

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**NOMOFOBİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza ALTAN

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi MESUT YAVUZ

Ocak, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**NOMOFOBİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Beyza ALTAN
(Y1612.270005)**

**Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi MESUT YAVUZ


Ocak, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1612.270002 numaralı öğrencisi **Beyza ALTAN**'ın “**NOMOFOBİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**” adlı tezi, Yönetim Kurulumuzun 11.12.2018 tarih ve 2018/31 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 24.12.2018 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Mesut YAVUZ	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Üye	Doç. Dr.	Muhammed Tayyib KADAK	İstanbul Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Nomofobi İle Aleksitimi Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık Ve Üst Bilişin Aracı Rolünün İncelenmesi ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve etik geleneklere aykırı düşecek bir davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Beyza ALTAN

ÖNSÖZ

Bilgisi ve tecrübeleriyle bana her konuda yardımcı olan, tez çalışmamla en ince ayrıntısına kadar ilgilenen ve bu süreci en başarılı şekilde idare etme konusunda deneyimleriyle beni en doğrusuna yönlendirmeye çalışan değerli tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Mesut YAVUZ'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim dahil olmak üzere tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen çok kıymetli aileme her zaman ve her koşulda yanımda oldukları için çok teşekkür ederim.

Tez hazırlık ve yazım süreci boyunca bana yardımcı olan herkese teker teker teşekkür ediyorum.

Ocak, 2019

Beyza ALTAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Cep Telefonlarının Ruhsal ve Davranışsal Etkileri.....	2
1.2 Problem Cümlesi	4
1.3 Alt Problemler	4
1.4 Araştırmanın Önemi	4
1.5 Araştırmanın Varsayımları	5
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7 Tanımlar	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR	7
2.1 Nomofobinin Şekillenmesi.....	7
2.1.1 Bağlanma	7
2.1.1.1 Bağlanma stilleri	9
2.1.1.2 Bağlanma ve psikopatoloji.....	11
2.1.2 Bağımlılık.....	12
2.1.3 İnternet bağımlılığı.....	13
2.1.4 Akıllı telefon nedir?	14
2.1.5 Akıllı telefon bağımlılığı.....	17
2.1.6 Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmalar	21
2.2 Aleksitimi	24
2.2.1 Duyguları tanıma ayırt etme ve ifade etmede güçlük	26
2.2.2 Sınırlı hayal kurma becerisi	26
2.2.3 İşevuruk (işlemsel) düşünme	27
2.2.4 Dış merkezli bilişsel yapı.....	27
2.3 Üstbilis	29
2.3.1 Flavell'in Üstbilis Modeli	30
2.4 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness / Mindfull Awareness).....	33
3. YÖNTEM.....	35
3.1 Araştırmanın Modeli	35
3.2 Örneklem	35
3.3 Veri Toplama Araçları	35
3.3.1 Sosyodemografik bilgi formu	36
3.3.2 Nomofobi ölçeği (nmp-q)	36
3.3.3 20 soruluk toronto aleksitimi ölçeği (taö-20).....	36

3.3.4 Üst biliş ölçeği çocuk-ergen formu (ÜBÖ-ÇE)	37
3.3.5 Bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ).....	37
3.4 Verilerin Toplanması.....	37
3.5 Verilerin Analizi.....	38
4. BULGULAR ve SONUÇ	39
4.1 Örneklemin Genel Özellikleri	39
4.2 Ölçeklerin Cinsiyet Değişkeni ile İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T-Testi ile).....	46
4.3 Nomofobi Ölçeği, Aleksitimi Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeği Arasındaki İlişki.....	49
4.4 Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	50
5. SONUÇ.....	52
6. TARTIŞMA ve ÖNERİLER	54
KAYNAKLAR	60
EKLER.....	68
ÖZGEÇMİŞ.....	79

KISALTMALAR

TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
GSM	: Mobil Cep Telefonu (Global System for Mobile Communication)
GSMA	: Groupe Speciale Mobile Association
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
NMP-Q	: Nomofobi Ölçeği
TAÖ-20	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
ÜBÖ-ÇE	: Üst Biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1 : Cinsiyet Dağılımı	39
Çizelge 4.2 : Cinsiyete göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	39
Çizelge 4.3 : Sınıf kademesine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	40
Çizelge 4.4 : Anne-baba varlığına göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	40
Çizelge 4.5 : Anne-baba birlikteliğine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	41
Çizelge 4.6 : Annenin eğitim düzeyine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	42
Çizelge 4.7 : Babanın eğitim düzeyine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	42
Çizelge 4.8 : Aile gelirine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri...	43
Çizelge 4.9 : Kardeş sayısına göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	44
Çizelge 4.10: Evde yaşayan kişi sayısına göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	45
Çizelge 4.11: Cep telefonu tipine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri	45
Çizelge 4.1 : T Testi	47
Çizelge 4.2 : Ölçekler arası korelasyon değerleri.....	50
Çizelge 4.3 : Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları	51

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Üst Biliş Modeli	32
Şekil 4.1: Nomofobi ile Aleksitimi İlişkisinde Üst Biliş ve Bilinçli Farkındalık Aracı Değişkenlerinin Etkisi	46

NOMOFOBİ İLE ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÜST BİLİŞİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 15-18 yaş arasındaki öğrencilerin nomofobik özelliklere sahip olma durumları ile aleksitimi, bilinçli farkındalık ve üst biliş arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın örneklemini Samsun ilinde 5 farklı okulda, lise 1. 2. 3. ve 4. sınıfta öğrenim görmekte olan 800 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 457'si (%57) kız, 339'u (%43) erkektir. 4 kişi ölçüm araçlarını uygun şekilde doldurmadığı için çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmayla ilgili veriler Sosyodemografik Soru Formu, Nomofobi Ölçeği (NMP-Q), 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Üst Biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE) aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS v22.0 ve SPSS Amos v22.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sıklık ve ortalama değerler hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Testi ile analiz edilmiştir. Numerik değişkenler Bağımsız Örneklem T-Testi ile analiz edilmiştir. Bilinçli farkındalık ve üst bilişin, nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkide aracı değişken olarak etkisini belirlemek için Yapısal Eşitlik Analizi kullanılmıştır. Aleksitimi, bilinçli farkındalık, üst biliş ve cinsiyet değişkenlerinin nomofobi düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değeri $p<0.05$ ve $p<0.001$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre; kızların nomofobi, aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalık ölçeklerinden aldıkları puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0.001$). NMP-Q puanları ile TAÖ-20 ($r=0.227$) ve ÜBÖ-ÇE ($r=0.318$) puanları arasında anlamlı düzeyde korelasyon tespit edilmiştir ($p<0.001$). Üst biliş ve bilinçli farkındalığın aracı değişken olarak nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi anlamlı olarak etkilediği belirlenmiştir ($p<0.05$). Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre aleksitimi karakter özelliklerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinin, üst biliş sorunlarının ve cinsiyetin nomofobi gelişimini anlamlı ölçüde yordadığı görülmüştür ($p<0.001$).

Aleksitimi karakter özelliğine sahip olmanın, nomofobi üzerinde belirleyici etkisi olduğu belirlenmiştir. İyi düzeyde gelişmeyen bilinçli farkındalık ve üst biliş sisteminin, aleksitimi ve nomofobi arasındaki ilişkiyi anlamlı oranda etkilediği tahmin edilmektedir.

Anahtar kelimeler: *Nomofobi, Üst Biliş, Aleksitimi, Bilinçli Farkındalık,*

INVESTIGATION THE MEDIATOR ROLE OF MINDFULNESS AND METACOGNITION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA AND ALEXITHYMIA

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the associations between the alexithymia, mindfulness and metacognition in 15-18 year old adolescents.

The sample of the research includes 800 students studying in 1, 2, 3, and 4 grades in 5 different schools. Of those participants, 457 (57%) were male, and 339 (43%) were female. 4 participants were excluded from the study because of insufficient data. The measures were Sociodemographic data form, The nomophobia questionnaire (NMP-Q), 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Metacognition Questionnaire for Children (MCQ-C). The data were analyzed with SPSS v22.0, and SPSS Amos v22.0 programme. Frequency and mean values were calculated. The correlations between the scales were evaluated with Pearson product moment correlation test. The numeric variables were compared with independent sample t test. The mediator effect of mindfulness and metacognition on the relationship between the nomophobia and alexithymia were tested with structural equation modeling. The predictability of the alexithymia, mindfulness, metacognition, and age on nomophobia levels were analyzed with multivariable linear regression analysis. The statistical significance level was set at $p < 0.05$ and $p < 0.001$.

The results of this study indicated that the alexithymia, nomophobia, metacognition problems and mindfulness levels of females were significantly higher than males. ($p < 0.001$). There were significant correlations between NMP-Q and TAS-20 ($r = 0.227$) and MCQ-C scores ($r = 0.318$) ($p < 0.001$). The metacognition problems and mindfulness had significant mediator effects on the relationship between the alexithymia and mindfulness ($p < 0.05$). The results of the multivariable linear regression analysis revealed that alexithymia personality traits, mindfulness levels, metacognition problems and age significantly predict the nomophobia. ($p < 0.001$).

It has been observed that having alexithymia may stimulate nomophobia. It has been presumed that mindfulness and metacognition systems which aren't developed very well affects the relation between nomophobia and alexithymia considerably.

Keywords: *Nomophobia, Metacognition, Alexithymia, Mindfulness*

1. GİRİŞ

Teknolojinin devamlı gelişir halde olması, içinde bulunduğumuz bilişim çağının da etkisiyle, bilgiye ulaşımı her geçen gün daha da kolay kılmaktadır. İletişimin sosyal bir varlık olan insan için oldukça önem teşkil etmesi iletişim teknolojisi alanındaki gelişmelere de ağırlık verilmesine sebep olmaktadır. Temeli milattan öncelere dayanan iletişim, zaman içerisinde gelişim göstererek günümüze kadar gelmiştir. Bu gelişim o kadar ilerlemiştir ki temel olarak bildiğimiz yüz yüze iletişimin ötesine gidilmiş ve insanlar artık farklı yerlerde, farklı zaman ve mekanlarda, üstelik istedikleri kadar kişiyle iletişim kurabilir hale gelmiştir. Buna imkan veren ürün ise mobil telefon, yaygın kullanımıyla “cep telefonu” olarak adlandırılmaktadır.

1876 yılında Alexander Graham Bell tarafından ortaya konan bu buluş tarih boyunca sürekli gelişim göstererek günümüze kadar gelmiştir. Cep telefonu 1990’lı yıllarda arama yapabilme ve mesajlaşabilme gibi çok az sayıda özellikleri barındırmakta ve ekonomik açıdan ortalamanın üzerindeki insanlar tarafından kullanılmaktaydı. Zamanla gelişen teknolojiye ayak uyduran cep telefonları, çeşitli fonksiyonlara sahip bir aygıt haline gelmiş ve artık akıllı telefon statüsü kazanmıştır. Akıllı telefonların çok sayıda özellik içermesi, bunların kullanılabilmesi için internet erişimini gerekli hale getirmiştir. Bu yüzden ki başlarda ofislerde ve masaüstü bilgisayarlarda kullanılan internet artık evlerde hatta GSM operatörlerinin kullanıcılara sunduğu imkanlar sayesinde yolda yürürken bile kullanılmaya başlanmıştır.

GSMA Intelligence (2017) tarafından sunulan araştırma raporlarına göre; 2016 yılının sonunda sadece Avrupa’da 456 milyon mobil abone bulunmaktadır. Bu da nüfusun %84’üne denk gelmektedir. Bu oranın 2020 yılında 469 milyon kullanıcıyla birlikte %86 oranına çıkacağı tahmin edilmektedir. Bunun yanında nüfusun %65’i akıllı telefon kullanırken, bu oranın ise 2020 yılında %76 olması beklenmektedir. Bu verilere göre; 2020 yılında akıllı telefon kullanım oranında artış beklenmektedir. Tahminlere göre, bu oranın Batı Afrika’da 226 milyon,

Orta Doğu ve Kuzey Afrika'da 463 milyon olması beklenirken; Kuzey Amerika'da bu oranın nüfusun %81'ine denk gelmesi, Latin Amerika ve Karayipler'de %55'ten %71'e doğru bir artış olması beklenmektedir. Akıllı telefon kullanımının 1 milyar olduğu Asya Pasifik'te 2020'de bu oranın 3 milyara ulaşması, son olarak Sahraaltı Afrika'da ise 300 milyon olan akıllı telefon kullanımının 498 milyona kadar ulaşacağı tahmin edilmektedir.

Bölgelere göre mobil abone ve akıllı telefon kullanım oranını incelediğimizde; rakamların birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu durum, akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla, GSM operatörlerinin internet erişimi imkanı sunarak bu cihazların kullanımını destekleyici olmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuçta internet ve akıllı telefon kullanımı arasında doğru orantı olduğu görülmektedir.

1.1 Cep Telefonlarının Ruhsal ve Davranışsal Etkileri

Bilişim alanında süregiden bir gelişimin olduğu ve Teknoloji Çağı olarak adlandırılan içinde yaşadığımız dönem, birçok açıdan hayatımızı kolaylaştırır niteliktedir. Akıllı telefonlar sayesinde insanların sürekli iletişim halinde olabilmeleri, güncel haberlerden dünyanın neresinde olurlarsa olsun anında haberdar olabilmeleri, akıllı telefonların arama motorları sayesinde tek tuşla bilgiye erişime olanak vermesi; bireyleri ve içinde yaşadıkları toplumu sosyal, kültürel, psikolojik açıdan etkilemektedir. Bu etkilerin olumlu yanları olduğu kadar sosyal yaşamı kısıtlayıcı yanlarının da olduğu bildirilmektedir. Cep telefonlarının çok sayıdaki uygulamaya erişim olanağı sağlaması, onun kullanımındaki artışı da beraberinde getirmektedir. Özellikle ebeveynler sürekli iletişim halinde olabilmek adına, çocuklarının bu akıllı cihazları edinebilmelerine olanak sağlamaktadırlar. Bu sayede daha okul çağında cep telefonu edinme fırsatı bulan ergenler, olumlu olduğu kadar olumsuz birtakım gelişmelerle büyümektedirler. Cep telefonlarına ayrılan zamanın fazla olması, sosyalleşme çağında olan bireylerin bu akıllı cihazlara bağımlılık geliştirmesine ve kendilerine ait bambaşka dünyalar kurmalarına sebep olabilmektedir. Bunun sonucunda toplumdan soyutlanma ve yalnızlık tutumları geliştirebilmektedirler. Meral (2016) akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde görülen durumları;

- Belirli bir davranış ile fazla uğraş,
- Gerçek dünyadan uzaklaşmak veya kendini iyi hissettiren bir duygu ortaya çıkarmak için bu davranışların tekrar edilmesi,
- Davranışlar yinelendikçe tolerans gelişmesi,
- Bireyin davranışlarını kontrol etmede zorlanması,
- Davranışın yapılamaması halinde gerginlik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, olarak belirtmektedir.

İnsanların yoğun olarak ve bilinçsizce akıllı mobil telefon kullanmaları, telefon olmadığına büyük bir endişe yaşamalarına sebep olmaktadır. Mobil telefonun aşırı kullanımı yeni bir fobi teriminin çıkmasına sebep olmuştur. İnsanlar telefonlarından mahrum kalma korkusu yaşadığı bu durum “Nomofobi” olarak adlandırılmaktadır (Meral, 2016). Anlamı, İngilizce nomophobia yani; “No Mobile Phobia”’dan gelmektedir. Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan bu yeni fobi türü; fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal birçok soruna sebebiyet vermektedir. Bireyler, cep telefonlarına olması gerektiğinden daha fazla vakit harcamakta, bu durum kişilerarası ilişkileri etkilemektedir. Özellikle ergenlik çağında olan gençler için cep telefonunun başında geçirilen sürenin günlük yaşamı ve işlevselliği etkileyecek kadar fazla olabileceği bildirilmektedir. Akranlarla kurulacak sağlıklı sosyal ilişkiler bu durumdan olumsuz yönde etkilenebilmektedir.

Teknoloji bağımlılıklarında son yıllarda sıklıkla araştırılan bir kavram olan ‘aleksitimi’, duyguların ifadesi söz konusu olduğunda karşımıza çıkan ve “duygular için söz yokluğu” anlamına gelen bir terimdir (Oktay ve Batıgün, 2014). İnsanın varoluşunda duyguların önemli bir yerinin olduğu eski çağlardan beri bilinmektedir. Duyguların ifade edilememesi fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir.

Cep telefonu bağımlılığı konusu üzerinde etkisinin olabileceğine dair araştırmalar yapılan başka bir kavram olan Üst biliş (metacognition) ise, bilişlerin kontrolünü ve düzenlenmesini ve değerlendirmesini sağlayan üst düzey bir yapıdır. Başka bir deyişle üst biliş, kişinin kendi zihinsel olaylarına dair farkındalık içinde olması ve bunlar üzerinde düzenleme yapma, amaçlı

yönlendirme yapabilmesine olanak sağlayan biliş üstü sistemdir. (Crick'ten akt. Tosun ve Irak, 2008).

Temeli Doğu meditasyonuna dayanan ve farkındalığı esas alan bilinçli farkındalık ise, “kişinin o andaki deneyimlerine tam olarak odaklanması” şeklinde tanımlanan bir dikkat tarzıdır (Marlatt & Kristeller, 1999).

Akıllı telefon bağımlılığı literatürde çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Burada araştırmaya konu olan ve cep telefonunun yokluğunda ortaya çıkan bir fobi türü olan nomofobiye ise literatürde çok az yer verildiği görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada; nomofobinin aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalıkla olan ilişkisine yer verilmiştir.

1.2 Problem Cümlesi

Bu çalışmanın amacı, ““Bir Grup Lise Öğrencisinde Nomofobi ile Aleksitimi, Üstbiliş ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” dir.

1.3 Alt Problemler

- Aleksitimik özelliklere sahip olmak ile cep telefonundan ayrı kalma korkusu arasındaki ilişki nedir?
- Üst bilişsel sorunlara sahip olmak ile cep telefonundan ayrı kalma korkusu arasındaki ilişki nedir?
- Cep telefonundan ayrı kalma korkusunun bilinçli farkındalık ile arasındaki ilişki nedir?
- Cinsiyet, ekonomik durum, yaş gibi sosyodemografik değişkenlerin nomofobi ile olan ilişkisi nedir?

1.4 Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada “nomofobi” olarak adlandırılan cep telefonundan ayrı kalma korkusunun bilinçli farkındalık, üst biliş ve aleksitimiyle olan ilişkisi incelenecektir. Dolayısıyla Türkiye’de çok az araştırılmış olan bu konu yeni yapılacak araştırmalar için literatüre kaynak teşkil edecek; aleksitimi, bilinçli farkındalık düzeyi ve üst biliş sorunlarının nomofobiye yol açıp açmadığı araştırılacaktır.

Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

- Aleksitimi karakter özellikleri cep telefonundan ayrı kalma korkusu riskini arttırır.
- Üst biliş sorunları cep telefonundan ayrı kalma korkusu riskini arttırır.
- Düşük bilinçli farkındalık seviyesi cep telefonundan ayrı kalma korkusu riskini arttırır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

- Kullanılan ölçeklerde lise öğrencilerinin sorulara verdikleri cevaplarda samimi oldukları ve soruların hepsini okuyarak cevapladıkları varsayılmıştır.
- Ölçeklerin uygulanması esnasında öğrencilerin birbirlerinin cevaplarını etkilemedikleri ve bütün soruları bilinçli bir şekilde gerçekte yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Üst Biliş Ölçeği-Çocuk Ergen Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği sonuçlarının istenilen sonuçları verdiği varsayılmıştır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2017-2018 öğretim yılında Samsun ve İstanbul'da öğrenim gören lise 1 ve 4 arası öğrencilerin gönüllü katılımı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-Çocuk Ergen Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne göre verilen cevaplar ve sonuçlarla sınırlıdır.
- Bu çalışma İstanbul'da Bahçelievler ilçesi; Samsun'da ise İlkadım, Atakum ve Canik ilçelerinde yapılmıştır. Dolayısıyla genellenebilirlik konusuna dikkat edilmelidir.
- Bu çalışma kesitsel nitelikte olduğu için neden-sonuç konusunda kesin bir yargıya varılmamaktadır.

1.7 Tanımlar

Akıllı Telefon (Smarth Phone): İşletim sistemi, web tarayıcısı, entegre bir bilgisayara sahip; yazılım uygulamalarını çalıştırabilme imkanı ve başka birçok özelliği içinde barındıran bir telefondur (Hassan, 2017).

Akıllı Telefon Bağımlılığı (Smart Phone Addiction): İnsanların, iletişime geçme konusunda yer ve zamana bağlı olmaksızın güçlü bir istek duymaları ve cep telefonları olmadan yapamayacaklarını düşünmeleridir (Meral, 2016).

Bağlanma: Çocuk ve bakım veren kişi arasında gelişen; çocuğun, bakımından sorumlu kişiyle arasında duygusal ilişki geliştirmesi ve onu yanında araması ile kendini gösteren ve stres durumlarında daha da güçlenen bir ilişki, sürekliliği olan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Pehlivantürk, 2004).

Nomofobi (Nomophobia): Cep telefonuna erişememe ya da bu cihazlarla iletişim kurulamadığı durumlarda ortaya çıkan endişe ve korkudur (Adnan & Gezgin, 2016).

Aleksitimi (Alexithymia): Nemiah, Freyberger ve Sifneos'a göre; kişisel duyguları ifade etme ve bedensel uyarılmaları fark etmede yaşanan güçlük; hayal ve fantezi kurma kapasitesindeki kısıtlılığı ifade eder (Taylor, 2000).

Üst Biliş (Metacognition): Kişinin kendi düşünme süreçlerinin farkında olması ve bu süreçleri kontrol edebilmesi anlamına gelir (Özsoy, 2008).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Temelinde hatırlamayı barındırmakla birlikte; dikkatin ve farkındalığın o an olan olaylara ve deneyimlere yargısız ve kabul edici bir şekilde yönlendirilmesidir (Özyeşil, Arslan, Kesici & Deniz, 2011).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR

2.1 Nomofobinin Şekillenmesi

2.1.1 Bağlanma

İnternet kavramının hayatımıza girmesi insanlar adına bilgiye erişimin önünü açmış, iş hayatında ve sosyal hayatta çeşitli ürün ve hizmetleri yaşamımıza kazandırmıştır. Bu ürünlerden biri de telefon ve bilgisayar özelliklerinin tek bir cihazda toplanmasıyla ortaya çıkan akıllı telefonlardır (Erdem, Türen & Kalkın, 2017). Akıllı telefonların hayatımız üzerindeki etkisi her geçen gün artmaktadır. Cep telefonları gündelik hayatta bizlere oldukça fazla imkan sunsa da genellikle sosyal etkileşime girme, e-posta gönderme, bilgi erişimi, oyun oynama ve sosyal ağlarda vakit geçirme amacı ile kullanılmaktadır. (Park ve ark. 2013). Cep telefonları, sosyal ve mesleki hayatı kolaylaştırıcılığının yanında; günümüzde büyük bir problem haline gelen ve ‘cep telefonundan ayrı kalma korkusu’ olarak tanımlanan “nomofobi”nin de gelişimine sebep olmakta; bu mobil cihazların gereğinden fazla kullanımı olası bir yoksunluk durumunda kişilerde stres ve kaygı düzeyini artırıcı, akademik başarıyı azaltıcı, depresif belirtiler gibi psikososyal problemlerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Nomofobi; cep telefonuna erişememe ya da bu cihazlarla iletişim kurulamadığı durumlarda ortaya çıkan endişe ve korku durumudur (Adnan & Gezgin, 2016). Mobil telefondan ayrı kalmak, kişide kaygı durumunu artırıcı birtakım kalıplaşmış düşüncelere sebep olabilmektedir. Bu düşüncelerin temelinde; acil durumlarda kişinin yakın çevresine ve sağlık kuruluşlarına erişmekte sıkıntı yaşayabileceği stresi yer almaktadır (King ve ark. 2010). Nomofobi sıklığının belirlenmeye çalışıldığı ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin esas alındığı bir çalışmada; nomofobi sıklığı %42 (Yildirim ve ark, 2016), lise öğrencilerinde ise %73 olarak tespit edilmiştir (Gezgin ve ark, 2016). İngiltere’de Nomofobi sıklığını belirlemek adına yapılan bir araştırmaya göre ise bu oran, %53 olarak

bulunmuştur (Securenvoy 2012). Sosyal fobinin nomofobi gelişimini arttırıcı bir panik bozukluk olduğu (King ve ark, 2013) bildirilmiştir.

Üst biliş; kişinin gözlerini kendi üzerine çevirebildiği ve bu sayede bilişsel yargılarını ve düşüncelerini kontrol edebildiği bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Üst biliş sistemi; kaygı yönetme becerisi, bağımlılık gelişimi ve benlik saygısıyla bağlantılıdır (Kleitman ve ark. 2007; Yılmaz ve ark. 2011; Spada ve ark. 2015). Kaygı gelişimi ve yeterli düzeyde gelişmemiş benlik saygısı ile üst biliş arasında ilişkinin belirlendiği literatür bilgilerine göre; üst bilişsel sorunların nomofobi ile ilişkili olabileceği öngörülmüştür.

Aleksitimi; kişinin empati kurmada, öz duygularına anlama noktasında yetersiz kaldığı ve bunları söze dökme konusunda yaşadığı sıkıntı ile bağlantılı bir kişilik yapısıdır (Nemiah ve ark. 1976). Bu kişilik yapısına sahip olanlar, sınırlı düzeyde empati kurabilme yeteneklerinden ötürü, sosyal ilişki noktasında problem yaşamaktadırlar. (Grynberg ve ark. 2010; Feldmanhall ve ark. 2013). Bu sorunla bağlantılı olarak aleksitimi karakter özelliğindeki bireylerin sosyal anlamda geride kalmaları cep telefonu bağımlılığı riskini arttırıcı rol oynayabilmektedir (Bolat ve ark. 2017). Bian ve ark. (2015) kendini sosyal olarak geri planda tutmayı tercih eden bireylerde cep telefonu bağımlılığının yüksek düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Bu bilgiden hareketle aleksitimi ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Aleksitimide, dürtüsel davranışlar sergileme sıklığı fazla olabilmekte; dürtüsellik de cep telefonu kullanma riskini arttırabilmektedir (Billieux ve ark. 2008; Velotti ve ark. 2016). Literatür incelendiğinde elde edilen bu bilgiler doğrultusunda bağlanma ve bağımlılığın nomofobi gelişimi konusunda büyük önem taşıdığı görülmektedir.

Bağlanma; çocuk ve bakım veren kişi arasında gelişen; çocuğun, bakımından sorumlu kişiyle arasında duygusal ilişki geliştirmesi ve onu yanında araması ile kendini gösteren ve stres durumlarında daha da güçlenen bir ilişki, sürekliliği olan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Pehlivantürk, 2004). Bu kavramdan hareketle J. Bowlby ve MS Ainsworth'un ortak çalışmaları sonucu Bağlanma Teorisi geliştirilmiştir. Bowlby Bağlanma Kuramı'nın ilk etabını psikanalitik düşünce ve kontrol sistemleri teorisi üzerine oturtmuştur. Burada anne-bebek bağlanma düzenine ilişkin 1. ampirik çalışma yer almaktadır (Bretherton, 1992).

Bowlby'ye göre bağlanma, erken yaşlarda oluşan ve fazla değişiklik geçirmeden yetişkinlik sürecinde de görülen, zihinsel modellerin oluşturduğu ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Batur, Demir, Ulu, Güneş, Irmak, & Aşkın, 2005). Burada önemli olan; bebeğin bakımını üstlenen kişiyle arasında nasıl bir bağlanma geliştirdiğidir. Eğer bağlanma kaliteli bir şekilde gerçekleşmişse çocuk, hayatının ileriki dönemlerinde duygularını ve insan ilişkilerini daha kolay yönetebilecek seviyeye gelir. Eğer bağlanma kaliteli bir şekilde gerçekleşmemişse bu beceriler çocukta gelişemez. Bu ilişkinin gelişmesi gereken dönemde çocukta bir şekilde kırılma varsa iyi ve kötü ayrışır. Bunun sonucunda zıt iki düşünce oluşur ki bu da bize kişilik bozukluklarının kapısını açar. Yani; bağlanmanın kaliteli olması ya da olmaması, çocuğun ileriki dönemlerde geliştireceği bütün duygusal ve sosyal ilişkilere bir zemin oluşturmaktadır. Bebeğin erken dönem ilişkilerinde ona bakım veren kişinin, çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması, destekleyici ve ulaşılabilir olması ilişkinin niteliğini belirler (Batur, 2005). Bağlanma Kuramı, hem duygusal hem kişilik gelişimini kapsamı ve bireysel farklılıkları anlamaya yoğunlaşması bakımından zengin bir çerçeveye sahiptir (Sümer, 2006).

2.1.1.1 Bağlanma stilleri

Bağlanma üzerine yapılan araştırmalar sonucunda; farklı duygusal tepkilere karşı farklı bağlanma stillerinin geliştirildiği görülmüştür. Ainsworth ve arkadaşları (1978) Yabancı Durum Testi ile annelerinden önce ayrılan ve bir süre sonra anneleriyle tekrar buluşturulan çocukların tepkileri ile güvenli-güvensiz bağlanma örüntülerini (attachment patterns) laboratuvar ortamında değerlendirmiştir. Bu deneye katılımcı olarak 12-18 aylık çocuklar eşlik etmiştir. Deneyde amaç; çocukların bağlanma sistemlerini harekete geçirmektir. Bu amaçla çocuklar önce annelerinden alınır, yabancı birisiyle baş başa bırakılır, daha sonra anneleriyle tekrar buluşturulur. Çocukların anneden ayrılma, yabancıyla yalnız kalma ve son olarak anneyle tekrar birleşme durumlarına verdikleri tepkiler sonucu Ainsworth ve arkadaşları güvenli (secure) bağlanma, kaygılı-ikircikli (anxious/ambivalent) ya da kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan (avoidant) bağlanma olarak 3 tip bağlanma stili belirlemişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999; Kesebir ve ark, 2011). Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar; annelerinden ayrılmış olmanın verdiği

huzursuzluk yüzünden tekrar bir araya gelme isteği yaşamakla birlikte anneyle tekrar temas kurduklarında çabuk sakinleşerek mutlu, sevinçli ve çevreyi keşfedici bir tavır sergiler. Kararsız bağlanma stilindeki çocuk; anneden ayrıldıktan sonra kaygı, üzüntü ve kızgınlık yaşamakla birlikte yabancı ile olası bir iletişimi reddetmekte ve annesiyle tekrar bir araya geldiğinde çevreyi keşfetmektense anneye karşı aşırı bağlı bir davranış içine girmektedir. Kaçınan bağlanma stilindeki çocuklar ise, ayrılma yaşanırken sakin ve tepkisizken, anneyle tekrar buluşturulduklarında reddedici ve dikkatlerini oyuncakları üzerine yönlendirici bir tavır içine sergilemektedirler (Sümer ve Güngör, 1999; Tüzün & Sayar, 2006). Daha sonra yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda, yetişkin bağlanma stillerinin de çocukluktaki bu bağlanma stilleriyle benzerlik gösterdiği ve temelinin yine bunlar üzerine oturtulduğu görülmüştür.

Bowlby'ye göre ebeveyn-çocuk arasında güvenli bağlanma ilişkisinin gelişmesi, ebeveynlerin, çocuklarına duydukları güven ve onlara karşı duydukları sevgi konusunda bir güvencedir. Bu güvence altında gelişen çocuklar özgüven sahibi ve psikolojik açıdan sağlıklı bireyler olarak yetişirler (Sümer ve Şendağ, 2009).

Boyacıoğlu (2011), kaçınan bağlanma geliştiren bireylerin, devam eden yaşantılarla ilgili duyguları birbirlerinden ayırarak kodladığı kanısına ulaşmıştır. Bu kişilerin, sahip oldukları anılarla alakalı çok derinlemesine bilgi vermekten kaçınmalarının ya da bu anıları aktarırken zayıf bir anlatıma sahip olmalarının bu doğrultuda açıklanabileceğini belirtmiştir. Kaygılı bağlanma tarzındaki kişilerin ise, bağlanma figürü ile tutarsız ve çelişik bir geçmişe sahip olmaları ve bağlanma figürü tarafından kabul edilme, sevilme ihtiyaçlarının yoğun olması nedeniyle, hatırlanan anılara yeterli duygusal mesafeyi koyamadıklarını belirtmiştir. Yani bu durum, kaygılı bağlanmada dikkatin uzun süreli benliğe yönelmesinin kavramsal benlik ve otobiyografik bellek temelinde yaygın bir aktivasyona yol açtığı, süregiden yaşantının pek çok farklı anı ile ilişkilendirildiği ve yaşanan yoğun duygular nedeni ile bağlanma ile ilişkili olayın detaylı şekilde işlenmesi sonucu hem yeni yaşantıların işlenmesi sürecinde hem de anıların geri çağırılması esnasında çalışan benliğin, benlik uyumu ile adaptif uygunluk arasında dengeyi sağlamakta zorlandığı anlamına gelmektedir.

2.1.1.2 Bağlanma ve psikopatoloji

Bowlby, çocuk psikanalisti olması nedeniyle çocukluk döneminde psikopatolojiye neden olan etkenlerle ilgilenmiş ve bunun sonucunda Bağlanma Kuramı'nı geliştirmiştir. Kuramın temel noktası; bebeğin istediğinde dış dünyayı inceleyip istediğinde emniyet ve güven duygularına sahip bir şekilde annesine geri dönebileceği bir ortamın anne tarafından bebeğe sağlanmasıdır (Tüzün & Sayar, 2006). Bowlby, bebeklik döneminde temel ihtiyaçları için anneye ihtiyaç duyan bebeğin, annesiyle arasında bir bağlanma ilişkisi geliştirmiş olduğunu söyler. Bu konuda Harlow, yaptığı bir çalışmada anneden bağımsız ve sosyal anlamda ilgisiz yetiştirilen rhesus maymunlarını incelemiş ve bu maymunların daha sonra sosyal ilişkilerinde yetersiz olduğunu gözlemlemiştir (Sayar, 2006). Doğum öncesi dönemde fetüs, annenin duygularına yanıt verebilmektedir. Yirmi altıncı haftaya gelindiğinde fetüsün algılama, tepki gösterebilme ve işittiği bilgileri yakalama gibi yetenekleri gelişmektedir. Bu durumda, bebek doğmadan önce anne karnındayken annenin bedenindeki değişiklikleri benimsemesi ve olumlu duyguları bebeğe aktarması bağlanmanın ilk temellerini meydana getirmektedir (Kesebir ve ark, 2011). Bağlanmanın üç temel işlevi vardır. Bunlar; güven duygusunu karşılayacak bir liman olması, fiziksel ihtiyaçları karşılama ve yaşamın sonraki yılları için güvenlik duygusu geliştirebilme imkanı olmasıdır. Bağlanma eğer bu ihtiyaçlara yanıt veremeyecek nitelikte olursa bu durum ilerde patolojik tablolara yol açabilecektir (Sayar, 2006).

Sümer, Ünal, Selçuk, Kaya, Polat ve Çekem'in (2009) yetişkin bağlanma boyutlarının obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk ve depresyonla ilişkisini inceledikleri; obsesif kompulsif bozukluk, depresyon ve panik bozukluk tanısı konulan 104 kişi ile herhangi bir patolojik teşhisi olmayan 77 kişinin katıldığı bir çalışmada; bu üç klinik grubun da yüksek düzeyde bağlanma kaygısına sahip olduğu rapor edilmiştir. Kökçü ve Kesebir'in (2010), bağlanma biçimleri ve iki uçlu duygudurum bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada; güvensiz bağlanma ve bipolar bozukluk arasında karşılıklı olumsuz bir etkileşimin olduğu belirlenmiştir.

Görüldüğü gibi henüz bebeklik döneminde başlayan bağlanma, etkisini her bir gelişim döneminde devam ettirerek yetişkinliğe kadar süregelmekte ve

yetişkinlikten yaşamın son yıllarına kadar sürdürmektedir. Bu yüzden bağlanmanın gelişmeye başladığı ilk yıllarda anne-bebek arasında kurulan güvenli bağlanma bireyin yaşamını kaliteli bir zemin üzerinde şekillendirmesini sağlayabilecektir. Aksi halde ruhsal, fiziksel ve davranışsal açıdan uzmanlar tarafından gelişimi tercih edilmeyen güvensiz bağlanma stilleri ortaya çıkacaktır.

2.1.2 Bağımlılık

Bağımlılık denilince akla ilk olarak alkol, sigara, uyuşturucu ve benzeri maddelerin vücuda tekrarlayıcı bir şekilde alımı ve buna engel olamama gelmektedir. TDK (2011) bağımlılığı; bir başka şeyle koşullu olma, bir başka şeye bağlı olma durumu olarak tanımlamaktadır. Bağımlılık içinde birçok anlamı barındıran bir terimdir. Bu yüzden sadece kimyasal maddelerle ilişkilendirilmemelidir.

Bağımlılık; fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır (Süler, 2016). Kafein, sigara, esrar, uyuşturucu, alkol gibi maddelere karşı fiziksel bir istek içinde olma durumuna fiziksel bağımlılık denilmektedir. Psikolojik bağımlılık ise kişinin, hayatını, bağımlısı olduğu ve haz aldığı etkinliğe göre düzenlemesi sonucunda olumsuz yönde etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Özellikle son zamanlarda kumar, para harcama, alışveriş yapma, yemek yeme, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi çok çeşitli davranışların da bağımlılık yaratabileceği görüşü bulunmaktadır (Köksal, 2015). Bu yüzden burada bizim, üstünde duracağımız konu, akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşmasının bir sonucu olarak, bağımlılığın davranışsal boyutu olacaktır.

Çukurluöz (2016)'e göre internet, bireylere eğlenceli vakit geçirme ve yapılan aktivitelerden zevk alabilme konusunda geniş bir imkan sunduğu için bireyler, kendilerini yalnız hissetmemek adına internet ortamına sıkça başvurumaktadırlar. Bu durum bir süre sonra internet bağımlılığına yol açabilmektedir. Bu nedenle de özellikle gençlerin birçoğu günden güne internette daha fazla zaman geçirmeye başlamakta ve asosyal bireyler haline gelebilmektedirler. Bu duruma imkan veren kaynaklar çok çeşitli olmakla birlikte; taşınması ve bilgiye erişiminin kolaylığı sayesinde en çok tercih edileni akıllı telefonlardır. Yapılan araştırmalar, özellikle genç bireylerin cep telefonlarıyla gerektiğinden çok daha

fazla vakit geçirdiklerini ve bunun sonucunda gerek akademik gerekse sosyal hayata uyum ve dikkat konusunda birtakım sorunlar yaşadığını göstermektedir.

2.1.3 İnternet bağımlılığı

Teknolojik aletlerin hızlı gelişim süreci ve içinde barındırdığı birçok farklı uygulamaya erişimin sağlanması, internet kullanımının da yaygınlaşmasını beraberinde getirmektedir. İnternetin aşırı kullanımı da beraberinde ‘internet bağımlılığı’ kavramının doğmasına yol açmaktadır. İnternet bağımlılığı; kişinin internet kullanımını kontrol etme yetisini sosyal ve mesleki sorunlara yol açacak şekilde etkileyen klinik bir problem olarak tanımlanmaktadır (Ekşi ve Ümmet, 2013). Bir başka tanıma göre internet bağımlılığı; kişinin interneti kontrolsüzce kullanması ve bunun sonucunda işlevselliğinin zarar görmesidir (Savcı, 2017). İnsanların hayatını olumsuz yönde etkileyen bu bağımlılık 15 yıl içerisinde artarak ilerlemiş ve literatürde üzerinde fazlaca çalışılan bir konu haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı 1996 yılında Goldberg tarafından kullanılmış, Young ve Griffiths de bu kavramı tanımlayarak onun üzerine araştırmalar yapmışlardır (Shaw ve Black, 2008; Savcı, 2017).

Çin, Tayvan ve Kore’de yapılan bir araştırmanın sonucunda, internet bağımlılığının anksiyete, depresyon, davranış bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite (DEHB) ile ilişkili olduğu görülmüştür. İnternet kullanımını aşırı ölçüde gerçekleştiren Singapur adolesanlarının büyük bir çoğunluğunun da internet bağımlısı olduğu belirtilmektedir (Ong ve Tan, 2014). Yine Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bir araştırmaya göre; internet bağımlılığı oranının %1.5 ile %8.2 arasında değiştiği ve internet bağımlılığının psikiyatrik bozukluklar, depresyon da dahil olmak üzere duygusal bozukluklar, anksiyete bozukluğu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından ruhsal hastalıkları tanılamak amacıyla yazılan DSM-5 kapsamına da giren (APA, 2013) bu bağımlılık türünü tanılamak adına Goldberg, Young, ve Shapira birtakım kriterler belirlemişlerdir. Her birinin kendine ait tanı kriterleri olmakla birlikte ortak nokta olarak;

- İnternet kullanımına ayrılan sürenin düzenli olarak artış göstermesi,

- İnternette vakit geçirilen sürenin azaltıldığı durumlarda huzursuzluk, mutsuzluk, çökkünlük, kızgınlık gibi duygusal belirtilerin baş göstermesi,
- İnternette vakit geçirme süresini azaltma ya da bırakmaya yönelik yapılan girişimlerin sonuçsuz kalması,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle mesleki ve sosyal hayat, okul hayatında başarısızlık gibi durumlar görülmektedir (Mutlu, 2018).

İnternetin her fazla kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilememekle birlikte bağımlılık oluşumu konusunda bir risk teşkil etmektedir (Savcı, 2017). İnternet bağımlılığını belirlemek için ilk ölçme aracı Young (1998) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Testi'dir. Daha sonra Anderson (2001) DSM'de yer alan madde bağımlılığı ölçütleri ve internet bağımlılığı arasında bağlantı kurmuş; yine Shapira ve diğerleri (2003) de dürtü kontrol bozuklukları için tanımlanan kriterleri internet bağımlılığına uyarlamışlardır. İnternetin cep telefonlarında kullanılmaya başlanmasıyla birlikte özellikle literatürde sıklıkla yer verilen internet bağımlılığı konusu hem ergen hem de yetişkin bireyler için risk oluşturmaktadır. İnternetin ve akıllı telefonların kullanımı kontrol altına alınmadığı takdirde bireyde klinik bir tabloya yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra; baş ağrısı, göz kızarması gibi fiziksel şikayetler de baş göstermekte ve bireyin sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Özellikle ebeveynlere çocuklarının gelişimi için bu noktada önemli görevler düşmektedir. Sağlık, gerek fiziksel gerek de sosyal ve psikolojik açıdan, birey ve toplumun geleceği için oldukça önem teşkil etmektedir. Bu yüzden akıllı telefonlara olan bu düşkünlük kontrol altına alınmalı ve yüz yüze kişiler arası ilişkiler daha fazla önem kazanmalıdır.

2.1.4 Akıllı telefon nedir?

Teknolojinin her geçen gün gelişir halde olması, en önemli etkilerinden birini de kitle iletişim araçları üzerinde göstermektedir. Bu alanda uzun yıllardan beri yaşanan gelişmeler insanlar arasındaki haberleşme ağının yeniliklerle ilerlemesine imkan sağlamaktadır. Bu fırsata sebebiyet veren en önemli buluşlardan biri, taşıdığı özellikler sayesinde iletişime çeşitlilik katan cep telefonlarıdır. Her geçen gün gelişerek yeni işlevlere sahip olması nedeniyle

günlük yaşamın ve genel anlamda hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. (Süler, 2016).

Mobil telefonlar en başta arama yapıp alabilme ve kısa mesaj gönderebilme özelliğine sahipti (Hasan, 2017). Fakat 1990'lı yıllara gelindiğinde, çeşitli yazılım ve işletim programlarının, teknoloji markalarıyla birleştirilmesi sonucunda bu cihazlara yeni donanımların eklenmesi, mobil telefonların artık "akıllı telefon" olarak anılmaya başlanmasına sebep olmuştur. Akıllı telefon kullanımı genellikle cep telefonu kullanımının bir alt başlığı olarak değerlendirilmektedir. Bu sebeple cep telefonu kavramını basit cep telefonu (mobile phone) ve akıllı telefon (smartphone) şeklinde ayırmakta fayda olacaktır (Çakır & Demir, 2014). Akıllı telefonlar, kullanıcılarına canlı video iletişimi, e-posta gönderme, konum belirleme, sosyal ağlarda aktif bir şekilde bulunabilme gibi internet tabanlı farklı hizmetler sunmaktadır (Kenny & Pon, 2011). Bunun gibi çeşitli özellikleri daha barındırması bakımından özellikle gençler tarafından gösterilen ilginin daha fazla olduğu akıllı telefonların kullanımı her geçen gün daha da artmaktadır.

Küresel Dijital İstatistikleri Ağustos 2017 verileri; 7.524 milyar olan dünya nüfusunun 3.819 milyarının (%51) internet kullanıcısı, 3.028 milyarının (%40) aktif sosyal medya kullanıcısı, 5.02 milyarının (%67) tek mobil kullanıcısı, 2.780 milyarının (%37) aktif mobil sosyal medya kullanıcısı olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu verilerin son 3 aydaki değişimine göre Nisan 2017'den internet kullanıcılarında %0.2'ye karşılık gelen 8 milyonluk bir artış, aktif sosyal medya kullanıcılarında %4'le birlikte 121 milyonluk bir artış, tek mobil kullanıcılarında %2 ile birlikte 92 milyonluk bir artış, aktif mobil sosyal medya kullanıcılarında ise %3 ile birlikte 82 milyonluk bir artış olduğu belirtilmiştir. Burada bahsedilen ve internet tabanlı bu duruma olanak sağlayan en büyük etken akıllı telefonların varlığıdır. Global Web Index'in (2017) bir araştırmasında; dijital tüketicilerden internete erişmek için en önemli cihazlarını seçmeleri istendiğinde %60'tan fazlasının akıllı telefon seçtiği, bu rakamın 2016'dan bu yana 20 puanlık bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu orana karşılık sadece %18 ve %19'luk bir kesimin masaüstü ve dizüstü bilgisayarları seçmiş olması, mobil zihniyetin giderek güçlendiğini göstermektedir.

Global Web Index (2017)'in, internet kullanıcılarının dizüstü bilgisayarlarda, telefonlarda ve tabletlerde kaç tane çevrimiçi etkinlik gerçekleştirdiğini belirlemek adına yaptığı bir araştırmada; kullanıcıların cep telefonlarında ortalama 14, dizüstü bilgisayarlarda 12 etkinlik gerçekleştirdiği tespit edilmiştir. Bu durum oldukça basit bir şekilde göstermiştir ki internet kullanıcıları bilgisayarlarda vakit geçirmektense, erişim kolaylığı sebebiyle cep telefonlarını kullanmayı tercih etmektedirler. Araştırmada dikkat çeken bir başka durum ise çevrimiçi etkinlik gerçekleştirme sayısının tabletlerde 3.2'de kalmış olmasıdır.

Dünya geneline baktığımızda gerek internet gerekse akıllı telefon kullanım oranları ve bu oranlarda meydana gelen artış net bir şekilde belli olmaktadır. Dünya genelinde böyle olan bu durum ülkemiz için de farklı değildir. TÜİK (2017) verilerine göre; 2004 yılından 2017 yılına kadar hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı incelenmiştir. Her yıl artan oranlar dışında dikkat çeken durum; 2017 yılının sonunda hanelerde cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranının %97.8 ile başı çektiği, hemen arkasından %36.7'lik bir oranla taşınabilir bilgisayarların %29.7'lik bir oranla tablet bilgisayarların ve %28.5'lik bir oranla da internete bağlanabilen akıllı TV'lerin geldiği görülmektedir. Bu raporlar bize, sosyal hayatın artık internet ve internete erişimi kolaylıkla sağlayabilen cihazların üzerine kurulu olduğunu göstermektedir. Yine TÜİK (20147) verilerine göre 2011 yılında Türkiye genelinde %42.9 olan hanelerde internete erişim oranının, 2017 yılının sonunda %80.7'ye çıktığı belirlenmiştir. İstanbul'da %90.8 olan bu durumun, Batı Marmara'da % 70.8, Ege'de 78.3, Doğu Marmara'da %79.7, Batı Anadolu'da % 84.4, Akdeniz'de %81.8, Orta Anadolu'da %77.0, Batı Karadeniz'de %77.2, Doğu Karadeniz'de %76.9, Kuzeydoğu Anadolu'da %72.6, Orta Anadolu'da %76.8, Güneydoğu Anadolu'da %71.5 olduğu görülmektedir.

Verilerden de anlaşıldığı üzere, telefonların yaygınlaşmasıyla internet kullanımı kaçınılmaz hale gelmiş, internet, günlük hayatımızın bir parçası olmuştur. Artık insanlar evlerinde otururken, yolda yürürken hatta çalışırken bile internet tabanlı sosyal faaliyetler gerçekleştirir haldedir. Bu durum tıpkı yeme içme gibi fizyolojik bir alışkanlık haline gelmekte ve bu ihtiyaçlarını karşılayamamak bireylerde huzursuzluk oluşturabilmektedir. TÜİK 'in bir araştırmasına göre

2011 yılından 2017 yılına kadar düzenli internet kullanıcılarının oranı incelenmiştir. Araştırma grubunu 16-74 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Bu oran yıllara göre sürekli artmış olmakla birlikte 2017 yılında %93,8'i bulmuştur. Cinsiyete göre düzenli internet kullanımının 2017 yılında kadınlarda %93, erkeklerde ise %94,4 olduğu görülmüştür. Buradan da anlaşılacağı üzere internet, aslında uzun zamandan beri hayatımızın mutlak bir parçasıdır. Bu durum ise her geçen yıl artarak devam etmektedir.

2.1.5 Akıllı telefon bağımlılığı

Bu bölüme gelene kadar, araştırmanın konusunu oluşturan nomofobiye zemin hazırlayan birtakım kavram ve etkenler üzerinde durduk. Sonuç olarak gördük ki “no mobile phobia” yani cep telefonundan ayrı kalma korkusu olarak adlandırdığımız olgu, akıllı telefonlara ve bu cihazlardan internete erişimin sağlanamaması durumundan kaynaklanmaktadır. İnternetin gelişimiyle birlikte, birçok cihazda sunduğu uygulamalar küçükten büyüğe herkesin sosyal hayatının bir parçasını oluşturmaktadır. İçinde bulunduğumuz bilgi ve teknoloji çağının gereği olarak bu imkanlardan yararlanmak; eğitim, bilim, kültür, sanat vb. alanlarda toplum olarak gelişimin öncüsü olmakla birlikte birtakım dezavantajları da beraberinde getirebilmektedir. Her geçen yıl gelişen teknoloji sayesinde, önceden kaynak bulamama ve erişim imkanı sağlayamama problemi yerini, kaynaklara aşırı derecede bağımlı olmaya bırakmaktadır. Bu durum, özellikle gelişen teknoloji içinde büyüyen yeni nesil için bağımlı bir hayat ve sekteye uğrayan sosyal ilişkiler ve akran ilişkileri anlamına gelebilmektedir. Akıllı telefonların birçok uygulamaya, internet erişimi olan her yerden imkan vermesi, insanların birçok işini iletişim kurmadan da halledebilmelerine olanak sağlamaktadır. İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı temel olarak birbirine benzer özellikler taşımaktadırlar.

Akıllı telefonların çeşitlenmesi ve internetin de bu cihazlardaki uygulamalara erişimine katkıda bulunmasıyla birlikte, ortaya akıllı telefon bağımlılığı çıkmaktadır. Bağımlılık denildiğinde her ne kadar akla ilk olarak madde ve türevleri, alkol, kumar gibi alışkanlıklar gelse de; Young ve Goldberg'in birbirini destekleyici çalışmaları sonucunda belirledikleri ölçütler sayesinde internet bağımlılığı kavramı da literatürde yerini almış ve üzerine sıkça yazılan bir konu haline gelmiştir. Öyle ki internet bağımlılığı kavramı DSM 5'te

maddeyle ilişkisi olmayan fakat bağımlılık oluşturan davranışlar kategorisine girmiştir.

eMarketer (2017) verilerine göre; Ağustos 2017'de Amerika'da 18 yaş üstü 3000 kişi üzerinde yapılan "İlişki Sorunu Bildiren ABD Mobil Telefon Kullanıcılarının Telefona Günlük Harcadıkları Zaman" konulu ankete verilen cevaplarda, bir saat ya da daha az vakit harcayanların %28, 2-4 saat arası vakit harcayanların %38, 5-8 saat ve daha fazla vakit harcayanların ise %43 oranında olduğu görülmüştür. Bu araştırma raporuna göre; bireylerin akıllı telefonlarıyla harcadıkları vakitle sosyal ilişki kurmadaki problemleri arasında doğru orantı olduğu görülmektedir. Günden güne artan internet ve akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişkileri sekteye uğratmakta bunun sonucunda da ortaya hem ruhsal hem de fiziksel açıdan sağlıksız bireyler çıkabilmektedir.

Küresel Dijital İstatistik Raporu (2017), dünya genelinde global internet kullanımı ve kullanım yaygınlığını içeren Ağustos 2017 verilerine göre; aktif internet kullanıcılarının toplam sayısının 3.819 milyar, internet kullanıcılarının toplam nüfusa oranının %51, aktif mobil internet kullanıcılarının toplam sayısının 3.507 milyar, mobil internet kullanıcılarının toplam nüfusa oranının ise %92 olduğu belirtilmektedir. Yine eMarketer 2017-2021 tarihlerine dair öngörülerini belirttiği raporunda; Avrupa çapında 582.5 milyon kişinin 2017 yılında interneti ayda en az bir kere kullanacağını ve bu rakamın geçen yıla göre % 2.7 artacağını, Batı Avrupa'da nüfusun dörtte üçünden fazlasının (% 76.7), Kuzey Amerika'da ve İngiltere'de yüksek düzeyde web kullanımına bağlı olarak 2017'de internet kullanıcısı olacağını, akıllı telefon alımının, Batı Avrupa'da internet kullanımını yönlendirdiğini, Orta ve Doğu Avrupa'daki nüfusun % 43,6'sına kıyasla, nüfusun yaklaşık % 62,1'inin 2017'de bir akıllı telefona sahip olacağını ve kullanacağını belirtmektedir. Ayrıca geçen yıla göre %9,5'lik bir artış göstererek 2017 yılında 451,9 milyon olan Avrupa'daki akıllı telefon kullanıcılarının sayısının 2021 yılına kadar 522 milyonu aşacağı tahmin edilmektedir.

İnternet bağımlılığı, gelişen teknolojinin de etkisiyle son zamanlarda üzerinde çok durulan bir kavram olmuştur. Goldberg, patolojik kumar oynama ölçütlerinden yola çıkarak ilk defa internet bağımlılığını tanımlamaya çalışmıştır. Goldberg'e göre internet bağımlılığı, 'bir sarhoş edici içermeyen

dürtü kontrol bozukluğudur'. Young da patolojik kumar oynama ölçütlerinden hareketle internet bağımlılığı için 8 ölçüt belirlemiş ve bunlardan beş tanesinin karşılanması durumunda internet bağımlılığı tanısının konulabileceğini belirtmiştir. (Young, 1999; Arısoy, 2009):

- Kişinin zihinsel olarak kendisini internetle aşırı derecede meşgul hissetmesi (çevrimiçi etkinlikleri hakkında yoğun bir düşünce, internette yapılan aktiviteleri sürekli olarak düşünmek vb).
- Keyif verici durumu devam ettirmek için interneti artan oranda kullanma.
- İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için yapılan girişimlerin sonuçsuz kalması.
- İnternet kullanımını azaltma veya durdurma girişiminde olan kişinin bu durum karşısında kendini gergin ve depresif hissetmesi.
- İnternette, planlanandan daha fazla vakit geçirme.
- Çok fazla internet kullanımı yüzünden aile, okul, arkadaş çevresiyle problem yaşama,
- İnternet kullanım süresiyle ilgili, kişinin, çevresindekilerden gerçeği saklama,
- İnterneti; kaygı, depresyon, çaresizlik, suçluluk vb. duygulardan kaçış yolu olarak kullanma.

Gelişen internet teknolojisi sayesinde insanlar akıllı telefonların birçok özelliğini kullanmakta ve cep telefonları gündelik hayatın kaçınılmaz bir parçası olmaktadır. Akıllı telefonların mobil bilgi ve iletişim teknolojileri arasındaki iletişimin yan ürünü olarak hayatımıza girmesi, nomofobi olarak adlandırılan modern çağın fobisini doğurmuştur (Yıldırım, 2015). Nomofobinin eşlik ettiği davranışlar yüzünden öğrencilerin uyku düzeni ve derse konsantreleri olumsuz yönde etkilenmekte, bu durum da akademik başarıya yansımaktadır (Gezgin, 2016).

Akıllı telefonlara olan bağımlılığın her geçen gün artması sonucu kişilerin seçiminde baş kriter haline gelmesi ve yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu şekillendirmesi, bu cihazları konu alan araştırmaların yapılmasını gerekli kılmıştır. Bu konuda gerek literatürde gerekse yapılan teknoloji araştırmaları ve toplanan verilerde akıllı telefonlar geniş bir yer bulmuştur. Türkiye'nin mobil

sektörlerinden biri olan Madreport Mobilike'nin (2016) yayımladığı; global bölgelerde en değerli cihazların, yaş değişkeni esas alınarak incelendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre; 16-24 yaş aralığında kişilerin %54 oranla, 25-34 yaş aralığında %49 oranla, 35-44 yaş aralığında ise kişilerin %39 oranla en çok akıllı telefonlarını tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum bölgelere göre incelendiğinde başı, %52 ile Ortadoğu'nun çektiği hemen arkasından %51'le Asya Pasifik ve %39'la Latin Amerika'nın geldiği görülmüştür. IDC (International Data Corporation)'nin yaptığı araştırmaya göre, 2017 yılının ilk çeyreğinde telefon şirketleri dünya çapında 344.300.000 akıllı telefon sevkiyatı yaptı. Dünya çapındaki akıllı telefon sevkiyatları, bir önceki yıla göre % 3,4 artış göstermiştir. Bu durum akıllı telefonlara olan talebin giderek arttığının bir göstergesidir. Ayrıca cihaz satıcıları tarafından dünya genelinde kargolanması beklenen beş yıllık akıllı telefon kargosunun tahmini miktarının güncel halini gösteren bir başka IDC çalışmasına göre 2017 yılında dünya çapında kargolanan akıllı telefon piyasası toplamda 1.53 milyar birime ulaşacaktır ki bu 2016 da kargolanmış 1.47 milyar birimden %4.2 daha fazladır. Beş yıllık tahminin son yılı olan 2021'e kadar, kargo sayısı 1.77 birime ulaşacak ve %3.8 CAGR(yıllık bileşik büyüme oranı) olacaktır.

Dünya genelinde akıllı telefon kullanımıyla ilgili aktiviteler incelendiğinde, mesajlaşmanın ilk sırada yer aldığı görülmektedir. (Baykut, 2014). Mobilike Madreport'un bu konuda elde ettiği 2017 verileri, global olarak kullanıcıların mobil cihazlarında en çok sohbet ve sosyal ağlara vakit ayırdıklarını, bu konuda Türkiye için de aynı sonuçların geçerli olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, dünya genelinde akıllı telefonların giderek artan oranda tercih edildiği ve bu tercihin çeşitli sebeplere dayandığı görülmektedir. Bu sebeplerden en temeli ise internet ve onun sunduğu imkanların akıllı telefonlar sayesinde oldukça çeşitlenmiş olmasıdır. BTK (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu) 2017 verilerine göre mobil cepten internet kullanımı olan abonelerin oranı %76,5 olarak belirlenmiştir. Bu oran popülasyonun yarısından fazlasını karşılamaktadır. Bu yüzden konunun geneline bakacak olursak akıllı telefonları tek başına bir bağımlılık sebebi olarak görmemeli, eğer bu cihazlara sunulan fırsatlar olmasaydı kullanım oranlarının ne derecede etkileneceğini düşünmeyi göz ardı etmemeliyiz.

2.1.6 Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmalar

Ada ve Tatlı (2012)'nin akıllı telefonların kullanımını etkileyen faktörlerin tespit edilmesi ve bu faktörlerin akıllı telefon kullanımını ne düzeyde etkilediğinin incelenmesi üzerine yaptıkları; akıllı telefon kullanımının bağımlı değişken olup, bireysel faktörler, örgütsel faktörler ve sosyal faktörlerin bağımsız değişkenler olduğu bir araştırmada; Diyarbakır, Erzurum ve İzmir bölge müdürlüklerinde çalışanlara bir anket uygulaması yapılmıştır. İnternet üzerinden yapılan anket yöntemi ile 152 çalışana uygulanan anketlerden %31'lik bir cevap oranı yakalanmıştır. Anket sonuçlarına göre, örgütsel faktörler ve akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bianchi ve Philips (2005)'in, 18-85 yaş aralığını içeren ve 195 katılımcının olduğu, sorunlu cep telefonunun dışa dönüklük, benlik saygısı, nevroitiklik, yaş ve cinsiyete bağılı kullanımını değerlendirdikleri çalışmada, dışadönüklük ve düşük öz saygının problemlili akıllı telefon kullanımında önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı konusunda genç yaşın bağımlılığa daha meyilli olduğu, problemlili akıllı telefon kullanan kişilerin sosyal ve fiziksel anlamda olumsuz yönde etkilendikleri saptanmıştır. Fakat çalışmada diğer bir değişken olarak alınan nevroitiklik ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Park ve Lee (2012), Kore'deki farklı üniversitelerde 339 öğrenciyle yaptıkları bir çalışmada, akıllı telefon kullanımı ile sosyal ilişki ve psikolojik refah arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; akıllı telefon kullanımı, sosyal ilişkiler, ve psikolojik refah arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca korelasyon analizi sonucunda akıllı telefon kullanımının nedeninin bağlanma ilişkileri ile pozitif ilişkili olduğu ancak bu ilişkinin akıllı telefon kullanımından olumsuz yönde etkilendiği de belirlenmiştir.

Kim (2016)'in akıllı telefon aracılığıyla iletişim ve yüz yüze iletişim üzerine yaptığı bir çalışmada yalnız insanların yalnızlıklarını hafifletmek için alabilecekleri iki olası yol incelenmiş; bunlardan kaçış motivasyonunun akıllı telefon aracılığıyla iletişimin bir yolu, ilişki motivasyonunun ise yüz yüze etkileşimin bir yolu olarak tercih edildiği belirlenmiştir. Toplam 930 Amerikalı katılımcıyla test edilen bu çalışmanın sonucunda; yüksek yalnızlık düzeyine

sahip olanların yüz yüze iletişim kurmaya gönülsüz olan, aynı zamanda akıllı telefon aracılığıyla iletişimi daha fazla kullanmaya meyilli olan bireyler olduğu ve bu durumun akıllı telefonu sorunlu bir şekilde kullanma ihtimalini arttırdığı tespit edilmiştir.

Kalecik (2016), problemlerle ilgili internet ve akıllı telefon kullanımı ile ilgili bir çalışmada; duygu düzenleme, öz-denetim, depresyon ve sosyal kaygı semptomları ve yenilik arayışı faktörlerinin problemlerle ilgili internet ve akıllı telefon kullanımını yordayacağını savunmuştur. Yaşları 18 ila 66 arasında değişen 337 yetişkinden elde edilen bulgulara göre; depresyon ve sosyal kaygı semptomları ve öz-denetimin problemlerle ilgili internet kullanımını yordadığı, akıllı telefon kullanımıyla ilgili bulgulara bakıldığında ise, duygu düzenleme dışında çalışmada kullanılan bütün faktörlerin problemlerle ilgili akıllı telefon kullanımını etkilediği tespit edilmiştir.

Nergis (2015)'in akıllı telefonlara yönelik yaptığı ampirik bir çalışmada, Türk ve Alman tüketicilerin akıllı telefon satın alma tercihlerini etkileyen faktörler incelenmiştir. Çoğunluğunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu, Türkiye ve Almanya'dan 321 akıllı telefon kullanıcısından toplanan verilerin sonuçlarına göre; Türk ve Alman tüketicilerin akıllı telefon tercihlerinin, bazı faktörlerin farklılaşması ve benzeşmesi ışığında gerçekleştiği tespit edilmiştir. Android işletim sistemine sahip akıllı telefonların, IOS işletim sistemine sahip akıllı telefonlara göre tüketiciler tarafından tercih edilme durumunun, ciddi derecede farklı olduğu görülmüştür.

Ulucan (2015)'in tatil esnasında iş amaçlı akıllı telefon kullanımının iş ve tatilin birbirine karışmasında bir etken olup olmadığı, şayet bir etkense bu durumun bireylerin tatilleri sırasındaki memnuniyet algısına etki edip etmediğini araştırdığı çalışmada, İstanbul'da Sultanahmet bölgesinde tatil yapmakta olan 225 yabancı turistten anket yöntemi aracılığıyla veri toplanmıştır. Yapılan veri analizi sonucuna göre, iş amaçlı telefon kullanımının tatili ve işi birbirine karıştırdığının tespit edilmesi bu doğrultuda kurulan hipotezi geçerli kılmıştır. Ayrıca bu bütünleşmenin bireylerin memnuniyet algısında herhangi bir olumsuz etki oluşturmadığı da gözlenmiştir.

Karmidi (2017), görme engellilerin hareketine akıllı telefon kullanımının etkisini araştırdığı çalışmasını; Cakarta, Endonezya'da yaşamakta olan üç yarı

ve altı tam görme engelli adayı ile mülakat ve gözlem yoluyla gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçları, görme engellilerin hareket özgürlüğünü ve dijital ortamdaki bağımsızlığını arttırıcı etkisinin görülmesi sonucunda; akıllı telefonun yardımcı bir teknoloji olduğunu göstermiştir.

Yaşar (2013)'ın akıllı telefon kullanıcısı yetişkinlerin cihazlarını informal öğrenme ve iş için kullanma şekillerini araştırdığı çalışmasının örneklemini, farklı sektörlerden yükseköğrenimini tamamlayan ya da lisansüstü eğitimine devam etmekte olan 137 çalışan oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre; katılımcıların akıllı telefonların arama motorlarını, sosyal ağları, mail ve harita gibi uygulamaları kullanmak suretiyle akıllı telefonlarıyla bir şekilde informal öğrenmeyi gerçekleştirdikleri görülmüştür.

Kuyucu (2017)'nin üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada, İstanbul'da yaşayan 620 üniversite öğrencisi örneklem olarak seçilerek bir anket uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; cinsiyet, yaş ve cep telefonu kullanım özellikleri ile bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ancak bağımlılık ölçeğinin sonuçlarına bakıldığında 21- 23 yaş arası bireylerin, 27 yaş ve üzerindeki kişilere göre akıllı telefonlarına daha fazla bağımlı oldukları görülmüştür.

Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım (2016)'ın Trakya Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 818 öğretmen adayı ile nomofobinin yaygınlığını belirlemek üzere nedensel karşılaştırma yöntemiyle gerçekleştirdikleri araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin nomofobi düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu ve iletişimde oluşabilecek herhangi bir kayıp ve bilgiye erişme konusunda yaşanabilecek olası bir sıkıntı durumunda, öğretmen adaylarının endişe duyduğu belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen diğer bulgulara göre; kadın öğrencilerin nomofobi düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşın artmasıyla nomofobik durumun azalması, akıllı telefonla geçirilen vaktin artması ile de nomofobinin artması arasında pozitif bir ilişkinin olduğu da elde edilen diğer bulgular arasındadır.

Elhai, Dvorak, Levine ve Hall (2017), problemlili akıllı telefon kullanımının anksiyete ve depresyon psikopatolojisi ile ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, bilimsel bibliyografi yöntemini kullanarak 117 alıntının problemlili akıllı telefon

kullanımı ve psikopatoloji arasındaki istatistiksel ilişkilerini incelemiştir. Bunun sonucunda; depresyon şiddeti ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında tutarlı bir ilişki bulunmuştur.

2.2 Aleksitimi

Sosyal bir varlık olan ve toplum içi etkileşimlerle varlığını sürdüren biz insanlar için duygular, kendimizi ifade etmede aracı rolü üstlenmektedir. Dolayısıyla hem kendimizin hem de kendimiz dışındakilerin duygularını tanıma ve anlama becerisi, kişilerarası ilişkilerin kalitesini belirler. Psikosomatik hastalar üzerinde yapılan klinik gözlemlerin giderek artması sonucu ortaya çıkan; hem klinisyenler hem de araştırmacı ve kuramcılar için ilgi çekici bir kavram olan aleksitimi, ilk defa 1973 yılında Sifneos tarafından “duygular için söz yokluğu” şeklinde literatüre kazandırılmıştır (Dereboy,1990). Ancak daha sonra yapılan araştırmalar sonucunda aleksitimiye sadece psikosomatik hastalarla ilişkilendirmemek gerektiği, onun sağlıklı bireylerde de görüldüğü ortaya konmuştur. Bu durum aleksitiminin bir hastalıktan ziyade, kişilik özelliği olabileceği konusundaki araştırmaları doğurmuştur. (Koçak, 2002).

Aleksitiminin kişisel bir eğilim, bir hastalık olduğu, sosyal destek eksiliği sonucu ortaya çıkan ve psikosomatik çerçevede şekillenen bir rahatsızlık ya da nörolojik bir bozukluk olduğu ve aleksitimik özelliklerin geçici mi yoksa kalıcı mı olduğuyla ilgili iki durum söz konusu olmuştur. (Koçak, 2002). Birinci durumun cevabı olarak; aleksitimiye var ya da yok olarak betimlemek yerine bu belirtilerin düzeylerinden bahsetmek daha doğrudur diyebiliriz. (Paez, 1977). Freyberger (1977), psikosomatik hastalarda bedensel tepkiler oluşturan ve buna yönelik şikayetleri doğuran, süreklilik arz eden durumu *birincil* aleksitimi; geçici bir durum olan, bir travmaya maruz kalmış ya da kanser vb. ağır bedensel hastalıkları olan kişilerde ve yoğun bakım hastalarında görülen aleksitimiye ise *ikincil* aleksitimi olarak adlandırarak ikinci probleme çözüm bulmuştur. Yani Freyberger’e göre birincil aleksitimi nörofizyolojik bir eksiklikten, ikincil aleksitimi ise kişinin bulunduğu sosyal çevrede yaşadığı birtakım psikolojik ya da gelişimsel faktörlerden kaynaklanan problemlere bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Birincil aleksitimide genlere ve kalıtıma bağlı bir durum söz konusuyken ikincil aleksitimide sonradan şekillenen şartlara bağlı olarak bir

tetiklenme durumu söz konusudur. Aleksitimi karakter özelliğinin birçok belirleyicisi olmakla birlikte temelde, duygu ve düşünce arasında ayırım yapamama ve ikili ilişkilerdeki duygu aktarımı konusunda yaşanan zorluk olduğu bilinmektedir. Konuya ikincil aleksitimi yani; aleksitiminin nörolojik bir bozukluk olmaktan ziyade sonradan şekillendiği savunulan görüş üzerinden bakacak olursak, bağımlılıkla aleksitimi arasında yakın bir ilişki olduğunu savunabiliriz. İnsan sosyal doğası gereği içinde yaşadığı toplumla birlikte anlam kazanmaktadır. Bu anlam kazanma da diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler sonucunda var olacaktır. Nasıl ki patolojik açıdan bağımlılık geliştiren bireylerin toplumla ilişkisi sağlıklı ve kendini soyutlama tarzındaysa, madde dışında davranışsal bağımlılık geliştiren bireylerin ilişkisi de aynı ölçütlerde olabilmektedir. Özellikle gelişim çağında ve sosyalleşmeye ihtiyaç duyan ergenlerin, bunun yerine sanal ortamda karşılıklı iletişimi gerektirmeyen aktivitelerle uğraşmaları, sosyal becerileri köreltebilmekte ve akran uyumunu güçleştirebilmektedir. Yüze yüze iletişimin gereği olan karşılıklı duygu alışverişi ve diğer insanları jest ve mimiklerinden anlama becerisi yeterli düzeyde gelişim gösterememekte ve ortaya duygu küntlüğü çıkmaktadır. Bu durum kişilerarası ilişkilere yansıdığı gibi bireyin kendini anlama ve ifade etme tarzına da yansıtılabilmektedir.

Özen ve Topcu (2017)'nin tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yaptıkları, akıllı telefon kullandığını belirten 310 tıp fakültesi öğrencisinin katıldığı bir araştırmada; davranışsal bağımlılıklarla yakın bir ilişkisi olduğu düşünülen dürtüsellik ve aleksitiminin, neredeyse tek başına akıllı telefon bağımlılığı için güçlü bir belirleyici olduğu görülmüştür. Bunun sebebi olarak, akıllı telefonların, konuşma, mesajlaşma ve bunun yanında çevrimiçi özelliklere, her zaman ve her yerde imkan sağlaması bağımlılık için risk faktörü olarak gösterilmektedir. Sonuç olarak; akıllı telefonların bu özelliklerine dürtüsellik ve aleksitimi gibi kişilik özelliklerinin eşlik etmesinin genç erişkinlerde akıllı telefon bağımlılığına yol açabileceği tahmin edilmektedir.

Aleksitimi kavramı temelde dört kişilik özelliğini kapsar:

- Duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede güçlük,

- Sınırlı hayal kurma becerisi,
- İşevuruk (işlemsel) düşünme (operational thinking)
- Aşırı dışa dönük düşünce tarzı (Dereboy, 1990; Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

2.2.1 Duyguları tanıma ayırt etme ve ifade etmede güçlük

Aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin en belirgin özelliklerinden biri, sahip oldukları duyguların farkına varma, duygu ve düşünceleri arasında bağ kurma ve bu duyguları ifade etmede yaşadıkları güçlüktür. Duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapmakta zorlanan aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin diyalogları sınırlı düzeydedir; bu durumun bir sonucu olarak iletişime geçecekleri kişilere kendilerini ifade etme noktasında sıkıntı yaşarlar (Yağcı, 2017). Sosyal hayata adaptasyon ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma konusunda başarılı görünürler (Koçak, 2002). Fakat aleksitimik kişilerin çevrelerine karşı gösterdikleri uyum, diğer insanlarla kurdukları sağlıklı ilişkilerinin bir sonucu değil; sosyal yaşamda bir sorun yaşamamak adına sergiledikleri fazla çaba ve empati becerileri kısıtlı olan ilişkilerinin bir sonucudur (Epözdemir, 2012). Aleksitimi karakter özelliğine sahip bireyler, kendi duygularını tanıyıp anlamlandırma ve bunları ifade edebilme noktasında sıkıntı yaşadıkları gibi, aynı zamanda karşılarındaki insanların da sahip oldukları duyguları anlama ve tanımada güçlük çekerler. Bu kişilerin duygusal yaşamlarında kısıtlılık yaşamaları, donuk bir beden duruşu ve yüz ifadesi olarak kendini belli eder (Lesser, 1981).

2.2.2 Sınırlı hayal kurma becerisi

Aleksitimi karakter özelliğine sahip olan bireylerin hayal dünyaları ve fantezileri de oldukça kısıtlıdır. Bu özellikleri onların, ayrıntılara ve detaylara daha fazla odaklanmalarına ve işlemsel düşünmelerine sebep olmaktadır. Aleksitimi karakter özelliğine sahip kişiler, kendi iç dünyalarından olabildiğince uzak, sade ve mekanik bir yaşantı sürdürürler. Hayal güçleri o kadar zayıftır ki rüyalarını ya çok zor hatırlar ya da hiç hatırlayamazlar. Rüyalarının çoğunlukla günlük olaylarla ilgili gerçekleri barındırdığı ve somut bir nitelik taşıdığı gözlenmiştir. Duyguları ve hayalleri kendi iç dünyalarından uzak, yalın ve mekanik bir hayatları vardır. Hayal kurmayı çoğunlukla tercih etmemekle

birlikte; kurdukları hayaller gerçeklikle çok örtüşen ve duygu içermeyen bir duruma sahiptir (Yurt, 2006; Sifneos, 1988). Hayal kurma yetilerinde zayıflık olması, aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin yaratıcılık kapasitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Harekete geçme ve düşünce konusunda daha çok dış uyaranlara odaklıdırlar. Aleksitimik özellikler sergileyen kişiler çevreleri tarafından donuk, kaba ve duygusuz olarak tarif edilir (Sifneos, 1988)

2.2.3 İşevuruk (işlemsel) düşünme

Aleksitimi karakter özelliğine sahip bireyler karşılaştıkları sorunlara ilişkin derinlemesine düşünmektense, onlara yüzeysel bakarak somut ve kestirme çözümler üretmeyi tercih ederler. İç dünyalarından uzak, oldukça mekanik bir yaşantı süren aleksitimi karakter özelliğine sahip kişiler, problemlerin altta yatan nedenleri hakkında kafa yormaktansa günü kurtarmayı tercih ederek somut olana odaklanırlar. Duygularını ifade etme ve fantezi kurma noktasında problem yaşasalar da faydacı ve mekanik tarzda düşünme eğilimine sahip oldukları için çevreleriyle uyum içinde yaşayabilmektedirler. Bu bakış açılarını sosyal ilişkilerine de yansıtan aleksitimi karakter özelliğine sahip kişiler, karşılaştıkları sorunlara karşı kısa vadede çözüme ulaşmaya çalışırlar (Lesser, 1985; Taylor ve diğ. 1991; Yurt, 2006). Bu durum, aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin, çevreleriyle uyumlu bireyler olarak algılanmalarına yol açar. McDougall (1982) tarafından '*yalancı normallik*' olarak adlandırılan bu durum onların sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurabilmesinin bir göstergesi değil; çevreleriyle sorun yaşamamak adına gösterdikleri aşırı çaba ve yüzeysel ilişkilerinin bir sonucudur.

2.2.4 Dış merkezli bilişsel yapı

Aleksitimi karakter özelliğine sahip kişiler, uyum sağlamaya yönelik ve faydacı düşünme tarzlarından ötürü dışa dönük kişilik özellikleriyle dikkat çekerler. Dış uyaranlara olan bağlılıkları ve çevreleriyle olan mekanik tarzdaki uyumlu ilişki kurma isteği, onların tutum ve davranışlarına da yansır. Bunun sonucu olarak iç uyaranlar ve duygu durumları arka planda kalır. Aleksitimik kişilerin sosyal uyuma çok fazla önem vermeleri ve çatışmalardan mümkün olduğunca uzak durma eğilimleri, onların çevrelerinde sorunsuz ve uyumlu ilişkiler kurabilen kişiler olarak adlandırılmalarına neden olur. Herhangi bir problemle

karşılaştıklarında onu, mümkün olan en kısa yolsan çözmeye çalışır ve aynı problemin tekrarlanmaması için bütün tedbirleri alırlar (Taylor, 1991; Yurt, 2006).

Aleksitimi karakter özelliğine sahip bireyler için önemli olan uyumdur. Dıştan denetime çok fazla açık oldukları için genelde yalnız kalırlar. Herhangi bir sorun içermeyen zekalarını genellikle duygularını gizlemek ve uyum sağlamak adına kullanmayı tercih ederler (McDougall, 1982; Koçak, 2002).

Aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin, kendi duygularını ve diğer insanların duygularını anlama ve bunları yorumlama kapasitesinde problem yaşadıkları temeline oturtulması, empati kurma becerilerinde de sınırlılık olduğunu göstermektedir (Vanheule ve ark., 2007). Wastell ve Taylor (2002), buradan hareketle konuyu, Zihin Teorisi açısından incelemişler ve aleksitimik kişilerin başka insanların iç dünyalarını haritalamada sıkıntıları olduğu hipotezini ileri sürmüşlerdir. Bu çalışmaya göre, aleksitimi karakter özelliğine sahip kişiler, kuvvetli sosyal bilgiler edinmek amacıyla dış dünyaya odaklıdırlar. Yani aleksitimik skoru yüksek kişiler, sosyal dünyayı anlama ve açıklama konusunda birtakım beceriler geliştirirler; fakat diğer insanların davranışlarını anlama ve duygularını yorumlama konusunda sıkıntı yaşadıkları için yakın sosyal ilişki kurmada sorunlarla karşılaşılırlar.

Dereboy (2000), aleksitimi üzerine yapılan araştırmalardan yola çıkarak; aleksitiminin psikosomatik hastalığa yatkın bir kişilik boyutu olduğunu belirtmekle birlikte, her psikosomatik hastada aleksitimik belirtiler olmayacağı gibi aleksitimik olan her insan da psikosomatik belirtiler göstermeyeceği için, aleksitiminin bu hastalıkların başlaması ve sürmesinde temel bir etken olmadığını belirtmektedir. Bu konuda Cole (1991) de, aleksitimiye kişilik özelliği ve psikolojik bir bozukluk olarak iki uçta değerlendirmek yerine, onu klinik bir kavram olarak temellendirerek normal ve klinik boyutlarda niceliksel olarak ele almaktadır.

Aleksitimi, birçok araştırmacı tarafından literatüre konu olarak kazandırılmış bir kavram olmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda aleksitiminin geçici mi yoksa kalıcı mı olduğu, aleksitimiye dair kuramsal açıklamalar, aleksitimik kişilik özellikleri, belirtileri ve bunlara olan yaklaşımlar geliştirilmiştir. Konunun uzmanları tarafından üzerinde yapılan incelemeler ve çalışmalarla birlikte

doğruluğu ve geçerliği ispatlanmış ortak görüşler olmakla birlikte; aleksitiminin nörolojik bir arıza sonucu psikosomatik belirtilere yol açan kalıcı bir durum mu olduğu yoksa travmatik sosyal şartların şekillenmesiyle bireyde baş gösteren geçici bir durum mu olduğu hala tartışma konusudur.

2.3 Üstbilis

İngilizce karşılığı ‘metacognition’ olan ve TDK tarafından gerekli yapı ve içerik incelemeleri sonucu Türkçe’ye ‘üst bilis’ olarak kazandırılan kavram, öğrenme ve öğrenme süreçleriyle ilgili süreci ifade etmektedir. Üst bilis; kişinin bilişsel sistemini düzenleme ve yönetme sürecini, kendi zihninde gerçekleşen olay ve eylemlerin farkında olduğu üst düzey bilişsel bir sistemi ifade eder. (Tosun, 2008).

Üst bilis kavramı eğitim konusunda daha bilinçli bireyler yetiştirmek için ortaya çıkmış ve bu konuda yapılan çalışmalarla hızla ilerlemeye devam etmektedir (Özsoy, 2008). 1976 yılında çalışmalarına ilk olarak çocuklarla başlayan ve onların ileri bellek yetenekleri konusunda yaptığı bir araştırma sonucu ilk kez kullandığı üst bellek (metamemory) kavramını ileriki yıllarda geliştiren Flavell, 1979 yılında metacognition kavramını literatüre kazandırmıştır (Flavell, 1976). Çocuklar, üç-dört yaşlarında düşüncelere ve davranışlara yön veren gücün insanın kendi arzuları ve istekleri olduğunun farkına varırlar. Zamanla diğer insanların istek ve arzularının kendilerinininkiyle aynı olmayabileceğine dair anlayış geliştirirler. Bu durum, üst bilişsel gelişimin ilk verileridir (Flavell, 1999). Üst bilis, kişinin algılama, düşünme, hatırlama gibi zihinsel faaliyetlerinin farkında olması ve bu süreçleri kontrol edebilmesi; kendi zihnindeki düşüncelerin neden böyle olduğuna dair destekleyici düşünceler üretebilmesi, bildiklerini destekleyici bilgiler sunabilmesi yani; kişinin kendi bilişsel süreci üzerine çevrilmiş gözüdür (Flavell, 1979; Hacker ve Dunlosky, 2003; Tosun, 2008).

Üst bilis denildiğinde akla, bilişin de ötesinde, üstünde zihinsel eylemler gelmekte; bu durum da bizi öncelikle bilis kavramının ne demek olduğuna yönlendirmektedir. Bilis ve üst bilis aynıymış gibi görünse de aralarında ince bir fark bulunmaktadır. İkisi de zihin ve burada gerçekleşen faaliyetler temeline dayanmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bilişle ilgili tek bir tanımın

bulunmadığı ve bu tanımların eğitimbilim, metafizik, felsefe, psikoloji gibi farklı bağlamlarda ele alındığı görülmektedir. Buna göre biliş; felsefe ve psikolojide daha soyut bir şekilde ele alınmakta, eğitimbilim alanında öğrenme üzerine temellendirilen bu kavrama zihinsel bir süreç olarak bakılmakta, metafizik açısından ise biliş, özne ve nesne arasındaki etkileşimin bir ürünü olarak görülmektedir (Akpınar, 2011). TDK'ya göre biliş; canlının, bir nesne veya olayın varlığına ilişkin bilgili ve bilinçli duruma gelmesidir. Başka bir ifadeyle biliş (cognition); farklı zihinsel yapı, süreç ve işlevlerin oluşturduğu bir üst işlem mekanizmasıdır (Koç, 2013). Üst biliş kavramıyla kıyaslandığında biliş, bireyin herhangi bir konuda “bilme” ve “farkında olma” gibi temel zihinsel faaliyetlerini içerirken üst biliş; bu süreçlerin bir adım ötesine geçip zihindeki algı, düşünce ve eylemlerin nedenini sorgulayabilmektir. Herhangi bir konuda yeterli veya yetersiz olduğumuza karar vermemiz bilişsel süreçleri kapsarken, neden yeterli olduğumuz ya da yeterli olmadığımız üzerine düşünüp bu konuya cevaplar aramak üst bilişsel süreçleri kapsamaktadır.

2.3.1 Flavell'in Üstbiliş Modeli

Araştırmacılara göre üst bilişin iki boyutu vardır. Bunlardan biri; bireyin bilişsel alan içinde değerlendirilen bilgilerini içeren okuma, öğrenme, bellek iken diğeri; planlama, izleme, değerlendirme gibi, düşünceyi düzenleyen yönetici süreçlerdir (Sökmen, 2013). Flavell (1979) üst bilişe ait dördü bir model belirlemiştir. Bunlar: Üst bilişsel bilgi, üst bilişsel deneyimdir. Literatür incelendiğinde, Flavell'in ortaya koyduğu bu modelden hareketle üst biliş üzerine yapılan çalışmalar sonucunda zaman içerisinde net bir modele ulaşıldığı görülmüş ve üst biliş iki ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar; üst bilişsel bilgi ve üst bilişsel kontroldür. Flavell (1979), üst bilişsel bilgiyi kendi içinde *yordam bilgisi: bildirimsel bilgi ve her ikisi (duruma bağlı bilgi)* olmak üzere üçe, üst bilişsel kontrolü ise *tahmin, planlama, izleme, değerlendirme* olmak üzere dörde ayırmıştır.

1- Üst bilişsel Bilgi: Flavell (1979), üst bilişsel bilgiyi kişinin depolanmış dünya bilgisi olarak nitelendirmektedir. Gama (2004) da üst bilişsel bilgiyi; bilişsel süreçlerle ilgili kişinin kendi bilgi ve becerileri hakkında sahip olduğu bilgi olarak tanımlamaktadır. Örneğin, kendisinin yabancı dil bilme konusunda üstün bir seviyede olduğunu söyleyen biri üst bilişsel bilgi vermektedir. Kişinin

“İngilizce’yi çok iyi konuştuğumu biliyorum” şeklindeki ifadesi, kendisiyle alakalı sahip olduğu bilgi, deneyim ve düşünceleri bildiğinin; bilişin bir üst boyutuna çıktığının bir göstergesidir. Üst bilişsel bilginin aşamalarından biri olan yordam bilgisi; bir işin nasıl yapılacağı ve başarıyla nasıl sonuçlandırılacağına bilinmesi, bildirimsel bilgi; bireyin bir işi yapip yapamayacağı konusunda sahip olduğu yeterlilikleri bilmesi, duruma dayalı bilgi; kişinin hangi durumda ne yapması gerektiğini bilmesidir (Flavell, 1979). Diğer yandan Flavell, üst bilişsel bilgiye ait bazı değişkenler belirlemiştir. Bunları, birey değişkenleri (bireye ait, bireyler arası, genel), strateji değişkenleri ve kontrol değişkenleri olmak üzere üç gruba ayırmıştır (Sünbül, 1998).

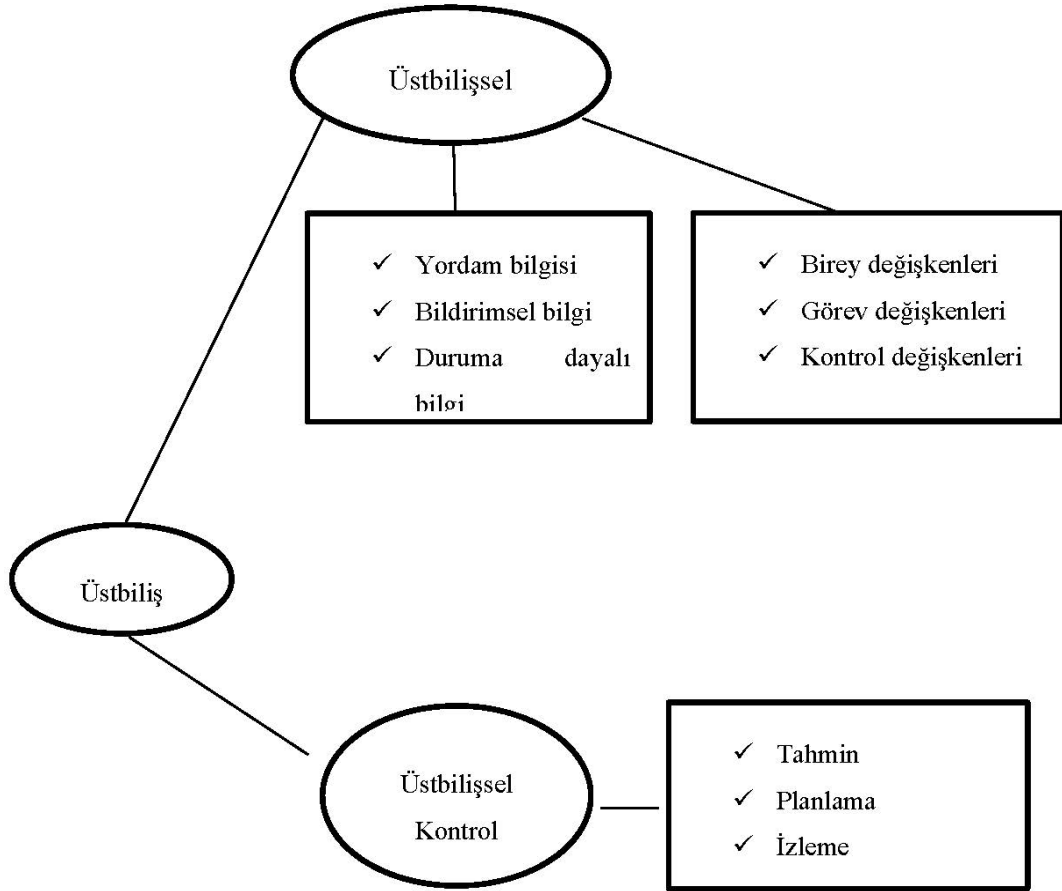
a. Birey değişkeni: Kişinin kendisi hakkındaki bilgisi, örneğin; iki dersi birbiriyle kıyasladığında, birinde daha başarılı olduğunu bilmesi, kendini diğer kişilerle karşılaştırması sonucu edindiği bilgi ve hayatın içinde tecrübe ettiği diğer bilgilerin toplamı sonucu meydana gelmektedir (Ahn, 1998; Ektem ve Sünbül, 20007).

b. Görev değişkenleri: Bireyin karşılaştığı bir durumun doğasını anlaması ve bunu anlamlı hale getirebilmesi için sahip olduğu bilgidir (Özsoy, 2008). Örneğin, “Geometride sayılarla ilgili problemleri çözmeye zorluk yaşıyorum”, “Bazı soruların doğru cevabı birden fazla olabilir” gibi (Ahn, 1998).

c. Strateji değişkenleri: Bireyin karşılaştığı bir problem durumunu çözmeye konusunda sahip olduğu yöntem ve stratejilerin bilgisidir (Özsoy, 2008). Örneğin; edebiyat dersinde bir yazara ait eserleri öğrenmek, ezberlemek isteyen bir öğrencinin bu eserleri kendine hatırlatıcı şekilde kodlamalar yapması ya da formüle etmesi strateji değişkenini kullandığının göstergesidir.

2- Üst bilişsel Kontrol: Bir diğer adı üst bilişsel stratejiler olan üst bilişsel kontrol (metacognitive control), üst biliş süreçlerin başında gelen zihinsel işlemlerden meydana gelmektedir. Üst bilişsel kontrol, bireyin istediği bilişsel amaçlara ulaşabilmesi için üst bilişsel bilgiyi, stratejik biçimde kullanabilme yeteneği olarak açıklanabilir (Özsoy, 2008). Flavell bu becerileri; *tahmin, planlama, izleme, değerlendirme* olmak üzere dörde ayırmıştır. Tahmin, bilişsel süreçlerin zamanı işleyişi ve sonucuna yönelik kişinin öngörülerini içermektedir. Bu öngörüler sayesinde bireyler mevcut duruma ilişkin bir yol

belirleyip olası sorunlarda bir önlem planı geliştirebilirler ki bu da bir diğer basamak olan planlama ve izlemeyi de beraberinde getirir. Mesela kişinin, proje dersinde bir sunum yapması gerekiyor. Bu dersi geçmesi için sunumu başarılı bir şekilde yapmak zorunda olduğunun bilincindedir. Bunun için kafasında bir plan oluşturması, hangi materyalleri kullanabileceği konusunda düşünmesi, sunumu ne şekilde yaparsa ders danışmanının beğeneceği ya da hangi noktada eksik kaldığına dair eleştiri alabileceğini değerlendirmesi tahmin sürecini; bu süreçten yola çıkarak bir yol belirlemesi, materyallerini kullanarak hazırlık yapıp sunum aşamasına gelmesi ve bu süreçleri yakından takibi, planlama ve izleme aşamalarını oluşturmaktadır. Sunum sonucunda artılarını ve eksilerini görüp bunlardan kendine bir kazanım çıkartması ve bir sonraki sunumda daha başarılı hale gelmesi ise değerlendirme aşamasını içermektedir. Flavell (1979)'ın üzerinde çalışmaları ve Brown (1980)'ın da katkıları sonucu üst biliş dair aşağıdaki model literatürde yaygınlık kazanmıştır:



Şekil 2.1: Üst Biliş Modeli

2.4 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness / Mindfull Awareness)

Bilinçli farkındalığın kökenleri Budizme ve bilincin dikkat ve farkındalık olarak temel alındığı diğer düşünsel kültürlere dayanmaktadır. Bilinçli farkındalık genel olarak; o anda meydana gelen olay ve deneyimlere yargısız ve kabul edici bir yaklaşımla dikkat vermek ve bunların farkında olmak olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005). Bireyler, olaylara eşlik edebilme kapasitelerinin bir gereği olarak, dikkati sürdürmek ve farkında olabilmek için o anda meydana gelen olaylara verdikleri tepkilerde istek ve eğilimleri bakımından farklılaşırlar. Bu farklılaşmayı birçok faktör keskinleştirebilmekte ya da törpüleyebilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Klinik bilimcilerin 1970'lerde buldukları bir meditasyon tekniği, günümüzde en fazla başvuru alan psikoterapi yöntemlerinden biri olmuştur. Son yıllarda araştırmaların öncelikli olarak odaklandığı konu 'o andaki deneyimlerin kabul edici bir şekilde farkında olma' bir diğer adıyla "farkındalık" olmuştur (Germer, 2009). Germer'e göre; bilinçli farkındalık, psikoterapide duygusal iyi oluşun altında yatan faktörleri değerlendirir. Terapi iyi giderse hasta, o anda yaşadığı deneyimlere (korku, üzüntü, eğlenme, rahatlama, sıkılma, sevme vb.) karşı kabul edici bir yaklaşım sergiler. Bunun sonucunda, geliştirdiği bu iyileştirici tutumu gündelik hayatına aktarır. Bireyin düşünce, duygu ve hislerine karşı elde ettiği deneyimler, bilinçli farkındalığın merkezinde yer almaktadır.

Bilinçli farkındalık kişiyi, 'şimdi ve burada olma' mantığıyla o andaki mevcut deneyimlerine ve hislerine yoğunlaştırmaktadır. Gündelik hayatta bize huzursuzluk veren ya da sıkıntıya düşüren pek çok durumla karşılaşmaktayız. Bu olayların oluşturduğu çökkün duygu durumu ve bizi sürüklediği çıkmazdan kurtulmak için kişinin bu duyguları yönetebilmesi büyük önem taşımaktadır. Bunun için öncelikle duygu durumu kendi içimizde kabul edici ve yargısız bir tavırla kabul etmeliyiz. Bunu sağlamanın yolu da bilinçli farkındalıktan geçmektedir. Kişinin yaşadığı duygu, düşünce ve hislere en yakın olan kişi yine kendisidir. Bilinçli farkındalığın kendi kendine de kullanılabilen bir meditasyon tekniği olması, bireysel duygu yönetimi ve kontrolünde oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Bilinçli farkındalık birtakım niteliklere sahiptir. Bu nitelikler şu şekilde belirtilmektedir (Germer ve ark, 2005; Siegel, 2010):

- Bilinçli farkındalık düşünce süreçlerine bağlı olmadan yaşayarak öğrenilir.
- Şimdiki ana odaklıdır. Yaşadıklarımız hakkında sahip olduğumuz düşünceler içinde bulunduğumuz anın bir sonraki basamağıdır.
- Yargılayıcı olmak yerine nötr bir bakış açısı içerir.
- Maksatlardır. Bilinçli farkındalıkta dikkatin yönlendirildiği taraf kişi için bir öneme sahiptir.
- Bilinçli farkındalık katılımcı gözlemine içerir. Zihinde ve bedende oluşan duyuları hissederek olayları içselleştirmeyi gerektirir.
- Bilinçli farkındalık sözel bir deneyim değildir. Farkındalığın zihinde oluşumu, kelimelerin zihinde oluşumundan öncedir.
- Bilinçli farkındalık, algı düzeylerinde her zaman daha ince ayrıntıya inmeyi hedefler.
- Bilinçli farkındalık zihnin, koşullamalardan uzakta kalarak özgürleşmesini sağlar.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören lise 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin nomofobi ile aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi öğrenmek amacıyla ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilen bir çalışmadır. İlişkisel Tarama: İki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2002).

3.2 Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Samsun ilinin Atakum ve İlkadım ilçelerinde bulunan 5 devlet lisesinde 1-2-3 ve 4. kademedeki öğrenim gören 800 öğrenci oluşturmaktadır. Bu kurumlar rastgele örneklem seçimi yöntemiyle seçilmiştir. 4 katılımcıdan sağlıklı veri alınamaması sonucunda analizler 796 örneklem üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların 457'si (%57) kadın, 339'u (%43) erkektir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, katılımcı olan öğrencilerden ve ailelerinden gerekli izinler alınmış ve çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair Gönüllü Katılım Formu imzalatılmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek için Sosyodemografik Bilgi Formu, nomofobi düzeylerini ölçmek için Nomofobi Ölçeği, aleksitimi skorlarını ölçmek için 20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), üst bilişsel süreçlerini belirlemek için Üst Biliş Ölçeği Çocuk-Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE) ve bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmaya katılacak olan öğrencilerin kişisel bilgilerini edinmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu form biri açık uçlu olmak üzere toplan 14 sorudan oluşmaktadır. Formda; cinsiyet, yaş, aile bireyleri, cevaplayanın psikolojik sağlık durumu ve cep telefonu kullanımı ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2 Nomofobi ölçeği (nmp-q)

Çalışmada, İngilizce’de “no mobile phobia” olarak geçen ve dilimize “cep telefonundan ayrı kalma korkusu” olarak çevrilen Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve ark (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, “(1) çevrimiçi olamama, (2) iletişimi kaybetme, (3) cihazdan yoksunluk, (4) bilgiye ulaşamama” şeklinde 4 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .94, Türkçe’ye uyarlanmış hali ise .92 olarak belirlenmiştir. Ölçek, (1. Kesinlikle katılmıyorum; 7. Kesinlikle katılıyorum) 7’li likert tipinde kullanılmıştır. Ölçeğin puanlaması şu şekildedir; 20 puan altı ‘nomofobi yok’, 20-60 (20 dahil) ‘az nomofobi’, 60-100 (60 dahil) ‘orta nomofobi’, 100-140 ‘yüksek nomofobi’.

3.3.3 20 soruluk toronto aleksitimi ölçeği (taö-20)

Bagby ve ark (1994) tarafından geliştirilmiş 5’li likert tipinde 20 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Türkçe uyarlaması Güleç ve ark (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ergenlerde kullanılabilirliği Bolat ve arkadaşları (2017) tarafından bildirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin, “duyguları tanımada güçlük”, “duygularını ifade etmede güçlük”, “dışa dönük düşünce” şeklinde 3 alt boyutu olduğu belirlenmiştir (Motan ve Gençöz, 2007). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .78; 1. faktör için alfa= .80, 2. faktör için alfa= .57 ve 3. faktör için alfa= .63 olarak belirlenmiştir (Aktay, 2014). Duyguları tanımada güçlük (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), duyguları ifade etmede güçlük (2, 4, 11, 12, 17) ve dışa dönük düşünce (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) maddelerinden oluşmaktadır (Güleç ve ark, 2009). Ölçek 5’li likert tipinde (1)Hiçbir zaman, (2)Nadiren, (3)Bazen, (4)Sık sık, (5)Her zaman şeklindedir. Ölçekte 4, 5, 10, 18 ve 19. Maddelerin puanlaması terstir (Sayar ve diğ., 2001).

Ölçekten 61 ve üzeri puan alan kişiler aleksitimik olarak adlandırılmaktadır (Aktay, 2014).

3.3.4 Üst biliş ölçeği çocuk-ergen formu (ÜBÖ-ÇE)

Orijinal adı Meta-Cognitions Questionnaire for Children (MCQ-C) olan Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE), Bacow ve ark (2009) tarafından geliştirilmiştir; Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Irak (2012) tarafından yapılmıştır. Çocuk ve ergenlerde üstbilişsel süreçleri ölçek amacıyla geliştirilmiştir. Cronbach alfa değeri .94 olarak belirlenmiş olan ölçek 4 faktör ve 24 sorudan oluşur. Faktör 1-olumlu üst endişeler (1, 7, 9, 16, 20, 23), faktör 2-olumsuz üst endişeler (2, 4, 8, 10, 13, 18), faktör 3-batıl inançlar (6, 12, 17, 19, 21, 22), ceza ve sorumluluk inançları, faktör 4-bilişsel izleme (3, 5, 11, 14, 15, 24) şeklindedir. ÜBÖ-ÇE “(1) kesinlikle katılmıyorum” ile “(4) kesinlikle katılıyorum” uçlarına sahip, 4’lü likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 24 ile 96 arasında değişir. Puanın artması olumsuz üst bilişsel süreçlerde artış olduğunun göstergesidir (Irak, 2012).

3.3.5 Bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ)

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) yani Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Brown & Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik güvenirlik çalışması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen Cronbach alfa değeri .80 olan ölçek 15 maddeli ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir (Özyeşil, 2011). “(1)Hemen hemen her zaman ile (6)Hemen hemen hiçbir zaman” uçlarına sahip 6’lı likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar ne kadar yüksekse, bilinçli farkındalık da o kadar iyi düzeyde demektir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri ölçek yoluyla toplanmıştır. Katılımcılara Demografik Soru Formu, Nomofobi Ölçeği, Aleksitimi Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği / Çocuk-Ergen Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama ve verilerin toplanması araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır. Bahsedilen 5 ölçek

katılımcılara tek seferde ve toplu olarak uygulanmıştır. Ölçeklerin talimatları sayfa başlarında belirtilmiştir. Ölçek uygulamaları için katılımcılardan ve ailelerinden sözlü ve yazılı onay alınmıştır. Uygulamaya başlanmadan önce, çalışmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu katılımcılara belirtilmiştir. Uygulamalar yaklaşık bir ders saati (40 dk) sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Çalışma 15-18 yaş arasındaki 800 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi SPSS 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Aleksitimi, bilinçli farkındalık ve üstbilişin, nomofobi üzerindeki etkisini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. Cinsiyete göre ölçek puanlarını belirlemek için bağımsız örneklem T-testi kullanılmıştır. Üstbiliş ve bilinçli farkındalığın aleksitimi ve nomofobi arasındaki ilişki üzerindeki etkisi AMOS 22 programı kullanılarak yapısal eşitlik analiziyle detaylı bir şekilde incelenmiştir.

4. BULGULAR ve SONUÇ

4.1 Örneklemin Genel Özellikleri

Çizelge 4.1: Cinsiyet Dağılımı

	Kişi sayısı (n)	%
Kadın	457	57
Erkek	339	43

Çalışmaya 15-19 yaş arası 460 kız, 340 erkek olmak üzere 800 kişi dahil edilmiştir. 4 kişinin ölçüm araçlarını uygun şekilde doldurmadığı görülmüş ve istatistiksel değerlendirmeye dahil edilmemiştir. Sonuç olarak istatistiksel analizler 796 katılımcı (n=457 %57 kız, n=339 %43 erkek) üzerinde yürütülmüştür.

Çizelge 4.2: Cinsiyete göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
cinsiyet	kız	2	159	234	62	457
	erkek	5	152	149	33	339
Toplam		7	311	383	95	796

Cinsiyet ve nomofobi arasındaki ilişki incelenmiş ve 457'si kız, 339'u erkek olmak üzere 796 kişiden yukarıdaki sonuçlar elde edilmiştir. Nomofobi derecesi:

NMP-Q puanı=20 için nomofobi yok, $21 \leq \text{NMP-Q}$ puanı < 60 için hafif derecede nomofobi, $60 \leq \text{NMP-Q}$ puanı < 100 için orta derecede nomofobi, $100 \leq \text{NMP-Q}$ puanı < 140 için ciddi derecede nomofobi şeklindedir.

Bu verilere göre; 430 kadından 2'sinde nomofobi olmadığı, 159'unda hafif derecede nomofobi olduğu, 234'ünde orta ve 62'sinde ise ciddi derecede nomofobi olduğu belirlenmiştir. 835 erkek katılımcıdan elde edilen verilere göre ise 11'inde nomofobi olmadığı, 383'ünde hafif derecede, 367'sinde orta

derecede ve 84'ünde ise ciddi derecede nomofobik belirtiler olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.3: Sınıf kademesine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Okuduğu lise kademesi	1	1	91	71	24	187
	2	1	65	68	18	152
	3	3	78	102	36	219
	4	2	77	142	17	238
Toplam		7	311	383	95	796

Lise 1, 2, 3 ve 4. sınıfta okuyan 796 öğrenciden elde edilen verilere göre sınıf kademesi ve nomofobi arasındaki ilişki yukarıdaki tablodaki gibidir. Bu sonuçlara göre; lise 1. sınıfta öğrenim gören 187 kişiden 1 kişide nomofobik belirtilere rastlanmazken, 91 kişide hafif, 71 kişide orta ve 24 kişide ciddi derecede nomofobik belirtiler olduğu belirlenmiştir. Lise 2. sınıfta öğrenim gören 152 kişiden 1 kişide nomofobinin olmadığı, 65 kişide hafif, 68 kişide orta ve 18 kişide ciddi derecede nomofobi olduğu belirlenmiştir. Lise 3. sınıfta okuyan 219 kişiden elde edilen sonuçlara göre 3 kişide nomofobi saptanmamış, 78 kişide hafif, 102 kişide orta ve 36 kişide ciddi derecede nomofobi olduğu belirlenmiştir. Lise 4. sınıfta okuyan 238 katılımcıdan elde edilen verilere göre ise 2 kişiden herhangi bir nomofobi belirtisine rastlanmazken, 77 kişide hafif, 142 kişide orta ve 17 kişide ciddi derecede nomofobi belirtisi saptanmıştır.

Çizelge 4.4: Anne-baba varlığına göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
anne ve baba	anne ve baba sağ	7	292	359	86	744
	anne ve baba hayatta değil	0	1	1	0	2
	anne sağ, baba hayatta değil	0	13	22	6	41
	baba sağ, anne hayatta değil	0	5	1	3	9
Toplam		7	311	383	95	796

Anne-baba varlığı ve nomofobi ilişkisi yukarıdaki tabloda gösterilmiştir. Bu verilere göre; anne-babası sağ olan 744 katılımcıdan 7'sinde nomofobiye rastlanmazken, 292 kişide hafif, 359 kişide orta ve 86 kişide ciddi derecede nomofobi belirtine rastlanmıştır. Anne ve babası hayatta olmayan 2 kişiden ise 1'inde hafif, 1'inde orta derecede nomofobi belirlenmiştir. Annesi sağ olup babası hayatta olmayan 41 kişiden elde edilen verilere göre; 13 kişide hafif, 22 kişide orta ve 3 kişide ciddi derecede nomofobi belirtisine rastlanmıştır. Babası sağ annesi hayatta olmayan 9 kişiden alınan verilere göre ise 5 kişide hafif, 1 kişide orta ve 3 kişide ciddi derecede nomofobi belirtisi olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.5: Anne-baba birlikteliğine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
anne ve baba	birlikte	7	274	317	75	673
	ayrı-boşanmış	0	37	66	20	123
Toplam		7	311	383	95	796

Anne ve babanın birliktelik durumu ve nomofobi arasındaki ilişkiye ait veriler yukarıdaki tablodadır. Bu tablodaki sonuçlara göre; anne ve babası birlikte olan 673 kişiden 7'sinde nomofobi belirtisine rastlanmazken, 274'ü hafif, 317'si orta ve 75'i ciddi derecede nomofobi belirtisi taşımaktadır. Anne ve babası ayrı ya da boşanmış olan 123 kişiden 37'sinde hafif, 66'sında orta ve 20'sinde ise ciddi derecede nomofobi belirtisi olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.6: Annenin eğitim düzeyine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Annenin eğitim düzeyi	okula gitmemiş	0	19	15	1	35
	ilköğretim	2	103	110	23	238
	ortaöğretim	4	100	81	27	212
	yükseköğretim	1	60	123	30	214
	yüksek lisans	0	24	49	14	87
	doktora	0	5	5	0	10
Toplam		7	311	383	95	796

Annenin eğitim düzeyi ve nomofobi arasındaki ilişkinin belirlendiği veriler yukarıdaki tablodadır. Bu verilere göre; annesi okula gitmemiş 35 katılımcıdan 19’unda hafif, 15’inde orta ve 1’inde ciddi derecede nomofobi belirtisi olduğu, annesi ilköğretim mezunu 238 katılımcıdan 2’inde nomofobi olmadığı, 10’ünde hafif, 110’unda orta ve 23’ünde ciddi derecede nomofobi olduğu; annesi ortaöğretimden mezun 212 katılımcıdan 4’ünde nomofobi belirtisine rastlanmazken, 100’ünde hafif, 81’inde orta ve 27’sinde ciddi derecede nomofobi olduğu; annesi yükseköğretimden mezun 214 katılımcıdan 1’inde nomofobi belirtisine rastlanmazken, 60’ında hafif, 123’ünde orta ve 30’unda ciddi derecede nomofobi olduğu; annesi yüksek lisans mezunu 87 katılımcıdan 24’ünde hafif, 49’unda orta ve 14’ünde ciddi derecede nomofobi olduğu ve annesi doktora mezunu olan 10 katılımcıdan 5’inde hafif, 5’inde ise orta derecede nomofobi belirtisi olduğu saptanmıştır.

Çizelge 4.7: Babanın eğitim düzeyine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Babanın eğitim düzeyi	okula gitmemiş	0	3	4	0	7
	ilköğretim	1	78	105	23	207
	lise	3	110	180	47	340
	yükseköğretim	3	75	57	11	146
	yüksek lisans	0	35	31	13	79
	doktora	0	10	6	1	17
Toplam		7	311	383	95	796

Babanın eğitim düzeyi ve nomofobi arasındaki ilişkinin gösterildiği tablo yukarıdaki gibidir. Bu tabloya göre; babası okula gitmemiş 7 kişiden 3’ü hafif, 4’ü orta derecede nomofobi belirtisi göstermekte; babası ilköğretim mezunu 207 katılımcıdan 1’inde herhangi bir nomofobi belirtisi bulunmazken, 78’inde hafif, 105’inde orta ve 23’ünde ciddi derecede nomofobi belirtisi saptanmıştır. Babası lise mezunu 340 katılımcıdan 3’ü nomofobi belirtisi göstermezken, 110’u hafif, 180’i orta ve 47’si ciddi derecede nomofobi belirtisi göstermektedir. Babası yükseköğretim mezunu 146 katılımcının 3’ünde nomofobi belirtisine rastlanmazken, 75’inde hafif, 57’sinde orta ve 11’inde ciddi derecede nomofobi belirtisi bulunmaktadır. Babası yüksek lisans mezunu 79 katılımcının ise 35’i hafif, 31’i orta ve 13’ü ciddi derecede nomofobi belirtisi taşımaktadır. Babası doktora mezunu 17 katılımcının ise 10’u hafif, 6’sı orta ve 1’i ciddi derecede nomofobi belirtisi göstermektedir.

Çizelge 4.8: Aile gelirine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Ailenin ortalama aylık geliri	0-2000 tl	1	41	78	20	140
	2000-4000 tl	4	130	150	24	308
	4000-6000 tl	2	40	86	19	147
	6000-8000 tl	0	63	40	14	117
	8000 tl üstü	0	37	29	18	84
Toplam		7	311	383	95	796

Aile geliri ve nomofobi arasındaki ilişkinin belirtildiği tablo yukarıdaki gibidir. Bu tablodaki verilere göre; aylık ortalama geliri 0-2000 tl olan bir ailede yaşayan 140 katılımcıdan 1’inde nomofobi belirtisine rastlanmazken, 41’i hafif, 78’i orta ve 20’si ciddi derecede nomofobik özellikler göstermektedir. Ortalama gelirin 2000-4000 tl olduğu bir ailede yaşayan 308 katılımcıdan 4’ünde nomofobi görülmezken, 130’unda hafif, 150’sinde orta ve 24’ünde ciddi derecede nomofobik özellikler saptanmıştır. Aylık gelirin 4000-6000 tl olduğu bir aileye üye 147 katılımcıdan 2’si nomofobi belirtisi göstermezken, 40’ı hafif, 86’sı orta ve 19’u ciddi derecede nomofobi belirtisi göstermektedir. Aylık aile

gelirinin 6000-8000 tl olduğu bir ailede yaşayan 117 katılımcıdan 63'ünde hafif, 40'ında orta ve 14'ünde ciddi dereceden nomofobi belirtisine rastlanmıştır. Aylık gelirin ise 8000 tl üzeri olduğu bir ailede yaşayan 84 katılımcıdan, 37'sinde hafif, 29'unda orta ve 18'inde ciddi derecede nomofobi belirtisi saptanmıştır.

Çizelge 4.9: Kardeş sayısına göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Ölçeği cevaplayan	1	1	33	55	18	107
kişi dahil olmak üzere kardeş sayısı	2	2	135	195	40	372
	3	3	81	75	21	180
	4	0	45	43	11	99
	4	1	17	15	5	38
	üstü					
Toplam		7	311	383	95	796

Kardeş sayısı ve nomofobi arasındaki ilişkiye ait veriler yukarıdaki tablodaki gibidir. Bu tabloya göre; tek çocuk olan 107 katılımcıdan 1'i nomofobi belirtisi göstermezken, 33'ü hafif, 55'i orta ve 18'i ciddi derecede nomofobi belirtisi taşımaktadır. Kendi dahil olmak üzere 2 kardeş olan 372 katılımcının 2'si nomofobik belirtiler taşımazken, 135'i hafif, 195'i orta ve 40'ı ciddi derecede nomofobik belirtiler taşımaktadır. Kendi dahil 3 kardeş olan 180 katılımcıdan 3'ünde nomofobi belirtisine rastlanmazken, 81'inde hafif, 75'inde orta ve 21'inde ciddi derecede nomofobik belirtiler saptanmıştır. Kendi dahil 4 kardeş olan 99 katılımcıdan 45'i hafif, 43'ü orta ve 11'i ciddi derecede nomofobi belirtisi gösterirken; kendi dahil 4'ten fazla kardeşi olan 38 katılımcıdan 1'i nomofobik özellikler taşımamakta, 17'si hafif, 15'i orta ve 5'i ise ciddi derecede nomofobi belirtisi göstermektedir.

Çizelge 4.10: Evde yaşayan kişi sayısına göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Ölçeği cevaplayan	1	0	0	1	3	4
dahil evde yaşayan	2	0	16	25	8	49
kişi sayısı	3	1	88	101	24	214
	4	2	112	156	32	302
	4	4	95	100	28	227
	üstü					
Toplam		7	311	383	95	796

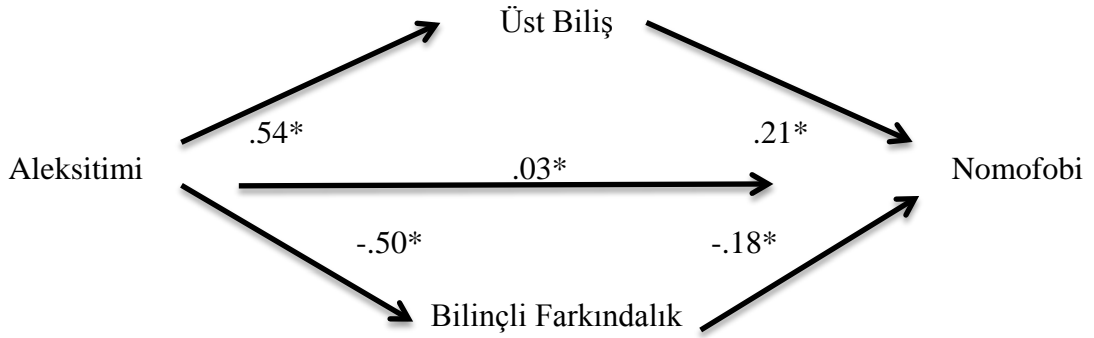
Evde yaşayan kişi sayısı ve nomofobi arasındaki ilişki yukarıdaki tablodaki gibidir. Bu tabloya göre; kendi dahil olmak üzere evde 1 kişi yaşayan 4 katılımcıdan 1'i orta, 3'ü ciddi derecede nomofobik belirtiler taşımaktadır. Kendi dahil 2 kişi ile birlikte yaşayan 49 katılımcının 16'sı hafif, 25'i orta ve 8'i ciddi derecede nomofobik özellikler taşımaktadır. Kendi dahil 3 kişi ile birlikte yaşayan 214 katılımcıdan 1'i nomofobi belirtisi taşımazken, 88'i hafif, 101'i orta ve 24'ü ciddi derecede nomofobik özellikler taşımaktadır. Kendi dahil olmak üzere 4 kişi ile birlikte yaşayan 302 katılımcının 2'si nomofobi belirtisi göstermezken, 112'si hafif, 156'sı orta, 32'si ciddi derecede nomofobi belirtisi göstermektedir. Kendi dahil olmak üzere 4'ten fazla kişi ile birlikte yaşayan 227 katılımcının 4'ü nomofobi belirtisi göstermezken, 95'i hafif, 100'ü orta ve 28'i ciddi derecede nomofobik belirtiler göstermektedir.

Çizelge 4.11: Cep telefonu tipine göre Nomofobi derecelerinin tanımlayıcı istatistikleri

		Nomofobi derecesi				Toplam
		yok	hafif	orta	ciddi	
Cep telefonu tipi	akıllı	6	289	367	93	755
	telefon					
	diğer	1	22	16	2	41
Toplam		7	311	383	95	796

Cep telefonu tipi ve nomofobi arasındaki ilişkiye ait veriler tablo 4.1.13'teki gibidir. Buna göre; akıllı telefon kullanan 755 kişiden 6'sında herhangi bir nomofobi belirtisine rastlanmazken, 289'unda hafif, 367'sinde orta ve 93'ünde ciddi derecede nomofobik belirtilere rastlanmıştır. Akıllı telefon dışında diğer telefon türlerini kullanan 41 katılımcıdan 1'inde nomofobi belirtisi

bulunmazken, 22'sinde hafif, 16'sında orta ve 2'sinde ciddi derecede nomofobik belirtilere rastlanmıştır.



Şekil 4.1: Nomofobi ile Aleksitimi İlişisinde Üst Biliş ve Bilinçli Farkındalık Aracı Değişkenlerinin Etkisi

NMP-Q ile TAÖ-20, BİFÖ ve ÜBÖ-ÇE arasındaki ilişki yukarıdaki şekilde gibidir. Buna göre; nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkide, aracı değişken olan üst biliş ve bilinçli farkındalığın anlamlı oranda etkisi bulunmaktadır ($p < 0.05$).

4.2 Ölçeklerin Cinsiyet Değişkeni ile İncelenmesi (Bağımsız Örneklem T-Testi ile)

Nomofobi Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanlar arasında cinsiyet durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığı Bağımsız örneklem T-testi ile belirlenmiştir. Analiz sonuçları tablodaki gibidir:

Çizelge 4.1: T Testi

	Cinsiyet	N	A.O.	S.S.	t	p
BİFÖ¹	Kız	457	59.85	12.25	-2.10	.037*
	Erkek	339	61.13	13.76		
NMP-Q²	Kız	457	70.77	25.17	5.48	<.001*
	Erkek	339	64.30	25.27		
TAÖ-20³	Kız	457	54.11	9.51	2.52	.012*
	Erkek	339	53.00	9.25		
ÜBÖ-ÇE⁴	Kız	457	61.38	10.72	7.12	<.001*
	Erkek	339	57.66	11.53		
ÜBÖ-ÇE-1	Kız	457	11.90	4.09	-2.31	.02*
	Erkek	339	12.34	4.19		
ÜBÖ-ÇE-2	Kız	457	16.61	4.55	10.24	<.001*
	Erkek	339	14.46	4.49		
ÜBÖ-ÇE-3	Kız	457	15.49	4.24	6.24	<.001*
	Erkek	339	14.23	4.45		
ÜBÖ-ÇE-4	Kız	457	17.42	3.93	3.89	<.001*
	Erkek	339	16.70	4.07		
TAÖ-20-1	Kız	457	18.73	6.90	7.04	<.001*
	Erkek	339	16.54	6.53		
TAÖ-20-2	Kız	457	13.56	3.16	2.69	.007*
	Erkek	339	13.16	3.28		
TAÖ-20-3	Kız	457	21.92	3.95	-7.95	<.001*
	Erkek	339	23.40	4.04		
NMP-Q-1	Kız	457	25.04	10.25	6.41	<.001*
	Erkek	339	21.98	10.32		
NMP-Q-2	Kız	457	12.67	7.40	.64	.52
	Erkek	339	12.45	7.44		
NMP-Q-3	Kız	457	15.18	6.39	2.13	.03*
	Erkek	339	14.54	6.62		
NMP-Q-4	Kız	457	17.62	7.77	6.72	<.001*
	Erkek	339	15.26	7.45		

¹Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ²Nomofobi Ölçeği, ³Toronto Aleksitimi Ölçeği, ⁴Üst Biliş Ölçeği, *p<0.05

Yukarıdaki tabloda çalışmaya katılan kişilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve alt faktörleri, Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ve alt faktörleri, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve alt faktörleri, Üst Biliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE) ve alt faktörlerine ait aritmetik ortalama, standart sapma ve anlamlılık değerleri gösterilmektedir.

BİFÖ için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir (p:0.037). Bu sonuca göre; erkeklerin BİFÖ'den aldığı puanlar kadınlara oranla anlamlı olarak daha yüksektir (61.13 ±13.76; 59.85±12.25).

NMP-Q için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir (p<0.001). Bu sonuca göre; kadınların Nomofobi ölçeğinden elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (70.77±25.17;

64.30±25.27). NMP-Q alt faktörlerine göre analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre;

NMP-Q-1 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre kadınların NMP-Q-1 faktöründen elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (25.04±10.25; 21.98±10.32).

NMP-Q-2 için; ölçekten elde edilen puan cinsiyete göre anlamlı bir fark içermemektedir. ($p=.52$). Bu sonuca göre kadınların NMP-Q-2 faktöründen elde ettiği puanlar ve erkeklerin NMP-Q-2'den elde ettiği puanlar arasında anlamlı bir fark yoktur.(12.67±7.40; 12.45±7.44).

NMP-Q- 3 için; ölçekten elde edilen puan cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p=.03$). Bu sonuca göre kadınların NMP-Q-3 faktöründen elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (15.18±6.39; 14.54±6.62).

NMP-Q-4 için; ölçekten elde edilen puan cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre kadınların NMP-Q-4 faktöründen elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (17.62±7.77; 15.26±7.45).

TAÖ-20 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p:0.012$). Bu sonuca göre kadınların Aleksitimi ölçeğinden elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (54.11±9.51; 53.00±9.25). Aleksitimi alt faktörlerine göre analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre;

TAÖ-20-1 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre kadınların TAÖ-20-1 faktöründen elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (18.73±6.90; 16.54±6.53).

TAÖ-20-2 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p=.007$). Bu sonuca göre kadınların TAÖ-20-2 faktöründen elde ettiği puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (13.56±3.16; 13.16±3.28).

TAÖ-20-3 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre erkeklerin TAÖ-20-3 faktöründen elde ettiği puanlar kadınlara oranla anlamlı olarak daha yüksektir (21.92 ± 3.95 ; 23.40 ± 4.04).

ÜBÖ-ÇE için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre; kadınların Üst biliş ölçeğinden elde ettikleri puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (61.38 ± 10.72 ; 57.66 ± 11.53). Üst biliş alt faktörlerine göre analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre;

ÜBÖ-ÇE-1 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p=.02$). Bu sonuca göre; erkeklerin ÜBÖ-ÇE-1 faktöründen elde ettikleri puanlar kadınlara oranla anlamlı olarak daha yüksektir (11.90 ± 4.09 ; 12.34 ± 4.19).

ÜBÖ-ÇE-2 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre; kadınların ÜBÖ-ÇE-2 faktöründen elde ettikleri puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (16.61 ± 4.55 ; 14.46 ± 4.49).

ÜBÖ-ÇE-3 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre; kadınların ÜBÖ-ÇE-3 faktöründen elde ettikleri puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (15.49 ± 4.24 ; 14.23 ± 4.45).

ÜBÖ-ÇE-4 için; ölçekten elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı bir fark içermektedir ($p<0.001$). Bu sonuca göre; kadınların ÜBÖ-ÇE-4 faktöründen elde ettikleri puanlar erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksektir (17.62 ± 7.77 ; 15.26 ± 7.45).

4.3 Nomofobi Ölçeği, Aleksitimi Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeği Arasındaki İlişki

Ölçeklerden alınan puanların birbirleriyle olan ilişkisini belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı kullanılmıştır. Buna göre ölçeklerin korelasyon tablosu aşağıdaki gibidir:

Çizelge 4.2: Ölçekler arası korelasyon değerleri

		BİFÖ	NMP-Q	TAÖ-20	ÜBÖ-ÇE
BİFÖ ¹	r	1	-.23	-.48	-.30
	p		<.001*	<.001*	<.001*
NMP-Q ²	r	-.23	1	.24	.29
	p	<.001*		<.001*	<.001*
TAÖ-20 ³	r	-.48	.24	1	.40
	p	<.001*	<.001*		<.001*
ÜBÖ-ÇE ⁴	r	-.30	.29	.40	1
	p	<.001*	<.001*	<.001*	

¹Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ²Nomofobi Ölçeği, ³Toronto Aleksitimi Ölçeği, ⁴Üst Biliş Ölçeği, r:korelasyon katsayısı, *p<0.05

Ölçeklerin birbirleriyle olan korelasyonları yukarıdaki gibidir. Bütün ölçekler için; korelasyon değerleri anlamlıdır (p<0.05). Buna göre; bilinçli farkındalık ile nomofobi arasında orta derecede negatif korelasyon (r:-.23); bilinçli farkındalık ile aleksitimi arasında yüksek derecede negatif korelasyon (r:-.48) ; bilinçli farkındalık ile üstbiliş ölçekleri arasında ise orta derecede negatif korelasyon (-.30) bulunmaktadır. Aleksitimi ile nomofobi arasında orta derecede pozitif korelasyon (r:0.24), üstbiliş ile nomofobi arasında orta derecede pozitif bir korelasyon (r:0.29), üstbiliş ile aleksitimi arasında ise yüksek derecede pozitif bir korelasyon (r:0.40) bulunmaktadır.

4.4 Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Çalışmamızda bağımlı ve yordayıcı olmak üzere iki çeşit değişken bulunmaktadır. Burada bağımlı değişken; nomofobi ölçeğinden alınan puanlar, yordayıcı değişkenler ise cinsiyet, aile geliri, yaş, bilinçli farkındalık, üst biliş ve aleksitimidir. Bu değişkenlerin nomofobi ölçeğinden alınan puanları etkilediği tahmin edilmektedir. Değişkenlerin nomofobi ölçeğinden alınan puanları anlamlı olarak öngörüp öngörmediğini belirlemek için bu bölümde çoklu doğrusal regresyon analizini gerçekleştirdik. Analiz sonuçları aşağıdaki tablodaki gibidir:

Çizelge 4.3: Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

	R	R²	Uyarlanmış R²	B	Beta	t	p
	0.334	0.112	0.079				
Sabit				63.52		6.31	<.001*
ÜBÖ-ÇE¹ toplam				.49	.22	8.96	<.001*
BİFÖ² toplam				-.26	-.13	-5.27	<.001*
TAÖ-20³ toplam				.23	.09	3.28	=0.001*
Yaş				-1.40	-.06	-2.74	=0.006*

¹Üst Biliş Ölçeği, ²Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ³Toronto Aleksitimi Ölçeği,
*p<0.05,

B: regresyon modelinin katsayısı

Regresyon modelinin katsayıları ve anlamlılık değerleri yukarıdaki gibidir. Tabloya göre; ÜBÖ-ÇE, BİFÖ, TAÖ-20 ve yaş değişkenleri için p<0.05 olduğuna göre; tüm değişkenler nomofobiyi anlamlı derecede öngörmektedir.

5. SONUÇ

Çalışmaya 460 kadın, 340 erkek olmak üzere toplamda 800 kişi katılmıştır. 4 kişi ölçüm araçlarını sağlıklı şekilde doldurmadığı için çalışmaya dahil edilmemiş ve sonuç olarak çalışma 796 kişi (n=457 %57 kadın, n=339 %43 erkek) ile gerçekleştirilmiştir.

NMP-Q puanlarına bakıldığında kızlarda hafif derecede nomofobi görülme oranı %20 (n=159), orta derecede nomofobi görülme oranı %29 (n=234), ciddi derecede nomofobi görülme oranı %8 (n=62) olarak bulunmuştur. Erkeklerde ise hafif derecede nomofobi görülme oranı %19 (n=152), orta derecede nomofobi görülme oranı %19 (n=149), ciddi derecede nomofobi görülme oranı %4 (n=33) olarak bulunmuştur. Kızlarda 2, erkeklerde 5 kişide ise nomofobi bulunmamıştır. Cinsiyete göre kızların nomofobi, aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalık ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.001). Kız ve erkeklere ait NMP-Q, TAÖ-20, ÜBÖ-ÇE BİFÖ puan ve alt ölçek puanlarının istatistiksel karşılaştırılması tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Örneklem grubunu oluşturan ergenlerin cinsiyete göre ölçeklerden aldıkları puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda kadınların üst biliş, aleksitimi ve nomofobi ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğu, bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen sonuçlara göre ise erkeklerin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların kadınlara oranla daha anlamlı olduğu görülmüştür. Daha sonra ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; BİFÖ ile TAÖ-20 arasında negatif yönde ve güçlü derecede (r=-.48), BİFÖ ile NMP-Q arasında negatif yönde ve orta derecede (r=-.23), BİFÖ ile ÜBÖ-ÇE arasında negatif yönde orta derecede (r=-.30) bir korelasyon olduğu görülmüştür. NMP-Q, ÜBÖ-ÇE ve TAÖ-20 arasında ise pozitif yönde bir korelasyon olup bu ilişkinin NMP-Q ile TAÖ-20 arasında orta derecede (r=.24), NMP-Q ile ÜBÖ-ÇE arasında orta

derecede ($r=.29$), TAÖ-20 ile ÜBÖ-ÇE arasında güçlü derece ($r=.40$) olduğu görülmüştür ($p<0.001$). Korelasyon analizine ait sonuçlar tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Ölçeklerden elde edilen toplam puanlarla Nomofobi grupları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Anova analizine ait sonuçlar tablo 4.6.1'de gösterilmiştir. Bu sonuca göre; ÜBÖ-ÇE, TAÖ-20 ve BİFÖ'den elde edilen puanlarla Nomofobi grupları arasında yüksek düzeyde anlamlılık bulunmaktadır ($p<0.001$).

Son olarak yordanan değişken olarak alınan NMP-Q puanlarının, yordayıcı değişkenlerle (yaş, cinsiyet, aile geliri, bilinçli farkındalık, aleksitimi üstbiliş) ilişkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bütün yordayıcı değişkenlerin nomofobiyi anlamlı derecede öngördüğü belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları tablo 4.4.1'de gösterilmiştir.

6. TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmamız Samsun'da okuyan 800 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda; aleksitimi karakter özelliklerinin, üst biliş sorunlarının ve bilinçli farkındalık düzeylerinin, nomofobi gelişimi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkide aracı değişken olarak belirlenen üst biliş ve bilinçli farkındalığın, bu ilişkide anlamlı oranda etkisinin olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuca göre aleksitimi karakter özelliğine sahip olmanın nomofobi üzerinde belirleyici etkisi olmakla birlikte, iyi düzeyde gelişmeyen bir üst biliş sisteminin aleksitimi ve nomofobi arasındaki ilişkiyi anlamlı oranda etkilediği tahmin edilmektedir. İyi düzeyde gelişemeyen bir üst biliş sisteminde, kişinin kendi zihinsel ve bilişsel süreçlerini yönetme konusunda yetersiz kalabilmesi, algılama ve düşünce süreçlerini iyi yönetememesi, birtakım kalıplaşmış düşünceleriyle baş edememesi, kendini ifade etme becerisine yansiyabilir. Kendini ifade etme konusunda yetersiz kalan birey sosyal anlamda bir geri çekilme yaşayabilir. Bu durum kişide aleksitimi karakter özelliğini tetikleyici sonuçlara yol açabilir. Aleksitimik bireylerin, duygu ve düşüncelerin ifadesi konusunda problem yaşama durumlarında, rahatlama davranışı adına cep telefonlarına yönelebileceğini düşünürsek; olası bir cep telefonu yoksunluğunda nomofobi gelişimine açık hale gelebileceği tahmin edilmektedir. Buna benzer bir durum nomofobi ve aleksitimi arasında yordayıcı diğer bir değişken olan bilinçli farkındalık için de söz konusudur. Bilinçli farkındalık, 'o anda meydana gelen olay ve durumların farkında olma' olarak tanımlandığına göre; bilinçli farkındalıkla hareket etme konusunda yetersiz kalan kişilerde, kendini, o anda bulunduğu zaman ve mekandan soyutlama davranışı gelişebilir. Kişi geçmiş ya da gelecek yaşantılarına yönelik kaygı ve stres içerikli duygu ve düşüncelere sahip olabilir. Bu durum onların içinde buldukları zamana uyumlarını, ve kendini ifade etme noktasında problem yaşamalarına sebep olabilir. O anda sahip oldukları duyguların farkına varamamaları ve bunu sağlıklı bir şekilde ifade edememeleri aleksitimi

gelişimini tetikleyici nitelikte olabilir. Aleksitimi karakter özelliğine sahip olmanın, kişileri cep telefonlarına yöneltme konusunda etkisinin olabileceğini söyleyecek olursak; bilinçli farkındalık sistemi zayıf kişilerin kaygı ve stres durumlarıyla baş edebilme becerileri düşük olabileceğinden, olası bir cep telefonu yoksunluğu bu kişilerde nomofobi gelişimini tetikleyici rol oynayabilir. Tüm bunlar göz önüne alınırsa, bilinçli farkındalığın nomofobi ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi anlamlı oranda etkilediği tahmin edilmektedir ($p<0.05$). Ayrıca kızların Nomofobi, Aleksitimi, Bilinçli Farkındalık ve Üst Biliş Ölçeği'nden elde ettikleri puan erkeklerin Nomofobi, Aleksitimi, Bilinçli Farkındalık ve Üst Biliş Ölçeği'nden elde ettikleri puana göre anlamlı oranda daha yüksek çıkmıştır ($p<0.001$). Nomofobi, son yıllarda sıklıkla araştırılan bir konu olmakla birlikte, üzerine yapılan çalışmalar hala kısıtlılığını korumaktadır. Daha önce yapılan araştırmalara göre aleksitimi karakter özellikleri (Craparo 2011, Bolat ve ark. 2017) ile üst bilişsel sorunların (Sevim, 2017) problemleri internet kullanımı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Elimizdeki bilgilere göre, bu konuda araştırmamız literatürde; aleksitimi, üst biliş ve bilinçli farkındalığın nomofobi ile ilişkisinin incelendiği ilk çalışmadır. Özellikle ergen yaş grubunda cep telefonu bağımlılığının yaygın olarak görüldüğü (Martinotti ve arkadaşları, 2010) göz önüne alındığında, ergen örneklem grubuyla yaptığımız araştırmanın bu alana önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Aleksitimi; sınırlı derecede empati kurma yeteneği ve duyguların sözel olarak ifadesinde güçlük çekme olarak açıklanan bir karakter özelliğidir (Grynberg ve ark. 2010). Bu durum aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin sosyal anlamda kısıtlı bir iletişim şekli geliştirmelerine sebep olmaktadır. Cep telefonlarının, sosyal etkileşim için daha fazla kullanıldığını göz önüne aldığımızda; karşılıklı iletişim kurma konusunda zorluk yaşayan aleksitimik bireylerin, yüz yüze iletişim gerektirmeyen cep telefonlarını tercih etmeleri, onlar için daha az stres ve kaygı oluşturan bir durum olacaktır. Bu durum, aleksitimi karakter özelliğine sahip kişilerin cep telefonlarından ayrı kalma durumlarında geliştirebilecekleri olası yoğun kaygıyı açıklayıcı niteliktedir. Çalışmamızın sonuçları, nomofobi ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($p<0.001$). Arcan ve Yüce (2016)'nin internet bağımlılığı ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmanın sonuçlarına

göre; aleksitiminin internet bağımlılığıyla güçlü bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Global Web Index (2017) raporlarına göre, internet kullanımının en çok akıllı telefonlarda tercih edilmesi, bu cihazlara ayrılan sürenin fazla olmasına sebep olmakta ve bu durum akıllı telefon bağımlılığında risk teşkil edebilmektedir. Bağımlılık geliştiren bireyler olası bir cep telefonu yoksunluğunda nomofobi gelişimine açık hale gelebilir. Bu iki durum göz önüne alındığında aleksitimi karakter özelliğine sahip olmanın nomofobi gelişimi ile aralarında anlamlı bir ilişki olabileceğinden bahsedilebilir.

Üst biliş; kişinin kendi zihninde meydana gelen düşünce ve eylemlerin farkında olup bunları yönettiği üst düzey bir sistemdir (Özsoy, 2008; Wells 2009). Üst bilişsel becerilerin iyi bir şekilde gelişiminin kaygı şikayetleri (Tosun, 2008) ve davranışsal bağımlılık (Spada ve ark. 2015) konularında koruyucu olduğu belirlenmiştir. Bireyler cep telefonlarından yoksun kaldıkları durumlarda “ailemle ya da arkadaşarımla iletişimimi kaybedeceğim”, “herhangi bir bilgiye ulaşmak için internet erişiminin gerekli olduğu durumlarda cep telefonum olmadığı için bunu gerçekleştiremeyeceğim”, “başıma kötü bir şey gelirse haber vermek için kimseye ulaşamayacağım” gibi birtakım kalıplaşmış düşünceler oluşabilir. Bu düşünceler kişinin kaygı ve stresi daha da yoğun bir şekilde hissetmesine sebep olabilir. Eğer bireyin üst bilişsel becerileri iyiyse, böyle durumlarda kendinde oluşan kaygı ve gerilim durumlarının kontrol altına alınabilmesini sağlayabilmektedir. Bizim araştırmamızda nomofobi ile üst biliş becerilerinin birbiriyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunun tespit edilmesi ($p<0.001$), bu bilginin bir sonucu olabilir. Eğer kişi zayıf üst bilişsel becerilere sahipse, kaygı ve stres içerikli düşüncelerini kontrol altına alamayacağı için bu durum kişide nomofobi gelişimine sebep olabilir.

Bilinçli farkındalık; kişinin o anda yaşadığı olay ve deneyimlerin farkında olması ve dikkatini bu olay ve deneyimlere yönlendirebilmesini ifade eden bir zihin pratiğidir (Demir, 2014). Yapılan araştırmalara göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin kendileri için kaygı oluşturan durumlarla başa çıkma becerilerinin yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Bizim çalışmamızda nomofobi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yeterli düzeyde gelişemeyen bir bilinçli farkındalık sistemine sahip kişi, kendisi için kaygı ve stres oluşturan cep

telefonu yoksunluğuyla iyi bir şekilde baş edemeyeceği için nomofobi gelişimine açık hale gelebilir. Buradan elde edilen sonuca göre; bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, kişinin stresle başa çıkma becerisini arttırabileceği için; olası bir cep telefonu yoksunluğunda oluşabilecek kaygının gelişimine de engel oluşturuyor olabilir.

Yaptığımız araştırmada kızlarda nomofobi düzeyinin erkeklere göre anlamlı oranda daha yüksek olduğu görülmüştür. SecurEnvoy (2012) araştırmasına göre; kadınların (%70) cep telefonundan ayrı kalma korkusunun erkeklere (%61) oranla daha yüksek olduğu ve bu oranın yetişkin yaş grubuna (%68) kıyasla genç yaş grubunda (%77) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bizim lise öğrencileri ile yaptığımız çalışmanın sonuçları ile SecurEnvoy (2012)'un sonuçları benzerlik göstermektedir. Kız cinsiyette nomofobi oranının erkek cinsiyetine oranla anlamlı olarak daha yüksek çıkması, sosyal etkileşim için bir araç olarak kabul edilen cep telefonlarının, bu amaç için kullanımının erkeklere göre kadınlarda daha yüksek (Gerlich ve ark. 2010) olması olabilir. İlgili literatür incelendiğinde, kadınlarda aleksitimik özelliklerin erkeklere oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir (Kokkonen ve ark, 2001). Bizim çalışmamızdan elde ettiğimiz verilere göre, kadınların aleksitimi puanları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç literatürle paralellik göstermemektedir. Sebebi bölgesel olarak değerlendirilebilir. Samsun örneklemini bu çoğunluğun dışında kalıyor olabilir. Hem Türkiye'de hem de uluslararası yazında nomofobi üzerine gerçekleştirilen araştırmalar içerisinde iyi bir örneklem sayısı ile çalışmış olmamız ve nomofobi gelişiminde aleksitimi, bilinçli farkındalık ve üst biliş gibi birden fazla aracı değişkenin etkisini incelediğimiz araştırmamız, bu alanda yapılacak olan diğer çalışmalar için önemli bir kaynaklık teşkil etmektedir. Kesitsel olarak gerçekleştirdiğimiz bu araştırma, zayıf üst bilişsel becerilerin, aleksitimin ve iyi düzeyde gelişmeyen bilinçli farkındalık sisteminin nomofobiye etkisini detaylı bir şekilde inceleme konusunda bize bir sınır getirmektedir. Fakat bu konuda yapılacak olan boylamsal bir araştırma; aleksitimi karakter özelliğine, yeterli düzeyde gelişemeyen üst bilişsel becerilere ve zayıf bir bilinçli farkındalık sistemine sahip olmanın, kişilerde cep telefonundan ayrı kalma korkusunun tetiklenmesi konusunda nasıl bir etkisi olduğunu anlamamızda bize daha yardımcı olabilir.

Araştırmamızdan elde ettiğimiz veriler bize; aleksitimi karakter özelliklerinin, yeterli düzeyde gelişemeyen bilinçli farkındalık sisteminin ve zayıf üst bilişsel özelliklerin ergen yaş grubunda nomofobi oluşumu ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aleksitimi karakter özelliğine sahip bireylerin, cep telefonları sayesinde sosyal etkileşim ve duyguların sözel olarak ifadesi konusunda kendilerini stres ve kaygıdan izole edebildikleri bu imkanı kontrol altına alamamaları nomofobi gelişimi için bir zemin oluşturabilir. İyi düzeyde gelişmeyen bir üst biliş sistemi ise, olası bir cep telefonu yoksunluğunda kişinin zihnindeki birtakım kalıplaşmış düşünceleri ile baş edememesi sonucunda nomofobi gelişimi konusunda bir sebep oluşturuyor olabilir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler, kendilerini strese sokan ve kaygılandıran herhangi bir kriz durumunu iyi yönetebilme becerisine sahip kişilerdir. Yeterli düzeyde gelişemeyen bir bilinçli farkındalık sistemi, kişi için kaygı ve stres oluşturan cep telefonu yoksunluğuyla iyi bir şekilde baş edemeyeceği için nomofobi gelişimini yordayıcı nitelikte olabilir. Klinik alanda, cep telefonundan ayrı kaldığında, bununla baş edemeyecek şekilde korku, kaygı ve stres yaşayan gençlerin, bu konuyla ilgili bilişsel süreçlerinin detaylı şekilde incelenmesi ve gençlerdeki bilişsel çarpıtmaları ve kalıplaşmış düşünceleri değiştirmek adına gerçekleştirilecek olan yaklaşımlar, başarılı sonuçlar elde etmek adına bir adım olabilir. Ayrıca aleksitimik kişileri sosyal etkileşim ve duyguların ifadesi konusunda stres ve kaygıdan uzaklaştırıcı adımlar, nomofobi oluşumunu engelleyici nitelikte olabilir.

Yaptığımız bu çalışmanın sonucunda birtakım öneriler sunmak gerekirse;

- Bu çalışma, Samsun ilindeki 5 farklı lisede öğrenim görmekte olan 800 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Bu konu üzerine gerçekleştirilecek başka çalışmalar için; araştırma il genelinde ya da okul sayısı artırılarak gerçekleştirilebilir.
- Okullarda konuyla ilgili farkındalık oluşturmak adına öğrencilere ve velilere cep telefonu bağımlılığı ve cep telefonundan ayrı kalma korkusu hakkında bilgilendirici seminerler verilebilir.
- Okullarda rehberlik servisleri öncülüğünde, duygularını ifade etme ve özgüven konularında problem yaşayan öğrenciler tespit edilerek, bu

durumu iyileştirici müdahaleler için gerekli destek ve yönlendirmelerde bulunulabilir.

- Eğitim-öğretim kurumlarında öğrencilerle, bilinçli farkındalığın tam olarak ne olduğu ve üst bilişsel becerilerin nasıl kullanılacağı konusunda çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Üst bilişsel süreçleri yönetebilmek adına klinik alanda, cep telefonundan ayrı kalındığında, bununla baş edemeyecek şekilde korku, kaygı ve stres yaşayan gençlerin, bu konuyla ilgili bilişsel süreçlerinin detaylı şekilde incelenmesi ve gençlerdeki bilişsel çarpıtmaları ve kalıplaşmış düşünceleri değiştirmek adına gerçekleştirilecek olan yaklaşımlar, başarılı sonuçlar elde etmek adına bir adım olabilir.
- Ayrıca aleksitimik kişileri sosyal etkileşim, duyguların farkındalığı ve ifadesi konusunda stres ve kaygıdan uzaklaştırıcı adımlar, nomofobi oluşumunu engelleyici nitelikte olabilir.
- -Kişiyi geçmiş ve gelecek kaygı ve korkularından uzaklaştırmak için ‘şimdi ve burada olma’ mantığına yaklaştırmaya yönelik adımlar, bireyin o andaki mevcut hislerine ve deneyimlerine odaklanmasına imkan sağlayarak nomofobi gelişiminde engelleyici bir rol oynayabilir.

KAYNAKLAR

- Ada, S. & Tatlı, H.** (2012). Akıllı Telefon Kullanımını Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma, K.Maraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Kahramanmaraş.
- Adnan, M. & Gezgin, D. M.** (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2016, Cilt. 49(1), s.141-158. 18p.
- Ahn D.** (1998). An Exploratory Study into the Development of Cognitive and Metacognitive Processes in Mathematics Problem Solving via Computer, The Degree of Doctor of Philosophy, Department of Educational Psychology, University of Alberta. Edmonton. Alberta, National Library of Canada Acquisitions and Bibliographic Services, Umi-Abell&Howell Information Company.
- 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
- Aktay, M.** (2014). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Anderson, K. J.** (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26. doi:10.1080/07448480109595707.
- Arısoy Ö.** (2009). İnternet bağımlılığı. L Tamam (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları*, Ankara, Hekimler Yayın Birliği;343-403
- Bacow TL, Pincus DB, Ehrenreich JT & ark.** (2009). The metacognitions questionnaire for children: Development and validation in a clinical sample of children and adolescents with anxiety disorders. *J Anxiety Disord*, 23: 727-36.
- Bagby, R.M., Parker, J.D., Taylor, G.J.** (1994). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation Of The Factor Structure. *Journal Of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Batur, S. & Demir, H. Ulu, P. & Güneş, H. & Irmak, E. & Aşkın, A.** (2005). Yeme Tutumu ve Cinsiyet ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki, *Türk Psikoloji Yazıları*, Cilt 8, Sayı 15, s.22
- Baykut, A.** (2014). Sosyal Medya İlgisinin Akıllı Telefon Tüketimine Etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta 2014.
- Bian M , Leung L,** (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital *Social Science Computer Review*, 33 pp. 61-79
- Bianchi, A. & Phillips, JG.** (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use, *Cyberpsychol Behav*; 8 (1): 39-51.

- Billieux J, Van der Linden M, Rochat L.** (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Appl Cogn Psychol*;22(9):1195–210
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu,** 2017 Yılı 2. Çeyrek Üç Aylık Pazar Verileri Raporu, Ankara.
- Biçer, V.** (2017). “Madreport Mobilike”, www.mobilike.com/madreport, s.4-5.
- Bolat N, Yavuz M, Eliaçık K, Zorlu A.** (2017). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychol Health Med*; 25:1-8
- Bolat N, Yavuz M, Eliaçık K, Zorlu A.** (2017). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychol Health Med*; 25:1-8
- Bretherton, I.** (1992). Bağlanma teorisinin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Gelişimsel Psikoloji*, 28 (5), 759-775.
- Brewer (Eds.),** Theoretical issues in reading comprehension, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Brown, A. L.** (1980). Metacognitive development and reading. In R.J. Spiro, B. Bruce, W.
- Brown, K.M. & Ryan, R.M.** (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Vol.* 84, No. 4, 822–848.
- Brown, K. W. ve Vansteenkiste, M.** (2006). Future and Present Time Perspectives, Goal-Attainment, and Well-Being. Antithetical or Complementary? Manuscript in preparation.
- Brown, K., Ryan, R., Creswell, J.** (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects, *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.
- Cole, C. G.** (1991). Alexithymia, stroop interference, and verbal abilities: Sex differences. Yayınlanmamış doktora tezi, Simon Fraser University, Canada.
- Çakır, F. & Demir, N.** (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt:29, Sayı:1, Yıl:2014, ss. 213-243
- Çukurluöz, Ö.** (2016). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.35.
- Dereboy, F.** (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi I*; (3).
- Demir, V.** (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi, *İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü*, s.24-26.
- Demiralp, M. & Oflaz, F.** (2007). Bilişsel-Davranışçı Terapi Teknikleri ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulaması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi 2007*; 8:132-139.
- Ekşi, F. Ümmet, D.** (2013). Bir Kişilerarası İletişim Problemi Olarak İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık: Psikolojik Danışma Açısından Değerlendirilmesi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 11, No. 25, 91-115.

- Ektem, Işıl S. ve Sünbül, A. M.** (2007). İlköğretim 5.Sınıf Matematik Dersinde Uygulanan Yürütücü Biliş Stratejilerinin Öğrencilerin Başarı, Tutum ve Öğrenilenlerin Kalıcılığına Etkisi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 439-458.
- Elhai, J., Dvorak, R., Levine, J., Hall, B.** (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology, *Journal of Affective Disorders* Volume 207, 1 January 2017, Pages 251-259.
- eMarketer** , Internet and Mobile Users in Europe: eMarketer's Country-by-Country Forecast for 2017–2021, Nov 22, 2017.
- eMarketer**, Deseret News and Center for the Study of Elections and Democracy (CSED) at Brigham Young University, “American Family Survey: Marriage and Family in the Age of Trump”, Nov 16, 2017.
- Epözdemir, H.** (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom mu Yoksa Bir Kişilik Özelliği mi?, Hacettepe Üniversitesi, Türk Psikoloji Yazıları, 15 (30), 25-33.
- Erdem, H. Türen, U. Kalkın, G.** (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, Cilt: 10, Sayı: 1
- Feldmanhall O, Dalglish T, Mobbs D.** (2013). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex*; 49:899–904.
- Flavell, J.H.** (1976). Metacognitive Aspects of Problem Solving, In L.R. Resnick (Ed.), *The Nature of Intelligence*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Flavell, J.H.** (1979). Metacognitive and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Developmental Inquiry, *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Flavell, J. H.** (1999). Cognitive development: Children’s knowledge about the mind. *Annual Review of Psychology*, 50, 21-45.
- Freyberger H.** (1977). Supportive Psychotherapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia”, *Psychotherapy, Psychosomatic*, 28:337-342.
- Gama, A. C.** (2004). Integrating Metacognition Instruction in Interactive Learning, Environments, Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Sussex.
- Gerlich, R., Browning, L., & Westermann, L.** (2010). The social media affinity scale: implications for education. *Contemporary Issues in Education Research*, 3(11), 35-41
- Germer, C. K.** (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*, Hove: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.).** (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*, New York: Guilford Press
- Gezgin DM., Çakır Ö** (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Science*, 13(2), 2504-2519
- Gezgin, D. M. & Şumuer, E. & Arslan, O. & Yıldırım, S.** (2016). Öğretmen Adayları Arasında Nomofobi Yaygınlığı: Trakya Üniversitesi Örneği, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2017, Cilt 7, Sayı 1, 86-95.
- Gezgin, DM., Şumuer, E., Arslan, O., Yıldırım, S.** (2016). Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt 7, Sayı 1, 86-95.
- Grynberg D, Luminet O, Corneille O, Grezes J, Berthoz Si.** (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Pers Individ Dif*; 49(8):845-850.
- GSMA Intelligence** 2017 verileri. <https://www.gsmaintelligence.com/>

- Güleç, H., Köse, S., Yazıcı Güleç, M. ve ark.** (2009). Yirmi soruluk Toronto Aleksimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlamasının Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(3):213-219.
- Güleç, H. & Yenel, A.** (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri, *Klinik Psikiyatri* 2010;13:108-112.
- Hacker, D.J., Dunlosky, J.** (2003). Not All Metacognition Is Created Equal, *New Directions For Teaching And Learning*, 95, 73-79.
- Hassan, A.** (2017). İletişim Aracı Olarak Akıllı Telefonlarda Mobil İnternet Kullanmanın İncelenmesi: Somali Örneği, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul s.38
- Irak, M.** (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe Standardizasyonu, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*;23(1):47-54.
- Kabat-Zinn, J.** (2005). *Coming to Our Senses*, New York: Hyperion.
- Kalecik, S.** (2016). Emotion Regulation, Self-Control, Depression and Social Anxiety Symptoms, Novelty Seeking in Relation to Problematic Internet and Smartphone Use, Master's Thesis, Bahçeşehir University, May 2016.
- Karasar, N.** (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın.
- Karahan, T.F. & Sardoğan, M.E.** (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karmıdı, S.** (2017). Influence of Smartphone Usage to Mobility of Visually Impaired: Study in Jakarta, Indonesia, Master's Thesis, Kadir Has University Graduate School of Social Sciences New Media.
- Kenny, M. and Pon, B.** (2011). Structuring the Smartphone industry: Is the Mobile Internet OS Platform the Key" The Research Institute Of The Finish Economy, 1238.
- Kesebir, S. & Kavzoğlu, S. Ö. & Üstündağ, M. F.** (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*; 3(2):321-342.
- Kim, J.** (2017). Smartphone Mediated Communication and Face To Face Interaction: Two Routes to Social Support and Problematic Use of Smartphone, Volume 67, Pages 282-291.
- King ALS, Valença AM, Nardi AE.** (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn Behav Neurol*; 23:52-4. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- King ALS, Valença AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR, Nardi AE.** (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Human Behav*; 29:140-144.
- Koç, S.** (2013). İlköğretim 6.Sınıf Fen ve Teknoloji Dersinde Basamaklı Öğretim Programı Uygulamasının Öğrencilerin Biliş Ötesi Farkındalıklarına ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi, Doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Malatya.
- Koçak, R.** (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve, Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt:35, Sayı:1-2

- Kokkonen P, Karvonen JT, Veijola J.** Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in population sample of young adults. *Compr Psychiatry*. 2001; 42, 471-476.
- Kökçü, F. Kesebir, S.** (2010). İki Uçlu Olgular ve Çocuklarında Bağlanma Biçiminin Mizaç, Kişilik ve Klinik Özellikler ile İlişkisi: Kontrollü Bir Çalışma, *Türk Psikiyatri Dergisi*;21(4):309-18.
- Köksal, B.** (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s.7
- Kleitman, S., & Stankov, L.** (2007). Self-confidence and metacognitive processes. *Learning and Individual Differences*, 17 (2), 161–173
- Kuyucu, M.** (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, İletişim Fakültesi , Radyo TV Sinema Bölümü, *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), Bahar/Spring 2017
- Lesser, I.M.** (1981). A Review of the Alexithymia Concept, *Psychosomatic Medicine*, Volume 43, Issue 6, ppg 531-543.
- Lesser, I. M.** (1985). A critique of contribution to the alexithymia symposium, *Psychoter Psychosom*, 44, 82-88.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L.** (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.) *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67–84). Washington, DC:American Psychological Association.
- McDougall, J.** (1982). Alexithymia: A psychoanalytic viewpoint, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 38, 81-90.
- Meral, D.** (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan s.2
- Mitchell, A. S.** (2009). *Psikanalizde İlişkisel Kavramlar*, (Çev: G. Algaç ve İ. Anlı) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Motan, İ. & Gençöz, T.** (2007).Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4),333-343.
- Mutlu, M.** (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Değişkenler, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler ENSTİTÜSÜ, YÜKSEK LİSANS TEZİ, İSTANBUL.
- Nemiah JC, Freyberger H, Sifneos PE.** (1976). Alexithymia: a view of the psychosomatic process. *Modern trends in psychosomatic medicine*, third edition, Hill OW(ed.), London:Butterworths; p.430-439.
- Nergis, A.** (2015). İçerik Markalama Tüketici Tercih İlişkisi: Akıllı Telefonlara Yönelik Ampirik Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Gebze Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Strateji Anabilim Dalı,
- Oktay, B. Batıgün, A.** (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke *Türk Psikoloji Yazıları*, Haziran, 17 (33), 31-40.
- Ong, SH. Tan, YR.** (2014). Internet Addiction in Young People, *Ann Acad Med Singapore*. Jul;43(7):378-82.
- Özsoy, G.** (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* Güz 2008, 6(4), 713-740
- Özyeşil, Z. Arslan, C. Kesici, Ş. Deniz, E.** (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçe’ye Uyarlama Çalışması, *Eğitim ve Bilim*, Cilt 36, Sayı 160, s.226

- Özen, S. & Topcu, M.** (2017). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon,Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki, Bağımlılık Dergisi, 2017, Cilt:18, Sayı:1, s:16-24 / Journal of Dependence,Vol:18, N.:1, pp.16-24
- Özsoy, G.** (2008). Üstbiliş, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(4), 713-740.
- Özyeşil, Z.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma
- Paez, D., Basebe, N., Voldoseda, M.** (1977). Confrontation: Inhibition, Alexithymia and Health In James W. Pennebaker, Emotion, Disclosure and Health, 2. Edition.ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Park, N. & Lee, H.** (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being, Cyberpsychol Behav Soc Netw;15(9):491-7.
- Park N, Kim YC, Shon HY, Shim H.** (2013). *Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea.* Comput Human Behav; 29: 1763-70.
- Pehlivantürk, B.** (2004). Otistik Bozukluğu Olan Çocuklarda Bağlanma, Türk Psikiyatri Dergisi 2004; 15(1):56-63
- Savcı, M.** (2017). Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Doktora Tezi, İzmir.
- Sayar, K. ve Ak, İ.** (2001). The Predictors Of Somatization: A Review. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 11:266-271.
- Sayar, K. & Tüzün, O.** (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji, Düşünen Adam; 2006, 19(1):24-39
- Scarsella, A. & Stofega, W.** (2017). Worldwide Smartphone Forecast, 2017–2021, IDC Market Forecast,
- 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: 18.03.2018.
- SecurEnvoy** (2012); 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of beingwithout their phone. <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-thepopulation-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> adresinden 6 Ekim 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Sevim, C.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımı ile Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, s.59, İstanbul.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J.** (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. Depression and Anxiety, 17(4), 207-216. doi:10.1002/da.10094.
- Shaw, M., Black, D. W.** (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology And Clinical Management, Cns Drugs. 22(5), 353–365.
- Siegel, R. D.** (2010). The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems, New York: The Guilford Press.

- Sifneos, P.E.** (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity”, *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3),287-293.
- Sökmen, Y.** (2013). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Yürütücü Biliş, Düşünme Stilleri ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi İlköğretim Ana Bilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Erzurum.
- Spada MM, Caselli G, Nikčević AV, Wells A.** (2015). Metacognition in addictive behaviors. *Addict Behav*; 44:9-15.
- Süler, M.** (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi,Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, s.11-15.
- Sümer, N. Güngör, D.** (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106
- Sümer, N. Ünal, S. Selçuk, E. Kaya, B. Polat, R. Çekem, B.** (2009). Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran, 24 (63), 38-45.
- Sümer, N.** (2006). Yetişin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57), s.2-22
- Sümer, N. & Şendağ, M. A.** (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 86-101.
- Sünbül, A. M.** (1998). Öğrenme Stratejilerinin Öğrenci Erişi ve Tutumlarına Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D.** (1991). Alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine, *Psychosomatics*. Spring; 32(2):153-64.
- Taylor, MD.** (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *Can J. Psychiatry*, Vol 45.
- TDK Türkçe Sözlük.** <http://www.tdk.gov.tr/>
- Tosun, A. Irak, M.** (2008). Üstbiliş Ölçeği-30’un Türkçe Uyarlaması, Geçerliliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 19(1):67-80
- Ulucan, E.** (2015). Tatil Süresince İş Amaçlı Akıllı Telefon Kullanımının Turistlerin Ttail Deneyimine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı.
- Vanheule S, Desmet M, Meganck R, Bogaerts S.** (2007). Alexithymia And Interpersonal Problems. *Journal of Clinical Psychology*; 63 (1): 109-117.
- Velotti P, Garofalo C, Petrocchi C, Cavallo F, Popolo R, Dimaggio G.** (2016). Alexithymia, emotion dysregulation, impulsivity and aggression: A multiple mediation model *Psychiatry Res.* Mar 30;237:296-303.
- Yağcı, İ.** (2017). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Yaşar, Ö.** (2013). Akıllı Telefonların İnfomal Öğrenme için Kullanımının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Bilgi Teknolojileri Anabilim Dalı.

- Yılmaz AE, Wells A, Gençöz T.** (2011). *The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: a prospective study.* J Anxiety Disord; 25(3):389-96
- Yıldırım, C. ve Correia, A.P.** (2015). "Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of A Self-Reported Questionnaire", Computers in Human Behavior, 49: 130-137.
- Yıldırım, C., Sumuer, Adnan, M. ve Yıldırım, S.** (2016). "A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students", Information Development, 1-15, doi:10.1177/0266666915599025.
- Young, K. S., & Rogers, R. C.** (1998). The relationship between depression and Internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 1(1), 25-28. doi:10.1089/cpb.1998.1.25.
- Young, K.** (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment.
- Yurt E.** (2006). "Şizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, İlaç Yan Etkileri, Depresyon Ve İç Görü İle İlişkisi", Uzmanlık Tezi T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ord. Prof Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi. İstanbul,
- Wastell CA ve Taylor AJ** (2002). Alexithymic mentalising: theory of mind and social adaptation. Social Behavior and Personality, 30, 141-148.
- Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M.** (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. Journal of Research in Personality, 43, 374-385.
- Weinstein, A. Lejoyeux, M.** (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use, Am J Drug Alcohol Abuse. Sep;36(5):277-83.

EKLER

Ek A: Nomofobi Ölçeği (NMP-Q)

Turkish NMP-Q

Akıllı telefon kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi 1 ile 7 arasındaki ölçeği kullanarak puanlayınız. İlgili cevabı işaretleyiniz.

“(1)Kesinlikle katılmıyorum..... (7)Kesinlikle katılıyorum” a karşılık gelmektedir.

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

Eğer akıllı telefonum yanımda değilse....

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.
1 2 3 4 5 6 7
11. Ailem ve/veya arkadaşlarımla bana ulaşamayacakları için endişelenirim.
1 2 3 4 5 6 7
12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim.
1 2 3 4 5 6 7
13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olmadığım için endişelenirim.
1 2 3 4 5 6 7
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.
1 2 3 4 5 6 7
15. Ailem ve arkadaşlarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim.
1 2 3 4 5 6 7
16. Çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.
1 2 3 4 5 6 7
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.
1 2 3 4 5 6 7
18. Bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim.
1 2 3 4 5 6 7
19. Elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.
1 2 3 4 5 6 7
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.
1 2 3 4 5 6 7

EK B: 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen, aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz. Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4), Her zaman (5) olacak şekilde, size uygun olan maddeye puan veriniz.

Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

TAÖ

No	İfadeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	①	②	③	④	⑤
2.	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	①	②	③	④	⑤
3.	Bedenimde doktorların bile anlamadığı hisler oluyor.	①	②	③	④	⑤
4.	Duygularımı kolayca tarif edebilirim.	①	②	③	④	⑤
5.	Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
6.	Keyfim kaçtığımda üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	①	②	③	④	⑤
7.	Bedenimdeki hisler çoğu kez kafamı karıştırır.	①	②	③	④	⑤
8.	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın işleri olurluna bırakmayı yeğlerim.	①	②	③	④	⑤
9.	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	①	②	③	④	⑤
10.	İnsanların duygularını tanıması zordur.	①	②	③	④	⑤
11.	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	①	②	③	④	⑤
12.	İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	①	②	③	④	⑤
13.	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	①	②	③	④	⑤
14.	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	①	②	③	④	⑤
15.	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	①	②	③	④	⑤
16.	Psikolojik dramalar yerine eğlence programlarını izlemeyi yeğlerim.	①	②	③	④	⑤
17.	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	①	②	③	④	⑤
18.	Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	①	②	③	④	⑤
19.	Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	①	②	③	④	⑤
20.	Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	①	②	③	④	⑤

EK C: Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

BİFÖ
Açıklama: Aşağıda, sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

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

EK D: Üst Biliş Ölçeği-Çocuk ve Ergen Formu (ÜBÖ-ÇE)

EK 1. ÜBÖ-ÇE Türkçe Formu

Aşağıda sizin gibi genç bireyler tarafından ifade edilmiş bazı cümleler listelenmiştir. Her bir maddeyi okuyarak her birinin sizin için genellikle ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı daire içine alarak belirtin. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Faktör 1: Olumlu Üst Endişeler				
1. Bir şeyler hakkında şimdi endişelenirsem, gelecekte daha az sorun yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Endişelenmek, kendimi ve çevremi düzenli tutmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Kafam kaşınığında, endişelenmek bunları düzene sokmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek sorunları çözmeme yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İşlerimi bitirmek için endişelenmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
Faktör 2: Olumsuz Üst Endişeler				
2. Endişelenmek iyi bir şey değil çünkü bana hiç iyi gelmiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Eğer çok endişelenirsem kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Engellemeye çalışsam da endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Beni endişelendiren şeyleri düşünmeden duramıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Endişelenmek beni çıldırtabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Endişelenmeye başladığımda bunu durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
Faktör 3: Batıl İnançlar, Ceza ve Sorumluluk İnançları				
6. Endişelendiğim bir düşünceyi durduramazsam ve sonra kötü bir şey olursa, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. İstedikim zaman düşünmeye başlayabilmeli ya da düşünmeyi durdurabilmeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşüncelerimi durduramazsam, benim için hiç iyi olmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Eğer düşüncelerimi durduramazsam kötü şeyler olacak.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Bazı şeyler hakkında düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Düşüncelerimi kontrol edemezsem, darmadağın olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
Faktör 4: Bilişsel İzleme				
3. Kafamdan geçenleri çoğu zaman fark ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sorunu düşünürken, kafamın nasıl çalıştığına dikkat ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kafamdaki düşünceleri takip edebilmek için çok çaba harcarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sürekli kafamdan geçenleri düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Nasıl düşündüğüme sürekli dikkat ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Düşüncelerimi tekrar tekrar gözden geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK E: Sosyodemografik Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2) Yaşınız:.....

3) Lise kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz:

1 2 3 4

4) Anne Sağ Hayatta değil
Baba Sağ Hayatta değil

5) Anne ve Baba

Birlikte
 Ayrı-Boşanmış

6) Annenizin eğitim düzeyi:

Okula Gitmemiş İlköğretim
 Ortaöğretim Yükseköğretim
 Yüksek lisans Doktora

7) Babanızın eğitim düzeyi:

Okula Gitmemiş İlköğretim
 Lise Yükseköğretim
 Yüksek lisans Doktora

8) Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

0-2000 TL 2000-4000 TL
 4000-6000 TL 6000-8000 TL
 8000 TL ÜSTÜ

9) Siz dahil kaç kardeşiniz:

1 2
 3 4
 4 üstü

10) Evde siz dahil kaç kişi ile birlikte yaşıyorsunuz:

1 2
 3 4
 4 üstü

11) Psikiyatrik ilaç tedavisi alıyor musunuz?

Evet Hayır

12) Psikolojik tedavi/terapi alıyor musunuz?

Evet Hayır

13) Cep telefonu kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

14) Eğer telefon kullanıyorsanız hangi tip telefon kullanıyorsunuz?

Akıllı telefon Diğer

EK F: Ölçek İzni (Üst Biliş Ölçeği-Çocuk ve Ergen Formu)

Beyza Altan

Pzt 12.06.2017, 18:08

Metehan IRAK

□

Çok teşekkür ediyorum hocam

Metehan IRAK <metehan.irak@eas.bau.edu.tr> şunları yazdı (12 Haz 2017 17:33):

İlgili dökümanlar ekte. Ters madde yok. Kolay gelsin.

Metehan Irak, PhD

Professor at Bahçeşehir University

Chair, Psychology Department

Brain & Cognition Research Lab.

Çırağan Cad. No. 4 Beşiktaş İstanbul 34353 Turkey

Tel: +90-212 381 0449

Fax: +90-212 381 0044

e-mail: metehan.irak@eas.bau.edu.tr

web: www.brainlab.bahcesehir.edu.tr

EK G: Ölçek İzni (Toronto Aleksitimi Ölçeği)

Beyza Altan

Cum 9.06.2017, 22:57

huseyingulec

□

Teşekkür ediyorum hocam.

huseyingulec <huseyingulec@yahoo.com> şunları yazdı (9 Haz 2017 22:00):

Sayın Altan,

20 maddeli Toronto Aleksitimi ölçeđini tezinizde kaynak göstermek koşuluyla kullanabilirsiniz.

Saygılarımla

Hüseyin Güleç MD.

Erenköy

Samsung Galaxy akıllı telefonumdan gönderildi.

----- Orijinal mesaj -----

Başlangıç tarihi: Beyza Altan <beyza.altan@hotmail.com>

Tarih: 09.06.2017 13:36 (GMT+03:00)

Alıcı: huseyingulec@yahoo.com

Konu: Ölçek izni

EK H: Ölçek İzni (Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

Beyza Altan

Cum 9.06.2017, 14:31

Zümra Atalay

□

Çok teşekkür ediyorum hocam.

Zümra Atalay <zozyesil@gmail.com> şunları yazdı (9 Haz 2017 14:22):

Merhaba Beyza, ekli dosyada ölçek ve bilgilerini gönderiyorum. İyi çalışmalar

9 Haziran 2017 13:40 tarihinde Beyza Altan <beyza.altan@hotmail.com> yazdı:

EK I: Ölçek İzni (Nomofobi Ölçeği)

Beyza Altan

Çar 14.06.2017, 19:52

Cađlar Yildirim



Rica ederim hocam. Teşekkür ediyorum.

Saygılar

Cađlar Yildirim <cağlar@iastate.edu> şunları yazdı (14 Haz 2017 19:04):

Merhaba Beyza hocam,

Oncelikle gecikme için özür dilerim. Su anda tatilde olduğum için eposta mesajlarım hızlı cevap veremiyorum.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz tabii ki.

İlginiz için teşekkür eder çalışmalarınızda başarılar dilerim.

CY

2017-06-09 5:38 GMT-05:00 Beyza Altan <beyza.altan@hotmail.com>:

EK J: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/08/2017-4821



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

Sayı : 88083623-044-4821
Konu : Beyza ALTAN'ın Etik Onay Hk.

04/08/2017

Sayın Beyza ALTAN

Enstitümüz Y1612.270002 numaralı Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Tezli programı öğrencilerinden Beyza ALTAN'ın "BİR GRUP LİSE ÖĞRENCİSİNDE NOMOFOBİ İLE ALEKSİTİMİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÜST BİLİŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması gereği "Toronto Aleksitimi Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Üst Bilış Ölçeği", "Nomofobi Ölçeği" ile ilgili anketi 06.07.2017 tarih ve 2017/13 İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Özer KANBURUOĞLU
Müdür V.



Evrak Doğrulama İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE6P0D9V>

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

Bilgi için: NESLIHAN KUBAL
Unvanı: Enstitü Sekreteri



EK K: Anket Araştırma İzni



T.C.
SAMSUN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27485554-44-E.13375262
Konu : Anket Uygulama İzni

08.09.2017

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 07/03/2012 tarihli ve 3616 sayılı, 2012/13 nolu Genelgesi,
b) İstanbul Aydın Üniversitesi Rektörlüğünün 21/08/2017 tarihli ve 54167746-044/5323 sayılı yazısı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Y1612.270002 numaralı Psikoloji Anabilimdalı Yüksek Lisans Tezli Öğrencisi Beyza ALTAN'ın, İlimiz İlkadım, Atakum ve Canik İlçelerinde Resmi ve Özel Liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik "Bir Grup Lise Öğrencisinde Nomofobi ile Aleksitimi, Bilinçli Farkındalık ve Üst Biliş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması gereği, "Toronto Aleksitimi Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Üst Biliş Ölçeği" ve "Nomofobi Ölçeği" ile anket çalışması yapmak istediğine ilişkin ilgi (b) yazı, ilgi (a) genelgeye göre incelenmiş ve komisyon tarafından uygun görülmüştür.

Söz konusu çalışmanın komisyon kararı doğrultusunda tez çalışma sonuçlarının rapor halinde Müdürlüğümüz Ar-Ge Birimine gönderilmesine dikkat edilerek, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, duyurusu ve denetimi ilçe millî eğitim müdürlüğünüz tarafından gerçekleştirilmek üzere okul müdürlüğü sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmadan yapılmasının sağlanması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Coşkun ESEN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ekler :

- 1- İlgi (b) Yazı ve ekleri (16 sayfa)
- 2- 05//09/2017 tarihli komisyon kararı (1 sayfa)

DAĞITIM:

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü
İlkadım, Atakum ve Canik İlçe Kaymakamlığına (İlçe MEM)

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır
17.09.2017
Recep KORKMAZ
Şef

Atatürk Biv. Yeni Hükümet Konağı Kat:3 SAMSUN
Elektronik Ağ <http://samsun.meb.gov.tr>
Yükseköğretim ve Yurt Dışı Eğitim Şubesi
e-posta: yuksekogretimyurtdisi55@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: R.KORKMAZ (Şef)
Tel: (0 362) 435 80 63 (340)
435 80 64
Faks: (0 362) 43248 54:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 42cf-f4df-3f83-dce3-80dd kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Beyza ALTAN
Doğum Tarihi ve Yeri: 06.02.1994- SAMSUN
E-posta : beyza.altan@hotmail.com



Öğrenim Durumu

-Lisans : 2012-2016/ Canik Başarı Üniversitesi-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
-Yüksek Lisans:2016-2018 İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı,
Psikoloji

Mesleki Deneyim

-Samsun Özel Çizgi Üstü Fen Bilimleri Okulları'nda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen-Eylül 2018'den beri

EGİTİMLER

-MMPI Uygulayıcı Eğitimi