

NOMOFOBİ VE AYRILIK ANKSİYETESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YÜKSEKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEN İNCELENMESİ

Turhan SÜMER* , Elif DEMİRBAŞ**

Gönderim Tarihi: 25.11.2025 – Kabul Tarihi: 31.03.2026

Sümer, T., & Demirbaş, E. (2026). Nomofobi ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin yükseköğretim öğrencileri üzerinden incelenmesi. *Etkileşim*, 17, 538-560.
<https://doi.org/10.32739/etkilesim.2026.9.17.348>

Bu çalışma araştırma ve yayın etiğine uygun olarak gerçekteŐirilmiŐtir.

Öz

Bu araştırmanın amacı, yükseköğretim öğrencilerinde nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeylerini belirlemek ve bu değişkenlerin sosyodemografik özellikler, telefon kullanım süresi ve birbirleriyle olan iliŐkilerini incelemektir. 2024-2025 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 393 öğrenciyle yürütölen çalışmada, veriler Nomofobi Ölçeği ve DSM-5 Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Yetişkin Formu ile toplanmıŐ ve SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir. Bulgular, öğrencilerin büyük bir kısmının hafif düzeyde nomofobi yaşadığını, yüksek düzeyde nomofobinin ise sınırlı kaldığını göstermektedir. Ayrılık anksiyetesi aÇısından katılımcıların çoğunluğu hafif düzeyde kaygı bildirirken, yaklaşık %9'unun klinik risk grubunda olduğu görölmüŐtür. Kadın öğrencilerin nomofobi ve ayrılık anksiyetesi puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, özellikle iletişim kuramama alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni aÇısından 26 yaş ve üzeri öğrencilerin her iki değişkende de daha düşük puanlara sahip olduğu görölmüŐtür. Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda yalnızca ayrılık anksiyetesi puanlarının farklılaştığı ve dördüncü sınıf öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Günlük telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi ve ayrılık anksiyetesi puanlarının da yükselme eğilimi gösterdiği, özellikle 11 saat ve üzeri telefon kullanan bireylerin daha yüksek risk grubunda yer aldığı belirlenmiştir. Ayrıca yalnızlık hissi bildiren öğrencilerin hem nomofobi hem de ayrılık anksiyetesi puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Korelasyon analizleri, ayrılık anksiyetesi ile nomofobi ve nomofobinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, dijital araçlardan uzak kalmaya yönelik kaygılar ile ayrılık anksiyetesi belirtilerinin birlikte görölebildiğine işaret etmektedir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde dijital teknoloji kullanımına bağlı psikososyal risklerin değerlendirilmesi ve önleyici psikososyal müdahalelerin geliştirilmesi aÇısından sosyal hizmet disiplini için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: nomofobi, ayrılık anksiyetesi, yükseköğretim öğrencileri, gençlik, sosyal hizmet.

* Araştırmacı, Tarsus Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler FakölteŐi, Mersin, Türkiye.
sumerturhan333@gmail.com, ORCID: 0009-0004-1560-1519

** Doktor Öğretim Üyesi, Tarsus Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler FakölteŐi, Mersin, Türkiye.
elifdemirbas@tarsus.edu.tr, ORCID:0000-0001-6178-1312

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA AND SEPARATION ANXIETY AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Turhan SÜMER* , Elif DEMİRBAŞ**

Received: 25.11.2025 - Accepted:31.03.2026

Sümer, T., & Demirbaş, E. (2026). Nomofobi ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin yükseköğretim öğrencileri üzerinden incelenmesi. *Etkileşim*, 17, 538-560. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2026.9.17.348>

This study complies with research and publication ethics.

Abstract

This study aimed to determine levels of nomophobia and separation anxiety among higher education students and to examine the relationships of these variables with sociodemographic characteristics, daily smartphone use duration, and with each other. The study was conducted with 393 students enrolled at a public university during the 2024–2025 academic year. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire and the DSM-5 Adult Separation Anxiety Disorder Form and were analysed using SPSS version 23. The findings indicated that most students experienced mild levels of nomophobia, while high levels of nomophobia were relatively limited. Concerning separation anxiety, most participants reported mild symptoms, whereas approximately 9% were identified as being in a clinically relevant risk group. Female students were found to have higher nomophobia and separation anxiety scores than male students, with statistically significant differences particularly observed in the “inability to communicate” subdimension. In terms of age, students aged 26 years and older exhibited lower scores on both nomophobia and separation anxiety. Comparisons based on class level revealed that only separation anxiety scores differed significantly, with fourth-year students reporting higher levels. In addition, increases in daily smartphone use duration were associated with an upward trend in both nomophobia and separation anxiety scores, with individuals using smartphones for 11 hours or more per day displaying higher levels of risk. Students who reported feelings of loneliness also demonstrated higher levels of both nomophobia and separation anxiety. Correlation analyses showed positive and moderate associations between separation anxiety and overall nomophobia as well as all nomophobia subdimensions. These findings suggest that anxiety related to being separated from digital devices and symptoms of separation anxiety may co-occur. Overall, the results provide an important framework for the social work discipline to assess psychosocial risks associated with digital technology use among university students and to develop preventive psychosocial interventions.

Keywords: nomophobia, separation anxiety, higher education students, youth, social work.

* Researcher, Tarsus University, Faculty of Applied Sciences, Mersin, Türkiye.
sumerturhan333@gmail.com, ORCID: 0009-0004-1560-1519

** Assistant Professor (PhD), Tarsus University, Faculty of Applied Sciences, Mersin, Türkiye.
elifdemirbas@tarsus.edu.tr, ORCID:0000-0001-6178-1312

Giriş

Bireyin yaşam boyu geliştirdiği sosyal ilişkiler, erken çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin izlerini taşımaktadır. Özellikle bakım verenle geliştirilen bu ilk ilişki, bireyin güven duygusunu şekillendirirken, stres karşısında vereceği tepkileri de belirlemektedir. Bu bağlamda bağlanma, sadece çocukluk çağını değil, yetişkinlikteki yakın ilişkileri ve duygu düzenleme biçimlerini de etkileyen temel bir yapıdır. Kuramsal olarak Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kuramı, bireyin henüz kendini koruyamayacak gelişimsel bir düzeydeyken bakım verene duyduğu ihtiyaç üzerinden şekillenmekte, ayrılık durumlarında ise yoğun endişe tepkilerine yol açabilmektedir (Koç, 2021; Şirin, 2015; Nacar & Gökkaya, 2019; Güvendeğer Doksat & Demirci Çiftçi, 2016; Yıldızhan, 2017).

Bu çerçevede değerlendirilen ayrılık anksiyetesi, bireyin bağlandığı figürden ayrıldığında ya da ayrılma tehdidi yaşadığında ortaya çıkan yoğun kaygı hâlidir. Ayrılık anksiyetesi hem genetik yatkınlık hem de yaşam deneyimleriyle ilişkili olabilir (Diriöz, 2010; Milrod ve diğerleri, 2014). Geleneksel olarak çocukluk çağına özgü bir sorun olarak değerlendirilen bu durum, günümüzde yetişkin bireylerde de gözlenmekte ve 2013 yılı itibarıyla de DSM-5'te erişkin psikiyatrisi tanı kategorisinde yerini almıştır (Diriöz ve diğerleri, 2012; Koç, 2021; Bayhan, 2019).

Bowlby'nin bağlanma kuramı bireyin yaşamı boyunca çeşitli nesnelere ve kişilere bağlanabileceğini öne sürer (Bretherton, 1992). Günümüzde ise bu bağlanma yalnızca insanlara değil; nesnelere, mekânlara ve özellikle dijital araçlara da yönelmiştir. Akıllı telefonlardan uzak kalma hâlinde bireylerin yaşadığı huzursuzluk, kontrol kaybı ve endişe gibi tepkiler, ayrılık anksiyetesi ile benzerlik göstermektedir. Bu noktada dijital bağımlılık biçimlerinden biri olan nomofobi, bireyin cep telefonuna ulaşamama ya da onunla etkileşim kuramama hâlinde hissettiği yoğun korku ve kaygı olarak tanımlanmakta, öğrenme ve günlük yaşamı zorlaştırmakta ve çağdaş yaşamın yeni psikolojik sorunlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Arpacı ve diğerleri, 2017; Chen ve diğerleri, 2025; Koç, 2021; Bhattacharya ve diğerleri, 2019; Batool & Zahid, 2019; Gaber Hamzaa ve diğerleri, 2024; Muñoz-Carril & Dans, 2025). Bu doğrultuda, bireyin sadece fiziksel olarak değil, dijital olarak da bağlandığı nesnelere ayrılma durumunda benzer anksiyete tepkileri geliştirmesi, ayrılık anksiyetesi kavramının dijital bağlamda yeniden ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Nomofobi, klasik ayrılık kaygısına paralellik gösteren ancak bağlanma nesnesinin kişinin telefonu olduğu modern bir 'akıllı telefon ayrılık kaygısı' biçimi olarak sıklıkla tanımlanmaktadır (Konok ve diğerleri, 2017). Nomofobi kavramı 'modern çağın fobisi' (Notara ve diğerleri, 2021) ve 'dijital bir hastalık' (Polat, 2017), dijital çağda giderek artan endişe kaynağı 'cep telefonsuz kalma korkusu' (Rao ve diğerleri, 2025) olarak tanımlanırken, bu durumun özellikle genç bireyler arasında yaygın olduğu belirtilmektedir. Dijitalleşmenin beraberinde getirdiği bireyselleşme, yalnızlaşma ve hızlı iletişim biçimleri, gençleri akıllı te-

lefonlara daha bağımlı hâle getirmiş, bu da ayrılık anksiyetesi benzeri tepkileri dijital nesnelere yöneltmelerine neden olmuştur (Bhattacharya ve diğerleri, 2019; Tarhan ve diğerleri, 2022; Notara ve diğerleri, 2021). Araştırmalar, telefon kullanım sıklığının nomofobi riskini artırdığını ve bu durumun özellikle gençlerde daha yaygın olduğunu göstermektedir (Adnan & Gezgin, 2016; Gezgin & Ümmet, 2021; Muñoz-Carril & Dans, 2025).

Akıllı telefonlar bireylerin yalnızca iletişim değil, eğlence, öğrenme, alışveriş, sosyal medya ve güvenlik gibi birçok ihtiyacına karşılık vermektedir (Kaur, 2021; Bekaroğlu & Yılmaz, 2019; Torlak ve diğerleri, 2022). Bu işlevsellik, telefon kullanımını sınırlamayı zorlaştırmakta ve dijital bağlılığın zamanla psikolojik sorunlarla ilişkili bir görünüme evrilmesine neden olmaktadır (Kaur ve diğerleri, 2021; AL Maghaireh ve diğerleri, 2025). Nitekim üniversite öğrencileriyle yürütülen geniş örneklemli bir çalışmada, düşük özsayıgı düzeyine sahip bireylerin daha yüksek nomofobi düzeyleri sergileme olasılığının anlamlı biçimde arttığı, nomofobi ile özsayıgı arasında güçlü bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Vagka ve diğerleri, 2023). Nomofobinin yoğun olduğu bireylerde stres, özsayıgı düşüklüğü ve duygusal dengesizlik gibi olumsuz psikolojik göstergelerin daha sık gözlemlendiği de bildirilmektedir (Bhattacharya ve diğerleri, 2019).

Akıllı telefonlardan yoksun kalmanın, bazı bireylerde sevdiklerinden ayrı kalmaya benzer bir stres tepkisi oluşturabildiği belirtilmektedir (Konok ve diğerleri, 2017). 'Yetişkin Ayrılık Kaygısı Bozukluğu' tanısı alan bireylerin, tanı almayanlara kıyasla daha yüksek nomofobi düzeyleri sergilediği bulgusu da bu ilişkiye işaret etmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2024). Bununla birlikte, nomofobi ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı olduğu vurgulanmaktadır (Koç, 2021; Kazgan Kılıçaslan ve diğerleri, 2023; Yılmaz ve diğerleri, 2024). Milrod vd. (2014), çağdaş iletişim araçlarının temas ihtiyacını karşılayarak patolojik bağlanma örüntülerini görünmez kılabileceğini ifade etmektedir. Bu çerçevede nomofobi, bağlanma biçimleriyle ilişkili bir olgu olarak ele alınmakta, dijital araçlara yönelen modern bağlanma örüntülerinin ayrılık anksiyetesinin güncel bir yansıması olabileceği değerlendirilmektedir.

Sosyal hizmet, mikro, mezzo ve makro düzeylerde yürütülen uygulamalarla bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri psikososyal riskleri ele alan ve bu risklere yönelik koruyucu, önleyici ve güçlendirici müdahaleler geliştirmeyi amaçlayan bir meslek ve akademik disiplindir. Bu kapsamda sosyal, psikolojik, ruhsal, sağlık, eğitim, ekonomik, çalışma yaşamı vb. ilişkin sorun alanları sosyal hizmet uygulamalarının temel ilgi alanlarını oluşturmaktadır (Çamur & Küçükbükcü, 2021). Dijitalleşme sürecinin hızlanmasıyla birlikte nomofobi ve ayrılık anksiyetesi özellikle genç yetişkinler açısından psikososyal risk göstergeleri olarak sosyal hizmetin müdahale alanları arasında yer almaktadır. Literatürde aşırı onay arama (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020), duygusal bağımlılık eğilimi (Rodríguez-García ve diğerleri, 2020) gibi faktörlerin nomofobi ile ilişkili olduğu, olumsuz ebeveynlik tarzları (ihmkâr, aşırı koruyucu, aşırı eleştirel

vb.) (Namlı ve diğerleri, 2022), ebeveynlerin ayrılık anksiyetesine sahip olması (Kaya, 2021) gibi faktörlerin ise ayrılık anksiyetesinin gelişimiyle ilişkili olabileceği ifade edilmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeyleri belirlenmiş, bu değişkenlerin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, yalnızlık hissi ve telefon kullanım süresi gibi bazı demografik değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın özgün yönü, ayrılık anksiyetesi ve nomofobi arasındaki ilişkiyi eşzamanlı olarak ele alması ve genç yetişkinlere odaklanmasıdır. Nitekim literatürde nomofobi ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkinin genç yetişkinler bağlamında eşzamanlı olarak incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Koç, 2021; Kazgan Kılıçaslan ve diğerleri, 2023; Yılmaz ve diğerleri, 2024). Elde edilen bulgular, genç yetişkinlerde dijital teknoloji kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabilecek risklerin erken dönemde belirlenmesinin ve önleyici psikososyal müdahalelerin önemini vurgulamaktadır (Polat, 2014). Bu bağlamda sosyal hizmet disiplini; yükseköğretim kurumlarında yürütülecek gençlik çalışmaları, psikoeğitsel programlar ve farkındalık temelli uygulamalar aracılığıyla nomofobi ve ayrılık anksiyetesiyle ilişkili risklerin azaltılmasına yönelik önemli bir uygulama alanı sunmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeylerini ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemektir. Teknolojinin yaygınlaşması ile birlikte dünya genelinde akıllı telefon kullanımı da yükselmiştir. Bu oran dünya genelinde nüfusun %86'sının ilgili teknolojiyi kullandığı yönünde iken Türkiye'de bu oran %95,4 ile oldukça yüksek bir seviyededir. Söz konusu kullanım, akıllı telefonlarla geçirilen sürenin artmasına paralel olarak dünya nüfusunun %47'sinin telefonlarının şarjı bittiğinde dahi panik veya kaygı hissetmelerine neden olmaktadır (MOBİSAD, 2023).

Ayrılık anksiyetesi düzeyi yüksek olan bireylerin akıllı telefonlarından ayrılmakta zorlanabildikleri, bu durumun ise nomofobi ile birlikte görülme olasılığını artırabilecek bir örüntü oluşturduğu düşünülmektedir. Nomofobi ve ayrılık anksiyetesi belirtileri, bireylerin hayatlarını zorlaştıran, yaşam standartlarını düşüren bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Nomofobi, bireyin akıllı telefonundan uzak kalmaya yönelik yoğun bir kaygı yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Nomofobi olan bireylerde, telefondan ayrı kalındığında güvensizlik, huzursuzluk, tedirginlik ve endişe gibi duygusal tepkiler ile sık telefon kontrol etme, telefonu sürekli yakınında bulundurma, şarj ve bağlantı kaybına karşı aşırı hassasiyet gibi davranışsal belirtiler görülmektedir. Ayrıca bu bireylerin, yüz yüze etkileşim yerine telefon aracılığıyla iletişimi tercih etme ve telefon kullanımının kısıtlandığı ortamlardan kaçınma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir. Bu doğrultuda bu araştırma için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Nomofobi düzeyi ile ayrılık anksiyetesi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki

var mıdır?

2. Yükseköğretim öğrencilerinin nomofobi düzeyleri hangi düzeydedir?
3. Yükseköğretim öğrencilerinin ayrılık anksiyetesi düzeyleri hangi düzeydedir?
4. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre nomofobi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre ayrılık anksiyetesi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış, araştırma modeli olarak tarama modeli tercih edilmiştir. Creswell (2017) tarama modelini, belirlenen evrenden seçilen bir örneklem aracılığıyla bireylerin tutum, eğilim ve görüşlerinin sayısal olarak tanımlanmasına imkân veren bir yöntem olarak açıklamaktadır. Bu doğrultuda çalışma, yükseköğretim öğrencilerinin nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeylerini mevcut durumlarıyla ortaya koymayı amaçlayan betimsel ve ilişkisel bir nitelik taşımaktadır.

Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırmanın evrenini, bir devlet üniversitesinde öğrenim gören yükseköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde 2024-2025 eğitim-öğretim yılı itibarıyla üniversitedeki toplam öğrenci sayısı esas alınmıştır. Üniversite kayıtlarına göre lisans ve ön lisans düzeyinde toplam 6522 öğrenci bulunmaktadır. Örneklem büyüklüğü hesaplaması, %5 hata payı ve %95 güven aralığı ile belirlenmiş, en az 363 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda ulaşılan 398 katılımcıdan uygun yanıtlar veren 393'ü çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılar, popülasyondaki her bireyin eşit ve bağımsız biçimde seçilme olasılığına sahip olmasını esas alan basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri ise araştırmaya katılmaya gönüllü olmak, 18 yaş ve üzeri olmak, araştırmanın yürütüldüğü üniversitede öğrenci olmak, akıllı telefon sahibi olmak olarak belirlenmiştir.

Veri toplama araçları

Veriler, sosyodemografik bilgi formu, 'Üsküdar Nomofobi Ölçeği' ve 'DSM-5 Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Şiddet Ölçeği Erişkin Formu' ile toplanmıştır.

Sosyodemografik form

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, günlük ortalama telefon kullanım süresi ve yalnızlık hissine ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Üsküdar nomofobi ölçeği

Tarhan vd. (2022) tarafından geliştirilen bu ölçek, 25 maddeden oluşur ve 5'li Likert tipi yapıdadır. Her madde, 'hiçbir zaman' (1) ile 'her zaman' (5) arasında puanlanmaktadır. Toplam puan 25 ile 125 arasında değişmekte olup, puan arttıkça nomofobi düzeyinin de yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 25-49 arası 'nomofobi yok', 50-74 'düşük düzey', 75-99 'orta düzey' ve 100-125 puan 'yüksek düzey' olarak değerlendirilmektedir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: İşlevsellikte Bozulma (1-10. maddeler), Aşırı Kullanım (11-18. maddeler) ve İletişim Kuramama (19-25. maddeler). Geliştirici çalışmada Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada genel güvenilirlik .92, alt boyutlara ilişkin alfa değerleri ise sırasıyla .81, .87 ve .91 olarak hesaplanmıştır.

DSM-5 ayrılma anksiyetesi bozukluğu şiddet ölçeği yetişkin formu

Çöldür vd. (2020) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği sağlanan bu ölçek, 10 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir araçtır. Her madde 'hiçbir gün' (0) ile 'haftanın tamamında' (4) arasında puanlanmaktadır. Madde- lere verilen puanların toplamı, ölçekten alınan toplam puanı oluşturmaktadır. Bu puan minimum 0, maksimum 40'tır. Ölçekten elde edilen puan arttıkça bireyin aylık anksiyetesinden etkilenme düzeyi de doğrusal olarak artmaktadır. Puanlamaya göre: 0 'yok', 1 'hafif', 2 'orta', 3 'ciddi' ve 4 'aşırı' düzey olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin özgün çalışmadaki Cronbach Alfa katsayısı .93 iken, bu araştırmada .91 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin toplanması

Veri toplama araçları, *Google Forms* adlı çevrim içi veri tabanına aktarılmış ve anket bağlantısı *WhatsApp*, *Instagram* gibi çevrim içi platformlar üzerinden paylaşılmıştır. Bunun yanı sıra araştırmacılar tarafından kartopu örnekleme yöntemiyle yüz yüze veri toplama süreci de gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, Şubat-Nisan 2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya katılım öncesinde gönüllü onam formu sunulmuştur. Gönüllü katılımı onaylamayan bireylerin sorulara erişimi sonlandırılmıştır.

Veri analizi

Verilerin analizinde *SPSS 23.0* paket programı kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olması (Karagöz, 2021) ve örneklem büyüklüğünün yeterli görülmesi nedeniyle verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir.

İki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup içeren karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, grup içi farkları belirlemek için varyans homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiş, varyansların homojenliğine göre Post Hoc analizler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Etik bilgiler

Araştırma için Tarsus Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 26.12.2024 tarih ve 2024/138 no'lu karar ile izin alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler için ölçek geliştiricilerinden/uyarlayıcılarından e-posta yolu ile ölçek kullanım izni alınmıştır. Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmış ve katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu doldurmaları istenmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılanların 301'i kadın (%76,6), 92'si erkektir (%23,4). Yaş dağılımına göre 270 kişi (%68,8) 18–21 yaş aralığında, 105 kişi (%26,7) 22–25 yaş aralığında, 18 kişi (%4,6) ise 26 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların yaş ortalaması $\bar{x}=21$ ($SS=3,1$)'dir. Sınıf düzeylerine göre 172 kişi (%43,8) 1. sınıf, 105 kişi (%26,7) 2. sınıf, 87 kişi (%22,1) 3. sınıf ve 29 kişi (%7,4) 4. sınıf öğrencisidir. Katılımcıların 183'ü (%46,1) günlük ortalama 2–6 saat, 146'sı (%36,8) 7–10 saat, 64'ü (%16,1) ise 11 saat ve üzeri telefon kullandığını belirtmiştir. Ayrıca 181 katılımcı (%46,1) yalnız hissetmediğini, 157 katılımcı (%39,5) ise yalnız hissettiğini ifade ederken 55 katılımcı (14,86) soruyu yanıtlamamıştır (*Tablo 1*).

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı bilgilerinin sayı ve yüzde dağılımları

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	301	76,6
	Erkek	92	23,4
Yaş	18-21	270	68,7
	22-25	105	26,7
	26+	18	4,6
Sınıf	1.sınıf	172	43,8
	2.sınıf	105	26,7
	3.sınıf	87	22,1
	4.sınıf	29	7,4
Günlük ortalama telefon kullanım süreleri	2 - 6 saat arası	183	46,1
	7 - 10 saat arası	146	36,8
	11 saat ve üzeri	64	16,1
Yalnız hissetme durumu	Hayır	181	45,59
	Evet	157	39,55
	Yanıtlamayan	55	14,86

Katılımcıların Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalaması $\bar{x} = 58,2$ ($SS = 17,1$) olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlar 25 ile 111 arasında değişmektedir. Alt boyutlara göre dağılım incelendiğinde; "aşırı kullanım" alt boyutunda ortalama puan $\bar{x} = 21,4$ ($SS = 7,2$), puan aralığı 8-40'tır. "işlevsellikte bozulma" alt boyutunda ortalama puan $\bar{x} = 17,5$ ($SS = 5,7$), puan aralığı 10-38'dir. "iletişim kuramama" alt boyutunda ise ortalama puan $\bar{x} = 19,2$ ($SS = 7,6$) olup, puan aralığı 7-35 arasında dağılmıştır. Ayrıca, katılımcıların toplam ayrılık anksiyetesi puan ortalaması $\bar{x} = 10,71$ ($SS = 9,00$) olarak bulunmuş, bu ölçekten alınan puanlar 0 ile 40 arasında değişmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların ölçek puan ortalamalarının dağılımı

Ölçek/Alt Boyut Puanları	Ortalama \pm SS	Ortanca	Min-Max
Nomofobi Ölçeği	58,2 \pm 17,1	57	25-111
İşlevsellikte Bozulma	17,5 \pm 5,7	16	10-38
Aşırı Kullanım	21,4 \pm 7,2	21	8-40
İletişim Kuramama	19,2 \pm 7,6	19	7-35
Ayrılık Anksiyetesi Ölçeği	10,71 \pm 9	9	0-40

Not: SS = Standart Sapma, Min = Minimum, Max = Maksimum

Nomofobi düzeylerine göre dağılım incelendiğinde; katılımcıların 209'u (%53,2) hafif düzeyde, 142'si (%36,1) nomofobi belirtisi göstermeyen düzeyde, 34'ü (%8,7) orta düzeyde ve yalnızca 8'i (%2,0) aşırı düzeyde nomofobi yaşadığını belirtmiştir. Bu dağılım, öğrencilerin büyük bir bölümünün dijital cihazlardan uzak kalmaya yönelik belirli düzeyde kaygı yaşadığını, ancak yüksek düzeyde nomofobi vakalarının oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir.

Ayrılık anksiyetesi düzeyleri incelendiğinde ise 165 katılımcının (%42) hafif düzeyde, 117'sinin (%29,8) hiç ayrılık anksiyetesi yaşamadığı, 77'sinin (%19,6) orta düzeyde, 23'ünün (%5,9) ciddi düzeyde ve 11'inin (%2,8) aşırı düzeyde ayrılık anksiyetesi yaşadığı belirlenmiştir. Her ne kadar çoğunluk düşük düzeyde anksiyete yaşadığını belirtmiş olsa da katılımcıların yaklaşık %8,7'si (ciddi ve aşırı düzey) psikolojik destek gerektirebilecek risk grubunda yer almaktadır.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre, kadın katılımcıların toplam nomofobi puanlarının ($\bar{x} = 59,71$) erkek katılımcıların puanlarına ($\bar{x} = 53,36$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t(391) = 3,13, p = .002$). Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde kadınların iletişim kuramama ($\bar{x} = 20,19$) puanlarının erkeklere ($\bar{x} = 16,03$) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($t(391) = 4,71, p < .001$), aşırı kullanım alt boyutunda kadınların ($\bar{x} = 21,88$) erkeklere ($\bar{x} = 20,22$) kıyasla daha yüksek puan aldığı ve bu farkın sınırdan anlamlılık düzeyinde olduğu ($t(391) = 1,93, p = .055$) ve işlevsellikte bozulma alt boyutunda ise kadın ($\bar{x} = 17,65$) ve erkek ($\bar{x} = 17,12$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir ($t(391) = 0,77, p = .442$) (Tablo 3). Bu bulgular, kadınların cep telefonundan ayrı kalma ve iletişim kuramama konusunda daha fazla kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, cinsiyetin hem ayrılık anksiyetesi hem de nomofobi düzeyleri üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre ölçek/alt boyut puanları t test sonuçları

Değişken	Kadın \bar{x} (SS)	Erkek \bar{x} (SS)	t	p
İletişim Kuramama	20,18 (7,49)	16,03 (7,08)	4,70	.000**
Aşırı Kullanım	21,87 (7,32)	20,21 (6,91)	1,92	.055
İşlevsellikte Bozulma	17,65 (5,79)	17,11 (5,81)	0,76	.442
Toplam Nomofobi	59,71 (17,35)	53,36 (15,79)	3,13	.002**
Toplam Ayrılık Anksiyetesi	11,57 (9,18)	7,90 (7,90)	3,46	.001**

Not: ** $p < .01$.

Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, yaş grupları arasında işlevsellikte bozulma, aşırı kullanım, toplam nomofobi ve toplam ayrılık anksi-

yetesi değişkenlerinde anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, işlevsellikte bozulma [$F(2, 390) = 4,49, p = .012$], aşırı kullanım [$F(2, 390) = 6,12, p = .002$], toplam nomofobi [$F(2, 390) = 4,64, p = .010$] ve toplam ayrılık anksiyetesi [$F(2, 390) = 4,58, p = .011$] puanları yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir. Post-hoc analizler doğrultusunda, varyans homojenliği varsayımı sağlanmadığından Games-Howell testi ile işlevsellikte bozulma ve toplam ayrılık anksiyetesi puanlarının 26 yaş ve üzeri bireylerde anlamlı düzeyde daha düşük olduğu gösterilmiştir ($p < .001$). Tukey HSD testi ise, varyansların homojen olması nedeniyle aşırı kullanım alt boyutunda 26 yaş ve üzeri bireylerin 18-25 yaş aralığındakilere kıyasla daha düşük puan aldığını ortaya koymuştur. Öte yandan, iletişim kuramama alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F(2, 390) = 0,92, p = .400$]. Toplam nomofobi puanları ise yaş grupları arasında farklılık göstermekte; en yüksek ortalamanın 18-21 yaş grubunda, en düşük ortalamanın ise 26 yaş ve üzeri katılımcılarda olduğu görülmektedir ($p < .05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Yaş gruplarına göre ölçek/alt boyut puanları ANOVA sonuçları

Alt Boyut / Ölçek	Yaş Grubu	n	Ort ± SS	F	p	Anlamlı Fark
İşlevsellikte Bozulma	18-21 yaş	270	17,80 ± 5,79	4,493	.012*	18-21 > 26+
	22-25 yaş	105	17,49 ± 6,05			
	26+ yaş	18	13,61 ± 5,67			
Aşırı Kullanım	18-21 yaş	270	21,95 ± 7,36	6,119	.002*	18-21 > 26+
	22-25 yaş	105	21,26 ± 6,98			
	26+ yaş	18	15,89 ± 5,67			
İletişim Kuramama	18-21 yaş	270	19,26 ± 7,75	0,918	.400	-
	22-25 yaş	105	19,50 ± 7,26			
	26+ yaş	18	16,89 ± 8,01			
Toplam Nomofobi	18-21 yaş	270	59,01 ± 17,71	4,635	.010*	18-21 > 26+
	22-25 yaş	105	58,24 ± 16,21			
	26+ yaş	18	46,39 ± 16,59			
Toplam Ayrılık Anksiyetesi	18-21 yaş	270	11,24 ± 9,11	4,575	.011*	18-21 > 26+
	22-25 yaş	105	10,39 ± 8,86			
	26+ yaş	18	4,72 ± 5,92			

Not: * $p < .05$. ANOVA; post-hoc testleri: Tukey HSD ve Games-Howell

Yapılan analizlere göre, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre aşırı kullanım, iletişim kuramama ve toplam nomofobi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu, sınıf düzeyi ilerledikçe bu boyutlardaki nomofobi düzeylerinde belirgin bir değişiklik yaşanmadığını göstermektedir. Buna karşılık, işlevsellikte bozulma alt boyutunda ($F(3,393) = 3,554, p$

= .019) ve toplam ayrılık anksiyetesi puanlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($F(3,389) = 3,501, p = .016$) (Tablo 5). Yapılan post-hoc analizlerde, varyans homojenliği varsayımı sağlanmadığından, Games-Howell testi ile 4. sınıf öğrencilerinin, istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek işlevsellikte bozulma (sadece 1.sınıf) ve ayrılık anksiyetesi puanlarına (1. ve 2. sınıf) sahip olduğu saptanmıştır. Bu durum, eğitim süresi ilerledikçe öğrencilerin günlük yaşam, akademik sorumluluklar ve zaman yönetimi gibi alanlarda telefon kullanımına bağlı işlevsellikte bozulma düzeylerinin artabileceğini ve mezuniyet ve gelecek kaygısı gibi nedenlerle ayrılık anksiyetesi düzeylerinde artış yaşanabileceğini düşündürmektedir. Diğer sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 5. Sınıf düzeylerine göre ölçek/alt boyut puanları ANOVA sonuçları

Alt Boyut / Ölçek	Sınıf Düzeyi	n	Ort ± SS	F	p	Anlamlı Fark
İşlevsellikte Bozulma	1. sınıf	172	18,23 ± 6,01	3,354	.019*	4 > 1 (p = .007)
	2. sınıf	105	17,60 ± 5,66			
	3. sınıf	87	16,22 ± 5,50			
	4. sınıf	29	22,76 ± 4,93			
Aşırı Kullanım	1. sınıf	172	21,81 ± 7,28	2,563	.054	-
	2. sınıf	105	21,40 ± 7,29			
	3. sınıf	87	20,89 ± 7,26			
	4. sınıf	29	24,46 ± 6,27			
İletişim Kuramama	1. sınıf	172	19,60 ± 7,90	1,768	.153	-
	2. sınıf	105	18,82 ± 7,30			
	3. sınıf	87	18,89 ± 7,50			
	4. sınıf	29	23,13 ± 6,59			
Toplam Nomofobi	1. sınıf	172	59,64 ± 17,56	2,610	.051	-
	2. sınıf	105	58,63 ± 16,79			
	3. sınıf	87	56,00 ± 17,31			
	4. sınıf	29	70,34 ± 15,56			
Toplam Ayrılık Anksiyetesi	1. sınıf	172	11,09 ± 8,90	3,501	.016*	4 > 1 (p = .007), 4 > 2 (p = .006)
	2. sınıf	105	10,29 ± 8,87			
	3. sınıf	87	9,09 ± 8,94			
	4. sınıf	29	15,25 ± 9,37			

Not: * $p < .05$. ANOVA; post-hoc test: Games-Howell.

Günlük telefon kullanım süresine göre varyans homojenliği sağlanmadığından yapılan Welch ANOVA ve Games-Howell post-hoc analizleri sonucunda, nomofobi ve ayrılık anksiyetesi değişkenlerinin çeşitli alt boyutlarında ista-

tistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır. Özellikle 11 saat ve üzeri telefon kullanan bireyler, 2–6 saat ve 7–10 saat aralığında kullananlara kıyasla işlevsellikte bozulma ($p < .001$), aşırı kullanım ($p < .001$), iletişim kuramama ($p < .05$), toplam nomofobi ($p < .001$) ve toplam ayrılık anksiyetesi ($p < .01$) puanlarında anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahiptir. Ayrıca, 7-10 saat aralığında telefon kullanan bireyler, 2-6 saat aralığında kullananlara kıyasla aşırı kullanım ve toplam nomofobi puanlarında anlamlı fark göstermiştir ($p < .01$) (Tablo 6). Bu bulgular, telefon kullanım süresi arttıkça nomofobiye ve ayrılık anksiyetesi-ne ilişkin belirtilerin daha yoğun yaşandığını göstermektedir.

Tablo 6. Günlük ortalama telefon kullanım sürelerine göre ölçek/alt boyut puanları Welch ANOVA sonuçları

Alt Boyut / Ölçek	Günlük Kullanım	n	Ort ± SS	F	p	Anlamlı Fark
İşlevsellikte Bozulma	2–6 saat	183	16,96 ± 5,99	24,80	.000*	11+ > 2–6
	7–10 saat	146	17,89 ± 5,56			($p < .001$)
	11 saat ve üzeri	64	22,56 ± 4,85			11+ > 7–10 ($p < .001$)
Aşırı Kullanım	2–6 saat	183	19,93 ± 6,99	17,21	.000*	11+ > 2–6
	7–10 saat	146	22,82 ± 6,86			($p < .001$),
	11 saat ve üzeri	64	25,52 ± 6,94			11+ > 7–10 ($p = .078$)
İletişim Kuramama	2–6 saat	183	18,08 ± 7,31	4,90	.008*	11+ > 2–6
	7–10 saat	146	19,66 ± 7,71			($p = .016$)
	11 saat ve üzeri	64	21,39 ± 8,48			
Toplam Nomofobi	2–6 saat	183	54,98 ± 16,58	19,10	.000*	11+ > 2–6
	7–10 saat	146	60,72 ± 15,89			($p < .001$),
	11 saat ve üzeri	64	69,48 ± 16,39			11+ > 7–10 ($p = .011$)
Toplam Ayrılık Anksiyetesi	2–6 saat	183	9,60 ± 8,38	9,25	.000*	11+ > 2–6
	7–10 saat	146	10,88 ± 9,16			($p = .003$),
	11 saat ve üzeri	64	14,00 ± 9,13			11+ > 7–10 ($p = .031$)

Not: * $p < .05$. Welch ANOVA; post-hoc test: Games-Howell.

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kendini yalnız hissettiğini belirten katılımcıların toplam ayrılık anksiyetesi puanları ($\bar{x} = 11,93$, $SS = 8,19$), yalnız hissetmediğini belirten katılımcılardan ($\bar{x} = 9,81$, $SS = 9,40$) anlamlı

düzeyde yüksek bulunmuştur; $t(334) = 2,18, p = .030$. Benzer şekilde, toplam nomofobi puanlarında da yalnız hisseden bireylerin ($\bar{x} = 61,35, SS = 16,49$), yalnız hissetmeyenlere ($\bar{x} = 56,65, SS = 18,41$) göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı görülmüştür; $t(334) = 2,45, p = .015$. İletişim kuramama alt boyutunda da yalnız hissedenlerin ($\bar{x} = 20,45, SS = 7,05$), hissetmeyenlerden ($\bar{x} = 18,40, SS = 8,12$) daha yüksek puan aldığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir; $t(334) = 2,45, p = .015$. Aşırı kullanım alt boyutunda ise yalnız hissedenlerin ortalaması ($\bar{x} = 22,55, SS = 7,08$) yalnız hissetmeyenlerden ($\bar{x} = 21,01, SS = 7,58$) daha yüksek olmakla birlikte fark sınırdan anlamlılık düzeyinde bulunmuştur; $t(334) = 1,92, p = .056$. İşlevsellikte bozulma alt boyutunda ise yalnız hissetme durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır; $t(334) = 1,69, p = .090$ (Tablo 7). Ayrıca yalnızlık hissetme ile telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek üzere yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır [$t(336) = -1,026, p = .306$].

Tablo 7. Yalnız hissetme durumlarına göre ölçek/alt boyut puanları t test sonuçları

Değişken	Yalnız Hissetmeyen \bar{x} (SS)	Yalnız Hisseden \bar{x} (SS)	t	p
İletişim Kuramama	18,40 (8,12)	20,45 (7,05)	2,45	.015*
Aşırı Kullanım	21,01 (7,58)	22,55 (7,08)	1,92	.056
İşlevsellikte Bozulma	17,25 (5,85)	18,35 (6,07)	1,69	.090
Toplam Nomofobi	56,65 (18,41)	61,35 (16,49)	2,45	.015*
Toplam Ayrılık Anksiyetesi	9,81 (9,40)	11,93 (8,19)	2,18	.030*

Not: * $p < .05$.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, toplam ayrılık anksiyetesi puanı ile toplam nomofobi ($r = .450, p < .01$), aşırı kullanım ($r = .356, p < .01$), iletişim kuramama ($r = .380, p < .01$) ve işlevsellikte bozulma ($r = .391, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 8). Bu bulgular, bireylerin ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça, nomofobiye ilişkin genel puanlarının ve alt boyutlara (aşırı kullanım, iletişim kuramama ve işlevsellikte bozulma) ilişkin puanlarının da yükselme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu durum, ayrılık anksiyetesi ile mobil teknoloji kullanımıyla ilgili kaygıların birlikte artabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 8. Ölçek puanları arasındaki korelasyonlar

	Toplam Ayrılık	Toplam Nomofobi	Aşırı Kullanım	İletişim Kuramama	İşlevsellikte Bozulma
Toplam Ayrılık	1	.450**	.356**	.380**	.391**
Toplam Nomofobi		1	.878**	.805**	.811**
Aşırı Kullanım			1	.518**	.673**
İletişim Kuramama				1	.429**
İşlevsellikte Bozulma					1

Not: ** $p < .01$.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları yükseköğretim öğrencilerinde nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeylerinin çeşitli bireysel ve kullanım özelliklerine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Özellikle yaş, sınıf düzeyi, günlük telefon kullanım süresi ve yalnızlık algısı gibi değişkenlerin, nomofobinin bazı alt boyutları ve ayrılık anksiyetesi düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yalnızlık hissinin hem nomofobi hem de ayrılık anksiyetesi ile ilişkili olması ve bu iki yapı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin saptanması, dijital teknoloji kullanımına eşlik eden psikososyal örüntülerin birlikte ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede elde edilen bulgular, nomofobi ve ayrılık anksiyetesinin yükseköğretim öğrencileri arasında birlikte ele alınması gereken çok boyutlu ve ilişkisel yapılar olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu çalışmada yükseköğretim öğrencilerinde nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeyleri incelenmiş, bu değişkenlerin sosyodemografik özellikler ve telefon kullanım süresiyle ilişkileri değerlendirilmiştir. Ayrıca nomofobi ve ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiye de odaklanılmıştır. Son çalışmalar, nomofobinin üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu, ancak genellikle hafif ile orta düzeylerde seyrettiğini göstermektedir. Farklı ülkelerde yürütülen araştırmalar, öğrencilerin büyük bir bölümünün hafif ya da orta düzeyde nomofobi yaşadığını, şiddetli nomofobi oranlarının ise görece sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır (Essel ve diğerleri, 2021; Rao ve diğerleri, 2025; Sadeghi ve diğerleri,

2025). Türkiye örneğinde yapılan çalışmalarda da benzer biçimde orta düzey nomofobinin yaygın olduğu bildirilmektedir (Koç, 2021; Aslani ve diğerleri, 2025). Buna karşılık, bazı araştırmalarda nomofobi düzeylerinin görece daha yüksek seyrettiği bulgulanmıştır (Adnan & Gezgin, 2016; Çakmak Tolun & Karahan, 2022).

Bu çalışma, ayrılık anksiyetesi ile nomofobi (ve tüm alt boyutları) arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, ayrılık anksiyetesi düzeyi yükseldikçe bireylerin dijital araçlardan uzak kalmaya yönelik kaygılarının da eş zamanlı olarak artma eğilimi gösterebildiğine işaret etmektedir. Literatürde nomofobi ile ayrılık anksiyetesi arasındaki ilişkiyi ele alan sınırlı sayıdaki çalışma da benzer ilişkiyi sonuçlar bildirmektedir (Koç, 2021; Kazgan Kılıçaslan ve diğerleri, 2023).

Kovok vd. (2017), bireylerin mobil cihazlarına yönelik bağlanma örüntülerinin sosyal bağlanmaya benzer özellikler taşıyabildiğini ortaya koymuştur. Yılmaz vd.'nin (2024) yapmış oldukları araştırmada ise ayrılık kaygısı belirtilerinin şiddeti ile nomofobi düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmada da ayrılık anksiyetesi düzeyleri arttıkça, nomofobi puanlarının da yükselme eğiliminde olduğunu görülmektedir. Bu sonuç, dijital teknolojilere karşı bağımlılık düzeyinin daha çok hafif ve orta düzeylerde seyrettiğini göstermektedir. Araştırmalar daha yüksek nomofobi düzeyinin daha fazla kaygı, anksiyete, stres, depresyon ve ruh hali sorunlarıyla ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Kuşçu ve diğerleri, 2021; Kumar ve diğerleri, 2025). Çakmak Tolun ve Karahan (2022) ise nomofobinin depresyon, anksiyete ve stres puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve nomofobinin öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada yalnız hisseden bireylerde hem ayrılık anksiyetesi hem de nomofobi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle iletişim kuramama alt boyutunun yalnızlık algısıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, yalnızlık algısı ile dijital araçlara yönelim arasında ilişkiyi bir bağ bulabileceğine işaret etmektedir.

Kadınların hem nomofobi hem de ayrılık anksiyetesi puanları erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle iletişim kuramama alt boyutunda bu fark belirgindir. Bu bulgu, kadınların dijital bağlantının kesilmesine ilişkin deneyimlerinin erkeklere kıyasla daha hassas bir örüntü sergileyebileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç, Yaşa ve Özden Yıldırım (2019), Koç (2021), Faraji ve Özen (2022), Ekici vd. (2023) ve Öktengil ve Sarıot (2024) gibi pek çok araştırmayla uyumludur. Nitekim bir sistematik derlemede kadınların ve genç bireylerin nomofobiden daha fazla etkilendiği ifade edilmiştir (León-Mejía ve diğerleri, 2021). Literatürde, kadınlara yönelik geleneksel korumacı yaklaşımların, ayrılık anksiyetesi ile ilişkili olabileceği yönünde değerlendirmeler de yer almaktadır (Turgut ve diğerleri, 2020). Bununla birlikte, bazı çalışmalar (Alodhialah ve diğerleri, 2025; Adnan & Gezgin, 2016; Essel ve diğerleri, 2021; Rao ve diğerleri, 2025) cinsiyetin nomofobi düzeyleri

üzerinde etkili olmadığını belirtmiştir.

Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde 26 yaş ve üzeri bireylerin nomofobi ve ayrılık anksiyetesi puanları daha düşüktür. Bu durum, dijital araçlara yönelik kaygının genç yaş gruplarında daha belirgin biçimde gözlenebildiğine işaret etmektedir. Benzer şekilde Koç (2021) ile Faraji ve Özen (2022) yaş ilerledikçe ayrılık anksiyetesi düzeylerinde azalma olduğunu belirtmiştir. Nomofobinin yaşla birlikte azaldığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (León-Mejía ve diğerleri, 2021; Muñoz-Carril & Dans, 2025). Buna karşılık, bazı araştırmalarda yaş değişkeninin nomofobi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı rapor edilmiştir (Adnan & Gezgin, 2016; Aslani ve diğerleri, 2025).

Sınıf düzeyine göre yapılan değerlendirmelerde sadece ayrılık anksiyetesi puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılaştığı, 4. sınıf öğrencilerinin 1. ve 2. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, son sınıf öğrencilerinin içinde buldukları akademik ve yaşam geçiş süreçleriyle ilişkili bir örüntü olarak değerlendirilebilir. Nomofobi puanları 4. sınıfta daha yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatürde sınıf düzeyi ile nomofobi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir (Adnan & Gezgin, 2016; Alodhialah ve diğerleri, 2025).

Telefon kullanım süresi arttıkça nomofobi ve ayrılık anksiyetesi puanlarının yükselme eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle günlük 11 saat ve üzeri telefon kullanan bireylerin hem nomofobi hem de ayrılık anksiyetesi açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular Braña Sánchez ve Moral Jiménez (2022) tarafından da desteklenmektedir. Başka bir çalışmada da benzer şekilde mobil kullanımda harcanan zamanın artmasının daha yüksek nomofobi düzeyleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Constantinidou ve diğerleri, 2025). Aynı zamanda daha yoğun telefon kullanımı olan öğrencilerin (ör. günlük kullanımda artış) daha yüksek psikolojik sıkıntı puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir (Kumar ve diğerleri, 2025). Bununla birlikte bazı araştırmalarda telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Gezgin ve diğerleri, 2016; Aslani ve diğerleri, 2025). Bu farklılıkların, bireylerin teknolojiye erişim biçimleri, kullanım amaçları ve bağlamsal etmenler gibi değişkenlerle ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde nomofobi ve ayrılık anksiyetesi düzeylerini bütüncül biçimde ele almış ve iki değişken arasındaki ilişkiyi kapsamlı biçimde ortaya koymuştur. Bulgular, özellikle genç ve yoğun telefon kullanan öğrencilerde dijital bağıllığın önemli bir psikososyal etken olarak değerlendirilebileceğine işaret etmektedir. Kadın öğrencilerin her iki değişkende daha yüksek puan alması ve yalnız hisseden bireylerde bu puanların anlamlı şekilde

artması, toplumsal roller, iletişim beklentileri ve baş etme stratejileri temelinde değerlendirilebilecek önemli bir sonucu işaret etmektedir.

Telefon kullanım süresinin artmasıyla birlikte nomofobi ve ayrılık anksiyetesi puanlarının yükselme eğilimi göstermesi, teknolojiyle kurulan ilişki biçiminin duygusal düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Bununla birlikte, 26 yaş ve üzeri öğrencilerde her iki değişkenin de daha düşük düzeylerde seyretmesi, yaşla birlikte dijital bağıllık ve ayrılma temelli kaygıların azalma eğilimi gösterebildiğini düşündürmektedir. Sınıf düzeyi açısından yalnızca ayrılık anksiyetesinde anlamlı bir farklılık saptanması, son sınıf öğrencilerinin mezuniyet, istihdam belirsizliği ve gelecek planlaması gibi geçiş süreçleriyle ilişkili stresörlere daha fazla maruz kalmalarıyla ilişkili bir örüntü olarak değerlendirilebilir. Bu süreçlerin, öğrencilerin günlük yaşam, akademik sorumluluklar ve zaman yönetimi gibi alanlarda telefon kullanımına bağlı işlevsellikte bozulma düzeylerinin artması ve buna eşlik eden ayrılık anksiyetesi belirtilerinin belirginleşmesiyle birlikte görülebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, nomofobi ve ayrılık anksiyetesi arasında ortaya çıkan orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkidir. Bu ilişki, bireyin dijital araçlardan uzak kalma durumunda gösterdiği tepkilerin, klasik ayrılık kaygısıyla benzerlik gösteren bir duygusal örüntüyle ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Dijitalleşen yaşamda bağlanma süreçlerinin yalnızca kişilerle değil; dijital nesnelere ile de kurulmaya başladığı bu çalışma ile desteklenmiştir.

Uygulayıcılar açısından değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinde nomofobi ve ayrılık anksiyetesi konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla her güz döneminde yükseköğretim kurumlarında dijital okuryazarlık, dijital bağıllık ve psikolojik esneklik temalı bilgilendirici seminerlerin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu seminerlerin her yıl tekrarlanması, özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin de bu farkındalık çalışmalarından yararlanmasına imkân sağlayacaktır. Ayrıca üniversitelerde psikososyal destek birimlerinde sosyal hizmet uzmanlarının da görev alması ve bu alanlara yönelik özel danışmanlık ve bilgilendirme çalışmaları yapılması, dijitalleşme sürecinde öğrencilerin ruh sağlığını koruma açısından önemlidir. Son olarak, üniversite ortamında yalnızlık hissini azaltmaya yönelik sosyal uyum, akran destek ağı ve grupla psikoeğitim programlarının geliştirilmesi; dijital bağımlılık eğilimini azaltmada koruyucu ve destekleyici bir yaklaşım sunabilir.

Gelecek araştırmalarda farklı üniversitelerden daha geniş örneklemelerle çalışılması, ileri istatistiksel modeller (aracılık, yapısal eşitlik modellemesi vb.) kullanılması ve nitel yöntemlerle öğrencilerin deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Kaynakça

Adnan, M., & Gezgın, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Der-*

gisi, 49(1), 141–158.

- Arpacı, İ., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), e404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Alodhialah, A. M., Almutairi, A. A., & Almutairi, M. T. (2025). Assessment of knowledge and outcomes of nomophobia among students at a selected degree college in Riyadh. *Risk Management and Healthcare Policy*, 18, 667–678. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S508434>
- Aslani, M., Sadeghi, N., Janatolmakan, M., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2025). Nomophobia among nursing students: Prevalence and associated factors. *Scientific Reports*, 15(1), 173. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83949-5>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2019). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131–142. <https://doi.org/10.18863/pgy.528897>
- Bayhan, H. Z. (2019). *Parçalanmış ailede ve tam ailede büyümüş kişilerin yetişkin ayrılık anksiyetesi belirtileri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Batool, I., & Zahid, A. (2019). Nomophobia: An emerging fear: An experimental exploration among university students. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.32879/picp.2019.5.1.67>
- Braña Sánchez, A. J., & Moral Jiménez, M. V. (2022). Nomofobia y FOMO en el uso del smartphone en jóvenes: El rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117–130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>
- Chen, W., Gao, B., Zhou, Y., & Yan, X. (2025). Nomophobia profiles among high school and college students: A multi-group latent profile analysis. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1282. <https://doi.org/10.3390/bs15091282>
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Selçuk Beşir Demir, Çev.). Eğiten Kitap.
- Constantinidou, E., Mousoulidou, M., Christodoulou, A., & Siakalli, M. (2025). Nomophobia, attachment styles, and loneliness: A study among adults in Cyprus. *Psychiatry International*, 6(3), 113. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6030113>
- Çakmak Tolan, Ö., & Karahan, S. (2022). The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115–129. <https://doi.org/10.52380/>

ijpes.2022.9.1.559

- Çamur, G., & Ayata Küçükükücü, R. (2021). Psikiyatrik sosyal hizmet amaçları-rolleri-sorumlulukları. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 463–476. <https://doi.org/10.47115/jshs.1024228>
- Çöldür, E., Çökmüş, F., Suculluoğlu Dikici, D., & Aydemir, O. (2020). The validity and reliability of DSM-5 separation anxiety disorder severity scale-adult form. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(3), 237–243. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00087>
- Diriöz, M. (2010). *Ayrılma anksiyetesi için yapılandırılmış klinik görüşme, çocukluk ve yetişkin ayrılma anksiyetesi ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirliği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diriöz, M., Alkın, T., Yemez, B., Onur, E., & Eminağaoğlu, N. (2012). Ayrılma anksiyetesi belirti envanteri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 108–116.
- Essel, H. B., Vlachopoulos, D., & Tachie-Menson, A. (2021). The relationship between the nomophobic levels of higher education students in Ghana and academic achievement. *PLOS ONE*, 16(6), e0252880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252880>
- Ekici, F., Karaoğlu, G., Kandeğer, A., Demir, L. S., & Güler, Ö. (2023). Exploring overlooked anxiety disorders: A study on the prevalence of adult separation anxiety disorder and specific phobia in the general population. *Genel Tıp Dergisi*, 33(6), 796–805. <https://doi.org/10.54005/genel TIP.1392240>
- Faraji, H., & Özen, Z. D. (2022). Yetişkin ayrılık anksiyetesinin, ayrılık anksiyetesi ile beliren yetişkinlikte bireyleşme düzeyi arasındaki aracı rolü. *Mavi Atlas*, 10(1), 47–69. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1052353>
- Güvenderer Doksat, N., & Demirci Çiftçi, A. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489–501. <https://doi.org/10.17827/akt.253561>
- Gezgin, D. M., & Ümmet, D. (2021). An investigation into the relationship between nomophobia and social and emotional loneliness of Turkish university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2), 14–26. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.2.220>
- Gaber Hamzaa, H., Atta, M. H. R., Elghareap Hassan Elmetwally Omar, M., Reda Fathy Abdel Majeed Machaly, E., Mohamed Amin, S., & Mohamed Ibrahim Wahba, N. (2024). Examining nursing students' prevalence of nomophobia, and psychological alienation and their correlates with fear of missing out: A multisites survey. *SAGE Open Nursing*, 10, 23779608241301223. <https://doi.org/10.1177/23779608241301223>
- Kaur, A., & Sharma, P. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.5958/2395-180X.2015.00051.1>

- Kaur, H. (2021). *Nomophobia, anxiety and self esteem: A correlational study among young adults* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Lovely Professional University Institutional Repository.
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS ve AMOS uygulamalı nicel-nitel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209–220. <https://doi.org/10.38004/sobad.989592>
- Kazgan Kılıçaslan, A., Kurt, O., Yıldız, S., & Sırluer Emir, B. (2024). The impacts of adult separation anxiety disorder on nomophobia. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 27(1), 21–29. <https://doi.org/10.5505/kpd.2024.69862>
- Koç, E. (2021). *Yetişkinlerde ayrılma anksiyetesi ve nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Konok, V., Pogány, Á., & Miklósi, Á. (2017). Mobile attachment: Separation from the mobile phone induces physiological and behavioural stress and attentional bias to separation-related stimuli. *Computers in Human Behavior*, 71, 228–239. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.002>
- Kuşçu, T. D., Gumustas, F., Rodopman Arman, A., & Goksu, M. (2021). The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 25(1), 56–61. <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1819334>
- Kumar, R., Yousif, A. O., & Humaida, M. I. (2025). Investigation of the relationship between university students' nomophobia and psychological distress: A cross-sectional study. *International Journal of Medical Sciences*, 22(12), 3154–3161. <https://doi.org/10.7150/ijms.112738>
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 16(5), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, A., Shapiro, T., Hofer, M., & Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 171(1), 34–43. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13060781>
- Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği [MOBİSAD]. (2023). *Mobil iletişim sektörü raporu: 2023 Türkiye'nin ve dünyanın dijital karnesi*. <https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf>
- Muñoz-Carril, P. C., & Dans, I. (2025). Nomofobia en estudiantes universitarios gallegos: Análisis de la prevalencia y factores influyentes. *European Public & Social*

- Innovation Review*, 10, 1–20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-987>
- Nacar, E. H., & Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50–56. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.06>
- Namlı, Z., Özbay, A., & Tamam, L. (2022). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 46–56. <https://doi.org/10.18863/pgy.940071>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addict Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Öktengil, İ., & Sarıot, Ö. (2024). Mediating role of resilience in the relation between early maladaptive schemas and adult separation anxiety symptoms. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar—Current Approaches in Psychiatry*, 16(1), 52–66. <https://doi.org/10.18863/pgy.1373341>
- Polat, G. (2014). Madde bağımlılığı tedavisinde sosyal hizmet mesleği. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 30(2), 143–148. <https://doi.org/10.5222/otd.supp2.2014.143>
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164–172.
- Rao, A. V., Nayak, R. K., & Agarkhed, K. (2025). Study of nomophobia among smartphone users in urban health training centre. *European Journal of Cardiovascular Medicine*, 15, 80–83. <https://doi.org/10.5083/ejcm/25-02-09>
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López-Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). Exploring the prevalence of nomophobia, its contributing factors, and the relationship with social interaction anxiety among nursing students. *BMC Medical Education*, 25(1), 372. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06902-8>
- Şirin, İ. (2015). *Annenin çocuğuna karşı aşırı korumacı tutumuyla annenin çocukluk çağında yaşadığı ayrılık anksiyetesi travması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Torlak, M. S., Gerçek, H., & Ünüvar, B. S. (2022). Relationship between physical activity and nomophobia in university students: A cross-sectional study. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2), 176–181. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2022.22010>
- Tarhan, K. N., Tutgun Ünal, A., Doğan, N., Kurt, A. S., Muradi, P., Tüter, İ., Uzun, Ç., Hatipoğlu, A., Çınar Parlak, S., Aydın, A., Zümrüt, N., Tekin, D., Murat Büyük, D., Kırış, B. D., Keskiner, M., Başegmez, A. C., Ayluçtarhan, M., Çakan, M., Karademir, H., & Ayyıldız, Y. (2022). Üsküdar nomofobi ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and*

Psychiatry, 2(2), 112–135.

Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and self-esteem: A cross-sectional study in Greek university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2929. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>

Yaşa, C., & Özden Yıldırım, M. S. (2019). Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 267–278. <https://doi.org/10.18506/anemon.455383>

Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(1), 66–72. <https://doi.org/10.21673/ana-doluklin.237462>

Yılmaz, Y., Çiçek, A. U., Abanoz, E., & Karaca, S. N. (2024). Can nomophobia be a contemporary and novel cluster of symptoms of adult separation anxiety disorder? *Konuralp Medical Journal*, 16(3), 257–265. <https://doi.org/10.18521/ktd.1456221>

Onam Bilgisi: Katılımcılar işlem öncesinde bilgilendirilmiş, onamları alınmıştır.

Etik kurul onayı: Çalışmanın Tarsus Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 26.12.2024 tarih ve 2024/138 no'lu etik kurul onayı bulunmaktadır.

Çıkar çatışması: Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal destek: Finansal destek bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Turhan Sümer (%50), Elif Demirbaş (%50).

Participant informed consent: Participants were informed before the data collection and they were asked to sign a form of consent.

Ethics committee approval: The ethics committee approval has been obtained from Tarsus University Ethics Committee with number 2024/138 on 26.12.2024.

Conflict of interest: There are no conflicts of interest to declare.

Financial support: No funding was received for this study.

Author contribution rate: Turhan Sümer (50%), Elif Demirbaş (50%).

