

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE**  
**NOMOFOBİ, DEPRESYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**BÜŞRA ÇAKMAKCI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Dr. Öğr. Üyesi Hatice ÖNER**

**AYDIN-2022**

## KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Büşra Çakmacı tarafından hazırlanan “Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 16/11/22

Üye (T.D.) : ..... (ünvan, adı soyadı) ..... (üniversite) ..... (imza) ...  
Üye : ..... (ünvan, adı soyadı) ..... (üniversite) ..... (imza) ...  
Üye : ..... (ünvan, adı soyadı) ..... (üniversite) ..... (imza) ...

### ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ..... tarih ve ..... sayılı oturumunda alınan ..... nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgisini, yardımını ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Hatice ÖNER'e çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda yardımcı olan ve benden desteğini esirgemeyen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Fatma DEMİRKIRAN, Hülya ARSLANTAŞ ve Mehtap KIZILKAYA'ya teşekkürü bir borç bilirim. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD'lı Arş. Gör. Hocalarıma, özellikle tez sürecinde yardımlarından dolayı Arş. Gör. Dr. Orkun ERKAYIRAN' a çok teşekkür ederim.

Tez çalışmam süresince gösterdikleri sabır, özveri ve verdiği destekler için annem Esmâ DEDELİ'ye ve ablam Hatice ÇAKMAKÇI'ya sonsuz teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca beni motive eden ve destekleyen başta dostum İrem ÇİL olmak üzere Emine AKSOY ve Fikret ULUTAŞ'a sonsuz teşekkür ederim.

Tez yazma sürecinde yazım ve noktalama hatalarımı düzeltmeme yardımcı olan öğretmen Gülşen DEDELİ'ye sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ÖZET .....	viii
ABSTRACT .....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Soruları .....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Bağımlılıklar.....	5
2.1.2. Bağımlılığın Tanımı ve Kuramsal Altyapı.....	5
2.1.3. Teknoloji Bağımlılığı.....	6
2.1.4. Teknoloji Bağımlılığı Türleri.....	7
2.2. Nomofobi Tanımı ve Kuramsal Yapı.....	11
2.2.1. Nomofobik Birey Özellikleri.....	12
2.2.2. Nomofobi Nedenleri, Epidemiyoloji ve Üniversite Gençliği.....	12
2.3. Depresyon.....	13
2.3.1. Depresyon Tanımı.....	13
2.3.2. Bağımlılık ve Depresyon.....	14
2.3.3. Üniversite Öğrencilerinde Bağımlılık ve Depresyonla İlgili Çalışmalar .....	14
2.3.4. Sağlık Profesyonellerinde Bağımlılık ve Depresyon.....	15

2.3.5. Hemşirelik Öğrencilerinde Bağımlılık ve Depresyon .....	15
2.4. Psikolojik İyi Oluş .....	16
2.4.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları .....	16
2.4.2. Teknoloji Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş .....	17
2.4.3. Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluşun Önemi .....	18
2.4.4. Teknolojik Bağımlılık ve Teknolojik Bağımlılıkla Baş Etmede Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar .....	18
3. YÖNTEM .....	20
3.1. Araştırma Şekli .....	20
3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi .....	20
3.3. Araştırmaya Alınma Kriterleri .....	21
3.4. Araştırmaya Alınmama Kriterleri .....	21
3.5. Veri Toplama Araçları .....	21
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu .....	21
3.5.2. Nomofobi Ölçeği .....	22
3.5.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE) .....	22
3.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	22
3.6. Verilerin Toplanması .....	23
3.7. Verilerin Analizi .....	23
3.8. Araştırma Sınırlılıkları .....	24
3.9. Araştırmanın Etik Yönü .....	24
4. BULGULAR .....	26
5. TARTIŞMA .....	38
5.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarının Tartışılması .....	38
5.2. Öğrencilerin Nomofobi İle Psikolojik İyi Olma Durumlarının Tartışılması .....	41
5.3. Öğrencilerin Depresyon Puan Ortalamaları İle Nomofobi Puan Ortalamaları	

Arasındaki İlişkinin Tartışılması .....	42
5.4. Öğrencilerin Depresyon ve Psikolojik İyi Olma Durumlarının Tartışılması.....	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
7. KAYNAKLAR .....	47
8. EKLER .....	63
Ek 1. Psikolojik İyi Oluş Kullanım İzni .....	63
Ek 2 Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni .....	64
Ek 3. Örnek Ölçek Maddeleri.....	65
Ek 4. Beck Depresyon Envanteri Örnek Maddeler .....	66
Ek 5. Nomofobi Ölçeği Örnek Maddeler .....	67
Ek 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler.....	68
Ek 7. Kurum İzni .....	69
Ek 8. Etik Kurul İzni .....	70
BİLİMSEL ETİK BEYANI .....	71
ÖZ GEÇMİŞ.....	72

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>BDE</b>	: Beck Depresyon Envanteri
<b>BTK</b>	: Bilişim Teknolojileri Kurumu
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>NÖ</b>	: Nomofobi Ölçeği
<b>PIOÖ</b>	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Sınıflar ve Cinsiyete Göre Tabaka Ağırlıkları.....	21
<b>Tablo 2.</b> Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımları.....	25
<b>Tablo 3.</b> Öğrencilerin Boş Zaman Aktivitelerinin Dağılımı. ....	26
<b>Tablo 4.</b> Öğrencilerin Telefon Kullanımı ile İlgili Özelliklerin Dağılımı. ....	26
<b>Tablo 5.</b> Öğrencilerin Beck Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Nomofobiye Yordama Güçleri. ....	27
<b>Tablo 6.</b> Öğrencilerin Sosyodemografiklerine Göre, Nomofobi Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın Analizi. ....	28
<b>Tablo 7.</b> Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre, Beck Depresyon Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın Analizi. ....	31
<b>Tablo 8.</b> Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın Analizi. ....	34
<b>Tablo 9.</b> Öğrencilerin, Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarının Dağılımı. ....	36
<b>Tablo 10.</b> Öğrencilerin Nomofobi, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Kolerasyon Değerleri.....	37



## ÖZET

### HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ, DEPRESYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Çakmakçı B. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Aydın,2022.**

**Amaç:** Araştırmanın amacı, hemşirelik fakültesi öğrencilerinde, nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma, analitik-kesitsel bir çalışmadır. Araştırma 1 Şubat 2022-1 Temmuz 2022 tarihleri arasında yapıldı. Veri toplama için Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanıldı. Araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi 1131 öğrenci araştırma evreninden 442 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinde parametrik veriler için t testi ve ANOVA testi, nonparametrik veriler için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Nomofobi, depresyon riski ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin analizinde doğrusal (linear) regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Nomofobi puanları ile Beck Depresyon Envanterinden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r=.175$   $p=.001$ ). Nomofobi puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r=.106$   $p=.028$ ). Beck depresyon envanteri puanı ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.488$   $p=.000$ ).

**Sonuç:** Hemşirelik öğrencilerinde depresyon puanı orta düzey bulunmuştur. Nomofobi puanı orta düzey bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş puanı ortalama puanın üzerinde bulunmuştur. Nomofobi puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puan düzeyinin azaldığı, depresyon puanı düştükçe psikolojik iyi oluş puan düzeyinin arttığı ve nomofobi arttıkça depresyon puanının da arttığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre nomofobi,

depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, Hemşirelik, Nomofobi, Psikolojik İyi Oluş

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOPIA, DEPRESSION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS IN NURSING FACULTY STUDENTS

**Çakmakci B. Aydın Adnan Menderes University Institute of Health Sciences Health and Diseases Nursing Master's Thesis, Aydın, 2022.**

**Objective:** The aim of the study is to examine the relationship between nomophobia, depression and psychological well-being in nursing faculty students.

**Material and Methods:** The research is an analytical-cross-sectional study. The research was carried out between February 1, 2022 and July 1, 2022. Personal Information Form, Nomophobia Scale and Beck Depression Inventory, Psychological Well-Being Scale were used for data collection. The research consists of 442 students from the population of 1131 students of Aydın Adnan Menderes University Nursing Faculty. The t-test and ANOVA test were used for parametric data, Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis test were used for nonparametric data in examining the relationship between students' socio-demographic characteristics and nomophobia, depression and psychological well-being. Linear regression analysis was used to analyze the relationship between nomophobia, depression risk and psychological well-being.

**Results:** There is a positive and low-level significant correlation between the Nomophobia scores of the university students participating in the study and the scores they received from the Beck Depression Inventory ( $r=.175$   $p=.001$ ). A low negative correlation was found between nomophobia scores and psychological well-being scores ( $r=.106$   $p=.028$ ). A moderately significant negative correlation was found between Beck depression inventory score and psychological well-being scores ( $r=-.488$   $p=.000$ ).

**Conclusion:** The depression score of the nursing students was found to be moderate. The nomophobia score was found to be moderate. Psychological well-being score was found above the average score. It was found that as nomophobia score increased, the level of

psychological well-being decreased, as the depression score decreased, the level of psychological well-being increased, and as nomophobia increased, the depression score also increased. In addition, differences were found in the levels of nomophobia, depression and psychological well-being according to the sociodemographic characteristics of the students.

**Keywords:** Depression, Nomophobia, Nursing, Psychological Well-Being.

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Hızla gelişen teknoloji, günlük faaliyetlerimizi ve alışkanlıklarımız büyük ölçüde etkilemektedir (Argumosa-Villar ve diğerleri, 2017). Buna bağlı olarak günlük faaliyetlerimizi ve alışkanlıklarımızı da büyük ölçüde değiştirmektedir. Günümüzde teknolojinin gelişmesinin neden olduğu bazı değişimler olmuştur. Bu değişimler ve ilerlemeler ile birlikte internete bağlanabilen akıllı telefonlar hayatımıza daha fazla girmeye başlamıştır. Bu teknolojik cihazlar; internet vasıtasıyla elektronik posta gönderme, alışveriş, sosyal ağlara erişim, randevuları zamanlama, eğlence ve oyunlar gibi birçok işi halledebilme imkanı tanımıştır (Karatay, 2018). Yüz yüze olarak yapılabilecek iletişim, teknolojik cihazlarla yapılabilir hale gelmiştir (Gezgin ve diğerleri, 2017; Zheng, 2005). Kolay kullanımı ve kapsamlı işlevselliği sayesinde özellikle akıllı telefonların kullanım sıklığı da artmaktadır (Zheng, 2005). Yapılan bir araştırmada aşırı mobil telefon kullanımının uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı, korku, kaygı, stres ve depresyona neden olduğu bildirilmiştir (Aşık, 2018). Yaşadığımız çağda nomofobi, önemli bir psikolojik problem olarak her geçen gün artmaktadır (Türen, 2017). Problemler telefon kullanımını sonucunda bazı olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015); yaptıkları araştırmada depresyon düzeyi yüksek çıkan üniversite öğrencilerinin daha nomofobik olduğunu tespit etmiştir. Psikolojik iyi oluş; bireyin mutluluğa anlam yüklemesine, daha iyi bir seviyede öz denetime sahip olmasına, bireysel gelişimine ve kendini gerçekleştirmesine etki etmektedir (Anić ve Tončić, 2013).

Hayatımızın giderek daha vazgeçilmez bir parçası olan akıllı telefon ile ilgili Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2020) verilerine göre, aile halkında cep telefonu/akıllı telefon varlığı oranı %99.4 olarak bulunmuştur. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2020) verilerine göre, 2004'ten bu yana Türkiye'deki hanelerde telefona sahip olma oranı %53,7'den %99,4'e çıkmıştır. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK, 2021) tarafından "Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2021 son çeyreği itibari ile Türkiye'de toplam 86 milyon kişi akıllı telefona sahiptir. Telefonda internet hizmeti alan birey sayısı da 69 milyona yaklaşmıştır. Deloitte'un (2018) 33 ülkeden yaklaşık 54 bin katılımcı ile gerçekleştirdiği Global Mobil

Kullanıcı Araştırmasına göre, Türkiye’de günde ortalama akıllı telefon kontrol etme oranı %78’dir. Yıldırım’a (2014) göre, üniversite gençliğinde akıllı telefon kullanımı oldukça yaygındır.

Akıllı telefon; hayatımızda birçok avantaj sağladığı gibi kişiler ve toplum üzerinde davranış, alışkanlıklar, karakter vb. birçok değişim sürecinde sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkide bulunmaktadır (King ve diğerleri, 2013). Bazı bireylerde farkında olmadan hissedilen telefon ihtiyacı, cep telefonlarının kişi üzerinde yarattığı olumsuz etkilerden biridir. Fobik davranışlar zamanla bağımlılığa dönüşmüştür. Bu tür bireylerin teknolojik cihazların yokluğunda hissettikleri stres, kaygı, huzursuzluk, endişe türündeki duygular nomofobi olarak tanımlanmaktadır (Erdem ve diğerleri, 2017; King ve diğerleri, 2014). Cep telefonunun olmadığı durumlarda yoksunluk çekmek, bağımlılığa neden olan ve haz veren bir durumdan ayrılma olarak bilinmektedir. Başka bir deyişle modern çağın yeni kavramı nomofobi; cep telefonu, kişisel bilgisayar veya başka bir sanal iletişim cihazının bulunmamasından kaynaklanan “rahatsızlık veya endişe” olarak da tanımlanan özel bir fobidir (Yıldız ve diğerleri, 2020). Diğer bir ifade ile nomofobi, teknolojiye dokunmamanın patolojik korkusu olarak da tanımlanabilir (Okuyan ve diğerleri, 2019). Tavalacci ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmaya göre her 3 üniversite öğrencisinden 1’i nomofobik belirtiler taşımakta ve bu durum okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan başka bir araştırmada; problemlili akıllı telefon kullanımının depresyon, uyku problemleri, anksiyete ve dikkat dağınıklığına neden olduğu bildirilmiştir (Aşık, 2018). Yaşadığımız çağda nomofobi, önemli bir psikolojik problem olarak her geçen gün artmaktadır (Türen, 2017). Görüldüğü gibi aşırı telefon kullanımı bazı olumsuz durumları tetikleyebilmekle birlikte yaşamdaki bazı stresörler sonucu bireylerde bağımlılık haline gelebilmektedir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015), yaptıkları araştırmada depresif belirtileri yüksek olan üniversite öğrencilerinde cep telefonu kullanımının daha fazla olduğunu bildirilmiştir. Cep telefonu kullanımıyla ilgili çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda depresyon ve akıllı telefon arasındaki ilişki dikkate alınmalıdır. Literatür incelendiğinde, akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan problemlere yönelik araştırmalar son yıllarda artış göstermiştir (King ve diğerleri, 2013; King ve diğerleri, 2014). Nomofobi, depresyon ve anksiyete arasında önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sharma ve diğerleri, 2019). Nomofobi ve depresyon arasındaki ilişkinin varlığı, bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarını da etkileyebilir. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olarak söylenmiştir (Ryff, 1989). Bradburn (1969), iyi oluşu ‘mutluluk’ olarak ifade etmiştir (Akt. Kuyumcu, 2012). İyi oluşun sağlıklı ve uzun

ömürlü olma, daha sağlıklı ilişkiler kurma, işte ve performansta daha başarılı olma üzerinde büyük bir etkisi olduğu bilinmektedir (Kermen ve diğerleri, 2016). Psikolojik iyi oluş; bireyin mutluluğa anlam yüklemesi, daha iyi bir seviyede öz denetime sahip olması, bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme üzerinde etkili olabilmektedir (Anić ve Tončić, 2013). Bu nedenle psikolojik iyi oluşun özünde; bireylerin yaşam amaçları, hayatla başa çıkma stratejileri, değer ve mizaçları yer almaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Başka bir ifadeyle bireyin yaşamına ilişkin farklı alanlardaki amaçları, sahip olduğu değerler onun psikolojik iyi oluşunu etkileyebilmektedir. 21.yy'da gelişen özellikleriyle birlikte kullanımının yaygınlaşması, akıllı telefonların günümüzün ve geleceğin vazgeçilmez bir aracı olduğunu göstermektedir. Diğer yaş gruplarına nazaran özellikle üniversite gençliğinde akıllı telefon kullanımının daha yaygın olduğuna rastlanmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde nomofobi ve değişkenleriyle ilgili araştırmalar yapıldığı (Akşit Aşık, 2018; Büyükçolpan, 2019; Tavolacci ve diğerleri, 2015) görülse de nomofobinin yeni bir kavram olması nedeniyle Türkiye' de bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Literatürde hemşirelik öğrencilerinde; nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olması araştırmacının özgünlüğünü ortaya koymaktadır.

Geleceğin profesyonelleri olacak olan hemşirelik öğrencilerinde; nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumlarının ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konması, gençlik dönemindeki bireylerin genel olarak ruhsal durumlarının ortaya konması açısından önemlidir. Sağlık profesyonellerinin büyük bir kısmını oluşturan hemşireler hastalarla ve ekip arkadaşlarıyla uzun saatler boyu etkileşim halinde çalışmaktadır. Özellikle mesai saatleri içinde akıllı telefon kullanım davranışlarına ilişkin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi önemlidir. Elde edilecek olan bilgiler ışığında yaptığımız çalışmanın, öğrencilerde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile gençlik ruh sağlığı, bağımlılıkla mücadele ve koruyucu ruh sağlığı hemşireliği kapsamında, önleyici müdahalelerin planlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, hemşirelik fakültesi öğrencilerinde, nomofobi, psikolojik iyi oluş ve depresyon durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 1.2. Araştırma Soruları

1. Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi düzeyi ne düzeydedir?
2. Hemşirelik öğrencilerinde depresyon düzeyi ne düzeydedir?
3. Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik düzeyi iyi oluş ne düzeydedir?
4. Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve depresyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
7. Hemşirelik öğrencilerinde depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri nomofobi düzeyini yorduyor mu?



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Bağımlılıklar

Tarih boyunca insanlar nesnelere, davranışlara ve birçok haz yaratan duyguya yoğun bir heyecan ve ilgi duymuştur (Köseliören, 2017). Bu durum bağımlılık terimini doğurmuştur. Bağımlılık, “tiryakilik”, “iptila”, “alışkanlık”; İngilizce’de ise “habituation”, “addiction”, “dependence” ve “abuse” gibi farklı kavramlar ile ifade edilmiştir (Köseliören, 2017). Birçok insanda alkol, sigara, kumar vb. bağımlılıklara rastlanmaktadır. Bağımlılığın davranışsal olarak gelmesi teknoloji, yeme ve oyun bağımlılığı gibi bağımlılıkları türetmiştir. Hızla gelişen teknoloji, günlük faaliyetlerimizi ve alışkanlıklarımızı büyük ölçüde etkilemektedir (Argumosa-Villar ve diğerleri, 2017).

#### 2.1.2. Bağımlılığın Tanımı ve Kuramsal Altyapı

Maddeden, problemlili teknoloji kullanımına kadar birçok bağımlılık çağımızın sorunlarından (Sümer ve diğerleri, 2015). Bağımlılık; tolerans gelişiminin olduğu, kişiyi psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz etkileyen ve bu etkilere rağmen kişilerin kullanıma devam ettiği, tekrarlamalarla seyredebilen kronik bir beyin hastalığıdır (DSM-V, 2013). Başka bir deyişle bağımlılık, bir maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucu, gittikçe daha fazla alınması, kişinin hayatında sorunlara, bu madde veya davranış eksikliğinde yoksunluğa neden olmasıdır. (Uğurlu ve diğerleri, 2012).

11. Kalkınma Raporu’na göre bağımlılıklar, “Madde Bağımlılığı ve Davranışsal Bağımlılıklar” başlıkları içerisinde dahil olarak değerlendirilmiştir. Teknoloji bağımlılığı “Davranışsal Bağımlılık” başlığı altında değerlendirilmektedir (11. Kalkınma raporu, 2018).

Bağımlılığın nedenleri, psikolojik ve fizyolojik olarak farklı disiplinler ve kuramsal çerçevelerde detaylıca araştırılmıştır (Baker ve diğerleri, 2011; Buscemi ve Turchi, 2011). Bauman (2004) buradaki ek ve göre çıkacak; günümüzde insanların belirsiz durumlardan, güvensiz hissettiği ortam ve anksiyeteden kurtulmak için tüketim ve maddiyata dayalı mallara

bağımlı olduklarını belirterek hayatlarını bir şekilde bu davranışlarla garanti altına aldıklarından ve ilişkilere saklandıklarından; bu çağı, gelişen ve ilerleyen modern dünya olarak tanımlar. Bireyler, yalnızlıktan korktukları için aşırı bir ilişki arayışına girerler. Bu arayış, modern dijital çağ ilişkilerinin bitiminde bağımlılık gibi belirtilerin artmasına neden olur. Birey kendini kontrolde hissetmesine karşın teknolojik dünyaya bağımlılık, bireyin gerçek hayattan koparılmasına neden olmaktadır.

Bağımlılık, bağlanma kuramı bakış açısı ile ele alınmıştır. Bağlanma kuramına göre, yaşanan her türlü deneyim, ayrılık, yakınlarını kaybetme; özellikle travma kökenli sonradan çıkan depresyon, öfke gibi duyguların açığa çıkması ile yakından ilişkilidir (Bowbly ve Ainsworth, 2013). Erken dönemde yaşanan her türlü deneyim, travma ve diğer sorunlar; ileriki yıllarda yaşanabilecek depresyon, anksiyete ve öfke gibi ruhsal problemlerle yakından ilişkilidir (Bowbly, 1969). İnternet üzerinden erişilen sosyal ortamlar, güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin sosyal izolasyon duygularını düşürmektedir. Özellikle internet üzerinden kimliği bilinmeyen kişilerle bağlantı, çevrimiçi erişimler ve sosyal izolasyonun azaltılmasında önemlidir (Eichenberg ve diğerleri, 2017).

### **2.1.3. Teknoloji Bağımlılığı**

Sürekli gelişmekte olan teknoloji ile birlikte teknolojik cihaz kullanımı yaşamın en önemli yapı taşları haline gelmiştir (Eichenberg ve diğerleri, 2017; Eroğlu ve Bayraktar, 2017). Türkiye’de problemlili internet bağımlılığı incelendiğinde, diğer yaş gruplarına nazaran gençlerde daha sık görülmektedir. İnternetle beraber büyüyen Z kuşağı, yaşamının çoğunu internet ve teknolojik araçlara maruz kalarak yaşamaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu koşullar olumlu ve olumsuz bazı durumlar ortaya çıkmıştır. Diğer bağımlılıklardaki gibi teknolojik cihazlara olan bağımlılıkla, bireyin bağlı olduğu teknolojik cihaza erişemediğinde yoksunluk belirtilerini yaşadığı bir durum olarak tanımlanıyor. Teknolojik araçların giderek hayatımızın bir parçası haline gelmesi de bazı sonuçlara neden oldu. İnternet ve akıllı cihazların bilinçsiz kullanım sonuçlarına göre, en sık görülen madde kullanımı (%38), duygudurum bozuklukları (%33), depresyon (%25), psikotik bozukluk (%14) ve anksiyete bozukluğu (%10) olarak başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğu ortaya konmuştur (11. Kalkınma Raporu, 2018).

## 2.1.4. Teknoloji Bağımlılığı Türleri

### Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının sonucu olarak ortaya çıkmış bir bağımlılık türüdür. Önceki araştırmalarda internet bağımlılığının bir türü olarak oyun bağımlılığı tanımlanmıştır (Young ve diğerleri, 1999). Pandemi ile birlikte ergen ve çocuklarda internet kullanımı önceki yıllara göre %500 artmıştır (Yeşilay Teknoloji Bağımlılığı, 2020). Bilgisayar oyunları 12-25 yaş aralığında özellikle erkekler arasında en yaygın eğlence aracıdır (Griffiths ve diğerleri, 2003). Bir araştırmada kadınların haftada 5 saat oyun oynadığı bulunurken erkeklerin haftada ortalama 13 saat oyun oynadığı tespit edilmiştir (Gentile ve diğerleri, 2004). DSM 5'te oyun bağımlılığı, "internet oyunu oynama bozukluğu" olarak ele alınmış ve üzerinde araştırmalar önerilmiştir. Bu bozukluk için tanı kriterleri 1 yıl içerisinde 5 veya fazlasının olması ve tekrarlayıcı olması olarak belirlenmiştir (APA, 2013).

DSM-5'e göre internette oyun oynama bozukluğu tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

1. İnternet oyunları ile zihinsel olarak meşgul olmak.
2. İnternet oyunlarına erişemediğinde yoksunluk belirtileri göstermek.
3. İnternet oyunlarına her geçen gün daha fazla zaman harcamak.
4. Oyun oynama süresini kontrol edememek.
5. Oynadığı oyun süresi ile ilgili çevresindekilere yalan söylemek.
6. Anhedoni.
7. Hayatındaki oyun sebebiyetli sorunlara rağmen oyunu bırakamamak.
8. Oyunu kaçınmak ve rahatlamak için kullanmak.
9. Akademik kariyerini, işini ve yaşamını oyun oynadığı için riske atmak.

Oyun bağımlılığı olan bireyler, sürekli olarak oyun oynama isteği duymakta ve günün büyük bir bölümünü oyun oynayarak harcamaktadır (Andreassen ve diğerleri, 2016; Brunborg ve diğerleri, 2014). Bu durum kişilerin sosyal ilişkilerinin zedelenmesine neden olmaktadır. Oyun bağımlılığının, kişilerde obsesyonlara (Andreassen ve diğerleri, 2016), akademik başarının düşmesine ve depresyona neden olduğu (Festl ve diğerleri, 2013; Lemmens ve diğerleri, 2009) bildirilmiştir.

## **İnternet Bağımlılığı ve Netlessfobi**

İngilizce’de “Being Netlessfobia” olarak tanımlanan bu kavram, Türkçe’de “İnternetsiz Kalma Korkusu” olarak tanımlanmıştır. Netlessfobi, internetin aşırı kullanımından kişinin internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internet yoksunluğundan endişe duymasıdır (Güney, 2017). Kişilerin internette kalma sürelerini kontrol altına alamamaları sonucunda internet bağımlılığı olarak adlandırılan bir bağımlılık türü oluşmuştur (Shapira ve diğerleri, 2003). İnternet bağımlısı olan kişilerde internette uzak duramama, internette geçirdiği vaktin farkında olamama, internet kullanımı ile ilgili obsesyonlar ve dürtüsel davranma gibi durumlar görülmektedir (Young 1996, Young 1998, Beard ve Wolf 2001).

Netlessfobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir (Öztürk, 2015):

1. Bireyin 3’ten fazla internete bağlanabilen akıllı cihaz kullanımı,
2. Günlük yaşantısında gittiği mekanlarda internet bağlantısı olmasına dikkat etmesi,
3. Günlük en az 8 saat ve daha fazla online kalması,
4. İnternete bağlanamadığında gelişmeleri kaçırdığının endişesini yaşaması,
5. Kısa süreliğine bile internette ayrı kalamaması,
6. Gece uyurken bile akıllı cihazları yakınında tutması,
7. Sosyal medya hesaplarına ait mesaj, bildirim ve beğenilerden haz duyulması
8. Günlük rutin işlerini (alışveriş, yemek sipariş vb.) internette yapması,
9. Günde sosyal amaçlı en az 20 bildirimde bulunulması.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmada, fazla internet kullanımının kişilerin depresyon gibi farklı sorunların oluşmasına neden olduğu belirtilmiştir (Dieris-Hirche ve diğerleri, 2017).

## **Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Sosyal Medya Bağımlılığı**

Sosyal medya, günümüz dünyasında bireylerin çeşitli sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için bir kaynak olmuştur. Heberleşmeden oyuna birçok içeriği barındıran sosyal medya en büyük kitle iletişim araçlarından biri haline gelmiştir (Aktan, 2018). Bununla birlikte ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya sitelerini aşırı derecede kullanımı ile ortaya çıkan bağımlılık türüdür. Van den Eijnden ve diğerleri (2016) sosyal medya bağımlılığını; sosyal medyanın fazla kullanılması, sosyal medya kullanma isteğinin kontrol altına alınamaması, sosyal medyaya erişemediği durumlarda hissedilen fiziksel ve duygusal

rahatsızlık, sosyal ilişkilerin zarar görmesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya ile birlikte pekiştirici bir güç yaratan “gelişmeleri kaçırma korkusu”, insanların sürekli olarak sosyal medyadaki güncellemelerden habersiz kalma korkusu olarak ifade edilmektedir (Moreland ve Fox, 2015). Bu tür bağımlılığı olan ve korku yaşanan bireyler “Acaba bir şey kaçırdım mı, şu an sosyal medyada neler konuşuluyor?” endişesi ile sürekli akıllı cihazlarını kontrol etme ihtiyacı hissederler (Aydın, 2018). Bu korkuyu yaşayan insanların kendilerini yalnız hissettikleri (Dossey, 2014) ve bu korkuya sahip insanların günde en az 7 saat sosyal medyada zaman harcadıklarını bildirmişlerdir (Hoşgör ve diğerleri, 2017). Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının depresyon (Scott ve Woods, 2016), narsizim (Andreassen ve diğerleri, 2016), sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (Oberst ve diğerleri, 2016) yalnızlık ile (Savcı, 2016) doğru orantılı; psikolojik iyi oluş (Brooks, 2016) ile ters orantılı olduğu bulunmuştur.

### **Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Nomofobi**

Akıllı telefonların aşırı kullanımı ile birlikte bir belirti olarak da tanımlanabilecek nomofobi terimi ortaya çıkmıştır. Nomofobi, kişilerin herhangi bir nedenden dolayı telefonlarından uzak olmasına karşı hissettikleri kaygı ve korku durumu olarak adlandırılmaktadır (Bragazzi ve Puente, 2014; King ve diğerleri, 2013). Nomofobi, “Telefon veya internetten mahrum kalma korkusu “ olarak tanımlanmıştır (King diğerleri, 2014). DSM-5’e göre “durumsal fobiler, belirli bir nesne veya duruma karşı kaygı ve sıkıntının eşlik ettiği aşırı, akılcı olmayan korkudur” (APA, 2013). Bu kavram ilk kez 2008’de İngiltere’de yapılan bir araştırmanın sonucunda ortaya çıkmıştır. 18-25 yaşlarındaki gençlerin daha ileri yaşlara oranla daha fazla nomofobik davranışlar sergilediği görülmüştür (Bragazzi ve Puente, 2014). Üniversite öğrencilerinde kadınların, erkeklere göre daha nomofobik olduğu bilinmektedir (Dixit ve diğerleri, 2010). Bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı, stres ve endişe göz önünde bulundurulduğunda Bragazzi ve Del Puente (2014) bireyler üzerinde oluşturduğu kaygı, stres ve endişenin boyutları ile yayılma hızı nedeniyle nomofobinin DSM-5’e ayrıca eklenmesi gerekliliğini ifade etmişlerdir. Nomofobi belirtilerini şu şekilde açıklamışlardır:

- Günün büyük bir bölümünü akıllı telefonla geçirme, sürekli şarjı kontrol etme
- Akıllı telefonda uzak kalma durumunda, şarj veya kontör bitmesi, telefonu bulamama gibi düşüncelerin bireylerde kaygı oluşturması
- Akıllı telefon kullanımının mümkün olunmadığı mekan ve yerlerden uzak kalmak
- Sürekli olarak bildirim, mesaj gelme durumunu kontrol etmek

- Uyumken dahi akıllı telefonunu açık ve yakınında tutmak
  - Yüz yüze konuşmanın kaygı oluşturması nedeniyle dijital araçları kullanarak iletişim kurmak
  - Akıllı telefon için büyük masrafa girmek veya aşırı borçlanmak
- olarak sıralanmıştır (Braggazzi ve Del Puente, 2014).

Bahi ve Delulis'e (2015) göre katılanların yarısı cep telefonlarını kaybettiklerinde veya ulaşmadıklarında endişeli ve kaygılı olduğunu söylemişlerdir. Hindistan'da 1500 akıllı telefon kullanıcısının katıldığı bir araştırmada katılımcıların, akıllı telefonlarına ulaşamadıklarında ya da akıllı telefon kullanım imkânları olmadığında, nefes darlığı, titreme, taşikardi, panik atak vb. durumlar yaşadıkları tespit edilmiştir (Bhavani ve Maragatham, 2017). Yıldırım ve diğerleri (2016) tarafından yapılan 537 üniversite öğrencisinin dahil olduğu bir çalışmada öğrencilerin %42,6'sında nomofobik davranışlar gözlemlendiği sonucuna varılmıştır. Problemler telefon kullanımının düşük benlik algısı olan kişilerde daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Elhai ve diğerleri, 2017).

### **Phubbing Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler**

Phubbing, snubbing (yok sayma, kötüye kullanma), İngilizce phone (telefon) kelimelerinden oluşmaktadır (Pişkin ve Nazir, 2016). Bireyin akıllı telefona sosyal ortamlarda bile ilgisini vermesi olarak bilinmektedir (Karadağ ve diğerleri, 2015). Phubbing kavramı, çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. İçerisinde bağımlılık türleri olarak oyun, telefon, internet ve sosyal medya bağımlılığını da içermektedir (Karadağ ve diğerleri, 2016; Al-Saggaf ve diğerleri, 2018). Bu kavram sosyotelizm olarak Türkçe'ye çevrilmiş ve kişilerin toplum içerisinde olduğu zamanlarda diğer insanlarla iletişim kurmayarak, akıllı telefon ile ilgilenmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışta bulunan kişilere de sosyotelist denilmiştir (Karadağ ve diğerleri, 2016). Phubbing davranışları, kişilerin sosyal bağlarının kopmasına neden olmakta ve insanlarla olan iletişimini ve etkileşimini olumsuz yönde etkilemektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2015). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve telefon uygulamasını kullanma sıklığı ile phubbing arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Gömleksiz ve Fidan, 2017). Phubbing ile ilgili çalışma ışığında en etkili faktörlerin başında akıllı telefon bağımlılığı gelmektedir (Karadağ ve diğerleri, 2016).

## 2.2. Nomofobi Tanımı Ve Kuramsal Yapı

Nomofobi ilk kez 2008’de UK Post Office tarafından telefonlar üstündeki kaygıları araştırmak amacıyla yapılan bir araştırmada tanımlanmıştır. “No-mobile-phone-phobia” İngiliz’ce sözcüklerinin kısaltmalarıyla nomofobi ortaya çıkmıştır (Yıldırım, 2014; Secur Envoy, 2012). Nomofobi, telefondan uzak kalma, telefona erişememe ya da telefonla iletişim kuramama durumunda bireyin yaşadığı istemsiz ve mantıksız korku olarak tanımlanmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016). Başka bir deyişle modern çağın yeni kavramı nomofobi “cep telefonu, kişisel bilgisayar veya başka bir sanal iletişim cihazının bulunmamasından kaynaklanan rahatsızlık veya endişe” olarak da tanımlanan özel bir fobidir (Yıldız ve diğeri, 2020). Bragazzi ve Del Puente (2014), Zihinsel Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabında (DSM-V) nomofobinin fobik durumlar içerisinde değerlendirmesi gerektiği belirtilmiştir.

Günümüzün en büyük korkularından biri olan telefonla iletişim sağlayamama, akıllı telefondan uzak kalma ve bu cihazlardan yoksun kalma korkusu olarak ifade edilmektedir (King ve diğeri, 2014; Yıldırım, 2014). Kim (2017), genişlemiş benlik kuramında nomofobiye akıllı telefondan ayrı kalma kaygısı olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, kişi akıllı telefonunu genişlemiş benliğinin bir parçası olarak görmekte ve bundan dolayı kişinin teknolojik aletlere bağlanma olasılığı artmaktadır (Kim, 2017).

Bağlanma stilleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, bağlanma ve kaçınma stiline sahip bireylerin nomofobik özellikler gösterdikleri bulunmuştur (Konok ve diğeri, 2016). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, yüz yüze iletişimlerde kaygı yaşadıkları için çoğunlukla akıllı telefon ile iletişim kurmayı tercih etmektedirler. Bu durumun internet ve cep telefonu bağımlılığının oluşmasına neden olacağı belirtilmiştir (Hart ve diğeri 2015; Oldmeadow ve diğeri, 2013). Kaçınan bağlanmaya sahip olan bireylerin yüz yüze iletişimden ziyade uzaktan iletişim sağlanabildiği cep telefonlarıyla kendilerini daha güvende hissettiği görülmektedir. Bu durum onların cep telefonlarına bağımlı olmalarına neden olabilir (Faber ve Nitzburg, 2013).

### **2.2.1. Nomofobik Birey Özellikleri**

Akıllı telefonlar; alışveriş, iş ve eğitim alanlarında hızlı ve pratik olması nedeniyle hayatımızı kolaylaştırmıştır. Bireylerde bu cihazların aşırı kullanılmasından dolayı bazı problemler ortaya çıkmaktadır (Hawi ve Rupert, 2015). Bu durum nomofobik bireyin davranışlarını değiştirmiştir.

Nomofobik birey davranışları:

- Telefonu aşırı kullanmak,
- Sürekli ekranı kontrol etmek,
- Mesaj olup olmadığını bakmak,
- Cep telefonu sahibi olmak için aşırı harcama yapmak,
- Gün içerisinde telefonunu hiç kapatmamak,
- Telefondan uzak kaldığı durumlarda endişe ve korku yaşamak,
- Telefonu terk ettiğinde aşırı kaygı ve endişe hisseden bireyler olarak görülmektedir

(Bragazzi ve Puente, 2014).

Kaur ve Sharma (2015) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin gece yatarken bile telefonlarını açık konumda bıraktıkları saptanmıştır. Akıllı telefonun problemleri kullanımı; mesaj geldi sanılması, bildirim sesi duyma hissi gibi durumlar oluşturmakta ve bunlar, kaygı ve depresyonla ilişkilendirilmektedir (Lin ve diğerleri, 2013). Nomofobiye bağlı bireylerde yorgunluk, stres, baş ağrısı, aynı zamanda bel ve boyun ağrıları görülmektedir (Argumosa Villar ve diğerleri, 2017).

### **2.2.2. Nomofobi Nedenleri, Epidemiyoloji ve Üniversite Gençliği**

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK, 2021) tarafından belirlenen %104 yaygınlık oranında, Türkiye’ de toplam 86 milyon mobil abone olduğu görülmektedir. Akıllı telefondan internet hizmeti alanların oranı ise 69 milyon kadardır. Deloitte’un (2018) “Global Mobil Kullanıcı Araştırmasına” göre, Türkiye’de her 5 kişiden 4’nün telefonunu kontrol ettiği ortaya çıkmıştır. Birçok bireyde telefon ihtiyacı hissetme durumu, farkında olmadan fobi



nitelikli bir bağımlılığa dönüşmüştür. Günümüzde artık neredeyse tüm insanlarda akıllı telefonlara bağımlılık bunun yan etkisidir. Bu bağımlılık da bireylerin teknolojik araçlara karşı yoksunluk çekmelerinin bir sonucu olmuştur.

Yıldırım'a (2014) göre, akıllı telefon kullanımı en çok üniversite öğrencilerinde görülmektedir. Erdem ve diğerlerinin (2017) Türkiye'de diğer yaş grupları ile üniversite öğrencilerini karşılaştırdığı çalışmada üniversite öğrencilerinin diğer yaş gruplarına göre akıllı telefon kullanımının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Tavalacci ve diğerlerinin (2015) Fransa'da 760 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmaya göre; öğrencilerin üçte biri, özellikle de kız öğrenciler, akıllı telefon bağlantısını kaybetme korkusu yaşamakta ve bu durum akademik performanslarında, ruh ve genel sağlık durumlarında kötüleşmeye neden olmaktadır. Demografik özelliklerden yaş ile nomofobi ilişkisini ele alan çalışmalara göre, ileri yaştaki bireylere nazaran gençlerde nomofobik semptomlar daha fazladır (Bragazzi ve del Puente, 2014).

## **2.3. Depresyon**

### **2.3.1. Depresyon Tanımı**

DSM-5'e göre depresyon: "Genel belirtileri üzüntü, boşluk ve sinirlilik hissi, bireyin aktivite düzeyini önemli derecede etkileyen bedensel ve bilişsel değişimlerdir." (APA, 2013). Depresyon: "Üzüntülü düşünce, davranışlarda yavaşlama, değersizlik, küçüklük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde azalma gibi semptomların görüldüğü bir sendromdur"(Engin ve Çam, 2014).

Depresyon, dünyada en sık görülen halk sağlığı problemidir. Depresyon, genel toplumda yaygın görüldüğü gibi kişilerin yaşamın getirdiği problemlerle baş etmesinde ciddi düzeyde zorlanmaya sebebiyet verir (Avenevoli ve diğerleri, 2015). Ayrıca depresyon kronikleşme ve yenileme ihtimali yüksek bir hastalık olarak bildirilmiştir (Avenevoli ve diğerleri, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre küresel olarak, her yaştan yılda 264 milyondan fazla insanda depresyon görülmektedir (World Health Organization, 2017). Depresyon, dünyada yeti yitimine ve ölüme en çok neden olan 10 hastalıktan biri olarak görülmektedir (Çevik ve Volkan, 2001).

### **2.3.2. Bağımlılık ve Depresyon**

İnternete her yerde erişebilmemiz ve bu araçlar sayesinde birçok günlük işi görebiliyor olmamız iletişim araçlarını artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam biçimleri, yaşam kalitesini etkilemektedir. Kişilerde sosyal medya yoksunluğunun depresyona, kaygıya, strese ve duygu durum bozukluklarına neden olduğu bulunmuştur (Elhai ve diğerleri, 2018). Depresyon ve kaygı bozukluğu olan kişilerde de problemlerli internet kullanımının fazla olduğu görülmüştür (Durak ve Durak 2011). Depresyonun varlığı ile kişiler internete yönelmekte, bunun sonucunda gerçek hayattan uzaklaşıp daha depresif belirtiler gösterebilmektedirler. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, depresyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin problemlerli akıllı telefon kullanım oranının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Akgönül ve Akpınar, 2015).

### **2.3.3. Üniversite Öğrencilerinde Bağımlılık ve Depresyonla İlgili Çalışmalar**

30 yaş üstü yetişkinlere göre yetişkinliğe adım atmış gençlerin sosyal ağlara daha fazla bağımlı olduğu bildirilmiştir (Ho ve diğerleri, 2017). Aynı zamanda başka bir araştırmaya göre sosyal medya kullanımı ve yalnızlık seviyeleri arasında bir bağlantı kurulmuştur (Balcı ve Gölcü, 2013). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada depresyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin problemlerli akıllı telefon kullanım oranının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Akgönül ve Akpınar, 2015). Sosyal medya bağımlısı olan ve yoksunluk çeken bireylerin depresyon, kaygı ve stres gibi durumları daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir (Elhai ve diğerleri, 2018). Türkiye’de problemlerli internet bağımlılığı incelendiğinde, diğer yaş gruplarına nazaran gençlerde problemlerli internet bağımlılığının daha yaygın olduğu görülmüştür. İnternetle beraber büyüyen Z kuşağı, yaşamının çoğunu internete ve teknolojik araçlara maruz kalarak yaşamaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018).

### **2.3.4. Sağlık Profesyonellerinde Bağımlılık ve Depresyon**

Gençler arasında sosyal medya kullanım sıklığının arttığı bilinmektedir. Bununla birlikte sağlık profesyonelleri de bu gençler arasında yer almaktadır. Bu durum hasta bakım kalitesini de göz önünde bulundurduğumuzda önemli bir risk oluşturabilir.

Yapılan çalışmada, Sağlık profesyonelleri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, sosyal medyanın sık kullanımının bakım kalitesini kötü etkilediği bulunmuştur. Aynı zamanda hasta güvenliği açısından da bu durum risk taşımaktadır (Katz-Sidlow ve diğerleri, 2012). Kişisel verileri koruma ve hastanın mahremiyeti açısından da büyük risk oluşturmaktadır (Barton, 2012).

Araştırmada, sağlık profesyonelleri adaylarında orta düzeyde nomofobi yaşandığı ve sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Ünver ve diğerleri, 2021). Araştırmaya katılan sağlık bölümü üniversite öğrencileri, haftanın %25'ini internet kullanarak geçirdiğini bildirmiştir (Ulutaşdemir ve diğerleri, 2017).

### **2.3.5. Hemşirelik Öğrencilerinde Bağımlılık ve Depresyon**

21. yüzyılın en büyük problemlerinden olarak öngörülen akıllı telefon bağımlılığı bugün ve yakın gelecekte büyük risk oluşturmakta, aynı zamanda büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya göre hemşirelik fakültesi öğrencilerinin teknolojik cihaz ve internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve diğerleri, 2017). İnternet bağımlısı öğrencilerde depresyon daha fazla görülmektedir (Malak, 2018). Depresyon ve kaygı bozukluğu olan kişilerde de problemlerli internet kullanımının daha fazla olduğu bulunmuştur (Durak ve Durak 2011). Diğer taraftan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, depresyon düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde problemlerli akıllı telefon kullanımının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Akgönül ve Akpınar, 2015).

## 2.4. Psikolojik İyi Oluş

Ruh sağlığı araştırmalarında çoğunlukla depresyon, stres ve bağımlılık gibi sağlık problemleri sorunlarına odaklanıldığında “mutluluk” bireyleri olumlu yönde etkileyen bir kavram olarak karışımıza çıkmaktadır (Springer ve Hauser, 2006). Psikolojik iyi oluş, kişisel gelişimi ilerletebilme ve bireyin etrafındaki problemlerle baş etmelerindeki olumlu algıları olarak tanımlanır (Kuyumcu, 2012). Dengeli yaşama ile gerçek benlik arasında ilişki bulunan psikolojik iyi oluş: “Bireyin fiziksel ve bilişsel sağlığını pozitif etkileyen bir uyum yeteneğidir” (Deci ve Ryan, 2001; akt Günay ve Çelik, 2019).

Psikolojik iyi oluş kavramı, eskiden ‘bazı rahatsızlıkların ve psikolojik belirtilerin olmayışı’ (kaygı ve halüsinasyon gibi) olarak ifade edilmiş ve bu kavramı açıklamak için yetersiz kalmıştır (Tanhan, 2007). Pozitif psikoloji, sadece olumsuz durumların yokluğu değil bireyin olumlu durumları yaşamıyor oluşunun da bireyde sorun yarattığı kanaatindedir (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi oluş ile ilgili 2 kavram vardır : Hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonism). Hazcılık kavramı kişinin temel olarak mutluluk ve haz duymasıdır. Eudaimonism ise, bireyin kendini tanıması ve kendine yönelmesi olarak açıklanabilir (Ryff, 2014). Bu kavram psikolojik işlevsellik olarak da adlandırılabilir. Bireyin kendi var olan potansiyelini en iyi şekilde göstermesi anlamına da gelmektedir. Tüm bunların psikolojideki karşılığı iyi oluş olarak açıklanmıştır (Keyes ve diğerleri, 2002).

Yapılan çalışmalarda stresle baş etmeden meslek hayatlarındaki problemlere kadar birçok durumun hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi olma durumlarını etkilediği bildirilmiştir (Aydın ve diğerleri, 2017). Psikolojik işlevsellik ve olumlu düşünceler, hemşirelik öğrencilerinin bütünsel bakım sağlamalarında önemli olabilir. Bir araştırmada hemşirelerin gelecekteki mesleki başarılarının ruhsal sağlıkla ilişkisi olduğu vurgulanmıştır (Fu-Ju Tsai ve diğerleri, 2018).

### 2.4.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff a göre psikolojik iyi oluşun altı anahtar boyutu vardır:

**Öz Kabul (Kendini Kabul):** Kişinin kendini kabul hissi ile kendi varlığını, geçmiş yaşantılarını değerlendirmesidir. Kendini kabul terimi, öz saygıdan ziyade daha geniş bir

kapsamda yer almaktadır. Rygg ve Singer'a (1996) göre kendini kabul eden bireyler, kendileri, yaşantıları ve hayatları ile ilgili olumlu düşüncelere sahip kişilerdir.

**Bireysel Gelişim (Kişisel Gelişim):** Bireyin kendini geliştirmesi, kendinde olan potansiyeli kullanabilmesi, geliştirebilmesi için gerekli olan becerileri sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1995). Bireysel gelişimi yüksek kişiler entelektüel bir arayış içerisinde olurlar (Singer ve Ryff, 1996).

**Özerklik (Otonomi):** Özerklik, insanların bağımsız irade ve yönelimi anlamına gelmektedir. Özerkliği yüksek olan insanların kendi standartlarına göre davranması ve sosyal baskılara direnme potansiyelinin yüksek olması beklenmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Özerkliği yüksek kişiler; kendi hayatlarıyla ilgili konularda onay almadan, kendi kontrol ve değerlendirmelerine güvenerek hareket ederler.

**Çevresel Hakimiyet (Çevresel Denetim):** Bireyin ruh durumuna, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına uyacak şekilde çevresini dizayn etmesine çevresel hakimiyet denir. Çevresel hakimiyet durumu düşük olan kişiler günlük işleri kendileri için uygun olacak şekilde kontrol altına almakta zorlanırlar (Ryff, 1989).

**İnsanlarla olumlu ilişkiler:** Başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurmak, yaşam doyumunu etkilemektedir. Diğerleriyle empati, güven bağı ve samimiyet kurmak aynı zamanda içinde sevginin de olduğu ilişki kurabilme becerisinin varlığını göstermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu durum, bireylerin diğerlerinden daha başarılı bir hayat sürdüğünü düşündürmektedir.

**Yaşam Amaçları:** Yaşam amacı ve yaşam amacının belirlenmesi sağlıklı birey olmanın öğelerinden biridir.

#### 2.4.2. Teknoloji Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş

İnternet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin araştırılması önemlidir (Whang, Lee ve Chang, 2003). Yaşam doyumunu ile internet kullanımı arasında yapılan çalışmaya göre, yaşam doyumunu ve internet kullanımı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Demirer ve Şahin, 2015). 15 bin kişiden fazla bireyin katıldığı araştırmada, yaşam doyumunu, aile ve arkadaş ilişkileri, yaşam ortamı gibi alanlarda düşük puanlı olan bireylerin problemleri internet kullanımları yüksek bulunmuştur (Cao ve diğerleri, 2011). Ortaöğretim öğrencilerinde

yapılan çalışmaya göre ise psikolojik iyi oluş ve yalnızlığın problemleri internet kullanımının bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Meral ve Bahar, 2016).

### **2.4.3. Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluşun Önemi**

Sağlık sektörü iş yoğunluğu sebebiyle diğer çalışma ortamlarına nazaran daha fazla stresli bir ortamdır ve bu durum sağlık çalışanlarının psikolojik olarak daha kuvvetli olmalarını gerektirir (Kaynak ve Öztuna, 2020). Hastaların tedavisini, başlangıcından sonuna kadar tüm tedavi süreçlerini gözetimlerinden biri hemşireler olmaktadır. Aynı zamanda gerek hasta gerekse hasta yakınları ile olan yakın etkileşimleri dolayısıyla önemli bir noktada yer almaktadırlar (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016). Bu süreçte hemşirelerin psikolojik açıdan iyi olmaları hem bireysel hem de mesleki bakımdan oldukça önemlidir (Özçetin ve diğerleri, 2019). Hemşireler, hastalarla 24 saat bakım gereksiniminde bulunur ve hastaların ağrı, acı, tükenmişlik, ölüm korkusu ve ruhsal sorunlar gibi deneyimlerinde yanında olurlar. Hastalarla ve hasta yakınlarıyla olan etkileşimleri açısından hemşireler önemli bir noktada yer almaktadır. Geleceğin hemşire adayları olarak da psikolojik iyi oluş kavramı; hemşirelerin yerine getirdikleri vazifenin zorluğu ve görevi yerine getirirken üstlendikleri iş yükleri, sorumlulukları göz önüne alındığında önemlidir.

### **2.4.4. Teknolojik Bağımlılık ve Teknolojik Bağımlılıkla Baş Etmede Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar**

İnternet bağımlılığı, depresyon ve diğer hastalıkların yanı sıra bu hastalıkların psikolojik iyi oluş ile ilişkilerinin detaylı araştırılması önemlidir (Whang ve diğerleri, 2003). Teknolojik platformların davranışsal psikolojiyi bilerek bireyleri daha bağımlı hale getirmesi ele alındığında bu konuda bütüncül bir bakış açısı geliştirilmesi zorunludur. Ergenler arasında, yüz yüze gerçekleşen ya da gerçek ilişkilerin yerine geçen "elektronik arkadaşlıkların" iyi oluşa zarar verdiği bulunmuştur (Subrahmanyam ve Lin, 2007). Problemleri internet kullanımı ile iyi olma durumlarının incelendiği çalışmada, problemleri internet kullanımı azaldıkça iyi olma durumlarının arttığı bulunmuştur (Çağır ve Gürkan, 2010). Öz saygının, yaşam doyumunun ve öznel iyi oluşun problemleri internet kullanımında derin

olumsuz duygulara neden olduğu saptanmıştır (Durak ve Durak , 2011). Başka bir çalışmada 328 üniversite öğrencisinden alınan sonuçlara göre öznel yaşam gücünün ve öznel mutluluğun internet bağımlılığının negatif yordayıcısı olduğu ve ikisi arasında bir aracı görevi gördüğü bulunmuştur (Akın, 2012).

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın şekli, çalışmanın evreni ve örnekleme, araştırmaya alınma kriterleri, veri toplama araçları verilerin toplanması, verilerin analizi, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmanın etik yönü ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Şekli

Bu çalışma analitik kesitsel bir araştırmadır.

#### 3.2. Çalışmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma evrenini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi 1.2.3.4. sınıf öğrencilerinden 2021-2022 güz döneminde öğrenimine devam eden 1131 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem hesaplamasında G-Power kullanılmış, hacim hesaplamasında etki büyüklüğü 0,10 (small), güç (1-beta) 0,80 ve alpha 0,05 kabul edilerek hesaplamada örneklemin 442 öğrenciye ulaşılması gerektiği belirlenmiş ve 443 öğrenciye ulaşılmıştır (Özdemir ve diğerleri, 2019). Her tabakadaki öğrenci sayısına bölünerek tabaka ağırlıkları hesaplanmıştır.

Öğrencilerin sınıfları ve cinsiyetlere göre tabaka ağırlıkları aşağıdaki tabloda verilmiştir.



**Tablo 1.** Sınıflar ve Cinsiyete Göre Tabaka Ağırlıkları

SINIFLAR	KADIN	ERKEK	TOPLAM
1	$130/1131=0.114$ $442*0.114=51$	$152/1131=0.134$ $442*0.134=59$	110
2	$132/1131=0.116$ $442*0.116=52$	$132/1131=0.116$ $442*0.116=52$	104
3	$141/1131=0.124$ $442*0.124=55$	$129/1131=0.114$ $442*0.114=51$	106
4	$165/1131=0.145$ $442*0.145=64$	$150/1131=0.132$ $442*0.132=58$	122
Toplam	222	220	442

### 3.3. Araştırmaya Alınma Kriterleri

- Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde okuyor olmak.
- Araştırmaya katılmaya istekli olmak.

### 3.4. Araştırmaya Alınmama Kriterleri

- Yoktur.

### 3.5. Veri Toplama Araçları

**Verilerin toplanmasında;** ilgili literatür incelenerek 7 sorudan oluşan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur (Büyükçolpan, 2019;Özden,2019;Canatar, 2020). Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

#### 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, günde ortalama telefonu kullanım süresi ve günde ortalama telefonu kontrol etme sayısı gibi bilgilerin yer aldığı literatür incelenerek oluşturulmuş toplam 7 sorudan oluşmaktadır (Büyükçolpan, 2019; Çırak,2021).

### 3.5.2. Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1’den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7’ye (Kesinlikle Katılıyorum) olarak cevaplanır. Ölçek 7’ li Likert tipindedir. “Bilgiye Erişememe” (4 madde), “Rahatlıktan Feragat Etme” (5 madde), “İletişim Kuramama” (6 madde) ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” (5 madde) (Yıldırım ve Correia, 2015) olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmuştur. Katılımcılar Nomofobi Ölçeği’nden 20 ve 140 arasında puanlama almaktadırlar. Katılımcılar 20 puan altındaysa nomofobisinin olmadığı ve 100-140 üzerinde almasıyla aşırı düzeyde nomofobisinin olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmadaki güvenilirlik katsayısı cronbach alfa değeri .95 bulunmuştur. Güvenilirlik; iletişim kuramama için .94, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme için .87, bilgiye erişememe için .83 ve rahatlıktan feragat etme için .81 olarak hesaplanmış alt boyut güvenilirlik katsayılarıdır (Correia ve Yıldırım, 2015).

### 3.5.3. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck Depresyon Ölçeği Beck, Ward, Mendelson ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0- 63 puanları arasında değişmekte ve ölçekte 0’dan 3’e kadar dört seçenek bulunmaktadır. Bu ölçekten yüksek puan çıkanlarda depresyon düzeyi yüksektir. Beck, Steer, Ball ve Raneri, (1996) ölçeğin güvenilirlik katsayısını .91 olarak bildirmiştir. Hisli (1989) ölçeği Beck Depresyon Envanteri olarak Türkçe’ye uyarlamıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iki yarım test güvenilirlik katsayısı .74, ölçüt bağımlı geçerlilik katsayısının ise .47 ile .63 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu çalışmada envanterin güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

### 3.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri, (2009-2010) tarafından sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek, mevcut iyi oluşu değerlendirmek için geliştirilmiştir. Telef, (2011; 2013) ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel

hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişkili olduğu bildirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 'dir. Kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde maddeleri 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde seçilmelidir. Ölçekten alınan puanlar minimum 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile maksimum 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında olmalıdır. Ölçekten alınacak yüksek puan bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Diener ve diğerleri, 2010). Sonucunda çıkan puanların kişinin psikolojik olarak güçlü, işlevsellik açısından kendini olumlu algıladığı tespit edilmiştir (Köse, 2020). Bu çalışmada envanterin güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

### **3.6. Verilerin Toplanması**

Çalışmanın verileri, 1 Şubat-1 Temmuz 2022 tarihleri arasında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden online ve yüz yüze toplanmıştır. Araştırma, veri toplama formlarını çevrimiçi/online formata dönüştürerek hazırlanmıştır. Öğrencilere çalışma ile ilgili ön bilgilendirme yazılı ve sözlü olarak yapılmıştır. Online anketler araştırmacının çevrimiçi sisteminde toplanmıştır. Çevrimiçi olarak ulaşılamayan öğrencilere araştırma veri toplama formlarının doldurulması amacıyla derslerin bitiminde sınıflara gidilerek ulaşılmıştır. Araştırmacı kendisini tanıttıktan sonra araştırmanın amacını ve hemşirelik eğitimi açısından önemini açıklamış, öğrencilerin soru sormalarına izin verilmiştir. Araştırmaya çevrimiçi olarak katılmadığı teyit edilen gönüllü öğrencilere veri toplama formları dağıtılmıştır. Her öğrencinin araştırma formlarının doldurulması için toplamda yarım saat (30 dk.) süre verilmiştir.

### **3.7. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı verilerin değerlendirilmesinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Verilerde yer alan sistematik işaretli kodlamaların verilerin normallik dağılımını bozmaları ve uç değerler ortaya çıkarması sebebi ile toplanmış olan 443 veriden 9 veri analizden çıkarılmıştır. Çalışma analizi 434 veri üzerinden yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi, 0.05 ( $p < 0.05$ ) olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde normallik testi skewness (çarpıklık) ve kurtosis (Basıklık) kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımında skewness ve kurtosis değerleri -2.0 ile +2.0 arasında bulunmuş olup normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Verilerin analizinde bağımsız değişkenlerde yer alan verilerde sayının 30'un altında kalması durumunda nonparametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinde parametrik veriler için t testi ve ANOVA testi uygulanmış; nonparametrik veriler Mann Whitney u testi ve Kruskal Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş puan durumları arasındaki ilişkinin analizinde doğrusal (linear) regresyon analizi kullanılmıştır.

### **3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma sadece bir hemşirelik fakültesi öğrencileri üzerinde yapıldığı için genellenebilirlik açısından sınırlıdır.

### **3.9. Araştırmanın Etik Yönü**

Çalışmanın yapılabilmesi için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 2022/289 sayılı karar ile etik kurul izni, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dekanlığından E-76261397-050.99-133549 sayılı karar ile kurum izni alınmıştır. Ayrıca, çalışmayı sınıf ortamında yapmak için ders hocalarından izin alınmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden sözel onam alınmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma verileri ve analizinden elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımları

<b>Sosyodemografik Özellikler</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	223	<b>51.4</b>
	Erkek	211	<b>48.6</b>
<b>Yaş</b>	$\bar{x}$	20.88	<b>1.60</b>
	Ss	2.86	<b>0.36</b>
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	109	<b>25.1</b>
	2. sınıf	102	<b>23.5</b>
	3. sınıf	104	<b>24.0</b>
	4. sınıf	119	<b>27.4</b>
<b>Anne Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil/Okuryazar	115	<b>28.8</b>
	İlköğretim	224	<b>51.7</b>
	Lise	58	<b>13.3</b>
	Üniversite ve üstü	27	<b>6.2</b>
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil/ kuryazar	81	<b>18.7</b>
	İlköğretim	206	<b>47.5</b>
	Lise	89	<b>20.5</b>
	Üniveriste ve üstü	58	<b>13.3</b>
<b>Aile Tipi</b>	Çekirdek aile	353	<b>81.3</b>
	Geniş aile	60	<b>13.8</b>
	Parçalanmış aile	19	<b>4.4</b>
	Diğer (akrabalarla birlikte)	2	<b>0.5</b>
<b>Anne Yaşamsal Durumu</b>	Anne sağ	428	<b>98.6</b>
	Anne vefat etti	6	<b>1.4</b>
<b>Baba Yaşamsal Durumu</b>	Baba sağ	414	<b>95.4</b>
	Baba vefat etti	20	<b>4.6</b>
<b>Psikiyatrik Öykü</b>	Var	31	<b>7.1</b>
	Yok	403	<b>92.9</b>
<b>Aile Psikiyatrik Öykü</b>	Var	90	<b>20.7</b>
	Yok	344	<b>79.3</b>
<b>Aylık Gelir</b>	Gelir giderden az	110	<b>25.4</b>
	Gelir gidere denk	293	<b>67.5</b>
	Gelir giderden fazla	31	<b>7.1</b>

Tablo 2’de öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları verilmiştir. Buna göre öğrencilerin sosyodemografik özellikleri öğrencilerin %51.4’ünün kadın (n=223), %48.6’sının erkek (n=211) olduğu yaş ortalamalarının 20.88±1.60, genel not ortalamalarının 2.86±.36 olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %7.1’inde (n=31) psikiyatrik öykü ve %20.7’sinin (n=90) ailesinde psikiyatrik öykü olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %67.5’i (n=293) gelir giderinin denk olduğunu bildirmiştir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Boş Zaman Aktivitelerinin Dağılımı

<b>Aktiviteler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
İnternette gezinmek	183	42.2
Hobilerimle ilgilenmek (Dans etmek, enstrüman çalmak, yoga yapmak, konsere gitmek)	149	34.3
Gezmek	147	33.9
Spor yapmak	83	19.1
Uyumak	71	16.4
Kitap okumak	67	15.4
Ev işleri yapmak	37	8.5
Televizyon seyretmek	32	7.4
Diğer (Sevgiliyle buluşmak, oyun oynamak)	12	2.8

\*Öğrenciler birden fazla seçeneği işaretlemiştir

Tablo 3’te öğrencilerin boş zaman aktivitelerinin dağılımı gösterilmiştir. Buna göre, öğrencilerin %42.2’si (n=183) internette gezinmek, %34.3’ü (n=149) hobilerimle ilgilenmek, %33.9’u (n=147) gezmek, %19.1’i (n=83) spor yapmak, %16.4’ü (n=71) uyumak, %15.4’ü (n=67) kitap okumak, %8.5’i (n=37) ev işleri yapmak, %7.4’ü (n=32) televizyon seyretmek, %2.8’i (n=12) diğer olarak boş zaman aktivitesi yaptıklarını bildirmişlerdir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Telefon Kullanım ile İlgili Özelliklerin Dağılımı (n=434)

<b>Telefon Kullanım Özellikleri</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Akıllı Telefon Kullanım Durumu</b>		
Evet	432	99.5
Hayır	2	0.5
<b>Telefon Kullanım Süresi (Yıl)</b>		
<1-4 yıl	111	25.6
4 yıl ve üzeri	323	74.4
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)</b>		
<1-4 saat	128	29.5
5-6 saat	162	37.3
6 saatten fazla	144	33.2
<b>Günlük Telefon Kontrol Etme Sıklığı</b>		
1-10 defa	110	25.4
11-20 defa	178	41.0
21 ve daha fazla	146	33.6

Tablo 4'te öğrencilerin telefon kullanımı ile ilgili özelliklerinin dağılımı verilmiştir. Öğrencilerin %99.5'i (n=432) akıllı telefon kullandığını, %74.4'ü (n=323) 4 yıldan fazla telefon kullandığını, %37.3'ü (n=162) günlük 5-6 saat telefon kullandığını, %41'i (n=178) gün içinde 11-20 defa telefonunu kontrol ettiğini ifade etmiştir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin Beck Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Nomofobi Yordama Güçleri

Değişken	$\beta$	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit*	78.178	9.088		8.602	.000*	-	-
BDE	.470	.158	.161	2.972	.003*	.175	.142
PSİO	-.095	.194	-.027	-4.92	.623	-.106	-.024

\*Nomofobi (Bağımlı Değişken), R=.176 R<sup>2</sup>=.031 F(2-431)=6.895 p=.001 VIF=1.31

Öğrencilerin depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin nomofobi yordama güçlerine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir. Regresyon analizi yapılmadan önce değişkenlerin regresyon analizine uygunluğu incelenmiştir. Analiz sonucunda bağımlı değişken nomofobi ile bağımsız değişkenler Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik İyi Oluş puan ortalamaları arasında ilişki olduğu ve bu ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p=.001). Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir (VIF=1.31). Değişkenlerin regresyon analizine uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen sonuçlar, bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenin (nomofobinin) total varyansının %31'ini açıkladığını göstermektedir. Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak nomofobinin yordanmasına ilişkin yapılan regresyon analizinde F testi sonucu istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiştir (F=6.895 p=.001). Bu sonuç, bağımsız değişkenlerin nomofobi puanları üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin nomofobi üzerindeki görece önem sırası, sırasıyla depresyon ve psikolojik iyi oluş şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik, hangi değişkenlerin nomofobi değişkeni üzerinde daha etkili olduğuna bakmak için yapılan t testi sonuçlarına göre depresyon değişkeninin nomofobi üzerinde anlamlı (önemli) yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş değişkeni anlamlı bir etkiye sahip değildir. Yapılan çoklu regresyon analizinde Beck depresyon puanında 1 birimlik artışın olması öğrencilerin nomofobi puanlarında 0.47 birimlik artış yaşamasına neden olmaktadır.

**Tablo 6.** Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre, Nomofobi Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın Analizi

Sosyodemografik özellikler	n	$\bar{x}$	ss	Test
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	223	81.40	24.75	t=1.967
Erkek	211	76.47	27.49	p=.049 sd=432
<b>Sınıf</b>				
1. sınıf	109	88.45	22.74	F=8,986 p=.000 sd=3
2. sınıf	102	70.44	26.62	
3. sınıf	104	79.39	23.69	
4. sınıf	119	77.35	28.31	
<b>Aile Tipi</b>				
Çekirdek aile	353	79.34	26.32	KW=3.270 p=.352 sd=3
Geniş aile	60	75.30	25.76	
Parçalanmış aile	19	84.53	26.65	
Diğer (akrabalarla)	2	79.00	5.65	
<b>Annenin Yaşama Durumu</b>				
Sağ	428	79.47	25.17	MWU=444.500 p=.005
Vefat	6	45.83	21.66	
<b>Babanın Yaşama Durumu</b>				
Sağ	414	79.06	26.25	MWU=4215.000 p=.706
Vefat	20	77.85	25.95	
<b>Psikiyatrik Öykü</b>				
Var	31	86.81	26.06	t=1.724 p=.085 sd=432
Yok	403	78.40	26.15	
<b>Aile Psikiyatrik Öykü</b>				
Var	90	94.87	23.43	t=6.776 p=.000 sd=432
Yok	344	74.85	25.32	
<b>Aylık Gelir</b>				
Gelir giderden az	110	72.31	27.69	F=5.543 p=.004 sd=2
Gelir gidere denk	293	81.81	25.69	
Gelir giderden fazla	31	76.29	21.26	
<b>Akıllı Telefon Kullanımı</b>				
Evet	432	78.97	26.26	MWU=377.000 p=.723
Hayır	2	85.50	9.19	
<b>Telefon Kullanım Süresi (Yıl)</b>				
<1-4 yıl	111	68.14	24.32	t=-5.216 p=.000 sd=432
4 yıl ve üzeri	323	82.74	25.82	
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)</b>				
<1-4 saat	128	68.43	23.87	F=45.441 p=.000 sd=2
5-6 saat	162	73.86	23.99	
6 saatten fazla	144	94.19	23.79	
<b>Günlük Telefon Kontrol Etme Sıklığı</b>				
1-10 defa	110	64.98	20.97	F=27.001 p=.000 sd=2
11-20 defa	178	80.53	27.33	
21 ve daha fazla	146	87.71	24.08	

t=Independent samples t testi, F=One Way ANOVA, MWU=Mann Whithney U Testi, KW=Kruskal Wallis Testi



Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 6'da gösterilmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlere göre nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın ortaya konması amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre kadın öğrencilerin, erkeklere göre nomofobi puanları yüksek bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ( $t=1.967$   $p=.049$ ).

Öğrencilerin sınıflarına göre nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Öğrencilerin sınıflarına göre nomofobi puan ortalamaları incelendiğinde Nomofobi Ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $F=8.986$   $p=.000$ ). 1.sınıfta okuyan hemşirelik öğrencilerin Nomofobi puan ortalaması diğer sınıflara göre daha yüksek çıkmıştır ( $p=.000$   $p=.007$ ).

Öğrencilerin aile tipine göre nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Aile tipine göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ( $KW=3.270$   $p=.352$ ).

Öğrencilerin anne ve baba yaşama durumları ile nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Mann Whitney U testi yapılmıştır. Öğrencilerin annenin yaşama durumuna göre nomofobi puan ortalamaları incelendiğinde anneleri sağ olanların vefat edenlere göre nomofobi puan ortalamasının daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $MWU=444.500$   $p=.005$ ). Öğrencilerin babalarının yaşama durumlarına göre nomofobi puan ortalamaları incelendiğinde, babaları sağ olanlar ile vefat edenlerin nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ( $MWU=4215.000$   $p=.706$ ).

Öğrencilerin psikiyatrik öyküleri ile nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin psikiyatrik öyküsü var olanlar ile psikiyatrik öyküsü olmayanların nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ( $t=1.724$   $p=.085$ ).

Öğrencilerin aile psikiyatrik öyküleri ile nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin nomofobi puanları incelendiğinde aile psikiyatrik öyküsü var olanların, aile psikiyatrik öyküsü olmayanlara göre nomofobi puan ortalamaları daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=6.776$   $p=.000$ ).

Öğrencilerin aylık gelir düzeylerine ile nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, öğrencilerin aylık gelir düzeylerine ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ( $F=5.543$   $p=.004$ ) Geliri giderine denk olan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları, geliri giderinden az olan öğrencilerin nomofobi puanlarına göre yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=.003$ ).

Öğrencilerin akıllı telefon kullanımı (yıl) ile nomofobi puan arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Öğrencilerin telefon kullanımı göre nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup ( $t=5.216$   $p=.000$ ), 4 yıl ve üzeri telefon kullanan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları, <1-4 yıl telefon kullanımı olan öğrencilerin nomofobi puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri ile nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Buna göre, öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, telefon kullanım süresi 6 saatten fazla olanların nomofobi puanları, <1-4 saat olanlara ve 5-6 saat olanlara göre daha yüksek olup, 5-6 saat telefon kullananların nomofobi puanları, <1-4 saat olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ( $F=45.441.970$   $p=.000$ ).

Öğrencilerin günlük telefon kontrol etme sıklığı ile nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Buna göre, öğrencilerin telefon kontrol sıklığı ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, telefon kullanım süresi 21'den fazla olanların nomofobi puan ortalamaları, 1-10 defa olanlara ve 11-20 defa olanlara göre daha yüksek olup, 11-20 defa olanların nomofobi puan ortalamaları, 1-10 defa olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ( $F=27.001$   $p=.000$ ).

**Tablo 7.** Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre, Beck Depresyon Envanteri Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın Analizi

Sosyodemografik Özellikler	n	$\bar{x}$	ss	Test
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	223	11.29	8.58	t=2.531
Erkek	211	9.11	9.30	p=.012 sd=432
<b>Sınıf</b>				
1. sınıf	109	9.98	7.32	F=5.099 p=.002 sd=3
2. sınıf	102	8.71	9.46	
3. sınıf	104	9.01	8.53	
4.sınıf	119	12.83	9.87	
<b>Aile Tipi</b>				
Çekirdek aile	353	9.72	9.16	KW=15.176 P=.002 sd=3
Geniş aile	60	11.23	6.81	
Parçalanmış aile	19	15.58	10.09	
Diğer (akrabalarla)	2	19.50	7.77	
<b>Annenin Yaşama Durumu</b>				
Sağ	428	10.17	9.039	MWU=802.000 p=.101
Vefat	6	14.33	3.502	
<b>Babanın Yaşama Durumu</b>				
Sağ	414	10.19	9.09	MWU=3950.500 p=.400
Vefat	20	11.00	6.89	
<b>Psikiyatrik Öykü</b>				
Var	31	14.94	10.26	t=3.050 p=.002 sd=432
Yok	403	9.87	8.80	
<b>Aile Psikiyatrik Öykü</b>				
Var	90	14.21	9.98	t=4.835 p=.000 sd=432
Yok	344	9.19	8.43	
<b>Aylık Gelir</b>				
Gelir giderden az	110	12.41	8.54	F=4.393 p=.013 sd=2
Gelir gidere denk	293	9.47	9.26	
Gelir giderden fazla	31	9.65	6.58	
<b>Akıllı Telefon Kullanımı</b>				
Evet	432	10.25	9.01	MWU=370.000 p=.693
Hayır	2	7.00	2.82	
<b>Telefon Kullanım Süresi (Yıl)</b>				
<1-4 yıl	111	10.84	8.40	t=.824 p=.410 sd=432
4 yıl ve üzeri	323	10.02	9.19	
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)</b>				
<1-4 saat	128	12.05	7.35	F=4.572 p=.011 sd=2
5-6 saat	162	8.86	8.41	
6 saatten fazla	144	10.16	10.60	
<b>Günlük Telefon Kontrol Etme Sıklığı</b>				
1-10 defa	110	5.66	6.80	F=21.424 p=.000 sd=2
11-20 defa	178	12.28	9.83	
21 ve daha fazla	146	11.18	8.19	

t=Independent samples t testi, F=One Way ANOVA, MWU=Mann Whithney U Testi, KW=Kruskal Wallis Testi

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 7’de gösterilmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlere göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki ilişkiye bakıldığında kadın öğrencilerin, erkeklere göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları yüksek bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $t=2.531$   $p=.012$ ).

Öğrencilerin sınıflara göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=5.099$   $p=.002$ ). 4.sınıf öğrencilerinin Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin aile tipine göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Buna göre, Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup akrabalarla ve parçalanmış ailede yaşayanların Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları çekirdek aile yaşayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ( $KW=15.176$   $p=.002$ ).

Öğrencilerin anne yaşamsal durumuna göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Mann Whithney U testi yapılmıştır. Buna göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları incelendiğinde anneleri sağ olanlar ile vefat edenlerin Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $MWU=802.000$   $p=.101$ ).

Öğrencilerin baba yaşamsal durumuna göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Mann Whithney U testi yapılmıştır. Öğrencilerin baba durumlarına göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları incelendiğinde babaları sağ olanlar ile vefat edenlerin Beck depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $MWU=3950.500$   $p=.400$ ).

Öğrencilerin psikiyatrik öykülerine göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre, psikiyatrik öyküsü olanlar ile olmayanların Beck Depresyon envanteri puanları arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark bulunmuştur. Psikiyatrik öyküsü olanların Beck depresyon envanteri puan ortalaması yüksek çıkmıştır ( $t=3.050$   $p=.002$ ).

Öğrencilerin aile psikiyatrik öykülerine göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre, aile psikiyatrik öyküsü olanların, olmayanlara göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $t=4.835$   $p=.000$ ).

Öğrencilerin aylık gelir düzeylerine göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup ( $F=4.393$   $p=.013$ ) geliri giderinden az olan öğrencilerin Beck Depresyon Envanteri puanları, geliri giderine denk olan öğrencilerin Beck Depresyon Envanteri puan ortalamalarına göre yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=.010$ ).

Öğrencilerin akıllı telefon kullanımına (yıl) göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre, Beck Depresyon Envanteri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t=.824$   $p=.410$ ).

Öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerine göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, Beck Depresyon Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup günlük telefon kullanım süresi <1-4 saat olanların sırasıyla, 6 saatten fazla ve 5-6 saat olanlardan Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur ( $F=4.572$   $p=.011$ ).

Öğrencilerin günlük telefon kullanım sıklığına göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup 11-20 defa kontrol edenlerin, 1-10 defa ve 21 defadan fazla kontrol edenlere göre daha Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları daha yüksek görülmüştür ( $F=21.424$   $p=.000$ ).

**Tablo 8.** Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puan

## Ortalamaları Arasındaki Farkın Analizi

Sosyodemografik Özellikler	n	$\bar{x}$	ss	Test
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın	223	41.30	7.29	t=1.550
Erkek	211	42.39	7.39	p=.122 sd=432
<b>Sınıf</b>				
1. sınıf	109	41.87	5.98	F=3.788 p=.011 sd=3
2. sınıf	102	43.26	6.50	
3. sınıf	104	42.37	8.31	
4.sınıf	119	40.08	7.99	
<b>Aile Tipi</b>				
Çekirdek aile	353	9.72	9.16	KW=13.146 p=.004 sd=3
Geniş aile	60	11.23	6.81	
Parçalanmış aile	19	15.58	10.09	
Diğer (akrabalarla)	2	19.50	7.77	
<b>Annenin Yaşama Durumu</b>				
Sağ	428	41.90	7.37	MWU=598.500 p=.022
Vefat	6	36.50	1.51	
<b>Babanın Yaşama Durumu</b>				
Sağ	414	41.98	7.21	MWU=3218.000 p=.034
Vefat	20	38.60	9.43	
<b>Psikiyatrik Öykü</b>				
Var	31	10.06	9.05	t=-1.387 p=.166 sd=432
Yok	403	41.96	7.20	
<b>Aile Psikiyatrik Öykü</b>				
Var	90	39.80	7.60	t=-2.964 p=.003 sd=432
Yok	344	42.36	7.20	
<b>Aylık Gelir</b>				
	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>ss</b>	<b>Test</b>
Gelir giderden az	110	41.94	7.38	F=.302
Gelir gidere denk	293	41.69	7.40	p=.739
Gelir giderden fazla	31	42.74	6.89	sd=2
<b>Akıllı Telefon Kullanımı</b>				
Evet	432	41.81	7.35	MWU=312.000 p=.474
Hayır	2	45.50	7.77	
<b>Telefon Kullanım Süresi (Yıl)</b>				
<1-4 yıl	111	41.61	7.68	t=.356 p=.722 sd=432
4 yıl ve üzeri	323	41.90	7.24	
<b>Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)</b>				
<1-4 saat	128	42.44	6.63	F=.886 p=.413 sd=2
5-6 saat	162	41.86	7.53	
6 saatten fazla	144	41.25	7.75	
<b>Günlük Telefon Kontrol Etme Sıklığı</b>				
1-10 defa	110	42.05	6.16	F=3.768 p=.024 sd=2
11-20 defa	178	40.75	7.32	
21 ve 21 defadan fazla	146	42.97	8.06	

t=Independent samples t testi, F=One Way ANOVA, MWU=Mann Whithney U Testi, KW=Kruskal Wallis Testi

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 8’de gösterilmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlere göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre kadın ve erkek öğrencilerin PSİÖÖ puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmamıştır ( $t=1.550$   $p=.122$ ).

Öğrencilerin cinsiyetlere göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, PSİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F=3.788$   $p=.011$ ). Sınıflar arası PSİÖÖ puan ortalamaları incelendiğinde, 2.sınıf öğrencilerinin PSİÖÖ puan ortalamaları sırasıyla 1.3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur ( $p=.008$ ).

Öğrencilerin aile tipine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Buna göre, parçalanmış ailede olanların PSİÖÖ puan ortalamaları, çekirdek ailede olanların PSİÖÖ puan ortalamalarına göre daha yüksek olup aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $KW=13.146$   $p=.004$ ).

Öğrencilerin anne yaşamsal durumlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Mann Whithney U testi yapılmıştır. Buna göre anneleri sağ olanlar ile vefat edenlerin PSİÖÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $MWU=598.500$   $p=.022$ ). Anneleri sağ olanların PSİÖÖ puan ortalamaları, vefat edenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin baba yaşamsal durumlarına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla Mann Whithney U testi yapılmıştır. Buna göre, babaları sağ olanlar ile vefat edenlerin PSİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $MWU=3218.000$   $p=.034$ ). Babaları sağ olanların PSİÖÖ puan ortalamaları, vefat edenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin psikiyatrik öyküsüne göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin psikiyatrik öyküsü var olanlar ile psikiyatrik öyküsü olmayanların PSİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ( $t=1.387$   $p=.166$ ).

Öğrencilerin aile psikiyatrik öyküsüne göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Buna göre, aile

psikiyatrik öyküsü olmayanların, aile psikiyatrik öyküsü olanlara göre PSİÖÖ puan ortalamaları daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ( $t=2.964$   $p=.003$ ).

Öğrencilerin aylık gelir düzeylerine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Öğrencilerin aylık gelir düzeylerine göre geliri giderinden az, geliri giderinden fazla ve geliri giderine denk puanları PSİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F=.302$   $p=.739$ ).

Öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarına (yıl) göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla t testi yapılmıştır. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarına göre Beck Depresyon Envanteri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $t=-.356$   $p=.722$ ).

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süresi ile PSİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $F=.886$   $p=.413$ ).

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sıklığına göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla One Way ANOVA testi yapılmıştır. Buna göre, günlük 21 defa ve daha fazla telefonu kontrol eden öğrencilerin sırasıyla 1-10 ve 11-20 defa kontrol edenlerden PSİÖÖ puan ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür ( $F=3.768$   $p=.024$ ).

**Tablo 9.** Öğrencilerin, Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarının Dağılımı (n=434)

Ölçek Puanları	n	%	$\bar{x}$	ss
<b>Nomofobi Puanı</b>				
Yok	2	0.5	20.00	0.00
Hafif	125	28.8	47.45	10.01
Orta	192	44.2	80.98	11.80
Aşırı	115	26.5	111.03	8.48
<b>Depresyon Puanı</b>				
Minimal	219	50.5	3.06	3.01
Hafif	121	27.9	12.48	1.89
Orta	70	16.1	21.27	3.26
Şiddetli	24	5.5	32.08	1.41
<b>Psikolojik İyi Oluş Puanı</b>	434	100.0	41.83	7.35



Öğrencilerin nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının dağılımı Tablo 9’da gösterilmektedir. Tablo 9’a göre, öğrencilerin nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerine bakıldığında, öğrencilerin % 44.2’si (n=192) orta düzey ile en yüksek yüzde ve frekansa sahipken, % 0.5’i (n=2) nomofobik olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ise % 50.5’i (n=219) minimal düzey ile en yüksek yüzde ve frekansa sahipken, % 5.5’inde (n=24) şiddetli düzey depresyon olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesinde, psikolojik iyi oluş puan ortalamaları yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği yönünde değerlendirilebilir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ( $41.83 \pm 7.35$ ), ölçekten alınabilecek maximum 56 puana daha yakın bir değerde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğu söylenebilir.

**Tablo 10.** Öğrencilerin Nomofobi, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

		<b>Nomofobi</b>	<b>BDE</b>	<b>PSİÖÖ</b>
<b>Nomofobi</b>	r	1	.175	-.106
	p	.	<b>.000</b>	<b>.028</b>
	n	434	434	434
<b>BDE</b>	r	.175	1	-.488
	p	<b>.000</b>	.	<b>.000</b>
	n	434	434	434
<b>PSİÖÖ</b>	r	-.106	-.488**	1
	p	<b>.028</b>	<b>.000</b>	.
	n	434	434	434

Öğrencilerin nomofobi, Beck Depresyon Envanteri ve Psikolojik iyi oluş puanları arasındaki korelasyon değerleri Tablo 10’da gösterilmektedir. Öğrencilerin Nomofobi puanları ile Beck Depresyon envanterinden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r=.175$   $p=.001$ ). Nomofobi puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.106$   $p=.028$ ). Beck Depresyon Envanteri puanı ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.488$   $p=.000$ ).

## 5. TARTIŞMA

### 5.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamalarının Tartışılması

Çalışmamızda hemşirelik öğrencilerin cinsiyetlerine göre nomofobi puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre nomofobi puanları yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde kadınların erkeklerden daha nomofobik olduğunu destekleyen çalışmalar vardır (Burucuoğlu, 2017; Gutiérrez Puertas ve diğerleri, 2019; Nilsson ve diğerleri, 2010; Tavalacci ve diğerleri, 2015; Yıldırım ve diğerleri, 2015). Başka bir çalışmada erkeklerin nomofobi düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Dogre ve diğerleri, 2017). Kadın ve erkeğin nomofobi düzeyleri arasında hiçbir farklılık olmadığına yönelik araştırmalar da vardır (Apak ve Yaman, 2019; Dixit ve diğerleri, 2010; Yıldız ve diğerleri, 2020). Kadın ve erkeklerin nomofobi düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediği bu çalışmalara bakılarak farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Bu araştırmada kadınlarda nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınların erkeklere göre daha fazla nomofobik olmasının altında psikolojik ve sosyal birçok faktör olabilir. Erkeklerle oranla kadınların teknolojiye ruhsal ve zihinsel olarak daha yatkın olduğu bulunmuştur (Küçükvardar, 2019). Kadınların telefonu ne amaçla kullandıklarına bakıldığında sosyal medya ve iletişim amaçlı kullanım olduğu, erkeklerin ise oyun oynamak için telefon kullandıklarına dair çalışmalar mevcuttur (Andone ve diğerleri, 2016; Hakoama ve Hakoyama, 2011). Erkekler kadınlara göre daha bağımsız, kadınlar ise daha bağımlı yetiştirilmektedir (Sun ve diğerleri, 2010). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, kadınların sosyalleşmeye ve iletişim kurmaya daha çok gereksinim duydukları yönünde bir değerlendirme yapılabilir. Kadınların erkeklere göre bağımlı ve kısıtlayıcı şekilde yetiştirilmesi, kadınların sosyal iletişimlerini sürdürmek amacıyla nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda hemşirelik öğrencilerinin cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere göre depresyona daha fazla meyilli oldukları anlaşılmıştır. Literatürde farklı araştırma bulgularının olduğu görülmüştür. Buna göre bazı araştırmalarda, kadınların erkeklere göre depresyon seviyesinin daha yüksek olduğu vurgulanırken (Klerman ve

Weissman, 1997; Nihal ve Gençdoğan, 2007; Özgüç ve Tanrıverdi, 2021; Ustün, 1999; Yalvaç ve diğerleri, 2011) farklı araştırmalarda ise cinsiyet ile depresyon düzeyleri arasında hiçbir fark olmadığı belirtilmiştir (Hisli, 1988; Yıldız ve diğerleri, 2019; Ulaş ve diğerleri, 2015). Kadınlarda depresyonun daha yüksek olmasıyla ilişkili etmenler; kadının aile içinde yüklendiği aşırı sorumluluk, kadına yönelik şiddet, toplumda kadına verilen değer, sosyal imkanlar gibi sebepler sıralanabilir (Akalin ve Arıkan, 2017). Depresyonun kadınlarda daha sık görülmesinin nedenleri daha çok sosyokültürel faktörlerle ilgili olabilir. Kadınların erkeklere göre sosyalleşme sürecinde baskı görmesi ve kontrol altında tutulması, evde sorumluluğunun fazla olması gibi durumların kadınlarda depresyon belirtilerinin görülmesinde dolaylı olarak etkisi olabilir (Kim ve Lee, 2013; Ulaş ve diğerleri, 2015).

Araştırmamızda hemşirelik öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Bu bulgudan farklı olarak başka bir çalışmada kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur (Ryff, 1989). Bir başka çalışmada ise kadınların erkeklerden psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bulunmuşken (Kuyumcu, 2012), diğer bir araştırmada cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Hori, 2010). Erkeklerin kadınlara göre daha çok bağımlılığı olduğu tespit edilmiş ve bağımlılığı olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri de düşük olarak değerlendirilmiştir (Charzyński, 2021). Psikolojik iyi oluşun cinsiyetler arasında farklılık oluşturmaması üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal gelişim yönünden aynı dönem içinde olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmamızda hemşirelik öğrencilerinin aylık gelir düzeyinin düşük olması nomofobi ve depresyon düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Bir araştırmada sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının internet bağımlısı olma ihtimalinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Kayri ve Günüş, 2016). Öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumunun iyi olmasıyla beraber üniversite masraflarını rahatlıkla karşılayabiliyor olması depresyon belirtilerinden öğrencileri korumaktadır (Özdel ve diğerleri, 2002).

Öğrencilerin telefon kullanım sürelerine yıllara göre bakıldığında daha uzun süredir akıllı telefona sahip, günlük kullanımı 6 saati aşan ve günlük kontrol etme sayısı 21'den fazla olan öğrencilerde daha fazla nomofobik belirtiler var olduğu çalışmamızda tespit edildi. Literatür incelendiğinde akıllı telefon kullanım süreleri arttığında nomofobi düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Gezgin ve Çakır, 2016; Yıldırım ve diğerleri, 2015). Öğrencilerin günlük telefon kullanım sürelerine göre telefon kullanım süresi az olanların Beck Depresyon Envanteri puanları daha yüksek bulunmuştur. Bir araştırmada, telefon kullanma süresindeki

artışın depresyon düzeyini de arttırdığı belirtilmiştir (Aktan ve Kutay, 2021). Bu araştırmada, günlük telefon kullanım süresi 4 saatten az olanların psikolojik iyi olma durumu daha yüksek olduğu görülmüştür.

Aile tipine göre araştırmamızda akrabalarla ve parçalanmış ailede yaşayanların, kendisinde ve ailesinde psikiyatrik öyküsü bulunanların, depresyon düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne veya babası vefat etmiş öğrencilerin depresyon düzeyi hayatta olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Deveci ve diğerleri, 2013; Hong ve diğerleri, 2009). Aileden birinin olmayışı psikolojik olarak bireyin sağlıklı olmasını zorlaştırabilir. Öğrencilerin annelerinin sağ olma durumu, ailede psikiyatrik bir öykünün varlığı gibi durumlarda daha fazla nomofobik belirtiler taşıdığı bulunmuştur. Bir araştırmada öğrencilerin aile yapısının, depresif belirti düzeyinde bir fark oluşturmadığı saptanmıştır (Tezel ve diğerleri, 2009).

Çalışmamızda hemşirelik son sınıf öğrencilerinin depresyon puanları daha yüksek olarak değerlendirilmiştir. Bazı çalışmalarda öğrencilerin sınıflarına göre depresyon düzeyinde bir fark olmadığı saptanmıştır (Temel ve diğerleri, 2007; Tezel ve diğerleri, 2009). Başka bir araştırmada ise sınıflar arttıkça depresyon seviyelerinde bir artış olduğu belirtilmiştir (Özdel ve diğerleri, 2002). Sağlık Yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve endişesinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Dereli ve Karataş, 2009). Öğrenciliğin bitmesiyle birlikte iş bulma ve gelecek kaygısı duyma gibi nedenlerin, son sınıf öğrencilerinde depresif belirtilerin görülmesinde artmaya neden olmuş olabilir. Ayrıca literatür incelendiğinde hemşirelik öğrencileri arasında ruhsal belirti yaşama durumları en yüksek olanlar 1.sınıflarda çıkmıştır. Bu durumun nedenleri arasında öğrencilerin yurt yaşamıyla ilgili sorunları, alışageldikleri ortamdaki uzaklaşp yeni bir ortama girmiş olmaları gösterilmiştir (Derya, 2004). Parçalanmış ailede olanların, aile psikiyatrik öyküsü olmayanların, anne ve babaları sağ olanların psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Babası vefat edenlerin ve ebeveynleri boşanan öğrencilerin bireysel gelişimi anne baba birlikte olanlara göre daha yüksektir (Aydın ve diğerleri, 2017). Psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan kişisel gelişim, ebeveyn eksikliğinde daha fazla geliştiğinden bu durumun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini söylenebilir.

## 5.2. Öğrencilerin Nomofobi İle Psikolojik İyi Olma Durumlarının Tartışılması

Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde, nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelediğimiz araştırmamızda; hemşirelik öğrencilerinde tamamına yakın nomofobik belirtiler görülmüştür. Çalışmamızı destekler nitelikte üniversite öğrencilerine yapılmış bir çalışmada da nomofobi düzeyi yüksek bulunmuştur (Uğuz ve Bacaksız, 2019; Demirci diğerleri, 2015). Hemşirelik öğrencilerinin yüksek nomofobi düzeyine sahip olması yakın gelecekte iş hayatına atılacak öğrenciler için iş ortamında birçok probleme neden olabilir (Erdem ve diğerleri, 2017). İş hayatında yaşanacak performans düşüklüğü, dikkat dağınıklığı gibi birçok davranışa sebebiyet verebilir. Sosyal ilişkileri zayıf olan bireyler stresle başa çıkabilmek için sosyal medyada destek arayışına girmektedir (Lin ve diğerleri, 2013; Yıldırım ve diğerleri, 2016). Sosyal çevresinde yaşanan olayları takip etme, kendi yaşamındaki olayları çevresindeki insanlarla paylaşma ve video/film izleme gibi seçenekler akıllı telefonla vakit geçirmeye sebep olan faktörlerdir (Kanmani ve diğerleri, 2017; Uğuz, 2019). Bir araştırmada, bireylerin eğitim seviyesi arttıkça telefon kullanımının da buna bağlı arttığı belirtilmiştir (Demirel ve Sarıkoç, 2021). Bu durum eğitim seviyesi arttıkça bilgiye ulaşma isteğinin artmasıyla ve akıllı telefonların bilgiye hızlı ulaşma konforu sağlamasıyla ilgili olabilir. Akıllı telefon bağımlılığı kişilerin sosyal ilişkilerinde sorun yaşamasına, kendi ihtiyaçlarına karşı sağlıklı karar verememesine neden olabilir. Sürekli gelişen teknoloji ile beraber akıllı telefonlar hayatımızda daha fazla yer almaya devam ettikçe onlara olan bağımlılığımız da her geçen gün artabilir. Akıllı telefonlara olan bağımlılığımız arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de azaldığı bulunmuştur (Berber, 2018). Çalışmamızda da nomofobi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğü görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinde yapılan bir araştırmaya göre psikolojik iyi oluşun internet kullanımının bir yordayıcısı olduğu söylenmektedir (Meral ve Bahar, 2016). Bir araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının bireyler üzerinde olumsuz duygulara neden olduğu bulunmuştur (Durak ve Durak, 2011). Aynı zamanda bu çalışmada internete bağımlılığın bireylerde psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilediği görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun birçok başka faktörle ilişkili olabileceği düşünülebilir.

### 5.3. Öğrencilerin Depresyon Puan Ortalamaları İle Nomofobi Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Depresyon, kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülmektedir. Kadınların erkeklere oranla 2 kat fazla depresyona girdiği belirtilmektedir (Cyranowski ve diğerleri, 2000). Lise öğrencilerinde yapılan araştırmaya göre kadınların depresyon düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Anlayışlı ve Serin, 2019; Özgüç ve Tanrıverdi, 2021; Yalvaç ve diğerleri, 2011). Çalışmamızda da kadın öğrencilerde depresyon daha fazla bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde bulunan depresif belirtilerin neden olduğu faktörler oldukça değişken olabilir. Ekonomik durum yetersizliği, okul başarısının düşüklüğü, alkol ve sigara kullanımı gibi faktörler depresyonla ilişkilidir (Bostancı ve diğerleri, 2005; Lenz, 2004). Ayrıca üniversitede bölümüne isteyerek gelenlerde, istemeyerek gelenlere göre depresif belirtilerin daha az görüldüğü belirtilmiştir (Deveci ve Ulutaşdemir, 2013).

Teknolojik cihazların kullanımı arttıkça yüz yüze iletişim kurma gün geçtikçe azalmaktadır ve bu durum bireylerin yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Bu yalnızlaşma bireylerin teknolojik cihazlara yönelimini arttırmaktadır. Çalışmamızda da öğrencilerin Nomofobi düzeyleri arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı saptanmıştır. 337 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, katılımcıların %10,4'ü problemlili cep telefonu kullandıklarını bildirmişlerdir (Jenaro ve diğerleri, 2007). Aynı zamanda problemlili cep telefonu kullanan bireylerin depresif belirtiler yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Nomofobi ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada depresyon düzeyi yüksek öğrenciler, yüz yüze iletişim kurmaktan ziyade akıllı cihazlar üzerinden iletişim kullanmayı tercih etmektedirler. Depresyon, kaygı gibi psikopatolojik durumların bireydeki varlığının çoğunlukla problemlili internet kullanım riskini arttırdığı görülmüştür (Durak ve Durak, 2011). Bu durum problemlili telefon kullanımının giderek artmasına neden olabilmektedir. Özellikle lisans öğrencilerinin akıllı telefon süresinin, nomofobinin önemli bir yordayıcısı olduğu bildirilmiştir (Jilisha ve diğerleri, 2019). Ayrıca yoğun bir şekilde akıllı telefon kullanımının bireylerde bağımlılık yaptığı ve bu durumun da nomofobiyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Eren ve diğerleri, 2020). Gençler yemek yerken veya telefondan uzak kaldıklarında, yoğun bir telefon isteği ve endişe duymaktadır (Jilisha ve diğerleri, 2019). Cep telefonlarının sunmuş olduğu bazı platformlar, bireylerin kendilerini istedikleri gibi gösterebilmesini sağlamaktadır. Kişi kendi benliğinden uzaklaşıp kendi benliğine yabancı hale gelebilmektedir (Mercan, 2010). Kendisine yabancılaşan biri telefona

daha fazla bağıllık geliştirerek nomofobiyi arttırabilir.

Bu alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde, problemlı internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin bulunduğu çalışmalara ulaşılmıştır (Augner ve Hacker, 2012; Erdem ve diğerleri, 2017; Young, 1998; Young ve Rogers, 1998 ). Yaşlı kullanıcılardan ziyade gençlerin daha büyük risk taşıdığı problemlı teknolojik cihaz kullanımı ve kötü psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar da mevcuttur (Caplan, 2002; Douglas ve diğerleri, 2008; Morahan-Martin, 2003). Özellikle sosyal destek ihtiyaçlarını karşılayamayan gençlerde aşırı teknolojik cihaz kullanımına işaret eden kanıtlar da vardır (Dao ve diğerleri, 2007). Ayrıca problemlı telefon kullananların yabancılarla yüz yüze iletişim kurmakta zorlanan, anonimlik duygusunu bir güvenlik duvarı olarak gören bireyler olduğu bildirilmiştir (Caplan, 2002). Aynı zamanda yalnız kişilerin sosyal destek arama inancıyla teknolojik cihazları kullanma oranı daha yüksektir (Morahan-Martin, 2003). Depresif olan öğrencilerin problemlı internet ve telefon kullanımının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aşırı telefon kullanımı sosyal, psikolojik ve mesleki bozulma gibi sonuçlara neden olabilir (Shaw ve Black, 2008). Birlikte ele alınırsa, yapılan çalışmalar özellikle niversite ğrencilerinin depresyon ve problemlı telefon kullanma riski altında olduğunu göstermektedir.

#### **5.4. Öğrencilerin Depresyon ve Psikolojik İy Olma Durumlarının Tartışılması**

Çalışmamızda depresyon düzeyi arttıka psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı görülmüştür. Bu araştırmadaki sonucu destekler nitelikte bir çalışmaya göre, iyi oluş durumu arttıka bireylerin depresif belirtiler gösterme oranı azalmıştır (Abdel ve diğerleri, 2022; Boyraz ve Lightsey, 2012; Cheng ve Furnham, 2003; Erarslan, 2014; Judd, 2016). Psikolojik iyi oluşun psikopatolojik semptomları ve mental rahatsızlıkları azalttığı gözlemlenmiştir (Wersebe ve diğerleri, 2018). Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireyler daha işlevsel bir hayat sürebilir.

Yaşamımızın bir parçası olan stresle başa çıkabilen bireylerin daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahip olduğu ve bu bireylerin daha az depresif belirtiler gösterdiği gözlenmektedir (Dutta ve Chye, 2017). Bireyin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki azalmanın, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına yardım ettiği belirtilmiştir (Meydan ve diğerleri, 2013). Öğrenciler sınav kaygısı, uyum problemleri, romantik ilişkiler ve aile içi

ilişkiler konularında bir psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir (Şensoy ve diğerleri, 2018). Öğrencilerin yaşadığı çeşitli problemler ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Kavak, 2018). Öğrencilerin ruh sağlığı problemlerinin başında depresif belirtiler ve depresyon gelmektedir (Ulaş diğerleri, 2015). Üniversite öğrencileri özellikle düşük akademik öz yeterlilik, yüksek düzeyde sınav kaygısı gibi hayatında strese neden olan bazı sıkıntılara hazırlıksız olabilir (Hamdan ve diğerleri, 2007). Bunlara ek olarak sosyal ilişkilerde değişkenlik, maddi sıkıntılar, yaşam tarzındaki değişimler gibi durumlar öğrencilerin depresyon yaşamalarının bir sonucu veya nedeni olabilir (İbrahim ve diğerleri, 2013). Lise öğrencilerinde, ergenlerde ve üniversite okuyan kız öğrencilerde yapılan araştırmada önemli sağlık problemi olarak görülen depresyonun iyilik hallerinin önemli bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Açıkgöz ve diğerleri, 2018; Altan, 2016; Gür, 1996). Buna bağlı olarak psikolojik iyi oluşu destekleyecek her müdahale depresyonu önemli derecede azaltabilir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### Araştırma verilerinden elde edilen sonuçlar:

- Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi düzeylerinin orta düzeyde olduğu,
- Hemşirelik öğrencilerinde depresyon düzeyinin orta düzeyde olduğu,
- Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyinin ortalama değerin üzerinde olduğu,
- Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve depresyon düzeyleri arasında ilişkinin olduğu,
- Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkinin olduğu,
- Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkinin olduğu,
- Hemşirelik öğrencilerinde depresyonun nomofobi düzeyinin bir yordayıcısı olduğu, sonuçlarına varılmıştır.

Nomofobi düzeyi sınıflar arasında incelendiğinde en yüksek 1. sınıf öğrencilerinde bulunmuştur. Annelerinin sağ olması, aile psikiyatrik öyküsünün varlığı, sosyoekonomik düzeyin yüksekliği, nomofobi düzeyinin artışına neden olan sosyodemografik faktörlerdendir. 4 yıldan daha uzun bir süredir telefon kullanma, günde 6 saatten fazla telefon kullanımı ve günde 21'den fazla telefonu kontrol etme durumunun öğrenciler üzerinde nomofobi düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Cinsiyet olarak bakıldığında kadınların erkeklere göre daha depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur. 4. Sınıf hemşirelik öğrencilerinin diğer sınıflara göre daha depresif belirtiler gösterdikleri saptanmıştır. Parçalanmış aile, bireyde psikiyatrik öykü varlığı, sosyoekonomik düzey düşüklüğü gibi durumlarda öğrencilerde depresyon düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda daha fazla depresyon belirtilerinin görüldüğü ortaya çıkmıştır. Ayrıca günlük telefon kontrol etme süresi <1-4 saat ve kontrol etme sıklığı 11-20 defa kontrol edenlerin depresyon düzeyi daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde herhangi bir farklılık oluşturduğu görülmemiştir. 2. Sınıf öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun diğer sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu

saptanmıştır. Parçalanmış aile, anne ve babanın sağ olma durumu ve aile psikiyatrik öyküsünün olmaması gibi durumların psikolojik iyi olma düzeyini arttırdığı görülmüştür. Günlük telefonu kontrol etme sıklığı 21 defa ve daha fazla olanların, psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

**Bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler:**

- Ortaya çıkan bulgular ışığında, öğrencilerde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile gençlik ruh sağlığı, bağımlılıkla mücadele ve koruyucu ruh sağlığı hemşireliği alanında müdahalelerin planlanması,

- Öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu destekleyici ve benliğini güçlendirici derslerin hemşirelik eğitim-öğretim müfredatında artırılması,

- Kadın hemşirelik öğrencilerinde depresyon düzeyi erkek hemşirelik öğrencilerinden yüksek olduğundan özellikle kadın öğrencilerin depresyon düzeylerini azaltmaya dönük, bireysel olarak veya grupla psikolojik danışma ve grup rehberliğinin planlanması,

- Özellikle daha yüksek risk oluşturan 1. Sınıf öğrencilerde bağımlılık hakkında farkındalığın geliştirilmesi amacıyla ders ve programların düzenlenmesi,

- 4. Sınıf Hemşirelik öğrencilerine kariyer planlaması,

- Geliri az, psikiyatrik öyküsü bulunan ve ailede anne baba kaybı yaşayan riskli grupların belirlenerek gerekli yardıma ve danışmanlık hizmetlerine erişimlerinin desteklenmesi,

- Gün içerisinde ekranı kontrol etme sıklığı ve bireylerin telefon kullanım alışkanlıklarını ortaya çıkaran yazılımlar geliştirmeye destek verilebilir. Teknolojinin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik hizmetler yürütülebilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Abdel, Rouf, S. Y., Gabr, H. M., Al-Wutayd, O. & Al-Batanony., M. A. (2022). *Video game disorder and mental wellbeing among university students: a cross-sectional study*. Pan African Medical Journal, 41.
- Akalın, A., Arıkan Ç. (2017). 15-49 Yaş grubu kadınlarda aile içi şiddet sıklığı ve şiddetin depresyona etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2),1- 10.
- Akıllı, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Examination of the Relationship Between Nomophobia Levels and Different Behavior Patterns of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Akın, A. (2012). *The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness*. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15 (8), 404–410.
- Akşit-Aşık, N. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Aktan, A. K., & Kutlay, Ö. (2021). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 176-182.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch R., Wiener, K. (2018). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavior Science*, 4(3), 245-252.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 10). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C. & Markovetz, A.(2016). How age and gender affect smartphone usage. *In Proceedings of the ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct (pp. 9-12)*.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.

- Anić, P., Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1),135-153.
- Anlayışlı, C., & Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 25(97), 730-743.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35:96-106.
- Atroszko, P. A., Atroszko, B. & Charzyńska, E. (2021). Subpopulations of addictive behaviors in different sample types and their relationships with gender, personality, and well-being: Latent profile vs. latent class analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16).
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal Of Public Health*, 57(2), 437-441.
- Aydın, A., Kahraman, N., & Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (Fomo) içgüdüel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklaması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17(Özel Sayı),415-426.
- Aydın, M. (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8),41-47.
- Bahi, RR., Deluliis, DN. (2015). Nomophobia. (Ed Z Yan), *In Encyclopedia of Mobile Phone Behavior Vol.(3)*,745-754. IGI Global.

- Baker, T. E., Stockwell, T., Barnes, G., & Holroyd, C. B. (2011). Individual differences in substance dependence: at the intersection of brain, behaviour and cognition. *Addiction Biology*, 16(3), 458-466.
- Bauman, Z.(2004). *Europe:An unfinished adventure*. Cambridge: MPG Books.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-597.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561- 571.
- Berber, Ç. Ç. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi, sosyal güvende olma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(24), 195-206.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. (2021). *Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2021 Yılı 3. Çeyrek Pazar Verileri Raporu*. <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/ceyrek-raporu-2021-3-ceyrek-17-12-21-kurum-disi.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Bostanci, M., Özdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Özdel, L., Ergin, A., Ergin, N., & Karadağ, F. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment Theory: Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, 45(28), 759-775.
- Boyras, G., & Lightsey J, O. R. (2012). Can positive thinking help? Positive automatic thoughts as moderators of the stress–meaning relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 267.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.

- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yksekokulu ğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.
- Buscemi, L., & Turchi, C. (2011). An overview of the genetic susceptibility to alcoholism. *Medicine, Science and the Law*, 51, 2-6.
- Büyükçolpan, H. (2019). *niversite ğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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, İstanbul.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 1-8.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130.
- Cyranowski, J.M., Frank, E., Young E., Shear, M.K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: A theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57, 21-27.
- ağır, G., & Grgan, U. (2010). Lise ve niversite ğrencilerinin Problemliliği İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- am, O., & Engin, E. (2014). *Ruh sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı*. İstanbul Tıp Kitabevi.
- Çırak, M. (2021). *niversite ğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Doyumunun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Dao, T. K., Lee, D., & Chang, H. L. (2007). Acculturation level, perceived English fluency, perceived social support level, and depression among Taiwanese international students. *College Student Journal*, 41(2).
- Deloitte. (2018). Global Mobil Kullanıcı Araştırması. [https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media andtelecommunications/articles/global-mobileconsumer-survey.html](https://www2.deloitte.com/tr/tr/pages/technology-media-andtelecommunications/articles/global-mobileconsumer-survey.html) adresinden erişilmiştir.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92.
- Demirel R. B., Sarıkoç G. (2021). *Hemşirelerde Nomofobi ile Sosyal İyilik Hâli Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane.
- Dereli, F., & Karataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*,(26),31-36
- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., & Yasemin, A. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Bielefeld, M., Steinbüchel, T., Kehyayan, A., Dieris, B., & te Wildt, B. (2017). Media use and internet addiction in adult depression: A case-control study. *Computers in Human Behavior*, 68, 96-103.
- 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: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69-73.

- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., & Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers In Human Behavior*, 24(6), 3027-3044.
- Durak, E. Ş., Durak, M. (2011). The Mediator Roles of Life Satisfaction and Self-Esteem between the Affective Components of Psychological Well-Being and the Cognitive Symptoms of Problematic Internet Use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32.
- Dutta, O., & Chye, S. Y. L. (2017). Internet use and psychological wellbeing: A study of international students in Singapore. *Journal of International Students*, 7(3), 825-840.
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: an online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e6694.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdem, H. Turen, U. & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme, *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., & Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140.
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-99.
- Ersoy, M., Balkır, T., Karaaziz, M., & Balkır, F. (2019). Matematik okuryazarlığı özyeterliliğinin ve aile bütçesini planlamanın psikolojik iyi Oluş üzerine etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 31-41.
- Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665–690.
- Farber, P. D., Khavari, K. A., & Douglass, F. M. (1980). A factor analytic study of reasons for drinking: Empirical validation of positive and negative reinforcement dimensions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(6), 780.



- Festl, R., Scharkow, M., & Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction, 108*(3), 592-599.
- Forgays, D. K., Hyman, I., & Schreiber, J. (2014). Texting everywhere for everything: Gender and age differences in cell phone etiquette and use. *Computers in Human Behavior, 31*(1), 314-321.
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence, 27*(1), 5-22.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences, 13*(2), 2504-2519.
- Gezgin, DM., Şahin, YL., Yıldırım, S.(2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, (7)*,4-11.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gaming. *CyberPsychology & Behavior, 6*(1), 81-91.
- Gunuc, S. (2015). Relationships and associations between video game and Internet addictions: Is tolerance a symptom seen in all conditions. *Computers in Human Behavior, 49*, 517-525.
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice, 34*, 79-84.
- Gültekin, F., & Bayramoğlu, G.(2021).2000-2020 Yılları Arasında Türkiye’de “Psikolojik İyi Oluş” İle İlgili Yazılan Tezlerin İçerik Analizi. *Journal of Management Theory and Practices Research, 2*(2).
- Günay, A., & Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması.*Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2*(33), 205-218.

- Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2):207– 13.
- Hakoama, M., & Hakoyama, S. (2011). The impact of cell phone use on social networking and development among college students. *The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal*, 15, 1-20
- Hamdan-Mansour, A. M., & Marmash, L. R. (2007). Psychological well-being and general health of Jordanian university students. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 45(10), 31.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Hawi, N. S. ve Rupert, M. S. (2015). Impact of e-Discipline on children's screen time. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(6), 337-342. Health 11, 80-82.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hisli, N., (1988) Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-126.
- Hong, X., Li, J., Xu, F., Tse, L. A., Liang, Y., Wang, Z., & Griffiths, S. (2009). Physical activity inversely associated with the presence of depression among urban adolescents in regional China. *BMC Public Health*, 9(1), 1-9.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in crossnational perspective*. Doctoral Thesis. Louisiana State University, Louisiana, USA
- Hoşgör, H., Koç-Tütüncü, S., Gündüz-Hoşgör, D., Tandoğan, Ö. (2017). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(17),213-223
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320.

- Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(6), 541-548
- Judd, M. W. (2016). *The Moderating Effects of Positive and Negative Automatic Thoughts on the Relationship Between Positive Emotions and Resilience*. Doctoral Thesis, Georgia Southern University, Statesboro.
- Kanmani, A., Bhavani, U., Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia–An insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karadağ, E., Tosuntaş, ŞB., E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta*, 3:223-269
- Karatay, S. (2018). *Hyperconnectivty kavramı bağlamında mobil sosyal medya uygulamaları: Nomofobi ve Fomo rahatsızlıklarına yönelik bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Kaur, A., & Sharma, P.(2015). A Descriptive Study to Assess the Risk of Developing Nomophobia among Students of Selected Nursing Colleges Ludhiana, Punjab, *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1 (2), 1-6.
- Kavak, M. (2018). *Kredi ve Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlarda kalan üniversiteli gençlerin ihtiyaçları ve uyum sorunları: Bir nitel araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kaynak, K. Ö., Öztuna, B., (2020). Bir Üniversite Hastanesinde Sözleşmeli Çalışanları Psikolojik İyi Oluş ve İşyerinde Dışlanma Durumları Arasındaki İlişki , *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi* , 55(4), 2499–2514.
- Kayri, M., & Günüş, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 165-183.

- Kermen, U., Tosun-İlçin, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G., & Nelson, C. B. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence. *Journal of Affective Disorders*, 29(2-3), 85-96.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C.D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- Kim, E. Y., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11(2), 92–97.
- 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, 440–447.
- Kim, J., Lee, J. (2013). Prospective Study on the Reciprocal Relationship Between Intimate Partner Violence and Depression among Women in Korea. *Social Science Medicine*, 99,42-48.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva A., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A.E.(2014). ““Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with A Control Group”, *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537–547.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Kubrusly, M., Silva, P. G. D. B., Vasconcelos, G. V. D., Leite, E. D. L. G., Santos, P. D. A., & Rocha, H. A. L. (2021). Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Revista Brasileira de Educaço Mdica*, 45.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz niversite ğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin lke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (2), 1-24.
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi, Marmara Universitesi, İstanbul.
- Lemmens, JS., Valkenburg, PM., Peter J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12,77–95
- Lenz, BK. (2004). Tobacco, depression, and lifestyle choices in the pivotal early college years. *Journal of American College Health*,52(5),213–219
- Lin, Y. H., Chen, C. Y., Li, P. ve Lin, S. H. (2013). A dimensional approach to the phantom vibration and ringing syndrome during medical internship. *Journal of Psychiatric Research*, 47(9), 1254-1258.
- Meydan, B. (2013). Çzm Odaklı Kısa Sreli Psikolojik Danışma: Okullardaki Etkililiği zerine Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39),120-129
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 393–401
- Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers In Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Okuyan, C, Dner Gner, P, Uslusoy Gneş, S. (2019). Hemşirelik ve Tıp Fakültesi ğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Belirlenmesi.*Gmşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*,8(4),372-382,s.373.

- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
- On Birinci Kalkınma Planı. (2019-2023). Erişim linki: [https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/07/On\\_Birinci\\_Kalkinma\\_Planı-2019-2023.pdf](https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2022/07/On_Birinci_Kalkinma_Planı-2019-2023.pdf)
- Ören, N. & Gençdoğan, B. (2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 83-92.
- Özçetin, Y. S. Ü., Sarioğlu, G. & Dursun, S. Ğ., (2019). Onkoloji Hemşirelerinin Psikolojik Sağlık, Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 147–164.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdemir, A., Çiftçi, H., Dağılğan, S., & Eda, Ü. (2019). Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumu ve Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 45(3), 281-290.
- Özden, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyi ve psikolojik ihtiyaçların doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özgüç, S., & Tanrıverdi, D. (2021). Effect of metacognitive training applied on depression and cognitive distortion levels of depression patients. *Current Psychology*, 1-10.
- Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Journal of International Social Research*, 8(37)
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763-1770.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.

- S, A.K., Bhavani, U., Maragatham, R.S.(2017).Nomophobia – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Savcı, M. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5,106–115
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Sharma, M., Amandeep, D. M. M., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231.
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does Psychological Well-Being Change with Age? Longitudinal Tests of Age Variations and Further Exploration of The Multidimensionality of Ryff's Model of Psychological Well-Being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398.
- Subrahmanyam, K. & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and wellbeing. *Adolescence*, 42, 659–677.
- Sun, Y., Lim, K. H., Jiang, C., Peng, J. Z., & Chen, X. (2010). Do males and females think in the same way? An empirical investigation on the gender differences 95 in Web advertising evaluation. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1614-1624.
- Sümer, N., Oruçlular, Y., & Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık dergisi*, 16(4), 192-209
- Şensoy, G., Akıman, H., Balkan, K., Gül, Y. S., Kaval, A., Sevinç, A., Baş, A. U. (2018). Eğitim fakültesi akademisyen ve öğrencilerinin üniversite psikolojik danışma birimine yönelik görüşleri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 194–201
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: pearson.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyinde Etkisi*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Tanrıverdi, D., & Ekinci, M. (2007). Hemşirelik Öğrencilerinin Ruhsal Sorunlara Sahip Olma Durumları ve Problem Alanlarının Saptanması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 42-51.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic Use of Mobile Phone and Nomophobia among French College Students. *The European Journal of Public Health*, 25 (3), 206.
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Çiğdem, K. O. Ç., & Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), 1-10.
- Türen, U, Erdem, H, Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Uğuz, G. (2019). *Kişilik Özellikleri ve Nomofobi İlişkisi: Kamu Hastanelerinde Çalışan Hemşireler ile Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Uğuz, G., Bacaksız, F. (2019). *Kişilik Özellikleri Ve Nomofobi İlişkisi: Kamu Hastanelerinde Çalışan Hemşireler ile Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71–75.
- Ustün, T. B. (1999). Cross-national epidemiology of depression and gender. *The journal of gender-specific medicine*. JGSM: The Official Journal of The Partnership for Women's Health at Columbia, 3, 54-58
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
- Weissman, M. M., Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives Of General Psychiatry*, 34, 98-111.



- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Yalvaç, H. D., Dikilitaş, Y., Coşkun, A., Yedikardaşlar, C., Emül, M., & Ünal, S. (2011). Bir devlet hastanesine depresyon nedeniyle başvuran olgularda sosyodemografik özellikler. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji*, 1(2), 16-20.
- Yeşilay. Teknoloji bağımlılığı: Ticari kaygılar çocukları korumanın önüne geçiyor. <https://yesilay.org.tr/tr/makaleler/ticari-kaygilar-cocuklari-korumanin-onune-geciyor> (Erişim 09.08.2022)
- Yıldırım, C. S., Sumuer, E., Adnan, M., Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 1322-1331.
- Yıldız, E., Çengel, M., Alkan, A. (2020). Öğretmenlerin nomofobi düzeylerinin demografik özelliklerine ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına göre incelenmesi. *OPUS 160 Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(10), 5096-5120.
- Yıldız, K., Kurnaz, D., Kırık, A. (2020). Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, TBMM 100. Yıl Özel Sayısı*, 321-338.
- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1).
- Yıldırım, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Doctoral dissertation, Iowa State University.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Young, K. S. (1996). Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.

- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-352.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 475-479.
- Young, K.S. (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behavior*, 3,237-244.
- Zheng, P., Ni, L.(2005). *Smart Phone and Next Generation Mobile Computing*, 1th ed. San Francisco, Elsevier.

## 8. EKLER

### Ek 1. Psikolojik İyi Oluş Kullanım İzni



## Ek 2. Nomofobi Ölçeği Kullanım İzni

 **Evren Şumuer** Pazartesi  
Kime: busra cakmakçı >

**Ynt:**

Merhaba,

Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını izin istemeden çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Ölçeği çalışmalarınızda kullanma izni için yazıyorsanız, bu mesaj Nomofobi Ölceğinin Türkçe uyarlamasını çalışmalarınızda kullanma isteğinizi onayladığımızı gösterir niteliktedir.

Nomofobi ölçeği hakkında daha fazla bilgi için, lütfen aşağıdaki sayfayı ziyaret ediniz.

Bu sayfa ölçek maddelerini ve puanlama rehberini de içermektedir.

<https://yildirimcaglar.github.io/#nomophobia>

İlginiz için teşekkür ederiz.

Kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla,

### Ek 3. Örnek Ölçek Maddeleri

#### EK-B1. Kişisel Bilgi Formu Maddeler

1.Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

2.Yaşınız: \_\_\_\_\_

9.Boş zamanlarınızda en çok hangisini yaparsınız?

( ) Ev işleri yapmak

( ) Hobilerimle ilgilenmek

( ) Gezmek

( ) İnternette gezinmek

( ) Kitap okumak

( ) Spor yapmak

( ) Televizyon seyretmek

( ) Uyumak

( )Diğer.....

13.Akıllı telefon kullanıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

15.Telefonunuz günde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?

1 saatten az ( ) 1-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 4-6 saat ( ) 7-10 saat ( ) 10 saatten fazla ( )

#### **Ek 4. Beck Depresyon Envanteri Örnek Maddeler**

**AÇIKLAMA: Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.**

A- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

B- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.

2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.

3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

**Ek 5. Nomofobi Ölçeği Örnek Maddeler**

<b>Akıllı telefonun kullanımınızla ilgili olarak aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi belirtiniz.</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>						<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
	1	2	3	4	5	6	7
1. Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissedirim							
2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır							
5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.							
<b>Eğer akıllı telefonum yanımda değilse...</b>							
11. Ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.							
14. Birinin bana ulaşmaya çalışıp çalışmadığını bilemediğim için gerilirim.							
17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.							
20. Ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissedirim.							

## Ek 6. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
- Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
- Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
- Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
- Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
- Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
- Geleceğim hakkında iyimserim
- İnsanlar bana saygı duyar



## Ek 7. Kurum İzni



T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-50107718-300-144941  
Konu : Büşra ÇAKMAKÇI'nın (Veri Toplama  
İzni)

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 01.03.2022 tarihli ve E-19504407-300-144385 sayılı yazı.

Enstitünüz Ruh Sağlığı ve Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Dr.Öğr. Üyesi Hatice ÖNER'in danışmanlığını yürüttüğü Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Büşra ÇAKMAKÇI'nın "Bir Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının verilerini 15 Şubat 2022-15 Ağustos 2022 tarihleri arasında Fakültemizde toplama talebi uygun görülmüştür.  
Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Prof. Dr. Yelda ÖZSUNAR  
Dekan

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu: BSL19M2LZ7

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/3Kc-5740&D=BSL19M2LZ7&S=144941>

Adres:ADÜ Merkez Kampüs Astepe Meydanı 09100 Efeler/AYDIN  
Telefon:0252138866 Faks:0256 214 66 87  
e-Posta:rektortu@adu.edu.tr Web:akademik.adu.edu.tr  
Kısa Adresi:adnanmenderesuniversitesi@ho01.kep.tr

Bilgi için: Gülşah UYGUN  
Ünvanı: Şef  
Tel No: 2909



## Ek 8. Etik Kurul İzni

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 03.02.2022-133549



T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-76261397-050.99-133549  
Konu : 2022-289 nolu çalışmamız

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hatice ÖNER  
Öğretim Üyesi

Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 31.01.2022 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmamızla ilgili alınan V nolu karar aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

**KARAR : V**

**Protokol No : 2022/289**

**Sorumlu Yürütücü : Dr. Öğr. Üyesi Hatice ÖNER**

Hemşirelik Fakültesi  
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Hemşirelik Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Hatice ÖNER' in "Bir Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde, Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında istenen bilgi ve belgelerin dosyaya konulduğu görülmüştür.

Sonuçta klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekeçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde (kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla) gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1. in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadımla yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] lerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmiye AKSU  
Kurul Başkanı

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu: BS4LT75B57

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebs/ek-574b&eD=BS4LT75B57&e5=133549>

Adres:ADÜ Merkez Kampüsü Astepe Mevkii 99100 Efeler/AYDIN

Telefon:02562138856 Faks:0256 214 66 87

e-Posta:rektorkur@adu.edu.tr Web:akademik.adu.edu.tr

Keş Adresi:adnanmenderesuniversitesi@b01.kep.tr

Bilgi için: Emir Hatice Selda

KORKMAZ

Ünvanı: Bilgisayar İşletmeni



*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BİLİMSEL ETİK BEYANI**

“HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE NOMOFOBİ, DEPRESYON VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı Yüksek Lisans/Doktora tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Büşra Çakmakcı

16 / 11 / 2022

## ÖZ GEÇMİŞ

**Soyadı, Adı** : Çakmakcı Büşra  
**Uyruk** : T.C.  
**Doğum yeri ve tarihi** : Nazilli / 08.12.1995  
**Telefon** : 0 544 284 2373  
**E-posta** : busracakmak1995@hotmail.com  
**Yabancı dil** : İngilizce

### EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	19.06.2019
Lise	Nazilli Menderes Anadolu Lisesi	13.06.2014