



Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Büşra ÇAKMAKÇI¹, Hatice ÖNER²



Araştırma Makalesi
Makale Gecmisi

Başvuru Tarihi:30.04.2023
Kabul Tarihi:24.06.2023

Research Article
Article History

Date of Application:30.04.2023
Acceptance Date:24.06.2023

Özet

Araştırma, hemşirelik fakültesi öğrencilerinde, nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla kesitsel olarak yapılmıştır. Çalışma 442 hemşirelik öğrencisi ile yapılmıştır. Veriler; kişisel bilgi formu, nomofobi ölçeği ve Beck depresyon envanteri (BDE), psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde t testi ve ANOVA testi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Nomofobi, depresyon riski ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin analizinde korelasyon ve doğrusal (linear) regresyon analizi kullanılmıştır. Kadın öğrencilerin, erkekler göre nomofobi ve depresyon puanları yüksek bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve depresyon puanları orta düzeyde, psikolojik iyi oluş puanı ortalamanın üzerinde bulunmuştur. Öğrencilerin nomofobi puanları ile Beck depresyon envanterinden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Nomofobi puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Beck depresyon envanteri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin nomofobi puanları üzerinde Beck depresyon envanteri puanının etkili olduğu saptanmıştır. Kadın öğrenciler, hem nomofobi hem depresyon açısından risklidir. Depresyon puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanı azalmaktadır. Beck depresyon puanı, nomofobi puanını yordamaktadır. Öğrencilerin akıllı telefonu etkin ve verimli kullanımı hakkında bilinç geliştirmeye yönelik eğitimlerin planlanması önerilir.

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

Investigaton Of The Relationship Between Nomophobia, Depression And Psychological Well-Being Levels In Nursing Faculty Students

Abstract

The study was cross-sectional in order to examine the relationship between nomophobia, depression and psychological well-being in nursing faculty students. The study was conducted with 442 nursing students. Data; Personal information form was collected using the Nomophobia Scale and Beck depression inventory (BDI), psychological well-being scale (PSIOS). In the analysis of the data, t test and ANOVA test were used for parametric data, Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis test were used for nonparametric data. Correlation and linear regression analysis were used to analyze the relationship between nomophobia, depression risk and psychological well-being. Female students had higher nomophobia and depression scores than males. Nursing students' nomophobia and depression scores were moderate, and their psychological well-being scores were higher than the average. There was a low negative correlation between nomophobia scores and Psychological Well-being scores. A moderately significant negative correlation was found between Beck depression inventory scores and psychological well-being scores. In the study, it was determined that the Beck depression inventory score was effective on the nomophobia scores of the students. It was observed that both nomophobia and depression levels were higher in female students. There is a relationship between nomophobia and depression and psychological well-being. Beck depression score predicts nomophobia score. It is recommended to plan trainings to raise awareness about the effective and efficient use of smart phones, which is a component of technology.

Keywords: Nomophobia, Depression, Psychological Well-Being, Nursing Student

* Bu makale Büşra Çakmakçı'nın "Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Uzman Hemşire, busracakmak1995@hotmail.com, ORCID-ID: 0000-0002-0327-8599

² Doç.Dr., Sorumlu Yazar, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi honer@adu.edu.tr, ORCID-ID:0000-0002-6556-5753

1. Giriş

Günümüz dünyasında teknolojik gelişmeler, günlük faaliyetlerimizi ve alışkanlıklarımızı büyük oranda değiştirmiştir (Argumosa-Villar, Boada-Grau ve Vigil-Colet, 2017). Bu değişimler ve yenilikler, internete bağlanabilen akıllı telefonların yaşamımıza daha fazla girmesine, yüz yüze yapılabilecek olan iletişimin yerine teknolojik cihazların almasına yol açmıştır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017; Kuyucu, 2017). Kolay kullanımı ve kapsamlı işlevselliği sayesinde akıllı telefonların kullanım sıklığı artmıştır (Kuyucu, 2017). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK), 2021'in son çeyreği için Türkiye'de toplam 86 milyon kişinin akıllı telefona sahip olduğunu bilgisini açıklamıştır (BTK, 2021).

Akıllı telefon; hayatımızda birçok kolaylık sağlamanın dışında, birey ve toplum üzerinde davranış, alışkanlıklar gibi birçok alanda sosyal ve psikolojik bir takım olumsuz durumlara yol açmaktadır (King vd., 2014). Yapılan çalışmalar, aşırı mobil telefon kullanımının bireylerde baş, boyun, sırt ve el gibi fiziksel sorunların yanı sıra uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı, korku, kaygı, stres ve depresyona yol açabileceği bildirilmiştir (Aşık, 2018; Lu vd., 2011; Tamura vd., 2017; Toda, 2018).

Tüm bu olumsuz durumlara rağmen, bireyler farkında olmadan ve giderek artan yoğunlukta telefon ihtiyacını hissetmektedirler. Bireyin sürekli telefona bakma ihtiyacı hissetmesi ve telefonsuz kalmaktan korkması, bireyin üzerinde bir takım olumsuz duygusal sorunlara yol açabilir. Bireylerin teknolojik araçların yokluğunda hissettikleri stres, kaygı, huzursuzluk, endişe gibi duygular, nomofobi terimi ile açıklanmaktadır (King vd., 2014; 10. Erdem vd., 2016; Yıldız, Çengel ve Alkan, 2020). Yaşadığımız bu dönemde nomofobi, önemli bir ruh sağlığı problemi olmak üzere her geçen gün artmaktadır (Türen, Erdem ve Kalkın, 2017). Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015), depresyon düzeyi yüksek çıkan üniversite öğrencilerinin daha nomofobik olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada ise problemlili akıllı telefon kullanımının depresyon, uyku sorunları, anksiyete ve dikkat dağınıklığına neden olduğu bildirilmiştir (Aşık, 2018). Akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan problemlere yönelik araştırmalar son yıllarda artış göstermiştir (King vd., 2014; Aşık, 2018; Türten, Erdem ve Kalkın, 2017). Nomofobi, depresyon ve kaygı arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Sharma vd., 2019). Nomofobi ve depresyon arasındaki ilişkinin varlığı, bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarını da etkileyebilir. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi potansiyelini en iyi şekilde kullanabilmesi olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun sağlıklı ve uzun ömürlü olma, daha sağlıklı ilişkiler kurma, işte ve performansta daha başarılı olma üzerinde büyük bir etkisi olduğu bilinmektedir (Kermen, Tosun-İlçin ve Doğan, 2016). Psikolojik iyi oluş, bireyin mutluluğa anlam yükleme, öz denetime sahip olması, bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme ile ilişkilidir (Anić ve Tončić, 2013). Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamına ilişkin farklı alanlardaki amaçları, sahip olduğu değerler onun psikolojik iyi oluşunu etkileyebilmektedir.

Hemşirelik öğrencilerinde; nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş durumlarının ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konması, sorunun boyutlarının saptanmasına ve gençlik ruh sağlığı kapsamında söz konusu soruna yönelik alınacak önlem ve müdahalelerin planlanmasına çok yönlü katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bu gerekçeler doğrultusunda araştırmada, hemşirelik öğrencilerinde, nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, "Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş ne düzeydedir?" "Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş

düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” “Hemşirelik öğrencilerinin depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri nomofobi düzeyini yorduyor mu?” sorularına cevap aranmıştır.

2. Gereç ve Yöntem

Bu araştırma bir devlet üniversitesinin hemşirelik fakültesinde eğitim görmekte olan 442 öğrenci ile 1 Şubat 2022 - 1 Temmuz 2022 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışma, hemşirelik öğrencilerinde nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile kesitsel olarak yapılmıştır.

2.1. Örneklem

Araştırma evrenini, 2021-2022 eğitim öğretim yılında hemşirelik fakültesinde eğitim görmekte olan 1131 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem hesaplamasında G-Power analizi kullanılmış, örneklem hacminin hesaplamasında etki büyüklüğü 0,10 (small), güç (1-beta) 0,80 ve alfa 0,05 kabul edilerek hesaplamada örneklemin 442 öğrenciye ulaşılması gerektiği belirlenmiştir (Özdemir vd., 2019). Tabakalı örnekleme yöntemi ile her bir sınıf düzeyinden kaç öğrencinin örnekleme dahil edileceği belirlenmiştir. Bu kapsamda, birinci sınıftan 110, ikinci sınıftan 104, üçüncü sınıftan 106, dördüncü sınıftan 122 öğrenci olacak şekilde 442 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada 443 öğrenciye ulaşılmıştır.

2.2. İşlem

Çalışmanın yapılabilmesi için Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 2022/289 sayılı karar ile etik kurul izni, yine Hemşirelik Fakültesi Dekanlığından E-76261397-050.99-133549 sayılı karar ile kurum izni alınmıştır. Veri toplama formları çevrimiçi/online formata dönüştürülmüştür. Öğrencilere çalışma ile ilgili ön bilgilendirme yazılı ve sözlü olarak yapılmıştır. Çevrimiçi olarak ulaşılamayan öğrencilere yüz yüze ulaşılmıştır. Bunun için okul yönetiminin izin verdiği günler ve öğrencilerin derslerinin boş olduğu saatlerde sınıf ortamında yüz yüze olarak toplanmıştır. Araştırmacı kendisini tanıttıktan sonra çalışmanın amacını ve hemşirelik eğitimi açısından önemini açıklamış, öğrencilerin soru sormalarına izin vermiştir. Araştırmaya çevrimiçi olarak katılmayan ve gönüllü olan öğrencilere veri toplama formları dağıtılmıştır. Her öğrencinin araştırma formlarının doldurulması için yaklaşık yarım saat süre verilmiştir. Gönüllü öğrencilerden sözel onamlar alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veriler, literatür doğrultusunda oluşturulan kişisel bilgi formu ve Nomofobi Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ile toplanmıştır.

2.4. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, akıllı telefona sahip olma durumu, akıllı telefona sahip olma süresi, günde ortalama telefonu kullanım süresi ve günde ortalama telefonu kontrol etme sayısı gibi toplam 7 sorudan (Büyükçolpan, 2019; Canatar, 2020; Çırak, 2021) oluşmuştur.

2.5. Nomofobi Ölçeği

Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen nomofobi ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1’den (Kesinlikle Katılmıyorum) 7’ye (Kesinlikle Katılıyorum) olarak cevaplanır. Ölçek 7’ li Likert tipindedir. “Bilgiye Erişememe” (4 madde), “Rahatlıktan Feragat Etme” (5 madde), “İletişim Kuramama” (6 madde) ve “Çevrimiçi Bağlantıyı Kaybetme” (5 madde) (Yıldırım ve Correia, 2015) olmak üzere toplam 4 alt boyuttan oluşmuştur. Katılımcılar nomofobi ölçeğinden 20 ve 140 arasında puanlama almaktadırlar.

Katılımcılar 20 puan altındaysa nomofobisinin olmadığı ve 100-14 üzerinde almasıyla aşırı düzeyde nomofobisinin olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirlik; iletişim kuramama için .94, çevrimiçi bağlantıyı kaybetme için .87, bilgiye erişememe için .83 ve rahatlıktan feragat etme için .81 olarak hesaplanmış alt boyut güvenilirlik katsayılarıdır (Yıldırım ve Correia, 2015). Bu araştırmadaki güvenilirlik katsayısı .95 bulunmuştur.

2.6. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

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

2.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86$, $p<.01$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir (Telef, 2011).

2.8. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı verilerin değerlendirilmesinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Verilerde yer alan sistematik işaretli kodlamaların verilerin normallik dağılımını bozmaları ve uç değerler ortaya çıkarması sebebi ile toplanmış olan 443 veriden 9 veri analizden çıkarılmıştır. Çalışma analizi 434 veri üzerinden yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi, 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde normallik testi için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur ($p>0.05$). Ayrıca verilerin normallik dağılımında skewness ve kurtosis değerleri -2.0 ile +2.0 arasında bulunmuş olup normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Verilerin analizinde bağımsız değişkenlerde yer alan verilerde sayının 30'un altında kalması durumunda parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik

özellikleri ile nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinde parametrik testlerden t testi ve ANOVA testi uygulanmış; non parametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş puan düzeyleri arasındaki ilişkinin analizinde korelasyon ve depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin nomofobi düzeyini yordama gücünün hesaplanmasında doğrusal (linear) regresyon analizi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 20.88 ± 1.60 , %51.4'ünün (n=223) kadın olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %25.1'i (n=109) birinci sınıf, %23.5'i (n=102) ikinci sınıf, %24'ü (n=104) üçüncü sınıf, %27.4'ü (n=119) dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmuştur. Öğrencilerin %51.7'sinin (n=224) anne eğitim durumunun ilköğretim, %47.5'inin (n=206) baba eğitimi durumunun ilköğretim olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %81.3'ünün (n=353) çekirdek aile tipinde yaşadığı, %67.5'inin (n=293) gelir gidere denk gelir düzeyinde oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin boş zaman aktivitelerinin dağılımına bakıldığında, ilk üç sırada %42.2'sinin (n=183) internette gezindiği, %34.3'ünün (n=149) hobileriyle (dans etmek, enstrüman çalmak, yoga yapmak, konsere gitmek) zaman geçirdiği, %33.9'unun (n=147) gezdiği ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin telefon kullanımı ile ilgili özelliklerinin dağılımı incelendiğinde öğrencilerin %99.5'inin (n=432) akıllı telefon kullandığı, %74.4'ünün (n=323) 4 yıldan fazla telefon kullandığı, %37.3'ünün (n=162) günlük 5-6 saat telefon kullandığı, %41'inin (n=178) gün içinde 11-20 defa telefonunu kontrol ettiği belirlenmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın analizi

Sosyodemografik özellikler	n	\bar{x}	ss	Test
Cinsiyet				
Kadın	223	81.40	24.75	t=1.967
Erkek	211	76.47	27.49	p=.049 sd=432
Sınıf				
1. sınıf	109	88.45	22.74	F=8,986
2. sınıf	102	70.44	26.62	p=.000
3. sınıf	104	79.39	23.69	sd=3
4. sınıf	119	77.35	28.31	
Aile Tipi				
Çekirdek aile	353	79.34	26.32	KW=3.270
Geniş aile	60	75.30	25.76	p=.352
Parçalanmış aile	19	84.53	26.65	sd=3
Diğer (akrabalarla)	2	79.00	5.65	
Annenin Yaşama Durumu				
Sağ	428	79.47	25.17	MWU=444.5
Vefat	6	45.83	21.66	p=.005
Babanın Yaşama Durumu				
Sağ	414	79.06	26.25	MWU=4215.
Vefat	20	77.85	25.95	p=.706
Psikiyatrik Öykü				
Var	31	86.81	26.06	t=1.724
Yok	403	78.40	26.15	p=.085 sd=432
Aile Psikiyatrik Öykü				
Var	90	94.87	23.43	t=6.776
Yok	344	74.85	25.32	p=.000 sd=432
Aylık Gelir				

Gelir giderden az	110	72.31	27.69	F=5.543
Gelir gidere denk	293	81.81	25.69	p=.004
Gelir giderden fazla	31	76.29	21.26	sd=2
Akıllı Telefon Kullanımı				
Evet	432	78.97	26.26	MWU=377.
Hayır	2	85.50	9.19	p=.723
Telefon Kullanım Süresi (Yıl)				
<1-4 yıl	111	68.14	24.32	t=-5.216
4 yıl ve üzeri	323	82.74	25.82	p=.000
				sd=432
Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)				
<1-4 saat	128	68.43	23.87	F=45.441
5-6 saat	162	73.86	23.99	p=.000
6 saatten fazla	144	94.19	23.79	sd=2
Günlük Telefon Kontrol Etme Sıklığı				
1-10 defa	110	64.98	20.97	F=27.001
11-20 defa	178	80.53	27.33	p=.000
21 ve daha fazla	146	87.71	24.08	sd=2

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

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, nomofobi puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 1’de gösterilmiştir. Buna göre kadın öğrencilerin, erkeklere göre nomofobi puanları yüksek olup istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($t=1,967$ $p<0.05$). Aynı şekilde, birinci sınıfların nomofobi puan ortalaması diğer sınıflara göre daha yüksek çıkmıştır ($F=8.986$ $p<0.05$). Öğrencilerin aile tipine göre nomofobi puan ortalamaları ($KW=3.270$ $p>0.05$) ve babanın sağ ya da vefat durumu ile nomofobi puan ortalamaları ($MWU=4215.000$ $p>0.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bununla birlikte, annesi sağ olanların annesi vefat edenlere göre nomofobi puan ortalamasının daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($MWU=444.500$ $p<0.05$).

Öğrencilerin herhangi bir psikiyatrik öyküsü olma durumu ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ($t=1.724$ $p>0.05$). Yine, öğrencilerin ailelerinde psikiyatrik öyküsü olanların, olmayanlara göre nomofobi puan ortalamalarının daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=6.776$ $p<0.05$). Geliri giderine denk ve geliri giderden fazla olan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları, geliri giderinden az olanlara göre yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=5.543$ $p<0.05$).

Öğrencilerin telefon kullanım süresi ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup ($t=5.216$ $p<0.05$), 4 yıl ve üzeri telefon kullanan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları, “1-4 yıl ve daha az” zamandır telefon kullanan öğrencilerin nomofobi puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, telefon kullanım süresi 6 saatten fazla olanların nomofobi puanları, “1-4 saat ve daha az” süre kullananlar ile 5-6 saat kullananlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yine günde 5-6 saat telefon kullananların nomofobi puanları, “1-4 saat ve daha az süre” kullananlara göre daha yüksek bulunmuştur ($F=45.441$ $p<0.05$). Öğrencilerin günlük telefonu kontrol etme sıklığı ile nomofobi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup, telefon kullanım süresi 21’den fazla olanların nomofobi puan ortalamaları, 1-10 defa olanlara ve 11-20 defa olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde günde 11-20 defa kontrol edenlerin nomofobi puan ortalamaları, 1-10 defa kontrol edenlere göre daha yüksek bulunmuştur ($F=27.001$ $p<0.05$).

Tablo 2. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, BDE puan ortalamaları arasındaki farkın analizi

Sosyodemografik Özellikler	n	\bar{x}	ss	Test
Cinsiyet				
Kadın	223	11.29	8.58	t=2.531
Erkek	211	9.11	9.30	p=.012 sd=432
Sınıf				
1. sınıf	109	9.98	7.32	F=5.099
2. sınıf	102	8.71	9.46	p=.002
3. sınıf	104	9.01	8.53	sd=3
4.sınıf	119	12.83	9.87	
Aile Tipi				
Çekirdek aile	353	9.72	9.16	KW=15.176
Geniş aile	60	11.23	6.81	P=.002
Parçalanmış aile	19	15.58	10.09	sd=3
Diğer (akrabalarla)	2	19.50	7.77	
Annenin Yaşama Durumu				
Sağ	428	10.17	9.039	MWU=802.
Vefat	6	14.33	3.502	p=.101
Babanın Yaşama Durumu				
Sağ	414	10.19	9.09	MWU=3950.5
Vefat	20	11.00	6.89	p=.400
Psikiyatrik Öykü				
Var	31	14.94	10.26	t=3.050
Yok	403	9.87	8.80	p=.002 sd=432
Aile Psikiyatrik Öykü				
Var	90	14.21	9.98	t=4.835
Yok	344	9.19	8.43	p=.000 sd=432
Aylık Gelir				
Gelir giderden az	110	12.41	8.54	F=4.393
Gelir gidere denk	293	9.47	9.26	p=.013
Gelir giderden fazla	31	9.65	6.58	sd=2
Akıllı Telefon Kullanımı				
Evet	432	10.25	9.01	MWU=370.
Hayır	2	7.00	2.82	p=.693
Telefon Kullanım Süresi (Yıl)				
<1-4 yıl	111	10.84	8.40	t=.824
4 yıl ve üzeri	323	10.02	9.19	p=.410 sd=432
Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)				
<1-4 saat	128	12.05	7.35	F=4.572
5-6 saat	162	8.86	8.41	p=.011
6 saatten fazla	144	10.16	10.60	sd=2
Günlük Telefon Kontrol Etme Sıklığı				
1-10 defa	110	5.66	6.80	F=21.424
11-20 defa	178	12.28	9.83	p=.000
21 ve daha fazla	146	11.18	8.19	sd=2

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

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, BDE puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 2’de gösterilmiştir. Kadın öğrencilerin, erkeklere göre BDE puan ortalamaları yüksek bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=2.531$ $p<0.05$). Dördüncü sınıf öğrencilerinin BDE puan ortalamaları diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur ($F=5.099$ $p<0.05$). Yine, akrabasıyla ve parçalanmış ailede yaşayanların BDE puan ortalamaları çekirdek ailede yaşayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur ($KW=15.176$ $p<0.05$).

Annenin ya da babanın sağ ya da vefat etmiş olması ile BDE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($MWU=802$. $p>0.05$), ($MWU=3950.5$ $p>0.05$). Psikiyatrik öyküsü olan öğrencilerin ($t=3.050$ $p<0.05$) ve ailesinde psikiyatrik öyküsü olanların BDE puan ortalaması yüksek çıkmıştır ($t=4.835$ $p<0.05$). Geliri giderine denk olan öğrencilerin geliri giderinden az olanlara ve geliri giderinden fazla olanlara göre BDE puan ortalaması yüksek olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=4.393$ $p<0.05$).

Öğrencilerin akıllı telefon kullanım yılına göre BDE puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.824$ $p=.410$). Ancak, günlük telefon kullanım süresi “1-4 saat ve daha az olanların sırasıyla, 6 saatten fazla ve 5-6 saat olanlara göre BDE puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($F=4.572$ $p<0.05$). Telefonunu gün içinde 11-20 defa kontrol edenlerin, 1-10 defa ve 21 defadan fazla kontrol edenlere göre BDE puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır ($F=21.424$ $p<0.05$).

Tablo 3. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, PİÖÖ puan ortalamaları arasındaki farkın analizi

Sosyodemografik Özellikler	n	\bar{x}	ss	Test
Cinsiyet				
Kadın	223	41.30	7.29	$t=-1.550$
Erkek	211	42.39	7.39	$p=.122$ $sd=432$
Sınıf				
1. sınıf	109	41.87	5.98	$F=3.788$
2. sınıf	102	43.26	6.50	$p=.011$
3. sınıf	104	42.37	8.31	$sd=3$
4.sınıf	119	40.08	7.99	
Aile Tipi				
Çekirdek aile	353	9.72	9.16	$KW=13.146$
Geniş aile	60	11.23	6.81	$p=.004$
Parçalanmış aile	19	15.58	10.09	$sd=3$
Diğer (akrabalarla)	2	19.50	7.77	
Annenin Yaşama Durumu				
Sağ	428	41.90	7.37	$MWU=598.500$
Vefat	6	36.50	1.51	$p=.022$
Babanın Yaşama Durumu				
Sağ	414	41.98	7.21	$MWU=3218$.
Vefat	20	38.60	9.43	$p=.034$
Psikiyatrik Öykü				
Var	31	10.06	9.05	$t=-1.387$
Yok	403	41.96	7.20	$p=.166$ $sd=432$
Aile Psikiyatrik Öykü				
Var	90	39.80	7.60	$t=-2.964$
Yok	344	42.36	7.20	$p=.003$ $sd=432$
Aylık Gelir				
Gelir giderden az	110	41.94	7.38	$F=.302$
Gelir gidere denk	293	41.69	7.40	$p=.739$
Gelir giderden fazla	31	42.74	6.89	$sd=2$

Akıllı Telefon Kullanımı

Evet	432	41.81	7.35	MWU=312.000
Hayır	2	45.50	7.77	p=.474

Telefon Kullanım Süresi (Yıl)

<1-4 yıl	111	41.61	7.68	t=-.356
4yıl ve üzeri	323	41.90	7.24	p=.722
				sd=432

Günlük Telefon Kullanım Süresi (Saat)

<1-4 saat	128	42.44	6.63	F=.886
5-6 saat	162	41.86	7.53	p=.413
6 saatten fazla	144	41.25	7.75	sd=2

Günlük Telefon Kontrol Etme

Sıklığı

1-10 defa	110	42.05	6.16	F=3.768
11-20 defa	178	40.75	7.32	p=.024
21 ve 21 defadan fazla	146	42.97	8.06	sd=2

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

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, PİÖÖ puan ortalamaları arasındaki farkın analizi Tablo 3'de gösterilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre PİÖÖ puan ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t=-1.550$ $p>0.05$). Sınıflar arası PİÖÖ puan ortalamalarına bakıldığında, 2.sınıf öğrencilerinin PİÖÖ puan ortalamaları sırasıyla 1., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur ($F=3.788$ $p<0.05$).

Parçalanmış ailede yaşayanların PİÖÖ puan ortalamaları, çekirdek ailede yaşayanlara göre daha yüksek olup, istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($KW=13.146$ $p<0.05$). Yine annesi ve babası sağ olanların PİÖÖ puan ortalamaları, vefat edenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($MWU=598.500$ $p<0.05$), ($MWU=3218.000$ $p<0.05$).

Psikiyatrik öyküsü olan öğrencilerin PİÖÖ puan ortalamaları ile olmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ($t=-1.387$ $p>0.05$). Ailesinde herhangi bir psikiyatrik öykü olmayanların PİÖÖ puan ortalamaları, olanlara göre daha yüksek olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=-2.964$, $p<0.05$).

Öğrencilerin aylık gelir düzeylerine göre PİÖÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=.302$ $p>0.05$). Akıllı telefon kullanım durumları ve akıllı telefon kullanım süresi ile PİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($MWU=312.000$, $p>0.05$), ($F=.886$ $p>0.05$). Günlük 21 defa ve daha fazla telefonu kontrol eden öğrencilerin PİÖÖ puan ortalamaları, sırasıyla 1-10 ve 11-20 defa kontrol edenlerden daha yüksektir ($F=3.768$ $p<0.05$).

Tablo 4. Öğrencilerin, Nomofobi, BDE ve PİÖÖ Puan Ortalamalarının Dağılımı (n=434)

Ölçek Puanları	n	%	\bar{x}	ss
Nomofobi Puanı				
Yok	2	0.5	20.00	0.00
Hafif	125	28.8	47.45	10.01
Orta	192	44.2	80.98	11.80
Aşırı	115	26.5	111.03	8.48
Depresyon Puanı				
Minimal	219	50.5	3.06	3.01
Hafif	121	27.9	12.48	1.89

Orta	70	16.1	21.27	3.26
Şiddetli	24	5.5	32.08	1.41
Psikolojik İyi Oluş Puanı	434	100.0	41.83	7.35

Öğrencilerin nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri puan ortalamalarının dağılımı Tablo 4’de verilmiştir. Öğrencilerin % 44.2’sinin orta düzey ($X=80.98\pm 11.80$), nomofobi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin % 50.5’nin minimal düzeyde ($X=3.06\pm 3.01$), % 5.5’nde ise şiddetli düzeyde ($X=32.08\pm 1.41$) depresyon belirtilerinin görüldüğü ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının (41.83 ± 7.35), ölçekten alınabilecek maximum 56 puana daha yakın bir değerde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 5. Öğrencilerin Nomofobi, BDE ve PİOÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

		Nomofobi	BDE	PSİOÖ
Nomofobi	r	1	.175	-.106
	p	.	.000	.028
	n	434	434	434
BDE	r	.175	1	-.488
	p	.000	.	.000
	n	434	434	434
PİOÖ	r	-.106	-.488**	1
	p	.028	.000	.
	n	434	434	434

Öğrencilerin nomofobi, BDE ve PİOÖ puanları arasındaki korelasyon değerleri Tablo 5’de verilmiştir. Öğrencilerin nomofobi puanları ile BDE puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.175$ $p<0.05$). Nomofobi puanları ile PİOÖ arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki vardır ($r=-.106$ $p<0.05$). BDE puanı ile PİOÖ puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-.488$ $p<0.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin BDE ve PİOÖ Puan Ortalamalarının Nomofobiyi Yordama Güçleri

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

*Nomofobi (Bağımlı Değişken), $R=.176$ $R^2=.031$ $F(2-431)=6.895$ $p=.001$ $VIF=1.31$

Öğrencilerin BDE ve PİÖÖ puan ortalamalarının nomofobiye yordama güçlerine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre, bağımlı değişken nomofobi ile BDE puan ortalaması arasında ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$). Ancak nomofobi ile PİÖÖ puan ortalaması arasında ilişki olmadığı anlaşılmıştır ($p > 0.05$). Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı tespit edilmiştir ($VIF=1.31$). Değişkenlerin regresyon analizine uygun olduğu anlaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenin (nomofobinin) toplam varyansının %3,1'ini açıkladığını göstermiştir. Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak nomofobinin yordanmasına ilişkin yapılan regresyon analizinde F testi sonucu, istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır ($F=6.895$ $p < 0.05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik, hangi değişkenlerin nomofobi değişkeni üzerinde daha etkili olduğuna bakmak için yapılan t testi sonuçlarına göre depresyon değişkeninin nomofobi üzerinde anlamlı (önemli) yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur. PİÖÖ değişkeni anlamlı bir etkiye sahip değildir. Yapılan çoklu regresyon analizinde BDE puanında 1 birimlik artışın olması öğrencilerin nomofobi puanlarında 0.47 birimlik artış yaşamasına neden olmaktadır. Öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları ile BDE'den almış oldukları puanlar arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=.175$ $p < 0.05$).

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin, nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırma bulguları, ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Hemşirelik öğrencilerinin neredeyse tamamının akıllı telefon kullandığı ortaya çıkmıştır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda da akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobinin en fazla gençlerde görüldüğü belirtilmiştir (Büyükçolpan, 2019; Gümüş, 2018). Öğrencilerin üçte birinden fazlası günde 5-6 saat telefon kullandığı ve neredeyse yarıya yakınının gün içinde 11-20 defa telefonunu kontrol ettiği anlaşılmıştır. Öğrenciler, boş zaman aktivitesi olarak en fazla internette gezindiklerini belirtmişlerdir. Bu bulgular, öğrencilerin, akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli bir durumda olduklarını göstermektedir. Kullanıcıları için akıllı telefonlar, mesajlaşma, internet, oyun, sosyal ağlar gibi birçok seçenekler sunmaktadır. Bu kapsamlı uygulama alanları nedeniyle, akıllı telefonlar sıklıkla kontrol edilmek istenen bir cihaz hâline gelmiştir. Akıllı telefonun mesaj veya farklı nedenlerle sürekli kontrol etme isteği alışkanlığa ve devamında bağımlılığa yol açabilir (Lee vd., 2014) Telefon günlük kullanım süresinin ve sıklığının artması sonucunda ortaya çıkan bağımlılık durumu, öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamında da bir takım sorunlarla karşı karşıya kalmalarına neden olabilir (Erdem vd., 2016). Yalnızlaşan ve akademik başarısı düşmüş üniversite öğrencisinin ruh sağlığı bu durumda olumsuz olarak etkilenebilir (Lu vd., 2011; Tamura vd., 2017; Toda vd., 2008).

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre nomofobi, depresyon ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları arasındaki farkın tartışılması

Çalışmada kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre nomofobi puanları daha yüksektir. Literatür incelendiğinde kadınların erkeklerden daha fazla nomofobik olduğunu destekleyen çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmüştür (Büyükçolpan, 2019; Burucuoğlu, 2017; Gutiérrez-Puerta, 2019; Yıldırım vd., 2015). Bu yönüyle araştırma bulgumuzu, literatür desteklemektedir. Kadın ve erkeğin nomofobi düzeyleri açısından hiçbir farklılığın olmadığına yönelik araştırmalar da vardır (Yıldız, Çengel ve Alkan, 2020; 31. Apakve Yaman, 2019; Dixit, 2010). Yine ailesinde psikiyatrik öyküsü olan öğrencilerin nomofobi

puanları olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Telefon kullanım süresi 4 yıl ve üzeri olan, günlük kullanım süresi 6 saatten fazla olan ve telefonu kontrol etme sıklığı 21'den fazla olan öğrencilerin nomofobi puan ortalamaları diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır. Literatürde akıllı telefon kullanım süreleri arttığında nomofobi düzeylerinin de arttığına yönelik farklı araştırmalara rastlanmıştır (Büyükçolpan, 2019; Yıldırım ve Correia, 2015; Gümüş, 2018; Gezgin ve Çakır, 2016). Günlük telefon kullanım süresi gibi telefonu kontrol etme sıklığı yüksek olan bireylerin nomofobi puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır (Büyükçolpan, 2019). Araştırma sonuçlarının literatürdeki farklı çalışmalarla desteklendiği görülmüştür. Bu bulgu, bağımlılık kriterlerinden belirginlik (salience) ile ilişkili olabilir (Fidan, 2016). Bu kritere göre, bireyin yaşamında, bağımlı olunan aktivitenin en önemli faaliyet haline gelmesi söz konusudur (Fidan, 2016).

Kadın öğrencilerin, erkeklere göre BDE puan ortalamaları yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen bazı araştırmalarda, kadınlarda, erkeklere göre depresyon belirtilerinin daha yüksek olduğu belirtilirken (Ören ve Gençdoğan, 2007; Özgüç ve Tanriverdi, 2023) farklı çalışmalarda ise cinsiyet ile depresyon arasında hiçbir fark olmadığı saptanmıştır (Hisli, 1988; Ulaş vd., 2015; Küçük, Celbek ve Coşkun, 2021). Günay ve arkadaşları (2018), internet bağımlılığının depresif belirtilerin görülme riskini artırabileceği gibi depresif bireylerin, gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşıp, internete yönelmesiyle de bağımlılığın oluşabileceği vurgulanmıştır.

Yine kendisinde ve ailesinde psikiyatrik öyküsü olan, akrabasıyla ve parçalanmış ailede yaşayanların BDE puan ortalamaları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bazı çalışmalarda, anne veya babası vefat etmiş öğrencilerin depresyon düzeyinin hayatta olanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Deveci, Ulutaşdemir ve Açık, 2013; Hong vd., 2009). Aileden birinin olmayışı psikolojik olarak bireyin sağlıklı olmasını zorlaştırabilir. Öğrencilerin annelerinin sağ olma durumu, ailede psikiyatrik bir öykünün varlığı gibi durumlarda daha fazla nomofobik belirtilerin görüldüğü bulunmuştur. Araştırmada, dördüncü sınıf öğrencilerinin BDE puan ortalamaları, diğer sınıflara göre daha yüksek çıkmıştır. Farklı çalışmalarda, öğrencilerin sınıflarına göre depresyon düzeyinde bir fark olmadığı (Tezel vd., 2009) ya da sınıflar arttıkça depresyon puanlarında bir artış olduğu (Özdel vd., 2002) belirtilmiştir. Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve endişesinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Dereli ve Karataş, 2009). Öğrenciliğin bitmek üzere olması, iş bulma ve gelecek kaygısı duyma gibi nedenlerin, son sınıf öğrencilerinde depresif belirtilerin görülmesinde artmaya neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, telefonunu gün içinde 11-20 defa kontrol eden öğrencilerin, 1-10 defa ve 21 defadan fazla kontrol edenlere göre BDE puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Gümüş (2018) çalışmasında, günlük akıllı telefonu kontrol etme sayısı, sıklığı ile depresyon puan ortalamalarının yüksek olduğunu bulmuştur. Yine farklı bir araştırmada, telefon kullanma süresindeki artışın depresyon düzeyini de arttırdığı belirtilmiştir (Aktan ve Kutlay, 2021). Çalışmamızda hemşirelik öğrencilerinin aylık gelir düzeyinin yüksek olanların nomofobi ve depresyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. Literatürde, sosyoekonomik düzey ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ile ilgili farklı araştırma bulgularının olduğu görülmüştür. Bununla ilgili olarak yapılan bazı çalışmalarda göre, sosyoekonomik düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının internet bağımlısı olma ihtimalinin daha fazla olduğu belirtilirken (Kayri ve Günüş, 2016; Zencirci, Aygar ve Göktaş, 2018), farklı bir çalışmada sosyo ekonomik durumunu kötü olarak ifade eden öğrencilerde internet bağımlılığının daha yüksek düzeyde

görüldüğü bildirilmiştir (Günay vd., 2018). Gerek kişisel, gerek internet kullanımı ile ilişkili olan farklı faktörlerin bu sonuçların da etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada hemşirelik öğrencilerinin PİÖÖ düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Bu bulgudan farklı olarak başka bir çalışmada, kadınların erkeklere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunurken (Ryff, 1989; Kuyumcu, 2012), cinsiyete göre farklılaşmadığını vurgulayan çalışma da vardır (Söner ve Yılmaz, 2018). Araştırma bulgularındaki bu farklılıklar, psikolojik iyi oluş kavramının çok boyutlu olması ile bireyin psikolojik iyilik halini etkileyen çok yönlü değişkenler bu sonuçlara neden olabilir.

Sınıflar arası psikolojik iyi oluş puan ortalamaları incelendiğinde, 2.sınıf öğrencilerinin puan ortalaması sırasıyla 1., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Parçalanmış ailede yaşayanların, ailede psikiyatrik öyküsü olmayanların, anne ve babaları sağ olanların psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Burada parçalanmış ailede olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş seviyesinin çekirdek ailede yaşayanlara göre daha yüksek çıkması dikkat çekicidir. Bununla birlikte etkileyen faktörlerin daha kapsamlı olarak incelenmesi gerekir. Aydın ve arkadaşlarının (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017) çalışmasında, babası vefat edenlerin ve ebeveynleri boşanan öğrencilerin bireysel gelişimi anne baba birlikte olanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum, bireylerin interneti sosyalleşme aracı olarak kullanmaları ve yeni insanlarla tanışarak daha keyifli zaman geçirmeleri ile açıklanabilir. Ayrıca, aile içi huzursuzluk çocuğun genel olarak psikolojik iyilik durumunu olumsuz etkileyebileceği için çatışmasız ama ebeveyni ayrı olan bir ortamda büyüyen çocukların ruh sağlığı daha olumlu olabilir (Jekielek, 1998). Bu durumun bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini de olumlu etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin akıllı telefon kullanım durumlarına ve akıllı telefon kullanım süresi ile PİÖÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Benzer olarak Daştan ve Aktaş (2022), akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır. Bu bulgulardan farklı olarak literatürde, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmaların olduğu görülmektedir (Çelik Berber, 2018; 55. Horwood ve Anglim, 2019; Kumcağız ve Gündüz, 2016). Günlük 21 defa ve daha fazla telefonu kontrol eden öğrencilerin sırasıyla 1-10 ve 11-20 defa kontrol edenlerden psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Telefonu sık kontrol etme durumu, öğrencilerin psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik işlevsel olmayan bir başa çıkma biçimi ile ilişkilendirilebilir (Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016) Yine günlük telefon kullanım süresi 4 saatten az olanların psikolojik iyi olma durumu daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, bağımlılık kriterlerinden tolerans ile açıklanabilir. Bireyin bağımlılık yapan faaliyet için ayırdığı sürenin her geçen gün arttırması ile ilişkili olabilir (Fidan, 2016).

Öğrencilerin nomofobi, Beck depresyon envanteri ve psikolojik iyi oluş puanları arasındaki korelasyonun tartışılması

Öğrencilerin nomofobi ile depresyon puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin telefon yokluğuna bağlı hissedilen kaygı ve yoksunluk durumu depresyon belirtilerine neden olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, katılımcıların %10,4'ü problemlerini cep telefonu kullandıklarını bildirmişlerdir (Jenaro vd., 2007). Aynı zamanda problemlerini cep telefonu kullanan bireylerin depresif belirtiler yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kim, Seo ve David (2015), problemlerini akıllı telefon kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin olumsuz duygularını hafifletmek

amacıyla daha fazla akıllı telefon kullandıklarını belirtmişlerdir. Teknolojik cihazların kullanımını arttıkça yüz yüze iletişim kurma gün geçtikçe azalmakta ve bu durum bireylerin yalnızlaşmasına neden olabilmektedir. Bu yalnızlaşma kısır bir döngü niteliğinde bireyin teknolojik cihazlara yönelimini de arttırmaktadır. Depresyon, kaygı gibi psikopatolojik durumların bireydeki varlığının çoğunlukla problemlili internet kullanım riskini arttırdığı görülmüştür (Durak ve Durak, 2011). Bu alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde, problemlili internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin olduğunu vurgulayan çalışmalara ulaşılmıştır (Odacı ve Çikrikci, 2017; Sargın, 2013; İkiz vd., 2015). Jenaro ve arkadaşları (2007) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin problemlili akıllı telefon kullanımları arttıkça depresyon yaşama olasılıklarının da arttığına yönelik sonuca ulaşmışlardır. Depresif olan öğrencilerin problemlili internet ve telefon kullanımının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Jenaro vd., 2007).

Çalışmamızda öğrencilerde BDE puanları arttıkça PİÖÖ puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, bu sonucu destekleyen farklı araştırmalarda bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresif belirtiler gösterme oranının da azaldığı vurgulanmıştır (Abdel Rouf, 2022; Boyraz ve Lightsey, 2012; Cheng ve Furnham, 2003). Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireyler daha işlevsel bir hayat sürebilir. Çünkü psikolojik iyi oluş, bireyin kendini kabul etmesi, başkaları ile olumlu ilişkiler kurması, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı gibi alt boyutları içermektedir (Telef, 2013). Bu boyutlar depresif belirtilerin ortaya çıkmasında önleyici faktörler arasında yer alabilir. Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik iyi oluşunun güçlendirilmesinin çok yönlü katkılarından söz edilebilir.

Öğrencilerin BDE ve PİÖÖ puan ortalamalarının nomofobi yordama güçlerinin tartışılması

Araştırmada öğrencilerin bağımlı değişken olan nomofobi puanları üzerinde bağımsız değişken olarak tanımlanan BDE puanlarının etkili olduğu anlaşılmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik, yapılan analiz sonucunda, depresyon değişkeninin nomofobi üzerinde yordayıcı değişken olduğu ancak psikolojik iyi oluşun yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer bir araştırmada, özellikle lisans öğrencilerinin akıllı telefon kullanma süresinin, nomofobinin önemli bir yordayıcısı olduğu bildirilmiştir (Jilisha vd., 2019). Ayrıca yoğun bir şekilde akıllı telefon kullanımının bireylerde, bağımlılık yaptığı ve bu durumun da nomofobiyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Eren vd., 2020). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, depresyon belirtileri gösteren bireylerde aynı zamanda nomofobinin görülme olasılığı yüksektir. Problemlili teknoloji kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada da düşük psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu (Casela, Lecchi ve Fioravanti, 2015) sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin nomofobi düzeylerinin azaltılmasında psikolojik iyi oluşu güçlendiren, daha anlamlı bir sosyal yaşamı destekleyen programların önemi ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma tek bir hemşirelik fakültesinde yapıldığı için sonuçlar diğer hemşirelik öğrencilerine genellenemez. Çalışma sonuçları araştırmada kullanılan ölçüm araçları ile sınırlıdır.

Sonuç olarak, telefon kullanım süresi ve sıklığı arttıkça nomofobi riskinin arttığı, kadın öğrencilerde hem nomofobi hem depresyon düzeyinin daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencilerinde nomofobi ve depresyon puanları orta düzeyde, psikolojik iyi oluş puanı ortalamasının üzerinde bulunmuştur. Nomofobi puanı arttıkça depresyon puanının da arttığı, nomofobi ve depresyon puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanının azaldığı belirlenmiştir. Beck depresyon puanının, nomofobi puanını yordadığı anlaşılmıştır. Bu

sonuçlar doğrultusunda; hemşirelik öğrencilerine akıllı telefonun güvenli ve sağlıklı kullanımına ilişkin eğitimler düzenlenebilir. Yine öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini güçlendirici farklı sosyal ve kulüp çalışmalarına yönlendirilebilir.

Kaynaklar

- ABDEL ROUF, S.Y., GABR, H.M., AL-WUTAYD, O., AL-BATANONY, M.A. (2022). Video Game Disorder And Mental Wellbeing Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Pan African Medical Journal*, C.41, S.89, s.1-12.
- ANIĆ, P., TONČIĆ, M. (2013). Orientations To Happiness, Subjective Well-Being And Life Goals. *Psihologijske Teme*, C.22, S.1, s.35-153.
- AKTAN, A.K., KUTLAY, Ö. (2021). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, C.12, S.2, s.176-182.
- APAK, E., YAMAN, Ö.M. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi Yaygınlığı Ve Nomofobi İle Sosyal Fobi Arasındaki İlişki: Bingöl Üniversitesi Örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, C.6, s.611-629.
- ARGUMOSA-VİLLAR, L., BOADA-GRAU, J., VÍGİL-COLET, A. (2017). Exploratory Investigation Of Theoretical Predictors Of Nomophobia Using The Mobile Phone Involvement. *Journal of Adolescence*, C.56, s.127-135.
- AŞIK, N.A. (2018). Aidiyet Duygusu Ve Nomofobi İlişkisi: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, C.7(2), s.24-42.
- AYDIN, A., KAHRAMAN, N., ve HİÇDURMAZ, D. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, C.8, S.1, s.40-47.
- BURUCUOĞLU, M. (2017). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.7, S.2, s.482-489.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK): Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2021 Yılı 3. Çeyrek Pazar Verileri Raporu. <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/ceyrek-raporu-2021-3-ceyrek-17-12-21-kurum-disi.pdf> (Accessed: 17.12.2021)
- BOYRAZ, G., LİGHTSEY, JR O.R. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts As Moderators Of The Stress-Meaning Relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, C.82, S.2, s.267.
- BÜYÜKÇOLPAN, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon Ve Algılanan Sosyal Destek (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı, Ankara.
- CANATAR, F. (2020). Nomofobi Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kimlik Duygusu Ve Kişiler Arası Problemler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü, İstanbul.
- CASELA, S., LECCHİ, S., FİORAVANTİ, G. (2015). The Association Between Psychological Well-Being Ve Problematic Use Of İnternet Communicative Services Among Young People. *Journal of Psychology*, C.149, S.5, s.480-497.
- CHENG, H., FURNHAM, A. (2003). Attributional Style And Self-Esteem As Predictors Of Psychological Well Being. *Counselling Psychology Quarterly*, C.16, S.2, s.121-130.

- ÇELİK BERBER, Ç. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığı Eğilimi, Sosyal Güvende Olma Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, C.12, S.24, s.195-206.
- ÇIRAK, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi: Dijital Bağımlılık, Sosyal Bağlılık Ve Yaşam Doyumunun Rolü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara.
- DAŞTAN, N.B., AKTAŞ, B. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş Ve Ruhsal Sağlık İle İlişkisi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, C.3, s.365-372.
- DEMİRCİ, K., AKGÖNÜL, M., AKPİNAR, A. (2015). Relationship Of Smartphone Use Severity With Sleep Quality, Depression, And Anxiety In University Students. *Journal Of Behavioral Addictions*, C.4, S.2, s.85-92.
- DERELİ, F., KARATAŞ, S. (2009). Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, C.26, s.31-36.
- DEVECİ, S.E., ULUTAŞDEMİR, N., AÇIK, Y. (2013). Bir Sağlık Yüksekokulunda Öğrencilerde Depresyon Belirtilerinin Görülme Sıklığı Ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, C.18, S.2, s.98-102.
- DİXİT, S., SHUKLA, H., BHAGWAT, A.K., BİNDALÉ A., GOYAL, A., ZAİDİ, A.K., SHRİVASTAVA, A. (2010). A Study To Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students Of A Medical College And Associated Hospital Of Central India. *Indian Journal of Community Medicine*, C.35, S.2, s.339-341.
- DURAK, E.Ş., DURAK, M. (2011). The Mediator Roles Of Life Satisfaction And Self-Esteem Between The Affective Components Of Psychological Well-Being And The Cognitive Symptoms Of Problematic Internet Use. *Social Indicators Research*, C.103, S.1, s.23-32.
- ERDEM, H., KALKIN, G., TÜREN, U., DENİZ, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, C.21, S.3, s.923-936.
- EREN, B., KILIÇ, Z.N., GÜNAL, S.E., KIRCALI, M.F., ÖZNACAR, B.B., TOPUZOĞLU, A. (2020). Lise Öğrencilerinde Nomofobinin Ve İlişkili Etkenlerin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C.21, S.2, s.133-140.
- FİDAN, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, C.3, S.3, s.433-469.
- GEZGİN, D.M, ÇAKIR, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, C.13, S.2, s.2504-2519.
- GEZGİN, D.M., ŞAHİN, Y.L., YILDIRIM, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, C.7, S.1, s.1-15.
- GUTIÉRREZ-PUERTA, L., MÁRQUEZ-HERNÁNDEZ, V.V., SÃO-ROMÃO-PRETO, L., GRANADOS-GÁMEZ, G., GUTIÉRREZ-PUERTAS, V., AGUILERA-MANRIQUE, G. (2019). Comparative Study Of Nomophobia Among Spanish And Portuguese Nursing Students. *Nurse Education in Practice*, C.34, s.79-84.

- GÜNAY, O., OZTURK, A., ERGUN-ARSLANTAS, E., SEVİNC, N. (2018). Internet Addiction And Depression Levels In Erciyes University Students. *Düşünen Adam- The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, C.31, s.79-88.
- GÜMÜŞ, A. (2018). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Depresyon Durumlarının Değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Van.
- HİSLİ, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, C.7, S.23, s.3-13.
- HİSLİ, N. (1988). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, C.6, S.22, s.118-126.
- HONG, X., Lİ, J., X.U., F., TSE L.A., LIANG, Y., WANG, Z.Y., IGNATIUS, YU T-SUN., GRIFFITHS, S. (2009). Physical Activity Inversely Associated With The Presence Of Depression Among Urban Adolescents In Regional China. *BMC Public Health*, C.9, S.1, s.1-9.
- HORWOOD, S., ANGLİM, J. (2019). Problematic Smartphone Usage And Subjective And Psychological Well-Being. *Computers in Human Behavior*, C.97, s.44-50.
- İKİZ, F.E., SAVCI, M., ASICI, E., YÖRÜK, C. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımı İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, C.12, S.2, s.688-702.
- JEKİLEK, S.M. (1998). Parental Conflict, Marital Disruption And Children's Emotional Well-Being. *Social Forces*, C.76, S.3, s.905-35.
- JENARO, C., FLORES, N., GÓMEZ-VELA, M., GONZÁLEZ-GİL, F., CABALLO, C. (2007). Problematic İnternet And Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral, And Health Correlates. *Addiction Research & Theory*, C.15, S.3, s.309-320. DOI:10.1080/16066350701350247
- JİLİSHA, G., VENKATACHALAM, J., MENON, V., OLİCKAL, J.J. (2019). Nomophobia: A Mixed-Methods Study On Prevalence, Associated Factors, And Perception Among College Students In Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, C.41, S.6, s.541-548.
- KAYRI, M., GÜNÜÇ, S. (2016). Yüksek Ve Düşük Sosyoekonomik Koşullara Sahip Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, C.3, S.2, s.165-183.
- KERMEN, U., TOSUN-İLÇİN, N., DOĞAN, U. (2016). Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, C.2, S.1, s.20-29.
- KİM JH, SEO M., DAVID P. (2015). Alleviating Depression Only To Become Problematic Mobile Phone Users: Can Face-To-Face Communication Be The Antidote? *Computers in Human Behavior*, C.51(Part A), s.440-447.
- KİNG, A.L.S, VALENÇA, A.M., SİLVA, A, SANCASSIANI, F., MACHADO, S., 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*, C.10, s.28-35. DOI: 10.2174/1745017901410010028

- KİNG, A.L.S., VALENÇA, A.M., SİLVA, A., BACZYNSKİ, T., CARVALHO, M.R., NARDİ, A.E. (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia? *Computers in Human Behavior*, C.29, S.1, s.140-144. DOI:10.1016/j.chb.2012.07.025
- KUMCAĞIZ, H., GÜNDÜZ, Y. (2016). Relationship Between Psychological Well-Being And Smartphone Addiction Of University Students. *International Journal of Higher Education*, C.5, S.4, s.144-156.
- KUYUCU, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal Turkish Edition*, Bahar C.7, S.14, s.328-359.
- KUYUMCU, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık Ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke Ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.14, S.2, s.1-24.
- KÜÇÜK, E., CELBEK, B., COŞKUN, G. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Bozok Tıp Dergisi*, C.11, S.3, s. 41-49.
- LEE, Y.K., CHANG, C.T., LİN, Y., CHENG, Z.H. (2014). The Dark Side Of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior And Technostress. *Computers in Human Behavior*, C.31, s.373–383.
- LU, X., WATANABE, J., LİU, Q., UJİ, M., SHONO, M., KİTAMURA, T. (2011). Internet And Mobile Phone Text-Messaging Dependency: Factor Structure And Correlation With Dysphoric Mood Among Japanese Adults. *Computers in Human Behavior*, C.27, S.5, s.1702–1709. DOI:10.1016/j.chb.2011.02.009
- ODACI, H., ÇİKRIKÇI, Ö. (2017). Problemlı İnternet Kullanımında Depresyon, Kaygı Ve Stres Düzeyine Dayalı Farklılıklar. *ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions*, C.4, S.1, s.41–61.
- ÖREN, N., GENÇDOĞAN, B. (2007). Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, C.15, S.1, s.85-92.
- ÖZGÜÇ, S., TANRİVERDİ, D. (2023). Effect Of Metacognitive Training Applied On Depression And Cognitive Distortion Levels Of Depression Patients. *Current Psychology*, Semptember. C.42, s.10025–10034
- ÖZDEMİR, A., ÇİFTÇİ, H., DAĞILGAN, S., EDA, Ü. (2019). Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanım, Durumu Ve Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, C.45, S.3, s.281-290.
- ÖZDEL, L., BOSTANCI, M., ÖZDEL, O., OĞUZHANOĞLU, N.K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C.3, S.3, s.155-161.
- RYFF, C.D. (1989). Happiness İs Everyting, Or İs It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, C.57, S.6, s.1069-1081.

- SHARMA, M., AMANDEEP, MATHUR DM., JEENGER J. (2019). Nomophobia And Its Relationship With Depression, Anxiety, And Quality Of Life İn Adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, C.28, s.231-236.
- SARGIN, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İnternete Yönelik Tutumları Ve Problemleri İnternet Kullanımları. *Turkish Journal of Education*, C.2, S.2, s.44-53.
- SÖNER, O., YILMAZ, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.7, S.3, s.59-73.
- TAMURA, H., NİSHIDA, T., TSUJİ, A., SAKAKİBARA, H. (2017). Association Between Excessive Use Of Mobile Phone And Insomnia And Depression Among Japanese Adolescents. *International Journal of Environmental Reseach and Public Health*, C.14, S.7, s.1-11. DOI:10.3390/ijerph14070701
- TELEF, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C.28, S.3, s.374-384.
- TEZEL, A., ARSLAN, S., TOPAL, M., AYDOĞAN, Ö., KOÇ, Ç., ŞENLİK, M. (2009). Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, C.12, S.4, s.1-10.
- TODA, M., EZOE, S., NİSHİ, A., MUKAI, T., GOTO, M., MORİMOTO, K. (2008). Mobile Phone Dependence Of Female Students And Perceived Parental Rearing Attitudes. *Social Behavior and Personality*, C.36, S.6, s.765-770. DOI:10.2224/sbp.2008.36.6.765
- TÜREN, U., ERDEM, H., KALKIN, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri Ve Kamu Çalışanları Örneklemini. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, C.10, S.1, s.1-12.
- ULAŞ, B., TATLIBADEM, B., NAZİK, F., SÖNMEZ, M., UNCU, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı Ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, C.2, S.3, s.71-75.
- UZ BAŞ, A., ÖZ SOYSAL, F.S., AYSAN, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemleri İnternet Kullanımının Psikolojik İyi Oluş Ve Sosyal Destek İle İlişkisi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, C.5, S.4, s.1035-1046.
- YILDIZ, E., ÇENGEL, M., ALKAN, A. (2020). Öğretmenlerin Nomofobi Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Ve Akıllı Telefon Kullanım Alışkanlıklarına Göre İncelenmesi. *OPUS 160 Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, C.15, S.10, (Special Issue), s.5096-5120.
- YILDIRIM, Ç., CORREIA, A-P. (2015). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Development And Validation Of A Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, C.49, s.130-137.
- YILDIRIM, C., SUMUER, E., ADNAN, M., YILDIRIM, S. (2015). A Growing Fear: Prevalence Of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, C.32, S.5, s.1322-1331.
- ZENCİRCİ, S.A., AYGAR, H., GÖKTAŞ, S. (2018). Evaluation Of Smartphone Addiction And Related Factors Among University Students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, C.6, S.7, s.2210-2216.