



## Nomofobi: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü

Cansel YÖNET DEMİRHAN<sup>1</sup> , Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN<sup>2</sup> 

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile mükemmeliyetçi eğilimleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu amaçla, araştırmanın çalışma grubunu üniversitenin çeşitli bölümlerinde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formunun yanı sıra, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği” ile “Nomofobi Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken SPSS paket programı kullanılmıştır ve verilerin analizinde, korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin günlük internet kullanım süreleri nomofobinin önemli bir yordayıcısı olarak bulunurken, yaş ve cinsiyet nomofobinin birer yordayıcısı olarak tespit edilmemiştir. Ayrıca elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri nomofobi düzeylerinin önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Mükemmeliyetçilik

### Makalenin

#### Geliş Tarihi:

11.01.2022

#### Kabul Tarihi:

10.05.2022

#### Yayın Tarihi:

29.12.2022

### Atıf/Citation:

Yönet-Demirhan, C. ve Özteke-Kozan, H. İ. (2022). Nomofobi: Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 81-97.

<sup>1</sup>Uzm. Psk. Dan., Millî Eğitim Bakanlığı, Konya, Türkiye

<sup>2</sup>Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı, Konya, Türkiye, [iozteke@erbakan.edu.tr](mailto:iozteke@erbakan.edu.tr)

## Nomophobia: The Role Cognitive Emotion Regulation Strategies and Perfectionism

### ABSTRACT

The goal of this study is to explore the relationship among university students' the levels of nomophobia, perfectionism, and cognitive emotion regulation strategies. The research group consisted of a total of 578 university students. The "Personal Information Form", "Multidimensional Perfectionism Scale", "Cognitive Emotion Regulation Scale", and "Nomophobia Scale" were used in the data collection process. The data was analyzed using Pearson correlational analysis and hierarchical regression analyses. The findings revealed significant correlations among participants' levels of perfectionism, cognitive emotion regulation strategies, and nomophobia levels. Furthermore, daily internet use was found to be a significant predictor of nomophobia, but neither age nor gender were. Perfectionism levels and cognitive emotion regulation strategies of university students were found to be significant predictors of nomophobia in hierarchical regression analyses.

**Keywords:** Nomophobia, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Perfectionism

### Sorumlu Yazar:

Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı,  
Konya, Türkiye, [iozteke@erbakan.edu.tr](mailto:iozteke@erbakan.edu.tr)

## GİRİŞ

Kişilerin yaşamında karşılaştığı olaylar ve bu olayların yarattığı gerilim, baskı bireyin yüksek standartlar belirlemesine neden olmakta, kişiyi hep en önde olma çabası içerisine sürüklemektedir. Bunun sonucu olarak da bu çaba içerisinde olan insanların mükemmeliyetçi olma özellikleri daima ön plana çıkmaktadır. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre mükemmeliyetçi, yaşamının birçok alanında mükemmel olmak için fazla çaba ve gayret sarf eden birey olarak tanımlanmıştır (TDK, 2020). Greenspon'a göre (2000) ise mükemmeliyetçilik mantıklı olarak işleri kusursuz bir şekilde yapma ihtiyacı ile ilgilidir. Alan yazında mükemmeliyetçilik ile ilgili birçok tanım ve açıklama bulunmaktadır. Bu tanım ve açıklamaların ortak olarak değindiği nokta mükemmeliyetçi olan bireylerin yüksek kişisel standartlara sahip olmasıdır (Özteke, 2015).

Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçiliği tanımlamada bazı ayrımların dikkat edilememesine vurgu yapmıştır. Aynı zamanda Greenspon (2000) yaptığı bir çalışmada bireyin bir şeylerden tatmin olmama konusundaki sürekli çabalarının nevrotik olabileceğini vurgularken, bazı araştırmaların da mükemmeliyetçiliği nevrotik olarak değerlendirmedeği görülmüştür. Mükemmeliyetçi insanlarla başarılı ve alanında yeterli insanlar arasındaki ayrım net bir şekilde belirtilememektedir. Mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olmak her zaman patolojik bir durum olmayabilir. Yaşanan bazı olay ve durumlar sonucu elde edilen kanıtlar mükemmeliyetçiliğin hayatta olumlu yansımalarının da olduğunu göstermektedir (Frost ve ark., 1990). Yapılan bir araştırmada da mükemmeliyetçiliğin belirli koşullar altında olumlu sonuçlarının olabileceği vurgulanmıştır (Andrews ve ark., 2014).

Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireyler için başarıya ulaşmanın en önemli göstergesi kişinin kendisini yenmesidir. Bu insanlar yaşamlarında karşılaştıkları durumlarda sadece uç boyutlara odaklanırlar. Orta noktaları göz ardı ederler ya da bu noktaların hiç farkında değildirlir (Patch, 1984). Bu sebeplere bağlı olarak bireyler çoğunlukla anksiyete, depresyon ve öfke yaşayabilmektedirler. Kişinin başkalarının davranışlarının sonucuna yönelik oluşan duygusu genellikle öfke iken, kendine yönelik oluşan duyguları kaygı ve yetersizliktir (Flett ve Hewitt, 2002). Bu bağlamda bireylerin nitelikli bir yaşam sürdürebilmeleri için duygularının farkında olmaları ve duygularını doğru bir biçimde yönlendirebilmeleri gerekmektedir.

Mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan bireyler, stresli bir durumla karşı karşıya geldiklerinde psikolojik bir rahatsızlık yaşama ihtimalleri diğer bireylere göre daha yüksektir (Rudolph ve ark., 2007). Bu nedenle bireylerin stresli anlarda olumsuz duygularını kontrol edebilmeleri ve düzenlemeleri oldukça önemlidir.

Duygu düzenleme kavramı bireyin yaşantıları sonucu oluşan gereksinimlerine dayanarak oluşan duygusal tepkilerini, davranışlarını gözleme, değerlendirme ve gerekirse değiştirmeyi esas alan içsel ve dışsal süreçleri kapsayan bir yapı olarak ele alınmaktadır (Thompson, 1994). Duyguları düzenleme içinde barındırdığı düzenlemeleri gerçekleştirebilmek için bilinçli, bilinçsiz, sosyal, psikolojik, davranışsal birçok etmeni içerisinde bulundurmalıdır. Yapılan araştırmalara göre duyguların düşünce ve bilişlerin ayrılmaz bir parçası olduğu ortaya konulmuştur (Garnefski ve Kraaij, 2007). Bundan dolayı bilişsel duygu düzenleme duygu düzenlemenin bir alt yapısı olarak düşünülebilir (Ataman, 2011).

Bilişsel duygu düzenleme, bireylerin olaylar ve durumlar karşısında yaşadıkları duygularına hâkim olmayı, bu duyguları kontrol edebilmeyi, değerlendirebilmeyi, duyguların oluşturduğu etkiyi bilişleri sayesinde dengede tutmayı ifade etmektedir. Bilişsel süreçlerin devreye girdiği noktada duyguların düzenlenmesi, tedirgin edici yaşantılar sonrası ve olumsuz deneyimler sonrası oluşan etkileri idare etmeye, değerlendirmeye ve kontrol etmeye yarar (Garnefski ve ark., 2001). Alan yazında bilişsel duygu düzenleme ile bilişsel başa çıkma stratejileri benzer şekilde ele alınıp tanımlanmıştır. Garnefski ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmalar sonucu duyguların oluşması ve değerlendirilmesi aşamasında süreçlerin bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde işlendiğini savunmuşlardır. Bilinçli bir şekilde duygularla başa çıkma daha işlevseldir (Altunbaş, 2014). Toplamda 9 tane başa çıkma stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejilerden uyumsuz başa çıkma stratejileri diğerlerini suçlama, kendini suçlama, felaketleştirme ve düşünceye odaklanma iken, uyumlu başa çıkma stratejileri pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, kabul etme, pozitif tekrar gözden geçirmek ve bakış açısına yerleştirmektir (Garnefski ve ark., 2001).

Kendini suçlamada asıl olan saygıdır. Kısmen değişimi imkânsız olan bir faktöre, karaktere, vurgu yapılır. Kişinin negatif yaşantılarına dair oluşturduğu değersizlik inancıyla ilişkilidir. (Altunbaş, 2014). Kabul etme; kişinin olan durumu, olayı, olguyu kabul etmesidir. İşlevsel bir stratejidir (Carver ve ark., 1989). Zihinsel gevş getirme, yaşanan negatif durum ve olaylarla ilgili düşünce ve duygular üzerinde fazlaca odaklanmaktır. Başkalarını suçlama, yaşanan olumsuz durum ya da olayların oluş nedeninin başkaları olduğunu düşünmektir. Olumsuz olaylara ilişki duygu düşünceler hakkında düşünmeyi ifade eder. Felaketleştirme, kişinin yüz yüze olduğu durumlara ilişkin kötü senaryolu düşünceler üretmesidir. Bakış açısına yerleştirmek, karşı karşıya olunan durumun ciddiyetini önceki yaşanan durumlara kıyaslayarak azaltmaya çalışmaktır. Olumlu yeniden odaklanma, yaşanan gerçek olayı düşünmek yerine daha neşeli, keyifli, eğlenceli konular hakkında düşünmeyi ifade eder. Olumlu yeniden gözden geçirme kişisel gelişim açısından var olan bir olaya ilişkin olumlu anlamlar atfetmeyi ifade eder. Plana yeniden odaklanma, yaşanan hangi olumsuz durumun inceleneceğini ve nasıl ele alınacağını, durumu değiştirmek için neler yapılabileceğini yeniden planlamayı ifade eder. (Garnefski ve Kraaij, 2007).

Bireyler hayatın birçok alanında olduğu gibi sanal ortamda da bilişsel duygu düzenleme stratejilerini etkin bir biçimde kullanmaktadırlar. Özellikle sanal ortamlarda diğer insanlarla olan etkileşimlerimizde, beklentilerimizde ve düşüncelerimizde yoğun olarak kullandığımız stratejiler interneti sağlıklı ya da sağlıksız kullanmamızda da belirleyici olabilmektedir. Günümüzde bireylerin teknolojiye çok fazla maruz kalmasıyla birlikte ortaya çıkan nomofobi gittikçe yaygınlaşmaktadır. Her geçen gün hızla gelişen teknoloji insan yaşamının önemli bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Gelişen bu teknolojinin en önemli unsurlarından ve ulaşılabilirliği kolay olan cihazlardan birisi de mobil telefonlardır. Mobil telefonların hayatımıza dâhil olması ile birçok alanda kolaylıklar sağlanmıştır. Bireyler, özellikle bu cihazların internet ile entegrasyonu sonucu istedikleri veriye ve hizmete kolayca ulaşmaktadır (Öz, 2018). Aktaş ve Yılmaz'a (2017) göre bu cihazlar insanlarla iletişim kurmanın ötesine geçerek fotoğraf, video kaydı, müzik dinleme, navigasyon olarak kullanma, internete erişim ve görüntülü konuşma gibi birçok ihtiyacımızı karşılamaktadır. Aynı zamanda oyun oynama, sosyal ağlara bağlanma, kitap ve gazete okuma, her an alışveriş yapma, bankacılık işlemlerini

yapma, günlük aktivite planlama gibi birçok fonksiyonu da içerisinde barındırmaktadır (Çetinkaya ve ark., 2017; Gezgin ve ark., 2017; Salehan ve Nagebhan, 2013; Şar ve Işıklar, 2012;). Tüm bunlardan dolayı mobil telefonlar bireylere çok cazip ve çekici gelmektedir. Öyle ki günümüzde neredeyse bütün yetişkinlerin ve çocukların çoğu mobil telefonları edinmiştir. “We are social” ve “Hootsuit” tarafından 2018 yılında yayımlanan verilere göre yetişkin bireylerin %98’i mobil telefon kullanmaktadır. Bu mobil telefonları kullananların ise %77’si akıllı mobil telefon kullanmaktadır (Salih, 2018). Bu derece büyük bir kitleye hitap eden bu cihazların sağladığı kolaylıkların yanı sıra, aşırı ve problemlili kullanımı noktasında kişiler üzerinde bağımlılık, stres, huzursuzluk gibi olumsuz psikolojik etkileri de olabilmektedir (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016).

Çağa ayak uydurmak amacıyla kullanılan ve popüleritesi gittikçe artan akıllı mobil telefonlar ve bunların etkileri ile ilgili yapılan araştırmaların (Jena, 2015; King ve ark., 2013; Polat, 2017; Uysalve ark., 2016) son zamanlarda oldukça arttığı görülmektedir. Bu araştırmalara konu olan önemli terimlerden biri de nomofobidir. Nomofobi terimi İngilizce ‘No mobile phone phobia’ ifadesinin kısaltılmış halidir. Bu ifadeyi dilimize ‘telefonsuzluk fobisi’ olarak aktarabiliriz (Akpınar ve Tekayak, 2017). Gelişen dünyanın bir rahatsızlığı olarak kabul edilen nomofobi akıllı telefonlardan yoksun kalma veya mobil internet bağlantısını kaybetme korkusu olarak tanımlanmıştır (King ve ark., 2014). Yani rahatsızlığın temel sebebinin çok fazla akıllı mobil telefon kullanımından ötürü oluşan bir bağımlılık olduğu söylenilebilir.

Nomofobinin temel belirtileri arasında, telefonu yanında olduğu halde unuttuğunu sanıp sürekli cebini ya da çantasını yoklama, telefonda ayrı kalınması durumunda panik ve stres yaşama, çevrede yaşanan olayların anlaşılması, şarjın bitmesine yakın tedirgin olma ve yanında hep taşınabilir şarj cihazı bulundurma, az süreliğine dahi olsa telefonu kapatmaktan endişe duymak gibi özelliklerin var olması gösterilebilir (Akpınar ve Tekayak, 2017; Öztürk, 2015; Polat, 2017). Bu belirtilerin görüldüğü kişiler hayatlarının birçok alanında olumsuz anlamda etkilenmektedirler. Bireyler akıllı mobil cihazlarıyla ilgilenmekten dolayı büyük bir vakit kaybı yaşamaktadırlar. Akşit ve Aşık (2018), bu durumun bireylerin motivasyonlarını kaybetmelerine, dikkatlerini dağıtmalarına, iş yaşamında ve aile yaşantılarında verimsizliklere neden olduğunu belirlemiştir. Demirci ve arkadaşları tarafından 2005’te yapılan çalışmaya göre aşırı mobil telefon kullanımı depresyon ve anksiyeteye neden olurken uyku kalitesinde de ciddi bozulmalara yol açtığı tespit edilmiştir. Nomofobi rahatsızlığına sahip kişiler telefonları ulaşılabilir bir konumdaysa eğer yalnızlık duygusunu hissetmezler. Yaşayacakları herhangi bir olumsuz durum halinde yardım isteyebilecekleri insanlarla anında telefon yardımı ile iletişime geçebileceklerini düşünürler. Bu düşünce de bireylerin kendilerini son derece güvende hissetmelerine neden olacaktır (King ve ark., 2013). Sonuç olarak bu araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi, mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin nomofobi düzeylerine olan etkisini incelemeyi amaçlayan, genel tarama

modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. Genel tarama modeli, araştırmaya konu olan mevcut durumu olduğu gibi yansıtmayı esas alır (Karasar, 2004).

### **Katılımcılar**

Katılımcılar 433 kadın 145 erkek olmak üzere 578 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yaş ortalaması ise 20.35 olarak bulunmuştur. Araştırmanın çalışma grubu bir üniversitede Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi, Türkçe, Coğrafya, İlköğretim Matematik, İngilizce, Tarih, Sınıf, Sosyal Bilgiler, Özel Eğitim, Almanca, Resim öğretmenlikleri bölümlerinde öğrenim gören 17-35 yaşları arasındaki öğrenciler oluşturmuştur.

### **Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında katılımcılardan kişisel bilgi formunun, Nomofobi Ölçeği'nin, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin doldurulması istenmiştir.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form, katılımcılara ait bazı demografik bilgilerden oluşmaktadır. Bu bilgiler, cinsiyet, yaş, günlük kullanım süresi gibi bilgileri içermektedir.

### **Nomofobi Ölçeği**

Nomofobi ölçeği ilk olarak Yıldırım ve Correia tarafından 2005 yılında geliştirilmiş olup Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım tarafından 2016 yılında Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Bireylerin nomofobik durumlarına ilişkin 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar, çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk, bilgiye ulaşamama olarak belirtilmiştir. Ölçeğin Croanbach Alfa değeri .95 olarak bulunmuşken alt boyutlarının güvenilirlik değerleri .94; .87; .83 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde ve 20 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlaması sonucu yapılan doğrusal faktör analizi ve uyum indekslerine bakıldığında geçerli bir ölçek olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ölçeğin Erdem ve arkadaşları (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmış hali kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada orijinalinden farklı olarak 7'li likert tipi yerine 5'li likert tipi kullanılmıştır. Ölçeğin bu halinin güvenilirlik değerleri .70'ten büyük olduğu tespit edildiğinden güvenilir olduğu sonucuna varılabilir. Bu araştırmada ise ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

### **Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği**

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Garnefski ve arkadaşları (2001) tarafından, bireylerin bilişleri vasıtasıyla duygularını düzenlemeyi amaçlayan ve kaygılı, stresli yaşam olayları sonrası bilişsel duyguları ölçmeyi hedefleyen bir ölçektir. Ölçek 5'li likert şeklinde yanıtlanmaktadır. 1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Düzenli olarak, 4: Sık sık, 5: Her zaman ifadelerine karşılık gelmektedir. Ölçek 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, diğerlerini suçlama, pozitif yeniden odaklanma, felaketleştirme (yıkım), kendini suçlama, olayın değerini azaltma, düşünceye odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, plan yapmaya yeniden odaklanma ve kabul etmedir. Her bir boyut 4 madde ile ölçülmektedir ve ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır (Garnefski ve ark., 2001)

Onat ve Otrar 2010 yılında ölçeği bir Türk örneklemeyle çalışarak Türkçeye uyarlamıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucu  $\alpha=.784$  olarak bulunmuştur. Aynı zamanda her bir alt boyut için de güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bu hesaplamalara göre kendini suçlama alt boyutu için  $\alpha=.56$ , kabul etme alt boyutu için  $\alpha=.56$ , düşünmeye odaklanma alt boyutu için  $\alpha=.62$ , pozitif yeniden odaklanma alt boyutu için  $\alpha=.42$ , plan yapmaya yeniden odaklanma alt boyutu için  $\alpha=.68$ , pozitif yeniden değerlendirme boyutu için  $\alpha=.66$ , olayın değerini azaltma alt boyutu için  $\alpha=.51$ , felaketleştirme alt boyutu için  $\alpha=.71$  ve diğerlerini suçlama boyutu için  $\alpha=.71$  güvenirlik katsayıları bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin iç güvenirlik katsayısı  $.72$  olarak hesaplanmıştır.

### ***Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği***

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ilk olarak 1990 yılında Frost ve arkadaşları tarafından bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini ve düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 35 madde bulunmaktadır ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert şeklinde yanıtlanmaktadır. 1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum ifadelerine karşılık gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 2003 yılında Özbay ve Mısırlı Taşdemir tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlaması da 35 madde 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışsal şüphe, aile beklentileri, ailesel eleştiri ve kişisel standartlardır. Ölçeğin geneli ve alt boyutları için güvenirlik katsayıları  $.63$  ile  $.87$  değerleri arasında bulunmuştur. Testin genel güvenirlik katsayısı  $.83$ , düzen alt boyutu için güvenirlik katsayısı  $.87$ , hatalara aşırı ilgi alt boyutu için güvenirlik katsayısı  $.77$  davranışlardan şüphe alt boyutu için güvenirlik katsayısı  $.61$ , aile beklentileri alt boyutu için güvenirlik katsayısı  $.71$ , ailesel eleştiriler için  $.65$  ve son olarak da yüksek kişisel standartlar alt boyutu için güvenirlik katsayısı  $.63$  olarak hesaplanmıştır. Testin yarıya bölme güvenirlik katsayısı  $.80$  olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç güvenirlik katsayısı  $.77$  olarak hesaplanmıştır.

### **İşlem**

Veriler toplanmadan önce araştırmacılar tarafından Necmettin Erbakan Üniversitesi Etik Kurul Komitesinden 2022/64 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Daha sonra araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere ilgili araştırma süreci ile ilgili bilgi verilerek veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Katılımcılar 433 kadın 145 erkek olmak üzere 578 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yaş ortalaması ise 20.35 olarak bulunmuştur. Araştırmanın çalışma grubu bir üniversitede Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi, Türkçe, Coğrafya, İlköğretim Matematik, İngilizce, Tarih, Sınıf, Sosyal Bilgiler, Özel Eğitim, Almanca, Resim öğretmenlikleri bölümlerinde öğrenim gören 17-35 yaşları arasındaki öğrenciler oluşturmıştır.

### **BULGULAR**

Katılımcıların nomofobi, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 1.'de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Nomofobi, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Mükemmeliyetçiliğe Yönelik Korelasyon Matrisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
<b>NÖ</b>																			
1. Bilgiye Ulaşmama	-	.50**	.49**	.49**	.16**	.15**	.18**	.12**	.06	.04	.10*	.17**	.19**	.11**	.25**	.23**	.23**	.15**	.13**
2. Bağlantıyı Kaybetme		-	.60**	.61**	.12**	.04	.12**	.07	-.04	-.08*	.04	.25**	.18**	.02	.25**	.22**	.22**	.12**	.08*
3. İletişim Kuramama			-	.58**	.16**	.08*	.23**	.13**	.07	.01	.09*	.15**	.23**	.14**	.24**	.24**	.21**	.08*	.12**
4. Rahatlığı Kaybetme				-	.12**	.09*	.12**	.08*	-.08*	-.05	-.01	.23**	.32**	-.02	.34**	.31**	.23**	.18**	.09*
<b>BDDÖ</b>																			
5. Kendini Suçlama					-	.51**	.36**	-.04	-.03	-.10*	.08*	.31**	.14**	-.06	.26**	.32**	.08*	.18**	.06
6. Kabul Etme						-	.43**	.10*	.06	.07	.20**	.19**	.18**	-.01	.17**	.28**	.07	.09*	.09*
7. Düşünceye Odaklanma							-	-.04	.23**	.12**	.12**	.17**	.11**	.17**	.10*	.20**	-.00	-.00	.15**
8. Pozitif Odaklanma								-	.37**	.15**	.31**	-.07	.09*	.16**	-.00	.00	.07	-.02	.13**
9. Plan Yapmaya Odaklanma									-	.60**	.27**	-.13*	-.03	.32**	-.11*	.15**	-.00	.14**	.26**
10. Pozitif Değerlendirme										-	.42**	-.25*	-.11*	.28**	-.19*	-.18*	-.07	-.21*	.20**
11. Olayın Değerini Azaltma											-	-.04	-.00	.14**	-.06	.01	.00	-.04	.08
12. Yıkım												-	.45**	-.02	.47**	.40**	.24**	.28**	.23**
13. Diğerlerini Suçlama													-	-.01	.38**	.30**	.24**	.31**	.25**
<b>ÇBMÖ</b>																			
14. Düzen														-	.00	-.02	.03	.17**	.34**
15. Hatalara Aşırı İlgi															-	.64**	.45**	.51**	.51**
16. Davranışlardan Şüphe																-	.35**	.43**	.34**
17. Aile Beklentileri																	-	.57**	.40**
18. Ailesel Eleştiri																		-	.22**
19. Kişisel Standartlar																			-

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$  NÖ: Nomofobi Ölçeği, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ÇBMÖ: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği



Tablo 1.'de görüldüğü gibi Nomofobi Ölçeği'nin bilgiye ulaşamama boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından plan yapmaya odaklanma ( $r=.06, p>.05$ ) ve pozitif yeniden değerlendirme ( $r=.04, p>.05$ ) boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmemiştir. Bunun yanı sıra kendini suçlama ( $r=.16, p<.01$ ), kabul etme ( $r=.15, p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $r=.18, p<.01$ ), pozitif yeniden odaklanma ( $r=.12, p<.01$ ), olayın değerini azaltma ( $r=.10, p<.05$ ), yıkım ( $r=.17, p<.01$ ) ve diğerlerini suçlama ( $r=.19, p<.01$ ) boyutları ile düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır. Nomofobi Ölçeği'nin bilgiye ulaşamama boyutu ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen ( $r=.11, p<.01$ ), hatalara aşırı ilgi ( $r=.25, p<.01$ ), davranışlardan şüphe ( $r=.23, p<.01$ ), aile beklentileri ( $r=.25, p<.01$ ), ailesel eleştiri ( $r=.15, p<.01$ ) ve kişisel standartlar ( $r=.13, p<.01$ ) arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir korelasyon vardır.

Nomofobi Ölçeği'nin bağlantıyı kaybetme boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından kabul etme ( $r=.04, p>.05$ ), pozitif yeniden odaklanma ( $r=.07, p>.05$ ), plan yapmaya odaklanma ( $r=-.04, p>.05$ ), olayın değerini azaltma ( $r=.04, p>.05$ ) boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmemiştir. Aynı zamanda Nomofobi Ölçeği'nin bağlantıyı kaybetme boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kendini suçlama ( $r=.12, p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $r=.12, p<.01$ ), yıkım ( $r=.25, p<.01$ ) ve diğerlerini suçlama ( $r=.18, p<.01$ ) boyutları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon görülürken pozitif yeniden değerlendirme ( $r=-.08, p<.05$ ) boyutu arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir korelasyon vardır. Nomofobi Ölçeği'nin bağlantıyı kaybetme boyutu ile mükemmeliyetçiliğin düzen ( $r=.02, p>.05$ ) boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmezken hatalara aşırı ilgi ( $r=.25, p<.01$ ), davranışlardan şüphe ( $r=.22, p<.01$ ), aile beklentileri ( $r=.22, p<.01$ ), ailesel eleştiri ( $r=.12, p<.01$ ) ve kişisel standartlar ( $r=.08, p<.05$ ) boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir korelasyon vardır.

Nomofobi Ölçeği'nin iletişim kuramama boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından plan yapmaya odaklanma ( $r=.07, p>.05$ ) ve pozitif yeniden değerlendirme ( $r=.01, p>.05$ ), boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişki gözlenmezken kendini suçlama ( $r=.12, p<.01$ ), kabul etme ( $r=.08, p<.05$ ), düşünceye odaklanma ( $r=.23, p<.01$ ), pozitif yeniden odaklanma ( $r=.13, p<.01$ ), pozitif yeniden değerlendirme ( $r=.09, p<.05$ ), olayın değerini azaltma ( $r=.15, p<.01$ ), yıkım ( $r=.23, p<.01$ ) ve diğerlerini suçlama ( $r=.14, p<.01$ ) boyutları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon vardır. Nomofobi Ölçeği'nin iletişim kuramama boyutu ile mükemmeliyetçiliğin düzen ( $r=.14, p<.01$ ), hatalara aşırı ilgi ( $r=.24, p<.01$ ), davranışlardan şüphe ( $r=.21, p<.01$ ), aile beklentileri ( $r=.21, p<.01$ ), ailesel eleştiri ( $r=.08, p<.05$ ) ve kişisel standartlar ( $r=.12, p<.01$ ) boyutları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

Nomofobi Ölçeği'nin rahatlığı kaybetme boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutlarından pozitif yeniden değerlendirme ( $r=-.05, p>.05$ ) ve olayın değerini azaltma ( $r=-.01, p>.05$ ) boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir. Nomofobi Ölçeği'nin rahatlığı kaybetme boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin kendini suçlama ( $r=.12, p<.01$ ), kabul etme ( $r=.09, p<.05$ ), düşünceye odaklanma ( $r=.12, p<.01$ ), pozitif yeniden odaklanma ( $r=.08, p<.05$ ) ve yıkım ( $r=.23, p<.01$ ) boyutları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon, diğerlerini suçlama ( $r=.32, p<.01$ ) boyutu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon gözlenirken plan yapmaya odaklanma ( $r=-.08, p<.01$ ) boyutu arasında

düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır. Nomofobi Ölçeği'nin rahatlığı kaybetme boyutu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin düzen ( $r=-.02, p>.05$ ) boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Nomofobi Ölçeği'nin rahatlığı kaybetme boyutu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalara aşırı ilgi ( $r=.34, p<.01$ ), davranışlardan şüphe ( $r=.31, p<.01$ ) boyutları arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunurken aile beklentileri ( $r=.23, p<.01$ ), ailesel eleştiri ( $r=.18, p<.01$ ) ve kişisel standartlar ( $r=.09, p<.05$ ) boyutları arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

Katılımcıların demografik değişkenler (yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi), mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme puanlarının nomofobinin alt boyutları olan çevrimiçi olamama, iletişimi kaybetme, cihazdan yoksunluk ve bilgiye ulaşamama puanlarını yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 2.** Mükemmeliyetçilik ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Nomofobiyi Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları (N=578)

		Nomofobi Alt Boyutları							
		Bağlantıyı Kaybetme		İletişimi Kaybetme		Rahatlığı Kaybetme		Bilgiye Ulaşamama	
Yordayıcı		$\Delta R^2$	B	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$	$\Delta R^2$	$\beta$
<b>1. Demografik Değişkenler</b>	Yaş		-.03		-.10		-.04		-.03
	Cinsiyet	.095*	-.02	.05**	-.07*	.07**	-.05	.04**	-.03
	İnternet Kullanımı	**	.30**	*	.18**	*	.25**	*	.20**
			*		*		*		*
<b>2. Mükemmeliyetçilik</b>	Düzen		.07		.17**		.02		.15**
	Hatalara İlgi		.21**		*		.30**		*
	Şüphe		*		.20**		*		.17**
	Aile Beklentileri	.085*	.09	.11**	*	.14**	.14**	.10**	.10*
	Ailesel Eleştiri	**	.15**	*	.14**	*	.11*	*	.14**
	Kişisel Standartlar		-.08		.15*		-.06		-.01
			-.10*		-.09		-.12*		-.08
<b>3. Bilişsel Duygu Düzenleme</b>	Kendini Suçlama		.003		.08		.03		.03
	Kabul Etme		-.09		-		-.05		.01
	Düşünceye Odaklanma		.13**		.13**		.12**		.12*
	Pozitif Odaklanma	.04**	-.04*	.07**	*	.06**	-.10*	.04**	.002
	Plan Yap. Odak. Pozitif	*	-.03	*	.11*	*	.12*	*	.07
	Değerlendirme		.07		.02		-.03		.05
	Olayın Değerini Azaltma		.15**		-.02		.01		.02
	Yıkım		.05		.06		.21**		.08
	Diğerlerini Suçlama				-.04		*		
					.16**				
				*					*
	<b>Total R<sup>2</sup></b>		<b>.22**</b>		<b>.23**</b>		<b>.27**</b>		<b>.18**</b>
			*		*		*		*

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

Tablo 2.'de üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin demografik değişkenler (yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi) mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme açısından hiyerarşik regresyon analizi ile ele alınmıştır. Tablo 1. incelendiğinde nomofobinin alt boyutlarından bağlantıyı kaybetme ele alındığında modele 1. Adımda girilen demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi) modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.095$ ,  $p<.001$ ). Demografik değişkenlerin modele %9.5'lik bir katkısı olmuştur. Bireylerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça bireylerin bağlantıyı kaybetme puanlarında da artış görülmektedir. Modele 2. Adımda girilen mükemmeliyetçiliğin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.085$ ,  $p<.001$ ). Mükemmeliyetçiliğin modele %8.5'lik bir katkısı olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ( $\beta= .21$ ,  $p<.001$ ), aile beklentileri ( $\beta= .015$ ,  $p<.01$ ), kişisel standartların ( $\beta=-.10$ ,  $p<.05$ ) modele anlamlı bir katkısı olmuştur. Bireyin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ve aile beklentileri puanları arttıkça bağlantıyı kaybetme puanları da artarken, kişisel standartlar puanı arttıkça bağlantıyı kaybetme puanları azalmaktadır. Modele 3. adımda girilen bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.04$ ,  $p<.001$ ). Bilişsel duygu düzenlemenin modele %4'lük bir katkısı olmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından düşünceye odaklanma ( $\beta= .13$ ,  $p<.01$ ), pozitif yeniden odaklanma ( $\beta= .098$ ,  $p<.05$ ), plan yapmaya yeniden odaklanma ( $\beta= -.04$ ,  $p<.05$ ), yıkım ( $\beta=.145$ ,  $p<.01$ ) ve diğerlerini suçlama ( $\beta= .05$ ,  $p<.05$ ) modele anlamlı bir katkı bir katkı sağlarken diğer boyutların anlamlı bir katkısı olmamıştır. Bireyin bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif yeniden odaklanma, yıkım ve diğerlerini suçlama puanları arttıkça bağlantıyı kaybetme puanları artarken plan yapmaya yeniden odaklanma puanları arttıkça bağlantıyı kaybetme puanları azalmaktadır. Sonuç olarak ortaya konulan modelin nomofobinin alt boyutlarından bağlantıyı kaybetmeye ilişkin toplam varyansın %22'sinin açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2=.22$ ,  $p<.001$ ).

Tablo 2. incelendiğinde nomofobinin alt boyutlarından iletişimi kaybetme ele alındığında modele 1. Adımda girilen demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi) modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.05$ ,  $p<.01$ ). Demografik değişkenlerin modele %5'lik bir katkısı olmuştur. Kadınların iletişimi kaybetme puanlarının erkeklerin iletişimi kaybetme puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça iletişimi kaybetme puanlarında da artış görülmektedir. Modele 2. Adımda girilen mükemmeliyetçiliğin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.11$ ,  $p<.001$ ). Mükemmeliyetçiliğin modele %11'lik bir katkısı olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen ( $\beta= .17$ ,  $p<.001$ ), hatalara aşırı ilgi ( $\beta= .20$ ,  $p<.001$ ), davranışsal şüphe  $\beta= .14$ ,  $p<.01$ ), aile beklentileri ( $\beta= .15$ ,  $p<.05$ ) ve kişisel standartların ( $\beta=-.11$ ,  $p<.05$ ) modele anlamlı bir katkısı olmuştur. Bireyin, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışsal şüphe, aile beklentileri puanları arttıkça iletişimi kaybetme puanları da artarken, kişisel standartlar puanı arttıkça iletişimi kaybetme puanları azalmaktadır. Modele 3. adımda girilen bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.07$ ,  $p<.001$ ). Bilişsel duygu düzenlemenin modele %7'lik bir katkısı olmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından kabul etme ( $\beta= -.125$ ,  $p<.01$ ), düşünceye odaklanma ( $\beta= .20$ ,  $p<.001$ ), pozitif yeniden odaklanma ( $\beta= .11$ ,  $p<.05$ ) ve diğerlerini suçlama ( $\beta= .14$ ,  $p<.001$ ) modele anlamlı bir katkısı olmuştur. Bireyin, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama puanları arttıkça iletişimi kaybetme puanları artarken, kabul

etme puanı arttıkça iletişimi kaybetme puanları azalmaktadır. Sonuç olarak ortaya konulan modelin nomofobinin alt boyutlarından iletişimi kaybetmeye ilişkin toplam varyansın %23'nün açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2=.23$ ,  $p<.001$ ).

Tablo 2. incelendiğinde nomofobinin alt boyutlarından rahatlığı kaybetme ele alındığında modele 1. Adımda girilen demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi) modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.07$ ,  $p<.001$ ). Demografik değişkenlerin modele %9.5'lik bir katkısı olmuştur. Bireyleri günlük internet kullanım süreleri arttıkça bireylerin bağlantıyı kaybetme puanlarında da artış görülmektedir. Modele 2. Adımda girilen mükemmeliyetçiliğin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.14$ ,  $p<.001$ ). Mükemmeliyetçiliğin modele %14'lük bir katkısı olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi ( $\beta= .30$ ,  $p<.001$ ), davranışsal şüphe  $\beta= .14$ ,  $p<.01$ ), aile beklentileri ( $\beta= .11$ ,  $p<.05$ ) ve kişisel standartların ( $\beta=-.12$ ,  $p<.05$ ) modele anlamlı bir katkısı olmuştur. Bireyin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından hatalara aşırı ilgi, davranışsal şüphe ve aile beklentileri puanları arttıkça rahatlığı kaybetme puanları da artarken, kişisel standartlar puanı arttıkça rahatlığı kaybetme puanları azalmaktadır. Modele 3. adımda girilen bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.06$ ,  $p<.001$ ). Bilişsel duygu düzenlemenin modele %6'lık bir katkısı olmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından düşünceye odaklanma ( $\beta= .12$ ,  $p<.01$ ), plan yapmaya yeniden odaklanma ( $\beta= -.10$ ,  $p<.05$ ), pozitif yeniden değerlendirme ( $\beta= .12$ ,  $p<.05$ ) ve diğerlerini suçlama ( $\beta= .21$ ,  $p<.001$ ) modele anlamlı bir katkı sağlamıştır. Bireyin, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından düşünceye odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve diğerlerini suçlama puanları arttıkça rahatlığı kaybetme puanları artarken, plan yapmaya yeniden odaklanma puanı arttıkça rahatlığı kaybetme puanları azalmaktadır. Sonuç olarak ortaya konulan modelin nomofobinin alt boyutlarından rahatlığı kaybetmeye ilişkin toplam varyansın %27'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2=.27$ ,  $p<.001$ ).

Tablo 2. incelendiğinde nomofobinin alt boyutlarından bilgiye ulaşamama ele alındığında modele 1. Adımda girilen demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi) modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.04$ ,  $p<.001$ ). Demografik değişkenlerin modele %4'lük bir katkısı olmuştur. Bireyleri günlük internet kullanım süreleri arttıkça bireylerin bilgiye ulaşamama puanlarında da artış görülmektedir. Modele 2. Adımda girilen mükemmeliyetçiliğin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.10$ ,  $p<.001$ ). Mükemmeliyetçiliğin modele %10'luk bir katkısı olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen ( $\beta= .15$ ,  $p<.001$ ), hatalara aşırı ilgi ( $\beta= .17$ ,  $p<.01$ ), davranışsal şüphe  $\beta= .10$ ,  $p<.05$ ) ve aile beklentileri ( $\beta= .014$ ,  $p<.01$ ) modele anlamlı bir katkı sağlamıştır. Bireyin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen, hatalara aşırı ilgi, davranışsal şüphe ve aile beklentileri puanları arttıkça bilgiye ulaşamama puanları artmaktadır. Modele 3. adımda girilen bilişsel duygu düzenlemenin modele katkısı anlamlıdır ( $R^2=.04$ ,  $p<.001$ ). Bilişsel duygu düzenlemenin modele %4'lük bir katkısı olmuştur. Bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan düşünceye odaklanma ( $\beta= .12$ ,  $p<.05$ ), modele anlamlı bir katkı sağlamıştır. Bireylerin düşünceye odaklanma puanı arttıkça bilgiye ulaşamama puanları artmaktadır. Sonuç olarak ortaya konulan modelin nomofobinin alt boyutlarından bilgiye ulaşamamaya ilişkin toplam varyansın %18'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır ( $R^2=.18$ ,  $p<.001$ ).

## TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçiliklerinin ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin nomofobi düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi bu araştırmada ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri nomofobi düzeylerinin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde nomofobi, bilişsel duygu düzenleme ve mükemmeliyetçiliğin birlikte ele alındığı ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulduğu bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin günlük internet kullanım süreleri nomofobinin önemli bir yordayıcısıdır. Bireylerin günlük internet kullanım süreleri arttıkça nomofobi puanları da artış göstermektedir. Alan yazındaki diğer çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulgular bu sonucu destekler niteliktedir (Büyükçolpan, 2019; Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016; Hoşgör ve ark., 2017; Gezgin ve ark., 2017). Bireylerin internette geçirdikleri sürenin artması onların telefonları ile daha fazla zaman geçirmelerine neden olabilir. Çünkü artık günümüzde özellikle akıllı telefonlar birçok özelliği sayesinde tüm sanal dünyayı kendi içinde barındırmaktadır. Bu da bireylerin telefon kullanım sürelerinin artmasına ve dolayısıyla nomofobiye yol açan bir etken olabilmektedir. Araştırmada modele ikinci adımda sokulan mükemmeliyetçiliğin bağlantıyı kaybetme boyutunda modele katkısı çok yüksektir. İletişimi kaybetme, rahatlığı kaybetme ve bilgiye ulaşamama boyutlarında da modele katkısı anlamlı iken bağlantıyı kaybetme boyutuna göre katkısı daha düşüktür. Burns'e göre (1980) mükemmeliyetçi bireylerin birçoğu yalnız kalmaktan ve kişilerarası ilişkilerinin bozulmasından tedirginlik duyarlar. Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler kişiler arası ilişkilerde de kendilerine yüksek standartlar koyarak ilişkilerinde başarı elde etmeye çabalarlar (Özteke, 2015). Elde edilen analiz sonuçlarına göre bireylerin mükemmeliyetçilik puanları arttıkça bağlantıyı ve iletişimi kaybetme puanlarının artması bu bilgi ile tutarlılık göstermektedir. Literatürde nomofobi ve mükemmeliyetçilik arasındaki yordayıcı ilişkileri inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu anlamda yapılan bu çalışma, yapılacak olan çalışmalar için yol gösterici bir nitelik taşımaktadır.

Araştırmada modele üçüncü adımda sokulan bilişsel duygu düzenlemenin bağlantıyı kaybetme, iletişimi kaybetme, rahatlığı kaybetme ve bilgiye ulaşamama boyutunda modele katkısı anlamlıdır. Gelişen ve ilerleyen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan nomofobi terimi yaşamımıza bir fobi olarak girmiştir. Nomofobi yapılan tanımlara göre akılcı olmayan korku, kaygı olarak ifade edilmiştir (Yıldırım ve Correia, 2005). Kaygı, özellikle sosyal kaygı bilişsel modele göre bireylerin bilişsel çarpıtma eğilimlerine ve olumsuz otomatik düşüncelerine göre temellenmektedir (Smiths ve ark., 2006). Nomofobinin de bir tür korku, kaygı türü olduğu düşünüldüğünde bilişsel bir temelinin olduğu söylenebilir. Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar bilişsel terapilerin nomofobide etkili olduğunu göstermektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020; Davoudi ve ark., 2019; King ve ark., 2013). Bu anlamda bilişsel duygu düzenleme ve nomofobi arasında anlamlı bir ilişkinin olması alan yazını destekleyecek şekildedir.

**Sınırlılıklar:** Bu çalışmanın örneklem açısından bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma üniversite düzeyindeki öğrencilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma sonuçları nedensel bir ilişki ortaya koymamaktadır. Bu araştırma nomofobi, mükemmeliyetçilik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymasından dolayı alan yazına

özgün bir katkı sağlayacaktır. Çünkü nomofobi teriminin yaşamımıza yeni giriyor olması nedeniyle fazla çalışma bulunmamaktadır. Yapılacak olan yeni araştırmalarda farklı örneklem ve değişkenlerin kullanılması nomofobi ile ilgili daha geniş bilgilerin elde edilmesini sağlayacaktır. Ayrıca nomofobi ile ilgili yapılacak deneysel çalışmalar bireylerin nomofobiye neden olan olumsuz unsurların belirlenmesinde ve nomofobiyle daha sağlıklı bir şekilde baş edebilmelerinde yol gösterici nitelik taşıyacaktır. Tüm bu nedenlerden ötürü nedensel çalışmaların yapılması oldukça faydalı olacaktır. Yapılan çalışmalara göre (Erdem ve ark., 2016; Gezgin ve ark., 2017; Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016) üniversite düzeyindeki öğrencilerin genel olarak nomofobi düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu anlamda üniversite öğrencileri için nomofobi ve etkilerine yönelik eğitimler verilebilir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

### KAYNAKLAR

- Akpınar, E. ve Tekayak H. V. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: Dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6(3), 93-100.
- Akşit-Aşık, N. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Altunbaş, G. (2014). *Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Andrews, D. M., Burns, L. R. ve Duelling, J. K. (2014). Positive perfectionism: Seeking the healthy “should” or should we. *Open Journal of Social Sciences*, 2(8), 27-34. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.28005>
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential diagnosis and treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist’s script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (24. Baskı). Pegem Akademi.

- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Çetinkaya-Bozkurt, Ö. ve Minaz, A. (2017). *Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. 4. Ulusal Meslek Yüksekokulları Sosyal ve Teknik Bilimler Kongresi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 11-13 Mayıs 2017, Burdur.
- Davoudi, R., Manshaee, G. ve Golparvar, M. (2019). Comparing the effectiveness of adolescent-centered mindfulness with cognitive behavioral therapy and emotion-focused therapy on emotion regulation among adolescents girl with Nomo-Phobia. *Journal of Health Promotion Management*, 8(4), 16-25.
- Demirci, K. Akgönül, M. ve 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. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Erdem, H., Türen, U., Kalkın, G. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L.(2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. G. L. Flett ve P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (s. 527) içinde. American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C.ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15.
- Greenspon, T.S. (2000). “Healthy perfectionism” is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Advanced Academics*, 11(4), 197-208. <https://doi.org/10.4219/jsge-2000-631>
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. ve Gündüz-Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.
- Jena, R. K. (2015). Compulsive use of smartphone and its effect on engaged learning and nomophobia. *Smart Journal of Business Management Studies*, 11(1), 42-51.

- Joanes, D. N. ve Gill, C. A. (1998). Comparing measures of sample skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society (Series D): The Statistician*, 47(1), 183-189. <https://doi.org/10.1111/1467-9884.00122>
- Kaplan-Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 51-69.
- Karasar, N. (2004). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Nobel Yayın Dağıtım.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., 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. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Öz, H. (2018). *Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu: İnternetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629-638.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Petrocelli, J. V. (2003). Hierarchical multiple regression in counseling research: Common problems and possible remedies. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 36(1), 9-22. <https://doi.org/10.1080/07481756.2003.12069076>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343-357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632-2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Salih, C. (2018). *2018 Türkiye internet kullanım ve sosyal medya istatistikleri*. Erişim tarihi: 2 Aralık 2018, <https://dijilopedi.com/2018-turkiye-internet-kullanim-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>



- Smiths, J. A., Rosenfield, D., McDonald, R. ve Telch, M. J. (2006). Cognitive mechanism of social anxiety reduction: An examination of specificity and temporality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1203-1212. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1203>
- Şar, A. H. ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Search in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Uysal, Ş., Özen, H. ve Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global E-learning Journal*, 5(2), 1-8.
- Yıldırım, C. ve Correia A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yıldırım, Ç., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>