T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ NOMOFOBİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

LÜTFULLAH KARADEMİR
22736029

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ NOMOFOBİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

LÜTFULLAH KARADEMİR
22736029
ORCID NO: 0000-0003-4984-8953

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

HAZİRAN 2025

Lütfullah KARADEMİR tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Nomofobi ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, **19/06/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Seher Merve ERUS	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	……
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN	……

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ NOMOFOBİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Araştırmada lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, nomofobi düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bununla birlikte araştırmada lise öğrencilerinin demografik değişkenlerine (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresi, hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi, algılanan ekonomik durum) göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmaya 2023-2024 eğitim öğretim yılında, İstanbul ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı liselerde öğrenimine devam etmekte olan 427 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu", "Nomofobi Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi; bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Welch testi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, baba eğitim düzeyi, hafta içi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi, Bilinçli Farkındalık.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION, NOMOPHOBIA, AND MINDFULNESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

This study investigates the relationships between high school students' levels of smartphone addiction, nomophobia, and mindfulness. Additionally, the study examines whether students' smartphone addiction levels differ significantly according to demographic variables such as gender, grade level, type of school, mother's education level, father's education level, weekday smartphone usage duration, weekend smartphone usage duration, and perceived economic status.

The sample of the study consists of 427 students enrolled in public high schools affiliated with the Ministry of National Education in Istanbul during the 2023–2024 academic year. Data were collected using the "Smartphone Addiction Scale – Short Version," "Nomophobia Scale," "Mindful Attention Awareness Scale – Adolescent Form," and a "Personal Information Form" developed by the researcher. For data analysis, independent samples t-test, one-way ANOVA, Welch's test, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were utilized.

As a result of the study, it was found that high school students' levels of smartphone addiction significantly differed according to gender, grade level, type of school, father's educational level, and weekday and weekend smartphone usage duration. In addition, it was determined that students' levels of nomophobia and mindfulness significantly predicted their levels of smartphone addiction. The findings were discussed in light of the existing literature, and recommendations were presented.

Keywords: Smartphone Addiction, Nomophobia, Mindfulness.

ÖN SÖZ

Bağımlılık, bireylerin hayatlarını pek çok yönden olumsuz etkileyen; hayatın renklerini daha soluk görmelerine, tadını daha az almalarına sebep olan bir faktördür. Bireylerin hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için bağımlılık kavramı yıllardır araştırılmakta; bağımlılığı önleyici programlar ve bağımlılığa müdahale programları geliştirilmektedir. Gerek yürüttüğü bilimsel faaliyetlerle gerek sahada sürdürdüğü çalışmalarla ülkemizde bağımlılıklarla mücadelede en önemli kuruluşlardan biri olan, üniversite yıllarımdan beri gönüllüsü olduğum Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne tüm emekleri için şükranlarımı sunuyorum.

Araştırmama gönüllü olarak katılıp sabırla araştırma sorularıma cevap veren ve tezime katkıda bulunan tüm lise öğrencilerine teşekkür ediyorum. Bu tezi akıllı telefon bağımlılığı ile mücadeleye katkı sunması hayaliyle yazdım. Umarım bu çalışma lise öğrencileri başta olmak üzere akıllı telefon bağımlılığından etkilenmiş tüm öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Yüksek lisans tez çalışmam süresince araştırma konumun belirlenmesinden, araştırmamın son noktasını koyuncaya kadar bilgisini ve tecrübesini benden esirgemeyen, yaşadığım sorunların çözümünde bana yardımcı olan tez danışmanım Doç. Dr. Seher Merve ERUS'a teşekkür ediyorum.

Tez savunmamda jüri üyesi olarak yer alan ve geri bildirimleriyle çalışmama katkıda bulunan Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN'a teşekkür ediyorum.

Beni yetiştiren ve her koşulda bana güvenen anne ve babama, hayatın önemli yol ayrımlarında verdiğim kararları destekleyerek bana güç veren abime teşekkür ediyorum. Ayrıca lisans eğitimim itibariyle hayatıma giren tatlı yeğenlerimin neşeleriyle bana her zaman moral verdiklerini söylemek istiyorum.

Hayatımın her alanında desteğini yakinen hissettiğim, tez yazım sürecimde de en büyük payın sahibi olan, ümidimi kaybettiğim anlarda bile bana olan inancı sayesinde güç bulduğum, tıkandığım anlarda kendisiyle birlikte önümü görebildiğim sevgili eşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lütfullah KARADEMİR

Haziran, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
KISALTMALAR LİSTESİ x

1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 7
1.2. Araştırmanın Önemi 8
1.3. Araştırmanın Varsayımları 11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.5. Tanımlar 11
1.5.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı 11
1.5.2. Nomofobi 12
1.5.3. Bilinçli Farkındalık 12

2. KURAMSAL ÇERÇEVE 13
2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Kuramsal Çerçeve 13
2.1.1. Bağımlılık 13
2.1.2. Davranışsal Bağımlılık 13
2.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı 16
2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar 20
2.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Araştırmalar 22
2.2. Nomofobiyle İlgili Kuramsal Çerçeve 25
2.2.1. Nomofobi Kavramı, Tanımı ve Tarihsel Gelişimi 25
2.2.2. Nomofobinin Boyutları 26
2.2.3. Nomofobi Belirtileri 28
2.2.4. Nomofobinin Etkileri 29
2.2.5. Nomofobiyi Açıklayan Kuramlar 30
2.2.6. Nomofobiyle İlgili Araştırmalar 32
2.3. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve 35
2.3.1. Bilinçli Farkındalık 35
2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri 37
2.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar 40
2.3.4. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar 42

3. YÖNTEM 46
3.1. Araştırmanın Modeli 46
3.2. Araştırma Grubu 46
3.3. Veri Toplama Araçları 48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 49
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu 49
3.3.3. Nomofobi Ölçeği 49
3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu 50
3.4. Verilerin Toplanması 51
3.5. Verilerin Analizi 51

4. BULGULAR 54
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 54
4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemeye Yönelik Bulgular 56
4.3. Nomofobi ve Bilinçli Farkındalığın Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular 63

5. TARTIŞMA 66
5.1. Demografik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Üzerindeki Farklılığına Yönelik Tartışma ve Yorum 66
5.2. Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Bilinçli Farkındalıklarının Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 71

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 77
6.1. Sonuç 77
6.2. Öneriler 78
6.2.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler 78
6.2.2. Araştırmacılar İçin Öneriler 79

KAYNAKÇA 81
EKLER 97

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 47

Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 55

Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyinde Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları..... 56

Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 67

Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Okul Türüne Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 58

Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Anne Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 59

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Baba Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları..... 60

Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları Hafta İçi Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları 61

Tablo 9. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamaları Hafta Sonu Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları 62

Tablo 10. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Algılanan Ekonomik Duruma Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 63

Tablo 11. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 64

Tablo 12. Nomofobi ve Bilinçli Farkındalığın Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonucu..... 65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Aksiyomları 37

KISALTMALAR LİSTESİ

ACT : Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)
APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
DBT : Dialectical Behavior Therapy (Diyalektik Davranış Terapisi)
MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction (Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı)
MOBİSAD : Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

1. GİRİŞ

Teknolojinin her geçen gün hızını artırarak gelişmesiyle birlikte teknolojik aletlerin kullanım yaygınlığı da artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2024) tarafından 2024 yılında yapılan "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması"na göre, Türkiye'de yaşamakta olan 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı, 2023 yılında %87.1 olarak tespit edilmişken, 2024 yılında bu oran %88.8 olarak açıklanmıştır. 2024 yılında aynı araştırmaya katılan bireylerin internet kullanım oranları cinsiyet bazında incelendiğinde; erkeklerde internet kullanım oranının %92.2, kadınlarda ise %88.8 olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2024). Bu araştırma ile internet kullanımın ve internete erişmenin yolu olarak teknolojik aletlerin kullanımının hızla yaygınlaştığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Son yıllarda alışverişten iletişime, eğitimden bankacılığa kadar pek çok sektörde hayatı kolaylaştıran akıllı telefonlar kullanım alanı en fazla gelişim gösteren teknolojik aletlerden biridir. Bu gelişimin sebeplerinden bazıları akıllı telefonların zaman ve mekân kavramlarını ortadan kaldırarak ticaret, eğitim, bankacılık gibi alanlarda pek çok faaliyetin yapılmasına, sosyal ilişkilerin sürdürülmesine ve bilgiye kolayca erişilmesine olanak sağlamasıdır (Alkın, 2018; Yılmaz, 2024).

Akıllı telefonların dengeli ve bilinçli bir şekilde kullanıldıklarında hayatı kolaylaştırdıkları bilinse de aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanıldıklarında fiziksel ve psikososyal sorunların yanı sıra akıllı telefon bağımlılığına yol açma olasılıkları yüksektir (Kwon vd., 2013). Literatürde akıllı telefonların bilinçsiz kullanımı ve bağımlılığa sebebiyet verme olgusu sıklıkla "akıllı telefon bağımlılığı" "cep telefon bağımlılığı", "problemli akıllı telefon kullanımı" ya da "bağımlı akıllı telefon kullanımı" olarak adlandırılmaktadır (Kim vd., 2016). Bu çalışma boyunca akıllı telefon bağımlılığı terimi kullanılacaktır. Çünkü cep telefonu terimi yalnızca bir iletişim aracını temsil ederken akıllı telefon terimi cep telefonlarının çok yönlülüğünü vurgulamaktadır (Li vd., 2020). Ayrıca araştırmacılar problemli akıllı telefon kullanımını kontrolsüz ve yoğun bir şekilde akıllı telefon kullanımı olarak tanımlamışlardır (Lanaj vd., 2014; Lopez-Fernandez vd., 2014). Fakat akıllı telefon

tanımı kontrolsüz ve yoğun bir şekilde kullanımın yanında günlük yaşamda bozulma, pozitif beklenti, yoksunluk, sanal ortam odaklı ilişki ve tolerans boyutlarını da kapsamaktadır (Kwon vd., 2013).

Herhangi bir kimyasal madde alımı olmayan fakat kullanılmadığı takdirde kişide pek çok psikolojik soruna yol açan akıllı telefon bağımlılığı, literatürde davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Minaz & Çetinkaya, 2017). Davranışsal bağımlılık, kişinin bağımlı olduğu etkinlikten haz alması sebebiyle bu davranışını sürdürmesi ve yaşamının olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Süler, 2016). Bu bağımlık yapıcı davranışlar genellikle keyif verici ve rahatlatıcı olması sebebiyle kişi, tüm olumsuzluklarına rağmen davranışı devam ettirmek için yoğun bir istek duyar (Goodman, 1990). Akıllı telefon bağımlılığı, DSM-5 ve ICD-11 tanı kılavuzlarında yer almamasına rağmen Grant ve arkadaşları (2010) akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinin DSM'ye dahil edilmek üzere değerlendirildiğini aktarmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı oluşturan faktörler Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından listelense de akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili standart kriterler bulunmamaktır. Akıllı telefon kullanımının hızla yaygınlaşması ve küçük yaşlardan itibaren akıllı telefonların bilinçsiz kullanılması gibi sebeplerden dolayı akıllı telefon bağımlılığının araştırılması önem kazanmaktadır.

Akıllı telefonların, kullanıcılarda ruhsal anlamda kötüleşmeye, akıllı telefon üzerinde denetim kuramamaya ve sosyal ilişkilerde bozulmaya sebep olmalarına rağmen akıllı telefon kullanımının devam ettirilmesi akıllı telefon bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Çetinkaya, 2019). Kwon ve arkadaşlarına (2013) göre ise akıllı telefonla kontrolsüzce ilgilenmek, akıllı telefon kullanımı sebebiyle günlük işlerin aksaması, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşanması ve akıllı telefonu sürekli kontrol etme davranışı akıllı telefon bağımlılığının tanımlayıcı özellikleri arasındadır. Bu tanımlar ışığında akıllı telefon bağımlılığının pek çok probleme sebebiyet verebileceği anlaşılmaktadır.

Ülkemizde de kullanım alanlarının hızla arttığı bilinen akıllı telefon kullanımı özellikle lise çağındaki ergen bireyleri etkisi altına almaktadır (Şata vd. , 2016). 14-19 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin içinde bulundukları ergenlik dönemi (Demir & Önder, 2021), akıllı telefon bağımlılığı gibi sağlık açısından olumsuzlukla sonuçlanabilecek davranışları edinmek açısından riskli görülmektedir (Deveci, 2021; Şen, 2020). Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile ergenlerin hayat

kalitesini düşüren ve işlevselliğine zarar veren dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresif bozukluk, kaygı bozukluğu (Akaltun & Ayaydın, 2009; Behera & Seth, 2023; Choi vd., 2015); aleksitimi ve öz denetimin düşmesi (Dalbudak vd., 2013); davranım bozukluğu, dışa atım bozukluğu, tik bozukluğu (Güloğlu Soysal, 2021); obezite ve uykusuzluk (Zou vd., 2019); gözlerde kuruluk ve bulanık görme (Yakut vd., 2022); kas ve iskelet sorunları (Cha ve Seo, 2018) gibi psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların beraberinde görüldüğü anlaşılmıştır.

Literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile farklı demografik değişkenlerin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete, yaşa, öğrencilerin sınıf düzeyine, eğitim düzeyine ve günlük ne kadar süre akıllı telefon kullanıldığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (Aznar-Diaz, 2019; Boumosleh & Jaalouk, 2017; Canatar, 2020; Demir, 2024; Yelkenci Özenir, 2023) Aznar Diaz (2019), 30 yaş ve üzerindeki bireylerde bağımlılık riskinin daha yüksek olduğunu ve bireylerin akıllı telefonda geçirdikleri süre arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Boumosleh ve Jaalouk (2017) araştırmalarında lise 2. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin lise 3. sınıf öğrencilerine göre; hafta içi günlük 5 saatin üstünde akıllı telefon kullanan grubun akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin günlük 5 saatin altında akıllı telefon kullanan olan gruba göre akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Canatar (2020), araştırmasına katılan en küçük yaştaki bireylerin oluşturduğu 18-25 yaş aralığındaki grubun akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının daha büyük yaştaki katılımcılara göre; kadın katılımcılar akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre; lisans düzeyinde eğitim görmüş olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının lisansüstü eğitim düzeyinde eğitim görmüş olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Demir'in (2024), lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında kız katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğu ve öğrencilerin günlük akıllı telefon kullandıkları süreler arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yelkenci Özenir (2023) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında, 16-18 yaş aralığındaki grubun akıllı telefon bağımlılığı belirtilerini 12-15 yaş aralığındaki gruba göre; kız grubun akıllı telefon bağımlılığı belirtilerini erkek gruba göre daha yüksek düzeyde taşıdığını belirlemiştir. Bununla birlikte, farklı araştırmalarda katılımcıların akıllı

telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, ekonomik durum, ebeveynlerin hayatta olmaları, ebeveynlerin birlikte ya da ayrı olması, bir işte çalışmak, günlük ne kadar süre akıllı telefon kullanıldığı, daha önce meditasyon yapıp yapmama ve mindfulness temelli stres azaltma programı (MBSR), Mindlight- bilinçli farkındalık ve şefkat programı gibi farklı eğitimlere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Ataş, 2018; Özçakmak Altınay, 2023). Yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olan faktörler de incelenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik öz yeterlilik arasında negatif yönde (Demir, 2024), bilinçli farkındalık arasında negatif yönde (Özçakmak-Altınay, 2023; Zhang vd., 2025), davranış sorunları ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sorunları arasında pozitif yönde (Yelkenci-Özenir, 2023), kötü uyku kalitesi ve obezite arasında pozitif yönde (Zou vd., 2019), nomofobi arasında pozitif (Canatar, 2020) bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığının bireyin iyi oluşunu olumsuz etkilediği söylenebilir. Yalçın Irmak ve Erdoğan (2019) da akıllı telefon bağımlılığının; akıllı telefona erişilemediği durumlarda kaygı, göz bozuklukları ve boyun ağrıları, akademik başarıda düşüş, iletişim kuramama ve aile içi ilişkilerin bozulması gibi sorunları beraberinde getirdiğini belirtmektedirler. Burada anılan ifadeler arasında yer alan akıllı telefona ya da akıllı telefonla ulaşılan hizmetlere erişilemediği zaman kişinin kaygılanması durumu "nomofobi" olarak ifade edilmektedir (King vd., 2013). Gezgin ve arkadaşları (2018), mobil telefon kullanımının giderek yaygınlaşmasıyla beraber nomofobi seviyesinin de girerek artış gösterdiğini vurgulamaktadır. Gelişen ve dijitalleşen dünyanın bir bozukluğu olan nomofobi, cep telefonu ya da bilgisayar aracılığıyla kurulan iletişimden ayrı kalmak nedeniyle ortaya çıkan rahatsızlık ve kaygıyı ifade eder (Braggazi & Del Puente, 2014).

Literatür incelendiğinde 2008 yılında İngiltere'de yapılan bir araştırmada ilk defa bahsedildiği görülen nomofobi kavramı, "no mobile phone" kelimelerinden türetilmiştir (Kaplan-Akıllı & Gezgin, 2016). Nomofobi sebebiyle yaşanan akıllı telefondan mahrum kalma kaygısı, akıllı telefon ekranını sürekli olarak kontrol etme, akıllı telefonla olan bağlantısını koparmamak için aşırı çaba sarf etme veya aşırı derecede önlemler alma gibi davranışlarla kendini gösterebilir (King vd., 2010).

Alanyazında, nomofobi ile ilişkili faktörler ve çeşitli bağımlılık türlerinin incelendiği araştırmaların bulunduğu görülmektedir; bu araştırmalar, nomofobi ile sosyal medya

bağımlılığı (Helvacıoğlu, 2022), internet ve dijital oyun bağımlılığı (Ay, 2021), dijital bağımlılık (Çırak, 2021), akıllı telefon bağımlılığı (Göktaş, 2019) ve farklı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri ele almakta olup, nomofobi ile sosyal medya bağımlılığı (Helvacıoğlu, 2022), problemli internet kullanımı (Mahgoub vd., 2019), internet ve dijital oyun bağımlılığı (Ay, 2021) ve akıllı telefon bağımlılığı (Al-Mamun vd., 2023; Buctot vd., 2020; Göktaş, 2019; Guimarães vd., 2022) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların nomofobi düzeyleri cinsiyetlerine, akıllı telefon kullanım sürelerine, akıllı telefonu kontrol etme durumlarına ve şarj cihazı taşıma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Ay, 2021; Çırak, 2021; Göktaş, 2019; Helvacıoğlu, 2022). Ay (2021), üniversite öğrencileri ile çalıştığı araştırmasında kızların nomofobi düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu, günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çırak (2021), kadınların erkeklere göre daha yüksek nomofobi düzeyine sahip olduğunu; günlük akıllı telefon kullanım süresi fazla olanların nomofobi düzeyinin akıllı telefon kullanım süresi az olanlara göre daha yüksek olduğunu ve günlük akıllı telefon kontrol sayısı 11 ve üzerindeki grubun, 11 defadan daha az kontrol edenlere göre daha fazla nomofobi düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Göktaş (2019) lise öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında, şarj cihazı taşıyan öğrencilerin nomofobi düzeyinin, şarj cihazı taşımayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Helvacıoğlu (2022), araştırmasında kızların nomofobi düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akıllı telefonların bireylerin hayat kalitesini ve performansını düşürdüğü, kendilerine yönelik aktif dikkatlerini azalttığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık, bireylerin şimdiki zamanda yaşadıkları deneyime, amaçlı olarak ve yargısız bir tutumla dikkat etmeleriyle oluşan farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003). Benliğe yönelik açık, aktif bir dikkat hali olan bilinçli farkındalık, net bir şekilde düşünmeye, şimdiki ana ve en önemli olan deneyime odaklanmaya, yüksek performans göstermeye ve empatik bir anlayışla değerlendirmeye olanak sağlar (Altan, 2021).

Bilinçli farkındalığın, "yargılamama" (Baer, 2003), "sabır" (Kabat-Zinn, 1990), "acemi zihni" (Kabat-Zinn, 2013), "güven" (Kabat-Zinn, 1990), "çabalamama" (Baer, 2003), "kabul" (Baer, 2003) ve "akışına bırakma-izin verme" (Kabat-Zinn, 2013) bileşenleri bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık, duygu ve düşünceleri yargılamamayı

ve her durumun gerçekleşebilmek için en uygun zamanı beklediğini bilmeyi içerir. Diğer yandan olan her durumun ilk anda görüyormuşçasına deneyimlemeye ve kendi varlığına güven duymaya odaklanır. Son olarak yaşantılar karşısında mücadele etmekten vazgeçerek akışına bırakmayı, belirlenen net amaçlar doğrultusunda çabalamamayı ve duygu, düşünce ve yaşantıları değiştirmeye çalışmadan doğrudan kabul etmeyi beraberinde getirir.

Marty Dugas ve arkadaşları (2018), aşırı akıllı telefon kullanımı sonucunda bilişsel hatalarda artış, odaklanma problemleri, akıl yürütme becerisinde düşüş ve bilinçli dikkat duyarlılığında azalma gibi olumsuz etkilerin ortaya çıktığını tespit etmiştir. Bu durum, akıllı telefon bağımlılığının, bireylerin bilinçli farkındalıklarını olumsuz yönde etkilediğine yönelik kanıt oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların son yıllarda arttığı gözlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. İncelenen araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon kullanıcılarının bilinçli farkındalık düzeylerinin azalması sonucunda akıllı telefon bağımlılığının artış göstermektedir (Cırcır & Bayar, 2023; Erzincanlı vd., 2024; Kaymaz & Şakiroğlu, 2019; Peker vd., 2019; Yılmaz, 2024).

Alayazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ve akıllı telefon bağımlılığı (Chang vd., 2023; Erzincanlı vd., 2024; Kim vd., 2024; Lan vd., 2018; Yılmaz, 2024), dijital tükenmişlik (Yılmaz, 2024), sosyal medyada dışlanma hissi (Poon & Jiang, 2020), internet bağımlılığı (Song & Park, 2019) ve problemli akıllı telefon kullanımı (Kaymaz & Şakiroğlu, 2019) ilişkisinin incelendiği araştırmalar olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında (Chang vd., 2023; Cırcır & Bayar, 2023; Erzincanlı vd., 2024; Peker vd. 2019; Yılmaz, 2024); problemli akıllı telefon kullanımı arasında (Kaymaz & Şakiroğlu, 2019) ve internet bağımlılığı arasında (Song & Park, 2019) negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Kim ve arkadaşlarının (2024) ve Lan ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları deneysel araştırmalarda bilinçli farkındalık temelli programın akıllı telefon kullanımını azalttığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2023) 2023 yılında yapmış olduğu araştırmada, 16-24 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranının 2022 yılında %96.9, 2023 yılında ise % 97.5 olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ülkemizdeki özellikle

ergenlik çağındaki bireylerin internet kullanım oranının her geçen gün arttığı yorumu yapılabilir. Ergenlerin akıllı telefon kullanımlarının artması, gelişen teknolojiye daha kolay uyum sağlamalarından kaynaklanmaktadır (Kayabaş, 2013). Fakat bu hızlı uyum sağlama yetenekleri bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Tsai ve Lin (2003) zihinsel gelişimin tam olarak tamamlanamadığı için ergenlerin, teknolojik bağımlılıklara karşı en savunmasız grup olduğunu savunmaktadır.

2023 yılında yapılan bir araştırmada, insanların %47'sinin akıllı telefonlarının şarjı %20'nin altına düştüğünde kaygı yaşadıkları ve panik halinde oldukları; %89'unun da akıllı telefonlarını bir gün içerisinde 144 kez kontrol ettikleri görülmüştür (MOBİSAD, 2023). Araştırmalar tarafından ortaya konan bu istatistikler insanların akıllı telefondan ayrı bir hayat sürmekte zorladıklarını ve akıllı telefonlarına erişimlerinin riske girdiği durumlarda tedirgin olduklarını ve kaygı, korku hislerine kapıldıklarını göstermektedir. İnsanlar, akıllı telefonları aracılığıyla gelen haberlere anında ulaşmak için ya da hiçbir sebep yokken akıllı telefonlarını kontrol etme isteği duymaktadırlar. Bu sonuçlar akıllı telefon bağımlılığına ve akıllı telefonların bireylerdeki psikolojik etkilerine yönelik yapılacak çalışmaları ihtiyaç haline gelmektedir.

Anlaşıldığı gibi teknolojik araçlar, özellikle akıllı telefonlar, doğru ve bilinçli bir şekilde kullanıldıklarında bireylerin hayatlarını kolaylaştırmakla birlikte kişinin kendisini geliştirebilmesi ve sosyalleşebilmesi açısından oldukça önemlidir. Ancak bu aletler bilinçsiz ve kontrolsüzce kullanıldıklarında akıllı telefon bağımlılığı başta olmak üzere pek çok olumsuz durumu beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda birey akıllı telefon yardımıyla çevresiyle iletişimi sürdürürken ve çeşitli platformlarda eğlenirken gerçek hayatla bağlantısının zayıflamasıyla birlikte akıllı telefona bağımlı hale gelmektedir. O kadar ki bireyler akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında kaygı seviyeleri artmaktadır. Bu süreçte kişinin kendisine karşı farkındalığı ve çevresine karşı duyarlılığı düşmektedir. Bu anlamda akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık unsurları arasındaki ilişkileri incelemek değerli görülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırmada lise öğrencilerinin demografik

değişkenlerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın problem cümleleri ve alt problem cümlelerine aşağıda yer verilmiştir.

1. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.1. Cinsiyet değişkenine göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.2. Sınıf düzeyine göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.3. Okul türüne göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.4. Anne eğitim düzeyine göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.5. Baba eğitim düzeyine göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.6. Hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresine göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.7. Hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresine göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
    1.8. Algılanan ekonomik duruma göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeyleri, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Literatürdeki araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının fiziksel, sosyal ve psikolojik pek çok olumsuz durumu beraberinde getirdiğini ve akıllı telefon bağımlılığına sahip kişilerin ve etkileşimde oldukları insanların hayatlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Akıllı telefonların bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı sonucunda bireylerin sağlık problemlerinden de etkilenmeleri kaçınılmazdır. Üstündağ Öcal (2019) yaptığı araştırmada, uzun süren akıllı telefon kullanımları sonucunda uyku sorunlarının başladığı ve göz sağlığının olumsuz etkilendiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte farklı araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığının dikkat eksikliği ve

hiperaktivite bozukluğu, depresif bozukluk, kaygı bozukluğu, davranım bozukluğu ve tik gibi psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirdiği aktarılmaktadır (Akaltun ve Ayaydın, 2009; Güloğlu-Soysal, 2021; Zou vd., 2019).

Yalçın Irmak ve Erdoğan (2019) da akıllı telefon bağımlılığının; akıllı telefona erişilemediği durumlarda kaygıya sebep olabileceğini aktarmaktadır. Akıllı telefondan uzak kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi, cep telefonunu kullanan bireylerin, bu cihazlara herhangi bir sebeple erişemediği durumlarda yaşadığı rahatsızlık ve endişe hissidir (King vd., 2013). Akıllı telefon bağımlılığı, beraberinde akıllı telefonların sürekli kontrol edilmesini ve onlara ulaşılamaması tehlikesinde kaygılanmayı da getirir. Nomofobinin de tam bu anlama, yani akıllı telefondan uzak kalma korkusu anlamına geldiği düşünüldüğünde akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobinin birbirleri ile güçlü olarak ilişkisi bulunan iki değişken olduğu düşünülmektedir. Nomofobinin de tıpkı akıllı telefon bağımlılığında olduğu gibi akıllı telefonla uzun süre vakit geçirme, sıkılıkla telefonu kontrol etme ve akıllı telefon kullanımı için sosyal hayatında problemler yaşama gibi belirtileri vardır. Bu açıdan bakıldığında bu kavramlar arasındaki ilişkinin ve birbirleri üzerindeki yordama gücünün incelenmesi önemli görülmektedir. İki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konması sayesinde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarıyla mücadelede kaygılarıyla başa çıkmalarının önemi anlaşılmış olacaktır. Elde edilecek bulgular sayesinde akıllı telefon bağımlılığının tanılanmasında nomofobi belirtilerinin kaynaklık edebileceğinin anlaşılması ve bu sayede öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının varlığına dair daha fazla ipucu elde edilebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte iki değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesinin bağımlılığa müdahale sürecinde kaygıyla başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına zemin hazırlayacağı ve sonraki süreçte yapılacak olan bilimsel çalışmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının bireylerin akıl yürütme becerisini düşürdüğü ve bilinçli dikkat duyarlılığını azalttığı bilinmektedir (Marty Dugas vd., 2018). Bu sebeple, kişinin tüm dikkatini iç ve dış uyaran akışına hiçbir yargısı bulunmadan vermesi olarak tanımlanan bilinçli farkındalığın (Baer, 2003) akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Shapiro ve arkadaşları (2006), Bilinçli farkındalık uygulamalarının niyet (intention), dikkat (attention) ve tutum (attitute) olmak üzere üç aksiyomu olduğunu savunmaktadır. Akıllı telefonların uzun süreli kullanımı sıradan

bir dalgınlıktan daha fazlası olan dikkatsizliğe neden olmaktadır (Yüksel, 2019). Akıllı telefonların uzun süreli ve kontrolsüz kullanımı sonucunda dikkat ve bilinç önemli ölçüde olumsuz etkilenmektedir. Buradan hareketle, akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin çok yönlü olarak değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığına etki eden faktörlerin belirlenmesinin risk grubundaki bireylerin tespitini hızlandıracağı ve bilinçli farkındalık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin de sonraki süreçte akıllı telefon bağımlılığına müdahale konusunda uzmanlara yol gösterici olacağı öngörülmektedir.

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemenin yanında, nomofobi ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin bu bağımlılığı yordamasına yönelik elde edilen bulguların; aileler, uygulayıcılar ve bu alanda çalışan uzmanlar için yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Bu yönüyle araştırmanın, alanyazına anlamlı bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı konusunda risk altındaki grubun tespit edilmesi aileler açısından önemli görülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisine ait bulguların, uzmanların akıllı telefon bağımlılığına karşı yaklaşımlarını belirlemelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ele alınmasıyla birlikte yapılacak diğer çalışmalara yeni bir bakış açısı sağlayacaktır.

Ergenlik dönemindeki bireylerin kişilik gelişimleri ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmelerinin önünde akıllı telefon bağımlılığı bir engel olarak görülmektedir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması ve akıllı telefondan uzak kalmak konusundaki kaygı düzeylerinin düşük olmasının bireyleri akıllı telefon bağımlılığından koruyacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve nomofobinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordama gücünün fark edilmesiyle uzmanların akıllı telefon bağımlılığıyla mücadele konusunda yeni ve işlevsel yollar bulabilmesine katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma ile akıllı telefon bağımlılığının bireylerin yaşamları üzerindeki etkisinin ne derecede önemli olduğunun bir kez daha ortaya koyulacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmanın, araştırmacılara katkısının yanında eğitimcilere de katkısının olacağı düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili faktörlerin ortaya koyulmasıyla birlikte, okullarda akıllı telefon bağımlılığının tespitinin daha erken

yapılacağı ve alan uzmanları tarafından erken süreçte müdahale edilebileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın temel varsayımı aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmada veri toplamak için kullanılan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu", "Nomofobi Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu"nun istenilen bilgileri elde etmek için geçerli ve güvenilir araçlar olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, uygulanan ölçme araçlarına verdikleri yanıtların kendi gerçek düşünce, duygu ve davranışlarını yansıttığı ve yanıtların nesnel ve tarafsız bir biçimde verildiği kabul edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda yer almaktadır.

1. Araştırma kapsamında araştırılan değişkenler, veri toplamak amacıyla kullanılan "Kişisel Bilgi Formu", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Formu", "Nomofobi Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu"ndan edinilen veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen sonuçlar İstanbul'da yaşayan, yaşları 14-18 arasında değişen, 214 kız ve 213 erkek lise öğrencisinden toplanan bulgularla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde kavramların tanımları paylaşılmıştır.

1.5.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Kişinin kontrolsüz biçimde telefon ile ilgilenmesi, telefon kullanımı sebebiyle günlük hayatta işlevselliğinin ve sosyal ilişkilerinin bozulması, dikkatini toplamakta güçlük yaşaması ve sürekli olarak telefonu kontrol etme isteğiyle karakterize olan davranışsal bağımlılık türüdür (Kwon vd., 2013).

1.5.2. Nomofobi

Cep telefonu, bilgisayar ya da herhangi bir kitle sanal iletişim cihazını kullanan bireylerin, bu cihazlara herhangi bir sebeple erişemediği durumlarda yaşadığı rahatsızlık ve endişe hissidir (King vd., 2013).

1.5.3. Bilinçli Farkındalık

Amaca yönelik olarak, şimdiki zamanda yaşanan deneyimlere karşı yargısız bir şekilde dikkat edilmesiyle meydana gelen farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Bağımlılık

İngilizcede "dependence" terimi bir maddeye karşı geliştirilen tolerans ve maddeye ulaşılamayan anlarda yaşanan yoksunluk ile gelişen fiziksel bağımlılıkları tanımlamak için kullanılırken, "addiction" terimi ise fiziksel ve zihinsel anlamda maddeye ulaşmak için çabalama ve maddeyi kullanmak için gösterilen ısrarlı davranışlarla ilişkilidir (Dobbs vd., 2020). Ayrıca "addiction" kavramının devamlı halde ve çok yüksek derecede süren bir bağımlılığı tanımlayabileceğini belirtilmektedir (Lee vd., 2016). Bu çalışma kapsamında bağımlılık terimi "addiction" anlamında kullanılmıştır.

Bağımlılık, sonucunun kötü olacağının biliniyor olmasına karşın, kişinin bağımlı olduğu maddeden, nesneden ya da durumdan kopamaması halidir (Kızıltoprak, 2018). Bağımlı bireyler kullanılan maddeyi tekrarlanan dozlarla ve miktarını artırarak almakta ve bu kullanımlar sonrasında madde alımına karşı önüne geçilemez bir istek duymaktadırlar (Ziyalar, 1999). DSM 5'te madde ile ilişkili olan bağımlılıklar 10 başlık altında incelenirken ek olarak maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar başlığı ile davranışsal bağımlılıkların da tanı kitabına giriş süreci başlamıştır (Sayan-Karahan, 2023). Goodman'a (1990) göre bir kişinin sergilemekte olduğu davranışların bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için davranışın türü, tekrar etme sıklığı ya da sosyal açıdan kabul edilebilirliğinden daha önemlisi bu sergilenen davranışların bireyin günlük yaşam görevleri üzerindeki etkisini incelemek daha önemli görülmektedir. Yani kişinin sürdürdüğü davranışları hayatını zararlı bir şekilde etkiliyorsa bağımlılıkların ortaya çıktığı görüşünü savunmaktadır.

2.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, 1990 yılında yapılan ilk tanımına göre zarar verici yönde gelişen tekrarlı dürtülerdir (Denizci-Nazlıgül & Yılmaz, 2019). Davranışsal bağımlılıklar, bireyin hayatında ruhsal sağlıktan bedensel sağlığa , çevresiyle ilişkilerinden ekonomik alanlara kadar pek çok konuda olumsuz sonuçlar

oluşturmasına rağmen, bireyin davranışı gerçekleştirmek için aşırı istek duyması ve bu davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir (Olsen, 2011). Yapılan tanımlamalardan anlaşılacağı üzere davranışsal bağımlılıklar, davranışları kontrol edememeyi, kişinin hayatına zarar verecek önemli sonuçları olmasına rağmen bağımlılık yapan davranışı sürdürmeyi içermektedir.

Goodman ve Griffiths davranışsal bağımlılıkların tanımlanabilmesi için bazı kriterlerden söz etmişlerdir. Goodman'a (1990) göre bireyler aşağıdaki kriterleri karşılıyorsa davranışsal bağımlılığın varlığından söz edilebilir:

a. Belirli bir davranışa karşı dürtüleri karşı koyamama eğiliminin tekrarlayan başarısızlığı.
b. Davranışı gerçekleştirmeden hemen önce artan huzursuzluk hissi.
c. Davranışa gerçekleştirdiği anlarda artan haz veya rahatlama hissi
d. Davranışı gerçekleştirirken yeteri kadar kontrol edemediği hissi.
e. Aşağıda listelenen maddelerden en az beş tanesi:
    1. Davranışla veya davranışa hazırlık amacıyla yapılan eylemle sıkça meşgul olma.
    2. Davranışa öngörülen süreden daha uzun süreyle sıkça katılma.
    3. Davranışı azaltmaya, kontrol altına almaya veya durdurmaya yönelik tekrarlayan çabalar.
    4. Davranışın gerçekleşmesi için gerekli olan aktivitelerden veya etkilerinden kurtulma amacıyla geçirilen büyük bir zaman.
    5. Mesleki, akademik, evsel veya sosyal sorumlulukları yerine getirme beklentisi olduğunda sıkça davranışa katılma.
    6. Davranış nedeniyle birey için önemli olan sosyal veya mesleki etkinliklerin bırakılması veya yeteri kadar süre ayırılmaması.
    7. Bireyde davranış devam etmesine rağmen, davranışın neden olduğu sosyal, psikolojik veya fiziksel sorunların farkında olmak.
    8. Tolerans: İstenen etkiyi elde etmek için davranışın şiddetini veya sürekliğini artırma ihtiyacı.
    9. Davranışı gerçekleştirmeme durumunda huzursuz hissetme veya sinirli olma.
f. En az 1 ay boyunca listelenen belirtiler devam etmiş veya tekrarlanmış olmalıdır.

Griffiths'e (2000) göre ise bireyin sergilediği davranışta aşağıda listelenen kriterlerden tamamı gözlenmekteyse, o davranış bağımlılık olarak tanımlanabilir:

Önem: Eylemin, bireyin hayatında en önemli etkinlik haline gelmesi ve düşünce, duygu ve davranış üçlüsüne hâkim olmasıdır.

Duygu değişikliği: Eylemin bir sonucu olarak insanlarda görülen öznel deneyimlerdir.

Tolerans: Eyleme bağlı olarak alınan hazzı artırmak için kişinin davranış sıklığını sürekli artırmasıdır.

Yoksunluk: Eylemin durdurulduğu ya da bir anda hızlıca azaltıldığı durumlarda gerçekleşen, bireyde hoşnutsuzluğa sebep olan duygular ya da fiziksel etkilerdir.

Çatışma: Kişi ile çevresindekiler arasındaki çatışmaları veya bireyin kendi içsel çatışmalarını ifade eder. Bu durum eylemi yerine getirmek için fazla zaman harcamakla ilişkilidir.

Nüksetme: Bağımlılık durumu kontrol altına alınsa bile bireyin önceki eylemlerine geri dönme eğilimini ifade etmektedir.

Belirli bir davranıştan alınan hazzı elde edebilmek için davranışı daha fazla tekrarlıyor olmak, o davranışla günlük hayatın işleyişini bozacak kadar uğraşıyor olmak, davranışa karşı engellemeler olmasına rağmen davranış üzerinde kontrolü sağlayamamak, olumsuz duygular yaşamamak için sürekli olarak davranışın tekrar edilmesi davranışsal bağımlılıkların sebep olduğu sorunlardan bazılarıdır (Elçi-Gördağ, 2020).

Tarihsel olarak incelendiğinde geçmişte davranışsal bağımlılıklarla ilgili yeteri kadar çalışma yapılmadığı ve bu bağımlılıklara yönelik tedavilerin ihmal edildiği görülmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte kaydedilen ilerleme davranışsal bağımlılıkların daha iyi anlaşılmasını da beraberinde getirmiştir. DSM-5'te alkol, esrar, uyarıcı ve uçucu maddeler gibi kimyasal bağımlılıklar yer almasıyla birlikte "Madde ile İlişkisi Olmayan Bozukluklar" başlığına yer verilmesi ile davranışsal bağımlılıkların da DSM-5'te bulunmasına kapı aralanmıştır (APA, 2013). Şu anda DSM-5'te yalnızca kumar oynama bozukluğu yer alsa da literatür incelendiğinde internet, online oyun, alışveriş, akıllı telefon ve yemek gibi işlevsiz bir

şekilde yerine getirilen aktivitelerin de davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınabileceği görülmektedir (Sayan-Karahan, 2023).

2.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Günümüzde internetin yaygınlığını hızla artırması ve günlük yaşamda vazgeçilemeyecek kadar önemli bir parça haline gelmesiyle birlikte farklı mobil uygulamalara ve sosyal medya uygulamalarına akıllı telefonlar üzerinden oldukça kolay bir ulaşım imkânı doğmuştur (Kumcağız vd., 2020). Akıllı telefonların eğlence (oyun oynama, web gezintisi), iletişim (sosyal medya, sesli ve görüntülü konuşma, mesajlaşma) ve araştırma gibi pek çok faydalı özelliği bulunmaktadır (Boumosleh & Jaalouk, 2018).

Akıllı telefonların günlük hayatı kolaylaştırıcı etkisine rağmen bu kolaylıklara ulaşmak amacıyla akıllı telefonları aşırı veya problemli kullanmak, sağlık sorunlarına sebebiyet verebilmektedir (Thomée vd., 2011). Problemli akıllı telefon kullanımı uyku kalitesinin düşmesine (Coyne vd., 2019), depresyon ve anksiyete riskinin artmasına (Lin vd., 2016) zemin hazırlamaktadır. Akıllı telefonların günlük aktivitelerle birlikte sürdürülmesinin dikkat dağıtıcı etkisi sebebiyle trafik kazalarına sebep olabileceği; genç yaşlarda araç kullanıldığı sırada telefonla konuşma ve mesajlaşma davranışı daha fazla gözlemlendiği için trafik kazalarına karışma riskinin bu yaşlarda daha da artabileceği bildirilmektedir (Neyens & Boyle, 2007; Terry & Terry, 2015). Bunlara ek olarak akıllı telefon kullanımının kişinin günlük yaşamını kaplaması ve tolerans, geri çekilme ve günlük aktiviteleri gerçekleştirme zorluğu gibi bağımlılık belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olduğu durumlarda sosyal bir sorun haline gelebileceği belirtilmektedir (Kwon vd., 2013).

Yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmektedir (Cha & Seo, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı DSM-5'te herhangi bir başlık altında ele alınmamış olsa da diğer bağımlılık türleri ile benzer özellikler taşıdığı öne sürülmüştür (Boumosleh & Jaalouk, 2018).

Kwon ve arkadaşları (2013) akıllı telefon bağımlılığını ölçmesi hedeflenen bir ölçüm aracı geliştirmeyi amaçladıkları çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığını açıklayan altı faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu faktörler günlük yaşamda bozulma, pozitif beklenti, yoksunluk, sanal ortam odaklı ilişki, aşırı kullanım ve toleranstır:

Günlük yaşamda bozulma: Planlanan işleri kaçırmayı, sınıfta veya çalışırken odaklanmada zorluk çekmeyi, baş dönmesini ve bulanık görmeyi, bileklerde ve boyunda ağrı hissetmeyi ve uyku bozukluklarını içermektedir. Akıllı telefonlar, akıllı telefon kullanıcılarının hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir ve kullanıcılar, akıllı telefonlarını düşünmekten dolayı işlerine odaklanmakta zorluk yaşamaktadırlar.

Pozitif beklenti: Bireylerin akıllı telefon aracılığıyla yaptıkları aktivitelerden heyecan duymaları, stres atmaları ve akıllı telefon olmadan hayatlarının boş olduğunu hissetmeleri olarak tanımlanmaktadır. Çoğu akıllı telefon kullanıcısı için akıllı telefonlar, eğlence getiren, yorgunluklarını ve kaygılarını hafifleten bir rol oynamaktadır.

Yoksunluk: Akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefonları olmadığı zamanlarda sabırsız, endişeli ve dayanılmaz hissetmeleri durumudur. Akıllı telefonu kullanamadığı süre zarfında bireyin aklında sürekli akıllı telefon bulunur. Ayrıca birey akıllı telefon kullanılırken rahatsız edildiği takdirde sinirlenir.

Sanal ortam odaklı ilişki: Bireyler akıllı telefonları aracılığı ile kurdukları arkadaşlık ilişkilerini, gerçek hayattaki arkadaşlarından daha samimi görmektedirler. Ayrıca bireyler akıllı telefonlarını kullanamadıkları durumlarda bu arkadaşlıklarını kaybetme hissi yaşar ve bu sebeple sürekli akıllı telefonlarını kontrol etme ihtiyacı duyarlar.

Aşırı kullanım: Bireylerin akıllı telefon kullanım ihtiyacına karşı koyamamasını ifade eder. Akıllı telefon kullanan bireyler kullanımlarını durdurduktan sonra vakit geçmeden tekrar akıllı telefon kullanma isteği duyarlar. Ayrıca bireyler akıllı telefonla erişilen uygulamalardan mahrum kalmamak için her zaman yanlarında şarj aletlerini taşırlar.

Tolerans: Akıllı telefon kullanımına karşı her seferinde başarısızlıkla sonuçlanan kontrol altına alma denemeleri olarak ifade edilir.

2.1.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Chóliz (2012), akıllı telefon bağımlılığının belirtilerini DSM-IV'ün bağımlılık kriterleri açısından incelemiş ve akıllı telefon bağımlılığının karakteristik belirtilerini aşağıdaki şekilde listelemiştir:

- Sayısız mesajlara ve aramalar sebebiyle akıllı telefonun aşırı kullanımından kaynaklı ekonomik maliyetin artması,
- Akıllı telefonun aşırı kullanımına bağlı olarak aile üyeleriyle sorunlar yaşanması,
- Okul ve kişisel etkinliklerden uzaklaşma,
- Akıllı telefon kullanımından aynı hazzı elde etmek için kullanımın giderek atması ve akıllı telefonu yeni modellerle değiştirme isteği,
- Akıllı telefon kullanılmadığı zamanlarda akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurma ihtiyacı hissedilmesi ve akıllı telefona erişimi engellendiğinde duygusal değişiklikler.

Lin ve arkadaşları (2016) yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığının madde bağımlılıkları ya da davranışsal bağımlılıklarla benzer özellikler gösterdiğini belirtmektedirler. Kim ve arkadaşları (2015), akıllı telefon bağımlılığı herhangi bir madde veya madde içermese bile DSM-4'te listelenen madde bağımlılığı ile ortak özellikler gösterdiğini belirtmektedir. Bu özellikler aşağıdaki gibidir:

- Akıllı telefonla ilgili aşırı düşünce ve takıntılar,
- Akıllı telefona giderek daha fazla zaman harcama,
- Kişilerin akıllı telefon maliyetlerini karşılayamayacakları bir noktaya kadar kullanımlarının giderek artması (tolerans),
- Akıllı telefon kullanılmadığında yoğun kaygı yaşama (yoksunluk),
- Düşen dürtü kontrolü ve akıllı telefon kullanımını durduramama noktasına kadar akıllı telefona bakma ihtiyacı,
- Eskiden eğlenceli olan aktivitelerden artık keyif alınamaması.

2.1.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerde uzun süre akıllı telefon kullanımlarına bağlı olarak fiziksel ve psikolojik sağlıklarının pek çok yönden olumsuz etkilendiğini söylemek mümkündür. Akıllı telefon kullanımı sebebiyle bireylerin günlük

aktiviteleri, alışkanlıkları, çevreleriyle ilişkilerinde göstermiş oldukları davranışları, değerleri ve ailelileriyle kurmuş oldukları ilişkileri değişime uğramaktadır (Samaha & Hawi, 2016) Akıllı telefonların günün tamamını kapsayacak şekilde sürekli olarak kullanılması stres, kaygı, uyku bozuklukları, iyi oluşun düşmesi, akademik performansın azalması ve fiziksel aktivitenin azalması gibi olumsuzluklara sebep olabilmektedir (Thomée vd., 2011).

Uzun süreli akıllı telefon kullanımı sebebiyle artan ekran maruziyeti sonucunda baş, boyun, omuz ve eklemlerde ağrı ve postür bozuklukları ile karşılaşılabilmektedir (Baabdullah vd., 2020; Kim vd., 2013; Montagni vd., 2016; Sinsomsack & Kulachai, 2018). Bununla birlikte gözlerde ağrıyla birlikte bozulmalar, gözlerde kuruluk ve sulanma; kulak çınlaması görülebilmektedir (Jaiswal vd., 2019; Tekin vd., 2014). Ayrıca sürekli akıllı telefon kullanımından kaynaklanan yetersiz fiziksel aktivite beraberinde hareketsiz yaşam, dengesiz beslenme ve obezite gibi sağlık problemlerini getirebilmektedir (Tekin vd., 2014).

Akıllı telefon kullanımının gece saatlerinde de kullanılması ve bireylerin ekran sürelerinin artması, uyku sürelerini kısaltmakta ve uykularından alacakları verimi düşürmektedir (Mok vd., 2014; Randler vd., 2016; Schoeni vd., 2015). Uyumadan hemen önce akıllı telefon kullanımından dolayı maruz kalınan mavi ışığın melatonin salınımını etkilemesi sebebiyle uyku kalitesinin azaldığı ve uykuya geçme süresinin uzadığı aktarılmaktadır (Cajochen vd., 2011; Christensen vd., 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı ile bazı sağlık sorunlarının ilişkili olduğunu savunan araştırmalar vardır. Zou ve arkadaşları (2019) araştırmalarında akıllı telefon bağımlılığıyla hipertansiyonun ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tıpkı diğer bağımlılık türleri gibi akıllı telefon bağımlılığının da tütün, alkol ve madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılıklara ve diğer davranışsal bağımlılıklara sahip olma riskini artırmaktadır (Chamberlain vd., 2016; Gutiérrrez vd., 2016).

Akıllı telefon bağımlılığı bireylerin fiziksel sağlıklarını etkilemesinin yanı sıra psikolojik sağlıklarının da olumsuz etkileyebilme gücüne sahiptir. Konuyla ilgili olarak fiziksel sağlığın psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkili olduğu, araştırmalarda vurgulanan önemli bir konudur (Kumcağız & Gündüz, 2016). Bu sebeple akıllı telefon bağımlılığının sebep olduğu uyku problemleri ve somatik ağrıların, bireylerin psikolojik sağlıklarına da etki edebileceği ifade edilebilir. Akıllı telefon bağımlılığı

sebebiyle uyku düzeni bozulmuş ve fiziksel aktiviteden uzak bir yaşama sahip olan bireylerin normal bireylerle karşılaştırıldığında, öznel mutluluk düzeylerinin daha düşük olabileceği (Yusufoğlu, 2017), depresyon risklerinin daha yüksek olduğu (Kumcağız & Gündüz, 2016) ve dikkat eksikliği belirtilerini daha fazla gösterdikleri (Şata vd., 2016) tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının kaygı bozuklukları (Sarıgül, 2019), kaygılı ve korkulu bağlanma stilleri (Yücelten, 2016) ve yalnızlık (Batıgün & Hasta, 2010) ile ilişkili olduğu bilinmektedir.

Akıllı telefonların aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkan başlıca fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları Ünal (2015) aşağıdaki şekilde ifade etmektedir:

- Uzun süreli ekran kullanımı sebebiyle baş ağrısı, gözlerde sulanma ve yorgunluk gibi fiziksel sağlık sorunlarına sebep olması.
- Sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması sebebiyle bireylerin gerçek hayatta arkadaşlarıyla görüşmeyi tercih etmemesi ve bu durumun da asosyalliğe sebep olması.
- Akıllı telefonların sürekli kontrol edilmesi sebebiyle konsantrasyon kaybının olması.
- Sanal ortamda herkesle kolayca iletişim kurabilme imkânı olması sebebiyle yasal olmayan ortamlara çekilebilme riski.
- İllegal yazılımlar sayesinde insanların özel hayatlarına müdahale edilmesi riski.

2.1.4. Akıllı Telefon Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar

2.1.4.1. Bilişsel Davranışçı Kuram

Düşüncelerimizin ne hissettiğimiz ve nasıl davrandığımızı etkilediğini savunan bilişsel davranışçı terapi, temel olarak olumsuz otomatik düşüncelerin ve mantıkdışı inançların değiştirilmesiyle bireylerin sağlıklı düşünce sistemine ulaşacağını savunur (Özcan &Çelik, 2017). Bilişsel davranışçı kuramın bağımlılıklara karşı bakış açısına göre bireyler maddelerin keyif verdiği ya da yalnızlıktan kurtardığı gibi irrasyonel inançlara madde kullanımına başlama ve sürdürme eğilimindedirler (Yıldız & Tamam, 2025).

Bilişsel davranışçı kuram, akıllı telefon bağımlılığını bireylerin akıllı telefonları kullanma alışkanlıkları ve akıllı telefon kullanımı şekillendiren düşünme süreçleri

üzerinden açıklamaktadır. Bilişsel davranışçı kuram, insanların çevrelerinden gelen uyarıcılara nasıl tepki verdiklerini ve bu tepkilerin zamanla nasıl sürekli hale geldiğini açıklamaktadır (Young, 1998). Akıllı telefon bağımlılığında da beğeni ve bildirimler yardımıyla bağımlılık pekişmektedir. Kuss ve Griffiths (2017) bu ödüllerin akıllı telefonları sürekli kontrol etmeye sebep olduğunu belirtmektedir.

2.1.4.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura tarafından geliştirilen bu kuram, bireylerin davranışlarını çevrelerinden gözlemleyerek öğrendiklerini vurgulamaktadır (Bandura, 1977). Bu kurama göre insanlar içsel güdüler tarafından güdülenmez, davranışın edinilme sürecinde bilişsel süreçler ve kişilik etkilidir (Gerrig & Zimbardo, 2016). Bandura ve Walters'e (1963) göre bağımlılığa sebep olan davranış da gözlemleme ve modelleme ile öğrenilmektedir. Sosyal öğrenme kuramı, insanların farklı durumlarda gerçekleşen çeşitli davranış örüntülerini öğrenmeye yönelik esnekliği olduğu; davranışlar, çevresel etkenler ve kişisel faktörler arasında karşılıklı bir belirleyicilik ilişkisi olduğu; insanların kendi yaşamları üzerinde etkide bulunma yeteneği olduğu varsayımları üzerine kurulmuştur (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2017).

Bu kurama göre akıllı telefonlar ve medya araçları toplumsal normlar tarafından şekillenmektedir ve bireylerin iletişim araçlarını kullanma biçimleri içerisinde yaşadıkları toplumun teknolojik aletlere bakış açısını yansıtmaktadır (Bandura, 1977). Bu sebeple toplumda teknolojik aletlerin kullanımı arttıkça, bireylerin de teknolojiyi kullanma oranı artmakta ve akıllı telefon bağımlılığı yaygınlaşmaktadır.

2.1.4.3. Psikanalitik Kuram

Bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışı olmak üzere 3 bilinç düzeyi bulunmaktadır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2017). Bu kurama göre kişiliğin özünde bireylerin zihnindeki davranışı harekete geçiren, sıklıkla farkında olunan ancak bazıları bilinçdışı düzeyde gerçekleşen intrapsişik olaylar yatar (Gerrig & Zimbardo, 2016). Psikanalitik kuram, insan davranışlarının sebebinin, bilinçaltı süreçlerin ortaya çıkarılmasıyla bulunabileceğini savunmaktadır (Aldern, 2014).

Psikanalitik kurama göre bağımlılık, yaşamın ilk aylarında meydana gelen yaşam olayları ve bilinç dışı faktörlerin etkileşimi ile oluşmaktadır (Bornstein, 2005). Psikanalitik kurama göre bağımlılık, yaşamın ilk aylarındaki bebeğin beslenmesi

sürecinde besinle ilişkisine dayanır ve oral dönem adı verilen bu dönemde yeteri kadar karşılanamayan ihtiyaçlar saplanmaya sebep olabilir (Güloğlu-Soysal, 2021). Araştırmacılar, erken dönemde nesnelerle kurulan ilişkilerde patoloji yaşanmasının kimyasal bağımlılıklar ve internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklara yol açabileceğini savunmaktadırlar (Khantzian 2003; Rosenberg & Feder, 2015).

2.1.4.4. Bireysel Psikoloji Kuramı

Kişinin biricikliği ve bölünmezliğini burgulayan bireysel psikolojinin temel amacı bireylerin toplumsal uyumudur (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2017). Doğum sırası, aşağılık duygusu, sosyal ilgi, yaşam stili ve organ eksikliği gibi kavramların özünü oluşturduğu bireysel psikoloji kuramı, sosyal ilgi düşüklüğünün bağımlı olmak konusunda önemli bir etken olduğunu ifade eder (Kaynak, 2021). Bu kuram sosyal ilgisi yeterince gelişmemiş olan bireylerin, karşılaştıkları problemlerle baş edebilecek sosyal desteği ve enerjiyi bulamayacağını bu sebeple de bağımlılıkla ilgili risklere karşı savunmasız olduklarını savunur (Yıldız & Tamam, 2025).

2.1.5. Akıllı Telefon Bağımlılığıyla İlgili Araştırmalar

Zhang ve arkadaşlarının (2025) yaptıkları araştırmada, kısa süreli çevrimiçi farkındalık temelli müdahalenin (MBI) akıllı telefon bağımlılığa olan etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 59 kişi deney grubu ve 45 kişi kontrol grubu olmak üzere toplamda 104 üniversite öğrencisi katılmıştır. Deney grubundaki 57 öğrencinin araştırmayı tamamladığı görülmüştür. Araştırmanın deney grubundaki öğrencilere kısa süreli çevrimiçi farkındalık temelli müdahale kapsamında 3 günlük eğitim verilmiştir. Bu sırada kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın verileri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Türü Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubunun akıllı telefon bağımlılığı eğitimden önceki ve eğitimden sonraki ölçek puanları karşılaştırıldığında, eğitimden sonraki ölçek puanlarımda önemli derecede azalma olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Demir (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 607 lise öğrencisi

oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Akademik Erteleme Ölçeği, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ile akademik öz yeterlik düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

Özçakmak Altınay (2023), araştırmasında bilinçli farkındalık temelli eğitim programlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada uygulanan eğitim programına başlangıçta 51 katılımcı dahil olmuş; ancak süreç sonunda katılımcı sayısı 21'e düşmüştür. Araştırma verileri Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği, Mobil Bağımlılık Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, yaş ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular, akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Behera ve Seth (2023) tarafından yapılan araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığını ve akıllı telefon bağımlılığı ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini üniversite düzeyinde öğrenim gören 110 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Fakat öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde akademik duruma göre anlamlı bir farklılık vardır.

Yelkenci Özenir (2023), yaptığı araştırmasında ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 12-18 yaşları arasındaki 168 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, Güçler ve Güçlükler Anketi, Anne-Baba Tutum Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, kız katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı belirtileri gösterdiği belirlenmiştir. Diğer yandan, bağımlılık belirtilerinin anne ve baba eğitim düzeyi, aile geliri ve ebeveynlerin birlikte yaşama durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca, akıllı telefon

bağımlılığı belirtileri ile davranışsal problemler ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler olduğu aktarılmıştır.

Canatar (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobiye etki eden risk faktörlerinin belirlenmesi ve bu durumlara yönelik çözüm önerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18-65 arasında değişen 535 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında verileri toplamak amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi, Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı, Kişiler Arası Problemler Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Aznar-Díaz ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığına nelerin etki ettiğini analiz etmektir. Araştırmaya 385 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 30 yaş ve üzeri olan grubun bağımlılık düzeyinin daha düşük yaş gruplarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bir işte çalışmayan grubun akıllı telefon bağımlılığı düzeyi bir işte çalışan gruba göre anlamlı olarak daha fazladır. Araştırmanın bir diğer sonucu akıllı telefon kullanım süresinin uzadıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin arttığıdır.

Zou ve arkadaşlarının (2019) Çin'deki ilkokul öğrencilerinde hipertansiyonun yaygınlığını ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisini incelediği araştırmanın örneklemini 12-15 yaşları arasındaki 2639 ilkokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında öğrencilerin hipertansiyon ile ilgili verileri ölçülmüş ve vücut kitle indeksi hesaplanmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerde hipertansiyonun yaygınlığının yüksek olduğu ve akıllı telefon bağımlılığı ve hipertansiyon arasında pozitif bir ilişki olduğu aktarılmaktadır.

Ataş (2018) tarafından yürütülen araştırmada, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında 180 lise

öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne ve babanın hayatta olma durumu, anne ve babaların boşanma durumu ve ailenin tahmini gelir düzeyi değişkenlerine göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Boumosleh ve Jaalouk (2017) tarafından üniversite düzeyinde öğrenim gören 688 öğrenci ile yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının sıklığını değerlendirmek, depresyon ve anksiyetelerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisini belirlemek ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olan demografik değişkenleri tespit etmektir. Ayrıca öğrencilerden veri toplamak amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri, Depresyon Ölçeği ve Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefonla ilgili yoksunluk ve tolerans belirtilerinin yaygınlığının yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerinin %35.9'unun gece akıllı telefon kullandıkları için gündüz yorgun hissettikleri, %38.1'inin uyku kalitesinin azaldığını kabul ettiği aktarılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının sınıf düzeyi, yaş ve akıllı telefon kullanım süresinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca depresyon ve anksiyete ile akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu aktarılmıştır.

2.2. Nomofobiyle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Nomofobi Kavramı, Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte kısa mesaj gönderme ve arama yapma görevlerinden çok daha fazla imkânı bulunduran akıllı telefonlar, hayatın pek çok alanında kolaylıklar sağlayarak kısa süre içerinde çok yönlü etkileşim kurmayı ve sınırsız eğlenceyi beraberinde getirmiş olsa da psikolojik ve fizyolojik alanda pek çok soruna da sebep olmaktadır (Adnan & Gezgin, 2016,). Mobil cihazlara ve sanal ortama giderek daha bağımlı hale gelinen dünyamızda bu bağımlılık halinin sebep olduğu rahatsızlıklardan birisi de nomofobidir. Nomofobi, akıllı telefondan uzak kalma korkusu anlamına gelmektedir ve İngilizce bu durumu açıklayan "no mobile phone" sözcük grubu ve "phobia" sözcüğünün birleşiminden türetilmiştir (Braggazi & Del Puente, 2014; Dixit vd. 2010).

Nomofobi, cep telefonu, bilgisayar ya da herhangi bir iletişim kurmak için herhangi bir teknolojik cihazı kullanan bireylerin, bu cihazlara erişemediği durumlarda yaşadığı rahatsızlık ve endişe hissidir (King vd., 2013). Nomofobi kavramı kişinin akıllı telefonuyla olan bağlantısı koptuğunda duyduğu olumsuz his, iç dünyasında duyduğu kaygı ve korku duyguları olarak da tanımlanabilmektedir (Polat, 2017).

Nomofobi genel olarak görsel kitle iletişim araçlarını (bilgisayar, tablet, akıllı telefon vb.) kapsasa da son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmelerle akıllı telefonların bilgisayar ve tabletlerin yerini aldığı düşünülmüş ve araştırmalarda akıllı telefonlar üzerinde yoğunlaşılmıştır (King vd. 2013). Yapılan tanımlamaya göre bireylerin akıllı telefonlarıyla kurdukları ilişkilerine ara verdiklerinde ya da vermek zorunda kaldıklarında yaşadıkları gerginlik, endişe ve huzursuzluk hisleri nomofobi olarak adlandırılmaktadır ve bu durum dünya genelinde hızla artmaktadır (Pavithra & Madhukumar 2015).

Yapılan tanımlamalardan anlaşıldığı gibi nomofobi akıllı telefonla fazla vakit geçirme isteğinin aksine akıllı telefondan uzak kalamama, akıllı telefonun yanında bulundurulması isteğine karşı gelememe durumudur (Aydın, 2022). Nomofobi genellikle bireylerin akıllı telefon kullanımlarını kontrol edememesi ile açıklanır ve sonuç olarak günlük yaşam içerisinde ilişkiler, iş hayatı ve fizyolojik sağlık alanlarında karşılaşılan bazı olumsuzluklara yol açar (Lopez-Fernandez vd., 2015). Kişiler akıllı telefonlarından gelebilecek bildirim ve aramalara çok fazla odaklandıkları için akıllı telefonlarını çok fazla kontrol etmekte ve dikkatleri dağılmaktadır (Hasmawati vd., 2020).

Literatürde “nomofobi” ve “nomofobik” olmak üzere iki farklı kavramdan söz edilmektedir. Nomofobi, bir isim olarak nomofobiden etkilenen birisine atıfta bulunmak için kullanılırken; nomofobik, bir sıfat olarak nomofobi ile ilişkili özellikleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Yıldırım, 2014).

2.2.2. Nomofobinin Boyutları

Yıldırım ve Correia (2015) nomofobinin 4 alt boyuttan oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu alt boyutlar “iletişim kuramama”, “bağlantıyı kaybetme”, “bilgiye erişememe” ve “rahatlıktan vazgeçme”dir.

2.2.2.1. İletişim Kuramama

Hızla ilerleyen teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerin karşılıklı iletişim kurmalarının kolaylaştığı görülmektedir (Günlü, 2021). Kurulan iletişimin çeşitli nedenlerle kesintiye uğraması ve iletişim kurulamaması bireylerin kaygı ve üzüntü gibi duygular yaşamasına yol açmaktadır (Ergin, 2020; Saatçi, 2021).

İletişim kuramama nomofobinin ilk alt boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu boyut, insanlarla kurulan anlık iletişimin kaybedilmesi ve bu iletişime olanak sağlayan hizmetlerden yararlanamamaları sonucunda hissettikleri duyguları ifade etmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). Bu alt boyut insanlarla iletişime geçilememesi sonucunda hissedilen tedirgin olma, endişelenme duygularını içermektedir.

2.2.2.2. Bağlantıyı Kaybetme

Bağlantıyı kaybetme nomofobinin ikinci alt boyutunu oluşturmaktadır. Akıllı cihazların ağ bağlantılarının kesilmesi ya da şarjının bitmesi gibi durumlarda, artık iletişimde olduğu kişiye ulaşamayacağı düşüncesine kapılan bireyler, yaşadıkları bağlantıyı kaybetme hissi sebebiyle korku ve endişe duymaktadırlar (Ergin, 2020; Günlü, 2021; Sevindik, 2023).

Günümüzde insanlar akıllı telefonların bulunduğu her yerde diğer insanlarla bağlantı kurabilme imkanına sahiplerdir. Bağlantıyı kaybetme, her yerde ulaşılabilen bağlantının kaybedilmesi ve kişinin çevrimiçi kimliğinin kaybolması sonucunda hissettikleri duygularla ilgilidir (Yıldırım & Correia, 2015). İnsanlar güncel hayatla sosyal medya sayesinde bağlantı kurabildikleri ve sosyal medya sayesinde arkadaşlarıyla iletişimde kalabildikleri için bu duygular özellikle sosyal medyadaki bağlantının kopmasıyla ilgilidir.

2.2.2.3. Bilgiye Erişememe

Nomofobinin üçüncü boyutu bilgiye erişememedir. Bilgiye erişememe, teknolojik aletler aracılığıyla aranan bilgiye ulaşamama durumunu ifade eder (Günlü, 2021). Konu ne olursa olsun ulaşmak istenen bilgiden yoksun kalan bireyin rahatsızlık hissetmesi; huzursuz ve gergin olması gibi belirtiler görülebilmektedir (Ergin, 2020; Kadıoğlu, 2022).

Bu alt boyut akıllı telefonlar aracılığıyla ulaşılabilen bilgilere erişimin kaybedilmesini, akıllı telefonlar aracılığıyla bilgiye ulaşamama ve bilgiyi araştıramamanın verdiği

duygusal rahatsızlığı ifade etmektedir (Yıldırım & Correia, 2015). İnsanlar günlük hayatlarındaki sorunlara akıllı telefonları yardımıyla yanıtlar bulabilmeleri sebebiyle, akıllı telefonlarından uzak kalmaları fikri onları rahatsız etmektedir.

2.2.2.4. Rahatlıktan Vazgeçme

Nomofobinin dördüncü alt boyutu olarak rahatlıktan vazgeçme belirlenmiştir. Bireyler hızla gelişen teknolojik aletlerin hayatlarını kolaylaştırması sebebiyle onlardan uzaklaştıklarında yaşamda olumsuzluklarla karşılaşabileceklerini düşünmekte ve teknolojik aletlerinden kopmak istememektedir (Günlü, 2021; Kadıoğlu, 2022; Saatçi, 2021).

Bu alt boyut akıllı telefona sahip olmanın getirdiği duygusal rahatlık ve akıllı telefonların günlük hayatta sağladığı kolaylıklardan yararlanma isteğiyle ilgilidir (Yıldırım & Correia, 2015). Akıllı telefondan uzak kalması sonucunda rahatlığını da kaybeden bireyin yaşadığı duygular bu alt boyutta ele alınmaktadır.

2.2.3. Nomofobi Belirtileri

Nomofobi, DSM-5 (APA, 2013) içinde yer almamasına rağmen cep telefonuna erişilemediği durumlarda istemsizce yaşanan endişe ve korku durumunu ifade etmekte olduğu için fobi sınıflandırılmasında ele alınması daha uygun görülmüştür (King vd. 2013). King ve arkadaşları (2014), nomofobinin hemen yardım alamama korkusundan kaynaklandığı fikrine dayanarak, nomofobiyi agorafobi ile ilişkilendirmiş ve özgül fobi olarak değerlendirmiştir. Bu sebeple nomofobi, DSM-5 tanı ölçütlerine göre özgül fobi başlığı altında incelenmektedir. Nomofobi DSM-5'te yer almamış olsa da ortaya koyulan bulgular ışığında rahatsızlığı gidermeye yönelik bir takım klinik belirti oluşturulmuştur. Bu belirtiler şu listelenmektedir (Bragazzi & Del Puente, 2014):

- Cep telefonunu düzenli olarak kullanmak ve cep telefonuna önemli bir zamanını ayırmak, cep telefonuna sahip olmak, şarj aletini yanından ayırmamak;
- Cep telefonunu kaybedeceği fikri sebebiyle cep telefonunu uzak bir yerde unuttuğunda, cep telefonu yakınında bulunmadığında ya da cep telefonunda konuşma kredisi olmaması durumunda endişe, korku ve stres yaşaması. Ayrıca cep telefonunun kapsama alanı dışında olduğu veya cep telefonu kullanmanın yasak olduğu yerler ve durumlardan olabildiğince uzak durmak;

- Mesajların veya aramaların alınıp alınmadığını görmek için sürekli olarak cep telefonu kontrol etmek;
- Cep telefonunu günün tamamında açık tutmak ve uyuduğu anlarda bile yanından ayırmamak;
- İnsanlarla yüz yüze sosyal etkileşimin sınırlı olması ve bu durumdan dolayı kaygı ve stres yaşamak; iletişimi yeni medya araçlarıyla sürdürmeyi tercih etmek;
- Cep telefonunu aktif bir şekilde kullanımını devam ettirebilmek için borç almak veya büyük masraflara girmek.

Bununla birlikte Dixit ve arkadaşları (2010), nomofobinin etkisiyle bireylerin akıllı telefonlarının şarj seviyesini, internet paketlerini bulunduğu ortamın internete ulaşılabilirliğini sık sık kontrol ettiklerini ve bu şatları sağlayamadığı takdirde bulunduğu yerlerden ve durumlardan kaçınma gösterebildiklerini aktarmaktadır.

2.2.4. Nomofobinin Etkileri

Nomofobik bireylerin akıllı telefonları amacı dışında kullanma davranışları diğer bireylere oranla daha fazla olduğu için bu kişilerin akıllı telefonların sebep olduğu sorunlarla karşılaşma oranının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Ögel, 2012). Ayrıca akıllı telefon kullanımının yüksek düzeyde olduğu diğer psikolojik sorunlarda olduğu gibi nomofobi de bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyen bazı ruhsal problemlere yol açabilmektedir (Adnan & Gezgin, 2016; Bragazzi & Del Puente, 2014). Yapılan araştırmalarda nomofobik bireylerin, panik atak yaşadıkları, obsesif kompulsif bozukluğu belirtileri gösterdikleri, biyolojik ve psikolojik sorunlarla karşılaşabilecekleri ve somatik rahatsızlıklar yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Clayton vd., 2015; King vd., 2010; Randler vd., 2016; Sharma vd., 2015)

Nomofobik bireyler diğer kişiler tarafından beğenilme, diğer kişilerin onayını ve takdirini alma ve etrafındaki insanların hayatları hakkında yakinen bilgi sahibi olma istekleri sebebiyle sosyal medya hesaplarını sürekli güncellemekte ihtiyacı hissetmektedirler (Polat, 2017). Bu istekleri de onların mobil cihazlarda daha uzun süre geçirmelerine sebep olmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde nomofobik bireylerin mobil telefon kullanım sürelerinin nomofobik olmayan bireylere oranla daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. (Akbaş-Güneş & Gücük, 2020). Akıllı telefon kullanım süresinin artmasının bireyin hayatında bazı olumsuzluklar yaşamasına sebep olacağı, bu durumda da bireyin kaygı

seviyesinin artacağı öngörülmektedir (Tekin, 2012). Bununla birlikte akıllı telefon kullanım süresinin artması çekingenlik, pasif agresiflik, düşük özgüven, sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal iletişim yerine sanal iletişimi tercih etme ile ilişkilidir (Sevi vd., 2014).

2.2.5. Nomofobiyi Açıklayan Kuramlar

2.2.5.1. Genişletilmiş Benlik Kuramı

Genişletilmiş benlik kuramı, bireylerin günlük hayatta sıklıkla kullandıkları ve sahip oldukları şeylerin, benliklerinin bir uzantısı haline gelebileceğini ve kişinin kim olduğu hakkında fikir sunabileceğini belirtmektedir (Belk, 1988). Bireyin benliği; beden ve organlar, nesneler, mekân ve zaman, bireyler ve evcil hayvanlar olmak üzere dört tür sahiplik alanı çerçevesinde şekillenir (Görgün-Deveci, 2014). Bu sahiplik unsurları, bireylerin kendisini tanıması ve toplumsal düzlemde tanıtması için kullandığı önemli faktörlerdir. Birey sahip olduğu bu varlıklar aracılığıyla benliğini genişletmekte ve kendisini de bu nesneler aracılığıyla tanımlama eğiliminde olmaktadır (Mittal, 2006).

Birey kendisini tanımlarken çevresindeki tüm eşyalarla ve nesnelerle doğrudan bir ilişki kurmaz; yalnızca ilgi duyduğu ve ihtiyaçlarını karşılama konusunda en fazla işlevselliğe sahip olan nesneleri benliğinin parçası olarak görme eğilimindedir (Görgün Deveci, 2014). Bu seçilmiş nesneler aracılığıyla birey kendisini dışarıya daha etkili bir biçimde yansıtarak bu yeni genişletilmiş benliğiyle toplumsal ilişkilerini şekillendirmeye çalışır (Escalas & Bettman, 2003). Bu bağlamda akıllı telefonlar, bireyler tarafından benliğinin bir parçası olarak kabul edildiği taktirde; bireyin bu cihaza ulaşamaması, ondan uzak kalması ya da kullanımının kesintiye uğraması durumunda, bireyler benliğinin bir parçasından uzak kalmış gibi hissetmekte; bu durum da bireyde stres, kaygı, gerginlik ve korku gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açabilmektedir (Wong vd., 2012).

Belk (1988) genişletilmiş benlik kuramını ilk ortaya sürdüğünde bilgisayarların var olduğunu fakat günümüzdeki gibi web sayfaları, online oyunlar, akıllı telefonlar ve birçok teknolojik yeniliğin olmaması gibi sebeplerle 2011 yılında kuramını güncelleme ihtiyacı duymuştur (Belk, 2011). Bu araştırmasında geçmişte kullanılan bilgisayarlar yerine artık akıllı telefonların ya da tablet kullanabileceğini belirtmektedir.

Buradan hareketle kuram akıllı telefonlar odağında ele alınabilir. Günümüzde akıllı telefonları benliğinin bir parçası olarak gören bireyler, akıllı telefonlardan uzaklaştıklarında ya da akıllı telefonları kullanamayacak bir durumda olduklarında telefondan uzak kalma korkusu yaşarlar (Han vd., 2017). Bu korku ve kaygı duyguları sebebiyle nomofobik bireyler sürekli olarak akıllı telefonlarının şarjının olup olmadığını kontrol etme, şarj aletini yanında taşıma, telefona gelen bildirimleri sıklıkla kontrol etme gibi davranışları göstermektedir (Braggazi & Del Puente, 2014). Ayrıca nomofobik bireylerin akıllı telefonlar ile kurduğu bu yakınlık uyanık vakitleriyle sınırlı değildir. Nomofobik bireyler uyurken bile telefonlarını yanında tutmakta ve telefonları hiçbir zaman kapatmamaktadırlar (Abraham vd., 2014).

2.2.5.2. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı

Bireylerin kitle iletişim araçlarını kullanım amaçlarını açıklamaya çalışan yaklaşımlardan birisi de kullanımlar ve doyumlar yaklaşımıdır. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımına göre bireyler, ihtiyaçlarını karşılamak için akıllı telefon ve bilgisayar gibi teknolojik cihazları kullanmaktadırlar (Raacke & Bonds-Raacke, 2008). Bireylerin gereksinimlerini karşılamak için eylemde bulunması kullanım; göstermiş olduğu bu davranışın bir sonucu olarak ihtiyacını karşılaması ise doyum olarak adlandırılmaktadır (Küçükkurt vd., 2009).

Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bireylerin teknolojik aletlerin, özellikle iletişim aletlerinin pasif alıcıları olduğu düşüncesine karşı çıkar. Bu kurama göre insanlar kitle iletişim araçlarını belli bazı ihtiyaçlarını karşılamak üzere bilinçli olarak kullanırlar (Lull, 2001). Anlaşıldığı gibi kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının temelinde, bireylerin kendilerine en fazla tatmin sağladıkları içeriklere yönelerek gereksinimlerini kitle iletişim araçları yardımıyla karşıladıkları düşüncesi yer almaktadır. Bir seçim yapan ve gereksinimlerini gideren bireyler bu şekilde gerginliklerini azaltmaktadır (Erdoğan & Alemdar, 2005).

Günümüzde bireylerin en kolay ulaşabildikleri ve en kolay şekilde bağlantı kurabildikleri kitle iletişim aracı akıllı telefonlardır. Akıllı telefonlar, internete her han ve her yerde bağlanma imkânı sunduğu için iletişimi zaman ve mekân kavramlarından bağımsız kılmaktadır. Bu kolaylık sayesinde bireyler akıllı telefonları her an istedikleri her amaç için kullanabilmektedirler (Bulduklu & Özer, 2016).

Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelendiğinde; bireylerin akıllı telefon kullanımlarını etkileyen faktörlerden birinin akıllı telefon kullanımı sonucunda elde edilecekler hakkındaki beklenti ve bu beklenti sonucunda elde edilen doyum olduğu görülmektedir (Jin vd., 2013). Ayrıca bireyler eğlenme, bilgi elde etme, sosyalleşme, eğitim gibi sebeplerle akıllı telefon kullanımlarını giderek artırmaktadırlar (Özarslan & Nisan, 2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı; bireylerin akıllı telefon kullanarak doyuma ulaşması ve bu sebeple akıllı telefona yönelmesi sebebiyle nomofobiyi açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (Günlü, 2021).

2.2.6. Nomofobiyle İlgili Araştırmalar

Al-Mamun ve arkadaşları (2023) tarafından Bangladeş'te öğrenim görmekte olan 585 üniversite öğrencisiyle yapılan kesitsel araştırmanın amacı nomofobinin şiddetini, nomofobiyle ilişkili faktörleri ve akıllı telefon kullanımının, Facebook bağımlılığı ve nomofobi arasındaki aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Nomofobi Anketi, Akıllı Telefon Uygulaması Tabanlı Bağımlılık Ölçeği, Facebook Bağımlılığı Ölçeği, Uykusuzluk Şiddet Endeksi ve Hasta Sağlık Anketi-9 kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon kullanım süresinin nomofobi düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı, Facebook bağımlılığı, uykusuzluk ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Son olarak akıllı telefon bağımlılığının, Facebook bağımlılığı ve nomofobi arasındaki ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Helvacıoğlu'nun (2022), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, Z kuşağı bireylerinin nomofobi, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 540 Z kuşağı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Nomofobi Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, nomofobinin "bilgiye erişememe", "rahatlıktan feragat etme" ve "iletişim kuramama" alt boyutlarında cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Buna göre, kadın katılımcıların bu alt boyutlara ilişkin nomofobi düzeyleri erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Z kuşağı bireylerinde nomofobi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki saptanırken; sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, sosyal

medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, bireylerin nomofobi düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Sui ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmanın amacı COVID-19'un öncesi ve sonrasındaki akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobinin yaygınlığını anlamak ve akıllı telefon kullanımındaki değişimlerin nomofobi ve akıllı telefon puanlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini Kanada'da üniversite eğitimi görmekte olan Eylül 2019 – Ocak 2020 arasında toplanan veriler (Örneklem 1) için 878 kişi ve Mayıs-Haziran 2020 arasında toplanan veriler (Örneklem 2) için 258 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Nomofobi Anketi ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmış ve iki zaman diliminde toplanan veriler karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre iki örneklem arasında nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyi açısından fark yoktur. Bununla birlikte artan ekran süresi ve sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını ve nomofobiyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Guimarães ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmanın amacı nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını ne ölçüde açıkladığını, yaş ve cinsiyet etkilerini kontrol ederek açıklamaktır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 62 arasında değişen 316 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri toplanması amacıyla katılımcılara Nomofobi Anketi ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği sunulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını açıkladığı ve daha fazla nomofobik davranışın artan akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Ay (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı toplam puanları ile nomofobi ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı ölçeklerinden elde edilen puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin dijital oyun ve internet bağımlılığı düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; buna karşın kadın katılımcıların nomofobi düzeylerinin erkek katılımcılara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, günlük internet kullanım süresi en fazla olan katılımcı grubunun, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin de en yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Çırak'ın (2021), üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini demografik değişkenler, dijital bağımlılığın alt boyutları, sosyal bağlılık, yaşam doyumu değişkenleri açısından incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmanın örneklemini 451 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Nomofobi Ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Revize Edilmiş Sosyal Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre dijital bağımlılığın alt boyutlarından birisi olan sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini anlamlı ve olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin nomofobi düzeylerinde cinsiyet, akıllı telefon kullanım süresi ve akıllı telefonları kontrol sayısına göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan erkeklerin nomofobi düzeyinin kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca akıllı telefon kullanım süresi daha uzun olan grubun ve akıllı telefon kontrol sayısı en yüksek olan grubun nomofobi düzeyinin en yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Günlü (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın örneklemini 688 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Nomofobi Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Öz kontrol ve Öz Yönetim Ölçeği ve Duygu Düzenlemem Anketi ile toplanmıştır. Nomofobi düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Nomofobi düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bununla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile nomofobi arasında ilişki bulunurken; duygu düzenleme ile nomofobi arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca, öz kontrol ile nomofobi arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Buctot ve arkadaşları (2020) tarafından ergenler arasındaki nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, bunların ergen yaşam tarzı profilleri ile olan ilişkisini ve nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ve ergen yaşam tarzı profillerinde demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan araştırmaya 1447 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Nomofobi Anketi, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Versiyonu ve Ergen Yaşam Tarzı

Profili-2 kullanılmıştır. Araştırmaya göre ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılık görülmemiştir. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ile ergenlerin olumlu yaşam perspektifi ve kişilerarası ilişkiler ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Göktaş'ın (2019), akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeylerinin incelenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yaptığı araştırmasının örneklemini 588 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Nomofobi Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet, şarj cihazı taşıma durumu, akıllı telefonu kontrol etme durumu, baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmaya katılan kızların erkeklere göre; şarj cihazı taşıyan öğrencilerin şarj cihazı taşımayan öğrencilere göre; akıllı telefonlarını sık sık kontrol eden öğrencilerin kontrol etmeyenlere göre; babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin babaları diğer eğitim seviyesinden mezun olmuş öğrencilere göre nomofobi düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu; nomofobi ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını yüksek düzeyde, akademik başarıyı ise düşük düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Mahgoub ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada Kahire Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin nomofobi düzeyleri ve problemli internet kullanımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 95 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Problematik İnternet Kullanımı Anketi ve Nomofobi Anketi aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemli internet kullanımı ve nomofobi arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

2.3. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Bilinçli Farkındalık

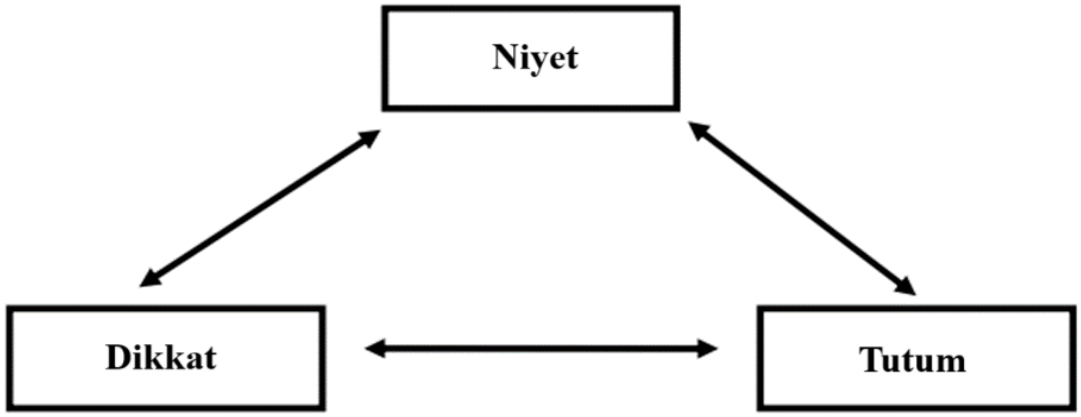
Bilinçli farkındalık, köklerini meditasyon uygulamalarından alan bir dikkat verme yöntemi olup kişinin tüm dikkatini içsel ve dışsal uyaranların akışına, yargılamadan

vermesi olarak tanımlanabilmektedir (Baer, 2003). Meditasyon uygulamaları ve bilinçli farkındalık egzersizleri sırasında bireyler, düşüncelerinden uzaklaşıp dikkatlerini deneyimlerine vererek yaşamlarına daha net ve objektif bir bakış açısıyla bakabilmektedirler (Satıcı, 2024). Okur ve arkadaşlarına (2024) göre bilinçli farkındalık, bireylerin yaşamlarında bulundukları yeri ve yaşadıkları anı kabul etmeleriyle ilgili bir kavramdır. Farklı bir tanımlamaya göre bilinçli farkındalık, amaca yönelik olarak, şimdiki zamanda yaşanan deneyimlere karşı yargısız bir şekilde dikkat edilmesiyle meydana gelen farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık kavramı, şimdi ve şu anda olanın farkında olma; herhangi bir görüşün etkisinde kalmadan esnek bir şekilde özgürlük sağlama olarak da tanımlanmaktadır (Germer vd., 2005; Martin, 1997).

Bilinçli farkındalık, yargılamalardan arınık bir şekilde anda olanların farkında olmak olarak tanımlanmaktadır (Davis & Hayes, 2011). Farkındalık kavramı, yargılama olmaksızın, kabullenici bir tavırla içinde bulunulan ana dikkatini yönlendirmek ve odaklanmaktır (Yaman & Demir-Çelebi, 2019). Farklı bir tanımlamada ise bilinçli farkındalık, şu anda olan olaylara karşı duyarlı ve farkında olma, dikkatini yöneltme olarak ifade edilmiştir (Brown & Ryan, 2003). Bireylerin düşük düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olmaları, zorlayıcı ve rahatsız edici yaşam olaylarıyla başa çıkmakta zorluk yaşayıp otomatik uyumsuz tepkiler vermesine sebebiyet verebilir (Satıcı & Satıcı, 2022).

Shapiro ve arkadaşları (2006), Bilinçli farkındalık uygulamalarının niyet (intention), dikkat (attention) ve tutum (attitute) olmak üzere üç aksiyomu olduğunu savunmaktadır. Bu aksiyomlar diğer her şeyin ortaya çıktığı temel yapılardır ve üç aksiyom birbirinden ayrı süreçler değil, birbiri üzerinde etkisi olan tek bir sürecin aynı anda gerçekleşen, birbiriyle etkileşim halinde olan yönleridir (Shapiro vd., 2006). Şekil 1'de bu üç temel ilke paylaşılmıştır.

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Aksiyomları



Kaynakça: Shapiro ve diğerleri, 2006

Şekilden hareketle bilinçli farkındalığın belirli tutumlar ve niyetler doğrultusunda, bireyin dikkatini hem dışsal duyumlara hem de içsel yaşantılara ya da zihinsel içeriklere yönlendirmesini içeren uygulamaları ifade ettiği söylenmektedir (Levit-Binnun vd., 2021).

2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Bilinçli farkındalığı birden çok bileşene bölmek, bilinçli farkındalığın psikolojik süreçlere nasıl etki ettiğine dair bir anlayış gelişmesine olanak tanımıştır (Lenger vd., 2017). Bilinçli farkındalık; (i) yargılamama, (ii) sabır, (iii) acemi zihni, (iv) güven, (v) hırslanmama, (vi) kabul, (vii) izin vermek ögelerini içinde barındırmaktadır. Bilinçli farkındalığın bu ögeleri aşağıda açıklanmıştır.

2.3.2.1. Yargılamama

Günlük yaşamda karşılaşılan herhangi bir deneyim hakkında yorumlar yapmak hatta yanlı ve yargılayıcı olabilecek değerlendirmeler yapmak zihnimizin karşı konulamaz bir eylemidir (Aktepe & Tolan, 2020). Bireyin deneyimlerine karşı yargılayıcı nitelikte bir değerlendirmesi olduğunda birey, bunun yargılayıcı bir değerlendirme olduğunu fark edip bu değerlendirmeyi tarafsızca gözlemlemelidir (Kabat-Zinn, 2005). Bu farkında olma durumu ise kişinin bu düşüncesini yargılamadan kabul etmesini ve bunlarla olumlu yollarla baş etmesini sağlamaktadır (Baer, 2003). Buraya kadar verilen bilgilerden hareketle bilinçli farkındalığın yargılayıcı düşüncelerin engellenmesi değil, yargılayıcı nitelikte olan düşüncelerin fark edilip şu anki deneyimlerimize nasıl odaklanacağımız üzerine bir eylem olduğu anlaşılmaktadır

(Uygun, 2022). Bireyler bu becerilere sahip olduklarında, akıllarından geçen anlık düşüncelerin farkına varmaları ve bu düşüncelerin kendilerinde meydana getirebileceği olumsuz duygularla başa çıkabilme kapasitesinin artması beklenmektedir (Aktepe & Tolan, 2020). Erus ve Deniz (2020) bireylerin olayları yargılamamaları ve eleştirmemelerinin, kabul bileşeninin bir ön koşulu olduğunu aktarmaktadırlar.

2.3.2.2. Sabır

Her olgunun gelişmek için en uygun zamanı beklediğini bilmesi şeklinde açıklanan sabır, şimdiki anın bir bütün olarak kabul edilmesi ve tüm yaşantıların hayata geçebilmesi için zamana ihtiyacı olduğunun fark edilmesi olarak da tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Aktepe ve Tolan (2020), sabrın, yaşanan olumsuz durumlara veya zaman isteyen süreçlerin yaratabileceği umutsuzluk durumuna karşı koruyucu bir rol oynayabileceğini vurgularken sabır sayesinde yaşanan anın kabullenilmesi ve farkındalık becerisinin anahtarının elde edileceğini savunmaktadır. Bir bilgelik biçimi olarak da tanımlanan sabır, yaşantılara karşı açık olmak, yaşantıları koşulsuz olarak kabul etmek ve her olayın sadece kendi zamanında meydana gelebileceğini kabul etmekle doğrudan ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 2013).

2.3.2.3. Acemi Zihni

İnsanların deneyimlemiş oldukları her bir an diğerleriyle benzer gibi görünse de özünde pek çok farklılık barındırmaktadır (Aktepe & Tolan, 2020). Kabat-Zinn'e (2013) göre şimdiki zamanın zenginliğini fark edebilmemiz için, "acemi zihni" adı verilen , meydana gelen her olayı ilk kez görüyormuşçasına bir tavır almaya ve tanımaya isteği olan bir zihin geliştirilmesi gerekmektedir. Bireylerin sahip olduğu bu beceri, yeni fırsatları ve yaşantılarındaki farklı olasılıkları görmelerini kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir (Kabat- Zinn 1990). "Acemi Zihni" becerisi her gün yaptığımız işlerin monoton bir hale gelmemesine ve farkındalığımızın azalmamasına yol açarken yaşamın her anının deneyimlenmesine ve diğer insanla iletişimin daha verimli bir boyutta kurulabilmesine olanak sağlamaktadır (Aktepe & Tolan, 2020).

2.3.2.4. Güven

Güven kavramı, insanların kendi benliklerini ortaya koymasını ve benliğe karşı duyarlılığın artmasını ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 1990). Farkındalığa güven

duymak, bireylerin kendilerine olan güvenlerini beslenmesiyle birlikte, farkındalığa yaklaşmak ve verilen kararların sorumluluğunu almakla yakından ilişkilidir (Aktepe & Tolan, 2020). Bilinçli farkındalık insanların kendilerine olan güvenlerini beslemesiyle birlikte diğer insanlarla olan ilişkilerine de olumlu katkıda bulunmaktadır. Nitekim insanlar kendi varlıklarına ne kadar güven duyarlarsa, diğer insanlara olan güvenleri de o derecede artmakta ve onların kalplerindeki iyiliği görmeye daha yatkın olmaktadırlar (Kabat-Zinn, 2013).Bu beceriye farklı bir açıdan bakan Aktepe ve Tolan (2020), bireylerin kendi kararlarına güven duyarak kararlarının arkasında durmalarının, aldıkları karar yanlış olsa bile, yaşantılara dair tecrübelerinin artmasına olanak sağlayacağını belirtmektedir.

2.3.2.5. Çabalamama

İnsanlar hayatlarının her anında bir şeyler elde etmek için, belirledikleri amaçlar uğruna çaba göstermektedirler (Aktepe & Tolan, 2020). Bilinçli farkındalık uygulamalarında ise insanlar için bazı görevler öngörülmesine rağmen (hareketsiz oturmak, dikkatini vermek gibi), net bir hedef belirlenmez (Baer, 2003). Katılımcılar bilinçli farkındalık uygulamalarına rahatlamak, ağrılarını azaltmak ya da düşüncelerini değiştirmek amacıyla gelseler bile, bunun için çaba göstermelerine gerek yoktur (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık çerçevesinde hedefler doğrultusunda hareketin kendiliğinden gerçekleşebilmesi için bireyler, dikkatlerini, her şeyi şimdi ve burada odaklı görmeye ve kabul etmeye odaklanmalıdırlar (Kabat-Zinn, 2013).

2.3.2.6. Kabul

Bilinçli farkındalık, duyguları, düşünceleri ve yaşantıları değiştirmeye, kaçmaya ve kaçınmaya çalışmadan kabullenme temeli üzerine kurulmuştur (Baer, 2003). Kabat-Zinn (1990) kabullenmeyi, kendimizi tüm gerçekliğiyle görmeye hazır olduğumuz teslimiyet hali olarak tanımlamaktadır. Kabullenme, olayları oldukları haliyle ve savunma haline geçmeden tam olarak deneyimlemektir (Hayes, 1994).

Baer (2003) panik atak yaşayan bireylerin gelecek hayatındaki olumsuzlukları engellemek amacıyla bazı uyumsuz davranışlar sergileyebileceğini, madde ve alkol kötüye kullanımı gelişebileceğini ya da hayatındaki önemli etkinliklerden kaçınma gibi olumsuz davranışlar gösterebileceğini belirtmekte; panik atağın tehlikeli olmadığının ve belli bir süre için sürdüğünün kabul edilmesi durumunda ise panik atağın hoş olmayan fakat kısa süreli bir deneyim haline geldiğini ve bu sayede bu

atakların tolere edilebildiğini belirtmektedir. Buradan hareketle, bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyen, huzursuzluğunu artıran çabalarından vaz geçip hayata dair düşünce, duygu ve yaşam deneyimlerini kabul etmesi iyilik hali için daha yararlı olacaktır (Kabat- Zinn, 1990).

2.3.2.7. Akışına Bırakma – İzin Verme

Zorlamak, direnmek ve mücadele etmekten vazgeçmek şeklinde tanımlanabilen akışına bırakma davranışının karşılığı olarak birey daha güçlü ve sağlıklı olanı elde eder (Uygun, 2023). Bu durum, bireylerin istekleri ve hoşlanmalarının etkisinde kalmadan, her şeyi olduğu gibi yaşamasından kaynaklanmaktadır. Kabat-Zinn (2001), bu mücadele durumundan vazgeçmeyi, elimizde tuttuğumuz bir şeyi bırakmak için avucumuzu açmaya benzetir. Deneyimlerimizi veya geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerimizi yargıladığımızı fark ettiğimizde, bu düşünceleri akışına bırakır ve peşlerinden gitmeyiz (Kabat-Zinn, 2013). Kısacası bilinçli farkındalık bireyin farkındalıklarını, kabullerini ve yargılamamalarını şimdiki zamanda, anda yaşamasıdır (Erus, 2019).

2.3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar

2.3.3.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Jon Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde tasarlanan, Budist geleneğindeki bir uygulama olan vipassana (içgörü) meditasyonuyla ilgili kişisel deneyimlerine dayanan bir ayakta tedavi programıdır (Gözütok, 2023).

Bedensel ve zihinsel uygulamalara dayanan program, otururken ya da uzanırken dikkatin baştan ayağa vücudun tüm duyularına yöneltildiği beden tarama egzersizlerini, nefesin anda kalarak bireyin odaklanmasına etki ettiği farkındalıklı nefes egzersizlerini ve bedensel duyumlarla günlük etkinliklerin farkına varmaya odaklanan fiziksel pratiklerini içermektedir (Güldal, 2019).

1979 yılında geliştirilip uygulandığı andan itibaren kronik ağrılı hastalıkları olan bireylerde streslerinin azalması ve rahatlatma konularındaki başarısı test edilen bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programından duygu düzenleme, kanser hastalarının kaygı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerinin azaltılması, yaşam kalitesini artırma ve iyi oluşu artırma gibi konularda yararlanılmaktadır (Gürdal, 2019)

2.3.3.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Tekrarlayan depresyon dönemlerine karşı hassas olan bireylerin uzun vadede sağlıklı kalmalarına yardımcı olmayı amaçlayarak, Zindel Segal ve John Teasdale tarafından geliştirilmiştir (Williams & Kuyken, 2012). MBCT, depresyonun nüksetmesini önlemek amacıyla geliştirilmiştir. Farkındalık temelli bilişsel terapi, MBSR'yi temel almakta olup 8 hafta boyunca süren, haftada 2 saatlik oturumlardan oluşan grup çalışması olarak yürütülmektedir (Gözütok, 2023).

MBCT, bilinçli farkındalık meditasyonlarının yanında bilişsel terapiden türetilen, düşünce ve duygular arasındaki bağlantıları gösteren, katılımcılara kendi ruh hallerinde herhangi bir olumsuzluk fark ettiklerinde bu olumsuzlukla hangi yollarla başa çıkabileceklerini gösteren egzersizleri içerisinde barındırır. Problemi fark etme, gözlemle ve probleme karşı bakış açısını değiştirme konularında gerçekleştirilen uygulamalar terapiye katılan danışanların sıkıntı veren duygularını, düşüncelerini ve hislerini bastırmak zorunda hissetmeden, onların gelip gitmesine izin vererek şu anda kalmayı öğrenmelerine yardımcı olur (Williams & Kuyken, 2012).

2.3.3.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasında yer alan kabul ve kararlılık terapisi bilinçli farkındalık ve kabul temelli müdahalelerini dil ve biliş üzerinden yapılandırmaktadır. ACT geleneksel bilişsel davranışçı terapi tekniklerinden bir yönüyle ayrılmaktadır. Bu fark ACT'de , duygu, düşünce ve dürtü gibi içsel yaşantı durumlarının değiştirilmesinin amaçlamamasıdır (Hayes, 2004).

ACT, danışanlara düşünce ve duygularını yargılamak, değerlendirmek ve kontrol etmeye çabalamak yerine onları yargılamadan gözlemlemeye ve kabul etmeye teşvik eder (Baer, 2003). Başka bir değişle ACT'de danışanlar, bilinçli farkındalık uygulamalarının etkili kullanımı yoluyla kendilerini olumsuz etkileyen duygu ve düşüncelerinin etkisini azaltmayı ve onlarla mücadele etmekten vazgeçmeyi öğrenirler; bu duygu ve düşüncelere fırsat vererek hayatlarından gelip gitmelerine izin verirler (Harris, 2006).

2.3.3.4. Diyalektik Davranış Terapisi

Linehan (1993) borderline kişilik bozukluğunun tedavi edilmesi amacıyla diyalektik davranış terapisini geliştirilmiştir (Erus, 2019). Diyalektik davranış terapisi,

gerçekliğin zıt güçlerin etkileşimiyle şekillendiğini savunan diyalektik bir yaklaşıma dayanmaktadır. Bu terapi yönteminde en temel diyalektik ilişki, karşıt güçlere dayanan "kabul" ve "değişim" arasındaki ilişkidir (Güney Uygun, 2023). DBT'de danışanlar, kendi benliklerini, geçmiş yaşantılarını ve mevcut hayatlarını olduğu gibi kabul etmeye yönlendirilirken aynı zamanda danışanlardan kendilerinde ve çevrelerinde değişim meydana gelmesi amacıyla çalışmaları beklenmektedir (Baer, 2003). Bu çelişkinin sentezlenmesi, DBT'nin temel amaçlarından birisidir. DBT'de farkındalık becerileri düşüncelerin, duyguların, duyumların ve çevresel uyaranların yargılamadan kabul edilmesi ve değişimin sentezlenmesi bağlamında öğretilmektedir (Baer, 2003).

2.3.4. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar

2.3.4.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Erzincanlı ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler bağlamında incelemektir. Araştırmanın örneklemini 103 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin, günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Akıllı telefon kullanım süresi arttıkça, bağımlılık düzeyinde de artış gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, bilinçli farkındalık düzeylerinde yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir; yaş ilerledikçe bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığı düzeyini negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kim ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan araştırmanın amacı problemli akıllı telefon kullanımı, farkındalık, dikkat işlevi ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneklemini 90 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar problemli akıllı telefon kullanım grubu (n=42) ve normal kullanım grubu (n=48) olarak sınıflandırılmıştır. Araştırmanın verileri Beş Faktör Farkındalık Anketi - Kısa Form, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Kapsamlı Dikkat Testi ve İnternet Bağımlılığı Testi ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemli akıllı telefon kullanımı grubunda, normal kullanım grubuna göre daha yüksek

dürtüsellik ve daha düşük farkındalık düzeyleri olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizlerinde ise farkındalığın bir alt boyutu olan bilinçli hareket etmenin akıllı telefon kullanım derecesini azalttığı tespit edilmiştir.

Yılmaz (2024) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı, telefon bağımlılığı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bu ilişkide bilinçli farkındalık ile dijital duygu bulaşmasının aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini 18-47 yaş arasındaki 389 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Dijital Tükenmişlik Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu, Dijital Duygu Bulaşması Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Chang ve arkadaşları (2023) tarafından dikkat kontrolü ve günceli kaçırma korkusunun (FOMO), bilinçli farkındalık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemek amacı ile yapılan araştırmanın örneklemini Çin'de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla Bergen Facebook Bağımlılığı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Dikkat Kontrolü Ölçeği ve Sosyal Medya Ortamında Günceli Kaçırma Korkusu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide günceli kaçırma korkusu aracılık rolü oynamaktadır.

Cırcır ve Bayar (2023) tarafından yürütülen bu araştırmanın amacı, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile uykusuzluk arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide bilinçli farkındalık ile akran etkisine direnmenin yordayıcı bir rolünün olup olmadığını değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini 370 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Bergen Uykusuzluk Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Akran Etkisine Direnme Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya göre bilinçli farkındalık düzeyinin artması akıllı telefon bağımlılığı düzeyini düşürmektedir.

Poon ve Jiang (2020) tarafından bilinçli farkındalığın, sosyal medyada dışlanma hissinin farklı sonuçları üzerinde etkileri zayıflatıp zayıflatmadığını incelemek amacıyla yapmış oldukları araştırmaya 191 kişi katılmıştır. Bu çalışma deneysel araştırmadır. Verilerin toplanması amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İhtiyaç Memnuniyeti İndeksi, düşmanlık duyguları ve antisosyal eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ölçekler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre düşük bilinçli farkındalığa sahip katılımcılara göre yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olanlar, sosyal medyada daha düşük ilgi gördükten sonra daha düşük psikolojik sıkıntı, olumsuz duygular, düşmanlık ve antisosyal eğilim göstermişlerdir.

Kaymaz ve Şakiroğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri örnekleminde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkisini incelemek ve bu ilişkide öz-kontrolün aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini 296 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Kısa Öz-kontrol Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ile araştırmanın verileri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Peker ve arkadaşları (2019) araştırmalarında ergenlerde problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bununla birlikte iki değişken arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü test eden bir modelin geçerliliğini değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Bu amaçla yapılan araştırmanın örneklemini 308 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuk ve Ergenler için Bilinçlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile internet kullanımı ve problemli akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Song ve Park (2019) tarafından yapılan araştırmanın amacı bilinçli farkındalık ve öz-denetimin stres ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye nasıl aracılık ettiğini göstermektir. Araştırmanın örneklemini Kore'de yaşamakta olan, interneti akıllı telefon veya bilgisayar aracılığıyla kullanan 20 ve 49 yaş arasındaki 400 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Yetişkinler için İnternet Bağımlılığına Yatkınlık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz-Denetim Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre stres ve

internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile stres arasında ve internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın stres seviyesini düşürebileceği ve bunun sonucunda da internet bağımlılığı riskini azaltabileceği vurgulanmıştır.

Lan ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları araştırmanın amacı Çinli üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde, grup farkındalık temelli bilişsel-davranışçı müdahalenin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya toplam 70 öğrenci katılmış olup, bu öğrencilerden 41'i deney grubuna, 29'u ise kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubundaki 27 öğrencinin araştırmayı tamamladığı görülmüştür. Deney grubundaki öğrenciler, 8 haftalık grup farkındalık temelli bilişsel-davranışçı müdahale eğitimi almıştır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, Mobil Telefon İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları ve katılımcıların kendi beyan ettikleri telefon kullanım süreleri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ölçümler başlangıç olarak 1. haftada, eğitim sonrası 8. haftada ve izleme ölçümü olarak 14. haftada yapılmış; son izleme ölçümü olarak 20. haftada bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ölçülmüştür. Deney grubunun 1. ve 14. haftada yapılan ölçümler kıyaslandığında Mobil Telefon İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarında anlamlı şekilde azalma olduğu görülmüştür. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, deney grubu 8, 14 ve 20. haftada daha az akıllı telefon kullanım süresine ve 14. haftada anlamlı derecede daha düşük Mobil Telefon İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, akıllı telefondan uzak kalma korkusu düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin ne derecede ilişkili olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, ilişkisel model ile gerçekleştirilmiştir. Birden fazla değişken arasında bir bağlantı veya ortak bir değişim olup olmadığını ve bu değişimin güçlük derecesini belirlemeyi amaçlayan bir yaklaşım olan ilişkisel model, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan "korelasyon" ve değişkenlere bağlı olarak gruplar arasındaki farkları inceleyen "karşılaştırma" olarak ikiye ayrılmaktadır (Field, 2016). Bu araştırmada öncelikle akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresi, hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre değişkenlik gösterip göstermediği incelenecektir. Aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu İstanbul ilinde bulunan; kamu ve özel okulların lise kademelerinde 9., 10., 11. ve 12. sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubu seçilirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde, araştırmanın amacına uygun olan bir mekânda (okul, hastane vb.) bulunan katılımcıları seçer (Stratton, 2021). Bu bağlamda, araştırmanın amacına uygun olarak Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet liselerinde öğrenim görmekte olan toplam 427 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma grubuna ait demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1.'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	**n**	**%**	**Değişken**	**n**	**%**
Cinsiyet			*Yaş*		
Kız	214	50.1	14 Yaş	35	8.2
Erkek	213	49.9	15 Yaş	95	22.2
			16 Yaş	125	29.3
			17 Yaş	119	27.9
			18 Yaş	53	12.4
Değişken	**n**	**%**	**Değişken**	**n**	**%**
Sınıf Düzeyi			*Okul Türü*		
9. Sınıf	104	24.4	Fen Lisesi	81	19
10. Sınıf	149	34.9	Sosyal Bilimler Lisesi	87	20.4
11. Sınıf	126	29.5	Anadolu Lisesi	101	23.7
12. Sınıf	48	11.2	İmam Hatip Lisesi	96	22.5
			Meslek Lisesi	62	14.5
Değişken	**n**	**%**	**Değişken**	**n**	**%**
Anne Eğitim Düzeyi			*Baba Eğitim Düzeyi*		
İlkokul	112	26.2	İlkokul	55	12.9
Ortaokul	58	13.6	Ortaokul	63	14.8
Lise	133	31.1	Lise	130	30.4
Üniversite	99	23.2	Üniversite	123	28.8
Lisansüstü	25	5.9	Lisansüstü	53	13.1
Değişken	**n**	**%**	**Değişken**	**n**	**%**
Hafta İçi Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi			*Hafta Sonu Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi*		
0-60 Dakika	27	6.3	0-60 Dakika	7	1.6
61-180 Dakika	234	54.8	61-180 Dakika	83	19.4
181-300 Dakika	125	29.3	181-300 Dakika	185	43.3
301 Dakika ve Üstü	41	9.6	301 Dakika ve Üstü	152	35.6
Değişken	**n**	**%**			
Algılanan Ekonomik Durum					
Düşük	44	10.3			
Orta	248	58.1			
Yüksek	135	31.6			

Tablo 1'de araştırmaya katılan 427 lise öğrencisinden toplanan bilgilere göre katılımcıların demografik bilgileri görülmektedir. Görüldüğü üzere katılımcılardan 214'ü (%50.1) kız, 213'ü (%49.9) erkektir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında 35'inin (%8.2) 14 yaşında, 95'inin (%22.2) 15 yaşında, 125'inin (%29.3) 16 yaşında, 119'unun (%27.9) 17 yaşında ve 53'ünün (%12.4) 18 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde 104'ü (%24.4) 9. sınıf, 149'u (%34.9) 10. sınıf, 126'sı (%29.5) 11. sınıf ve 48'i (%11.2) 12. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 81'i (%19) fen lisesinde, 87'si (%20.4) sosyal bilimler lisesinde, 101'i (%23.7) Anadolu lisesinde, 96'sı (%22.5) imam hatip lisesinde ve 62'si (%14.5) meslek lisesinde eğitim görmektedir. Katılımcıların anne eğitim düzeyine bakıldığında katılımcıların annelerinin 112'sinin (%26.2) ilkokul, 58'inin (%13.6) ortaokul, 133'ünün (%31.1) lise, 99'unun (%23.2) üniversite ve 25'inin (5.9) lisansüstü düzeyde eğitim gördüğü anlaşılmaktadır. Katılımcıların baba eğitim düzeyleri incelendiğinde ise katılımcıların babalarının 55'inin (%12.9) ilkokul, 63'ünün (%14.8) ortaokul, 130'unun (%30.4) lise, 123'ünün (%28.8) üniversite ve 53'ünün (%13.1) lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. Katılımcıların hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde 27 kişi (%6.3) 0-60 dakika arasında, 234 kişi (%54.8) 61-180 dakika arasında, 125 kişi (%29.3) 181-300 dakika arasında ve 41 kişi (%9.6) 301 dakikanın üstünde hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresine sahiptir. Katılımcıların hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde ise 7 kişi (%1.6) 0-60 dakika arasında, 83 kişi (%19.4) 61-180 dakika arasında, 185 kişi (%43.3) 181-300 dakika ve 152 kişi (%35.6) 301 dakikanın üstünde hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresine sahiptir. Katılımcıların algılanan ekonomik durumları incelendiğinde 44'ünün (%10.3) düşük, 248'inin (%58.1) orta, 135'inin (%31.6) yüksek ekonomik düzeyde algıladıkları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek için "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini ölçmek için "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu", nomofobi düzeylerini belirlemek için "Nomofobi Ölçeği" ve bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla

"Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin verileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Formda; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, anne ve babalarının eğitim durumları, ailenin algılanan ekonomik durumu ile hafta içi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım sürelerine dair sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve ergenler üzerinde geçerlik-güvenirlik çalışması ise Şata ve Karip tarafından yapılmıştır (Şata & Karip, 2017). 10 maddeden oluşan ölçek, 6'lı Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir ve yer alan maddeler; "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ile "Kesinlikle Katılıyorum (6)" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek puan 10 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puan yükseldikçe akıllı telefon bağımlılığı riski de artmaktadır.

Şata ve Karip (2017) tarafından yapılan standardizasyon çalışmalarına, bir öğrencinin ölçekten aldığı toplam puan 29.50"nin altında ise akıllı telefon bağımlısı değil, 29.50'nin üstünde ise akıllı telefon bağımlısıdır şeklinde yorumlanır (Şata & Karip, 2017). Ölçeğin yapı geçerliğinin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, GFI = .93, AGFI = .88, CFI = .99, NNFI = .98, RMSEA = .06 ve SRMR = .05 değerleriyle modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur (Şata & Karip, 2017; Seçer, 2015; Şimşek, 2007). Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin güvenirlik düzeyi Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve .90 olarak hesaplanmıştır (Şata & Karip, 2017). Bu araştırmada uygulanan örneklemde ise Cronbach alfa değeri .82 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Nomofobi Ölçeği

Bireylerin akıllı telefondan uzak kalma durumunda yaşadıkları korku düzeyini belirlemek amacıyla Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye ise Yıldırım ve arkadaşları (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, toplam 20 maddeden oluşmakta olup, 7'li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle "Kesinlikle

Katılmıyorum (1)" ile "Kesinlikle Katılıyorum (7)" arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 140 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek nomofobi düzeyine işaret etmektedir. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. İletişim kuramama boyutunda altı madde, bağlantıyı kaybetme boyutunda beş madde, bilgiye erişememe boyutunda dört madde ve son olarak rahatlıktan feragat etme boyutunda 5 madde yer almaktadır.

Analiz sonucunda ki-kare (χ^2) değeri 511.36, serbestlik derecesi (df) 164 ve χ^2/df oranı 3.12 olarak bulunmuştur. Uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde; GFI = .92, CFI = .96, SRMR = .05 ve RMSEA = .06 değerleri elde edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır (Seçer, 2015; Şimşek, 2007). Ölçeğin güvenirliğinin hesaplanması için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğe ilişkin Cronbach alfa değeri .93 olarak hesaplanmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu

Brown ve Ryan (2003) tarafından, bireylerin günlük yaşamdaki anlık deneyimlerine yönelik farkındalık ve dikkat eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışmalar Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, toplam 15 maddeden oluşmakta olup, "Hemen Hemen Hiçbir Zaman (1)" ile "Hemen Hemen Her Zaman (6)" arasında derecelendirilen 6'lı Likert tipi bir yapıdadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 90 arasında değişmektedir; yüksek puanlar, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Uygur (2017), ölçeğin lise öğrencileri örneklemine uygunluğunu doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılarak incelemiştir. Bu analiz sonucunda ki-kare (χ^2) değeri 239.28, serbestlik derecesi (df) 88 ve χ^2/df oranı 2.71 olarak bulunmuştur. Uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde; AGFI = .87, GFI = .90, NNFI = .91, CFI = .92, IFI = .92, RMSEA = .07 ve SRMR = .06 değerleri elde edilmiştir. Değerler incelendiğinde, bu sonuçların kabul edilebilir aralıklarda olduğu görülmüştür (Seçer, 2015; Şimşek, 2007). Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa değeri .82 olarak hesaplanmıştır (Uygur, 2017). Yaptığımız araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa değerinin .85 olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek bütüncül bir veri seti oluşturulmuştur. Veri setinin ilk bölümünde, katılımcılara araştırmanın amacı, verilerin hangi amaçlarla kullanılacağı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve kişisel bilgilerin gizliliği ilkesine bağlı kalınacağı gibi hususların aktarıldığı Bilgilendirilmiş Onam Formu yer almıştır. Formda ayrıca, veri toplama sürecine ilişkin yönerge ve araştırmacıya ait iletişim bilgileri de sunulmuştur. Onam formunun ardından sırasıyla Kişisel Bilgi Formu ve yönergeleriyle birlikte çeşitli ölçme araçları uygulanmıştır.

Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli etik izinler alınmıştır. Bu kapsamda, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (Rapor No: 20240102689, Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/doğrula") ile Millî Eğitim Bakanlığı'ndan resmi izin (Evrak No: 2403150367) alınmıştır. Veri toplama süreci, dijital ortamda Google Formlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı ulaşılabilen katılımcılara araştırma formunu iletmiştir. Araştırmanın verileri Şubat 2024 ve Nisan 2024 tarihleri arasında bizzat araştırmacı tarafından MEB'e bağlı okullara gidilerek toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması süresi 8-12 dakika arasında ölçülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi 214 kız ve 213 erkek öğrenci olmak üzere 427 lise öğrencisinden ulaşılan verilerle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada verilerin analizi için SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programı kullanılmış ve tüm analizlerde .05 anlamlılık düzeyi referans alınmıştır.

Verilerin analizinde kullanılacak yöntemin belirlenmesinde, öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu kapsamda, çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınarak yapılan değerlendirmede, tüm değişkenlerin değerlerinin ±2 aralığında yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, verilerin normal dağıldığını göstermektedir (George & Mallery, 2016) ve dolayısıyla analizlerde parametrik testlerin kullanılmasına olanak sağlamıştır.

Bu araştırmada öncelikle akıllı telefon bağımlılığının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin analizinde uç değer

normallik incelemeleri fark analizleri yapılacak değişkenlere ait her bir alt grup için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırılan grupların normallik incelemesi, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında olup olmadığına bakılarak George ve Mallery'nin (2016) kriterleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu sınırlar içinde kalan değerlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresi, hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi ve algılanan ekonomik durum değişkenlerinin her bir alt grubunun normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi değişkeninde normallik koşulunu sağlamak için alt gruplar incelenmiş ve uç değerler veri setinden çıkarılmıştır, basıklık ve çarpıklık değerlerinin ±2 sınırları içinde olması koşulu (George & Mallery, 2016) gözetilmiştir. Bu doğrultuda baba eğitim düzeyi değişkeninden 3 uç değer çıkarılmıştır. Ayrıca 30'un altındaki grupları normal dağılım göstermediği değerlendirmesi dikkate alınmıştır ve anne eğitim düzeyi değişkeninde lisansüstü eğitim alan annenin bulunduğu grup; hafta içi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkeninde telefonu 1 saatten az kullanan grup fark analizlerine dahil edilmemiştir.

Yapılan düzenlemeler sonucunda araştırmanın verilerinin Cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, hafta içi ve hafta sonu akıllı telefon kullanım süresi ile algılanan ekonomik düzey değişkenlerinin her bir alt grubunun normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Demografik değişkenlere ilişkin normallik incelemeleri sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılığı incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Okul türü, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılıkların incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz öncesinde, gruplar arası varyansların homojen olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Levene testi ile "varyansların homojenliği" varsayımı test edilmiştir. Varyansların eşit olduğu durumlarda, gruplar arasındaki anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ise post hoc analizlerden Tukey testi tercih edilmiştir (Can, 2022). Hafta içi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerinde gruplar arası varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir. Bu nedenle anlamlı farkların analizinde kullanılan ANOVA yerine varyans homojenliği gerektirmeyen Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek

amacıyla ise varyansların eşit olmadığı durumlar için uygun olan post hoc tekniklerden Tamhane testi kullanılmıştır (Can, 2022).

Bu araştırmada aynı zamanda lise öğrencilerinin nomofobi ve bilinçli düzeylerinin akıllı telefon bağımlılıklarını ne derece yordağını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce, doğrusallık ve normallik varsayımlarını zorlaştırabileceği düşünülen çok değişkenli uç değerlerin olup olmadığının kontrol edilmesi gerekmektedir. Veri setindeki çok değişkenli uç değerler, Mahalanobis Uzaklığı yöntemi ile incelenmiş ve veri seti kritik değer olan .001'den küçük olan değerlerden arındırılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2015). Elde edilen sonuçlarda 4 uç değere rastlanmış ve bu değerler veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca Field (2016) çalışmasında çoklu regresyon analizinin uygulanabilmesi için karşılanması gereken koşullardan bahsetmiştir. Bu koşullar bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusallık göstermesi; yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonun yüksek düzeyde olmaması ve bu değişkenler arasındaki ilişki katsayısının .80'in üstünde olmamasıdır. Pearson korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den yüksek olmadığı bulunmuştur.

Yordayıcı değişkenler arasındaki çoklu bağlantıyı belirlemenin bir diğer yolu da varyans büyütme faktörlerine (VIF) veya bağımsız değişkenlerin açıklayamadığı varyansı temsil eden tolerans değerini incelemektir (Field, 2016). En büyük VIF değerinin 4'ten küçük (Black vd., 2010) ve tolerans değerinin .20'den büyük (Field, 2016) olması durumunda çoklu korelasyon problemi olmadığı sonucuna ulaşılır. Yapılan analizler sonucunda nomofobi (tolerans= .83, VIF= 1.21) ve bilinçli farkındalık (tolerans= .74, VIF= 1.36) açısından tolerans ve VIF değerlerinin uygun sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Tüm bu sayıltılar doğrultusunda çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan koşulların karşılanması ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen bulgulara ve istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Öncelikle araştırmada kullanıla ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar, standart sapma, standart hata, ranj ve minimum-maksimum değerler paylaşılmıştır. Araştırmanın ikinci alt problemi için lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediği incelemek amacıyla t testi; okul türü, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik durum değişkenine göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA); hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenine göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla Welch testi yapılmış ve sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın üçüncü alt problemi için lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın bir sonraki alt problemi içinse lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon kullanım düzeylerinin, nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koyabilmek amacıyla çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın örneklem grubundaki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

Grup	Değişkenler	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Akıllı Telefon Bağımlılığı Genel Puanı	427	36.87	5.61	.27	30	30	60
Nomofobi	İletişim Kuramama	427	23.66	10.28	.49	36	6	42
	Bağlantıyı Kaybetme	427	11.81	6.74	.32	30	5	35
	Bilgiye Erişememe	427	15.2	5.86	.28	24	4	28
	Rahatlıktan Feragat Etme	427	17.7	7.56	.36	30	5	35
	Nomofobi Genel Puanı	427	68.36	24.19	1.17	117	20	137
Bilinçli Farkındalık	Bilinçli Farkındalık Genel Puanı	427	57.28	12.72	.61	75	15	90

Tablo 2'de Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ilişkin aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler verilmiştir.

Verilere göre akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin toplam puanına dair aritmetik ortalama 36.87, standart sapma 5.61 ve standart hata .27'dir. Bu ölçekten elde edilen puanlar 60 ile 30 arasında değişmekte olup, ranj 30'dur.

Nomofobi değişkenine ait toplam puanın aritmetik ortalaması 68.36, standart sapması 24.19 ve standart hatası 1.17'dir. Katılımcıların bu ölçekten aldıkları puanlar 137 ve 20 arasında değişirken ranj 117'dir. Nomofobi Ölçeği ait alt boyutlardan biri olan iletişim kuramamanın toplam puan ortalaması 23.66, standart sapması 10.28 ve standart hatası .49'dur. Bu alt boyuttan alınan puanlar 6 ile 42 arasında değişmekte ve ranj değeri 36'dır. Bağlantıyı kaybetme alt boyutunda ise ortalama 11.81, standart sapması 6.74 ve standart hatası .32 olarak bulunmuştur. Bu alt ölçekten elde puanlar 35 ile 5 arasında değişmekte ve ranj değeri 30'dur. Bilgiye erişememe alt boyutunun

ortalaması 15.2, standart sapması 5.86 ve standart hatası .28'dır. Bu değişken için en yüksek puan 28, en düşük puan 4 ve ranj 24'tür. Son olarak rahatlıktan feragat etme alt boyutunda ortalama puan 17.7, standart sapma 7.56 ve standart hata .36'dır. Bu araştırma kapsamında ölçekten alınan en yüksek puan 35, en düşük puan 5 ve ranj 30'dur.

Bilinçli farkındalık değişkenine ait toplam puanının ortalaması 57.28, standart sapması 12.72 ve standart hatası .61'dir. Bu araştırma kapsamında ölçekten alınan puanlar 15 ile 90 arasında değişmiş ve ranj 75 olarak hesaplanmıştır.

4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemeye Yönelik Bulgular

Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi analizi uygulanmış, sonuçlar aşağıda gösterilmiştir. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının; sınıf düzeyleri, okul türleri, anne ve baba eğitim düzeyleri, hafta içi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süreleri ve algılanan ekonomik durum değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiş, sonuçlar aşağıda sırasıyla gösterilmiştir.

Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçekten elde edilen puanlar arttıkça katılımcının akıllı telefon bağımlısı olma riski artmaktadır.

Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Kız	214	37.69	6.18	0.42	3.05	.002
Erkek	213	36.05	4.87	0.33		

Tablo 3 incelendiğinde, kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{X}$ = 37.69; SS = 6.18), erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı

puan ortalamalarına ($\bar{X}$ = 36.05; SS = 4.87) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklemler için t-testi sonucunda, bu farkın anlamlı olduğu saptanmıştır (t = 3.05; p < .05). Bu bulgu, kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	p
9. Sınıf	104	37.16	6.19		
10. Sınıf	149	37.80	5.72		
				3.34	.02
11. Sınıf	126	35.99	5.03		
12. Sınıf	48	35.62	5.03		

Tablo 4'te sınıf düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları sunulmuştur. Buna göre 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları $\bar{X}$ = 37.16 (SS = 6.19), 10. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları $\bar{X}$ = 37.80 (SS = 5.72), 11. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 35.99 (SS = 5.03) ve 12. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 35.62 (SS = 5.03) olarak hesaplanmıştır. Sınıf düzeyleri arasında gözlemlenen farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, grup ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır [$F_{(3,\ 423)}$ = 3.34; p < .05]. Farkın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek için gerçekleştirilen Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise yalnızca 10. sınıf ve 11. sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunduğu (p < .05) belirlenmiştir. Buna göre, 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, 11. sınıf öğrencilerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Okul Türüne Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Okul Türü	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Fen Lisesi	81	35.74	5.08		
Sosyal Bilimler Lisesi	87	36.74	5.37		
Anadolu Lisesi	101	38.78	6.41	4.92	0.001
İmam Hatip Lisesi	96	36.83	5.49		
Meslek Lisesi	62	35.45	4.66		

Tablo 5'te farklı okul türlerinde öğrenim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları sunulmuştur. Buna göre fen lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 35.74 (SS = 5.08), sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 36.74 (SS = 5.37), Anadolu lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 38.78 (SS = 6.41), imam hatip lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 36.83 (SS = 5.49) ve meslek lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları $\bar{X}$ = 35.45 (SS = 4.66) olarak tespit edilmiştir. Okul türüne göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$F_{(4, 422)} = 4.92$; $p < .05$]. Farkın hangi okul türleri arasında ortaya çıktığını belirlemek üzere yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, Anadolu lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının, fen lisesi ve meslek lisesi öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Anne Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Anne Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
İlkokul	112	36.43	6.28		
Ortaokul	58	37.38	6.05		
				.44	.73
Lise	133	36.77	5.14		
Üniversite	99	37.08	5.45		

Tablo 6'da anne eğitim düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları paylaşılmıştır. Tabloya göre ilkokul mezunu annelerin çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanı $\bar{X}$ = 36.43 (SS = 6.28), ortaokul mezunu annelerin çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanı $\bar{X}$ = 37.38 (SS = 6.05), lise mezunu annelerin çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanı $\bar{X}$ = 36.77 (SS = 5.14) ve üniversite mezunu annelerin çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanı $\bar{X}$ = 37.08 (SS = 5.45) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F_{(3, 398)} = 0.38$; $p > .05$].

Tablo 7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Baba Eğitim Düzeyine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
İlkokul	52	34.12	3.62		
Ortaokul	63	36.52	6.27		
Lise	130	37.23	5.79	3.89	.004
Üniversite	123	37.06	4.69		
Lisansüstü	56	37.66	6.18		

Tablo 7'de baba eğitim düzeylerine göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları paylaşılmıştır. İlkokul mezunu babaya sahip öğrencilerin ortalama puanı $\bar{X}$ = 34.12 (SS = 3.62), ortaokul mezunu babaya sahip öğrencilerin ortalama puanı $\bar{X}$ = 36.52 (SS = 6.27), lise mezunu babaya sahip öğrencilerin ortalama puanı $\bar{X}$ = 37.23 (SS = 5.79), üniversite mezunu babaya sahip öğrencilerin ortalama puanı $\bar{X}$ = 37.06 (SS = 4.69) ve lisansüstü mezunu babaya sahip öğrencilerin ortalama puanı $\bar{X}$ = 37.66 (SS = 6.18) olarak belirlenmiştir. Baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4, 419)} = 4.92$; $p < .05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi, ilkokul eğitim düzeyine sahip babaların çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyindeki babaların çocuklarına kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğunu ortaya koymuştur ($p < .05$).

Tablo 8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Hafta İçi Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Hafta İçi Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
61-180 Dakika	234	35.01	4.49		
181-300 Dakika	125	39.09	5.17	42.52	.00
301 Dakika ve Üstü	41	42.54	7.23		

Tablo 8'de hafta içi günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları görülmektedir. Tabloya göre hafta içi günlük 61-180 dakika arasında akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 35.01 (SS = 4.49), 181-300 dakika arasında akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 39.09 (SS = 5.17) ve 301 dakika ve üstü akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 42.54 (SS = 7.23) olarak belirlenmiştir. Gruplar arası ortalamaların farklılıklarının anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla, varyans homojenliğinin sağlanmaması nedeniyle Welch testi uygulanmış ve sonuçlar [$F_{(2,\ 97)} = 42.52$; $p < .05$] ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tamhane's T2 post-hoc testi yapılmış ve üç kullanım süresi kategorisi arasında da anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Hafta içi günlük 61-180 dakika telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, 181-300 dakika ve 301 dakika ve üzeri kullanan öğrencilerden; 181-300 dakika kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ise 301 dakika ve üzeri kullananlardan daha düşük bulunmuştur.

Tablo 9. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Hafta Sonu Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Hafta Sonu Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
61-180 Dakika	83	33.88	4.07		
181-300 Dakika	185	35.91	4.71	41.04	.00
301 Dakika ve Üstü	152	39.83	6.05		

Tablo 9'da hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre öğrencilerin bağımlılık puan ortalamaları incelenmiştir. Tabloya göre hafta sonu günlük 61-180 dakika arasında akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 33.88 (SS = 4.07), 181-300 dakika arasında akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 35.91 (SS = 4.71) ve 301 dakika ve üstü akıllı telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 39.83 (SS = 6.05) olduğu tespit edilmiştir. Varyansların homojen olmaması nedeniyle Welch testi uygulanmış ve sonuçlar [$F_{(2,\ 230)}$ = 41.04; $p < .05$] gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Post-hoc analiz olarak Tamhane's T2 testi yapılmış ve hafta sonu kullanım süreleri arasında tüm gruplar arası anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Hafta sonu günlük 61-180 dakika telefon kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, 181-300 dakika ve 301 dakika ve üzeri kullanan öğrencilerden; 181-300 dakika kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları ise 301 dakika ve üzeri kullananlardan daha düşük bulunmuştur.

Tablo 10. Akıllı Telefon Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Algılanan Ekonomik Duruma Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Algılanan Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Düşük	44	38.39	5.52		
Orta	248	36.49	5.42	2.28	.10
Yüksek	135	37.07	5.94		

Tablo 10'da öğrencilerin algılanan ekonomik durumla göre akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları incelenmiştir. Tabloya göre, ekonomik durum algıları düşük olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 38.39 (SS = 5.52), ekonomik durum algıları orta olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 36.49 (SS = 5.42) ve ekonomik durum algıları yüksek olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması $\bar{X}$ = 37.07 (SS = 5.94) olarak belirlenmiştir. Algılanan ekonomik durum değişkenine göre gruplar arasındaki puan ortalamalarının farklılıklarının anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan ANOVA analizinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(2, 424)} = 2.28$; $p > .05$].

4.3. Nomofobi ve Bilinçli Farkındalığın Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Bulgular

Bu bölümde ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, ardından akıllı telefon bağımlılığının diğer değişkenler tarafından yordanmasına dair bulgular sunulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11'de paylaşılmıştır. Moore ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen sınıflandırmaya göre, korelasyon katsayıları .00 ile .30 arasında "düşük", .31 ile .70 arasında "orta" ve .71 ve üzerinde ise "yüksek" olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışma kapsamında da bu değerler dikkate alınacaktır.

Tablo 11. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Nomofobi ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	1		
2. Nomofobi	.55**	1	
3. Bilinçli Farkındalık	-.44**	-.42**	1
Ortalama	36.81	68.38	56.99
Standart Sapma	5.47	24.03	12.44

**$p < .01$

Tablo 11 incelendiğinde; akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir ($r = .55$, $p < .01$). Nomofobi ölçeğinden alınan ortalama puanın artması, bireyin nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla elde edilen bu sonuç öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları arttıkça nomofobi düzeylerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.44$, $p < .01$). Bilinçli farkındalık ölçeğinden alınan puanın yüksek olması bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu ifade etmektedir. Bu sebeple, akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığı sonucu çıkarılabilir.

Son olarak, nomofobi ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($r = -.42$, $p < .01$). Bu durum, öğrencilerin nomofobi düzeyleri yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının nomofobi ve bilinçli farkındalık değişkenleri tarafından yordanmasına ilişkin bulguları, gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları doğrultusunda Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Nomofobi ve Bilinçli Farkındalığın Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığını Belirlemeye Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonucu

Değişkenler	B	Sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	36.61	1.51		24.31	.00		
Nomofobi	.10	.01	.44	10.12	.00	.40	.44
Bilinçli Farkındalık	-.12	.02	-.26	-6.10	.00	-.24	-.29
$R = .60$	$R^2 = .36$						
$F_{(2-420)} = 115.29$	$p = .00$						

Tablo 12'deki bulgular incelendiğinde gerçekleştirilen regresyon analizinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(2-420)} = 115.29$; $p = .00$). Bu sonuçlar doğrultusunda nomofobi ve bilinçli farkındalığın, akıllı telefon bağımlılığına dair varyansı %36 (R^2=.36) oranında açıklayabildiği görülmektedir.

Bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığı üzerinde bağımsız değişkenler olan nomofobi ($t = 10.12$; $p < .01$) ve bilinçli farkındalık ($t = -6.10$; $p < .01$) anlamlı bir etkiye sahiptir. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde, bu değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki göreli etkileri sırasıyla nomofobi (β = .44) ve bilinçli farkındalık (β = -.26) olarak belirlenmiştir. Buna göre, nomofobi akıllı telefon bağımlılığının daha güçlü bir yordayıcısıdır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın sonuçları literatür temelinde ele alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, baba eğitim düzeyi, hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresi, hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Anne eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile nomofobi arasında orta düzeyde pozitif yönde, bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Son olarak lise öğrencilerinin nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bölümün ilk kısmında, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular değerlendirilmiş ve bu bulgular literatür ile ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Bölümün ikinci kısmında ise nomofobi ve bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığı düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

5.1. Demografik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri Üzerindeki Farklılığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, baba eğitim düzeyi, hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresi, hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; anne eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonuçları aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; elde edilen bulgular,

öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Bu sonuca göre kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu sonuç yurt içi ve yurt dışındaki bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Yelkenci Özenir (2023) tarafından 12-18 yaşları arasındaki öğrencilerle yapılan araştırmada kızların akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Demir (2024), Göger (2021), Sevinç (2021), Asan (2020), Bircan (2019) ve Çetinkaya (2019) lise örnekleminde yaptıkları araştırmalarda kız katılımcıların akıllı telefon bağımlılığının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Boumosleh ve Jaalouk'un (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmalarında da kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Lopez-Fernandez (2017) kadınların bağlanma ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu ve bu sebeple teknolojiyle kurdukları ilişkide daha fazla bağımlı olmaya eğilimli olduklarını savunmaktadır. Araştırma sonuçlarımızdan farklı bir sonuç olarak Behera ve Seth (2023) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Kwon ve arkadaşlarına (2013) göre davranışsal bağımlılıklar çevresel, psikolojik ve biyolojik faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadırlar. Bu araştırma sonucundaki farklılık kültürel farklarla açıklanabilir. Behera ve Seth'in (2023) Hindistan örneklemi ile Türkiye arasında yaşam tarzı, kültürel normlar ve teknolojiye ulaşım imkanları farklıdır.

Araştırma kapsamında lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analiz edilmiş; elde edilen sonuçlar, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının sınıf düzeylerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu sonuca göre 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, 11. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Hayırcı'nın (2019) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin 11. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farklı bir sonuç olarak Demir'in (2024) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiğini tespit etse de fark olan gruplar

araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Araştırma bulguları, 11. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin 9., 10. ve 12. sınıf düzeyindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Adler'in bireysel psikolojisine göre, bireyler sosyal bir aidiyet kazanmak için çabalarlar (Adler, 2013). Kuss ve Griffiths (2017), bireylerin beğeni, bildirim ve sosyal onay gibi pekiştireçlerle davranışın kazanabileceğini; Bandura (1977) ise bireylerin çevresinden model alarak davranışı kazanabileceğini savunmaktadır. Bireysel psikolojiye göre lisenin ilk yarısındaki (9. ve 10 sınıf) öğrencilerin daha önce tanımadıkları bir ortama girdikleri için sosyal aidiyet çabalarının daha fazla olacağı çıkarımı yapılabilir. Okula 11. sınıf öğrencilerine göre daha erken gelmeleri sebebiyle de bu çabanın 10. sınıf öğrencilerde daha fazla olabileceği düşünülmektedir. Sosyal aidiyet çabaları daha fazla olan 10. Sınıf öğrencilerinin sosyal onay veya model alma yoluyla grup normlarına uyum sağlayarak akıllı telefon kullanımını artırdığı ve bu sebeple de bağımlılık düzeylerinin arttığı yorumu yapılabilir. Araştırmamızda 11. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının 10. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olmasının, bu dönemde kendilerine yüklenen daha fazla akademik sorumluluk ve yükseköğretime geçiş süreci ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. 11. sınıf öğrencilerinin yaklaşmakta olan Yükseköğretim Kurumları Sınavı hazırlıklarına başlamasıyla birlikte akıllı telefonlarıyla geçirebilecekleri sürenin azalacağı, düşünülmektedir. Bununla birlikte bu durumun 11. sınıftan itibaren kimlik arayışı ve kariyer tercihlerinin daha yoğun olmasıyla ilişkilendirilebilir. Beliren yetişkinlik döneminde, 18 yaşından 20'li yaşların ortasına kadar aşk, iş ve dünya görüşü konularında kimlik arayışı ve kimlik araştırma sürecinin devam ettiği vurgulanmaktadır (Arnett, 2004).

Araştırma kapsamında lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; bulgular, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının okul türüne bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Buna göre, Anadolu lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının, fen lisesi ve meslek lisesi öğrencilerine kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sarıgöz (2023), lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, meslek lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının Anadolu lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte Akyürek (2020) araştırmasında meslek lisesi öğrencilerinin akıllı

telefon bağımlılığı puan ortalamalarının imam hatip lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu duruma farklı okul türlerindeki öğrencilerden beklenen farklı akademik başarılar sebebiyet vermiş olabilir. Fen liselerindeki öğrencilerin yoğun olarak ders çalışıyor olması teknoloji kullanımlarını sınırlandırırken meslek lisesi öğrencilerinin de uygulamalı eğitim alıyor olmaları teknoloji kullanımı için sınırlı zamanlarının kalmasına sebep olabilir.

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; elde edilen sonuçlar, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Araştırmamızla paralel olarak Yelkenci Özenir'in (2023) 12-18 yaş arasındaki bireylerle yaptığı araştırmasında ve Çetinkaya'nın (2019) ergenler ile yaptığı araştırmasında ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Leung (2015), Hong Kong'ta yürüttüğü araştırmasında akıllı telefon ve internet bağımlılıkları ile anne eğitim düzeyinde anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Lopez-Fernandez (2017), dijital bağımlılıkların anne eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerden çok sosyal ilişkiler ve akran etkisi gibi sosyal faktörlerle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu sebeple anne eğitim düzeyi öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerine etkide bulunmamış olabilir. Araştırma sonuçlarımız literatür ile uyumlu bulunmuştur.

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının baba eğitim düzeyine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna sonuca göre baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, baba eğitim düzeyleri lise, üniversite ve lisansüstü olan öğrencilere göre daha düşüktür. Kumcağız ve arkadaşları (2020) eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların çalışma olanakları ve gelirlerinin düşük eğitim düzeyine sahip anne ve babalara göre daha yüksek olabileceğini savunmaktadır. Buradan hareketle eğitim seviyesi yüksek olan babaların çalışma koşullarının iyi olacağı varsayılarak baba eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerin teknolojik aletlere erişiminin daha yüksek olabileceği ve bu sebeple akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırma bulgularımızı sosyal

öğrenme kuramı çerçevesinde değerlendirmem mümkündür. Bandura (1977), bireylerin model alarak öğrendiğini savunmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan babaların yaptıkları işler sebebiyle teknolojiyle daha fazla vakit geçirmeleri, çocuklarının da onları model almaları açısından etkili olabilir. Bu sebeple babanın akıllı telefon kullanımı öğrencinin kullanımını pekiştiren bir davranış olabilir. Aynı zamanda düşük eğitim düzeyine sahip olan babaların daha otoriter ebeveynlik stili sergileyebileceği Baumrind (1991) tarafından aktarılmaktadır. Buradan hareketle ilkokul mezunu babaların, çocukları üzerinde daha otoriter bir tutum sergileyerek akıllı telefon kullanımlarını kısıtlayabilecekleri düşünülmektedir. Araştırmamızın bulguları Yelkenci Özenir'in (2023) 12-18 yaş arasındaki bireylerle yaptığı araştırmasının sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Araştırmada baba eğitim düzeyine göre akıllı telefon bağımlılığında anlamlı fark olmadığını bulmuştur (Yelkenci-Özenir, 2023).

Anne ve baba eğitim düzeylerinin, lise öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına etkisine dair bulguların farklılaşması, öğrencilerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarının yalnızca ailelerin eğitim düzeyiyle açıklanamayacağı; öğrencilerin sosyal çevresi ve kendi kişisel tercihleriyle şekilleneceğini göstermektedir.

Araştırmada, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin hafta içi ve hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ayrı ayrı incelenmiş; elde edilen bulgular, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının hem hafta içi hem de hafta sonu günlük kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre hafta içi ve hafta sonu akıllı kullanım süreleri arasındaki farklar benzerdir. Hafta içi ve hafta sonuna yönelik yapılan ayrı değerlendirmeler doğrultusunda, akıllı telefon kullanım süreleri incelendiğinde; günlük akıllı telefon kullanım süresi 61-180 dakika arasında olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının, 181-300 dakika ve 301 dakika ve üzeri kullanım süresine sahip öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, günlük akıllı telefon kullanım süresi 181-300 dakika olan öğrencilerin bağımlılık puan ortalamalarının, 301 dakika ve üzeri akıllı telefon kullanan öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Erzincanlı ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan araştırmada, akıllı telefon kullanım süresinin artmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı riskinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Sui ve arkadaşları (2022) da artan ekran süresinin akıllı telefon bağımlılığının bir yordayıcısı olduğunu savunmaktadır. Griffiths'e (200)

göre akıllı telefon bağımlılığının ölçütlerinden ikisi akıllı telefon kullanma davranışının sıklığını artırma anlamına gelen "tolerans" ve akıllı telefon kullanmadığı durumlarda huzursuzluk yaşaması anlamına gelen "yoksunluk"tur. Araştırmamızda da öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerinin artmasıyla bağımlılık belirtilerinin arttığı görülmektedir. Ayrıca Kwon ve arkadaşlarının (2013) açıkladığı bağımlılığın altı faktörü arasında "günlük yaşamda bozulma" ve "aşırı kullanım" yer almaktadır. Akıllı kullanım süresinin hafta içi ve hafta sonu fazla olması sebebiyle öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığından etkilemesi ve günlük yaşamlarının aksaması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma kapsamında lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; elde edilen bulgular, bu değişken doğrultusunda öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalar (Süler, 2016; Yelkenci-Özenir, 2023) olduğu gibi araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak algılanan ekonomik durum arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin arttığını tespit eden araştırmalar (Dursun, 2017; Özer, 2013) da bulunmaktadır. Araştırma bulgularımız günümüzde akıllı telefonların her gelir düzeyinden olan bireyler tarafından erişilebilir olması ve sosyoekonomik düzeyi fark etmeksizin ergenlerin akıllı telefon kullanımına fazla zaman ayırması ile açıklanabilir (Gökçearslan vd., 2016). Bununla birlikte Leung (2008) da medya erişiminin ve akıllı telefon bağımlılığının sosyoekonomik statü ile ilişkili olmadığını aktarmıştır.

5.2. Lise Öğrencilerinin Nomofobi ve Bilinçli Farkındalıklarının Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile nomofobi ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda lise öğrencilerinin nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini yordadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre, akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç literatürdeki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Nomofobi, akıllı

telefondan ayrı kalındığında yoğun kaygı ve korku yaşanmasıdır. Akıllı telefon bağımlılığı ise akıllı telefonların yoğun ve kontrolsüzce kullanılmasıyla karakterize bir durumdur. Bu sebeple iki kavramın ayrı olması düşünülememektedir. Yıldırım ve Correia (2015) nomofobinin alt boyutlarını tanımlarken "iletişim kuramama" ve "bağlantıyı kaybetme" boyutlarına değinmektedir. Kwon ve arkadaşları ise akıllı telefon bağımlılığını tanımlarken "yoksunluk" ve "sanal ortam odaklı ilişki" boyutlarını değerlendirmektedir. Bu iki tanımlama göz önüne alındığında bireylerin akıllı telefonlar aracılığıyla kurdukları ilişkilerin nomofobiye zemin hazırladığı görülebilir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi arasındaki ilişki, genişletilmiş benlik kuramı çerçevesinde değerlendirilebilmektedir. Bireylerin akıllı telefonlarını benliklerinin bir uzantısı olarak görmeleri, akıllı telefondan uzak kalmaları durumunda benliklerinin tehdit altında olduğu mesajını kendilerine vermektedir (Belk, 1988). Bu durum nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi daha iyi anlamamıza olanak sağlamaktadır.

Nomofobi, bireylerin akıllı telefonlarından ayrı kalmalarıyla ilgili duydukları kaygı ve korku olarak tanımlanmaktadır (Bragazzi & Del Puente, 2014; King vd., 2013). Nomofobik bireylerin telefonlarını sürekli olarak yanlarında bulundurma ve bildirimlerini kontrol etme davranışlarıyla kendisini gösteren bağlantıda kalma ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu davranışlar Griffiths'in (2000) de bağımlılığı açıklarken kullandığı altı faktörden olan "önem" ve "tolerans" kavramları ile örtüşmektedir. Bununla birlikte Kwon ve arkadaşlarının (2013) akıllı telefon bağımlılığının ölçülmesi amacıyla geliştirdiği ölçüm aracının alt boyutları olan "pozitif beklenti", "sanal ortam odaklı ilişki" ve "aşırı kullanım" boyutlarının nomofobi ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmamızda da olduğu gibi nomofobi akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Göktaş (2019) ülkemizde lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını yüksek düzeyde yordadığını tespit etmiştir. Guimarães ve arkadaşları (2022) ise Brezilya'da yaş ortalamaları 28 olan grupla yaptığı araştırmasında nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen araştırmalar bulunduğu görülmektedir. Buctot ve arkadaşlarının (2020) lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte nomofobinin sosyal medya bağımlılığı (Helvacıoğlu, 2022), internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı (Ay, 2021), problemli internet kullanımı (Mahgoub vd., 2019) ile pozitif yönde ilişkili olduğunu açıklayan araştırmalar mevcuttur. Bu bulgular nomofobinin yalnızca akıllı telefondan değil akıllı telefon aracılığıyla erişilen hizmetlerden de ayrı kalma korkusu anlamına geldiği tanımını pekiştirmektedir.

Günümüzde bireyler, akıllı telefonlar sayesinde ihtiyaçları olan çoğu şeyi hızlı bir şekilde yapabilmekte ve bu sebeple de akıllı telefon bağımlılığı oranı her geçen gün artmaktadır (Gümüş & Örgev, 2015; Karaaslan & Budak, 2012). İletilerin arka arkaya akış halinde sunulduğu akıllı telefonları ve akıllı telefon uygulamalarını kullandıkları esnada tüm dikkatlerini akıllı telefonlara odakladıkları ve uzun süreler geçirdikleri dikkate alındığında; akıllı telefon kullanımları sırasında ne kadar anda olabildikleri önemli bir konudur (Tayiz, 2024).

Akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu literatürdeki açıklamalarla uyumludur. Bilinçli farkındalık, bireylerin şu ana yargısız bir şekilde dikkat etmesi ve duygularını fark etmesi olarak açıklanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Buna karşılık akıllı telefon bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi tepkisel davranışları beraberinde getirmektedir. Baer (2003), bilinçli farkındalığın bireylerin duygularını bastırmadan gözlemesine imkân verdiğini belirtmektedir. Buradan hareketle bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin bağımlılık yapan davranışı fark edip kontrol etmesi beklenmektedir. Yani bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerde Griffiths'in (2000) bahsettiği "nüksetme" belirtisinin daha az gözlenmesi beklenmektedir.

DSM-5'te bağımlılığın ölçütleri arasında "bağımlılık yapan madde veya durumu çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde ve sürede kullanmak" yer almaktadır (APA, 2013). Bununla birlikte Elçi Gördağ (2020) aynı doğrultuda davranışsal bağımlılıkların hayatın işleyişini engellemesine rağmen davranışlar üzerinde kontrolün sağlanamamasını içerdiğini aktarmaktadır. Kwon (2013) akıllı telefon bağımlılığı sebebiyle planlanan işlerin kaçırıldığını ifade etmektedir. Chóliz (2012), akıllı telefon kullanımının okul ve kişisel etkinliklerden uzaklaşılması sonucunu doğurduğunu aktarmaktadır. Samaha ve Hawi (2016), akıllı telefon kullanımı sebebiyle bireylerin günlük aktiviteleri, alışkanlıkları, sosyal davranışları, değerleri, aile ilişkileri ve sosyal etkileşimlerinin değişime uğradığını ifade etmektedir. Bilinçli

farkındalıkla ilgili yapılan tanımlamaların odağında bireylerin tüm dikkatini iç ve dış uyaranlara yargısız bir şekilde vermesi vardır (Baer, 2013). Bağımlılık, davranışsal bağımlılık ya da akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan tanımlamalarda bağımlılık yapan durumun farkında varamamak, dikkatini yöneltememek ve bu sebeple davranış üzerindeki kontrolün kaybedilerek istenenden daha fazla kullanılması bulunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı sebebiyle bireylerin dış dünyaya verdikleri dikkatin de düştüğü düşünülmektedir. Çünkü yapılan tanımlamalarda akıllı telefon bağımlılığı sebebiyle planlanan işlerin kaçırıldığı, okul, iş ve günlük hayat aktivitelerinden uzaklaşıldığı ifade edilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı sebebiyle bireylerin farkındalıklarının azaldığı, bu sebeple akıllı telefon kullanımı ve dış dünyaya dikkatlerini yöneltemedikleri düşünülmektedir. Bu sebeple de akıllı telefon kullanımı ve günlük hayat aktiviteleri üzerindeki kontrolü kaybetmektedirler.

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalığın farklı yaş gruplarında incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cırcır & Bayar, 2023; Erzincanlı vd., 2024; Yılmaz, 2024). Bununla birlikte akıllı telefon bağımlılığı ile bağlantılı olabilecek problemli akıllı telefon kullanımı (Peker, 2019), sosyal medya bağımlılığı (Chang vd., 2023) ve internet bağımlılığı (Song & Park, 2019) arasında da negatif yönde ilişki bulunmaktadır.

Literatürde yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık temelli eğitim programlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Zhang ve arkadaşlarının (2025) uyguladığı kısa süreli çevrimiçi farkındalık temelli müdahale ve Lan ve arkadaşlarının (2018) uyguladığı grup farkındalık temelli bilişsel-davranışçı müdahalenin katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini düşürdüğü görülmektedir. Literatürdeki bu iki araştırmada da katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yükselmesiyle akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri düşmüştür.

Bilinçli farkındalık bireylerin şimdiki ana odaklamaları, dikkatlerini yöneltmeleri ve duygularını yargılamadan kabul etmeleri ile tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Baer, 2003). Bireylerin odaklanmasını sağlaması sebebiyle bilinçli farkındalığın dürtüsel davranışların düzenlenmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım dikkat ve duygu düzenleme mekanizmalarını kullanarak bireylerin içsel süreçlerine dair farkındalıklarının artmasıyla birlikte işlevsiz davranış örüntülerinin de kontrol atlına alınabileceğini vurgular (Çatak & Ögel, 2010). Bilinçli

farkındalık, bireylerin bağımlılığa sebebiyet veren duygu ve düşüncelerini anlamalarını sağlayarak, bağımlılık sonucunda ortaya çıkan otomatik davranışlarını bırakarak yerine alternatif bir yaşam biçimi için olanak yaratır (Alidina, 2014). Bu anlamda literatürde de vurgulandığı gibi bilinçli farkındalık akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Erzincanlı ve arkadaşları (2024) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalık düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Torun (2023) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır. Song ve Park (2019) yaşları 20 ile 49 arasında değişen bireylerle yaptıkları araştırmalarında bilinçli farkındalığın yükselmesiyle internet bağımlılığı riskinin azalabileceğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte Lan ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencilerine uygulanan grup farkındalık temelli bilişsel-davranışçı müdahalenin akıllı telefon bağımlılığının azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonuçları yurt içi ve yurt dışı alanyazınla uyumludur.

Akıllı telefonları bilinçsiz ve uzun süreli kullanan kişilerde dikkatle ilgili bilişsel hatalarda artış, çalışılması gereken konular üzerine odaklanamama, kendiliğinden ani şekilde meydana gelen olaylar üzerinde akıl yürütememe ve bilinçli dikkat duyarlılığında azalma gibi olumsuz durumlar gözlenmektedir (Marty-Dugas vd., 2018). Buradan hareketle akıllı telefon bağımlılığının herhangi bir dalgınlık durumundan daha fazla bir dikkatsizliğe neden olduğu söylenebilir (Yüksel, 2019). Akıllı telefonlar sebebiyle sürekli olarak gelen bildirimler, sürekli kendisini yenileyen içerikler ve sürekli gelen yeni mesajlar gibi pek çok dikkat dağıtıcı uyarana maruz kalınmaktadır (Yılmaz, 2024). Bireylerin bu dikkat dağıtıcılara sürekli maruz kalmasının da bilinçli farkındalıklarını olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin akıllı telefonlar aracılığıyla kurdukları sanal dünyalarında var olmaları, mevcut anı ve çevresinde olup biteni kaçırmalarına yol açabilmektedir (Kahraman, 2023). Bireyler düşüncelerini, duygularını ve akıllı telefon kullanım biçimlerini yargılamadan kabul ettikleri taktirde, akıllı telefon bağımlılığına karşı sağlıklı ve tepkisel olmayan bir tutum geliştirerek daha az eğilimli olmaları beklenmektedir (Torun, 2023).

Araştırma sonucumuza göre nomofobinin pozitif yönde, bilinçli farkındalığın ise negatif yönde akıllı telefon bağımlılığını yordadığı görülmektedir. Bu bulgular literatürdeki açıklamalarla örtüşmektedir. Nomofobi, bireylerin akıllı telefonlarla olan bağını güçlendiren ve akıllı telefon kullanımını artıran bir faktörken bilinçli farkındalık ise bireylerin akıllı telefonlara olan bağımlılığını azaltabilecek ve akıllı telefonların kontrollü bir şekilde kullanılmasına katkı sağlayabilecek bir faktördür. Yüksek düzeyde bilinçli farkındalık, sorumlu ve bilinçli akıllı telefon kullanımını beraberinde getirerek akıllı telefon bağımlılığı riskini azaltmaktadır (Elhai vd., 2018). Ryan ve arkadaşları (1995), internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi çeşitli davranışsal bağımlılıklarla başa çıkmada bilinçli farkındalık uygulamalarının etkili bir müdahale aracı olarak kullanılabileceğini belirtmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde bireylerin, davranış gerçekleşmeden önce karar verme, düzenleme ve yönlendirme süreçlerinde daha bilinçli bir şekilde hareket etmeleri ve bu sayede otomatikleşmiş davranış kalıplarından kaçınabilmeleri beklenmektedir (Torun, 2023).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada lise düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Ayrıca araştırmada lise öğrencilerinin demografik değişkenlerine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır:

1. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
2. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
3. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
4. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
5. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
6. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin hafta içi günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
7. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin hafta sonu günlük akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.
8. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
9. Lise öğrencilerinin nomofobilerinin ve bilinçli farkındalıklarının akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamalarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sebeple akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek olduğu gözlenen kız öğrencilerin özelikleri dikkate alınarak farkındalık artırıcı seminerler düzenlenebilir.
- Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, 10. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeydedir. Bu sebeple okullarda 10. sınıf öğrencilerinin risk grubunda olduğu göz önüne alınarak, rehberlik servisleri tarafından daha sık bireysel görüşmeler planlanabilir. Bu sayede akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerin tespiti sağlanabilir ve bağımlılığa müdahale edilebilir.
- Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, Anadolu lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, fen lisesi ve meslek lisesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. İl/ilçe milli eğitim müdürlükleri tarafından, farklı okul türlerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ölçülmeli ve okul bazlı müdahale planı gerçekleştirilmelidir. Bu sayede okulların ihtiyaçlarına yönelik daha etkin planlar hazırlanabilir.
- Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre, baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, babaları lise, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan öğrencilere göre daha düşük düzeydedir. Buradan hareketle öğrenci velilerine akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili bilgilendirme seminerleri verilmesi önerilmektedir. Bu sayede velilerin konuyla ilgili bilgi eksiklerinin giderilmesi ve çocuklara yönelik daha bilinçli bir tavır almaları sağlanabilir.

- Analizler, öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin hem hafta içi hem de hafta sonu günlük kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Buna göre, günlük kullanım süresi 61–180 dakika olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puan ortalamaları, 181–300 dakika ve 301 dakika ve üzeri kullanım sürelerine sahip olan öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, günlük kullanım süresi 181–300 dakika arasında olan öğrencilerin bağımlılık puan ortalamaları, 301 dakika ve üzeri süre günlük akıllı telefon kullanan öğrencilerinkinden daha düşüktür. Bu sebeple başta öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerinin düşmesi amacıyla okullarda zaman yönetimi ve odaklanma konularında atölye çalışmaları planlanabilir. Bu sayede öğrencilerin zamanlarını daha sağlıklı aktivitelerle geçirmeleri ve onlar üzerindeki odaklarını korumaları amaçlanmaktadır.
- Araştırmamızda nomofobinin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple öğrencilerin nomofobinin beraberinde getirdiği olumsuz duygularla başa çıkabilmeleri için farkındalık çalışmaları yürütülebilir, kaygıyla başa çıkma ve duygu düzenleme becerileri artırılabilir.
- Araştırmamızda bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple okullarda rehberlik servisleri tarafından akıllı telefon bağımlılığı riski yüksek öğrencilere bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programlarının uygulanması faydalı olabilir. Ayrıca ailelerin çocuklarıyla birlikte farkındalık etkinlikleri yapmak için süre ayırmaları önerilmektedir. Bu sayede öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artması ve akıllı telefon kullanımları üzerindeki kontrollerinin gelişmesi beklenmektedir.

6.2.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

- Bu araştırma, lise düzeyindeki öğrencilerle yürütülmüştür. Farklı öğrenim kademelerindeki öğrencilerle yapılacak benzer araştırmalar, edinilen bulguların öğrenim kademelerine göre karşılaştırılabilmesine ve öğrencilere uygulanacak programların hangi öğrenim kademesinde geliştirileceğine katkı sağlayabilir.
- Bu araştırma, lise öğrencilerinin nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin akılı telefon bağımlılığı düzeylerini yordamasını ortaya koyan bir niteliktedir.

Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisi başka betimsel araştırmalarda incelenebilir. Farklı özellikteki öğrencilerle (özel öğretim kurumlar veya farklı okul türleri gibi) araştırmalar yapılabilir. Bu yolla edinilen bilgiler konunun daha da detaylandırılmasına olanak sağlayabilir.

- Bu araştırma kesitsel bir sonuç sunmuştur. Gelecekte yapılacak araştırmalarda lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir. Özellikle öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yaşla birlikte gelişimi veya akıllı telefondan uzak kalma konusundaki kaygılarının değişimi sonucunda akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin değişiminin incelenmesi önemli görülmektedir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği deneysel araştırmalar planlanabilir.
- Araştırma bulgularına göre, anne eğitim düzeyinin lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, baba eğitim düzeyinin öğrencilerin bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Anne ve baba eğitim düzeylerindeki bu etki farklılığının sebeplerini araştıran çalışmalar planlanabilir.

KAYNAKÇA

Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A study to assess the knowledge and effect of nomophobia among students of selected degree colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research, 4*(4), 421-429.

Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 49*(1), 141-158.

Akaltun, İ., & Ayaydın, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *16*(2), 193-196. https://doi.org/10.35440/hutfd.512504

Akbaş-Güneş, N., & Gücük, S. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde nomofobi düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, *14*(3), 396-402. https://doi.org/10.21763/tjfmpc.691384

Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(4), 534-561. https://doi.org/10.18863/pgy.692250

Alidina, S. (2014). *Mindfulness for dummies*. John Wiley & Sons.

Alkın, S. (2018). *Lise öğrencilerinde sosyal ilişkilerin niteliği ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, *9*(3). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284

Altan, M. Z. (2021). Bilinçli farkındalık ve İngiliz dili ve öğretimi lisans öğrencilerinin MAAS'a (The Mindful Attention Awareness Scale/ Bilinçli Farkındalık Dikkat Ölçeği) dayalı farkındalık ve dikkat düzeyleri. *Uluslararası Beşerî Bilimler ve Eğitim Dergisi, 7*(16), 612-649.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabının tanı ölçütleri başvuru kitabı.* (Çev., E. Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği.

Ardern, M. (2014). Psychodynamic therapy. In *Psychological therapies with older people* (pp. 21-44). Psychology Press.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Asan, R. (2020). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ataş, M. B. (2018). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ay, J. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydın, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin nomofobi ve netlessfobi düzeylerinin ilişkisel desen ile incelenmesi.* [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., Alonso-García, S., & Rodríguez-Jiménez, C. (2019). Sociodemographic factors ınfluencing smartphone addiction in university students. *Research in Social Sciences and Technology, 4*(2), 137-146.

Baabdullah, A., Bokhary, D., Kabli, Y., Saggaf, O., Daiwali, M., & Hamdi, A. (2020). The association between smartphone addiction and thumb/wrist pain: A cross-sectional study. *Medicine, 99*(10). https://doi.org/10.1097/MD.0000000000019124

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2)*, 125-143. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social learning and personality development*. Holt, Rinehart & Winston.

Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 213-219.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence, 11*(1), 56–95. https://doi.org/10.1177/0272431691111004

Behera, R. K., & Seth, M. K. (2023). Smartphone addiction among university students: difference in gender and academic streams. *The Online Journal of Distance Education and e-Learning*, *11*(4), 3114-3122.

Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research, 15*(2), 139-168. https://doi.org/10.1086/209154

Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research, 40*(3), 477-500. https://doi.org/10. 1086/671052

Bircan, N. E. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyal ağ kullanım amaçları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bornstein, R. F. (2005). *The dependent patient: A practitioner's guide*. American Psychological Association.

Boumosleh, M. J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS one*, *12*(8), e0182239. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239

Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and Its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science, 10*(1), 48-59. https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n1p48

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160. https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386

Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 84, 822-848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, *2*(1), 100035. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035

Bulduklu, Y., & Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *ITOBIAD: Journal of the Human & Social Science Researches, 5*(8), 2963-2986. https://doi.org/10.15869/itobiad.265374

Cajochen, C., Frey, S., Anders, D., Späti, J., Bues, M., Pross, A., ... & Stefani, O. (2011). Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of Applied Physiology, 110*(5), 1432–1438. https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00165.2011

Can, A. (2022). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi.

Canatar, F. (2020). *Nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri, kimlik duygusu ve kişiler arası problemler açısından incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, *1*, 177-182. https://doi.org/10.1007/s12671-010-0023-4

Cha, S.-S., & Seo, B.-K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open, 5*(1), 1-15. https://doi.org/10.1177/2055102918755046

Chamberlain, S. R., Lochner, C., Stein, D. J., Goudriaan, A. E., van Holst, R. J., Zohar, J., & Grant, J. E. (2016). Behavioural addiction—a rising tide? *European Neuropsychopharmacology, 26*(5), 841-855. https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.08.013

Chang, H., Meng, X., Li, Y., Liu, J., Yuan, W., Ni, J., & Li, C. (2023). The effect of mindfulness on social media addiction among Chinese college students: A serial mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1087909. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1087909

Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Prog Health Sci, 2*(1), 33-44.

Christensen, M. A., Bettencourt, L., Kaye, L., Moturu, S. T., Nguyen, K. T., Olgin, J. E., ... & Marcus, G. M. (2016). Direct measurements of smartphone screen-time: relationships with demographics and sleep. *PloS one, 11*(11), 1-14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165331

Cırcır, O., & Bayar, Y. (2023). Uykusuzluk, akıllı telefon bağımlılığı, akran etkisine direnme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitisü Dergisi, 16*(44), 563-592. https://doi.org/10.14520/adyusbd.1289515

Clayton, R. B., Leshner, G.,& Almond, A. (2015). The extended ISelf: The impact of IPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*(2), 119-135. https://doi.org/10.1111/jcc4.12109

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* (Çev., T. Ergene), Mentis.

Coyne, S. M., Stockdale, L., & Summers, K. (2019). Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. *Computers in Human Behavior, 96*, 78-84. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.014

Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, *13*(1), 85-91.

Çetinkaya, S. (2019). *Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çırak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi: dijital bağımlılık, sosyal bağlılık ve yaşam doyumunun rolü.* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun, K. S., Uğurlu, H., & Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(4), 272-278.

Davis, D.M., & Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practicereview of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, *48*, 198-208. https://doi.org/10.1037/a0022062

Demir, S. (2024). *Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Demir, S., & Önder, F. C. (2021). Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Journal of International Social Research, 14*(76), 585-593.

Demir, V. (2021). *Şizofrenide grup psikoterapisi: sanat terapisi ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programlarının etkililiğinin karşılaştırılması.* [Doktora Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Denizci-Nazlıgül, M., & Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi, 20*(2), 97-108.

Deveci, F. (2021). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile uyku arasındaki ilişki.* [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine, 35*(2),339-342. https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878

Dobbs, P. D., Hodges, E. J., Dunlap, C. M., & Cheney, M. K. (2020). Addiction vs. dependence: A mixed methods analysis of young adult JUUL users. *Addictive Behaviors, 107*, 106402. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106402

Dursun, S. (2017). *Ankara Üniversitesi Tıp fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığının araştırılması.* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Elçi-Gördağ, Ö. (2020). *Trakya üniversitesi araştırma görevlilerinde nomofobi ve nomofobiyi etkileyen faktörlerin araştırılması.* [Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., & Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 84*, 477–484. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.026

Erdoğan, İ.,& Alemdar, K. (2002). *Öteki kuram: Kitle iletişime yaklaşımları tarihsel ve eleştirel bir değerlendirmesi.* Erk Yayınları.

Ergin, Z. Ö. (2020). *Lise öğrencilerinin nomofobi düzeylerini etkileyen faktörler.* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erus, S. M. (2019). *Evlilikte bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekâ ve evlilik uyumunun aracılık rolü*. [Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erus, S. M., & Deniz, M. E. (2020). Kişilerarası bilinçli farkındalık üzerine derleme çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies, 13*(79), 67-80. https://doi.org/10.29228/jasss.40600

Erzincanlı, Y., Çubukcu, B. B., & Akbulut, G. (2024). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 12*(3), 1026-1041. https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1473816

Escalas, J. E., & Bettman, J. R. (2003). You are what they eat: The influence of reference groups on consumers' connections to brands. *Journal of Consumer Psychology, 13*(3), 339-348. https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1303_14

Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics.* Sage Publications.

George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference Second Edition.* Taylor and Francis.

Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy.* Guilford Press.

Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2016). *Psikoloji ve yaşam.* (Çev., G. Sart), Nobel.

Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., Sezen-Gültekin, G. & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science, 4*(2), 358-374. https://doi.org/10.21890/ijres.409265

Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction, 85*(11), 1403-1408. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x

Göger, B.(2021). *Akıllı telefon bağımlılığının adölesanların uyku kalitesi ve yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi.* [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior, 63*, 639–649. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091

Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki.* [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Görgün-Deveci, F. (2014). *Mücevher satın alımında yaşanan çelişkilerde etkili olan değişkenlerin belirlenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gözütok, E. N. (2023). *Bilinçli farkındalık ve yabancı dil öğrenme kaygısı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve yaratıcı problem çözmenin aracı rolü*. [Doktora Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36*(5), 233–241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research, 8*(5), 413-418. https://doi.org/10.3109/16066350009005587

Guimarães, C. L. C., Oliveira, L. B. S. D., Pereira, R. S., Silva, P. G. N. D., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, *27*(2), 319-329. https://doi.org/10.1590/1413-82712022270209

Gutiérrez, J. D. S., De Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in Psychiatry, 7*(175), 1-15. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00175

Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı*

gelişimine etkisinin incelenmesi. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güloğlu-Soysal, E. (2021). *Geç ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz otomatik düşünce arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gümüş, İ., & Örgev, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*, *6*(6), 310-315.

Güner-Öztürk, A. (2019). Gestalt Group Practice for Increasing Awareness of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *6*(3), 1-8. https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.03.001

Güney-Uygun, E. (2023). *Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık rolleri.* [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Günlü, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi*. [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Han S., Kim K. J., & Kim J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychologcy Behaviour Journal, 20*(7), 419-427. https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113

Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia, 12*(4), 2-8.

Harris, W. (2013). Mindfulness-based existential therapy: Connecting mindfulness and existential therapy. *Journal of Creativity in Mental Health, 8*(4), 349-362. https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844655

Hasmawati, F., Samiha, Y. T., Razzaq, A., & Anshari, M. (2020). Understanding nomophobia among digital natives: Characteristics and challenges. *Journal of Critical Reviews, 7*(13), 122-131.

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, *11*(3), 255. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080

Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13–32). Context Press.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, *35*(4), 639-665. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Hayırcı, B. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Helvacıoğlu, H. N. (2022). *Nomofobi, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Z kuşağı üzerine bir araştırma.* [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Jaiswal, S., Asper, L., Long, J., Lee, A., Harrison, K., & Golebiowski, B. (2019). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clinical and Experimental Optometry, 102*(5), 463-477. https://doi.org/10.1111/cxo.12851

Jin, B. S., Yoon, S. H., & Ji, Y. G. (2013). Development of a continuous usage model for the adoption and continuous usage of a smartphone. *International Journal of Human-Computer Interaction, 29*(9), 563-581. https://doi.org/10.1080/10447318.2012.729997

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry, 4*(1), 33-47. https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th ed.). Random House, Inc.

Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life.* Piatkus.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living.* Bantam Dell.

Kabat-Zinn, J. (2013). The foundations of mindfulness practice: Attitudes and commitment. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*, 19-38.

Kadıoğlu, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyal bağlılık, sosyal onay ihtiyacı ve kişilerarası ilişki tarzları arasında ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kahraman, N. (2023). *Sosyotelizm ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi örneği.* [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kaplan-Akıllı, G., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40*, 51-69.

Karaaslan, İ. A., & Budak, L. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Cep Telefonu Özelliklerini Kullanımlarının ve Gündelik İletişimlerine Etkisinin Araştırılması. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, *7*(26).

Kaymaz, E., & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemli akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-kontrolün aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(38), 79-108. https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325

Kaynak Ü. (2021). *Bireysel psikoloji temelli sosyal ılgi geliştirme psiko-eğitim programının ergenlerde sosyal ilgiye etkisi.* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Khantzian, E. J. (2003). The self-medication hypothesis revisited: The dually diagnosed patient. *Primary Psychiatry, 10*(9), 47-54.

Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki.* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote*? Computers in Human Behavior, 51*, Part A, 440–447. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030

Kim, M., Seong, G., Jeon, M. J., Jung, Y. C., & Lee, D. (2024). The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC psychiatry*, *24*(1), 294. https://doi.org/10.1186/s12888-024-05708-0

Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., ... & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PloS one, 11*(8), e0159788. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788

Kim, Y. G., Kang, M. Y., Kim, W. J., Jang, H. Y., & Oh, J. S. (2013). Influence of the duration of smartphone usage on flexion angles of the cervical and lumbar spine and on reposition error in the cervical spine. *Physical Therapy Korea, 20*, 10-17. https://doi.org/10.12674/ptk.2013.20.1.010

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology, 23*(1), 52-54. https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., & Baczynski, T. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior, 29*, 140-144. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025

Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education, 5*(4), 144-156. https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p144

Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 9*(1), 13-39. https://doi.org/10.15869/itobiad.629737

Küçükkurt, M., Hazar, Ç. M., Çetin, M., & Topbaş, H. (2009). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı perspektifinden üniversite öğrencilerinin medyaya bakışı. *Selçuk İletişim, 6*(1), 37-50.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE, 8*(2), e56936. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936

Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(4), 1171-1176. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103

Lanaj, K., Johnson, R. E., ve Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 124*(1), 11-23. http://dx.doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001

Lee, K. E., Kim, S.-H., Ha, T.-Y., Yoo, Y.-M., Han, J.-J., Jung, J.-H., & Jang, J.-Y. (2016). Dependency on smartphone use and its association with anxiety in Korea. *Public Health Reports, 131*(3), 411-419. https://doi.org/10.1177/003335491613100307

Lenger, K. A., Gordon, C. L., & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness, 8*, 171-180. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0

Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The mindfulness map: A practical classification framework of mindfulness practices, associated intentions, and experiential understandings. *Frontiers in Psychology, 12*, 727857. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727857

Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media, 2*(2), 93–113. https://doi.org/10.1080/17482790802078565

Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education, 159*, 104001. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety, 33*(4), 323-331. https://doi.org/10.1002/da.22466

Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one, 11*(11), e0163010. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Lopez-Fernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors, 64*, 275–280.

Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, L., Freixa-Blanxart, M., ve Gibson, W. (2014). Prevalence of problematic mobile phone use in British adolescents. CyberPsychology. *Behavior, and Social Networking, 17*(2), 91-98. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0260

Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2015). The conceptualization and assessment of problematic mobile phone

use. *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior*, 591-606. https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8239-9.ch050

Lull, J. (2001). *Medya iletişim kültür*. (Çev., N. Güngör), Vadi Yayınları.

Mahgoub, N., Abdel Tawab, A. M., Abd El Haleem, A., Hanafy, D. A., El Dabaa, L. K., Mahmoud, H. M., & Abd ElRahman, S. F. (2019). Relationship between problematic internet use and nomophobia levels among the faculty youth. *International Journal of Internet Education*, *18*(1), 1-22. https://dx.doi.org/10.21608/ijie.2019.98628

Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration,* 7, 291–312.

Marty-Dugas, J., Ralph, B. C. W., Oakman, J. M., & Smilek, D. (2018). The relation between smartphone use and everyday inattention. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 5*(1), 46–62.

Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(21), 268-286. https://doi.org/10.20875/makusobed.306903

Mittal, B. (2006). I, me, and mine-how products becme consumers' extended selves. *Journal of Consumer Behaviour, 5*, 550-562. https://doi.org/10.1002/cb.202

Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği. (2023). Mobil iletişim sektörü raporu: Türkiye'nin ve Dünyanın dijital karnesi. https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf

Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H., ... & Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 817-828. https://doi.org/10.2147/NDT.S59293

Montagni, I., Guichard, E., Carpenet, C., Tzourio, C., & Kurth, T. (2016). Screen time exposure and reporting of headaches in young adults: A cross-sectional study. *Cephalalgia, 36*(11), 1020-1027. https://doi.org/10.1177/0333102415620286

Neyens, D. M., & Boyle, L. N. (2007). The effect of distractions on the crash types of teenage drivers. *Accident Analysis & Prevention, 39*(1), 206-212. https://doi.org/10.1016/j.aap.2006.07.004

Okur, S., Arslan, Ü., Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2024). Mindfulness and resilience as serial mediators of links between childhood psychological maltreatment and substance misuse. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 1-19.https://doi.org/10.1080/15332640.2024.2440086

Olsen, C. M. (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology, 61*(7), 1109-1122. https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.03.010

Özarslan, H., & Nisan, F. (2011). Kullanımlar ve doyumlar perspektifinden televizyon izleme alışkanlıkları ve motivasyonları: Gümüşhane örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi. 1*(1), 23-43.

Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, *3*(2), 115-120.

Özçakmak-Altınay, H. (2023). *Bilinçli farkındalık temelli eğitim programlarının akıllı telefon bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi ve ruminasyonun aracı rolü: Öncesi-sonrası yarı deneysel çalışma.* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özen-Koç, Ö. (2023). *Ön ergenlerde bilinçli farkındalık temelli programın etkililiği.* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özer, Ş. (2013). *Problemli internet kullanımının benlik saygısı ve öznel iyi oluş ile açıklanabilirliği.* [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 35*(159), 226-237.

Pavithra, M. B., & Madhukumar, S. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine, 6*(3), 340-344.

Peker, A., Nebioğlu, M., & Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 20*(2), 153-158. http://dx.doi.org/10.5455/apd.301945

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi, 1*(2), 164-172.

Poon, K.-T., & Jiang, Y. (2020). Getting less likes on social media: Mindfulness ameliorates the detrimental effects of feeling left out online. *Mindfulness, 11*(4), 1038–1048. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01313-w

Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *CyberPsychology & Behavior, 11*(2), 169-174. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0056

Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M. B., & Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of behavioral addictions, 5*(3), 465-473. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.056

Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (Eds.). (2014). *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment.* Academic Press.

Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology, Vol. 1. Theory and methods* (pp. 618–655). John Wiley & Sons.

Saatçi, F. (2021). *Üniversite öğrencilerinin nevrotik eğilimleriyle sosyotelizm düzeyleri arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun ve nomofobinin aracılık rolü.* [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior, 57*, 321-325. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045

Sarıgöz, M. (2023). *Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının sağlığı geliştirme ve koruyucu davranışlar üzerine etkisi.* [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sarıgül, U. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği.* [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Satıcı, B. (2024). Longitudinal associations between COVID-19 burnout and mindfulness among counsellor candidates: a two-wave cross-lagged study. *British Journal of Guidance & Counselling*, *52*(2), 296-304. https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2196395

Satıcı, B., & Satıcı, S. A. (2022). Mindfulness and subjective happiness during the pandemic: Longitudinal mediation effect of hope. *Personality and Individual Differences*, *197*, 111781.https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111781

Sayan-Karahan, A. (2023). Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelere ilişkin bir derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, *10*(3), 356-375. https://doi.org/10.31682/ayna.1152083

Schoeni, A., Roser, K., & Röösli, M. (2015). Symptoms and cognitive functions in adolescents in relation to mobile phone use during night. *PloS one, 10*(7), 1-15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133528

Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Anı Yayıncılık.

Sevi, O. M., Odabaşıoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., & Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 15*(1), 15-22.

Sevinç, M. (2021). *Ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, bilişsel kapılma ve siber aylaklık etkinlik düzeyleri arasındaki ilişkisinin belirlenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sevindik, E. (2023*). Algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler.* [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences, 3*(3), 705-707.

Sinsomsack, N., & Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of Smartphone addiction. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 186*(3), 248-252. https://doi.org/10.2991/insyma-18.2018.61

Song, W. J., & Park, J. W. (2019). The influence of stress on internet addiction: Mediating effects of self-control and mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*, 1063-1075. https://doi.org/10.1007/s11469-019-0051-9

Stratton, S. J. (2021). Population research: Convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine, 36*(4), 373-374. https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649

Sui, W., Sui, A., Munn, J., & Irwin, J. D. (2024). Comparing the prevalence of nomophobia and smartphone addiction among university students pre-COVID-19 and during COVID-19. *Journal of american college HealtH*, *72*(6), 1688-1691. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2087473

Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şata, M., Çelik., İ, Ertürk, Z., & Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 7*(1), 156-169. https://doi.org/10.21031/epod.95432

Şata, M., & Karip, F. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonunun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, *6*(4), 426-440. https://doi.org/10.30703/cije.346614

Şen-Ayyıldız, Ö. (2023). *Ruh sağlığı çalışanlarının bağlanma düzeylerinin stres üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin aracı rolünün incelenmesi.* [Doktora Tezi, Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şen, H. N. (2020). *Adölesanlarda sağlığı geliştirme davranışlarının stresle başa çıkma ve öz yeterlik ile ilişkisinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve Lisrel uygulamaları.* Ekinoks Yayınları.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı.* (Çev., M. Baloğlu), Nobel Yayın Dağıtım.

Tayiz, V. (2024). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan psikoeğitim programının bilinçli farkındalık, dijital iyi oluş, stres, problemli cep telefonu kullanımı ve dijital bağımlılık düzeylerine etkisi.* [Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemli kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.* [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tekin, Ç., Güneş, G., & Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemli Kullanım Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Medicine Science, 3*(3), 1361-1381.

Terry, C. P., & Terry, D. L. (2015). Cell phone-related near accidents among young drivers: Associations with mindfulness. *The Journal of Psychology, 149*(7), 665-683. https://doi.org/10.1080/00223980.2014.964166

Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—A prospective cohort study. *BMC Public Health, 11*(66), 1-11.

Topses, G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırt edici ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE), 1*(3), 67-75.

Torun, N. (2023*). The effect of mındfulness level on consumer's smartphone addıctıon and screen tıme.* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2022, 17 Mayıs). *İstatistiklerle gençlik.* https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2022-49670

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024, 27 Ağustos). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492

Uygun, E. G. (2023*). Ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları ile çocuklarının duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalığın aracılık rolleri.* [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uygur, S. S. (2017*). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü*. [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi.* [Uzmanlık Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Üstündağ Öcal, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi*. [Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: A promising new approach to preventing depressive relapse. The British *Journal of Psychiatry, 200*(5), 359-360. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.104745

Wong, P., Hogg, M. K., & Vanharanta, M. (2012). Consumption narratives of extended possessions and the extended self. *Journal of Marketing Management, 28*(7), 936-954. https://doi.org/10.1080/0267257X.2012.698632

Yakut, E., Havva, S., & Özlem, K. (2022). Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisinde nomofobinin rolü: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Bingöl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 6*(1), 79-107.

Yalçın-Irmak, A., & Erdoğan, S. (2019). Predictors for digital game addiction among Turkish adolescents: a Cox's interaction model-based study. *Journal of addictions nursing, 30*(1), 49-56. https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000265

Yaman, N., & Demir-Çelebi, Ç. (2019). Doğada farkındalık terapisinin doğayla ilişki, yargısız farkındalık ve algılanan stres üzerindeki etkisi. *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı.* 19-26.

Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları.* Pegem Akademi.

Yelkenci-Özenir, Y. (2023). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, davranışsal ve duygusal sorunlar ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*.

[Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research.* [Doctoral thesis, Iowa State University]. ScienceDirect.

Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, *32*(5), 1322-1331. https://doi.org/10.1177/0266666915599025

Yıldız, M., & Tamam, L. Bağımlılıkta Psikoterapi Kuramları. *Bağımlılık Dergisi*, *26*(2), 247-263. https://doi.org/10.51982/bagimli.1574084

Yılmaz, Ö. (2024). *Akıllı telefon bağımlılığı ve dijital tükenmişliğe yönelik bir model çalışması: bilinçli farkındalık ve dijital duygu bulaşmasının aracılık rolü.* [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş zaman faaliyeti olarak akıllı telefonlar ve sosyal yaşam üzerine etkileri: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6*(5), 2414-2434.

Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yüksel, M. A. (2019). Akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik bilinçli-farkındalık temelli tasarım. *Tasarım Enformatiği, 1*(2), 67-77.

Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri.* Yüce Yayım.

Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z., & Wen, Y. (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: A cross-sectional study among junior school students in China. *BMC Pediatrics, 19*(1), 310. https://doi.org/10.1186/s12887-019-1699-9

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu

../../20..

DENEKLERİN GÖNÜLLÜLÜĞÜ
VE
AYDINL ATILMIŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Doç. Dr. Seher Merve ERUS danışmanlığında Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Lütfullah KARADEMİR tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörleri belirlemektir. Araştırmada katılımcıların yanıtlaması beklenen 5 bölüm bulunmaktadır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları içtenlikle size en uygun seçenekler çerçevesinde cevaplamanızdır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve araştırma dışında herhangi bir kişi ya da kurum ile paylaşılmayacaktır. Yapılan araştırma ile ilgili bir sorunuz olduğunda araştırmacıya aşağıdaki mail adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Lütfullah KARADEMİR, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi,

Doç. Dr. Seher Merve ERUS, Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü.

Araştırmaya katılmayı ve sonuçların bilimsel çalışmalarda kullanılmasını,

☐ **Kabul ediyorum.**

☐ **Kabul etmiyorum.**

Ek 2. Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, ***"Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Akıllı Telefondan Uzak Kalma Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Öznel İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi"*** adıyla, **1 Mart-15 Nisan 2024** tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Bu araştırmanın ana hedefi, lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını anlamak için akıllı telefondan uzak kalma korkusu, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş ile ilişkisini araştırmaktır. Öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığına müdahale sürecinde öğretmenlere, uzmanlara ve velilere de katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Araştırma Uygulaması: Anket şeklindedir.

Araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleşmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Yüksek Lisans Öğrencisi Lütfullah KARADEMİR

İletişim Bilgileri :

Velisi bulunduğum ..... sınıfı ..... numaralı öğrencisi ..... ……'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

..../...../.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1	**Cinsiyet**	□ Kadın □ Erkek
2	**Sınıf Düzeyi**	□9. Sınıf □10. Sınıf □11. Sınıf □12. Sınıf
3	**Okul Türü**	□Fen Lisesi □Sosyal Bilimler Lisesi □Anadolu Lisesi □İmam Hatip Lisesi □Meslek Lisesi
4	**Anne Eğitim Düzeyi**	□Okur yazar değil □İlkokul □Ortaokul □Lise □Üniversite □Lisans Üstü
5	**Baba Eğitim Düzeyi**	□Okur yazar değil □İlkokul □Ortaokul □Lise □Üniversite □Lisans Üstü
6	**Ailenin Ekonomik Durumu**	□Düşük □Ortanın Altı □Orta □Ortanın Üstü □Yüksek
7	**Hafta İçi Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi**	□0-1 saat □1-3 saat □3-5 saat □5 saat ve üstü
8	**Hafta Sonu Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi**	□0-1 saat □1-3 saat □3-5 saat □5 saat ve üstü

Ek 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanı işaretlemeniz gerekmektedir. Her bir ifadeyi okuyarak sağ tarafta bulunan size en uygun kutuya (X) işareti koyunuz. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

	Hemen Hemen Her Zaman	**Çoğu Zaman**	**Bazen**	**Nadiren**	**Oldukça Seyrek**	**Hemen Hemen Hiçbir Zaman**
1. Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem						
3.Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya ensemde ağrı hissederim.						
5.Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissederim.						
7.Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.						
9.Akıllı telefonumu düşündüğümden daha uzu süre kullanırım.						

Ek 5. Nomofobi Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelere katılma derecenizi belirtmeniz gerekmektedir. Her bir ifadeyi okuyarak sizin için uygun olan rakamlardan yalnızca bir tanesini seçiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

1.Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum

3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum

8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum

Eğer akıllı telefonum yanımda değilse…

10. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum

11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum

20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.

Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle Katılıyorum

Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanı işaretlemeniz gerekmektedir. Her bir ifadeyi okuyarak sağ tarafta bulunan size en uygun kutuya (X) işareti koyunuz. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

	Kesinlikle Katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1.Belli bir sure farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
6.Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
12.Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13.Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
15.Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						