

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



İSTANBUL'DA BİR GRUP ERGEN ÜZERİNDE CEP TELEFONUNDAN
AYRI KALMA KORKUSU, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, RUHSAL VE
DAVRANIŞSAL SORUNLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA BAYRAK

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Ağustos, 2017

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



İSTANBUL'DA BİR GRUP ERGEN ÜZERİNDE CEP TELEFONUNDAN
AYRI KALMA KORKUSU, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, RUHSAL VE
DAVRANIŞSAL SORUNLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA BAYRAK
(Y1512.270017)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yard. Doç Dr. Mesut YAVUZ

Ağustos, 2017



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1512.270017 numaralı öğrencisi Büyra BAYRAK'ın "İSTANBUL'DA BİR GRUP ERGEN ÜZERİNDE, CEP TELEFONUNDAN AYRI KALMA KORKUSU, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, RİTİSEL VE DAVRANIŞSAL SORUNLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 24.08.2017 tarih ve 2017/21 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından *ay.kolburan* ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :13/09/2017

1)Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mesut YAVUZ

2)Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

3) Jüri Üyesi : Doç. Dr. Süleyman DOĞAN

[Handwritten signatures in blue ink]

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

ÖNSÖZ

Bu çalışmada İstanbul’da bir grup ergen üzerinde, cep telefonundan ayrı kalma korkusu (Nomofobi), bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmamda bana her konuda yardımcı olan, işini sevgiyle yapan, her sorumu fazlasıyla cevaplayan ve sürekli bir şekilde destek olan ve tez aşamasındaki her zor anımda saygı, sevgi ve bilgisini esirgemeyen, çalışmama kendi çalışması kadar değer veren sevgili tez danışmanım Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Yrd. Doç Dr. Mesut YAVUZ’a, istatistik analizinde desteğini esirgemeyen sevgili İstatistik Uzmanı Yrd. Doç Dr. Vildan GÜLPINAR DEMİRCİ’ye, eğitim hayatım boyunca bana sundukları bilgileri ve bakış açıları ile hayatıma yön veren tüm hocalarıma, araştırmayı gerçekleştirdiğim okul müdürlüklerine, araştırmaya katılan öğrencilere ve ailelerine, bana destek, çalışmam için emek veren ve katkı sağlayan tüm arkadaşlarıma, bu süreci iş ile birlikte yürütmemde ve iş ile ilgili her konuda bana yardımcı olan ve ilgiyle beni dinleyen, anlayan İstanbul Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdür Yardımcısı sevgili Müdürüm Bilal TAMER’e, sevgi, sabır ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve her zaman arkamda olan, her durumda olduğu gibi bu zorlu süreçte de koşulsuz yanımda olan BAYRAK ailesinden sevgili anneme, babama, abime ve bu uzun, yorucu ve bir o kadar da öğretici ve eğlenceli tez sürecimde saygı, sevgi, sabır ve desteğini gönülden hissettiğim sevgili Muhammed Metin MAHDUM’a tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Eylül 2017

Büşra BAYRAK

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
ÇİZELGE LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.4. Araştırmanın Sayıtları	2
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
2. YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Cep telefonu ve internet	5
2.2. Teknoloji	6
2.3. Bağımlılık.....	8
2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı:.....	9
2.5. İnternet Bağımlılığı	11
2.6. Nomofobi	12
2.7. Bağlanma.....	15
2.8. Bağlanma Stilleri.....	17
2.9. Bağlanma ve Psikopatoloji.....	18
2.10. Ergenlik	19
2.11. Bağlanma ve Bağımlılık.....	21
3. YÖNTEM ve GEREÇLER	23
3.1. Örneklem.....	23
3.2. Veri Toplama Araçları	23
3.2.1. Ergenlere ve Ebeveynlerine Uygulanan Anket ve Ölçekler	24
3.2.1.1. Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu(Nomofobi) Ölçeği(NMP-Q). 24	
3.2.1.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu (EABE Kısa Form)	24
3.2.1.3. Güçler ve Güçlükler Anketi Ergen Formu.....	25
3.2.1.4. Güçler ve Güçlükler Anketi Ebeveyn Formu	25
3.3. İstatistiksel Çözümleme	25
4. BULGULAR	26
4.1.Örneklemenin Genel Tanımlayıcı Özellikleri.....	26
4.2. Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	29
4.2.1. Ergenlerin Bağlanma Toplam Skorları (ANOVA).....	29
4.2.2. Ergenlerin Bağlanma Alt Ölçek Skorları (ANOVA).....	30

4.2.3. Ergenlerin Güçler Güçlükler Anketi Skorları (ANOVA).....	31
4.2.4. Ergenlerin(Aile) Güçler Güçlükler Skorları(ANOVA)	33
4.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	33
4.4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi(NMP-Q-EABE).....	34
4.5. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi(NMP-Q ve GGA)	35
5. SONUÇ.....	37
6. TARTIŞMA	39
KAYNAKLAR	43
EKLER.....	52
Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu.	52
Ek 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu.	53
Ek 3: Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu (Nomofobi) Anketi.....	55
Ek 4: Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu.	55
Ek 5: Güçler Güçlükler Anketi Ergen Formu.	57
Ek 6: Güçler Güçlükler Anketi Ebeveyn Formu.....	58
Ek 7: Anket İzni (İstanbul Milli Eğitim Bakanlığı).	62
Ek 8: Anket İzni (Nomofobi Ölçeği).	63
Ek 9: Anket İzni (Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Form).....	64
Ek 10: Anket İzni (Güçler Güçlükler Anketi).....	65
Ek 11: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı.	66
ÖZGEÇMİŞ.....	67

KISALTMALAR

ANOVA (Analysis of variance)	:Tek Yönlü Varyans Analizi.
EABE	:Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri.
GGA	:Güçler Güçlükler Anketi.
NMP-Q	:Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu(Nomofobi) Ölçeği.
PC (Personal Computer)	:Kişisel Bilgisayar.
SPD(Social Phobia Disorder)	:Sosyal Fobi Bozukluğu.
SPSS (The Statistical Package for Social Sciences):	Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı.
WiFi (Wireless Fidelity)	:Kablosuz Bağlantı Alanı.

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1. Katılımcılara ait kadın-erkek nomofobi ciddiyetini karşılaştırma (ki kare testi ile).....	26
Çizelge 4.2. Katılımcılara ait yaş verileri	27
Çizelge 4.3. Katılımcıların anne babalarının hayatta olma durumlarına ait veriler...	27
Çizelge 4.4. Katılımcıların anne babalarının medeni durumlarına ait veriler.....	28
Çizelge 4.5. Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna ait veriler	28
Çizelge 4.6. Katılımcıların babalarının eğitim durumuna ait veriler	29
Çizelge 4.7. Katılımcıların anne babalarının aylık gelirlerine ait veriler	29
Çizelge 4.8. Ergen Bağlanma Toplam Skorları	30
Çizelge 4.9. Ergen Bağlanma Alt Ölçek Skorları	30
Çizelge 4.10. Ergen GGA Skorları	32
Çizelge 4.11. Aile GGA Skorları.....	33
Çizelge 4.12. Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları.....	34
Çizelge 4.13. NMP-Q ve EABE Pearson Korelasyon Analizi Skorları	34
Çizelge 4.14. NMP-Q ve GGA Pearson Korelasyon Analizi Skorları	35

İSTANBUL'DA BİR GRUP ERGEN ÜZERİNDE CEP TELEFONUNDAN AYRI KALMA KORKUSU, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, RUHSAL VE DAVRANIŞSAL SORUNLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Nomofobi, bireylerin cep telefonlarıyla temaslarını kaybettiklerinde ortaya çıkan yoğun duygusal sıkıntı olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar ve nomofobi arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışma İstanbul'daki üç liseden gönüllü 819 ergen (%46 erkek, n = 379; % 54 kadın n = 440) ile yürütülmüştür. Katılımcılara uygulanan anketler, Nomofobi Anketi (NMP-Q), Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) ve Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteridir (EABE). Ergenler, NMP-Q puanlarına göre, nomofobinin hafif, orta ve ciddi derecesine göre gruplandırılmıştır. EABE ve GGA puanları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Kategorik değişkenler ki-kare testi ile karşılaştırılmıştır. Ölçekler arası ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Bağlanma puanlarının ve ruhsal ve davranışsal sorunların NMP-Q düzeylerinde öngörülebilirliği çok değişkenli doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir.

Katılımcıların % 34.3'ü (n = 281) hafif, % 55.4'ü (n = 453) orta, % 10.4'ü (n = 85) ciddi nomofobi derecesinde çıkmıştır. Anne ve babanın bağlanma puanları anlamlı derecede düşük, yabancılaşma puanları ciddi nomofobi grubunda orta ve hafif derecede nomofobi grubuna göre anlamlı derecede yüksektir (p <0.05). Ergenlerin GGA toplam sorun puanları, davranış sorunları, duygusal sorunları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite alt ölçeği puanları ciddi nomofobi grubunda orta ve hafif derecedeki nomofobi gruplarına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (p <0.05). Korelasyon analizine göre, toplam 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 gösterdiği ortaya çıkmıştır, EBAE (p <.0.01). Çoklu doğrusal regresyon analizinde ise, tüm alt ölçekler analiz edilmiş ve EABE'nin anne ve baba bağlanma toplam puanları, baba iletişim puanı (p <0.05) ve anne yabancılaşma puanı (p <0.05), nomofobi puanlarını önemli ölçüde etkilemektedir. GGA ergen toplam sorun puanı (p <0.05) ise nomofobi puanlarını önemli ölçüde etkilemede anlamlılığa yaklaşmıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, hem akademik hem de klinik alanda nomofobisi olan ergenleri değerlendirirken bağlanma özelliklerine, ruhsal ve davranışsal sorunlara odaklanmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, Cep telefonundan ayrı kalma korkusu (Nomofobi), Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar, Ergenlik.

**INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN CONNECTION
FEATURES, SPIRITUAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS, AND
SEPARATION FROM MOBILE TELEPHONE ON A GROUP OF
TEENAGERS IN ISTANBUL**

ABSTRACT

Nomophobia is defined as an intense emotional distress emerging when the individuals lose contact with their mobile phones. The aim of this study is to investigate the relationship between the attachment characteristics, mental problems, and the nomophobia. Method: The participants were 819 adolescents (46 % male, n=379 ; 54 % female n=440) collected from five high schools in Istanbul, Turkey. The instruments completed by the participants was the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), and a Short Form of Inventory of Parent and Peer Attachment (s-IPPA). The adolescents were grouped as to their reactions categorised as mild, moderate and severe reactions of nomophobia according to their NMP-Q scores. The scores of the s-IPPA and SDQ were compared with one way variance analysis (ANOVA). The categorical variables were compared with chi square test. The correlations between the scale scores were analyzed with Pearson-product moment correlation test. The predictability of the attachment scores and mental and behavioural problems on the NMP-Q levels were tested with multivariate linear regression analysis.

34.3 % of the participants (n= 281) had mild, 55.4 % (n= 453) had moderate, and 10.4 % (n= 85) had severe nomophobia. Maternal and paternal attachment scores were significantly lower, and alienation scores were significantly higher in the severe nomophobia group compared to the moderate and mild nomophonia groups ($p<0.05$). Total problem scores, conduct, emotional symptoms, inattention/hyperactivity subscale scores of the self-report SDQ were significantly higher in severe nomohobia group compared to the moderate and mild nomophonia groups ($p<0.05$). The correlation analysis indicated that total NMP-Q scores positively correlated with the total problem scores of self-report SDQ ($r=225$) and negatively correlated with the total maternal ($r=-121$) and paternal attachment ($r=-122$) scores of the s-IPPA ($p<0.01$). Linear regression analysis indicated that maternal and paternal attachment scores, parental communication scores ($p<0.05$), maternal alienation scores ($p<0.05$) of the s-IPPA, total problem scores of the self-report SDQ ($p<0.05$) significantly predict the nomophobia scores.

The results of this study suggest it is significant to focus on attachment characteristics, and mental and behavioural problems when evaluating the adolescents with nomophobia in both the academic or clinical field.

Keywords: *Attachment, Nomophobia, Mental and Behavioral Disorders, Puberty.*



1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmamın amacı, önemi, sayılıları, sınırlılıkları ve tanımlar verilecektir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Teknolojinin hızla gelişmesi, internet erişiminin ve ulaşımının kolay olması telefon kullanımının da oldukça artmış olması ve internet kullanımının telefonda erişiminin kolaylığı hem telefon hem de telefon üzerinden internet kullanımını arttırmıştır. Bu artışın en önemli payını akıllı telefonlar oluşturmaktadır. Akıllı telefonların birçok olumlu tarafının yanında psikolojik, fizyolojik ve sosyal olarak olumsuz etkileri de vardır. Kullanımına bağılı olarak akıllı telefon kullanımının ve internetin bağımlılık düzeyindeki artış ile birlikte uluslar arası yazında bu konu ilgi çekmeye başlamıştır. Aynı zamanda bu durum telefonsuz yaşayamama, sürekli telefona bakma, kontrol etme gibi durumları beraberinde getirmektedir. Telefonsuz yaşayamama, telefon olmadığı durumlarda huzursuz hissetme, çağrılarını kontrol etme, iletişimsiz kalma korkusu mobil telefonda ayrı kalma korkusu olarak adlandırılan nomofobi olarak tanımlanmaktadır.

Bağlanma insanın yaşamın ilk yıllarında birincil bakım verenine hissettiği güçlü duygusal bağıdır. Bebeğin fiziksel ve duygusal gereksinimleri birincil bakım veren tarafından yeterli bir şekilde karşılanır ve tatmin edilirse güvenli bağlanma gerçekleşir. Bu araştırmada nomofobi gelişiminin bağlanma kalitesi ve ergenlerin ruhsal ve davranışsal özellikleri ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.2.Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonların küçük bilgisayar haline gelip bilgiye kolay şekilde ulaşımı insanlar arası iletişimi etkilemektedir. İstenilen zamanda sosyal medyada bulunma, istenilen kişiyle iletişim kurma bu araçlara bağlanmayı da beraberinde getirmiştir. “No Mobile Phobia” olarak adlandırılan çağımızın yeni fobisi nomofobinin bağlanma ile

ilişkinin emosyonel ve davranışsal özellikleri incelenerek günümüzde mobil telefon teknolojisindeki gelişmeler sonucunda ortaya çıkan sosyal ve psikolojik davranış örüntüleri açıklanmış olacaktır. Dolayısıyla Türkiye’de çok az araştırılmış olan bu konu, yeni yapılacak araştırmalar için kaynak niteliği taşıyacak ve mobil telefon bağımlılığının dışında yoksunluğunun nelere yol açtığı veya açabileceği tartışılıp çalışma ekseni genişleyecektir.

1.3.Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi “İstanbul’da Bir Grup Ergen Üzerinde, Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu(Nomofobi), Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Kullanılan ölçeklerde lise öğrencilerinin sorulara verdikleri cevaplarda samimi oldukları ve soruların hepsini okuyarak cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Ölçeklerin uygulanması esnasında öğrencilerin birbirlerinin cevaplarını etkilemedikleri ve bütün soruları bilinçli bir şekilde gerçekten sapsmadan yanıtladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Özellikler, Nomofobi Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri, Güçler Güçlükler Anketi sonuçlarının istenilen sonuçları verdiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmadaki sınırlar lise öğrencilerinden alınan cevaplar ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri, Güçler ve Güçlükler Anketine göre verilen cevaplar ve sonuçlarla sınırlıdır.
3. Bu çalışma İstanbul’da bulunan Bahçelievler, Küçükçekmece ve Bağcılar ilçelerinde yapılmıştır. Genellenebilirliği konusu dikkatlice yorumlanmalıdır.
4. Bu çalışma kesitsel niteliktedir. Neden-sonuç konusunda kesin bir yargıya varılmamaktadır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Bağlanma

Bağlanma insanın yaşamın ilk yıllarında birincil bakım verenine hissettiği güçlü duygusal bağıdır. Bebeğin fiziksel ve duygusal gereksinimlerinin iyi bir şekilde karşılanması ile güvenli bağlanma gerçekleşir (Bowlby, 2012).

1.6.2. Ergenlik

Buluğ çağı olarak da bilinen gençlik, yetişkinlikten önce çocukluktan sonra olan bir dönemdir. Tam olarak belirli yaşlarla sınırlı olmasa da 12-18 yaş aralığı ergenlik çağı olarak gösterilmekte ve ergenliğin başlarında biyolojik ve cinsel gelişme dönemi geçirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

1.6.3. Bağımlılık

Bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olmak üzere iki şekilde incelenebilir (Bilge, 2012). Madde bağımlılığı bazı insanlar için güçlü bir güdülenme sağlar. Eroin, morfin gibi afyon türevleri, amfetamin, kokain gibi psikostimülanlar ya da alkol gibi dışarıda bulunabilen sentetik türler gibi maddelerin alınması güçlü bir isteğe dönüşebilir (Atkinson ve diğ., 2010). Davranış bağımlılığı da bireylerin günlük işlerinde hayatının kalitesini etkileyen ve hayat kalitesini düşüren davranışları kapsar. Bilgisayar, kumar, seks, akıllı telefon bağımlılığı bunların başında gelmektedir.

1.6.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bağımlılık kelimesi ilk olarak maddelere olan bağımlılığı çağrıştırıyor olsa da kimyasal bileşen içermeyen ve günlük hayatta yapılmadığı durumlarda rahatsız olunan ve sürekli veya aralıklı bir şekilde yapılan ve yapıldığında haz duyulan faaliyetler de mevcuttur. Akıllı telefon bağımlılığı da bu bağımlılık türüne örnektir. “Literatürde ‘akıllı telefon bağımlılığı’, ‘problemlili mobil telefon kullanımı’, ‘mobil telefonun aşırı kullanımı’ olarak geçmektedir” (Süler, 2016).

1.6.5. Nomofobi

Mobil telefonların birçok olumlu tarafının yanı sıra olumsuz tarafları da vardır. Sürekli iletişimden mahrum olduğunda rahatsız olan ve cep telefonuna bağımlılığının

yanı sıra cep telefonu ortamda veya yakınında olmadığında endişelenen bireyler cep telefonundan ayrı kaldıklarında huzursuz hissederler. Telefonda mahrum kalma korkusu olarak literatürde geçen nomofobinin bir fobi tipi olarak Zihinsel Bozuklular El kitabına (DSM) alınması önerilmektedir (Erdem ve diğ., 2016).

2. YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili kuramlara, tanımlara, yayın ve araştırmalara yer verilecektir.

2.1. Cep Telefonu ve İnternet

Hayatımızın bir parçası olmaktan daha çok hayatımızı komple etkisi altına alan cep telefonları ilk günden bugüne teknoloji ekseninde hızlı bir şekilde gelişme sağlamış ve artan özellikleriyle cep telefonu kullanıcılarını etkisi altına almayı başarmıştır. Uzak mesafe iletişim sorunlarının en kolay çözümü olarak karşımıza çıkmış ve sağladığı kolaylıklar ile vazgeçilemez şekilde hayatımıza dahil olmuştur (Özdemir, 2017).

Cep telefonları ile internet teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde bilgi edinme imkanının olduğu ve çeşitli uygulamaların çalıştırabildiği bir bilgisayar konumuna gelmiştir. Cep telefonları günümüzde bilgisayarların bir adım önüne geçmiş, kullanışlılığı ve fiyat avantajları cep telefonu kullanımını gün geçtikçe arttırmıştır (Ocak, 2014). Tim Barnes Lee tarafından 1991’de world wide web (www) icat edilmiş, ticari çevreler tarafından ilgi çekmiş ve günümüze kadar internet adını almıştır. İnternetin ülkemizdeki kullanımı ise ilk olarak 1993 yılında Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) tarafından gerçekleştirilmiştir (Arısoy, 2009). Günümüzde internet kullanım süresinin fazlalığı ve teknoloji bağımlılığı üzerinde önemle durulan konulardır (Eichenberg ve diğ., 2017).

Türkiye’de de mobil cihazlarla geçirilen süreler gün geçtikçe artmakta ve istatistik araştırmalarının verilerine göre bu kullanımın, fazlalığından kaynaklı, tehlikeli boyutu ortaya çıkmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu 2016 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre de Türkiye’de hanelerin %96,9’unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunurken, düzenli internet kullanıcı oranı %94.9’dur. İnternet kullanım amaçları da, %82,4 sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf gibi içerikleri paylaşmaktır (TUIK, 2016).

Cep telefonları ders dinlerken, dersi anlamaya çalışırken de sürekli bir şekilde yanımızda olan ve dikkat dağıtıcı olarak bir uyarıcı şeklinde karşımıza çıkmaktadır. 554 diş hekimliği öğrencisi ile cep telefonu kullanımını değerlendirmek için yapılan kesitsel bir çalışmaya göre öğrencilerin yaklaşık %39,5'u cep telefonunu fazla kullandıklarında akademik başarıları düşmüştür (Prasad, Patthi, Singla, Gupta, Saha, Kumar, Malhi & Pandita, 2017). Yapılan çalışmalarda cep telefonlarının hem ders dışında hem de ders de kullanıldığında akademik başarı ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Kollam Travancore Tıp Fakültesi'nden 200 tıp öğrencisi ve stajyerin katıldığı çalışmaya göre; çalışma grubunun %57'sinin cep telefonlarını her yarım saatte bir kontrol ettikleri, ve bunların yaklaşık %45'inin bulanık görme, baş ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklarının görüldüğü ortaya çıkmıştır (Datta, Nelson, & Simon, 2016). Cep telefonlarının dikkat dağıtıcı özelliklerine vurgu yaparak, cep telefonlarının üniversite öğrencilerinin öğrenmesine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada 160 katılımcı ile çalışılmıştır. Sonuç olarak, ders sırasında bir cep telefonuna sahip olmanın, katılımcıların cep telefonu kullanımı hakkında aldıkları eğitim türünden bağımsız olarak öğrenmeyi olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Lee, Kim, McDonough, Mendoza, & Kim, 2017). Ulusal Haberleşme Komisyonu'nun araştırmasına göre de, cep telefonunun popülerlik oranı % 107.3 olarak bulunmuştur (Shih ve diğ., 2009). Dolayısıyla yapılan çalışmalara baktığımızda cep telefonunun tüm olumlu özelliklerinin yanı sıra cep telefonu kullanımı, internete girme ve sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme, gelişmeleri kaçırmak istememe hali vazgeçilmez olduğunda ve sürekli hale geldiğinde, bu kaçınılmaz halin hem günlük hayatı hem akademik öğrenmeyi hem de bağımlı olma durumunu etkilediğini söyleyebiliriz.

2.2. Teknoloji

Günümüzden yarım yüzyıl önce insan ve bilgisayarların iç içe yaşamından bahseden Licklider, insan ve bilgisayarların birbirlerinin eksik kısımlarını tamamlayacağına vurgu yapmaktaydı (Licklider, 1960). Bu ortak yaşam gün geçtikçe takıntı ve bağımlılık benzeri davranışlara yol açmıştır. Saatler boyu elden düşmeyen cep telefonları, bilgisayar oyununun başından kalkmayan çocuklar, cep telefonu bir yerde

unutulduğunda kısa sürede bunun fark edilmesi gibi durumlar ortaya çıkmıştır. Beklenen teknolojilerin kısa ve uzun vadede sorunları çözümlenmesi olarak bakılmış fakat durum tam tersi yönde ilerleme geliştirmiştir (Erdem, Türen & Kalkın, 2017).

1980’li yıllarda iletişim teknolojilerinin evlerimize “virüs” gibi yayılması, eğlendirici olması, bazı bilgileri kolay öğrenilmesinin söz konusu olması dışında, sanal ortamda sürekli bulunma reel yaşamı baltalamış ve insanların odaklanma ve dikkat eksikliği problemleri ortaya çıkmaya başlamıştır (Erdem, Türen, & Kalkın, 2017). Teknolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan bu problemlerin sebebinin yeniden teknolojiyi kullanarak tespit etmek ve teknolojik cihazlar arasında sürekli bir geçiş yapmak ve asıl problem oluşturan durumun içinde olarak, farkında olmadan bir kısır döngü haline gelen bu durum insanları hızla etkisi altına almaktadır.

Teknolojinin olumsuz tüm özelliklerinin yanında asıl ortaya çıkış amacıyla birlikte olumlu özelliklerinden de faydalanmak isteyen çevrelerin başında akademi gelir. Okaz’a göre (2015) üniversite öğrencileri arasındaki çeşitlilik öğrenme biçimini etkilemektedir. Bu nedenle yüksek öğretimde birçok öğretmen etkileşimi arttırmak ve öğrenmeyi çabuklaştırmak için çevrimiçi bir bileşeni geleneksel yüz yüze öğretim ile harmanlayıp sunmak, öğrenmeyi basitleştirmek istemiştir. Yalnızca öğretmenlerin anlatmasının dışında aktarmak istenen bilgileri görselleştirme ve kimi zaman dinleyerek de pekiştirme gibi özellikleri olduğu için teknolojik cihazların kullanımının avantajları akademik çevre için vazgeçilmez olmuştur. Fakat teknolojik cihazların akademik ortamlarda “yalnızca” bulunması nitelikli olacağı anlamına gelmemektedir. Teknolojik cihazlardan özellikle cep telefonlarının hayatımızın önemli bir parçası haline gelmesi ve çantalara cüzdanlardan önce şarj cihazlarının girmesi de “öylesine” kullanımı vurgulamaktadır.

King ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada yeni teknolojilerin insan davranışlarını ne ölçüde etkilediği araştırılmıştır. Bilgisayarı yüz yüze ilişki kurmaktan, konuşmaktan kaçmak için kullanan ve sosyal kaçınma gibi davranış bozukluğu olan SPD’li (Social Phobia Disorder) bir hasta ile yapılan çalışmada, SPD’li hastanın bilgisayarını sosyal ve kişisel ilişkilerden kurtulma aracı olarak gördüğü ve iletişim kurmayı PC üzerinden kurduğu ve aşırı miktarda PC ve internet ile zaman harcadığı gözlenmiştir. Teknolojik cihazların kullanımı sosyal fobisi olan insanların nitekim en kolay kaçış araçlarıdır. Birey günlük hayatında kendini iyi ifade edemediğini düşündüğünde daha iyi ifade edebileceği bir alanda yer almanın

daha basit ve “görünmez” olduğunu düşünebilmekte ve böylelikle gizli bir “sosyal insan”a dönüşebilmektedir.

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık kelimesi genelde bir maddeye olan bağlı olma durumunu çağrıştırır. Bağımlılık denince ilk olarak akla alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddeler gelmektedir. Fakat bu kimyasalların dışında bir de günlük hayatımızı kimyasal maddeler kadar etkileyen ve sıradanlaştığı için farkına varmanın zorlanıldığı, cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik aletler bağımlılığı gibi bağımlılıklar da vardır (Dirik, 2016).

Teknolojideki hızlı ve önüne geçilemez gelişme bu bağımlılık türlerinin daha açığa çıkmasını sağlamış olsa da net bir tanım yapmak güçtür (Kalkan, Kaygusuz, 2013). Fakat bağımlılık ile ilgili çok fazla tanım olmamasına karşın Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu ve kategorileştirdiği tanımlar vardır. 1964 yılında Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO) bağımlılığı ikiye ayırmış, birincisini fizyolojik bağımlılık olan kimyasal maddelerle ilişkilendirmiş, madde bağımlılığı olarak tanımlamış, ikincisini beyin araştırmalarında ispatlanan ve psikolojik bağımlılıklar olarak literatürde yer alan alışkanlıkların oluşturduğu kimyasal maddelerin bulunmadığı haz ile paralel davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlamıştır (Süler, 2016).

Davranışsal bağımlılıkların başında gelen bilgisayar bağımlılığının, özellikle dijital oyunların, olumsuz etkileri vardır. Birey dünyayı devamlı olarak eğlenceden ibaret görme, gerçek duygulardan uzaklaşma, gerçeklerden kaçma, kişiler arası ve sosyal ihtiyaçları yerine getirememe, gerçek hayatta arkadaşlıklar kuramama ve var olan arkadaşlıkları güçlendirememe, saldırgan davranışlarda bulunma, kişilik bozuklukları, makineleşme, duyguların azalması, anti sosyal davranışlar gibi sebeplerden dolayı bilgisayara yönelir ve fazla zaman geçirme davranış bağımlılığına dönüşebilir. Böylelikle bireyde daha fazla bilgisayar oyunu oynama isteği, oyunun başından kalkamama, geçen zamanın farkında olmama, gerçek hayattan koparak içe kapanık hale gelme, sosyal aktivitelere ve dış dünyaya ilginin azalması gibi durumlara, agresif ve saldırgan davranışlara sebep olabilir (Ocak, 2014).

Ögel (2012) internet bağımlılığın belirtilerini şu şekilde tanımlamıştır: Uzun süre kullanılan internet belli bir zamandan sonra ilk baştaki hazzı bireye vermez. Beklenen etki ortaya çıkmayınca rahatlama minimuma düşer ve buna bağlı olarak birey internet kullanım süresini arttırmak ister. Dolayısıyla giderek internet başında geçirilen süre artar ve birey tolerans geliştirir. Bağımlılık yapan bir madde uzun süre kullanıldıktan sonra bırakıldığında yoksunluk belirtileri olarak mutsuzluk, depresyon, huzursuzluk, iştahsızlık, hiçbir şeyden zevk almama gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu belirtiler bağımlılığın boyutuna göre değişir.

2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı:

Kitle iletişim araçları arasında oldukça önemli bir yere sahip olan akıllı telefonlar bir çeşit kimlik ve statü sembolü haline gelmiştir (Süler, 2016). Akıllı telefon kullanıcıları akıllı telefonları olmadan hayatı idame ettirme konusunda endişe yaşamaktadırlar. Kullanıldığında haz veren ve olmadığında eksikliği yoğun bir şekilde hissedilen akıllı telefonların yer, zaman sorgulamaksızın bilgiye erişimin sağladığı kolaylık ile birlikte ileri seviyelerde bağımlılığa yol açan durum, akıllı telefon bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, kişilerin ruhsal problemlerini akıllı telefonlar ile karşılamaya çalıştığı bağımlılık türüdür (Finn, 1997).

Hollender ve Wong (1995) mobil telefon bağımlılığını, herhangi bir kaygıdan uzak kalmak için kullanılan bir tür bozukluk olarak tanımlamaktadır. Telefonda herhangi bir şey ile meşgul olarak sorunları unutma, sorunlardan uzaklaşma, oyun oynama, sosyal medya hesaplarında paylaşım yapma, beğenilme ve beğenme gibi haz verici eğlenceler akıllı telefonların başlıca kullanım alanlarıdır. Fakat sosyal medyada herhangi bir fotoğrafını beğendiğin bir arkadaşın ile yüz yüze geldiğinde selam vermemek, o kişiyi görmezden gelmek asıl olanın ne olduğunu anlamamızı zorlaştırmaktadır. O halde zaman geçirilen tek şey kişinin hazzıdır diyebiliriz. Geri kalanların tümü ise tıpkı teknolojik cihazlar gibi birer araçtır.

Son yıllarda akıllı telefonlar başta olmak üzere teknolojik cihazların olumlu etkilerinin yanı sıra psikososyal durumlar üzerindeki olumsuz etkileri dikkat çekmektedir. Akıllı telefonların teknolojinin yaygınlaşmış olması ve kolay ulaşımı bu tür olumsuzları tetiklemektedir (Erdem, Kalkın, Türen, Deniz, 2016). Tayvan'da

12.000'den fazla lise düzeyinde öğrenci ile yapılan bir araştırmaya göre akıllı telefon ile fazla zaman geçiren öğrencilerin aile ve arkadaşları ile zayıf ilişkiler kurduğu, derslerinde de başarısız oldukları görülmüştür (Yen ve diğ., 2009). Hindistan'da Jena'nın (2015) 300'den fazla lisansüstü öğrencisi ile yaptığı bir araştırmaya göre de cep telefonundan ayrı kalma korkusu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fransa'da (2015) 700'den fazla üniversite öğrencisi ile yapılan başka bir araştırmaya göre de öğrencilerin üçte birinin, özellikle de kız öğrencilerin akıllı telefonunu kaybetme ve sosyal ağdan uzak kalma korkusu yaşadıkları bulunmuştur (Tavolacci ve diğ., 2015). Akıllı telefon kullanımıyla olumsuz duyguların azaltılması, yalnızlığı giderme, anksiyete ve dürtüsellik gibi kişilikle ilgili değişkenler bastırılmak istenmektedir (Csibi & Griffiths, 2017).

Borneo adasında yer alan Brunei Darussalam'da 589 katılımcı ile yapılan çalışmaya göre katılımcıların yaklaşık üçte ikisi günde 6 saatten daha fazla akıllı telefon kullandığını, katılımcıların % 46'sından fazlası akıllı telefonları olmadan yaşayamayacağını belirtmiştir (Anshari, Alas, Hardaker, Jaidin, Smith & Ahad, 2016). Akıllı telefonu olmadan yaşayamama furyası, telefonu sürekli kontrol etmeyi ve elinde bulundurmaya beraberinde getirmiş olmakla birlikte cep telefonunu elinde fazla tutmanın fiziksel problemlere de yol açacağı düşünülmüş olup çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bir çalışmada akıllı telefonların Karpal Tünel Sendromu üzerine etkileri araştırılmıştır. 125 yetişkin üzerinde uygulanan anket ve ultrasonografisi sonuçlarına göre; aşırı akıllı telefon kullanımı, bilek eklemesindeki medyan sinir üzerindeki baskı nedeniyle karpal tünel sendromunu tetiklemek için bir neden oluşturabilmektedir (Lee, Yang, Jeong, Yoo, Jeong, Moon, Kang, & Hong, 2012). Ögel (2012) de internet ve bilgisayar kullanımının baş ağrısı, sırt ağrısı, uyku sorunları gibi sorunların dışında karpal tünel sendromuna da yol açtığını söylemiştir. Dolayısıyla akıllı telefonların, internet ve bilgisayarın fazla kullanımının psikolojik rahatsızlıklara, dikkat eksikliği, odaklanma problemlerine sebep olmasının yanı sıra fiziksel rahatsızlıklara yol açtığı, baş ağrısı gibi sinirsel etkilerinin olduğunu da söylemek mümkündür. Hidayat ve Mustikasari (2014) tarafından yapılan bir araştırmada akıllı telefon kullanımı ve uyku kalitesi üzerine yoğunlaşmış ve akıllı telefon bağımlılığı ile üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi arasında pozitif ve zayıf bir korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır.

2.5. İnternet Bağımlılığı

Hızlı gelişimi ve sağladığı kolaylık ile adapte sürecinin minimuma düşmesi ile insanların ilk tercihi haline gelen teknolojik aletler gün geçtikçe farklı bağımlılık türlerini ortaya çıkarmakta ve nesnelere veya bağlantıdan vazgeçememe, ayrı kalamama durumları ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla 12-18 yaş arası gençler risk grubunu oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığının toplumda görülmesi sıklıkla ve tedavi gerektiren süreçler düşünülme hatta uygulanmaya başlanmıştır. Dünya genelinde, günlük bireysel ortalama sosyal medya kullanım süresi 1.7 ile 3.7 saat (Kuss & Griffiths, 2017) arasında olması internet bağımlılığının boyutunu gözler önüne sermektedir.

İnternet bağımlılığı terim olarak 1996 yılında Amerika Birleşik Devletleri New York kentinde çalışmakta olan bir psikiyatrist olan Ivan Goldberg tarafından sunulmuş, hastalık olarak nitelendirilmiştir. Goldberg internet bağımlılığının tanı ölçütü olarak şunları sunmuştur: Çoğunlukla internette olmayı hayal etme, beklenen ve planlanandan fazla bağlantıda kalma, bağlantıda geçirilen zamanın bitmesini istememe, internet kullanımı sonucunda psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlara neden olma (Öztürk, 2015). Ögel'e (2012) göre internet kullanımının düzeyi düşükten yükseğe doğru aşamalar içerir. Aşamalar aşağıda gösterilmiştir:

1. İnternetin ihtiyaç için kullanımı: Birey zorunlu durumlarda gerektiği kadar interneti kullanmaktadır.
2. Sık ve düzenli internet kullanımı: İnternet eğlenmek için kullanılır ve boş zaman aracı olarak değerlendirilmektedir.
3. Sorunlu internet kullanımı: Bu aşamada internet fazla kullanımı sorunu öne çıkmakta ve bireyin hayatında sorunlara neden olmaktadır. İnternet kötüye kullanımı terimi de burada yer alabilir. Fakat bağımlılık seviyesinde değildir.
4. İnternet bağımlılığı: Kompulsif, patolojik internet kullanımı, siber bağımlılık gibi kavramlar bu kapsamda bulunmaktadır.

Tayvan'da 184 kişi ile yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığı ile cep telefonu bağımlılığı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur (Shih ve diğ., 2009). İnternet bağımlılığı da akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türüne girmektedir. Davranışsal bağımlılık türleri sapma ve sosyal sapma kavramlarını

ortaya çıkarır. Sapma, “doğru, gerekli veya iyi olandan sapma; normdan, normalden, kültürel açıdan kabul edilebilir olandan ayrılma” biçiminde tanımlanırken; sosyal sapma, “bir toplumda sosyal kabul görmüş ve yaşama tarzının parçası olmuş değer hükümlerinden ve davranışlarından uzaklaşma” olarak tarif edilmektedir. İnternetin güvensiz, karmaşık ve yalana açık yapısı, sosyal sapmayı doğurmaya oldukça uygun bir zemin sergilemektedir (Ögel, 2012).

2.6. Nomofobi

“No Mobile Phone Fobia”nın kısaltılmış hali olarak karşımıza çıkan ve gün geçtikçe yaygınlığı artmakta olan nomofobinin ilk resmi araştırmasını İngiltere’de bulunan UK Post Office Telecom sponsorluğun UK Post Office Telecom sponsorluğunda YouDov Plc isimli bir şirket 2100’den fazla katılımcı ile yapmış, sonuç olarak erkeklerin %58’inde kadınların ise %48’inde nomofobi olduğu ortaya çıkmıştır (MailOnline, 2008).

Bu durum beraberinde telefondan ayrı kalındığında, ayrı kalmasa bile şarjı bittiğinde, telefon çekmeyince ve kişilerle iletişim sağlanamayınca yaşanan paniğin boyutuna odaklanmamızı sağlar. Bu paniğin temelinde internetin etkisi çok büyüktür. Bilgi akışının hızlı bir şekilde olması yoğun ve patolojik internet kullanımının yanında kişinin internetsiz olamama anlamına gelen “Netlessfobi”yi de ortaya çıkarmıştır (Öztürk, 2015). Beraberinde sürekli iletişimde, sürekli sosyal medyada bulunma ve gelişmeleri kaçırmak istememe durumu ortaya çıkmıştır. Masaüstü bilgisayarlar, dizüstü bilgisayarlar yerine akıllı telefonlar, tabletler ve kolay taşınabilir diğer aletler tercih edilmeye başlanmıştır.

Cep telefonundan yoksun kalma korkusu yaşayan bireyde hem zihinsel hem de fiziksel bazı durumlar söz konusu olabilir. Burada yoksunluk kavramından yola çıkacak olursak, mahrum kalmış gibi hisseden birey cep telefonu varlığında bile sürekli kontrol etme ihtiyacı hisseder ve şarjının bitme korkusu ile bu duygularını dışa vurabilir. Daha önce yapılmış olan çalışmalarda nomofobinin kumar bağımlılığı, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı ile ilişkili olduğu (Young, 1996) ve can sıkıntısı, eğlence ve sansasyon arayışı, benlik saygısı düşüklüğü gibi sebeplere bağlı olarak ortaya çıktığı bildirilmiştir (Leung, 2008).

Akıllı telefon kullanımı oldukça yaygındır ve özellikle gençlerin elinden düşmemektedir. Gece yatarken cep telefonunun sürekli yanında bulunmasını isteme, kısa süre de olsa bulunmadığında telaşlanma, strese girme, kaybolduğunu düşünme gibi günlük pratikler de bağımlılığın altını çizmektedir. Çin’de yapılan bir araştırmada yalnız ve utangaç olan insanların akıllı telefon bağımlısı olma ihtimali daha yüksek çıkmıştır (Bian ve Leung, 2016).

Ögel (2012) televizyonun hayatımıza girmesiyle sosyal ilişkilerin azaldığına vurgu yapmış, internet ve bilgisayarın sosyal ilişkilerdeki zayıflamayı oldukça arttırdığını belirtmiştir. Sanal alemde oldukça sosyal olan birey yüz yüze iletişimde sosyal izolasyona uğramış olabilmektedir. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve birey sosyalleşirken psikolojik ve sosyal yönden gelişmektedir. Fakat bu sosyalleşme sürecini bireyin yürütme alanı bilgisayarda veya cep telefonunda olduğunda psikolojik gelişim sağlıklı bir şekilde sağlanamayabilmektedir. Beraberinde toplumsal kimlik kazanma güçlüğü, sosyalleşme kaynaklarına ulaşamama, internet toplumunun parçası haline gelme, internet davranış kalıplarıyla hareket etme gibi izole bir yaşam biçimini getirebilir.

Bireyin yaşamdan zevk alıp almaması diğer insanlarla olan etkileşimine bağlı olmakla beraber bu iletişimden doyum sağlayamayan birey yalnızlığı tercih edebilir. Çünkü birey var olduğu ilişki biçimi ile olmasını istediği ilişki biçimi arasındaki farktan çekinir ve olumsuz ruh haline bürünür (Batıgün, 2010). Sosyal hayatındaki eksikliklerin farkına varınca kendine yeni bir alanda yeni bir kişi yaratmak ister.

537 Türk üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmaya göre cep telefonu iletişiminden yoksun olma korkusu yaşayan öğrencilerin prevalansı % 42.6’dır. Gençlerin en büyük korkuları ise bilgiye erişememe ve iletişim kuramama olarak bulunmuştur. (Yıldırım, Sumuer, Adnan & Yıldırım, 2015)

Yıldırım ve Correia’nın (2015) yaptığı nitel araştırmada cep telefonundan uzak kalma korkusu (Nomofobi) özellikle genç telefon kullanıcıları arasında yaygın bir modern fobidir. Araştırma bulgularına dayanarak, nomofobinin dört boyutu belirlenmiştir: gençler iletişim kurmadığında, bilgiye erişemediğinde, cihazdan uzak olduklarında ve çevrimiçi olmadıklarında rahat edememekte ve endişe yaşamaktadırlar.

Yarattığı stres, kaygı ve endişenin boyutları ve yayılma hızına bakarak Bragazzi ve Del Puante tarafından nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V) dahil edilmesi teklif edilmiştir (Bragazzi, 2014).

Gençlerin teknolojiye çabuk adapte olmaları ve güncellemelere direkt dahil olabilmeleri onların sosyal medyada daha çok var olmalarını ve bulunmalarını sağlamıştır. Sosyal medyada fazla bulunmanın asıl nedeni ise toplumdan izole olma korkusu veya kaybolmaktan korkma durumu olabilir. Fear of missing out (FOMO) olarak geçen sosyal medyadan uzak kalma ve gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medyada sürekli bulunma ve gelişmeleri sürekli takip etme isteği olarak geçmektedir. Nomofobi ise cep telefonundan ayrı kalma korkusudur. Fear of Missing Out (FOMO) sosyal, akademik ve mesleki gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobinin ana özelliklerinden biri olarak bildirilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Dolayısıyla gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan birey cep telefonunu kaybettiğinde kaygı yaşayabilir. Bu sebeple Fomo Nomofobi için kritiktir.

Son araştırmalara göre nomofobi sıklığı kadınlarda %70, erkeklerde %61 ve gençlerde %77 olmakla birlikte nomofobi olma riski gün geçtikçe artmaktadır. Ayrıca nomofobi ile beraber ruhsal, davranışsal sorunlar, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu, depresyon, alkol ve madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklar artmaktadır (Bragazzi, 2014). Bu da cep telefonundan ayrı kalma korkusunun psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ortalama yaşı 20 olan 242 İspanyol öğrenci ile yapılan çalışmaya göre de nomofobi sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Nomofobinin yordayıcıları ise benlik saygısı, dışa dönüklük, vicdan azabı ve duygusal istikrar olarak bulunmuştur (Argumaosa-Villar, Boada Grau & Vigil-Collet, 2017). Öz güveni yetersiz olan, içe kapanık ve sessiz, duygularını yüz yüze etkileşimde ifade etmekte zorluk çeken birey kendini rahat hissettiği ve sorgulanmadığı, göz ile iletişim kurmak zorunda kalmadığı bir alan olan sosyal ağlarda farklı bir insan olmaktan haz almakta ve dolayısıyla cep telefonundan ayrı kaldığında huzursuz olmakta ve gerçek kimliğinin açığa çıkacağını düşünmektedir. Bu sebeple “bağımlı” birey sosyal ağlardan uzak ve iletişimsiz kalmak istememektedir. Katılımcı grubu günlük ortalama 5200 aktif kullanıcısı olan çevrimiçi bir sosyal ağ uygulaması aracılığıyla ulaşılan 1151 sosyal ağ kullanıcısı oluşturan bir araştırmada, sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeyi farklı değişkenlere göre incelenmiş ve sosyal ağ kullanıcıları için ölçeğin alt boyutlarından

biri olan “iletişime geçememe” konusunda yüksek düzeyde nomofobiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Gezgin ve diğ., 2017).

Nomofobi anketinin İspanyol sosyo-dilbilim bağlamına uyarlamak için psikometrik özellikleri araştırılmış ve hemşirelerde kullanımını sınamak amacıyla uygulanmıştır. Çalışmaya göre bağımlılık ile cep telefonu kullanımının ilişkili olacağı ve cep telefonundan ayrı kalma korkusu anketinin profesyonel olarak kullanılabilceği görülmüştür (Gutierrez-Puertas, Marquez-Hernandez, & Aguilera-Manrique, 2016).

Günümüzün en önemli problemi haline gelen cep telefonu kullanımının her ülkede farklı şekillerde önüne geçilmeye çalışılmakta ve dolayısıyla araştırma konusu için geniş bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya genelinde, yapılan araştırmalara göre de cep telefonundan ayrı kalma korkusu paralel sonuçlar göstermektedir.

Dolayısıyla sürekli bir şekilde Amerika’dan Türkiye’ye iletişimin oldukça basit olduğu bu düzende cep telefonu ve internet sorun haline gelmiş ve globalleşmiştir. Cep telefonundan ayrı kalma ve bunun korkusu daha çok psikolojik problemlere sebep olmuştur. Panik bozukluğu ve agorafobisi olan bireylerde teknolojiye bağımlılığı ölçen bir araştırmaya göre; vaka sunumu sonucunda panik bozukluk ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (King ve diğ., 2010).

Argumosa ve ark. (2017) düşük benlik kavramının ve duygusal istikrarsızlığın nomofobi riskini arttırdığını bildirmiştir. Ayrıca, nomofobinin panik atak bozukluğu (King ve ark., 2014) gibi anksiyete bozuklukları ve ayrıca sosyal fobi ile ilgili olduğu yapılan çalışmalarda bildirilmektedir (King ve ark., 2013). Araştırmalara göre, ruh sağlığı sorunlarının nomofobisi olan bireylerde daha sık olduğu öne sürülebilir.

2.7. Bağlanma

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Londra’da sokakta yaşayan çocukların emosyonel sağlığı üzerine bir bildiri yapması için John Bowly’yi çağırmıştır. Çağrının sebebi John Bowly’nin erkek çocukların annelerinden erken yaşta ayrılıp suça bulaşma oranlarının daha yüksek olduğunu anlatan bir çalışma olan “Kırkdört çocuk hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları” (Bowly, 1944) adlı makalesidir. Anneden ayrı kalan ilk üç yılın çocuklarının ruhsal ve fiziksel hastalıklara sürükleyebileceğini anlatmıştır (Hazan & Shaver, 1994).

Bebekler doğumlarından itibaren güven duymak isterler. Bağlanma, bebek ile annesi ya da sürekli bakım sağlayan sabit bir kişi arasında kurulan, temel güven duygusunu geliştiren ilk bağıdır (Budak, 2005). Yaşam başladığında bağ kurmak, güven duyduklarına bağ kurmak ve bundan etkilenmek, sevgi hissetmek ya da hissetmemek bağlılığı sağlar. Hayatta kalabilmenin temeli de güvene ve bağlanmaya muhtaçlık durumudur. Bağlanma teorisi gelişimsel psikolojideki önemli teorilerden biridir ve başlangıçta Bowlby (1969) tarafından kavramsallaştırılmıştır.

Ainsworth ve ark. (1978) güvenli ve güvensiz bağlanma stillerini tanımlamıştır. Bebekler, bakıcıları ile yakınlık kurmak, emniyetli hissetmek isterler ve huzurlu bir şekilde ihtiyaçlarının giderildiği içgüdüsel eğilime sahiplerdir. Ebeveyn yaklaşımları bebek tarafından güvenilir ve sorunsuz olarak algılanırsa, bağlanma stili güvenli bir tabanda gelişmektedir (Kissgen & Franke, 2016). Bebeğin duygusal ve fiziksel gereksinimleri doğru bir şekilde tatmin edilmezse, güvensiz bağlanma stili görülmektedir (Wissink ve diğ., 2016). Güvensiz bağlanan bireyler genellikle kendilerini savunmasız hissedebilir ve dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılayabilmektedirler.

Bowlby'ye (1973) göre bebeğin bakım verenini ile gün içerisinde ardı ardına gelen rutinler, günlük deneyimler çocuğun gelişiminde içsel temsillerini oluşturmaktadır. Bebeğin bakım vereninden ihtiyaçlarını karşılamasını istemesi ve yakınlık isteği üzerine bakım verenin bebeğe karşı tutumu ve davranışları bilinç temsili olarak geçmektedir. İçsel çalışan modeller olarak adlandırılan kuram, Bowlby'nin kuramının temelini oluşturmaktadır. Bebeklerin fiziksel ve duygusal gereksinimleri bakıcı tarafından huzurlu bir şekilde tatmin ediliyorsa güvenli bağlanma gerçekleşir. Fakat bebek bakıcısına ihtiyaç duyduğunda gerekli desteği, olumlu hal ve hareket, karşılanmayı göremezse kendini ihtiyaçları karşılanmaya değecek biri olarak göremez. Bilişsel temsili olumsuz, güvensiz, reddedici olarak kodlar. Dolayısıyla bağlanmayı insanın yaşamın ilk yıllarında birincil bakım verenine hissettiği güçlü duygusal bağ (Bowlby, 2012; Bowlby, 1982) olarak tanımlayabiliriz. Ayrıca Gander ve Gardiner (2001), bağlanmayı yeni doğan bebeklerin anne ve babaları arasında karşılıklı bir şekilde bir iletişim ve etkileşimin kurulması olarak tanımlamakta, Bowlby (1969) ise özellikle eşgüdümlü, karşılıklı ve destekleyici tutuma vurgu yaparak yakınlık kurmanın öneminden bahsetmektedir.

2.8. Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramının gelişimi için önemli bir deney olan ‘‘Yabancı Durum Testi’’ ni Kanadalı psikolog Mary Ainsworth yapmıştır. 1960’lı yıllarda görüşlerini paylaştığı Bowly ile çalışmış fakat bebekler üzerine öğrencileri ile birlikte yaptığı deneylerde anne-bebek ilişkisini beslenme, ağlama, göz teması, gülümseme durumlarıyla incelemiştir. On ikinci haftada annenin çocuğun ihtiyaçlarına verdiği yanıtlar incelenmiş ve bağlanma stilini anlamak için deney sürecindeki anne ve bebekler laboratuara alınmıştır (Tüzün & Sayar, 2006).

Deneyde, Ainsworth ğrencileri ile yaptıkları ev gözlemlerini kanıtlamak istemiş, insan gelişimi çalışmalarının temelini oluşturmuş, sevgi ve gelişimin bilimsel çalışmaları için adım atmıştır. Birincil odak, bebeklerin esas bakıcıları için geliştirdiği sevgidir. Bu durum hayat boyu sürececek bir bağın ilk biçimidir. Bu deneye ‘‘Yabancı Durum’’ adı verilmesi de bebek için deneyde yaşadığı durumun bu anlama gelmesidir. ocuk ve bakıcısı oyuncakların ve sandalyelerin olduğu odaya girer. Yaklaşık olarak 3 dakika sonra odaya bir yabancı girer. Yabancı, ocukla oynamaya başlar. Bakıcı odadan çıkar ve ocuk ile yabancı etkileşime girer. Bir süre sonra bakıcı döndüğünü haber verir ve içeri girer (Yabancı Durum Deneyi, 2017). Bu deneyde bebek ve annesi ile yedi farklı aşamaya tutulan bebeğin bağlanma biçimi hakkında bilgi edinilmiştir. Sekiz dakika boyunca annesinden ayrı kalan bebek için önemli olan iki zaman dilimi vardır; birincisi annenin bebeğin bulunduğu odadan çıkması ve ikincisi annenin belli süre dışarıda kaldıktan sonra geri gelmesidir (Turan Akdağ, 2011).

Gitmek ve terk etmek, bebeğin bağlanma biçimine göre gitmediğine güvenmek ya da terk ettiğini düşünmek de diyebiliriz. İki an da verilen tepkiye göre bebekler güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olan iki ana bağlanma tarzından birine dahil edilir. Güvensiz bağlanma da kararsız (ambivalent/iki değerli) ve kaçıngan olarak ikiye ayrılmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar anne giderken normal bir gerilim yaşarlar, anne geri döndüğünde ise mutlu ve sevinçli bir karşılama içine girerler. Kararsız bağlanma tarzındaki ocuk ise anne giderken aşırı bir üzüntü ve ayrılamama davranışı gösterirken, anne geri döndüğünde anneye öfkeli ve reddedicidir. Kaçıngan ocuklarda ise, ayrılış anı sakin ve neredeyse tepkisizken, buluşma anneyi reddedici ve uzaklaştırıcı özelliktedir (Tüzün & Sayar, 2006).

Güvenli bağlanan kişiler, bir olay karşısında duygularını rahatlıkla ifade edebilmekte, olumlu düşüncelerini de olumsuz düşüncelerini de çekinmeden söyleyebilmektedir. Sosyal ilişkilerinde başarılı oldukları gibi çözüm üretmeye yönelik arayış içinde olup kendilerine ve başkalarına değer verirler ve bunu gösterirler. İlişkilerde dengeleyicidirler, başkaları ile samimi olmaktan ve başkalarının kendisini bırakmasından endişe duymazlar. Yapılan bir çalışmada bağlanmanın psikolojik yararları araştırılmış ve rahatlama, olumlu duygular, etkinlik desteği, konfor güvenliği, kişisel gelişim, özgürlük, eğlence, doğayla bağlantı, pratik faydalar, gizlilik ve estetik gibi faydalar ortaya çıkmıştır (Scannell & Gifford, 2017).

Bağlanma, ait olma duygusu ile kişilik gelişiminde oldukça önemli bir yere sahiptir ve kişilik gelişiminin temelinde yer alır. Bağlanmada istenen durum güvenli bağlanmadır. Çünkü güvenli bağlanan kişiler ailede aldığı güven duygusunu kendi bağımsızlığı için kullanacak ve insanlarla iletişimi kararsız ve kaçınan bağlanan çocuklara göre daha kolay olacaktır.

2.9. Bağlanma ve Psikopatoloji

Bağlanma sürecinde çocuğun büyüdüktan sonraki döneminde çevresiyle olan etkileşiminin niteliğini belirleyen, anne ve çocuğun ilk etkileşiminde kurduğu bağa dikkat çekilir. En vurgu yapılan konu da çocuğun korktuğu zamanlardaki duygu durumunun nasıl yönetildiği ve stres anlarında anne ile karşılıklı sağladıkları güven ve destektir (Tüzün & Sayar, 2006). Desteğin olumlu sağlanamadığı durumlarda ilişkilerde aksamalar ve kesilmeler meydana gelir. Anne-çocuk bağlanmasında yaşanan bu tür olumsuz durumlar hem bebeğin o anki yaşantısında hem de ileriki yaşantısında birtakım psikolojik gerilmelere, bazı durumlarda da psikopatoloji tablolarını kaçınılmaz kılabilir. Avustralya'da 281 katılımcı ile yapılan bir çalışmaya göre güvensiz bağlanma, belirsizlikten hoşnut olmama ve endişe arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir (Wright ve diğ., 2017).

Gelişimsel psikiyatri yaklaşımını da kullanarak Bowlby (1988), erken yaşlarda gelişen ve içselleştirilen bağlanma stillerinin yaşam boyu gelişimini, özellikle de ruh sağlığını doğrudan etkilediğini ileri sürmüştür. Dolayısıyla erken yaşlardaki gelişimsel dönemin önemi ortaya çıkmakta ve güvensiz bağlanan kişiler psikopatolojilere yatkınlık gösterebilmektedir (Sümer, Ünal & Selçuk, 2009). 12 aydan küçük çocuğu olan 134 anne ve baba ile yapılan bir çalışmada doğum sonrası

dönemde bağlanma, ebeveynlik ve şizotipal ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak çocukluk çağı travması olarak güvensiz bağlanmanın stresli ebeveynlik ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Hugill ve diğ., 2017).

Bağlanma ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi gösteren yollardan ilki, yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan değişken bağlanmalar olarak değerlendirilebilir. Bebeğin etkileşime girdiği ve güvenmek istediği bakıcı ve diğerlerinin oluşturduğu risk faktörlerinin erken dönemde meydana gelen davranış problemlerine yol açtığı düşünülebilir. Yaşamın ilk yıllarında oluşturulan güvenli bağlanma, birçok araştırma sonucuna göre, bebeğin diğer yaşlıları ve erişkinlerle daha kolay ilişki kurabildiğini, ailesiyle daha uyumlu olduğunu, duygusal kontrolü sağlayabildiğini göstermektedir. Güvensiz bağlanan bebeklerin ise, sosyalleşirken, akran ilişkilerinde, öfke kontrolünde sıkıntılar çektikleri saptanmıştır. Yani güvensiz bağlanmanın psikopatoloji gelişimi açısından zayıflık oluşturacağı söylenebilir. Bağlanma ve psikopatoloji ilişkisini gösteren ikinci yol ise, bağlanmanın ileriki yıllarda bireyin olaylar karşısında verdiği ruhsal tepkiler ve gösterdiği davranışlarla ilgilidir. Bunlar sorun olarak ortaya çıkarsa diğer risk faktörleri de artarak sorunlar açığa çıkar (Gençoğlan, 2014).

Panik bozukluk, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve kronik ağrı bozukluğunun güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkileri çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir (Eng ve diğ., 2001). “Güvenli olmayan bağlanma biçimlerinin ergenlerde ve erişkinlerde kişilik patolojisi ile; kaygılı/ikircikli bağlanmanın geri çekilme ve içe vuruk patolojilerle; kaçınan bağlanmanın ise içe vuruk ve dışa vuruk patolojilerin bir karışımını yansıtan çeşitli kişilik bozuklukları ile birliktelik gösterdiği belirtilmiştir” (Kesebir ve diğ., 2011)

Ülkemizde yapılan bir çalışmada Kökçü ve Kesebir (2010) bipolar bozukluğu olan olgularda güvensiz bağlanma görülme sıklığının özellikle kaçınan bağlanma biçimi puanlarının sağlıklı bireylerinkinden daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

2.10. Ergenlik

Ergenlik çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan bir dönem olmakla birlikte sosyal, duygusal, fiziksel, zihinsel değişmelerin de olduğu bir evredir. Büyüme ve gelişme kavramlarına özellikle dikkat çekilir. Çünkü kişi çocukluktan çıkarak genç yetişkinliğe adım atana kadar birçok değişiklikten geçmekte, gelişmekte ve

değişmektedir. Ergenlikte olma yaşı kızlar için 11-17 erkekler için 13-21 olarak genel nitelikte kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Herhangi bir mesleği olmayan, “genelde” evlilik yapmamış, “genelde” ailesi ile ikamet etmekte olan ve başkalarının desteği ile yaşamını idame ettiren ergen bu yaş aralıklarında fiziksel değişimin yanı sıra duygusal olarak da yoğun bir dönemdedir. Ergenlik aynı zamanda diğerleri ile kendisi arasındaki ayrımı sağlamaya ve anlamaya çalışılan dönem olduğundan; ergen bakıcısı ile olan bağından farklı olarak kendi benliği üzerine oluşum içine girer. Kendisini, çevresini, ailesini, dünyaya ait görüşlerini sorgular ve algılarında değişimler meydana gelir. Sürekli olarak var olma sebebini, kim olduğunu merak eder, sorular sorar ve sorgular. Özerkliğini sağlamaya çalışan ergen aynı zamanda güvenli bir aile etkileşimi ister. En yakın ortamındaki bu güvenli ilişki sosyal ortamlarda da aynı güvenli bağlanma kuvveti sağlar (Ergün, 2008).

Ergenlik döneminde gerçekleşen birçok değişim bağlanma ilişkilerini doğrudan etkileyen bilişsel olarak yaşanan değişimdir. Bu dönemle birlikte soyut düşünme becerisi iyice gelişmektedir. Ergen olaylarla ilgili çıkarımda bulunma ve akıl yürütme becerisiyle daha üstün düşünme evresine geçmiş olur ve bilişsel anlamda gelişmiş olur. Bu olgunlaşma sayesinde ergenlerin bağlanma biçiminin duygu ve düşüncelerini nasıl etkilediği görülür. Ergenin diğerleri ile olan ilişkileri ve duygusal tepkileri geniş zeminde anlaşılabilir. Çünkü özelden genellemek yerine genelden özele indirgemek beyin fırtınası isteyen bir düşünme biçimidir. Ergen karşısındaki kişinin özellikleri, düşünce tarzı ve bağlanma stiline göre duygusal tepkisini oluşturduğundan farklı etkileşim içinde olduğunu keşfeder, ona göre davranır. Yani bağlanma nesnesi gitgide artmaktadır, Bu artış ergenin zor duygusal durumlarla karşılaşmasına ve bunlarla baş etmek zorunda olmasına yol açar. Yalnızca ailesi ile değil, arkadaşları, öğretmenleri, rehberlik sağlayan danışmanı, romantik ilişki kurdukları vb. bağlanma figürü olarak etkin rol oynamaktadır (Akdağ, 2011).

Ergenlik döneminde, ergenliğin kendine özgü nörobiyolojik ve psikososyal özellikleri nedeniyle alışkanlıklara/bağımlılıklara yatkınlık artar (Kulaksızoğlu, 2004). Bedenle ilgili konularda uğraşın artması, uzlaşma yeteneğinden uzak bir tutum, anne-babaya başkaldırma, radikal, dogmatize ve siyah-beyaz düşünme, büyüme, büyük olma fantezileri, içe kapanma, kendinden şüphe duyma, aşâğılık hissi, gelecekte duyulan endişe, dünyadan sıkıntı hissi, ebeveynlerden kendini çekme, eski arkadaşlarından uzaklaşma, hassaslaşma, asi ruhlu olma, ailece yapılan etkinliklere daha az zaman ayırma, alkol, sigara, madde kullanımı gibi riskli

davranışlara yönelme gibi ergenliğe özgü özellikler ile bir şeye bağımlı olma durumu örtüşmektedir (Dilbaz ve diğ., 2015). Birey, gençlik döneminde biyolojik ve psikolojik olarak yaşamış olduğu sıkıntılardan kurtulmak için sorunlardan kaçabileceği bir alana ihtiyaç duyar. Ergenlik çağında yaşanan bu durumda genç, birçok ihtiyacını sağlayabilecek, zevk ve eğlence unsurlarına sahip, anlaşılabilirliğinin fazla olduğunu düşündüğü, duygu ve düşüncelerinin kabul gördüğü bir ortama yönelebilmektedir (Ögel, 2012).

2.11. Bağlanma ve Bağımlılık

Jacobs (1988) bağlanmaya vurgu yaparak erken çocukluk yaşantılarının olumsuz yönlerinin homeostatik dengeyi bozduğunu ve kişinin bu dengeyi sağlamak istediği için bağımlılık yapıcı şeylere yönlendiğini söylemektedir (Jacobs, 1988).

Bowlby (1973), bağlanma ile bağımlılık (dependency) tanımlarını birbirinden ayırmaktadır. Bağlanmayı bakım veren kişi ile kurulan yakınlığın ileriki bir zamanda da aynı yakınlığın sabitliği olarak görür. Burada yakınlık herhangi bir tehlike anında, bebeğin yakınlık algısının bakım verenine sığınması ve çevrede olanlara yabancı olmaması ve olanları keşfetmesi olarak görülmektedir. Bağımlılık ise bebeğin kendisinin karşılayamadığı fiziksel ihtiyaçları için başkasına “ait” olmasıdır. Yeni doğan bebek yaşamının ilk yıllarında fiziksel ihtiyaçlarını karşılatmakta bakım verenine bağımlıdır. Ve henüz “yeterli güven” duygusu oluşmamış ve bağlanma gerçekleşmemiştir. Bağlanmanın gerçekleşmesi ile birlikte yakınlık kavramı da önem kazanmaktadır. Maccoby ve Masters’a (1970) göre de bağlanmanın gerçekleştiği, kalabalık bir ortamda bebeğin bir olay, durum karşısında bağlanmış olduğu kişiye verdiği tepkinin diğerlerinden farklı olmasından anlaşılmaktadır.

Düşük özsaygı burada dikkati çeken bir noktadır. Birey çocukluk yaşantılarının sağlıklı bir şekilde gelişmemesi sonucu yaşadığı olumsuz olayları atlatırken “doğru” duygularla atlatamadığında orada oluşan hasar kalır ve çocuk büyüdüğünde düşük öz saygısını, aşırı hassaslığını, suçluluk duygusunu ve umutsuzluğunu (Dirik, 2016) kapatmak için daha çok var olduğunu düşündüğü, kendini kimsenin yargılamadan ifade edebildiği bir ortamda yaralarını sarmak ister. Ortamın suçlayıcı olmayan hali gittikçe bireyi içine alır ve devamlılık, bağımlılık haline dönüşür.

Güvensiz bağlanma, madde kötüye kullanımı (Unterrainer ve diğ., 2017) gibi internet ve teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılık sorunları riskini arttırmaktadır (Kalaitzaki & Birtchnell, 2014; Senormanci Şenormancı, Güçlü & Konkan, 2014; Chng, Li, Liao & Khoo , 2015).



3. YÖNTEM ve GEREÇLER

3.1. Örneklem

Araştırma İstanbul'da bulunan Bahçelievler Anadolu Lisesi, Küçükçekmece Anadolu Lisesi ve Güneşli ilçesinde bulunan Birikim Hayat Koleji olmak üzere 3 lisede uygulanmış, 964 ergen ve 964 ebeveyn olmak üzere 1928 katılımcı ile çalışılmıştır. Güçler ve güçlükler anketinin ebeveyn formu katılımcıların formlarıyla eşleştirilmiş ve ebeveynlerine doldurulmak üzere 964 ebeveyne katılımcılar aracılığıyla verilmiştir. Çalışmada gönüllülük esas alınmıştır. Akıllı telefonu olmama, eksik doldurma, tüm anketi doldurmama gibi sebeplerden çalışmadan bazı denekler çalışma dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak çalışma 16-19 yaş arası 819 ergen (n=440 kız, n=379 erkek) ve 417 veli üzerinde yürütülmüştür. 3 katılımcı ise cinsiyet belirtmemiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 16,57 (SS 0,59) dir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo demografik verileri hakkında bilgi sahibi olabilmek için yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim ve hayatta olma durumu, aylık gelir, ailede psikiyatrik öykü, hastalık olup olmaması ile ilgili soruları içeren 11'i kapalı 3'ü açık uçlu olmak üzere 14 sorudan oluşan sosyo demografik veri formu ve 3 ölçek uygulanmıştır. Ergenlere uygulanan ölçekler; Nomofobi (Cep telefonundan ayrı kalma korkusu) Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri ve Güçler ve Güçlükler Anketidir. Ebeveyn ve ergen eşleştirmesi yapılarak dağıtılan güçler ve güçlükler anketi de ergenlerin aileleri tarafından doldurulmuştur.

3.2.1. Ergenlere ve Ebeveynlerine Uygulanan Anket ve Ölçekler

Bu bölümde çalışmada ergenlere ve ebeveynlere uygulanan anketler açıklanacaktır.

3.2.1.1. Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu(Nomofobi) Ölçeği(NMP-Q)

Yildirim ve Correira (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) 7'li likert tipine göre (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum) maddelenmiş olmakla birlikte 20 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach's alpha kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı .95 ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenirlik katsayısı ise .92 olarak verilmiştir.

Alt boyutlar; Bilgiye Ulaşamama (1-2-3-4), Cihazdan Yoksunluk (5-6-7-8-9), İletişimi Kaybetme (10-11-12-13-14-15) ve Çevrimiçi Olamama (16-17-18-19-20) olarak ortaya konmuştur. Nomofobi puanları ve dereceleri şu şekildedir: 20 puan altı nomofobisi olmayan grubu, 20 dahil 60 puana kadar az nomofobi grubunu, 60 dahil 100 puana kadar orta nomofobi grubunu, 100 ve 140 dahil olmak üzere arasındaki puanlar da ciddi nomofobi grubunu temsil etmektedir.

3.2.1.2. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu (EABE Kısa Form)

EABE (IPPA) Inventory of Parent and Peer Attachment, Armsden ve Greenberg (1987) tarafından 28 madde olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise, EABE'nin 12 maddeden oluşan Raja ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen kısa formu kullanılmıştır. 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; güven, iletişim ve yabancılaşmadır. Bu çalışmada Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri 7'li Likert tipine göre (1=Asla 4=Bazen 7=Daima) uygulanmıştır. 1,2,3,11. Maddeler güven; 6,7,8,12. Maddeler iletişim, 4,5,9,10. Maddeler yabancılaşma puanını oluşturmaktadır (Raja ve ark.,1992). Yabancılaşma puanı ve 2, ve de 6. Maddeler toplam bağlanma puanı hesaplanırken ters kodlanarak diğer maddelerin puanları ile toplanmıştır. Toplam bağlanma puanı anne bağlanma toplam ve baba bağlanma toplam olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır. (Günaydın ve ark., 2005).

3.2.1.3. Güçler ve Güçlükler Anketi Ergen Formu

Bağlanma sorunları ile nomofobi arasındaki ilişki bağlamında ruhsal ve davranışsal sorunları ölçmek için çalışmada kullanılan GGA "Strength and Difficulties Questionnaire - (SDQ)" İngiliz psikiyatrist Robert Goodman tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Duygusal ve davranışsal sorunları taramada kullanılan bu ölçeğin 5 alt boyutu vardır. Alt boyutlar; Duygusal Sorunlar, Davranış Sorunları, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite, Akran Sorunları ve Sosyal Davranış olarak belirlenmiştir (Güvenir ve ark., 2008). Güçler ve Güçlükler Anketinde her cümle için Doğru Değil, Kısmen Doğru, Kesinlikle Doğru seçenekleri vardır. 25 maddeden 2 madde Akran Sorunları, 2 madde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite ve 1 madde Davranış Sorunu olmak üzere 5 madde ters puanlanır. Toplam güçler güçlükler puanı hesaplanırken Sosyal Davranış alt ölçeğinin toplam puanı katılmaz.

3.2.1.4. Güçler ve Güçlükler Anketi Ebeveyn Formu

Güçler ve Güçlükler Anketinin Ebeveyn formu velilere doldurulmak üzere ergen ve veli seri numarası ile eşleştirilerek verilmiş ve ergenlerden ailelerine doldurtmak üzere eve götürmeleri istenmiştir. Çocuklarının güçler ve güçlüklerini değerlendirdikleri anket de ergen formundaki puanlarla aynı şekilde hesaplanmıştır.

3.3. İstatistiksel Çözümleme

Analizler SPSS 16.0 (The Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS programında oluşturulan veri tabanına girilmiştir.

Ciddi, orta ve hafif nomofobi grupları arasındaki ölçek skorları Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile, ölçekler arası ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Nomofobi üzerine etkili risk faktörlerini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve kategorik değişkenler için Ki Kare Testi kullanılmıştır.

Tüm istatistiksel karşılaştırma testlerinde " p " değerinin 0.05'ten küçük olması durumunda gruplar arası fark, istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1.Örneklemin Genel Tanımlayıcı Özellikleri

Çalışmaya 16-19 yaş arası 819 ergen ile bu ergenlerin anne ve/veya babaları katılmıştır. Katılımcıların 3 tanesi cinsiyet belirtmemiştir. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların 417 ebeveynine ulaşılmıştır. Deneklerin kadın-erkek nomofobi ciddiyeti ki kare testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcılara ait veriler çizelge 4.1’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1.Katılımcılara ait kadın-erkek nomofobi ciddiyetini karşılaştırma (ki kare testi ile)

Cinsiyet	Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam	p
Kadın		115(%14.1)	268(%32.8)	54(%6.6)	437(%53.6)	p<0.05
Erkek		166(%20.3)	182(%22.3)	31(%3.8)	379(%46.4)	
Toplam		281(%34.4)	450(%55.1)	85(%10.4)	816(%100.0)	

Çalışmaya katılan ergenlerden 16 yaşında ciddi nomofobi grubunda olan ergen yüzdesi % 48 (N=393), 17 yaşında ciddi nomofobi grubunda olan ergen yüzdesi % 48.2 (N=395), 18 yaşında ciddi nomofobi grubunda olan ergen yüzdesi % 3.2 (N=26), 19 yaşında ciddi nomofobi grubunda olan ergen yüzdesi ise % 0.6’dır (N=5). Yaş grubuna göre nomofobi derecesine ait veriler çizelge 4.2’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.2. Katılımcılara ait yaş verileri

Yaş	Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam
16		120(%14.7)	230(%28.1)	43(%5.3)	393(%48.0)
17		156(%19.0)	199(%24.3)	40(%4.9)	395(%48.2)
18		5(%0.6)	19(%2.3)	2(%0.2)	26(%3.2)
19		0(%0)	5(%0.6)	0(%0)	5(%0.6)
Toplam		281(%34.3)	453(%55.3)	85(%10.4)	819(%100.0)

Çalışmaya katılan ergenlerden anne babası sağ olup az nomofobi grubunda yer alan ergen yüzdesi % 26.3, orta nomofobi grubunda yer alan ergen yüzdesi % 54.3 ve ciddi nomofobi grubunda yer alan ergen yüzdesi % 10.3'tür. Anne baba hayatta olma durumuna göre nomofobi derecelerine ait diğer veriler çizelge 4.3'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların anne babalarının hayatta olma durumlarına ait veriler

AnneBaba HayattaOlma Durumu	Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam
Anne ve baba sağ		267(%32.6)	444(%54.3)	84(%10.3)	795(%97.2)
Anne ve baba kayıp		3(%0.4)	0(%0)	0(%0)	3(%0.4)
Anne kayıp baba sağ		1(%0.1)	1(%0.1)	0(%0)	2(%0.2)
Baba kayıp anne sağ		9(%1.1)	8(%1.0)	1(%0.1)	18(%2.2)
Toplam		280(%34.2)	453(%55.4)	85(%10.4)	818(%100.0)

Çizelge 4.4.'de görüldüğü gibi ergenlerin anne babalarının evli olup az nomofobi grubunda yer alan ergen yüzdesi % 31.4, orta nomofobi grubunda yer alan ergen yüzdesi % 51.4 ve ciddi nomofobi grubunda yer alan ergen yüzdesi % 9.8'dir.

Çizelge 4.4. Katılımcıların anne babalarının medeni durumlarına ait veriler

AnneBaba Medeni Durum	Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam
Evli		256(%31.4)	419(%51.4)	80(%9.8)	755(%92.6)
Ayrı		14(%1.7)	24(%2.9)	3(%0.4)	41(%5.0)
Diğer		9(%1.1)	8(%1.0)	2(%0.2)	19(%2.3)
Toplam		279(%34.2)	451(%55.3)	85(%10.4)	815(%100.0)

Çizelge 4.5.'te ergenlerin annelerinin eğitim durumları gösterilmiştir. Ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin annelerinin % 2.2'si okur yazar değildir. % 26.5'i ilkokul, % 17.6'sı ortaokul mezunu, % 34.3'ü lise mezunu, % 17.3'ü üniversite mezunu ve % 2.1'i yüksek lisans veya doktora mezunudur.

Çizelge 4.5. Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna ait veriler

Anne Eğitim Durumu	Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam
Okur yazar değil		10(%1.2)	6(%0.7)	2(%0.2)	18(%2.2)
İlkokul mezunu		73(%8.9)	125(%15.3)	18(%2.2)	216(%26.5)
Ortaokul mezunu		56(%6.9)	62(%7.6)	26(%3.2)	144(%17.6)
Lise mezunu		85(%10.4)	173(%21.2)	22(%2.7)	280(%34.3)
Üniversite mezunu		49(%6.0)	80(%9.8)	12(%1.5)	141(%17.3)
Yüksek lisans ve Doktora		7(%0.9)	5(%0.6)	5(%0.6)	17(%2.1)
Toplam		280(%34.3)	451(%55.3)	85(%10.4)	816(%100.0)

Çizelge 4.6.'de ergenlerin babalarının eğitim durumları gösterilmiştir. Ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin babalarının % 0.2'si okur yazar değildir. % 15.5'i ilkokul, % 20.2'si ortaokul mezunu, % 35.8'i lise mezunu, % 25.1'i üniversite mezunu ve % 3.2'si yüksek lisans veya doktora mezunudur.

Çizelge 4.6. Katılımcıların babalarının eğitim durumuna ait veriler

Baba Eğitim Durumu	Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam
Okur yazar değil		1(%0.1)	1(%0.1)	0(%0)	2(%0.2)
İlkokul mezunu		46(%5.7)	66(%8.2)	13(%1.6)	125(%15.5)
Ortaokul mezunu		50(%6.2)	93(%11.5)	20(%2.5)	163(%20.2)
Lise mezunu		102(%12.6)	158(%19.6)	29(%3.6)	289(%35.8)
Üniversite mezunu		69(%8.5)	115(%15.2)	19(%2.4)	203(%25.1)
Yüksek lisans ve Doktora		8(%1.0)	15(%1.9)	3(%0.4)	26(%3.2)
Toplam		276(%34.2)	448(%55.4)	84(%10.4)	808(%100.0)

Çizelge 4.7.'te ergenlerin ailelerinin ortalama aylık gelirine göre nomofobi derecesi gösterilmiştir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların anne babalarının aylık gelirlerine ait veriler

Nomofobi Derecesi	Az (N ve %)	Orta (N ve %)	Ciddi (N ve %)	Toplam
Aylık Gelir	3700 ±3987	4048 ±2897	4992± 3240	>0.05 ^b F= .518

4.2. Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

4.2.1. Ergenlerin Bağlanma Toplam Skorları (ANOVA)

Çizelge 4.8'de de görüldüğü gibi ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre anne bağlanma toplam ve baba bağlanma toplam puanları anlamlı oranda düşük çıkmıştır ($p=0.001$). Çoklu karşılaştırma (Bonferroni) analizine göre deaz ve ciddi nomofobi grubu arasında anlamlılık vardır ($p=0.001$).

Çizelge 4.8. Ergen Bağlanma Toplam Skorları

	Az(n=279)	Orta(n=453)	Ciddi(n=85)	Toplam		Ç.K.
Ergen Bağlanma Anne Toplam (Ort.±S.S.)	65,18±13,25	63,80±12,57	59,26±13,65	63,80±13,01	F=6,83 df=2 p=,001	p*=,484 p**=,001 p***=,009
Ergen Bağlanma Baba Toplam (Ort.±S.S.)	61,66±15,28	59,41±15,14	54,73±13,72	59,70±15,16	F=6,87 df=2 p=,001	p*=,158 p**=,001 p***=,030

p*=Az-orta, p**=Az-ciddi, p***=Orta-ciddi nomofobi derecelerinin çoklu karşılaştırılması(Bonferroni), Ç.K: Çoklu Karşılaştırma.

4.2.2. Ergenlerin Bağlanma Alt Ölçek Skorları (ANOVA)

Çizelge 4.9'da görüldüğü gibi ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre anne güven ($p<0.05$) ve yabancılaşma ($p<0.01$) puanı anlamlı oranda düşüktür. Ergenlerin babaları için doldurmuş oldukları ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma anket sonuçlarına baktığımızda yalnızca baba yabancılaşma puanının anlamlı oranda düşük çıktığını görmekteyiz ($p<0.01$).

Çizelge 4.9.Ergen Bağlanma Alt Ölçek Skorları

	Az Nomofobi Grubu (SS) (n=281)	Orta Nomofobi Grubu (SS) (n=453)	Ciddi Nomofobi Grubu (SS) (n=85)		Ç.K.
EABE-Kısa Form / Anne Bağlanma					
Güven	22.83 (5.05)	22.52 (5.00)	21.22 (5.25)	F=3.31 p<0.05	p*>0.05 p**< 0.05 p***>0.05

İletişim	19.43 (5.52)	19.61 (5.08)	18.94 (5.55)	F=.598 p>0.05	-
Yabancılaşma	8.82 (4.79)	10.29 (4.86)	12.91 (6.32)	F=22.79 p<0.01	p*<0.01 p**<0.01 p***<0.01
EABE-Kısa Form/ Baba Bağlanma					
Güven	22.02 (5.05)	22.52 (5.00)	21.22 (5.25)	F=2.76 p>0.05	-
İletişim	19.43 (5.52)	19.61 (5.08)	18.94 (5.55)	F=1.01 p>0.05	-
Yabancılaşma	8.82 (5.79)	10.29 (4.86)	12.91 (6.32)	F=17.55 p<0.01	p*>0.05 p**<0.01 p***<0.01

p*=Az-orta, p**=Az-ciddi, p***=Orta-ciddi nomofobi derecelerinin çoklu karşılaştırılması(Bonferroni), Ç.K: Çoklu Karşılaştırma.

4.2.3. Ergenlerin Güçler Güçlükler Anketi Skorları (ANOVA)

Çizelge 4.10'da da görüldüğü gibi ciddi nomofobisi olan ergenlerin az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre toplam sorun puanları, duygusal sorunları, davranış sorunları, dikkat eksikliği ve hiperaktiviteleri anlamlı oranda yüksek çıkmıştır (p<0.001). Çoklu karşılaştırma (Bonferroni) analizine göre de az ve ciddi nomofobi arasında anlamlılık vardır.(p<0.001)

Çizelge 4.10. Ergen GGA Skorları

	Az(n=27 9)	Orta(n=45 3)	Ciddi(n=8 5)	Toplam		Ç.K.
ErgenGGA Toplam (Ort.±S.S.)	12,20±5, 54	13,57±4,9 0	16,62±5,2 8	13,41±5, 31	F=23,2 6 df=2 p=,000	p*=,002 p**=,000 p***=,00 0
Ergen GGA Emosyonel (Ort.±S.S.)	2,60±2,2 4	3,55±2,30	4,76±2,71	3,35±2,4 1	F=30,8 8 df=2 p=,000	p*=,000 p**=,000 p***=,00 0
Ergen GGA Davranış (Ort. ±S.S.)	2,60±1,8 4	2,78±1,65	3,84±1,95	2,83±1,7 8	F=15,8 4 df=2 p=,000	p*=,551 p**=,000 p***=,00 0
Ergen GGA Hiperaktivi te (Ort.±S.S.)	4,01±2,1 9	4,49±1,85	5,09±1,84	4,39±1,9 9	F=10,5 7 df=2 p=,000	p*=,005 p**=,000 p***=0,3 8
Ergen GGA Akran (Ort.±S.S.)	2,97±1,9 0	2,72±1,73	2,92±1,77	2,83±1,8 0	F=1,77 df=2 p=,171	p*=,210 p**=1,00 0 p***=1,0 00
Ergen GGA Prososyal (Ort.±S.S.)	7,42±2,1 8	7,70±2,01	7,54±2,12	7,59±2,0 8	F=1,50 df=2 p=,223	p*=,257 p**=1,00 0 p***=1,0 00

p*=Az-orta, p**=Az-ciddi, p***=Orta-ciddi nomofobi derecelerinin çoklu karşılaştırılması(Bonferroni)

4.2.4. Ergenlerin(Aile) Güçler Güçlükler Skorları(ANOVA)

Çizelge 4.11’de görüldüğü gibi ailelerin çocukları için doldurmuş oldukları güçler güçlükler anketi sonuçlarına göre ergenlerin nomofobi dereceleri belirlenmiştir. Az ve orta nomofobi grubundaki ergenlerin toplam sorun puanları, davranış sorunları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunu, akran sorunları ve sosyal davranış alt ölçekleri anlamlı çıkmamıştır ($p>0.05$). Bu da ergenlerin kendilerini ailelerine göre daha farkında olarak ve objektif değerlendirdiklerinin göstergesidir. Az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin yalnızca duygusal sorunları anlamlı çıkmıştır ($p<0.05$).Ailelere göre ciddi nomofobi grubundaki çocukların akran sorunları da anlamlılığa yakın çıkmıştır ($p=0.76$).

Çizelge 4.11. Aile GGA Skorları

	Az(n=279)	Orta(n=453)	Ciddi(n=85)	Toplam		Ç.K.
Aile GGA Toplam (Ort.±S.D.)	9,81±5,38	10,29±5,46	11,69±5,92	10,26±5,48	F=1,82 df=2 p=,164	p*=1,000 p**=,174 p***=,418
Aile GGA Emosyonel (Ort.±S.D.)	2,45±2,19	2,92±2,24	3,67±2,40	2,83±2,26	F=4,90 df=2 p=,008	p*=,152 p**=,009 p***=,167
Aile GGA Davranış (Ort.±S.D.)	1,41±1,50	1,65±1,58	1,95±1,82	1,60±1,58	F=2,07 df=2 p=,127	p*=,469 p**=,182 p***=,830
Aile GGA Hiperaktivite (Ort.±S.D.)	3,13±2,13	3,24±2,27	3,20±2,24	3,20±2,22	F=,11 df=2 p=,892	p*=1,000 p**=1,000 p***=1,000
Aile GGA Akran (Ort.±S.D.)	2,81±1,64	2,47±1,50	2,87±1,64	2,63±1,57	F=2,60 df=2 p=0,76	p*=,126 p**=1,000 p***=,431
Aile GGA Prososyal (Ort.±S.D.)	7,54±2,25	7,86±2,09	7,95±2,06	7,76±2,14	F=1,16 df=2 p=,313	p*=,476 p**=,874 p***=1,000

p*=Az-orta, p**=Az-ciddi, p***=Orta-ciddi nomofobi derecelerinin çoklu karşılaştırılması(Bonferroni)

4.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Nomofobiyi etkilemede tüm anketlerden hangilerinin anlamlı olduğunu bulmak için tüm alt ölçekleri lojistik regresyon analizine soktuğumuzda çıkan sonuçlarçizelge

4.12’de gösterilmiştir. Çizelge 4.12.’de görüldüğü gibi; anne-baba bağlanma toplam puanları, anne yabancılaşma ve baba iletişim puanı nomofobi gelişimini öngörmektedir ($p<0.05$). Aynı zamanda nomofobi riskini etkilemede güçler güçlükler toplam sorun puanına baktığımızda anlamlı olmasa da anlamlılığa yakın çıktığı görülmektedir ($p=0.056$).

Çizelge 4.12. Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları

	R²	Adj. R²	B	t	p
Step 15	,246	,224			
Bağlanma Anne Yabancılaşma			1,49	3,47	,001
Bağlanma Anne Toplam			3,363	2,19	,030
Bağlanma Baba İletişim			1,06	2,70	,007
Bağlanma Baba Toplam			-,413	2,50	,013
Toplam Sorun			,511	1,92	,056

4.4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi(NMP-Q-EABE)

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları göz önünde bulundurulduğunda; toplam NMP-Q skorları ile analiz edildiğinde, toplam anne bağlanma ($r = -.121$, $p < 0.01$), baba bağlanma puanı ($r = -.122$, $p < 0.01$), anne güven ($r = -.075$, $p < 0.05$) ve baba güven ($r = -.072$, $p < 0.05$) alt ölçeği puanları korelasyon göstermektedir. Ayrıca, NMP-Q puanları anne yabancılaşma ($r = .242$, $p < 0.01$) ve baba yabancılaşma puanı ($r = .213$, $p < 0.01$) ile pozitif korelasyon göstermektedir. NMP-Q ve EABE’nin korelasyon analizi çizelge 4.13’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.13.NMP-Q ve EABE Pearson Korelasyon Analizi Skorları

	TAB	AG	Aİ	AY	TBB	BG	Bİ	BY
NMP-QToplam	-.121 p<0.01	-.075 p<0.05	-.002 $p>0.05$.242 p<0.01	-.122 p<0.01	-.072 p<0.05	-.026 $p>0.05$.213 p<0.01
NMP-Q Faktör 1	-.109 p<0.01	-.045 $p>0.05$	-.047 $p>0.05$.198 p<0.01	-.138 p<0.01	-.095 p<0.01	-.053 $p>0.05$.200 p<0.01
NMP-Q Faktör	-.115 p<0.01	-.069 p<0.05	.000 $p>0.05$.230 p<0.01	-.097 p<0.01	-.058 $p>0.05$	-.021 $p>0.05$.171 p<0.01

2								
NMP-Q	-.036	-.021	-.073	.151	-.067	-.030	.018	.151
Faktör 3	p>0.05	p>0.05	p<0.05	p<0.01	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p<0.01
NMP-Q	-.160	-.126	-.068	.226	-.114	-.075	-.047	.184
Faktör 4	p<0.01	p<0.01	p>0.05	p<0.01	p<0.01	p<0.05	p>0.05	p<0.01

NMP-Q: Nomofobi Anketi, Faktör 1: Bilgiye Ulaşamama, Faktör 2: Cihazdan Yoksunluk, Faktör 3: İletişimi Kaybetme, Faktör 4: Çevrimiçi Olamama; TAG: Toplam Anne Bağlanma, AG: Anne Güven, Aİ: Anne İletişim, AY: Anne Yabancılaşma, TBB: Toplam Baba Bağlanma, BG: Baba Güven, Bİ: Baba İletişim, BY: Baba Yabancılaşma.

4.5. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi(NMP-Q ve GGA)

NMP-Q skorları ile GGA analizinde ise, toplam sorun puanları ($r = .225$, $p < 0.01$) ile duygusal sorunlar ($r = .271$, $p < 0.01$) pozitif korelasyon göstermiştir. Davranış sorunları ($R = .148$, $p < 0.01$) ve hiperaktivite / dikkatsizlik ($r = .185$, $p < 0.01$) skorları önemli oranda yüksek çıkmıştır. NMP-Q ve GGA'nın pearson korelasyon analizi çizelge 4.14'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.14. NMP-Q ve GGA Pearson Korelasyon Analizi Skorları

	Toplam GGA Skoru	Duygusal Sorunlar	Davranış Sorunları	DEHB	Akran İlişkileri	Sosyal Davranış
NMP-Q	.225	.271	.148	.185	-.048	-.052
Toplam	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p>0.05	p>0.05
NMP-Q	.174	.181	.106	.179	-.029	.059
Faktör 1	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p>0.05	p>0.05
NMP-Q	.201	.259	.130	.165	-.066	.069
Faktör 2	p<0.01	p<0.01	p<0.05	p<0.01	p>0.05	p>0.05
NMP-Q	.156	.247	.054	.145	-.085	.141
Faktör 3	p<0.01	p<0.01	p>0.05	p<0.01	p<0.05	p<0.01
NMP-Q	.204	.168	.207	.114	.046	-.100
Faktör 4	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p>0.05	p<0.01

NMP-Q: Nomofobi Anketi, Faktör 1: Bilgiye Ulaşamama, Faktör 2: Cihazdan Yoksunluk, Faktör 3: İletişimi Kaybetme, Faktör 4: Çevrimiçi Olamama; GGA: Güçler Güçlükler Anketi, DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite.



5. SONUÇ

Örneklem grubunu oluşturan ergenlerin ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanterinden aldıkları puanların ergenlerin nomofobi puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. NMP-Q Puanı = 20 hiç nomofobisi olmayan grubu, $21 \leq$ NMP-Q Score < 60 puan aralığı az nomofobi grubunu, $60 \leq$ NMP-Q Score < 100 puan aralığı orta nomofobi grubunu, $100 \leq$ NMP-Q Score ≤ 140 puan aralığı ciddi nomofobi grubunu temsil etmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre; ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre anne bağlanma toplam ve baba bağlanma toplam puanları anlamlı oranda düşük ($p=0.001$), anne güven ($p<0.05$) ve yabancılaşma ($p<0.01$), baba yabancılaşma ($p<0.01$) puanı anlamlı oranda düşük çıkmıştır. Aynı şekilde güçler ve güçlükler skorlarına baktığımızda; ciddi nomofobisi olan ergenlerin az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre toplam sorun puanları, duygusal sorunları, davranış sorunları, dikkat eksikliği ve hiperaktiviteleri anlamlı oranda yüksek ($p<0.001$) çıkmıştır. Ailelerin çocukları için doldurmuş oldukları güçler güçlükler anketi sonuçlarına göre; ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin az ve orta nomofobi grubundaki ergenlere göre yalnızca duygusal sorunları anlamlı çıkmıştır ($p<0.05$). Ailelere göre ciddi nomofobi grubundaki ergenlerin akran sorunları da anlamlılığa yakın çıkmıştır ($p=0.76$).

Nomofobiyi etkilemede tüm anketlerden hangilerinin anlamlı olduğunu bulmak için tüm alt ölçekleri çoklu doğrusal regresyon analizine soktuğumuzda; anne-baba bağlanma toplam puanları, anne yabancılaşma ve baba iletişim puanı nomofobi gelişimini anlamlı oranda etkilediği görülmüştür ($p<0.05$). Aynı zamanda nomofobi riskini etkilemede güçler güçlükler toplam sorun puanına baktığımızda, toplam sorun puanının anlamlı olmasa da anlamlılığa yakın çıktığı görülmektedir ($p=0.056$).

Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları göz önünde bulundurulduğunda; toplam NMP-Q skorları, toplam anne bağlanma ($r = -.121$, $p < 0.01$), baba bağlanma puanı ($r = -.122$, $p < 0.01$), anne güven ($r = -.075$, $p < 0.05$) ve baba güven ($r = -.072$, p

<0.05) alt ölçeği puanları anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Ayrıca, NMP-Q puanları anne yabancılaşma ($r = .242$, $p < 0.01$) ve baba yabancılaşma puanı ($r = .213$, $p < 0.01$) ile pozitif korelasyon göstermektedir. NMP-Q ve EABE'nin korelasyon analizi çizelge 4.13'de gösterilmiştir.

NMP-Q skorları ile GGA analizinde ise, toplam sorun puanları ($r = .225$, $p < 0.01$) ile duygusal sorunlar ($r = .271$, $p < 0.01$) pozitif korelasyon göstermiştir. Davranış sorunları ($R = .148$, $p < 0.01$) ve hiperaktivite / dikkatsizlik ($r = .185$, $p < 0.01$) skorları önemli oranda yüksek çıkmıştır. NMP-Q ve GGA'nın pearson korelasyon analizi çizelge 4.14'de gösterilmiştir.

6. TARTIŞMA

Bu çalışmada İstanbul'da bir grup ergen üzerinde, cep telefonundan ayrı kalma korkusu (Nomofobi), bağlanma özellikleri, ruhsal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 16-19 yaş arasındaki 819 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş olup ergenlerin % 34,3'ünde hafif, % 55,4'ünde orta ve %10,4'ünde ciddi derecede nomofobi bulunmuştur. Ergenlerin hiçbiri nomofobi olmayan puan aralığına girmemiştir (NMP-Q<20). Kadın katılımcılarda orta ve şiddetli nomofobi oranı erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, nomofobisi olan ergenlerin bağlanma kalitesinin düşük ve ergenlerin ruhsal ve davranışsal sorunlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bağlanma kalitesi ve ruhsal ve davranışsal sorunlar ergenlik döneminde nomofobiye sebep olmaktadır.

Nomofobinin risk faktörleri üzerine yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Bazı çalışmalar, nomofobiyi cep telefonu bağımlılığı olarak görmektedir (Chiu, 2014, Salehan & Negahban, 2013). Nomofobi ile cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar farklı sonuçlar bildirmiştir. Bazı çalışmalar, nomofobinin prevalansının kadınlarda (SecurEnvoy, 2012) ve daha genç yaş grubunda (SecurEnvoy, 2012; Smetaniuk, 2014) daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bazı çalışmalar ise cinsiyet (Dixit ve ark., 2010; Pavithra, Madhukumar, 2015) ve yaş (Yıldırım ve Correia, 2015) açısından anlamlı farklılıklar olmadığını bildirmiştir. Endonezya'da yapılan bir çalışmaya göre tıpkı bizim çalışmamızda olduğu gibi katılımcılardan nomofobisi olmayan birey bulunamamıştır. Katılımcıların % 71.42 'si orta derecede nomofobi grubunda, %19,04'ü ise şiddetli nomofobi grubunda yer almıştır.

Ortalama yaşı 20 olan 242 İspanyol öğrenci ile yapılan çalışmaya göre nomofobi sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Argumosa-Villar ve ark. (2017), benlik saygısı, dışa dönük olma, vicdanlılık ve duygusal istikrar gibi psikolojik özelliklerin nomofobi ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca, panik bozukluğu (King ve ark., 2014) ve sosyal fobi (King ve diğerleri, 2014) gibi kaygı bozuklukları ile de nomofobi

arasında bağlantılar olduğu bildirilmiştir. Mevcut çalışmada, güçler ve güçlükler anketinin sonuçları dikkate alındığında, duygusal belirtiler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite semptomları ve davranış sorunları, yüksek nomofobi grubunda orta ve düşük nomofobi gruplarına kıyasla daha fazladır.

Nomofobi ile ilgili çalışmaların sayısı sınırlı olduğundan bağımlılık ile yapılan çalışmalara bakmak gerekmektedir. Birçok çalışmada aşırı internet kullanımı ile depresyon, sosyal anksiyete ve madde bağımlılığı gibi psikolojik sorunlar arasında bir ilişkinin olduğu kanıtlanmıştır. Bazı çalışmalarda internet bağımlılığı ile kaygı, depresyon arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bir çalışmada, özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir (Gönül, 2002). Depresyon, internet bağımlılığında hem neden hem de belirti olarak yer almaktadır. Araştırmalarda fazla internet kullanımının yalnız kalmaya ve sosyal ilişkilerde azalmaya yol açabileceği gösterilmiştir (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalara göre; Cao ve Su (2007) internet bağımlılığı olan ergenlerin güçler güçlüklerinin duygusal belirtileri, davranış sorunları ve dikkatsizlik / hiperaktivite alt ölçekleri üzerinde daha yüksek puan aldığını bildirmiştir. Bulgularımız Cao ve Su (2007)'nin sonuçlarına oldukça benzemektedir. Ek olarak, Chou ve ark. (2015), ergenlerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB), internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Çalışmamın sonuçları, daha yüksek nomofobi düzeyinde olan ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite skorlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. DEHB tanısı ile nomofobi arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir çalışma bulunmadığından, bu konu daha ileri çalışmalarla ele alınabilir. İnternet bağımlılığının, depresyon ve daha yüksek kaygı seviyeleri gibi duygusal sorunlarla (Dalbudak ve ark., 2013; Yen, Chou, Liu, Yang ve Hu, 2014; Weinstein ve ark., 2015; Lai ve ark., 2015 Ostovar ve diğerleri, 2016) ve suçlu davranışlar (Evren, Dalbudak, Evren, Demirci, 2014) ile ilişkili olduğunu ileri süren çalışmalar bulunmaktadır.

Bu araştırma literatür taramamıza göre uluslararası yazında nomofobi ve bağlanma ilişkisine odaklanan ilk araştırmadır. Bağlanma sıkıntısı yaşayan, insan ilişkilerinde kendini güvensiz hissedenen, özgüveni kırılğan olan, dışa dönük ve içe dönük sorun yaşayan ergenlerin okul hayatı, arkadaş ilişkileri, depresyon ve kaygı ve içselleştirme

sorunlarının daha yüksek olacağı beklenmekteydi . Ve çalışmaya göre; ergenlerin anne ve baba bağlanma puanları anlamlı oranda düşük çıkmıştır. Bu sonuç, ergenlerin kendi içsel kırgınlıklarını, emosyon ve kaygılarını cep telefonu, internet gibi keyif verici bir aktivite ile bastırmak istediklerini göstermektedir. Güvensiz bağlanmanın madde bağımlılığı (Unterrainer ve ark., 2017) ve davranışsal bağımlılık riskini arttırdığı bildirilmiştir (Yen, Yen, Chen, Chen, Ko, 2007; Padykula ve Conklin, 2010; Thorberg & Lyvers, 2010). Bunlara ek olarak Lu ve ark. (2014), güvensiz bağlanan kişilerin cep telefonu bağımlılığı geliştirme riski bulunduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla Lu ve ark. (2014) bulgularımızı desteklemektedir.

Çalışmada ergenlerin doldurmuş oldukları güçler güçlükler anketinde beklenenin aksine, akran ilişkilerinin anlamlı çıkmadığını görmekteyiz. Fakat akran ilişkilerinin nasıl yürüdüğünü düşünmek gerekmektedir. Yapılan araştırmada akran ilişkilerinin sorun olarak çıkmamasının sebebi, ergenlerin arkadaşlarıyla kurdukları ilişkinin sosyal medya üzerinden olmasından kaynaklı olabilir. Bu sebeple yüz yüze iletişimden ziyade internet üzerinden iletişim kurmayı tercih eden ergenler bilgisayarın, cep telefonunun ardındaki arkadaşlarını düşünerek değerlendirmiştir diyebiliriz. Dolayısıyla ileri araştırmalarda sosyalleşme paternleri üzerine araştırma yapılabilir. Telefonda iletişim daha az kaygı verici bir şey olduğundan yüzyüze, jest ve mimiklerle karşılaşmaktansa cep telefonundan daha az yoğun iletişim kurmak daha kolaydır. Cep telefonunun akran ilişkisini artırma, azaltma durumuna daha detaylı bakılması gerekmektedir. Ailelerin çocukları için doldurmuş oldukları güçler güçlükler anket sonuçlarına baktığımızda da yalnızca duygusal sorunların anlamlı çıktığını görmekteyiz. Ergenlerin yaş itibarıyla aileden özel sorunlarını saklayabildiğini, sorunlarını arkadaşlarıyla paylaşabildiğini biliyoruz. Dolayısıyla çalışmada ergenlerin kendilerini ailelerine göre daha objektif değerlendirdiği çıkan sonuçlardan anlaşılmaktadır.

Çocuğun anne-babası arasındaki ilişkinin niteliği, bireylerin bilişlerini, duygularını ve davranışsal durumlarını şekillendirir. Güvensiz bağlanmış olan ergenler kendilerini savunmasız olarak, dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılayabilmektedir. Genellikle düşük benlik saygısı ve sosyal etkileşimden mahrum kalma konusunda yanlış algılamalar vardır (Lin, 2015). Ergenler, yüz yüze iletişimden kaçmak amacıyla akranları ile iletişim kurma yolu olarak telefonlarını kullanmaya başlayabilir. Scimeca ve ark. (2014), teknoloji yoluyla iletişimin sosyal ilişkiler konusunda daha az kaygı verici bir yol olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, güvensiz

bağlanma stili genellikle benlik saygısı düşüklüğüne, depresyona ve endişe verici semptomlara neden olmaktadır. Akıllı telefonlardaki çevrimiçi oyunlar, iletişim vb. haz verici aktiviteler, güvensiz bağlanma yaşayan ergenlerin olumsuz duygularını hafifletmek için bir kaçış yola olabilmektedir. Jacobs(1988) bağlanmaya vurgu yaparak erken çocukluk yaşantılarının olumsuz yönlerinin homeostatik dengeyi bozduğunu ve kişinin bu dengeyi sağlamak istediği için bağımlılık yapıcı maddelere ve davranışsal bağımlılıklara yönlendiğini söylemektedir (Jacobs, 1988).

Bu çalışmada bazı kısıtlamalar bulunmaktadır. Birincisi katılımcıların klinik olarak değerlendirilememesi ve psikiyatrik tanıları elde edilememesidir. İkincisi ise çalışmada ergenlerin cep telefonlarını kullanma sebepleri (çevrimiçi oyunlar, bilgi alma, sosyal ağlar vb.) ve günde kaç saat cep telefonlarını kullandıkları araştırılmamasıdır. Bu kısıtlılıklar başka bir çalışmada ele alınabilir. Ayrıca, bu çalışma İstanbul'da üç okulda uygulanmış olup çalışmayı genellemek açısından uygulama yeri de sınırlılıktır.

Sonuç olarak, ergenlerde nomofobinin bağlanma özellikleri ile ruhsal ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Güvensiz bağlanması ve psikiyatrik problemleri olan ergenleri araştıran, nomofobinin gelişiminin seyri ve konu ile ilgili bilgilerimizi geliştirmek için daha ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C. Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Akdağ, S. T. (2011). Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Uzmanlık Tezi*, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Akun, A., & Andreani, W. (2017). Powerfully technologized, powerlessly connected: The psychosemiotics of nomophobia, *Human System Interactions (HSI), International Conference on*. Doi: 10.1109/HSI.2017.8005051.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063>
- Argumaosa-Villar, L., Boada Grau, J., & Vigil-Collet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-451.
- Atkinson, R. L., Atkinson R. C., Smith, E. E., Bem D. J., & Hoeksema, S. N.(2010). *Psikolojiye Giriş*, Ankara: Arkadaş Yayınevi: 350.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Ankara Üniversitesi, 213-219.
- Bian, M L., & Leung, L. (2014). Smartphone Addiction: Linking Loneliness Shyness Symptoms and Patterns of Use to Social Capital, *Media Asia*, 41, 159-176.
- Bilge, F. (2012). Bir Grup İlköğretim Öğrencisinde Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Eğilimi Değerlendirmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43: 96-105.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1*. New York: Basic Books, Attachment.
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 19-52, 107-127.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.)*. New York: Basic (Original work published 1969).
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma, çev. Tuğrul Veli Soylu. İstanbul: Pinhan Yayıncılık: 233.
- Bragazzi, N. L. & Del Puante, G. (2014). A. Proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155-160)
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. 3.basım, Sanat Yayınları, Ankara.
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care Health and Development*, 33(3), 275-81. doi: 10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x.
- Cep telefonunun tarihçesi. (2017, 4 Temmuz). Erişim adresi: <http://www.mobiletisim.com/dosyalar/cep-telefonunun-tarihcesi> 04.07.2017
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49e57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>.
- Chng, G. S., Li, D., Liao, A. K., & Khoo, A. (2015). Moderating effects of the family environment for parental mediation and pathological internet use in youths. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(1), 30-6. doi: 10.1089/cyber.2014.0368.
- Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., Yen, C. F., & Hu, H. F. (2015). Multi-dimensional correlates of Internet addiction symptoms in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatry Research*, 30;225(1-2), 122-8. doi: 10.1016/j.psychres.2014.11.003.
- Csibi, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Psychometric Properties of the Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-11.

- Dailymail (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact- and it's the plague of our 24/7 age. (2017, 9 Nisan). Erişim adresi: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 272-8. doi: 10.1089/cyber.2012.0390.
- Datta, S., Nelson, V., & Simon, S. (2016). Mobile Phone Use Pattern and Self Reported Health Problems Among Medical Students. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 5(21), 1116-1119.
- Dilbaz, N., Darçın, A. E., Nurmedov, S., Noyan, O., Başabak, A. S., Mordağ, O., Çengel, S. M., & Dağ, M. (2015). Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma, Aile Eğitim Programı, ASPB , Başak Matbaacılık, Ankara.
- Dirik, K.(2016). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-41. doi: 10.4103/0970-0218.66878.
- Durand Jacobs, Evidence for a common dissociative-like reaction among addicts. *Journal of Gambling Behavior*, 1988, 4(1), 27-37.
- Eichenberg, C., Dyba, J., & Schott, M. (2017). Attachment Style, Motives for Use and Internet Addiction. *Psychiatrische Praxis*, 44(1):41-46.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1, 365-380.
- Erdem, H., Kalkın G., Türen U., & Deniz, M.(2016), Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), s.923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun(Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1).

- Ergün, H. (2008). 14-18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Evren, C., Dalbudak, E., Evren, B., & Demirci, A. C. (2014). High risk of Internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10(th) grade adolescents. *Psychiatria Danubina*, 26(4), 330-9.
- Finn, S. (1997). Origins of Media Exposure. *Sage Journals*, 24(5), 507-529.
- Gander, M. J., Gardiner, H. W. (2001). Çocuk ve Ergen Gelisimi. Çev. Bekir Onur. 4.Baskı. Ankara: _mge Kitabevi.
- Garip Durum Deneyi. (2017, 26 Şubat). Erişim adresi: <https://www.izlesene.com/video/garip-durum-deneyi/2545141>.
- Gençoğlan, S. (2014). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde Bağlanma Biçimleri ve Ebeveynlerindeki Psikopatolojinin Bağlanmaya Etkisi, Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Gezgin, D. M., Şahin Y. L., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1).
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium*, 40, 105-110.
- Gutierrez-Puertas, L., Marquez-Hernandez, V., & Aguilera-Manrique, G. (2016). Adaptation and Validation of the Spanish Version of the Nomophobia Questionnaire in Nursing Studies. *Computers Informatics Nursing*, 34(10), 470-475. doi: 10.1097/CIN.0000000000000268.
- Günaydın, G., Selçuk, E., Sümer, Nebi., & Uysal, A. (2005). “Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formunun Psikometrik Açından Değerlendirmesi” *Türk Psikoloji Yazıları*. 8 (16) 13-23.
- Güvenir, T., Özbek, A., Baykara, B., Arkar, H., Şentürk, Birsen, Ş., & Arkar, H., İncekaş, S. (2008). “Güçler ve Güçlükler Anketi’nin(GGA) Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri”, *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*: 15(2) 65-74.
- Hazan, C., & Shaver P. R. Bağlanma-Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve- çeviren: Prof. Dr. Ali SÖNMEZ- *Psychological Inquiry* 1994 vol. 5, no.1, 1-2)(sf.3-4)
- Hidayat, S., & Mustikasari (2014). Kecanduan penggunaan smartph one dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI. *Fakultas Kedokteran UI*.
- Hollander, E., & Wong C. M. (1995). Obsessive-compulsive spectrum disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 56(4), 3–6.

- Hugill, M., Fletcher I., & Berry, K. (2017). Investigation of associations between attachment, parenting and schizotypy during the postnatal period. *Journal of Affective Disorders*, 220, 86-94. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.040>
- Jena, R.K. (2015). Compulsive Use of Smartphone and Its Effect on Engaged Learning and Nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51.
- Kalaitzaki, A. E., & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others and sadness. *Addictive Behaviors*, 39(3), 733-6. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.12.002.
- Kalkan, M., & Kaygusuz, C. (2013). İnternet Bağımlılığı, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (2), 321-342.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.(kullanıldı)
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Sancassiani, F., Machado, S., & 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) doi: 10.2174/1745017901410010028.
- Kissgen, R., & Franke, S. (2016). An attachment research perspective on ADHD. *Neuropsychiatrie*, 30(2), 63-68. doi: 10.1007/s40211-016-0182-1.
- Kökçü, F., & Kesebir, S. (2010). İki uçlu olgular ve çocuklarında bağlanma biçiminin mizaç, kişilik ve klinik özellikler ile ilişkisi: kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21, 309-318.
- Kulaksızoğlu, Adnan. (2004). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi: 32-33.
- Kuss, D.J., & Griffiths M.D. (2017) . Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int J Environ Res Public Health*. 14(3), 311.
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., Ramos, M., Chen, S. H., & Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents

- in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public Health*. 129(9), 1224-36. doi: 10.1016/j.puhe.2015.07.031.
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The Effects of Cell Phone Use and Emotion-regulation Style on College Students' Learning. *Cognitive Psychology*, 31(3), 360-366. DOI: 10.1002/acp.3323
- Lee, Y. S., Yang, H. S., Jeong, C. J., Yoo, Y. D., Jeong, G. Y., Moon, J. S., Kang, M. K., & Hong, S. W. (2012). Changes in the Thickness of Median Nerves Due to Excessive Use of Smartphones. *Journal of Physical Therapy Science*, 24(12), 1259-1262.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children & Media*, 2, 93-113.
- Licklider, J. C. R. (1960). Man-computer symbiosis. *Human Factors in Electronics*, IRE Transactions on, 1, 4-11.
- Lin, J.H. (2015). The role of attachment style in Facebook use and social capital: evidence from university students and a national sample. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(3), 173-180.
- Lu, X., Katoh, T., Chen, Z., Nagata, T., Kitamura, T. (2014). Text messaging: are dependency and Excessive Use discretely different for Japanese university students? *Psychiatry Research*, 216 (2), 255-262. doi: 10.1016/j.psychres.2013.12.024.
- Maccoby, E.J., Masters, C. (1970). Attachment and Dependency. Carmichael's Manual of Child Psychology. Ed. P. Mussen. New York: Wiley, Volume 2.
- Musayeva, G.(2015). Gelişen Teknoloji Sayesinde Cep Telefon Operatörlerinin Değişimindeki Beklentiler, İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi, 28, 53-63. doi: 10.17932/ IAU.IAUD.m.13091352.2015.7/28.53-63
- Ocak, M. A. (2014). Aile ve İnternet, Aile Eğitim Programı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Pirintaş Basım Sanayi, İstanbul.
- Okaz, A. A. (2015). Integrating Blended Learning in Higher Education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 600-603. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.086>.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet Addiction and its Psychosocial Risks (Depression, Anxiety, Stress and Loneliness) among Iranian Adolescents and Young Adults: A Structural Equation Model in a Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-67.
- Ögel, Kültegin. (2012). İnternet Bağımlılığı İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

- Özdemir, A. S. (2017). (2017, 4 Nisan). Erişim adresi: <http://www.mobiletisim.com/dosyalar/cep-telefonunun-tarihcesi>
- Öztürk, U. C. (2015).Bağlantıda Kalmak Ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629-638
- Padykula, N. L. F., & Conklin, P. (2010). The self-regulation model of attachment trauma and addiction. *Clinical Social Work Journal*, 38(4), 351-360. doi:10.1007/s10615-009-0204-6.
- 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.
- Prasad,M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., Malhi,R., & PanditaV. (2017). Nomophobia: A Cross-sectional Study to Assess Mobile Phone Usage Among Dental Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), 34-39. DOI : 10.7860/JCDR/2017/20858.9341.
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 471-485.
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632e2639. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>.
- SecurEnvoy. (2012). <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> available at: 19.07.2017
- Scannell, L., & Gifford, R. (2017). The experienced psychological benefits of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 51, 256- 269. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.04.001>
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M.R., & Zoccali R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and Internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 1-8.
- Shih, D. H., Ching, C. C. & Hsiu, S. C. (2009). An Empirical Studies on Mobile Phone Dependency Syndrome. *Mobile Business*, Eighth International Conference on. Doi: 10.1109/ICMB.2009.38.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 41e53. <http://dx.doi.org/10.1556/JBA.3.2014.004>.

- Süler, M. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya: 14.
- Sümer, N., Ünal, S., & Selçuk, E. (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 38-45.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-7. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012.
- Tavolacci, M.P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia Among French College Students, *The European Journal of Public Health*, 25(3), 206.
- TUIK(2016). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id> Erişim tarihi:24.04.2017.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39.
- Unterrainer, H. F., Hiebler-Ragger, M., Koschutnig, K., Fuchshuber, J., Tscheschner, S., Url, M., Wagner-Skacel, J., Reininghaus, E. Z., Papousek, I., Weiss, E. M., & Fink, A. (2017). Addiction as an Attachment Disorder: White Matter Impairment Is Linked to Increased Negative Affective States in Poly-Drug Use. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 208. doi: 10.3389/fnhum.2017.00208.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Wissink, I. B., Colonesi, C., Stams G. J., Hovee, M., Asscher, J. J., Noom, M. J., Polderman, N., & Kellaert-Knol, M. G. (2016). Validity and Reliability of the Attachment Insecurity Screening Inventory (AISI) 2–5 Years. *Child Indicators Research*, 9, 533–550.
- Wright, C. J., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry W. L. (2017). Intolerance of uncertainty mediates the relationship between adult attachment and worry. *Personality and Individual Differences*, 112(1), 97-112. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.039>.
- Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., & Liu, S. (2009). Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression Among Adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32, 863-873.
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H.F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among

adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1601-8. doi: 10.1016/j.comppsy.2014.05.025.

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-9. doi: 10.1089/cpb.2006.9948.

Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2015). "A Growing Fear Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students", *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi:10.1177/0266666915599025.

Yildirim, C., & Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association Toronto Canada.*



EKLER

Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu.

Mobil Telefon Yoksunluğu "No Mobile Phobia"(16-17 Yaş)

Merhaba arkadaşlar, bu form yalnızca 16-17 yaşındaki kişileri ilgilendirmektedir. Mobil telefon yoksunluğu adlı fobi olan Nomofobi'nin bağlanma ile ilişkisini incelemek için hazırlanmıştır. Bilgileriniz araştıran tarafından gizli tutulacaktır. Sorulara DOĞRU VE EKSİKSİZ yanıt vermeniz araştırma için çok önemlidir. 5 kısa bölümden oluşan çalışmamıza katkınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız?

.....

2. Cinsiyetiniz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Kadın
 Erkek

3. Anneniz ve babanız hayatta mı?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Her ikisi de sağ
 Her ikisini de kaybettim
 Annemi kaybettim
 Babamı kaybettim

4. Anne-babanızın birliktelik durumu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Evli
 Aynı yaşıyorlar
 Diğer:

5. Annenizin eğitim durumu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Okuryazar değil
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise
 Üniversite mezunu
 Yüksek Lisans-Doktora

6. Babanızın eğitim durumu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Okuryazar değil
 İlkokul mezunu
 Ortaokul mezunu
 Lise
 Üniversite mezunu
 Yüksek Lisans-Doktora

7. Kaç kardeşiniz?

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- 1
 2
 3
 Diğer:

8. Siz kaçınıcı çocuğunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- 1
 2
 3
 Diğer:

9. Ailenizin aylık geliri?

.....

10. Evde kaç kişi yaşıyorsunuz?



11. Çekirdek aile dışında yaşayan var mı? Açıklayınız.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Evet seçeneğini işaretliyorsanız "Diğer" kısmına kimin yaşadığını açıklayınız.
- Hayır
- Diğer:

12. Ailenizde veya sizde psikiyatrik rahatsızlık öyküsü var mı? Açıklayınız.

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Evet seçeneğini işaretliyorsanız "Diğer" kısmına içeriği yazınız.
- Hayır
- Diğer:

13. Aileniz veya siz ciddi rahatsızlık, kronik hastalık geçirdiniz mi? Ameliyat oldunuz mu? İşaretleyip "Diğer" kısmına açıklayınız.

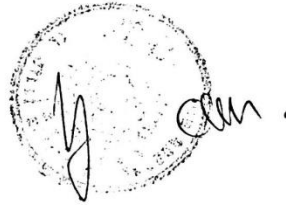
Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Ciddi rahatsızlık
- Kronik hastalık
- Ameliyat
- Hiçbiri
- Diğer:

14. Nerede yaşıyorsunuz?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Ailemin yanında
- Arkadaşlarımla
- Akrabalarımla
- Devlet yurdunda
- Özel yurтта



Ek 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu.

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu çalışmada İstanbul'da Bir Grup Ergen Üzerinde, Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu, Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişki incelenmektedir. "No Mobile Phobia" olarak adlandırılan çağımızın taze fobisi nomofobinin bağlanma ile ilişkisinin emosyonel ve davranışsal özellikleri incelenerek günümüzde mobil telefon teknolojisindeki gelişmeler sonucunda ortaya çıkan sosyal ve psikolojik davranış örüntüleri açıklanmış olacaktır.

Çalışmaya katılmakta gönüllülük esastır. Araştırma hakkında sizi bilgilendirmek için hazırladığımız bu formu okuyup anladıktan sonra soruları yanıtlamaya başlayınız. Kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. Yanıtlarınız ve diğer bilgilerinizi araştırmacılardan başka hiç kimse görmeyecektir.

Size sunulan bu anketlerdeki bütün soruları dikkatlice okuyarak eksiksiz ve doğru bir şekilde yanıtlayınız. Hiç bir soruyu boş bırakmamaya özen gösteriniz. Eğer sorular sizi direk olarak ifade etmiyorsa size en uygun seçenekleri işaretleyiniz.

Araştırma sizin için herhangi bir risk taşımamaktadır.

Bilimsel çalışmamıza katkınız için teşekkür ederiz.

Tarih:

İmza:



Ek 3: Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu (Nomofobi) Anketi.

26.09.2017

nomofobi -1.jpg

Nomofobi Anketi

Sevgili öğrenciler veya gençler, hazırsanız başlıyoruz:)

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz. 1'den 7'ye kadar size en uygun olan kutucuğu işaretleyiniz. 1=KESİNLİKLE KATILMIYORUM 4=BAZEN 7= KESİNLİKLE KATILYORUM anlamına gelmektedir.

15. Her satırda yalnızca bir şıkki işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7
Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haberlere(örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kontörüm(TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telefonum çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...

Her satırda yalnızca bir şıkki işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7
Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ailem ve/veya arkadaşlarımla ulaşamayacakları için endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilmediğim için gerilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Handwritten signature and stamp

<https://mail.google.com/mail/u/0/#sent/15ebdd0d33cadc15?projector=1>

1/1

Ek 4: Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu.

Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Ölçeği

Değerli gençler, aşağıda anneniz ve babanızla ilgili cümleler verilmiştir.

Her cümle ile ilgili olarak kendi durumunuzu doğru şekilde yansıtmazın önemlidir. Anne ve/veya babanızı kaybetmişseniz yetişmenizde en çok katkısı olan kişiyi göz önüne alınız.

7 aralıklı ölçek üzerinde 1= ASLA 4=BAZEN 7=DAİMA anlamına gelmektedir. Size en uygun puanı 1'den 7'ye kadar seçip, kutucuklara işaretleyiniz.

17. Aşağıdaki maddeleri annenizle ilişkinizi göz önünde bulundurarak doldurunuz.

Her satırda yalnızca bir şıkki işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7
Annem duygulanma saygı gösterir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annem başka biri olsun isterdim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annem beni olduğum gibi kabul eder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sorunlarım hakkında annemle konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissedem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evde kolayca keyfim kaçır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annemin kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıkmak istemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kim olduğumu daha iyi anlamamda annem bana yol gösterir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu anneme anlatırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anneme kızgınlık duyuyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annemden pek ilgi görmüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kızgın olduğumda annem anlayışlı olmaya çalışır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annem bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Aşağıdaki maddeleri babanızla ilişkinizi göz önünde bulundurarak doldurunuz.

Her satırda yalnızca bir şıkki işaretleyin.

	1	2	3	4	5	6	7
Babam duygularına saygı gösterir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babam başka biri olsun isterdim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babam beni olduğum gibi kabul eder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sorunlarım hakkında babamla konuştuğumda kendimden utanırım ya da kendimi kötü hissedem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Evde kolayca keyfim kaçır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babamın kendi problemleri olduğundan, onu bir de kendiminkilerle sıkmak istemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kim olduğumu daha iyi anlamamda babam bana yol gösterir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu babama anlatırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babama kızgınlık duyuyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babamdan pek ilgi görmüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kızgın olduğumda babam anlayışlı olmaya çalışır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Babam bir şeyin beni rahatsız ettiğini hissederse, bana nedenini sorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ek 5: Güçler Güçlükler Anketi Ergen Formu.

Güçler Güçlükler Anketi

Sevgili arkadaşlar, sondan bir önceki kısma geldik.

Her cümle için, Doğru Değil, Kısmen Doğru, Tamamen Doğru kutularından birini işaretleyiniz.

Tüm cümleleri yanıtlamanız önem arz etmektedir. Lütfen yanıtlarınızı son 6 ay içindeki durumunuzu göz önüne alarak venniz.

19. Her satırda yalnızca bir şıkki işaretleyin.

	Doğru Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genellikle başkalarıyla paylaşıyorum. (Örn. yiyeceklerimi, oyuncaklarımı, kalemimi vs.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça kontrolümü kaybederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genellikle kendi başımayım. Genelde yalnız oynarım ya da başkalarıyla birlikte olmaktan kaçınırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genellikle bana söyleneni yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çok endişelenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En az bir yakın arkadaşım var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça mutsuz, kederli ve ağlamaklıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yaşıtlarım genelde beni sever.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yeni ortamlarda gerginim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendime güvenimi kolayca kaybederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimden küçüklere iyi davranırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça kötü şeyler yapmakla suçlanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer çocuklar ya da gençler benimle alay ederler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça başkalarına (anne baba, öğretmen, çocuklar) yardım etmeye istekli olurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erişkinlerde yaşıtlarımdan daha iyi geçinirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Belirtmek istediğiniz başka düşünce ya da duygunuz var mı?

3

Celler

Son 5 soru:)

21. Genel olarak, aşağıdaki alanların birinde ya da daha fazlasında güçlüklerinizin olduğunu düşünüyor musunuz: Duygular - Dikkati toplama - Davranışlar - Başkaları ile geçinebilme ?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Hayır
 Evet-Biraz
 Evet-Oldukça Ciddi
 Evet-Çok Ciddi
 Diğer:

Eğer yanıtınız "Evet" ise, lütfen aşağıdaki bu güçlüklerle ilişkin 4 soruyu yanıtlayınız.

22. Bir önceki soruda bahsettiğiniz bu güçlükler ne zamandır var?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- 1 aydan az
 1-5 ay
 6-12 ay
 1 yıldan fazla
 Diğer:

23. Bu güçlükler seni ne kadar sıkıntıya sokuyor ya da ne kadar moralini bozuyor?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Kesinlikle Hayır
 Biraz
 Oldukça Fazla
 Çok Fazla
 Diğer:

24. Bu güçlükler aşağıdaki alanlarda, günlük yaşamını etkiliyor mu?

Her satırda yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	Kesinlikle Hayır	Biraz	Oldukça Fazla	Çok Fazla
Ev yaşamı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaş ilişkileri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sınıf içi öğrenme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boş zaman etkinlikleri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Bu güçlükler çevrendeki insanların (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) hayatını zorlaştırıyor mu?

Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

- Kesinlikle Hayır
 Biraz
 Oldukça Fazla
 Çok Fazla

26. Tarih

Örnek: 15 Aralık 2012

ÖNEMLİ

ARKADAŞLAR ANKETİMİZ BİTTİ.)

Elinizde bulunan diğer anketi ailenizde sizi yetiştirmiş olan kişiye doldurtmanız bilimsel araştırmamız için ÇOK önemlidir.

LÜTFEN Cuma gününe kadar REHBER ÖĞRETMENİNİZE TESLİM EDİNİZ. (Ağaçlarımız boşa gitmesin:))

Powered by
Google Forms

Mobil Telefon Yoksunluğu "No Mobile Phobia"(AİLE)

Merhaba , bu form yalnızca EBEVEYNLER içindir. Doldurmak için 16-17 yaşındaki çocukların ebeveyni olmak yeterlidir.)

Mobil telefon yoksunluğu adlı fobi olan Nomofobi'nin bağlanma ile ilişkisini incelemek için hazırlanan araştırmamda bu kısmı doldurarak bana yardımcı olursanız çok sevinirim.

Bilgileriniz araştırıcı tarafından gizli tutulacaktır. Sorulara DOğRU VE EKSİKSİZ yanıt vermeniz araştırma için çok önemlidir.

Form 5 dakikadan kısa sürmektedir.

Her cümle için, Doğru Değil, Kısmen Doğru, Tamamen Doğru kutularından birini işaretleyiniz.

Tüm cümleleri yanıtlamanız önem arz etmektedir. Lütfen yanıtlarınızı çocuğunuzun son 6 ay içindeki durumunu göz önüne alarak veriniz.



NOT: ARKADAŞLAR BU FORMU AİLENİZE DOLDURTUNUZ. VE CUMA GÜNÜNE KADAR REHBER ÖĞRETMENİNİZE TESLİM EDİNİZ.

1. Lütfen soruları 16-17 yaşındaki çocuğunuzu düşünerek cevaplandırınız.
Her satırda yalnızca bir şıkkı işaretleyin.

	Doğru	Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
Diğer insanların duygularını önemser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huzursuz ve aşırı hareketlidir, uzun süre kıpırdamadan duramaz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça baş ağrısı, karın ağrısı ve bulantı şikayetleri olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer çocuklarla kolayca paylaşır. (Yiyeceğini, oyuncasını, kalemini v.s.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aşırı sınırlıdır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daha çok tek başınadır, yalnız oynama eğilimindedir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genellikle söz dinler, büyüklerin isteklerini yapar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Birçok kaygısı vardır. Sıkça endişeli görünür.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardımcı olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sürekli elleri ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerden kıpırdanıp durur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En az bir yakın arkadaşı vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça diğer çocuklarla kavga eder ya da onlarla alay eder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça mutsuz, kederli ya da ağlamaklıdır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Genellikle diğer çocuklar tarafından sevilir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dikkati kolayca dağılır. Dikkatini toplamakta güçlük çeker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yeni ortamlarda gergin ya da huysuzdur. Kendine güvenini kolayca kaybeder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendinden küçüklere iyi davranır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kötü alışkanlıkları vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diğer çocuklar onunla alay ederler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıkça başkalarına (anne, baba, öğretmen, diğer çocuklar) yardım etmeye istekli olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bir şeyi yapmadan önce düşünür.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ev, okul ya da başka yerlerden kendine ait olmayan şeyleri almak ister.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Büyüklerde çocuklardan daha iyi geçinir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pek çok korkusu var. Kolayca ürker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Başladığı işi bitirir, dikkat süresi iyidir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Belirtmek istediğiniz başka düşünce ya da duygunuz var mı?

8



Son 5 soru:)

3. Genel olarak, çocuğunuzun aşağıdaki alanların birinde ya da daha fazlasında güçlükleri olduğunu düşünüyor musunuz: Duygular - Dikkati toplama - Davranışlar - Başkaları ile geçinebilme ?

Yalnızca bir şıkki işaretleyin.

- Hayır
 Evet-Biraz
 Evet-Oldukça Ciddi
 Evet-Çok Ciddi
 Diğer:

Eğer yanıtınız "Evet" ise, lütfen aşağıdaki bu güçlüklerle ilişkin 4 soruyu yanıtlayınız.

4. Bir önceki soruda bahsettiğiniz bu güçlükler ne zamandır var?

Yalnızca bir şıkki işaretleyin.

- 1 aydan az
 1-5 ay
 6-12 ay
 1 yıldan fazla
 Diğer:

5. Bu güçlükler çocuğunuzu sıkıntıya sokuyor ya da moralini bozuyor mu?

Yalnızca bir şıkki işaretleyin.

- Kesinlikle Hayır
 Biraz
 Oldukça Fazla
 Çok Fazla
 Diğer:

6. Bu güçlükler aşağıdaki alanlarda, çocuğunuzun günlük yaşamını etkiliyor mu?

Her satırda yalnızca bir şıkki işaretleyin.

	Kesinlikle Hayır	Biraz	Oldukça Fazla	Çok Fazla
Ev yaşamı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaş ilişkileri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sınıf içi öğrenme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boş zaman etkinlikleri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Bu güçlükler size ya da ailenize zorluk yaşıyor mu?

Yalnızca bir şıkki işaretleyin.

- Kesinlikle Hayır
 Biraz
 Oldukça Fazla
 Çok Fazla

8. Tarih

Omek, 15 Aralık 2012

9. Dolduran kişi

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Anne
 Baba
 Diğer:

Y. Ç. Ç.

Ek 7: Anket İzni (İstanbul Milli Eğitim Bakanlığı).



**T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : 59090411-44-E.3067857

08.03.2017

Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

Sayın: Büşra BAYRAK

İlgi: a) 24.02.2017 tarihli dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 06.03.2017 tarih ve 2930138 sayılı oluru.

"İstanbul Bir Grup Ergen Üzerinde Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu teziniz hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılması, okul idarecilerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda uygulanması ve işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

Harun TÜYSÜZ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı


EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr


A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b630-4e47-3019-8595-4fbc kodu ile teyit edilebilir.


Ek 8: Anket İzni (Nomofobi Ölçeği).

 Çağlar Yıldırım <caglar@iastate.edu>
5.10 (Çar), 17:34
Büşra BAYRAK

Bu iletiyi 5.10.2016 23:42 tarihinde iletiniz

 Yildirim_and_Correia (20...
294 KB

 Turkish NMP-Q.pdf
93 KB

 Nomophobia_Question...
193 KB

✓ 4 ekin (753 KB) tümünü göster Tümünü indir Tümünü OneDrive - ISTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ konumuna kaydet

Merhaba Büşra,

Mesajın ve Nomofobi ölçeğindeki ilgin için teşekkürler. Çalışma konun kulaga çok ilginç geliyor ve bence sonuçları çok aydınlatıcı olacaktır.

1) Ölçeği kullanabilirsin tabii ki. :)
2) Ölçeğin üniversite öğrencileri baz alınarak geliştirilmiş olmasına rağmen daha genç örneklerle de kullanılabileceğini düşünüyorum. Lise öğrencileri için de uygun ve geçerli diye düşünüyorum.


İhtiyacın olursa diye, ekte ölçeğin hem Türkçe hem de İngilizce versiyonunu gönderiyorum.

Baska bir sorun olursa yardımcı olmaya çalışırım.

Çalışmalarında kolaylıklar dilerim.

Tesekkürler,
CY

Ek 9: Anket İzni (Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Form).


 **Gül Günaydin** <gulgunaydin@bilkent.edu.tr>
5:10 (Çar), 14:09

[Gizliliğinizin korunmasına yardımcı olmak için bu iletideki bazı içerikler engellendi. Engellenen özellikleri yeniden etkinleştirmek için, buraya tıklayın.](#)

[Bu gönderenden gelen içeriği her zaman göstermek için, buraya tıklayın.](#)

Selam Büşra,
Tabii ki kullanabilirsin. Çalışmalarında başarılar dilerim.
Sevgiler,
Gül


--
Gül Günaydin, Ph.D.
email: gulgunaydin@bilkent.edu.tr
cc email: gg294@cornell.edu
<http://gulgunaydin.bilkent.edu.tr>
+90 (312) 290 2760
Department of Psychology
Bilkent University
H-135A 06800 Ankara Turkey

 **Büşra BAYRAK**
5:10 (Çar), 12:37
gulgunaydin@bilkent.edu.tr ✉

Gönderilmiş Öğeler

Hocam Merhaba,

Ben Psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda sizin "Ebeveyn ve Arkadaşlarına Bağlanma Envanteri"ni kullanabilir miyim? Tez danışmanım sizden izin almam gerektiğini söyledi. Cevap verebilirseniz çok sevinirim.



Ek 10: Anket İzni (Güçler Güçlükler Anketi).



Taner Guvenir <tanerguvenir@hotmail.com>

5.10 (Çar), 13:56
Büşra BAYRAK



Tümünü yanıtla

Sayın Bayrak
Bilimsel çalışmalarınızda Güçler Güçlükler Anketini (GGA) kullanmanızdan mutluluk duyuyorum.
İyi çalışmalar

Doç. Dr. Taner Guvenir

Dokuz Eylül Üniversitesi
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hast AD
Öğretim Üyesi

Associate Professor
Consultant Child and Adolescent Psychiatrist
Medical Director
In Patient CAMHS of Dokuz Eylül University Izmir TURKEY

00902324123551 (hastane - hospital)
00902324630995 (muayenehane - private practice)
GMC (UK) Reg No: 7117861

From: Taner Güvenir <Dr.Tanerguvenir@hotmail.com>
Sent: 05 October 2016 11:06
To: tanerguvenir@hotmail.com
Subject: İlt: Güçler Güçlükler Anketi Hakkında

Ek 11: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı.

Evrak Tarih ve Sayısı: 15/05/2017-2974



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

Sayı : 88083623-044-2974
Konu : Büşra BAYRAK'ın Etik Onay Hk.

15/05/2017

Sayın Büşra BAYRAK

Enstitümüz Y1512.270017 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Büşra BAYRAK'ın "İSTANBUL'DA BİR GRUP ERGEN ÜZERİNDE, CEP TELEFONUNDAN AYRI KALMA KORKUSU, BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, RUHSAL VE DAVRANIŞSAL SORUNLAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Nomofobi Anketi", "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Ölçeği" ve "Güçler Güçlükler Anketi" ile ilgili anketleri 26.04.2017 tarih ve 2017/09 İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Özer KANBÜROĞLU



Evrak Doğrulama İçin : https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision_Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BENNZD5

Adres:Beşyol 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

1. **Adı Soyadı** : Büşra Bayrak
2. **Doğum Tarihi** : 14.05.1991
3. **Unvanı** : Sosyolog
4. **Öğrenim Durumu:**

Derece	Ala	Üniversi	Yıl
Lisans	Sosyoloji	Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi	2010 -
Y.Lisans	Psikoloji	İstanbul Aydın Üniversitesi	2015 -

5. **Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında basılan bildiriler**
Sözlü Sunum- “İstanbul’da Bir Grup Ergen Üzerinde Cep Telefonundan Ayrı Kalma Korkusu, Bağlanma Özellikleri, Ruhsal ve Davranışsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” , 15. Ulusal Sinirbilim Kongresi, Sakarya Üniversitesi, 7-10 Mayıs 2017, Sakarya.

6. Mesleki Deneyim ve Eğitimler

Mesleki Deneyim

- İstanbul Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Bahçelievler Sosyal Hizmet Merkezi, Sosyolog, 2016-Halen.

Eğitimler

- Pedagojik Formasyon, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, 2015.
- Aile Danışmanlığı Sertifikası (450 saat), Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi, 2015.

7. İletişim Bilgileri

Cep telefonu: 539 866 96 79

e-posta :1busrabayrak@gmail.com

