



## The relationship between nomophobia and trait anxiety, basic psychological needs, happiness in adolescents<sup>1</sup>

## Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi

Özcan Sezer<sup>2</sup>  
Oğuzhan Yıldırım<sup>3</sup>

### Abstract

The concept of nomophobia was formed with the abbreviation of “No Mobile Phone Phobia”. Nomophobia means that people experience anxiety and fear when they are deprived of their mobile phones. The aim of this study was to examine the relationship between adolescents' nomophobia levels and trait anxiety, basic psychological needs and happiness. This study is a relational screening model which is one of the quantitative research methods. 561 adolescents (349 female and 212 male) consisted the study group. “Nomophobia Scale (NMP-Q)”, “Trait Anxiety Inventory”, “The Basic Psychological Need Scale” and “Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire” were used to collect data in the study. Pearson correlation coefficient was calculated to reveal the relationship between the variables and multiple linear regression analysis which is one of the predictive techniques, were used. According to the results of the analysis, there was significant relation between nomophobia and basic psychological needs satisfaction, trait anxiety, happiness. It was found that the predictor

### Özet

“No Mobile Phone Phobia” kelimesinin kısaltmasıyla ortaya çıkan nomofobi kavramı kişilerin cep telefonlarından yoksun kaldıkları durumlarda kaygı ve korku yaşamaları anlamına gelmektedir. Bu araştırmanın amacı ergenlerin nomofobi düzeyleri ile sürekli kaygıları, temel psikolojik ihtiyaçları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubunu 349'u kız 212'si erkek olmak üzere toplamda 561 ergen oluşturmuştur. Araştırmanın verileri “Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği”, “Sürekli Kaygı Ölçeği”, “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ile toplanmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ile yordayıcı tekniklerden çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre sürekli kaygı, temel

<sup>1</sup>This article was generated by Oğuzhan Yıldırım from Master Thesis, which was accepted by İnönü University of Educational Sciences under the consultancy of Prof. Dr. Özcan Sezer in 2019.

<sup>2</sup>Prof. Dr., İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [ozcan.sezer@inonu.edu.tr](mailto:ozcan.sezer@inonu.edu.tr)  Orcid ID: 0000-0002-0846-4892

<sup>3</sup>Uzm. Psk. Dan., [oguzhanyildirim.pdr@gmail.com](mailto:oguzhanyildirim.pdr@gmail.com)  Orcid ID: 0000-0002-8174-9640



variables together accounted for 10% the variance. According to the significance tests of the regression coefficients, only trait anxiety was significant predictor of nomophobia.

**Keywords:** Nomophobia; mobil phone; adolescence; trait anxiety; basic psychological needs; happiness.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk değişkenlerinin birlikte nomofobinin yaklaşık olarak %10'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testlerine göre yalnızca sürekli kaygının nomofobiyi anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi; cep telefonu; ergenlik dönemi; sürekli kaygı; temel psikolojik ihtiyaçlar; mutluluk.

## Giriş

Son yıllarda artan teknolojik gelişmelerle birlikte akıllı telefon kullanımının da hızla arttığı görülmektedir. Akıllı telefonların bu kadar yaygınlaşmasının nedeni içinde birçok işlevi barındırmasıdır. Her an iletişim kurabilme, istenilen bilgiye kolayca ulaşma, görüntülü konuşma, fotoğraf ve video çekme, navigasyondan yön bulma ve yürüyüş adımlarını sayma gibi daha birçok özellik akıllı telefonlarda yer almaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Bu cihazların insan yaşamında sağladığı birçok kolaylığın yanında akıllı telefon bağımlılığı başta olmak üzere birçok soruna da neden olduğu görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara ve Gandur, 2017).

İngiltere’de Post Office (2008) tarafından yapılan bir araştırmada kişilerin telefon kullanımları incelenmiştir. Bu araştırmada yer alan katılımcıların yarısından fazlası telefonlarından uzak kaldıklarında kaygı ve korku yaşamışlardır. Böylece yeni bir kavram ortaya çıkmıştır: Nomofobi. İngilizce “No Mobile Phone Phobia” kelimelerinin kısaltılmasıyla ortaya çıkan bu kavram kişilerin telefonlarından uzak kaldıkları durumlarda kaygı ve korku yaşamaları anlamına gelmektedir. Başlangıçta cep telefonları insanların birbirleriyle iletişim kurmaları amacıyla icat edilmiştir. Ancak iletişim teknolojisindeki hızlı gelişmeler cep telefonlarına akıllı telefon olma özelliği kazandırmış ve bu durum nomofobi kavramının da ortaya çıkmasını tetiklemiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). Akıllı telefon kullanımının nomofobiyi arttırdığı ve bu cihazların ergenlerde problemleri davranışlar ortaya çıkardığı görülmektedir (Gezgin, Hamutoğlu, Sezen ve Ayas, 2018). Nomofobik belirtilere sahip kişilerin yaşamında zamanla yeni alışkanlıklar oluşmaya başlamıştır. Bunlar; gece yatmadan önce ve sabah uyanır uyanmaz akıllı telefon kullanma, telefon şarj cihazını yanından ayırmama ve telefonunu bildirim gelmesinde bile sık sık kontrol etme gibi davranışlardır (Akıllı ve Gezgin, 2016; Polat, 2017; Sırakaya, 2018; Yoğurtçu, 2018).

Akıllı telefonu aracılığıyla internete erişim sağlayamayan gençlerin %36’sı kendisini mutsuz hissedeceğini, %26’sı internet bağlantısı olan bir yer arayacağını, %7’si çaresiz ve kaygılı hissedip ağlayacağını ifade etmiştir (Kurt, 2018). Akıllı telefonundan uzak kalan gençlerin %83’ünün uyusukluk ve baş ağrısına sahip olup panik atak nöbeti geçirebileceği görülmüştür (Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015). Bir başka araştırmaya göre gençlerin %65’i telefonundan uzak kaldığında, %53’ü telefonunu istediği gibi kullanmadığında, %40’ı ise telefonunda ağ erişimi olmadığında kendini kaygılı hissetmektedir (Davie ve Hilber, 2017).

Nomofobinin DSM V’e dâhil olması için öneride bulduklarını ifade eden Bragazzi ve Puente’ye (2014) göre nomofobinin belli başlı kriterleri vardır. Bu kriterler şöyle sıralanabilir:

- Sürekli olarak telefon kullanmak, telefonla fazla vakit geçirmek ve şarj aleti taşımak,
- Telefonunu kaybettiği veya kullanamadığı durumlarda öfkeli ve kaygılı hissetmek,
- Telefon kullanmanın uygun olmadığı ortamlarda (sinema, tiyatro) kullanmaya devam etmek,
- Telefona gelen aramaları ve iletileri sıklıkla kontrol etme ihtiyacı duymak,

- Gece telefon ile uyumak ve telefonu her an açık tutmak,
- İnsanlarla iletişim kurmak yerine telefon kullanmayı tercih etmek,
- Telefon satın almak amacıyla borç istemek veya yüksek ücretler ödemek (Bragazzi ve Puente, 2014).

İnternet bağımlılığı yüksek olan bireylerin internete akıllı telefonlarından girdiği anlaşılmaktadır (Derin ve Bilge, 2016). İnternet bağımlılığı ile nomofobi arasında (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018) ve İnternet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında (Yayan, Düken, Dağ ve Ulutaş, 2018) ilişkiler vardır. Ortaöğretim ve üniversite dönemindeki gençlerin Twitter, Whatsapp ve Facebook gibi sosyal ağlar kullanmak amacıyla akıllı telefon kullandıkları görülmüştür (Deniz, 2014; Gezgin, Hamutoğlu, Samur ve Yıldırım, 2018; Işık ve Kaptangil, 2018; Jesse, 2015; Minaz ve Bozkurt, 2017; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015).

Nomofobinin temelinde mobil telefondan uzak kalma kaygısı vardır. Nomofobik bireyler bu yoksunluk durumunda kaygı duygusunu yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. Aynı zamanda ergenlerin akıllı telefonlarını yaşadıkları kaygılardan bir kaçış yolu olarak algıladığı (Bian ve Leung, 2015) ve kaygılı kişilerin daha fazla akıllı telefon kullandığı görülmektedir (Kutlu ve Pamuk, 2017). Akıllı telefon kullanım sıklığının artmasıyla nomofobik belirtilerin ortaya çıkması kaçınılmaz olduğu belirtilmektedir (Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yıldırım, 2016; Sırakaya, 2018). Ergenlik dönemindeki bireylerin bu dönemde birçok kaygı verici durum yaşadığı (Austin ve Sciarra, 2017) düşünüldüğünde ergenler için kaygı ve nomofobinin birbirini beslediği ifade edilebilir. Kaygı; korku ve üzüntü hali olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Emery, 2006). Ayrıca kaygı; üzüntü, sıkıntı, başaramama korkusu, acizlik, belirsizlik ve yargılanma gibi duygular ve düşünceleri içermektedir (Cüceloğlu, 2010).

Kaygı durumu bazı özelliklerine göre durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki ayrı başlıkta ele alınmaktadır. Durumluk kaygı tehdit edici herhangi bir olay veya durum karşısında ortaya çıkmaktadır. Tehdit edici unsur ortadan kalktığında ise kaygı sona ermektedir. Durumluk kaygı normal olarak kabul edilir, geçicidir ve herkeste görülebilir (Öner ve Le Compte, 1985).

Spielberger'e göre durumluk kaygının özellikleri şunlardır:

- Birey karşılaştığı durumu tehlikeli ve tehdit edici olarak algılar,
- Bu tehlikeli durum kişide olumsuz duygular meydana getirir,
- Kaygı karşısında yaşanan duygular hissedilir ve anlaşılabilir,
- Bu kaygıda insan bilinci açık ve duygudan haberdardır,
- Sinir sisteminde yaşanan değişiklikler anlaşılır (Akt., Köknel, 1989).

Sürekli kaygı; tehdit edici olay ve durumlardan bağımsız olarak yaşanan uzun süreli hüznün, stres ve huzursuzluk duygularını içerir. Bu kaygı türü kişiliğin bir parçası olur ve genellikle olumsuz düşüncelere sahip kırılgan insanlarda görülür (Öner ve Le Compte, 1985).

Spielberger'e göre sürekli kaygının özellikleri ise şöyle sıralanmaktadır:

- Sürekli kaygı durumluk kaygıya oranla daha uzun sürelidir,
- Bu kaygının yoğunluğu ve süresi kişilik yapısından fazlaca etkilenir,
- Kaygılı kişilik yapısına sahip kişilerde çok sık görülür,
- Sürekli kaygının şiddeti ve süresi tehdit edici durumun nasıl algılandığıyla da ilgilidir (Akt., Köknel, 1989).

Nomofobik bireylerin yaşamlarında karşılanmayan bazı ihtiyaçları vardır. Özellikle güç, güven, itibar ve statü gibi ihtiyaçları karşılanmayan kişilerin daha nomofobik olduğu görülmüştür (Aşık, 2018). Gelişen, değişen ve dinamik canlılar olan insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekir (Deci ve Ryan, 2002). Nomofobiyi tetikleyen unsurlar arasında karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlar da vardır. Her insanda karşılanması gereken üç temel psikolojik ihtiyaç bulunur. Bunlar; özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bazı ruhsal rahatsızlıklar ve davranışsal sorunlar meydana gelebilmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005; Ryan, 1995).

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması insanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları ile kişilik gelişimleri için oldukça önemlidir. Evrensel olarak kabul edilen bu ihtiyaçlar her insanda vardır. Özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı birbirini tamamlar ve birbiriyle çelişmez. İnsan yaşamında bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik döneminde önemli bir yeri olan bu ihtiyaçların karşılanması her yaşam döneminde farklı biçimde olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Özerklik; bireyin kendi iradesiyle yaşamını düzenlemesi, dıştan gelen kontrole ve baskıya karşı koyması demektir. Ayrıca birey kendi ihtiyaç ve isteklerine göre özgür davranışlar sergiler (Hefferon ve Boniwell, 2014). Özerk bireyler çevresiyle iletişim ve etkileşim halindedir ancak karar verme noktasında özgür davranırlar (Chirkov, Kim, Ryan ve Kaplan, 2003). Özerklik ihtiyacı karşılanmayan birey başkalarının görüş ve isteklerine göre davranma eğiliminde olur (Deci ve Ryan, 2002). Yeterlik ihtiyacı bireyin herhangi bir konuda gelişmesi ve hedeflerine ulaşması için ihtiyaç duyduğu beceri ve yeteneklerin bütünüdür. Yeterlik ihtiyacı bireyi bir amaç doğrultusunda harekete geçmesi için motive etmektedir. Yeterlik ihtiyacının karşılanması bireyin ruhsal sağlığı, gelişimi ve mutluluğu için oldukça önemlidir (Ryan ve Deci, 2000). İlişki ihtiyacı bireyin başkalarıyla ilişkiler kurma ve bir grubuna üyesi olma isteğinden kaynaklanır. Bireyin evlenmesi veya bir arkadaş grubuna dâhil olması ilişki ihtiyacını karşılamak amacıyla yapılan davranışlardır (Deci ve Ryan, 2002).

İnsanlar yaşamları boyunca birçok farklı duygu yaşarlar. Bu duyguların başında öfke, kaygı, sevinç, mutluluk gibi duygular gelir. İnsanlar bu duyguların farkına vararak zihinlerinde olumlu veya olumsuz olarak değerlendirme yaparlar. Olumsuz duygulardan uzaklaşıp her zaman daha iyiye doğru gitmek için çaba gösterirler ve en makul bir düzeyde mutlu olmayı isterler (Ellis, 2007). Nomofobi ise kişilerin mutluluğunu azaltan faktörlerden biridir ve yaşamdan alınan doyumunu azaltmaktadır (Mert, Çağlayan ve Akgül, 2018).

Nomofobi düzeyi yüksek olan ve problemlili akıllı telefon kullanan kişiler kendilerini mutsuz algılamaktadır (Jesse, 2015). Mutlu insanların özellikleri ise şu şekilde sıralanmaktadır: Aile ve arkadaşlarıyla iletişim halinde olup sosyal ilişkileri vardır, sahip oldukları şeyler için minnettarlıklarını dile getirirler, yardımseverdirler, geleceğe umutla bakarlar, anı yaşarlar, düzenli spor yaparlar, yaşam amaçları vardır ve bu amaçlar doğrultusunda çaba gösterirler. Yaşadıkları problemler karşısında da güçlü ve dengeli kalmaya çalışırlar (Lyubomirsky, 2008).

Küsgülü'ye (2014) göre insanın yaşam boyunca ulaşılacak istediği en büyük amaç mutluluktur. Deci ve Ryan (2002) ise mutluluk için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ön koşul olarak tanımlamıştır. Ergenler mutlu olmayı istedikleri halde kendilerini çoğu zaman mutsuz olarak görürler (González-Carrasco, Casas, Malo, Viñas ve Dinisman, 2017). Ergenlerin mutluluğunu azaltan faktörlerden ikisi akıllı telefon bağımlılığı (Özer, 2013) ile kaygılı duygu durumlarıdır (Matthews, Kilgour, Christian, Mori ve Hill, 2015). Ergenlerin bu dönemde fiziksel, zihinsel ve davranışsal sorunlarına eşlik eden birçok farklı kaygıları vardır (Austin ve Sciarra, 2017).

Araştırmada “Ergenlerde nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan iki alt problemlerle aşağıda yer verilmiştir:

- Ergenlerin nomofobi düzeyleri ve altboyutları (bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe, iletişime geçememe ve rahat hissedememe) ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerde sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk nomofobi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## Yöntem

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde en az iki özelliğe ait veriler toplanır ve bunlar arasındaki ilişkiye bakılır (Can, 2017). Araştırmanın bağımsız değişkenleri sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk iken bağımlı değişkeni nomofobi düzeyidir.

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Tokat ili Niksar ilçesinde öğrenim gören 349'u kız 212'si erkek toplamda 561 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın katılımcıları tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemine göre araştırmanın evreni tabakalı olarak gruplara ayrılır ve her gruptan basit rastgele örnekleme yöntemi ile katılımcılar seçilir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışmada evrenin bölündüğü tabaka değişkeni okul türü ve sınıf düzeyi olarak belirlenmiştir. Her okul türünden ve sınıf düzeyinden katılımcılar rastgele seçilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Nomofobi yaygınlığı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formudur.

**Nomofobi Yaygınlığı Ölçeği (NMP-Q):** Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından yapılmıştır. NMP-Q 20 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar nomofobinin arttığını ifade eder. Ölçekte "Bağlantıyı Kaybetme" ve "Rahat Hissedememe" alt boyutunda 5 madde, "İletişime Geçememe" alt boyutunda 6 madde, "Bilgiye Erişememe" alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.95, uyarlanmış halinin katsayısı ise 0.92 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.89 hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından bağlantıyı kaybetme için 0.74, bilgiye erişememe için 0.71, iletişime geçememe için 0.86, rahat hissedememe için 0.80 oranında güvenilirlik katsayısı bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre uyum indeksleri ölçeğin 4 faktörlü model olduğunu doğrulamıştır (Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

**Sürekli Kaygı Ölçeği:** Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Öner ve Le Compte (1977) tarafından yapılmıştır. 4'lü Likert tipi olan ölçeğin toplamda 20 sorusu vardır ve alınan yüksek puanlar kaygının arttığına işaret eder. Araştırmanın güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmış ve 0.86 ile 0.92 arasında olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı 0.80 çıkmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmış halinin yapı geçerliğini hesaplayan Öner (1977) sağlıklı ve hasta bireyler üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Stres verici olayların durumluk kaygıyı arttırdığı ancak sürekli kaygıyı etkilemediği görülmüş ve ölçeklere ait yapı geçerliklerinin yüksek olduğu anlaşılmıştır.

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ):** Deci ve Ryan'ın (2000) geliştirdiği TPIÖ Gagne (2003) tarafından küçük değişikliklerle yeniden düzenlemiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması ise Kesici, Bozgeyikli ve Üre (2002) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Alınan yüksek puanlar temel psikolojik ihtiyaçların karşılandığı anlamına gelmektedir. Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanan ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.76 bulunurken, özerklik ihtiyacı için 0.73, yeterlik ihtiyacı için 0.61, ilişki ihtiyacı için 0.73'lük katsayı hesaplanmıştır (Kesici vd., 2002). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamının Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.79 olarak hesaplanırken, özerklik ihtiyacı için 0.60, yeterlik ihtiyacı için 0.55, ilişki ihtiyacı için 0.70 oranında bulunmuştur.

**Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu:** Hills ve Argly (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmasını Doğan ve Çötök (2011) yapmıştır. Orjinali 8 madde, uyarlanmış halinin ise 7 madde olduğu bu ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve bu değer 0.74 çıkmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirliği için test tekrar test yöntemine başvurulmuştur. Bu amaçla ölçek iki hafta arayla 81 öğrenciye uygulanmış ve iki uygulama arasındaki ilişkinin 0.85 olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliğini hesaplamak amacıyla yapılan çalışmada; Oxford Mutluluk Ölçeği ile Zung Depresyon Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı, Yaşam Doyumu Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı, Yaşam Yönelimi

Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular Oxford Mutluluk Ölçeği'nin geçerliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan ve Çötök, 2011).

### İşlem

Gerekli izinlerin alınmasının ardından ikinci araştırmacı tarafından ilgili okullara gidilerek, gönüllü olan katılımcılara ölçekler bir takım halinde verilmiş ve gerekli açıklamalarda bulunduktan sonra uygulamaya geçilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Eksik ve hatalı doldurulan ölçekler elendikten sonra elde edilen verilerin normallik varsayımları karşılandıktan sonra analizlere geçilmiştir.

### Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen veriler uygun bir istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve yordayıcı tekniklerden çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

### Bulgular

Bu bölümde ergenlerin nomofobi düzeylerine ilişkin yapılan Pearson korelasyon katsayısı ile çoklu doğrusal regresyon analizleri yer almıştır. Aşağıda, araştırma sorularının sıralamasına bağlı olarak ortaöğretim öğrencilerinden elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ait bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

### Nomofobi ve Nomofobinin Alt Boyutları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt Boyutları, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi

Nomofobi ve alt boyutları ile temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkiler analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 1'de yer almıştır.

Tablo 1.

*Nomofobi ve Nomofobi Alt Boyutları ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Alt Boyutları, Sürekli Kaygı ve Mutluluk Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar (N=561)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Nomofobi	1										
2.Bilgiye erişememe**	.66*	1									
3.Bağlantıyı kaybetme**	.84*	.46*	1								
4.İletişime geçememe**	.80*	.36*	.52*	1							
5.Rahat hissedememe**	.75*	.34*	.60*	.41*	1						
6.Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-.15*	-.11*	-.17*	-.06	-.14*	1					
7.Özerklik ihtiyacı***	-.20*	-.10	-.21*	-.10	-.21*	.79*	1				
8.Yeterlik ihtiyacı***	-.10	-.07	-.16*	-.03	-.07	.74*	.42*	1			
9.İlişki ihtiyacı***	-.06	-.09	-.50	-.01	-.05	.81*	.45*	.39*	1		
10.Sürekli Kaygı	.29*	.23*	.29*	.19*	.19*	-.52*	-.48*	-.40*	-.36*	1	
11.Mutluluk	-.16*	-.14*	-.17*	-.07	-.15*	.55*	.42*	.45*	.43*	-.54*	1
$\bar{x}$	63.37	13.57	16.10	22.04	11.65	74.57	25.28	19.54	29.75	45.12	23.52
Ss	24.58	6.47	7.96	10.30	7.18	10.41	4.29	3.95	5.02	8.64	4.77

\*p<.01, \*\*Nomofobi alt boyutları, \*\*\*Temel Psikolojik İhtiyaçlar alt boyutları

Tablo 1'e göre nomofobi toplam puanı ile nomofobi alt boyutları arasındaki korelasyonların 0.66 ile 0.84 arasında değiştiği görülmektedir. Nomofobi toplam puanı ile *bağlantıyı kaybetme* arasında  $r=0.84$  düzeyinde yüksek, *iletişime geçememe* arasında  $r=0.80$  düzeyinde yüksek, *rahat hissedememe* arasında  $r=0.75$  düzeyinde yüksek ve *bilgiye erişememe* arasında  $r=0.66$  düzeyinde orta pozitif yönde ilişkilere ulaşılmıştır.

Nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk arasındaki korelasyonların ise -0.15 ile 0.29 arasında değiştiği görülmüştür. Nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında  $r=-0.15$  düzeyinde çok zayıf negatif yönde, özerklik ihtiyacı ile  $r=-0.20$  düzeyinde zayıf pozitif yönde, sürekli kaygı ile  $r=0.29$  düzeyinde zayıf pozitif yönde, mutluluk ile  $r=-0.16$  düzeyinde çok zayıf venegatif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür.

Nomofobi alt boyutların *bağlantıyı kaybetmenin* temel psikolojik ihtiyaçlar ile  $r=-0.17$ , özerklik ihtiyacı ile  $r=-0.21$ , yeterlik ihtiyacı ile  $r=-0.16$ , sürekli kaygı ile  $r=0.29$ , mutluluk ile  $r=-0.17$  düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. *Bilgiye erişememenin* temel psikolojik ihtiyaçlar ile  $r=-0.11$  düşük düzeyde, sürekli kaygı ile  $r=0.23$ , mutluluk ile  $r=-0.14$  gibi düşük düzeylerde ilişkili olduğu görülmüştür. *Rahat hissedememenin* temel psikolojik ihtiyaçlar ile  $r=-0.14$ , özerklik ihtiyacı ile  $r=-0.21$ , sürekli kaygı ile  $r=0.19$ , mutluluk ile  $r=-0.15$  gibi düşük düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. *İletişime geçememe* ile sürekli kaygı arasında da  $r=0.19$  düşük düzeyde pozitif yönde ilişki vardır.

### Nomofobinin Yordanmasında Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sürekli Kaygı ve Mutluluğun Rolüne İlişkin Regresyon Analizi

Ergenlerde nomofobi düzeyinin yordanmasında sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluğun rolüne ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. *Sürekli Kaygı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Mutluluk Değişkenlerinin Ergenlerde Nomofobi Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (N=561)*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r	Tolerance	VIF
(Sabit)	21.064	13.724		1.535	.125				
Sürekli Kaygı	.900	.145	.314	6.195	.000	.309	.255	.640	1.564
Temel Psikolojik İhtiyaç	.015	.121	.007	.127	.899	-.154	.005	.625	1.600
Mutluluk	.019	.268	.004	.071	.943	-.162	.003	.607	1.647
R=	.309	R <sup>2</sup> =	.095						
F <sub>(3-550)</sub> =	19.33	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =	.090		p=.000				

Çoklu doğrusal regresyon analizinin birçok varsayımı vardır. Öncelikle verilerin normal dağılım sergilemesine ve çoklu bağlantılılık sorununun olmamasına dikkat edilmelidir (Can, 2017, s.275). Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu değerlerin -1 ile +1 arasında olduğu anlaşılmıştır. Çoklu bağlantılılık sorununu incelemek amacıyla Varyans Büyütme Faktörü (VIF), tolerans değeri ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır. Analize geçebilmek için 10'un altında olması gereken VIF değerinin sürekli kaygı için 1.56, temel psikolojik ihtiyaçlar için 1.60, mutluluk için 1.64 olduğu görülmüştür. Bir diğer varsayım olarak 10'un üstünde olması beklenen tolerans değerleri ise sürekli kaygı için 0.64, temel psikolojik ihtiyaçlar için 0.62, mutluluk için 0.60

çıkıştır. Ayrıca bağımsız değişkenler arasında 0.80 - 0.90 oranlarında yüksek ilişki görülmemesi gerekmektedir. Bu çalışmada ise bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin -0.52 ile 0.55 arasında olduğu görülmüştür.

Regresyon analizinde uç değerlerin varlığı analizi olumsuz olarak etkilemektedir. Bu nedenle bağımsız değişkenin diğer değişkenlerin ortalamasından ne düzeyde uzaklaştığını gösteren Mahalanobis uzaklıklarının hesaplanması gerekmektedir. Örneklem sayısının 500 değişken sayısının ise 5 civarı olduğu çalışmalarda Mahalanobis değerinin 25'in altında olması beklenmektedir (Field, 2005; Akt., Can, 2017). Bu çalışmada hesaplanan en yüksek Mahalanobis değerinin 18.38648 olduğu görülmüştür.

Çoklu doğrusal regresyon analizinde gözlenen değerler ile tahmin edilen değerler arasındaki farkın normal dağılımı gerekmektedir. Bu tahmin hatalarının normal dağılımı için bu aşamada elde edilen grafikteki noktaların rastgele saçılması gözlemlenmelidir (Can, 2017, s.285). Bu çalışmada da bu grafikte yer alan noktaların rastgele saçıldığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmada bağımsız değişkenlerin tamamının yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmış ve tüm değişkenlerin analizde yer alması sağlanmıştır. Analiz sonuçlarına göre nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk değişkenlerinin arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $F_{(3-550)}=19.33$ ,  $p<.01$ ). Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre nomofobinin yaklaşık %10'unun ( $R=.309$ ;  $R^2=.095$ ) sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ile açıklandığı ortaya konmuştur. Değişkenlerin bağımsız olarak yordama gücüne bakılmış ve yalnızca sürekli kaygının ( $\beta=.314$ ,  $p<.05$ ) nomofobinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

### Tartışma

Bu çalışmada ergenlerin nomofobi alt boyutlarından olan bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe korkuları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Alanyazındaki çalışmalara göre akıllı telefon kullanan ergen ve gençlerin bilgiye erişememe ve iletişime geçememeye dair yüksek seviyede kaygı ve korku yaşadıkları görülmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin ve Çakır, 2016; Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018; Gezgin ve Parlak, 2018; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Nomofobi belirtilerinin gençler arasında oldukça fazla görüldüğü Hindistan'da akıllı telefonda uzak kalınan durumlarda çoğunlukla iletişime geçememe kaygısının yaşandığı belirlenmiştir (Kanmani, Bhavani ve Maragatham, 2017).

Araştırmada nomofobi ile mutluluk arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve nomofobik ergenlerin daha mutsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nomofobi ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği diğer çalışmalarda nomofobi ve problemlili akıllı telefon kullanımının mutluluğu azalttığına dair bulgular yer almaktadır. Bu çalışma mutluluk ile nomofobi arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koyarken nomofobinin yaşam doyumunu düşürdüğü (Mert, Çağlayan ve Akgül, 2018), problemlili akıllı telefon kullanımının da psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği (Jesse, 2015) araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Alanyazındaki diğer çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının (Eker, 2016; Meral, 2017), İnternet bağımlılığının (Derin ve Bilge, 2016) ve problemlili internet kullanımının (Özer, 2013; Rikkens, Lawrance, Hafekost ve Zubrick, 2016) mutluluğu azalttığı anlaşılmıştır. Mutluluk düzeyi düşük gençlerin ise akıllı telefona bağımlı olma riskinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Augner ve Hacker, 2012; Özer, 2014; Süler, 2016). Çinli çocukların incelendiği çalışmada akıllı telefon kullanımının baş ağrısı, uyku sorunları ve yorgunluk gibi belirtilere yol açtığı ve bu cihazların mutluluğu düşüren faktörlerden biri olduğu anlaşılmıştır (Zheng vd., 2015).

Harvard Üniversitesi'nde yapılan araştırma sonucuna göre sosyal medya kullanımı ergenlerde mutluluğu azaltan önemli bir unsurdur (Weinstein, 2017). Brooks (2015) da olumsuz sosyal medya kullanımının mutluluğu düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır.



Bu araştırmada nomofobi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan ergenlerin nomofobi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarına bakıldığında ise yalnızca özerklik ihtiyacı ile nomofobi arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aşık (2018) nomofobi düzeyi yüksek olan öğrencilerde psikolojik ihtiyaçların sağlıklı şekilde karşılanmadığını ortaya koymuştur. Farklı bir araştırma sonucu olarak akıllı telefon kullanımının psikolojik ihtiyaçların karşılanma noktasındaki olumlu yönüne vurgu yapılmıştır. King, Valença ve Nardi'nin (2010) araştırma sonucuna göre akıllı telefon kullanan kişilerin kendini daha güvende hissettiği görülürken özerklik ve ilişki ihtiyaçlarının daha rahat karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnternet bağımlılığı yüksek olan ergenlerin özerklik, ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının karşılanmadığı görülürken (Canogulları ve Güçray, 2017; Can, 2018) ergenlerin ilişki ihtiyacını karşılamak için İnternete bağımlı hale geldikleri ifade edilmiştir (Derin ve Bilge, 2016). Ancak sosyal medyada kurulan arkadaşlıkların ilişki ihtiyacını karşılamadığı anlaşılmıştır (Greitemeyer, Mügge ve Bollermann, 2014).

Araştırma sonucuna göre ergenlerin nomofobi düzeylerini; temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluğun birlikte yordadığı görülmüştür. Bu yordayan değişkenlere tek tek bakıldığında ise yalnızca sürekli kaygının nomofobi tek başına yordadığı tespit edilmiştir. Mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaçların tek başına nomofobiyi yordamadığı ortaya çıkmıştır. Büyükçolpan (2019) benzer şekilde nomofobiyi yordayan değişkenleri incelemiş ve kaygılı bağlanmanın nomofobiyi yordayan önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Bian ve Leung'a (2015) göre ergenler kaygı duygusundan kaçınmak için daha fazla akıllı telefon kullanma eğiliminde olabilmektedirler. Kutlu ve Pamuk (2017) da kaygılı bireylerin daha fazla süreyle akıllı telefon kullandıklarını ifade etmiştir. Ancak akıllı telefon kullanımının kaygıyı arttırmadığı araştırma sonucu da alanyazında yer almaktadır (Pellowe, Cooper ve Mattingly 2015). Lise dönemindeki ergenlerin üniversite sınavını kazanma ve meslek sahibi olma konusunda yüksek düzeyde kaygı yaşadığı bilinmektedir. Bunun nedenlerinden biri de ailelerinin akademik başarı konusundaki beklentileridir. Okul başarısı düşük olan ergenler başarılı olma ihtiyacını karşılayabilmek için çevrimiçi oyunlarda başarılı olmaya çalışmakta ve böylece akıllı telefon bağımlısı olabilmektedirler (Derin, 2013).

Araştırmanın sonuçları dikkate alındığında okul psikolojik danışmanları ve araştırmacılar için bazı öneriler geliştirilmiştir. Bunlar şu şekilde ifade edilebilir: Mutluluk düzeyi düşük ve daha kaygılı ergenlerin nomofobik belirtileri yüksek olduğundan okul psikolojik danışmanları bu özelliklere sahip öğrencileri tespit ederek önleyici çalışmalar yapabilirler. Problem tarama ölçekleri ile öğrencilerin akıllı telefon kullanım şekilleri ve nomofobi düzeyleri hakkında bilgi sahibi olunabilir. Böylece riskli gruba yönelik grupla danışma oturumları planlanabilir. Bu araştırmada nomofobi; sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk değişkenleri ile birlikte incelenmiştir. Güncel bir konu olan nomofobi konusunu farklı yönlerden aydınlatmak amacıyla anne baba tutumu ve depresyon ile nomofobi ilişkisi incelenebilir. Nomofobik belirtileri azaltmak amacıyla bir psikoeğitim programı geliştirilebilir. Ayrıca bu programın etkililiğinin sınındığı deneysel araştırmalar yapılabilir.

### Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 141-158.
- Akıllı, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40).
- Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık & utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.

- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Augner, C. & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*, 57(2):437-41.
- Austin, V.L., & Sciarra, D.T. (2017). *Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar* (Çev.Edt. M. Özokes). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A., & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (Çev. T. Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155-160.
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Can, A. (2017). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nüel Veri Analizi*. (5. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2014). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 42-57.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97-110.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-Belirleme modeli: Özzerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning?. *International Association for Development of the Information Society*, 100-104.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3-33.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemlü telefon kullanımının utançalık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz?* (Çev. S.K. Akbaş). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 63-88.

- Greitemeyer, T., Mügge, D. O., & Bollermann, I. (2014). Having responsive Facebook friends affects the satisfaction of psychological needs more than having many Facebook friends. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(3), 252-258.
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Samur, Y., & Yıldırım, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: akıllı telefon bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. Edt. T. Doğan) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human ve Social Science Researches*, 7(2).
- Jesse, G. R. (2015). Smartphone and app usage among college students: Using smartphones effectively for social and educational needs. *In Proceedings of the EDSIG Conference*, 1-13
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. (4. Baskı). Ankara: Eğiten Kitap.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Kurt, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış çocukluk çağı travması arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2017). Investigation of university students' problematic usage of mobile phone in the context of personality. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1263-1272.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel kanıtlarla desteklenen 12 mutluluk stratejisi* (Çev. G. Göze). İstanbul: Medicat Kitapları.
- Matthews, N., Kilgour, L., Christian, P., Mori, K., & Hill, D. M. (2015). Understanding, evidencing, and promoting adolescent well-being: An emerging agenda for schools. *Youth ve Society*, 47(5), 659-683.
- Meral, D. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Mert, A., Çağlayan, R., & Akgül, A. (2018, Ekim). *Öğretmenlerin Nomofobi Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan sözlü bildiri, Samsun.
- Minaz, A., & Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.
- Öner, N., & A. Le Compte (1985). *Durumluluk-Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özer, K. (2014). *Kaygı sınımanma duygusuyla baş edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Pellowe, E. L., Cooper, A., & Mattingly, B. A. (2015). Are Smart Phones Inhibiting Smartness? Smart Phone Presence, Mobile Phone Anxiety, and Cognitive Performance. *Undergraduate Journal of Psychology*, 28(1), 20-25.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Rikkers, W., Lawrence, D., Hafekost, J., & Zubrick, S. R. (2016). Internet use and electronic gaming by children and adolescents with emotional and behavioural problems in Australia—results from the second Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing. *BMC Public Health*, 16(1), 399-415.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2017). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), 714-727.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The Mediator Effect of Mindfulness Awareness on The Relationship Between Nomophobia and Academic University Adjustment Levels in College Students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 69-79.
- Weinstein, E. (2017). *Influences of social media use on adolescent psychosocial well-being: 'OMG' or 'NBD'?* Doktora Tezi, Harvard University, Boston.
- Yayan, E. H., Düken, M. E., Dağ, Y. S., & Ulutaş, A. (2018). Examination of the relationship between nursing student's internet and smartphone addictions. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1161-1171.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322- 1331.
- Yoğurtçu, D. D. (2018). *The relationship between five factor personality traits and nomophobia levels among university students*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zheng, F., Gao, P., He, M., Li, M., Tan, J., Chen, D., Zhou, Z., Yu, Z., & Zhang, L. (2015). Association between mobile phone use and self reported well-being in children: a questionnaire based crosssectional study in Chongqing, China. *BMJ Open*, 5, 1-7.

### [Extended English Summary](#)

**Introduction:** In recent years it is seen that smartphone usage has increased rapidly with the increasing technological developments. The reason why smart phones are so widespread is that they contain many functions. Many features, such as communicating at any time, easily accessing the desired information, video calling, taking photos and videos, navigation and counting walk steps, are available on smartphones (Aktaş and Yılmaz, 2017). It is seen that these devices cause many problems in human life as well as smart phone addiction (Adnan and Gezgin, 2016; Erdem, Kalkın, Türen and Deniz, 2016; Şakiroğlu, Gülada, Uğurcan, Kara and Gandur, 2017).

In a research the Post Office in the UK (2008), the use of smartphone usage was examined. More than half of the participants in this study experienced anxiety and fear when they were away from their phones. Thus a new concept emerged: Nomophobia. The concept of nomophobia was formed with the abbreviation of "No Mobile Phone Phobia". Nomophobia means that people experience anxiety and fear when they are deprived of their phones.

The basis of nomophobia is the concern for lack of mobile phones. Nomophobic individuals experience intense anxiety in this deprivation. At the same time, it is seen that adolescents perceive their smartphones as a way to escape from the concerns they experience (Bian and Leung, 2015) and it is seen that anxious people use more smart phones (Kutlu and Pamuk, 2017). Nomophobic individuals have some dissatisfaction needs in their lives. In particular, people whose needs such as power, trust, reputation and status weren't satisfied were more nomophobic (Aşık, 2018). The basic psychological needs of people who are developing, changing and dynamic should be satisfied (Deci and Ryan, 2002). Dissatisfaction psychological needs are factors triggering nomophobia. Each person has three basic psychological needs that must be satisfied. They are autonomy, competence and relationship need. In case these needs aren't satisfied, some mental disorders and behavioral problems may occur (Cihangir-Çankaya, 2005; Ryan, 1995).

People with a high level of nomophobia and problematic smartphone users perceive themselves unhappy (Jesse, 2015). According to Küsgülü (2014), happiness is the greatest goal that people want to achieve in their life. Deci and Ryan (2002) expressed that satisfaction of psychological needs is a prerequisite for happiness. Adolescents often perceive themselves unhappy although they want to be happy (González-Carrasco, Casas, Malo, Viñas and Dinisman, 2017). The factors that reduce the happiness in adolescents are smartphone addiction (Özer, 2013) and anxious moods (Matthews, Kilgour, Christian, Mori and Hill, 2015). Adolescents have many different concerns that accompany physical, mental and behavioral problems during this period (Austin and Sciarra, 2017, p.120).

**Purpose:** The aim of this study was to examine the relationship between adolescents' nomophobia levels and trait anxiety, basic psychological needs and happiness. The sub-problems of the research are as follows:

1. Is there a significant relationship between adolescents' nomophobia levels and sub-dimensions (not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, giving up convenience) and trait anxiety, basic psychological needs, happiness levels?
2. Does adolescents' trait anxiety, basic psychological needs, and happiness significantly predict their levels of nomophobia?

**Methodology:** This research is a relational screening model which is one of the quantitative research methods. 561 adolescents (349 female and 212 male) consisted the study group. The participants of the study were selected by stratified random sampling method. In this study, the stratified variable was determined as school type and grade level. "Nomophobia Scale (NMP-Q)", "Trait Anxiety Inventory", "The Basic Psychological Need Scale" and "Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire" were used to collect data in the study. Pearson correlation analysis to reveal the relationship between the variables and multiple linear regression analysis which is one of the predictive techniques, were used.

**Findings and Discussion:** According to the results of the analysis, there was significant relation between nomophobia and basic psychological needs satisfaction, trait anxiety, happiness. According to the significance tests of the regression coefficients, it was determined that only trait anxiety predicted nomophobia. Happiness and basic psychological needs did not predict nomophobia. Büyükçolpan (2019) similarly examined the variables that predicting nomophobia and found that anxious attachment was an important variable that predicting nomophobia. According to Bian and Leung (2015), adolescents use more smartphones to avoid anxiety. Kutlu and Pamuk (2017) stated that anxious people use smartphones for more time. However, some research results show that smartphone usage doesn't increase anxiety (Pellowe, Cooper, and Mattingly 2015). It is known that high school adolescents experience high levels of anxiety about passing the university exam and having a profession. It is known that high school adolescents experience high levels of anxiety about passing the university exam and having a job. One of the reasons is their parents' expectations about their children's academic success. Adolescents with low academic success try to be successful in online games in order to satisfy the success need and thus they may be smartphone addicts (Derin, 2013).