



Nomofobiyi Açıklamada Psikolojik İhtiyaçlar ve Günlük Telefon Kullanım Süresinin Rolü¹

Sema YAZICI-KABADAYI² Fedai KABADAYI³

Öz: 21. yüzyılda bilgi ve iletişim teknolojileri bireylerin yaşamlarının merkezi haline gelmiştir. Akıllı telefonlar hızlı bir şekilde yaygınlaşmış ve gündelik yaşamın doğal bir parçası olmuştur. Bireyler iş ve işlemlerini akıllı telefonlarla gerçekleştirmeye başlamıştır. Bu durumun bir sonucu olarak akıllı telefonlar yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Yoğun kullanımla birlikte akıllı telefonlar bireylerin vazgeçemediği bir nesne haline gelmiş ve bireyler telefonlara çeşitli anlamlar yüklemeye başlamıştır. Kaçınılmaz olarak akıllı telefonların neden olduğu çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmıştır. Bu psikolojik rahatsızlıklardan biri olan nomofobi, telefon yoksunluğu durumunda bireylerde gözlemlenen korku ve kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı nomofobinin psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresi tarafından açıklanmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu 303 (206 kadın - 97 erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Yeni Psikolojik İhtiyaç Belirleme Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyonu ve çoklu regresyon kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre başatlık alt boyutu ile günlük telefon kullanım süresinin nomofobinin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Başatlık ile günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklama gücünün %13 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında teorik ve uygulamaya dönük önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Psikolojik İhtiyaçlar, Başatlık, Günlük Telefon Kullanım Süresi

¹ Bu makalenin bir bölümü 18-21 Ekim 2017 tarihinde II. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

³ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, fdkbdy@gmail.com

The Role of Psychological Needs and Daily Smartphone Usage Time to Explain Nomophobia

Abstract: Information and communication technologies have become the center of individuals' lives in the 21st century. Smartphones have quickly become widespread and become a natural part of daily life. Individuals have started to perform their work and transactions with smart phones. As a result, smart phones have started to be used intensely. With intensive use, smart phones have become an indispensable item for individuals and individuals have started to ascribe various a meaning to on phones. Inevitably, various psychological disturbances have been caused by smartphones. One of these psychological disturbances, nomophobia, is defined as fear and anxiety observed in individuals in case of phone abstinence. The aim of the present study is to predict nomophobia by psychological needs and daily smartphone usage time. The study group consists of 303 (206 women - 97 men) participants. The data of the study were obtained with the New Psychological Needs Assessment Scale, Nomophobia Scale and Personal Information Form. Pearson correlation and multiple regression were used in the analysis. According to the findings of the present study, it was determined that the dominance sub-dimension and daily smartphone usage time were significant predictors of nomophobia. It has been determined that dominance and daily smartphone usage that the power of explaining nomophobia is 13%. Theoretical and practical suggestions were made.

Key Words: Nomophobia, Psychological Needs, Dominance, Daily Smartphone Usage Time

Giriş

Son yıllarda bireylerin yaşamlarında önemli bir yer edinen bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT); bilgiyi oluşturmak, depolamak, yayınlamak, paylaşmak veya değiştirmek için kullanılan çeşitli teknolojik araç ve kaynakları ifade eder (UNESCO, 2009). Kişisel bilgisayarlar, tabletler ve akıllı cep telefonlarını içeren BİT, bireylerin gündelik bazı alışkanlıklarında ve davranışlarında değişikliklere neden olmaktadır (King ve diğ., 2013; King, Valença ve Nardi, 2010). Bireyler bu teknolojileri ihtiyaçları doğrultusunda kullanarak birçok iş ve işlemi gerçekleştirmekte ve onlarla daha fazla vakit geçirmektedir. Bu teknolojiler birçok alanda bireylerin yaşamına katkı sağlasa da teknoloji ile etkileşimin

artmasının getirdiği bazı olumsuz sonuçlarından da söz edilebilir. Problemlerli internet kullanımı (El Asam, Samara ve Terry, 2019), internet bağımlılığı (Błachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman, 2019), nomofobi (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019), Fomo (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu ve Elhai, 2019) bu olumsuz sonuçlardan bazılarıdır.

Nomofobi

“No-mobile-phone phobia” teriminin kısaltması olan nomofobi kavramı, ilk olarak 2008'de İngiltere Posta Ofisi tarafından yapılan bir araştırma sırasında cep telefonu kullanıcılarının yaşadığı kaygıları araştırmak için kullanılmıştır (SecurEnvoy, 2012). Bireylerin akıllı telefonlarla etkileşimleri sonucu ortaya çıkan önemli sorunlardan biri olarak kabul edilen nomofobi (Yıldırım ve Correia, 2015), alanyazında akıllı telefonlara ulaşamama korkusu (King ve diğ., 2013) veya teknolojiye dokunamamanın patolojik korkusu olarak tanımlanmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Diğere bir deyişle cep telefonu ya da bilgisayarla temasın kesilmesi durumunda duyulan rahatsızlık ya da endişedir (King ve diğ., 2010). Nomofobide, bir cep telefonu veya bilgisayarla temas kuramamaktan kaynaklanan rahatsızlık, kaygı, sinirlilik veya acıyla ilgili duyguların yoğunluğuna dikkat çekilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Bununla birlikte nomofobinin, cep telefonlarına karşı davranışsal bir bağımlılık biçimi olarak tanımlanmasının yanı sıra psikolojik ve fiziksel bağımlılık belirtilerine sahip olduğu da ifade edilmektedir (Bivin, Mathew, Thulasi ve Philip, 2013).

Nomofobinin yaygınlığı ile ilgili yapılan ilk araştırma 2100'den fazla kişiyle gerçekleştirilmiş ve cep telefonu kullanıcılarının yaklaşık %53'ünün nomofobi yaşadığı belirlenmiştir (SecurEnvoy, 2012). Alanyazında Hindistan'da nomofobinin yaygınlığının %18 ile %73 arasında değiştiği (Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva, 2015; Prasad ve diğ., 2017; Dixit ve diğ., 2010; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015), Fransa'da her üç öğrenciden birinin nomofobiden muzdarip olduğu (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, 2015), Türkiye'de ise yaygınlık oranlarının %42 ile %71 arasında değiştiği görülmektedir (Apak ve Yaman, 2019; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Gürbüz ve Özkan, 2020; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Günlük Telefon Kullanım Süresi

2019 yılındaki istatistiklere göre Türkiye’de 76 milyon mobil abone bulunmaktadır ve abone sayısı her geçen gün artmaktadır (URL-1, 2020). Bu durum hemen hemen her bireyin bir mobil telefona sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan bir çalışmada bireylerin günlük telefon kullanım süresinin yaklaşık 5 saat olduğu ifade edilmektedir (Genç ve Yiğitbaş, 2019). Başka bir araştırmada ise katılımcıların dörtte birinin, günlük 5 saatten daha fazla mobil telefon kullanımı gerçekleştirdiği tespit edilmiştir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Söz konusu mobil telefonların yoğun biçimde kullanımları bireylerin yaşamlarına birçok anlamda katkı sağlamakla birlikte, aşırı veya yanlış kullanılmasıyla birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015). Aşırı düzeyde mobil telefon kullanımının ruh sağlığı için risk oluşturduğu düşünülmektedir (Thomé, Härenstam ve Hagberg, 2011). Ayrıca mobil telefonların yoğun kullanımının, telefonun yoksunluğuna karşı kaygı, panik atak ve kötü hissetme gibi duygusal sorunlara yol açabileceği de belirtilmektedir (King ve diğ., 2010).

Bireylerin Psikolojik İhtiyaçları

Psikolojik ihtiyaçlarını açıklamaya yönelik kuramlardan biri olan Öz-Belirleme Teorisi, bireyin eylemlere karşı motivasyonunu sağlamada yeterlik, özerklik ve ilişki gibi doğuştan getirilen psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğini ileri sürmektedir. Çünkü bireylerin iyi oluşlarının sağlanması psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile mümkündür (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda bireylerin yaşamında olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum bireyler açısından psikolojik ihtiyaçların en az fizyolojik ihtiyaçlar kadar önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Çivitçi, 2012).

Murray (1938) tarafından, “Explorations in personality” adlı çalışmada başatlık, özerklik, saldırganlık, boyun eğme, başarı gibi 20 açık ihtiyaç listesi ortaya konulmuştur. Bu liste, ihtiyaçların kişiden kişiye farklılaştığını gösteren bir yapıda olduğu için pek çok araştırmaya katkı sağlamıştır. Fiziksel, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç kategoriye ayrılabilen ihtiyaçlardan; ruh sağlığı alanının temel çalışma konularından olan psikolojik ihtiyaçlar, kendini çeşitli şekillerde ortaya koyan ve genellikle bireyin yaşamsal faaliyetlerini

kolaylaştıran, tatmin edici bir kazanımı olan etkinlikleri yapmaya yönelik istekler şeklinde tanımlanmaktadır (Murray, 1938). Psikolojik ihtiyaçları belirlemeye yönelik çalışmalar yapan Heckert ve diğerleri (2000), psikolojik ihtiyaçları başarı, ilişki, başatlık ve özerklik olmak üzere dört kategoriye ayırmışlardır. Başarı ihtiyacı, bireyin bir durumdaki gelişimini daha iyi bir noktaya getirmek için çaba gösterme isteği ya da arzusu iken; ilişki ihtiyacı, sosyal olarak diğer insanlarla iletişime geçme ve etkileşimde bulunma isteği olarak tanımlanmaktadır. Başatlık ihtiyacı, bireylerin diğer insanlardan bir adım öne çıkma ve diğer insanlara karşı üstün gelme isteği şeklinde ifade edilmektedir. Son olarak özerklik ihtiyacı ise diğer bireylerden bağımsız olarak, başka insanlara bağımlı kalmadan, kişinin kendisine yönelik bir şeyler yapması olarak ifade edilmektedir (Heckert ve diğ., 2000).

Nomofobi, Psikolojik İhtiyaçlar ve Günlük Telefon Kullanım Süresi

BİT kapsamındaki teknolojilerin bireylerin psikolojik yapılarında derin dönüşümlere yol açtığı düşünülmektedir (Nicolaci-da-Costa, 2002). Akıllı telefonların bireylerin ruh sağlığı üzerinde yarattığı olumsuz duygusal etkilerin varlığı yadsınamaz niteliktedir (King ve diğ., 2010). Bireylerin deneyimlediği duyguların ve psikolojik dönüşümlerin belirli yoksunluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yoksunluklar bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını oluşturmaktadır ve temelde herkesin farklı alanlarda ortaya çıkan çeşitli ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların bazıları bireylere özgü olsa da bütün bireyler tarafından paylaşılan ihtiyaçlardır (Daş, 2015). Dolayısıyla teknolojik gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan sonuçların, kişilerarası ilişkilerle ve bireylerde daha fazla özerklik, özgürlük ve gizlilik ile yakından ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır (King ve diğ., 2010).

Teknolojilerin insan davranışı üzerinde olumsuz duygusal değişimlere ve bazı semptomlara neden olduğu (King ve diğ., 2014) göz önünde bulundurulduğunda, akıllı telefonlar ile bireyler arasındaki etkileşimin olası etkilerinin psikolojik bağlamda araştırılmasının gerektiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar, ruhsal bozukluklar ile teknolojinin aşırı kullanımı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (King, Guedes, Neto, Guimarães ve Nardi, 2017). En kolay ulaşılabilir teknolojik cihazlardan olan telefon kullanımı ile ilgili duyguları ele alan bir çalışmada bireylerin telefon kullanırken kendilerini daha rahat hissettikleri, telefondan uzaklaştıklarında ise yalnızlık ve güvensizlik duyguları

hissettikleri belirtilmiştir (King ve diğ., 2014). Nomofobik belirtilere işaret eden bu örüntünün, akıllı telefon kullanımının çeşitli psikolojik ihtiyaçları gidermek vasıtasıyla bireyler üzerinde etkili olduğunu gösterdiği düşünülmektedir. Günümüzde akıllı telefonlar bireylerin bazı fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması için araç olarak kullanılmasının yanı sıra çeşitli psikolojik ihtiyaçlarında karşılanması hususunda önemli bir yere sahiptir. Bireyler telefonlar aracılığı ile iletişim kurmakta, çeşitli alanlarda yeteneklerini ve becerilerini sergilemekte, kişisel ilişkiler geliştirmekte ve duygusal açıdan kendilerini ifade edebilmektedirler. Dolayısıyla akıllı telefonlara erişimin mümkün olmadığı durumlarda bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bir kaynağın yokluğu ortaya çıkmakta ve bu durumda bazı psikolojik sonuçlara neden olabileceği ileri sürülmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında bir ilişkinin söz konusu olabileceği ve bu ilişkinin nomofobik davranışları açıklamada önemli bir faktör olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Nomofobi ile günlük telefon kullanım süresi arasındaki ilişkiye vurgu yapan bazı araştırmalar bulunmaktadır (Bivin ve diğ., 2013; Genç ve Yiğitbaş, 2019). Bivin ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada nomofobi ile telefon kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Genç ve Yiğitbaş (2019) tarafından yapılan çalışmada, günlük telefon kullanım süresi arttıkça nomofobik davranışların da arttığı tespit edilmiştir. Bu durum bireylerin telefon ile geçirdiği vaktin nomofobi açısından kritik bir öneme sahip olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, günlük mobil internet kullanım süresine göre nomofobi düzeylerinin anlamlı olarak farklı olduğuna ilişkin bulgular da mevcuttur (Sırakaya, 2018). Bu veriler ışığında günlük telefon kullanım süresinin, nomofobi ile ilişkili olduğu ve nomofobinin bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla günlük telefon kullanım süresi regresyon modelinde bağımsız değişken olarak yer almıştır.

Araştırmanın Amacı, Önemi ve Araştırma Sorusu

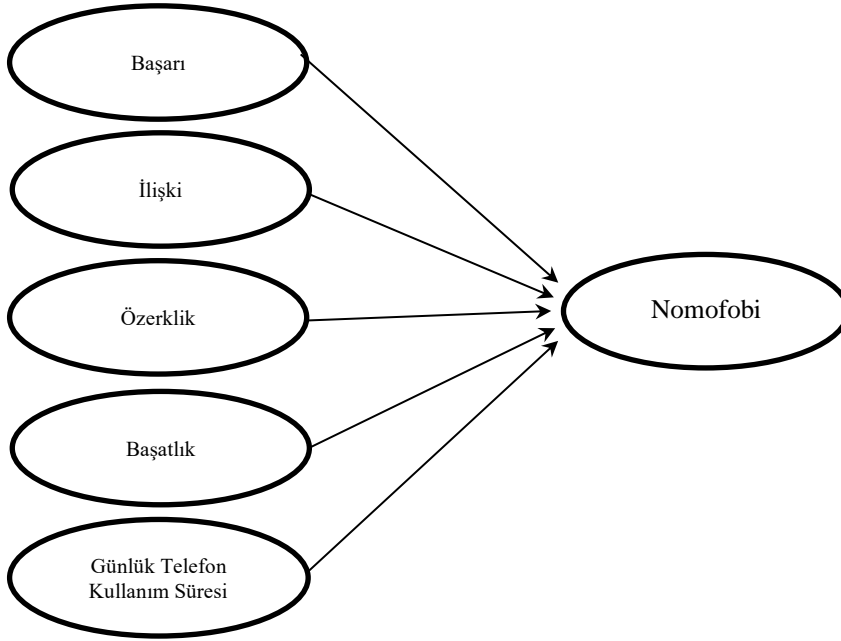
Alanyazında nomofobinin oldukça yüksek yaygınlık oranlarına sahip olduğu ve bireylerin ruh sağlığı üzerinde ciddi düzeyde olumsuz etkilere neden olduğuna ilişkin bulgular dikkat çekmektedir. Psikolojik ihtiyaçlar bireylerin davranışlarını ve duygularını harekete geçiren bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda, bireylerin psikolojik

ihtiyaçlarını karşılayamamasının nomofobik davranışlar göstermelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin telefonlarını kullanarak psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta olduğu öngörülmektedir. Bireyler telefon yokluğu hissettikleri zaman nomofobik davranışlarda bulunabilir, korku ve kaygı yaşayabilirler. Ayrıca telefonu kullanmadıkları için huzursuz hissedebilirler. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadıkları için rahatsızlık duyabilirler. Bu kapsamda bireylerin davranışlarına temel oluşturan psikolojik ihtiyaçlar ile yoğun kullanıma işaret eden günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklamada önemli değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu durum nomofobinin anlaşılabilmesi ve psikolojik açıdan neden olduğu olumsuz sonuçların ortadan kaldırılmasına yönelik araştırmalara temel oluşturması açısından önemlidir. Dolayısıyla bu tarama araştırmasının temel amacı psikolojik ihtiyaçların ve günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklamadaki rolünü incelemektir. Bu kapsamda araştırmada aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır.

Araştırma sorusu: Psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresi nomofobiyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırma tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Tarama araştırmalarının amacı var olan durumu ya da olguyu betimlemektir (Babbie, 2012, s. 90). Bu kapsamda araştırmada nomofobinin psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresi değişkenleri açısından betimlenmesi amaçlanmıştır. Regresyon modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Test Edilecek Regresyon Modeli

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle seçilen zaman ve maliyet açısından araştırmacıların daha kolay bir şekilde ulaşabildiği 303 katılımcıdan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının kolayca ulaşabildiği bir örneklemden veri toplanmasını ifade etmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016, s. 92). Araştırma grubu 206 (%68) kadın ve 97 (%32) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.92 olup, yaş ranjı 15-58'dir. Katılımcıların %79.2'si 19-29 yaş aralığındadır. Katılımcılar ortalama 8.68 (Ss = 3.945) yıldır telefon kullanmaktadır ve günlük telefon kullanım süreleri 5 buçuk saattir. Ayrıca katılımcıların 172'si (%56.8) telefonu en çok sosyal medya uygulamalarında vakit geçirmek için kullandığını belirtmektedir. Çalışma grubuna ait betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	206	68
	Erkek	97	32
Yaş	15-18	41	13.5
	19-29	240	79.2
	30+	22	7.3
Toplam		303	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Nomofobi Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Nomofobi Ölçeği: Nomofobi Ölçeği, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddelik, 4 alt boyuttan oluşan ve 7li Likert tipinde (1= Bana hiç uygun değil, 7= Bana çok uygun) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin dört alt boyutu bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe şeklindedir. Ölçek toplam puan üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Ölçekteki örnek maddeler “Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam bakmak için güçlü bir istek hissedirim” ve “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim” şeklindedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı .95 ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak belirlenmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olarak tespit edilmiştir (Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Bu çalışma için Nomofobi Ölçeğinin bütünü için güvenilirlik katsayısının .96 olduğu tespit edilmiştir.

Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği: Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği Heckert ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Kesici (2008) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddelik, 4 alt boyuttan oluşan ve 5li Likert tipinde (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin dört alt boyutu başarı, ilişki, özerklik ve başatlık şeklindedir. Başarı alt boyutu için örnek maddeler “Verilen işte elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım” ve “Kendimi olabileceğimin en iyisi olmaya zorlarım” şeklindedir. İlişki alt boyutu için örnek maddeler “İnsanlarla konuşmak için çok zaman harcarım” ve “Seçme imkânım varsa, yalnız olmaktansa grup halinde çalışmayı tercih ederim” şeklindedir. Özerklik alt boyutu için örnek maddeler “Kendi kendime çalışma planı yapabileceğim bir iş isterim” ve “Kendi işimin patronu olmaktan hoşlanırım” şeklindedir. Başatlık alt boyutu için örnek maddeler “Grup liderliğinde aktif rol almaya çabalarım” ve “Ben kendimi, diğerlerinin işlerini organize eden ve yöneten olarak buluyorum” şeklindedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı alt boyutlarda sırası ile başarı için .81, ilişki için .77, özerklik için .60 ve başatlık için ise .77 bulunmuştur (Heckert ve diğ., 2000). Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 90, .74, .94 ve 91 olarak tespit edilmiştir (Kesici, 2008). Bu çalışma için ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları sırasıyla başarı için .78, ilişki için .12, özerklik için 60 ve başatlık için .66 şeklindedir.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaşını, cinsiyetini, günlük telefon kullanım sürelerini, ne kadar süredir telefon sahibi olduklarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kurulan regresyon modelinin test edilmesi için bazı varsayımların incelenmesi gerekmektedir. Bu varsayımlar sırasıyla verilmiştir.

Veri Setinin Hatasızlığı, Kayıp Veri ve Uç Değerlerin İncelenmesi

Araştırmanın verileri SPSS ile analiz edilmiştir. Veri setleri analiz edilmeden önce birtakım kontrollerden geçmektedir. İlk olarak veri setinin hatasızlığı kontrol edilmiştir. Verilerin hatasızlığında en büyük ve en küçük değerleri ile kayıp veriler incelenmiştir. Veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. İkinci olarak Standart Z puanları ile tek değişkenli uç

değer olduğu tespit edilen 1 adet uç değer silinmiştir. Standart Z Puanları incelenirken 3.29'dan ($p < .001$) büyük olmaması önemlidir (Tabachnick ve Fidell, 2012, s. 73). Mahalanobis yöntemi ile de çok değişkenli uç değer olduğu tespit edilen 8 veri analiz dışı bırakılmıştır. 9 verinin çıkarılmasıyla kalan 303 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Ölçme Araçlarının Güvenirliği

Ölçme araçlarının bu çalışmadaki güvenilirlik katsayıları incelenmiş ve bulgular aşağıdaki Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. Ölçme Araçlarının Güvenirliği

Ölçek	Alt Boyut	Güvenirlik Katsayısı	Kriter	Sonuç
Nomofobi		.96	$\alpha > .90$	Mükemmel
	Başarı	.78	$\alpha > .70$	Kabul Edilebilir
Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	İlişki	.12	$\alpha < .50$	Kabul Edilemez
	Özerklik	.60	$.60 > \alpha > .70$	Kuşkulu
	Başatlık	.66	$.60 > \alpha > .70$	Kuşkulu

Tablo 2'de nomofobi ile başarı, özerklik ve başatlık alt boyutlarının en az kabul edilebilir düzeyi sağlamalarından dolayı araştırmada kullanılmıştır. İlişki alt boyutunun güvenilirlik kriterlerini sağlamamasından dolayı araştırma dışında bırakılmıştır (URL-2, 2020).

Normallik Varsayımı

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan nomofobiye ilişkin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Sosyal bilimlerde normal dağılıma karar verilirken basıklık değerinin 3.0 ve çarpıklık değerinin 10.0 değerinin altında olması beklenir (Kline, 2011, s. 63). Buna dayanarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin nomofobi (çarpıklık = .10, basıklık = -.82) şeklinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ranj	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi	1-7	4.00	1.46	.10	-.82

Tablo 3 incelendiğinde bağımlı değişken olan nomofobinin normallik varsayımını karşıladığı ifade edilebilir.

Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Çoklu Bağlantı Problemi

Regresyon modelindeki değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Değişkenler arasında anlamlı ilişkiler ile çoklu bağlantı problemi değerlendirilir. Çoklu bağlantı problemi değişkenler arasında .90 ve üzerinde olduğu zaman söz konusudur (Tabachnick ve Fidell, 2012, s. 92). Buna göre bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler aşağıdaki Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5
1. Nomofobi	-				
2. Başarı	.16**	-			
3. Özerklik	.12*	.26**	-		
4. Başatlık	.26**	.50**	.28**	-	
5. Günlük Telefon Kullanım Süresi	.28**	.08	.09	.09	-

Tablo 4 incelendiğinde nomofobi ile başarı ($r = .16, p < .01$), özerklik ($r = .12, p < .05$), başatlık ($r = .26, p < .01$) ve günlük telefon kullanım süresi ($r = .28, p < .01$) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre regresyon modelinde bağımsız değişkenler (başarı, özerklik, başatlık, günlük telefon kullanım süresi) ile bağımlı değişken (nomofobi) arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir.

Varyans Artış Değeri (VIF) ile Tolerance

Regresyon modelinde varyans artış değeri (VIF) ile Tolerance değerlerinin incelenmesi gerekmektedir. VIF değerinin 10'dan küçük ve Tolerance değerinin ise .2'den büyük olması gerekmektedir (Field, 2013, s. 390). Kurulan modele ilişkin VIF ve Tolerance değerleri aşağıdaki Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. VIF ve Tolerance Değerlerinin İncelenmesi

	Ölçüt	Değerler (Ranj)	Sonuç
VIF	< 10	1.009 - 1.380	Ölçütü Karşılıyor
Tolerance	> .2	.734 - .991	Ölçütü Karşılıyor

Tablo 5 incelendiğinde VIF ve Tolerance değerlerinin beklenen değerlerde olduğu görülmektedir. Yukarıdaki varsayımların karşılanması regresyon modelinin test edilebilir olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Araştırmada bağımlı değişken olan nomofobinin yordanması için başarı, özerklik ve başatlık ile günlük telefon kullanım süresi modelde bağımsız değişkenler olarak yer almıştır. Çoklu doğrusal regresyon modeli ile test edilmiştir. Kurulan modelde "backward" yöntemi kullanılmıştır. "Backward" yöntemi ile modele anlamlı katkısı olmayan değişkenlerin atılması hedeflenmiştir. Model 1'de başarı, özerklik, başatlık ve günlük telefon kullanım süreleri yer almıştır. Modele anlamlı katkı sağlamayan başarı çıkarılarak model 2'de yer almamıştır. Daha sonra test edilen model 3'te ise anlamlı katkı sağlamadığı tespit edilen özerklik alt boyutu analiz dışı bırakılmıştır. Analiz model 3'te nihai haline ulaşmıştır. Model 3'te başatlık ($\beta = .234$) ve günlük telefon kullanım süresinin ($\beta = .260$) nomofobiyi anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($F_{(2, 300)} = 23.290, p < .05$). Regresyon modelinin nomofobiyi açıklama gücünün %13 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Nomofobinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Model	Yordayan	B	Standart Hata	β	t	F	R ²	ΔR^2
1	(sabit)	1.405	.635		2.214*			
	Başarı	.062	.144	.027	.433	11.766	.136	.125
	Özerklik	.083	.131	.036	.638			
	Başatlık	.421	.126	.211	3.335*			
	G.T.K.S.	.117	.025	.257	4.733*			
2	(sabit)	1.548	.541		2.860*			
	Özerklik	.092	.129	.040	.708	15.668	.136	.127
	Başatlık	.446	.112	.223	3.980*			
	G.T.K.S.	.117	.025	.257	4.751*			
3	(sabit)	1.823	.377		4.831*			
	Başatlık	.468	.108	.234	4.342*	23.290	.134	.129
	G.T.K.S.	.119	.025	.260	4.819*			

* $p < .05$, Not: G.T.K.S. = Günlük telefon kullanım süresi

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada psikolojik ihtiyaçların ve günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre başatlık ile günlük telefon kullanım süresi nomofobinin anlamlı yordayıcılarıdır. Başarı ve özerklik değişkenlerinin nomofobiyi anlamlı olarak yordamadıkları belirlenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre başatlık ihtiyacı arttıkça nomofobik davranışlar da artmaktadır. Alanyazında nomofobinin psikolojik ihtiyaçlar tarafından yordanmasını ortaya koymaya yönelik doğrudan veya dolaylı bir araştırma bulunmamaktadır. Başatlık ihtiyacı bireylerin güçlü ve ön planda olmasına işaret etmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bu kapsamda akıllı cep telefonları ile çokça vakit geçiren bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanarak, sanal dünyada kendilerini ön plana çıkarmaya ya da popüler olmaya çabaladıkları düşünülmektedir. Çünkü başatlık ihtiyacı, başkalarını etkilemek veya kontrol etmek, ikna etmek, yönlendirmek ve bastırmak gibi başkalarının davranışlarını düzenlemekle ilgili bir tutumdur (Murray, 1938). Başatlık ihtiyacının artması ile kişilerin bu ihtiyaçlarını karşılamak için yoğun bir şekilde telefon kullanımına yöneldiği söylenebilir. Bu durumun bireyin mobil telefona daha çok önem atfetmesine ve telefonun yokluğu söz konusu olduğunda endişe ve korku yaşamasına (nomofobik davranışlar) neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre günlük telefon kullanım süresi arttıkça nomofobik davranışlar da artmaktadır. Alanyazında günlük telefon kullanım süresinin nomofobiye açıkladığı araştırmalar bulunmaktadır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017). Elde edilen bulguyla paralel şekilde günlük kullanım süresi arttıkça nomofobik davranışların da arttığı gözlenmektedir (Sırakaya, 2018). Günlük telefon kullanım süresi arttıkça, telefonların bireylerin gündelik yaşamlarının merkezi haline geldiği düşünülebilir. Çünkü günlük telefon kullanım süresinin artmasının birçok anlamda telefona verilen önemi yansıtabileceği düşünülmektedir. Bu durum ise telefonun yokluğuna ilişkin düşüncelerde bireylerin nomofobik davranışlar sergilemesine neden olmuş olabilir.

Sosyal medya kullanımı ile ilgili yapılan bir araştırmada, sosyal medya kullanım süresinin artmasının nomofobik davranışları arttırdığı belirlenmiştir (Yıldız Durak, 2018). Nitekim bireyler telefonları ile en çok sosyal medya uygulamalarında vakit geçirmektedir (Sırakaya, 2018). Bu kapsamda bireylerin akıllı telefonları kullanarak sosyal medya uygulamaları içerisinde kendilerini ifade etme ve psikolojik ihtiyaçlarını giderme çabaları artacaktır. Telefon yokluğunun hissedildiği durumda ortaya birçok eksiklik çıkabilir. Dolayısıyla telefonla daha fazla zaman geçiren bireylerin telefonsuz kaldıkları ya da

telefonsuzluğu düşündükleri zaman gösterecekleri tepkileri ile davranış örüntülerinin kısıtlı olması ve uyum kapasitelerinin daha düşük olması beklenebilir. Bu durum günlük telefon kullanım süresi yüksek olan bireylerin telefonun yokluğu durumunu daha kaygı ve korku verici olarak değerlendirmesine dolayısıyla nomofobik davranışlar sergilemelerine sebep olmuş olabilir.

Gezgin (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, nomofobiyi en çok yordayan değişkenin günlük mobil internet kullanımı olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte akıllı telefon kullanım süresinin artmasının bireylerin nomofobik davranış sergileme riskini artırdığı belirlenmiştir (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018). Şar ve Işıklar (2012) tarafından, bireyin problemlili telefon kullanımı ile bağımlılık gelişebileceği ve dolayısıyla telefonun kontrolsüzce kullanımının devam ettiği vurgulanmıştır. Dolayısıyla nomofobinin problemlili bir duruma işaret ettiği, bireye korku ve kaygı bağlamında zarar verdiği düşünüldüğünde elde edilen bulgunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Çünkü akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bireylerin nomofobik davranışlar sergilemesi riski de artış göstermektedir. Fakat alanyazında öğrencilerin günlük telefon kullanım süresine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılığın tespit edilmediği araştırmalar da bulunmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin, Sumuer, Arslan ve Yıldırım, 2017). Bu durum nomofobi ile günlük telefon kullanım süresinin daha fazla araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Nomofobi kavramı alanyazın için oldukça yenidir. Bu çalışmada başatlık ile günlük telefon kullanım süresi nomofobinin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir.

1. Ruh sağlığı alanında bireyle ya da grupla psikolojik danışma sürecinde nomofobik davranışlar sergileyen danışanların günlük telefon kullanım süresi ve başatlık ihtiyaçlarının psikolojik danışman veya psikologlar tarafından değerlendirilerek psikolojik yardım sürecinde dikkate alınması önerilebilir.
2. Nomofobinin azaltılmasına ilişkin günlük telefon kullanım süresi ve başatlık ihtiyaçlarını temel alan deneysel desenler, psiko-eğitim grupları ya da grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir ve etkililikleri test edilebilir.

3. Nomofobinin doğasının anlaşılabilmesi için kuramsal açıdan desteklenen diğer psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi incelenebilir ve regresyon modeli test edilebilir.

4. Alanyazında günlük telefon kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ilişkide farklı sonuçların olması nedeniyle bu ilişkilerin sonraki araştırmalarla yeniden incelenmesi önerilebilir.

5. Bu araştırma geniş bir yaş aralığında gerçekleştirilmiştir. Sonraki araştırmalarda doğrudan belirli gelişimsel düzeylerdeki bireyleri hedef alan ya da özel örneklerde gerçekleştirilen araştırma grupları tercih edilebilir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da sınırlılığın söz etmek mümkündür. Bu araştırmaya katılan bireyler gönüllü olarak katılım göstermişlerdir. Kolay ulaşılabilir şekilde verilerin toplanması araştırmanın genellenebilir olmaması açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of Bingöl University. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629.
- Babbie, E. (2012). *The practice of social research* (13th ed.). Canada: Wadsworth Publishing Company.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bivin, J. B., Mathew, P., C Thulasi, P., & Philip, J. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about?. *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 793-805.

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management, 7*, 155-160.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2)*, 321-336.
- Daş, C. (2015). *Geştalt terapi* (6. bs.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4)*, 227-268.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tihamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100150.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine, 35(2)*, 339-341.
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors, 90*, 428-436.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *International Journal of Informatics Technologies, 10(1)*, 1-12.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: SAGE Publication.
- Genç, F., & Yiğitbaş, Ç. (2019). *Nomofobi ve aleksitimi ilişkisi mi? Sağlık eğitimi alan öğrenci örneği*. Paper presented at the 4. International Health Sciences and Management Conference, İstanbul.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies, 3(6)*, 29-53.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science, 4(1)*, 215-225.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya University Journal of Education Faculty, 7(1)*, 86-95.
- Gezgin, D. M., Şahin, L. Y., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7(1)*, 1-15.

- Heckert, T. M., Cuneio, G., Hannah, A. P., Adams, P. J., Droste, H. E., Mueller, M. A. et. al. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(1), 121-136.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 1-9.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- King, A. L. S., Guedes, E., Neto, J. P., Guimarães, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and demographic profile of social network excessive users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 8(4), 1-6.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., 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 and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2002). Revoluções tecnológicas e transformações subjetivas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18(2), 193-202.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., ... & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(2), 34-39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.

- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> Retrieved 12.11.2017.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students Marie-Pierre Tavolacci. *European Journal of Public Health*, 25(3), 206-206.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66.
- UNESCO, (2009). *Institute for Statistics. Guide to Measuring Information and Communication Technologies (ICT) in Education*. Montreal: UNESCO Institute for Statistics.
- URL-1, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, İletişim Hizmetleri İstatistikleri. <https://www.btk.gov.tr/iletisim-hizmetleri-istatistikleri> adresinden 21.03.2020 tarihinde erişilmiştir.
- URL-2, Güvenirlilik Katsayısı Kriterleri. https://en.wikipedia.org/wiki/Cronbach%27s_alpha#cite_note-George,_D._203-21 adresinden 17.03.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 5(2), 1-15.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.