlişkin Bulgular

Çizelge 4.9: Katılımcıların Kişilik Tiplerine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Disadönüklük	300	2.00	3.75	2.8758	.46378
Uyumluluk	300	2.50	4.00	3.1817	.40316
Sorumluluk	300	2.83	4.17	3.4322	.32946
Duygusal_Denge	300	1.60	4.00	3.3293	.35660
GelisimeAciklik	300	3.00	4.50	3.6667	.35961

Çizelge 4.9’da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerine göre $\bar{X} = 2.87$ dışadönüklük, $\bar{X} = 3.18$ uyumluluk, $\bar{X} = 3.43$ sorumluluk, $\bar{X} = 3.32$ duygusal denge, $\bar{X} = 3.66$ gelişime açıklık ortalama puanlarına sahip olduğu görülmektedir.

4.9 Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Çizelge 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

	Nomofobi	Dışa Dönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal Denge	Gelişime Açıklık
Pearson Korelasyon Katsayısı	1	.232**	.461**	.230**	-.184**	.255**
Anlamlılık Düzeyi		.000	.000	.000	.001	.000
N	300	300	300	300	300	300

** . Anlamlılık düzeyi 0.01 * . Anlamlılık düzeyi 0.05

Çizelge 4.10 incelediğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.232$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.461$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile sorumluluk kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.230$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.2184$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile gelişime açıklık kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.001$).

4.10 Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular: Üniversite Öğrencilerinden Nomofobik Riskte Olanların Kişilik Tipleri İle İlişkisi

Çizelge 4.11: Nomofobik Riskte Olanları Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleri ile Nomofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

		Dışa Dönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal Denge	Gelişime Açıklık
Nomofobi	Pearson	-.194*	.455**	.119	.650**	.142
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	.023	.000	.163	.000	.097
	N	138	138	138	138	138

Çizelge 4.11 incelediğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.194$, $p<.005$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.455$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.650$, $p<.001$).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Bu araştırmada, çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okunan fakülteye göre değişimi, kişilik tipleri, kişilik tipleri ile nomofobi düzeyleri arasındaki ilişki ve nomofobik riskte olanların kişilik tipleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinde Farklılaşma Durumu

Katılımcıların nomofobi ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nomofobi ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3,6282 olarak saptanmıştır. Görüldüğü üzere katılımcıların 145'i yani % 48.3'ü 3.00 üzerinde puan almıştır. Bu durumda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %51.7 gibi yarısına yakın hatta biraz fazla olan kısmının nomofobik durum açısından riskli olduğu bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.2-4.3).

İlgili literatür incelendiğinde nomofobi düzeylerini gösteren başka araştırma sonuçlarının da olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, çalışmamızı destekler nitelikte nomofobi seviyelerinin nomofobi ölçeğinden elde edilen puana göre ortalamanın üstünde çıktığı görülmüştür. Örneğin Gezgin ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada 2015-2016 güz döneminde Türkiye'de bir devlet üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 818 öğretmen adayının nomofobi prevalansı araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öğretmen adaylarının ortalama puanlarına göre, öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu ve telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamayacağı konusunda endişeli olduğu saptanmıştır. Erdem ve arkadaşları (2016) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) akademik başarı ile ilişkisini belirlemeye çalışmışlardır. Nomofobi ölçeği, gün içinde akıllı telefon kullanma müddetleri ve demografik veriler

Malatya'daki akıllı telefon ve mobil internet kullanan üniversite öğrencileriyle yapılan bir anket aracılığı ile elde edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarı verileri ise üniversite idarecilerinin onayı ile sağlanmıştır. Öğrencilerin %55'inin nomofobik çıktığı ve günlük ortalama 6,43 saat akıllı telefon kullandıkları saptanmıştır. Öğrencilerin nomofobiklik düzeyi ile günlük akıllı telefon kullanma süreleri pozitif yönlü, akademik başarıları ise negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra yapısal eşitlik modeli ile yapılan analizler sonucunda öğrencilerin nomofobik olma düzeylerinin akademik başarılarını negatif yönde yordadığı anlaşılmıştır.. Gezin ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları araştırmada Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış Nomofobi ölçeği(NMP-Q) ve demografik bilgi formu aracılığıyla elde edilen veriler, betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri ile analiz yapılmıştır. Saptanılan bulgularda sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi seviyelerinin nomofobi ölçeğinden elde edilen puana göre ortalamanın üstünde çıktığı görülmüştür. Pavithra ve arkadaşlarının (2015) nomofobi üzerine yapmış oldukları çalışmada ise katılımcı öğrencilerin %23'ü akıllı telefonlar nedeniyle konsantrasyonlarını kaybettiklerini dile getirmiştir. Katılımcı öğrencilerin % 39'u nomofobik çıkarken %27'si ise Nomofobi riski altında bulunmuştur.

5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklaşma Durumu

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.4).

Yurt dışında ve ülkemizde yapılmış araştırmaları incelediğimizde benzer sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, Ünal (2015) yapmış olduğu araştırmada Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile sosyodemografik veriler, internet ve sosyal paylaşım sitesi kullanımı ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler arasındaki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır. Elde edilen bulgularda Kız öğrencilerin bağımlılık düzeyi sayısal olarak yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Deniz (2014)'ün çalışmasında problemlili telefon kullanımı ile cinsiyetler arası, sınıf tekrarı ve aile ile birlikte yaşama arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde benim yapmış

olduğum çalışmada da cinsiyet, sınıf ve benzeri demografik özellikler ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Ancak araştırma bulgularımızın aksine kadınların erkeklere nazaran daha yüksek bir nomofobi oranına sahip olduğu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Buna örnek olarak ise Gezgin ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada 2015-2016 güz döneminde Türkiye'de bir devlet üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 818 öğretmen adayının nomofobi prevalansını araştırılmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, öğretmen adaylarının ortalama puanlarına göre, öğretmen adaylarının nomofobi düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu ve telefonlarından mahrum kaldıklarında bilgiye ulaşamayacağı konusunda endişeli olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, cep telefonu kullanım süreleri açısından önemli bir farklılık olmasa da, kadın öğretmen adaylarının erkeklere göre daha fazla nomofobik olduğu saptanmıştır. Kanmani ve arkadaşları (2017) İngiltere de yaşamakta olan cep telefonu kullanıcıları üzerine yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların %53'ünün telefonlarını kullanamaz olduklarında endişeli olduklarını, %72'sinin ise telefonlarından 5 metre dahi uzaklaşmadıklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kadınların erkeklere nazaran daha yüksek bir nomofobi oranına sahip olduğu görülmüştür. Benim yapmış olduğum çalışmada ise cinsiyetin nomofobi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğuna rastlanmamıştır.

5.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Yaş Faktörüne Göre Farklılaşma Durumu

Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.5).

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının yaş faktörüne göre farklılaşmadığı görülse de Erdem ve arkadaşları'nın (2017) yapmış oldukları çalışmada nomofobinin kadınlarda daha yüksek çıktığı, yaş ile nomofobi arasında zıt ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, gün içinde akıllı telefon kullanma süresiyle nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bianchi ve Philips (2005) ise genç kullanıcılarda nomofobinin daha sık görüldüğünü belirlemiştir. Yaş aralığı 18 ile 85 yaş arasında 195 kişi ile yaptığı çalışmada sorunlu telefon kullanımı yapan katılımcıların hem bedensel hem ruhsal, hem de sosyo-ekonomik sorunlar da yaşadıkları görülmüştür.

5.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Okunan Fakülte Faktörüne Göre Farklılaşma Durumu

Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının okudukları fakülteye göre farklılaşmadığı görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.8).

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin nomofobi puanlarının okudukları fakülteye göre farklılaşmadığı görülmekte ve buna benzer olarak Meral'in (2017) yapmış olduğu bu çalışmada da ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesini amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, kayıtlı olduğu lise türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği; akademik başarı, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefon kullanım amacına göre ise anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Akademik yönden başarılı olan öğrencilerin akademik yönden düşük olan öğrencilere göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puan düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Akıllı telefon ile daha fazla vakit geçiren öğrencilerin ATBÖ-E puanları, akıllı telefon ile daha az vakit geçiren öğrencilere göre daha yüksek çıktığı ve farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Akıllı telefonu mesajlaşma, oyun oynama ve sosyal medya amaçlı kullanan öğrencilerin ATBÖ-E puanları konuşma amaçlı kullanan öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaştığı ve fazla çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkisinde ve Nomofobik Riskte Olanların Kişilik Tipleri İle İlişkisinde Farklılaşma Durumu

Üniversite öğrencilerinin nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.232$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile uyumluluk kişilik puanları arasında pozitif orta bir ilişki bulunmuştur ($r=.461$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile sorumluluk kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.230$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile duygusal denge kişilik puanları arasında negatif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=-.2184$, $p<.001$). Üniversite öğrencilerin nomofobik durumları ile gelişime açıklık kişilik puanları arasında pozitif zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.001$) (Bkz. Çizelge 4.10-4.11).

İlgili literatür incelendiğinde nomofobi düzeyleri ile kişilik tipleri arasında düşük de olsa bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışmamızı destekler nitelikte kişilik özelliklerinin düşük oranda da olsa nomofobi üzerinde bir etkisi olduğu görülmüştür.

Augner ve Hacker (2012) ve Hong, Chiu ve Huang (2012) ve Takao (2014) yaptıkları araştırmalarda sorunlu telefon kullanımı ile ruhsal çöküntü, içe kapanıklık ve endişe gibi psikolojik durumlar arasında bir bağ olduğunu belirtmişlerdir. Benim yapmış olduğum çalışmada da kişilik özelliklerinin düşük oranda da olsa nomofobi üzerinde bir etkisi olduğu anlaşılmıştır. Augner ve Hacker (2012) ve Hong, Chiu ve Huang (2012) yaptıkları araştırmalarda sorunlu telefon kullanımı ile ruhsal çöküntü, içe kapanıklık ve endişe gibi psikolojik durumlar arasında bir bağ olduğunu belirtmişlerdir.

Deniz (2014) yapmış olduğu çalışmada, ergenlerin akıllı telefonları en çok sosyal medya takibi için kullandıklarını tespit etmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin mobil telefon kullanımı yüksek çıkmıştır. Ayrıca aşırı kullanımın utangaçlık ile ilişkili ancak sosyal kaygı ile ilişkisiz olduğu da saptanmıştır.

Nomofobi ile eğitim hayatı arasındaki ilişkiyi inceleyen Lepp, Barkley ve Karpinski (2014), sorunlu telefon kullanımının eğitim başarısını engellediğini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kaygı durumunun da nomofobiyi arttıran bir unsur olduğuna dikkat çekilmiştir.

Nomofobi ile bilişsel sorun bağı üzerine araştırma yapan Hadlington (2015), hem bilişsel sorun hem de ruhsal çöküntü, dürtülerine hakim olamama durumunun da nomofobiyi tetikleyen unsurlar arasında olduğunu belirtmiştir. Bianchi ve Philips (2005) Sorunlu telefon kullanımının daha çok içe kapanık ve benlik sıkıntısı yaşayan kişilerde görüldüğü saptanmıştır.

Ancak yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlarda görülmektedir. Buna örnek olarak; üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 5 faktör kişilik envanterini kullanan Takao (2014), içe kapanıklık ve bunalımlı psikolojik rahatsızlıklar ile nomofobi arasında doğrusal bir bağ saptarken, inisiyatif ve intibak arasında bir bağ belirleyememiştir. Wilken (2011) ve Chan (2015) de yapmış oldukları araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşmışlardır. Wilken yaptığı araştırmalarda cep telefonu kullanımı ile sosyal destek bağlantısında olumlu bir bağ olduğunu

belirlerken Chan kişinin kendini iyi hissetmesi ile cep telefonu kullanımı arasında olumsuz bir bağ belirlemiştir.

Buradan elde edilecek sonuç da nomofobinin demografik özellikler fark etmeksizin her cinsiyetteki her fakültekteki katılımcılarda benzer davranış biçimlerine bağlı olduğudur. Ayrıca kişilik özelliklerinin nomofobi üzerinde bir etkisi söz konusu olsa da bu etkiler çok düşük seviyelerde kalmaktadır. Buradan da kişilik özelliklerinin farklı olmasının da nomofobi üzerinde tam olarak bir belirleyici olmadığı anlaşılmaktadır.

Tüm bu sonuçlardan ise akıllı telefon bağımlılığının tüm insanları aşağı yukarı aynı ölçüde etkisi altına alabildiği ve tüm insanlarda benzer davranış biçimlerine yol açtığı kanısına varılabilecektir. Bu nedenle belirgin bir fark görülmemektedir.

5.2 Öneriler

Çalışmada elde edilen bulgular neticesinde akıllı telefon kullanıcılarına ve bu konudaki araştırmacılar bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Öncelikle akıllı telefonların hayatı kolaylaştırıcı etkileri göz ardı edilebilecek bir durum değildir.

Ancak akıllı telefonların iş ve sosyal hayatı kolaylaştıran uygulamalarının yanı sıra sadece boş zamanı eğlenceli bir biçimde geçirmek için olan uygulamalar, kullanıcılar tarafından hayatın merkezine alınmamalıdır.

Sadece eğlence ve vakit geçirme amaçlı uygulamalar iş, okul ve aile gibi ortamlarda kullanıcıları aşırı meşgul edecek seviyelere getirilmemelidir. Bu tip durumlarda nomofobiden nasıl uzak kalınabilir ya da var olan durumdan nasıl çıkılabilir gibi yöntemler araştırılmalı, gerekirse uzman kişilerden yardım alınmalıdır. Aksi takdirde iş, okul ve aile hayatı bu durumlardan olumsuz etkilenebilecek ve büyük sorunlara yol açabilecektir.

Akıllı telefon kullanıcıları gerçekten de boş bir zaman dışında telefonlarını sürekli kullanmaktan kaçınmalı, gerçek sosyal ilişkilere daha açık olmalı, zamanını daha verimli kullanmanın yollarını aramalıdır.

KAYNAKLAR

- Aksoy, Ö.** (2009). *İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşım-Current Approaches in Psychiatry*, Sayı: 1, 55-67.
- Aktaş, H.** (2011). *Sivil Havacılık İşletmelerinde Beşerî Faktörler Perspektifinden Uçuş Ekibi Kaynak Yönetimi: "Sivil Havacılık İşletmeleri Pilotlarının Kişilik Yapıları İle Uçuş Ekibi Kaynak Yönetimi Tutumları Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Örgütsel Davranış Bilim Dalı, İstanbul.
- Allport, G. W.**(1937) *Personality A Psychological Interpretation*, Henry Holt and Company, New York
- Aslan, A.** (2017). *Zenginleştirilmiş Çevre, Memantin Ve SKF82958'in Sıçanlarda Nalokson İle Başlatılan Morfin Yoksunluk Sendromuna Etkileri: Hipokampal Doku Plazminojen Aktivatörü MRNA Düzeyleri*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan, S.** (2011). *Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri Ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Atkinson, L. R. , Atkinson, R. C. , Smith, E. E. , Ben, Daryl J.**(1993). *Introduction to Psychology*, 11th Ed.,Harcourt Brace Comp. Int. Ed., Fort Worth
- Basım, N. , Çetin, F. ve Tabak, A.** (2009). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarıyla İlişkisi*, Türk Psikoloji Dergisi, Sayı: 24, Cilt: 63, ss. 20-34.
- Bayrak B.** (2017). *İstanbul'da Bir Grup Ergen Üzerinde Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu (Nomofobi), Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baymur, F.** (1972).*Genel Psikoloji*, İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Bektaş, H.** (1999), *Uyuşturucu Batağı*. İstanbul: Milliyet Yayınları.
- Bitlisli, F. , Dinç, M. , Çetinli, E. ve Kaygısı, Ü.** (2013). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma*, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı: 2, Cilt: 18,ss.459-480.
- Bold, A. , Toros, H. ve ŞEN, O.** (2003). *Manyetik Alanın İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi, Manyetik alanın insan sağlığı üzerindeki etkisi*, III. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu, 19-21 Mart, İTÜ, İstanbul.
- Böke K.** (2014) *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* 4. baskı, İstanbul, Alfa Yayınları

- Cıvık, A.** (2011). *Mobil İletişime Geçiş Ve Bunun Kurumsal Şirketlere Getirdiği Yenilikler Ve Uygulamaları*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yönetim Bilişim Sistemleri Programı, İstanbul.
- Çavuşoğlu, F.** (2009). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Madde Kullanımına Etki Eden Etmenler ve Aileden Aldıkları Sosyal Desteğin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çavuşoğlu, F.** (2009). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Madde Kullanımına Etki Eden Etmenler Ve Aileden Aldıkları Sosyal Desteğin Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Samsun
- Davis, R. A.** (2001). *A Cognitive-behavioral model of pathological internet use*. Computer Human Behavior, 17, 187-195.
- Demir, Ü.** (2016). *Sosyal Medya Kullanımı Ve Aile İletişimi: Çanakkale'de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*, Selçuk İletişim, Sayı: 9, Cilt: 2, ss. 27-50.
- Dewey, T.** (2016). *Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction*, University of California, Merced.
- Ekici, G. ve Hevedanlı, M.** (2010). *Lise Öğrencilerinin Biyoloji Dersine Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Türk Fen Eğitimi Dergisi, Yıl:7, Sayı: 4, ss.97-109.
- Erden, S. ve Hatun, O.** (2015). *İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu*, Addicta: The Turkish Journal on Addictions , Sayı: 2, Cilt: 1, ss.53-85.
- Erden H., Türen U. ve Kalkın G.** (2016). *Mobil Telefon Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemi*, Bilişim Teknolojileri Dergisi, Sayı:1, Cilt:10.
- Çetinkaya Bozkurt, Ö., Minaz, A.** (2017), *Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:21, Cilt:9, ss. 268-286.
- Erdoğan, İ.**, (1997), *İşletmelerde Davranış*, İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayın No: 272, Dönence Yayınları, İstanbul.
- Eren, E.**, (2001), *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 7.Baskı, Beta Yayıncılık, İstanbul.
- Farley, T.** (2005). *Mobile Telephone History*, *Teletronikk*, Sayı:3, Cilt:4, ss.22-34.
- Fidan, H.** (2016). *Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı*, Addicta: The Turkish Journal On Addictions, Sayı:3, Cilt: 3, ss. 433-469.
- Goswami, V. ve Singh, D. R.** (2016). *Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review*, International Journal of Home Science, Sayı: 2, Cilt:1, ss. 69-74.
- Greenberg, J.** (1999). *Managing Behavior in Organizations*. 2. Basım. Prentice Hall New Jersey.ABD.
- Hjelle, L. A. , Ziegler, D. J.** (1981). *Personality Theories*, 2nd Ed., McGraw Hill Inc., Tokyo.
- Horzum, M. B. , Ayas, T. , Padır, M. A.** (2017). *Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması*, Sakarya University Journal of Education, Sayı:7, Cilt:2, ss.398-408.

- İHH** (2015). *Teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından Türkiye gençliğinin fotoğrafı*.
- İnanç, B. Y. , Bilgin, M. ve ATICI, M. K.** (2007). *Gelişim Psikolojisi, Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Pegema Yayıncılık, Ankara.
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L.** (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması*, Journal of Yaşar University, ss.4548-4571.
- Karadağ, M.** (2012). *Örgütlerde Çalışanların Kişilik Özellikleri Ve Motivasyon - Ampirik Bir Araştırma-*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Muğla.
- Kayaalp, O.** (2007). *Madde Bağımlılığında Temel Kavramlar*, Karadeniz Teknik Ü. Tıp Fakültesi, Türkiye Bilimler Akademisi.
- Kayaalp, S.O., Uzbay İ.T.** (2009), *İlaç Kötiye Kullanımı ve İlaç Bağımlılığı* (Ed. Kayaalp, S.) Rasyonel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji,(s.816-836), Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Khazaal, Y., Xiroussavidou, C., Khani, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D.** (2012). *Cognitive-behavioral treatments for "internet addiction."* The Open Addiction Journal, 5, 30-35. Retrieved from
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E.** (2014). *Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with A Control Group*, Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10: 28-35
- Ögel, K.** (2014). *Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) - Uygulayıcılar için kaynak kitapçık. 2. Sürüm. Yeniden Yayınları*, İstanbul.
- Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, G., , Tayyib, M. ve Nasıroğlu, S.** (2012). *Kişilik Gelişimi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Sayı: 4, Cilt:4, ss.566-589.
- Pavithra, M. B. & Madhukumar, S.** (2015). *A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore.* National Journal of Community Medicine, 6(3), 340-344.
- Phillips, J. G., Ogeil, R. P. ve Blaszczyński, A.** (2011). *Electronic Interests and Behaviors Associated with Gambling Problems.* Int J Ment Health Addiction, 1(2), 33-42.
- Polat, R.** (2017). *Dijital Hastalık Olarak Nomofobi*, Yeni Medya Elektronik Dergi, Sayı: 1, Cilt: 2, ss.164-172.
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A.**(2012). *Örgütsel Davranış* 14. Basımdan Çeviri,. Ed.İnci. Erdem, Nobel Yayıncılık.
- Sağlık Bakanlığı.** (2012) *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Klavuzu El Kitabı*, Pozitif Matbaa, Ankara.
- Schopenhauer A., - Van Schiller W.F., Jung C.G., Spranger, E.** (2005). *:Kişilik: Oluşumu ve Sorunları*, Yayına Hazırlayan, Ahmet Aydoğan, İz Yayıncılık:464, İstanbul.
- Sussman, A, Ha, J.** (2011). *Developmental and cross-situational stability in infant pigtailed macaque temperament*, Developmental Psychology 47(3), 781-791.
- Süler, M.** (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi,

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

- Şimşek, M. Ş., Akgemci, T., Çelik, A.,** (1998), *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Tathoğlu, K.** (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Tarih Okulu Dergisi, Sayı: 17, ss.939-971.
- TBM**, *Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Kitapçığı*, İstanbul.
- Veccohio, R.P.** (1988). *Organizational Behavior*. The Dryden Press International Edition, ABD.
- Yargıç, İ.** *Madde Kullanımı Nedeniyle Denetimli Serbestlik Ve Tedavi Tedbirine Hükmolan Kişilerin Tedaviyi Başarıyla Tamamlamalarını Öngören Etkilerin İrdelenmesi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, Y.M.** (2015). *Madde Bağımlılığı*, Bitirme Tezi, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Adli Tıp Anabilim Dalı, İzmir.
- Yılmaz, G.** (2015). *Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığının Sosyal Anksiyeteye Etkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Young, K. S.** (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment*. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19–31.
- Zel, U.** (2001), *Kişilik ve Liderlik*, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

İnternet Kaynakları:

- Sosyal Araştırmalar Merkezi**, <http://insanhaklarimerkezi.bilgi.edu.tr/tr/> Erişim Tarihi: 02.08.2016
(<http://aa.com.tr/tr/saglik/cep-telefonu-bagimliliği-terapi-ile-tedavi-edilmeli/666562>)
(<http://www.bagimlilik.biz/?Syf=22&Mkl=267570>)

EKLER

EK 1: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

KENDİMİ	1	2	3	4	5
1 konuşkan birisi olarak görürüm.				
2 çekingen birisi olarak görürüm (T)				
3 enerji dolu birisi olarak görürüm				
4 şevk yaratan birisi olarak görürüm.				
5 sessiz olmaya meyilli birisi olarak görürüm.(T)				
6 bazen utangaç, çekingen birisi olarak görürüm.(T)				
7 sempatik, arkadaş canlısı birisi olarak görürüm.				
8 diğer insanların hatalarını bulmaya meyilli birisi olarak görürüm.(T)				
9 diğerlerinden bencil olmayan ve yardımsever birisi olarak görüyorum.				
10 diğerleriyle kavga etmeye başlayan birisi olarak görürüm.(T)				
11 affedici birisi olarak görürüm.				
12 güvenilir birisi olarak görürüm.				
13 soğuk ve mesafeli birisi olarak görürüm. (T)				
14 hemen hemen herkese karşı kibar birisi olarak görürüm.				
15 bazen başkalarına karşı kaba birisi olarak görürüm.(T)				
16 diğerleriyle işbirliği yapmaktan hoşlanan birisi olarak görürüm.				
17 hüzünlü birisi olarak görürüm.				
18 gergin birisi olarak görürüm.				
19 endişeli birisi olarak görürüm.				
20 duygusal açıdan istikrarlı olan birisi olarak görürüm. (T)				
21 kaprisli birisi olarak görürüm.				
22 en zor durumlarda bile sabırlı olabilen birisi olarak görürüm.(T)				
23 kolayca sinirlenebilen birisi olarak görürüm.				
24 işini tam yapan birisi olarak görürüm.				
25 ihmalkar birisi olarak görürüm.(T)				
26 itimat edilir bir kişi olarak görürüm.				
27 dağınık birisi gibi görürüm.(T)				
28 tembelenmeye eğimli birisi gibi görürüm.(T)				
29 azimli birisi olarak görürüm.				
30 işleri becerikli olarak yapan birisi olarak görürüm.				
31 planlar yapan ve planına bağlı birisi olarak görürüm.				
32 dikkati kolay dağılan birisi olarak görüyorum.(T)				
33 orijinal fikirler ortaya koyan birisi olarak görürüm.				
34 meraklı birisi olarak görürüm.				
35 bir düşünür olarak görürüm.				
36 hayal gücü olan birisi olarak görürüm.				
37 yaratıcı birisi olarak görürüm.				
38 sanatsal ve estetik değerlere önem veren birisi olarak görürüm.				
39 rutin işlerden hoşlanan birisi olarak görürüm.(T)				
40 fikirler üzerinde düşünmeyi seven birisi olarak görürüm.				
41 çeşitli sanatsal merakları olan birisi olarak görürüm.(T)				
42 güzel sanatlar (müzik, edebiyat, sanat) alanında kültürlü birisi olarak görürüm.				

EK 2: Mobil Telefon Bağımlılığı Anket Ölçeği

		1	2	3	4	5	6	7
1	Akıllı telefonumda sürekli olarak bilgiye erişemediğimde rahatsız hissederim.							
2	Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.							
3	Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşmamak beni huzursuz eder.							
4	Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum							
5	Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım..							
6	Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırını aştığımda paniğe kapılırım.							
7	Telefonum çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz internet erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.							
8	Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.							
9	Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam bakmak için güçlü bir istek hissederim							
10	Akıllı telefonum yanımda değilse, Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım..							
11	Akıllı telefonum yanımda değilse, Ailemle ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
12	Akıllı telefonum yanımda değilse, Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.							
13	Akıllı telefonum yanımda değilse Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim							
14	Akıllı telefonum yanımda değilse Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim							
15	Akıllı telefonum yanımda değilse ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim							
16	Akıllı telefonum yanımda değilse; Çevrim içi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.							
17	Akıllı telefonum yanımda değilse; Sosyal medya ve diğer çevrim içi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
18	Akıllı telefonum yanımda değilse; Bağlantılarımdan ve çevrim içi ağlardan gelen güncelleme bilgilerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.							
19	Akıllı telefonum yanımda değilse; Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.							
20	Akıllı telefonum yanımda değilse; Ne yapamayacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.							

EK 3: Ölçek Uygulama İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 29/01/2018-722



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044-722
Konu : Hatice ÖZ'ün Etik Onay Hk.

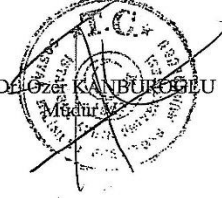
29/01/2018

Sayın Hatice ÖZ

Enstitümüz Y1512.272005 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Hatice ÖZ'ün "ÜNİVERSİTE OKUYAN GENÇ YETİŞKİMLERİN MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ) İLE KİŞİLİK TIPLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Mobil Telefon Bağımlılığı Ölçeği" ve "Beş Faktör Kişilik Özelliği Ölçeği" ile ilgili ölçekleri 16.01.2018 tarihli ve 2018/02 sayılı İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Özge KANBÜKÇE
Müdür



Evrak Doğrulama İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE5DHSHD>

Adres:Besyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL
Unvanı: Enstitü Sekreteri



ÖZGEÇMİŞ

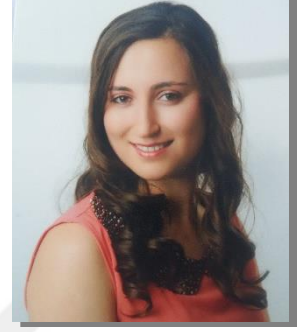
Ad-Soyad : Hatice ÖZ

Doğum Tarihi ve Yeri: 02.02.1990 / İzmir

E-posta: hatice.ozzeybek@gmail.com

Telefon: 0 554 610 27 70

Adres: Karlıtepe mah. Gülsevenler sok. No: 97 Daire:2
Gaziosmanpaşa /İST.



02.02.1990 doğumlu tez yazarı Hatice ÖZ, İzmir Gaziemir İMKB Meslek Lisesi Çocuk Gelişimini bitirmiştir. Lisans derecesini Konya Selçuk Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünden 2013 yılında almıştır. Özel eğitim kurumları ve Milli Eğitim Okullarında öğretmenlik yapmıştır. İstanbul Büyükşehir Belediyesi Hayat Boyu Öğrenme Merkezi Çocuk Gelişimi Bölümünde öğretmen olarak 5 yıldır yetişkinlere eğitim vermeye devam etmektedir.