



## Türkiye’de Yapılmış Nomofobi Konulu Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi

### Examination Of Graduate Thesis On Nomophobia Made In Turkey

Mehmet Erdem GÜNEY<sup>1</sup>, Mustafa Necmi İLHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü Ankara Türkiye (Sorumlu yazar M. Erdem GÜNEY e posta: [erdemguney@gazi.edu.tr](mailto:erdemguney@gazi.edu.tr))

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD, Ankara Türkiye

Geliş tarihi/Received:16.10.2022

Kabul tarihi/Accepted:07.11.2022

Yayın tarihi/Online published:15.12.2022

DOI: pashid.1190127

#### ÖZ

Hayatımızın her alanında var olmaya başlayan akıllı telefonlar günlük hayatı kolaylaştırmanın yanında bağımlılık konusuyla da gündeme gelmektedir. Her geçen gün kontrolsüz kullanımla etkisi artan bu durum mobil çağın yeni fobisi olarak kabul edilen, mobil telefondan mahrum kalma ya da cep telefonu üzerinden iletişimden kopma korkusu olarak ifade edilen Nomofobi kavramını ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de Nomofobi konulu tezlerin analiz edilmesidir. Bu amaçla, Türkiye Ulusal Tez Merkezinde Nomofobi anahtar kelimesi kullanılarak arama yapılmış ve 57 adet lisansüstü tez çalışması tespit edilmiştir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden biri olarak betimsel içerik analizi kullanılmıştır. Yapılan incelemeye göre; en çok çalışma Sosyal Bilimler Enstitüsünde, Eğitim ve Öğretim Anabilim Dalında, 2020-2021 yılları arasında yapılmıştır. Ayrıca çalışmada incelenen tezlerin hepsinin nicel desen kullanılarak örneklemelerin en çok üniversite öğrencilerinden seçildiği de gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Cep Telefonu, Betimsel Analiz

#### ABSTRACT

Smart phones, which have started to exist in all areas of our lives, come to the fore with the issue of addiction as well as making daily life easier. This situation, the effect of which is increasing day by day with uncontrolled use, has revealed the concept of Nomophobia, which is accepted as the new phobia of the mobile age, expressed as the fear of being deprived of a mobile phone or being disconnected from communication over a mobile phone. In this study, it is aimed to analyze the theses on Nomophobia in Turkey. For this purpose, a search was made using the keyword Nomophobia in the Turkish National Thesis Center and 57 postgraduate thesis studies were identified. Descriptive content analysis was used as one of the qualitative research designs in the research. According to the review; The most studies were carried out in the Institute of Social Sciences, Department of Education and Training, between 2020-2021. In addition, it was observed that the samples were mostly selected from university students by using the quantitative design of all the theses examined in the study.

**Keywords:** Nomophobia, Cell Hone, Descriptive Analysis



## GİRİŞ

Günümüzde gelişen ve değişen teknoloji ile iletişim beraberinde bilgi teknolojilerinde küresel anlamda değişiklikler sağlanmıştır. Teknoloji kuşkusuz ki insan hayatında kolaylıkların artmasını sağlamaktadır. En önemli gelişmeler arasında da herkesin edinebildiği ve günlük işlerin de büyük kısmının kolaylıkla karşılanabildiği akıllı telefonlar gelmektedir.

Sosyal hayatın iletişim teknolojileriyle bulunduğu ortak nokta cep telefonlarıdır. Cep Telefonları 1990’larda piyasaya sürülmüş ve ülkemizde 1994 de kullanıma başlamıştır (Hoşgör ve ark., 2017). İnternet ile aynı anda kullanıma başladıkları düşünülen cep telefonları yakın zamanda yaşanan gelişmelerle bilgisayar özelliklerini de barındırmakta ve anında çevrimiçi olabilme özelliklerini de barındırmaktadır (Erdem ve ark., 2017; Yıldırım ve Kışioğlu, 2018) Türkiye’ de nüfusun %96 sını cep telefonu aboneliği olduğu ve dünya sıralamasında 21. Sırada olduğu da araştırmalarla tespit edilmiştir (Hoşgör ve ark., 2017). Akıllı telefonlarda genel amaç bilgisayarlardan küçük olmaları, kolay erişilebilmelerinin yanında sosyal medyaya erişmek, elektronik iletişim, oyun ve buna benzer bir çok çevrimiçi imkandan faydalanmak olarak düşünülmektedir. (Chen ve ark., 2016; Walsh, ve ark., 2010).

Akıllı telefonlar insanoğlunun hayatını kolaylaştırması yanında fazla kullanıma bağlı fiziksel ve psikolojik problemleri de doğurmaktadır (Augner ve Gerhard, 2012). Modern çağın yeni hastalığı olarak ortaya konulan Nomofobi, akıllı telefonlardan ayrı kalamama ve akıllı telefona olan bağımlılığı göstermektedir (Madhusudan ve ark., 2017). Literatürde Nomofobi (Nomophobia) olarak adlandırılan kavramın İngilizce karşılığı “No Mobile Phone Phobia” kelimelerinden oluşmaktadır.

Ayrıca Nomofobi, bireyin mobil cihazlarının herhangi birine veya tamamına ulaşamama ya da mobil cihazı üzerinden iletişim kuramamaya (online ya da offline) ilişkin yaşadığı istem dışı oluşan korku olarak adlandırılmaktadır.

Nomofobi kavramı ilk olarak 2008 yılında İngiltere’de yapılan bir araştırmada ortaya çıkmıştır. Bu çalışma katılımcılarının %53 mobil telefon kaybetme, telefon bataryalarının tükenmesi ya da ulaşamama durumunda kaldığı takdirde kendilerini ruhsal olarak huzursuz hissederken %9 unun da telefonlarının kapalı olması durumunda mutsuzluk ve stres durumlarının arttığını ifade etmişlerdir (Madhusudan ve ark., 2017).

Nomofobi 21. Yüzyıl itibariyle gündeme gelen ve cep telefonundan uzak kalma, ulaşamama durumunda rahatsızlık ya da endişe hissetmeyi ifade etmektedir (King ve ark., 2010). Son zamanlarda tüm dünyada yaygın kullanım alanına sahip olan cep telefonları fayda sağlamlarının yanında kişilerin sosyal hayatlarına olumsuz müdahale edecek şekilde de kullanılmaktadır. Sorunlu cep telefonu kullanımı, araç kullanırken mesajlaşma, yaralanma ve ölüme yol açan sağlık tehlikeleri ve anksiyete ve depresyon da dahil olmak üzere psikopatoloji türleri ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Elhia ve ark., 2017).

Nomofobik olan bireyler, psikolojik olarak sürekli telefonlarını kontrol etme eğiliminde olurlar, sürekli mesaj veya çağrı gelip gelmediğini incelerler, kapsama alanı dışında veya kısıtlı olduğu yerlerde aşırı gergin davranışlar sergilerler. Ayrıca bu bireyler, akıllı telefonları ile yatağa girerler veya 24 saat akıllı telefonlarını açık bırakırlar (Bragazzi ve Giovanni, 2014). Bununla birlikte akıllı telefonların, sosyal ağlara ve internet erişimine sürekli bağlanabilmeyi kolaylaştırması nedeniyle bireylerin yalnızlık endişesini de azalttığı görülmektedir

(Bozkurt ve Minaz, 2017). Bu kapsamda Türkiye’de yapılan tezlerin ulusal bazda sonuçlarını derlemek, bir durum tespiti yapmak ve var olan durum ile gelecek arasında ilişki kurabilmek için yeni çalışmaların yapılması önem kazanmaktadır. Bu

çalışmanın amacı Türkiye’de Nomofobi üzerine yapılan tezlerin betimsel analizlerinin yapılarak var olan durumu ortaya koymak ve sonraki çalışmalar için öneriler getirmektir.

## MATERYAL METOT

Bu araştırma nitel desen kullanılarak hazırlanmıştır. Ulusal tez merkezinde 2022 yılına kadar olan nomofobi konusu içeren nitel, nicel ve karma yöntemli tüm çalışmalarla alakalı bilgileri istatistiki olarak ortaya koyması dolayısıyla betimsel içerik analizidir. Betimsel içerik analizi; belli bir konuya ilişkin yapılan nitel ve nicel çalışmalardaki genel tanımlayıcı bilgilerin yüzde ve frekans gibi betimleyici istatistiklerle ele alınması olarak tanımlanmaktadır (Albayrak ve Çiltaş, 2022; Dinçer, 2018)

### Evren ve Örneklem

Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi’nde kayıtlı tezler incelendiğinde nomofobi ile ilgili olarak yüksek lisans, doktora ve tıpta uzmanlık alanlarında yazılan 57 tane tez hazırlandığı saptanmıştır. YÖK’ün Ulusal Tez Merkezi veri tabanında söz konusu anahtar kelime olarak nomofobi ya da akıllı telefon bağımlılığı kelimeleri aratıldığında bulunan tezlerden tez konularının araştırma konusunun içeriğine uygun olmayan, YÖK Uluslararası Tez Merkezi sistemine yüklenmeyen,

yayın izninin ileri bir tarihe ertelenen, farklı anahtar sözcüklerle aratıldığında birden fazla çıkan çalışmalar değerlendirmeye alınmamıştır.

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmaya YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında bulunan lisansüstü düzeydeki çalışmalar dahil edilmiştir. Bu amaçla araştırmacılar tarafından YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı üzerinden tüm parametreleri içerecek şekilde nomofobi kelimesi ile arama yapılmıştır. Verilerin toplanması aşamasında tez inceleme çalışmaları kapsamında alanyazın taraması yapılmış; verilerin toplanması ve analizi sürecinde araştırma amaçları doğrultusundaki yayın yılı, hazırlandığı üniversite, enstitü, anabilim dalı, türü, çalışma konusu, anahtar kelimeler, katılımcılar ve katılımcı sayıları vb. ele alınmıştır. Bilgiler kodlanarak elektronik ortamda kayıt altına alınmış ve analiz için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yönelik istatistiki bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. İncelenen Tezlerin Yazım Diline Yönelik Bulgular

Dil	F	%
Türkçe	54	94,7
İngilizce	3	5,3
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1’e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin yazım dillerinden 54 tanesi (%94,7) Türkçe dilinde hazırlanırken, 3 tanesi (%5,3) İngilizce dilinde hazırlanmıştır.

Tablo 2. İncelenen Tezlerin Bitirme Yıllarına Yönelik Bulgular

Yıl	F	%
2017	1	1,8
2018	4	7,0
2019	13	22,8
2020	19	33,3
2021	19	33,3
2022	1	1,8
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2'ye göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin bitirme yıllarına bakıldığında 2017 yılında 1 adet tez (%1,8), 2018 yılında 4 adet tez (%7), 2019 yılında 13 adet tez (%22,8), 2020 yılında 19 adet tez (%33,3), 2021 yılında 19 adet tez (%33,3) ve 2022 yılında 1 adet (%1,8) çalışması bitirildiği saptanmıştır.

Tablo 3. İncelenen Tezlerin Türlerine Yönelik Bulgular

Tez Türü	F	%
Yüksek Lisans	47	82,5
Doktora	3	5,3
Tıpta Uzmanlık	7	12,3
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3'e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin türlerinden 47 tanesi (%82,5) Yüksek Lisans türünde hazırlanırken, 7 tanesi tıpta uzmanlık (%12,3), 3 tanesi (%5,3) doktora türünde hazırlanmıştır.

Tablo 4. İncelenen Tezlerin Üniversitelerine Yönelik Bulgular

Üniversite	F	%	Üniversite	F	%
Akdeniz Üniversitesi	1	1,8	İstanbul Aydın Üniversitesi	3	5,3
Atatürk Üniversitesi	3	5,3	İstanbul Ayrınsaray Üniversitesi	1	1,8
İnönü Üniversitesi	2	3,5	İstanbul Gelişim Üniversitesi	1	1,8
İstanbul Üniversitesi	1	1,8	İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi	2	3,5
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	1	1,8	İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi	1	1,8
Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	1	1,8	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi	1	1,8
Üsküdar Üniversitesi	4	7,0	Marmara Üniversitesi	2	3,5
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	1	1,8	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	1	1,8
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	1	1,8	Necmettin Erbakan Üniversitesi	2	3,5
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	1	1,8	ODTÜ	1	1,8
Bahçeşehir Üniversitesi	1	1,8	Sağlık Bilimleri Üniversitesi	4	7,0
Bursa Uludağ Üniversitesi	1	1,8	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	1	1,8

Çağ Üniversitesi	1	1,8	Süleyman Demirel Üniversitesi	2	3,5
Canakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2	3,5	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	2	3,5
İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi	1	1,8	Trabzon Üniversitesi	1	1,8
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	1	1,8	Trakya Üniversitesi	1	1,8
Gazi Üniversitesi	1	1,8	Ufuk Üniversitesi	1	1,8
Hacettepe Üniversitesi	3	5,3	Yeditepe Üniversitesi	1	1,8
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi	1	1,8	Toplam	57	100,0
İstanbul Arel Üniversitesi	1	1,8			

Tablo 4'e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 4 tanesi (%7) Sağlık Bilimleri Üniversitesinde hazırlanırken, 4 tanesi (%7) Üsküdar Üniversitesinde hazırlanırken, 3 tanesi (%

5,3) Atatürk Üniversitesinde hazırlanırken, 3 tanesi (% 5,3) Hacettepe Üniversitesinde ve 3 tanesi (% 5,3) İstanbul Aydın Üniversitesinde hazırlanmıştır.

Tablo 5. İncelenen Tezlerin Enstitülerine Yönelik Bulgular

Enstitü	F	%
Eğitim Bilimleri Enstitüsü	17	29,8
Fen Bilimleri Enstitüsü	1	1,8
Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü	1	1,8
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	6	10,5
Sağlık Bilimleri Enstitüsü	6	10,5
Sosyal Bilimler Enstitüsü	19	33,3
Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi	1	1,8
Tıp Fakültesi	4	7,0
Gazi Osmanpaşa Taksim Eğitim Araştırma Hastanesi	1	1,8
İstanbul Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi	1	1,8
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 5' e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 19 tanesi( %33,3) Sosyal Bilimler Enstitüsü, 17 tanesi (%29,8) Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 6 tanesi (%10,5) Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 6 tanesi (%10,5) Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 4 tanesi ( %7) Tıp Fakültesinde hazırlanmıştır.

Tablo 6' ya göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 13 tanesi( %22,8) Eğitim Bilimleri ABD, 8 tanesi (%14) Psikoloji ABD, 5 tanesi (%8,8) Aile Hekimliği ABD, 4 tanesi (%7) Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ABD hazırlanmıştır.

Tablo 6. İncelenen Tezlerin Anabilim Dalları (ABD) Yönelik Bulgular

ABD ( Anabilim Dalı)	F	%	ABD (Anabilim Dalı)	F	%
Eğitim Bilimleri ABD	13	22,8	Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri ABD	1	1,8
Psikoloji ABD	8	14,0	Eğitim Programları ve Öğretimi ABD	1	1,8
İşletme ABD	3	5,3	Felsefe ve Din ABD	1	1,8
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ABD	4	7,0	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon ABD	1	1,8
Yönetim Bilişim Sistemleri ABD	1	1,8	Halk Sağlığı ABD	1	1,8
Klinik Psikoloji ABD	3	5,3	Halkla İlişkiler ve Tanıtım ABD	1	1,8
Psikiyatri Hemşireliği ABD	2	3,5	Hemşirelik ABD	1	1,8
Genel Gazetecilik ABD	1	1,8	Hemşirelikte Yönetim ABD	1	1,8
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD	1	1,8	Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi ABD	1	1,8
Turizm Yönetimi ABD	1	1,8	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD	1	1,8
Aile Hekimliği ABD	5	8,8	Spor Bilimleri ABD	1	1,8
Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon ABD	1	1,8	Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi ABD	1	1,8
Beden Eğitimi ABD	1	1,8	Toplam	57	100,0
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD	1	1,8			

Tablo 7. İncelenen Tezlerin Akademik Danışmanlarının Unvanlarına Yönelik Bulgular

Danışman Unvanı	F	%
Dr. Öğretim Üyesi	19	33,3
Doçent	20	35,1
Profesör	18	31,6
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 7'ye göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin akademik danışmanlarının unvanlarından 20 tanesi (%35,1) Doçent, 19 tanesi (%33,3) Dr. Öğretim Üyesi, 18 tanesi (%31,6) Profesör olarak saptanmıştır.

Tablo 8. İncelenen Tezlerin Oluşumunda Yer Alan Katılımcılara Yönelik Bulgular

Katılımcılar	F	%	Katılımcılar	F	%
Üniversite Öğrencileri	25	43,9	KYK Kalan Kız Öğrencileri	1	1,8
Lise (Ortaöğretim) Öğrencileri	7	12,3	Lisansüstü Öğrencileri	1	1,8
15-30 Yaş Arası Katılımcılar	1	1,8	Ortaokul Öğrencileri	3	5,3
15-35 Yaş Arası Katılımcılar	1	1,8	Ortaokul ve Lise Öğrencileri	1	1,8
18 Yaş Üstü Katılımcılar	1	1,8	Otel Çalışanları	1	1,8
18-65 Yaş Arası Katılımcılar	1	1,8	Öğretmen Adayları	1	1,8
Araştırma Görevlileri	1	1,8	Öğretmen	3	5,3
Hastaları	3	5,3	Özel Sektör Çalışanları	1	1,8
Havayolu Çalışanları	1	1,8	Sağlık Çalışanı	1	1,8
Hemşire	2	3,5	Toplam	57	100,0
Kamu ve Özel Sektör Çalışanları	1	1,8			

Tablo 8'e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 25 tanesinde (%43,9) katılımcıların

üniversite öğrencisi, 7 tanesinde (%12,3) lise (Ortaöğretim) öğrencileri olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. İncelenen Tezlerin Oluşumunda Yer Alan Katılımcıların Sayılarına Yönelik Bulgular

Katılımcı Sayısı	F	%
0-100	3	5,3
101-200	4	7,0
201-300	9	15,8
301-400	8	14,0
401-500	11	19,3
501-600	9	15,8
601-700	5	8,8
701-800	4	7,0
801-900	2	3,5
901 ve üzeri	2	3,5
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 9'a göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin katılımcı sayıları 11 tanesi (%19,3) 401-500 kişi arasında, 9 tanesi (%15,8) 201-300 kişi arasında

ve 9 tanesi de (%15,8) 501-600 kişi arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 10. İncelenen Tezlerin Ulusal Tez Merkezinde Sınıflandırıldığı Konu Başlıklarına Yönelik Bulgular

KONU-1	F	%
Psikoloji	13	22,8
Eğitim ve Öğretim	18	31,6
Hemşirelik	3	5,3
Aile Hekimliği	5	8,8
Bilim ve Teknoloji	4	7,0
Turizm	1	1,8
İletişim Bilimleri	2	3,5
İşletme	3	5,3
Psikiyatri	1	1,8
Hastaneler	1	1,8
Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri	1	1,8
Din	1	1,8
Halk Sağlığı	1	1,8
Spor	2	3,5
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	1	1,8
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 10'a göre İncelenen tezlerin ulusal tez merkezinde sınıflandırıldığı konu başlıklarına yönelik bulgularda konu sınıflandırılmasının ilkinde

18 tanesi (% 31,6) Eğitim ve Öğretim konusunda olduğu saptanmıştır.

Tablo 11. İncelenen Tezlerin Ulusal Tez Merkezinde Sınıflandırıldığı Konu Başlıklarına Yönelik Bulgular

KONU -2	F	%
,00	39	68,4
Psikiyatri	1	1,8
Psikoloji	14	24,6
İşletme	1	1,8
Hemşirelik	1	1,8
İletişim Bilimleri	1	1,8
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 11'e göre İncelenen tezlerin ulusal tez merkezinde sınıflandırıldığı konu başlıklarına yönelik bulgularda ikinci konu sınıflandırılmasında

39 tanesinde (%68,4) ikinci konu başlığı olmadığı ve 14 tanesi (%24,6) psikoloji konusunda sınıflandırıldığı saptanmıştır



Tablo 12. İncelenen Tezlerin Ulusal Tez Merkezinde Sınıflandırıldığı Konu Başlıklarına Yönelik Bulgular

KONU-3	F	%
Konu başlığı yok	53	93,0
Sosyoloji	2	3,6
İletişim Bilimleri	1	1,8
Spor	1	1,8
<b>Toplam</b>	<b>57</b>	<b>100,0</b>

Tablo 12'ye göre İncelenen tezlerin ulusal tez merkezinde sınıflandırıldığı konu başlıklarına yönelik bulgularda üçüncü konu sınıflandırılmasında 53 tanesinde (%93) üçüncü konu başlığının olmadığı ve 2 tanesinin (%3,6) sosyoloji konusunda başlıklandırıldığı saptanmıştır.

Tablo 13. İncelenen Tezlerin Anahtar Kelimelerine Yönelik Bulgular

Anahtar kelime 1	F	%	Anahtar kelime 1	F	%
Nomofobi	25	43,9	Dijital Bağımlılık	2	3,5
Ağrı şiddeti	1	1,8	Örgütsel Hafıza	1	1,8
İş tatmini	1	1,8	Lise Öğrencileri	1	1,8
Aleksitimi	1	1,8	Ergen	1	1,8
Hemşirelik	1	1,8	Beş Faktör Kişilik Özellikleri-	1	1,8
Büyüme Modeli	1	1,8	Bağlanma	1	1,8
Psikolojik İhtiyaçlar	1	1,8	Dijitalleşme-	1	1,8
Öğrenci	1	1,8	Akıllı Telefonlar	1	1,8
Dijital Oyun Bağımlılığı	1	1,8	Turizm İşletmeleri	1	1,8
Sosyotelizm	1	1,8	Yeni İletişim Teknolojileri	1	1,8
Pozitif Psikolojik Sermaye	1	1,8	Eğitim Teknolojisi	1	1,8
Spor-	1	1,8	Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi	1	1,8
Akıllı telefon bağımlılığı	4	7,0	Bağımlılık	1	1,8
Akıllı Telefon	1	1,8	İnternet	1	1,8
Genel Aidiyet	1	1,8	Toplam	57	100,0

Tablo 13'e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 25 tanesinde (%43,9) ilk anahtar kelime nomofobi olarak saptanmıştır.

Tablo 14. İncelenen Tezlerin Anahtar Kelimelerine Yönelik Bulgular

<b>Anahtar Kelime 2</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>Anahtar Kelime 2</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nomofobi	11	19,3	Akıllı Telefon	3	5,3
Bağlanma Stilleri	1	1,8	Gündüz Uykululuk	1	1,8
Liseye Geçiş Sınavı	1	1,8	Dijital Hastalık	1	1,8
Deneyim Örnekleme Yöntemi	1	1,8	Sosyal Kaygı	1	1,8
Boyun Ağrısı	1	1,8	Ayrılma Anksiyetesi	1	1,8
Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu	1	1,8	Uyku Kalitesi	1	1,8
Sağlık Çalışanı Hemşirelik	1	1,8	Akıllı Telefon Bağımlılığı	2	3,5
Dijital Bağımlılık	1	1,8	Kişilik Özellikleri	1	1,8
Aleksitimi	1	1,8	Bağlanma Biçimleri	1	1,8
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1	1,8	Cep Telefonu	2	3,5
Bilinçli Farkındalık	1	1,8	Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	1	1,8
Algılanan Sosyal Destek	1	1,8	Cinsiyet	1	1,8
Netlessfobi	1	1,8	Üst Biliş	1	1,8
İnternet Bağımlılığı	1	1,8	Sosyal Medya	2	3,5
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	1	1,8	Sanal Kaytarma	1	1,8
İyi Oluş	1	1,8	Dijital Bağımlılıklar	1	1,8
Nevrotik Eğilimler	1	1,8	Öğretmen Teknoloji Yeterlilikleri	1	1,8
İlişki Ağı Kurma Yeteneği (Networking Ability)	1	1,8	Sosyodemografik Değişkenler	1	1,8
Üniversite	1	1,8	Gündemi Kaçırma Korkusu	1	1,8
			Taşınabilir Cep Telefonu	2	3,5
			<b>Toplam</b>	<b>56</b>	<b>98,2</b>

Tablo 14'e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 11 tanesinde (%19,3) ikinci anahtar kelime nomofobi olarak saptanmıştır.

Tablo 15. İncelenen Tezlerin Anahtar Kelimelerine Yönelik Bulgular

Anahtar3	F	%	Anahtar3	F	%
,00	2	3,5	Yaşam Kalitesi	1	1,8
Nomofobi	13	22,8	Bağlanma Stiller	1	1,8
Yetiştirilme Tutumları	1	1,8	Öğretmen Adayları	1	1,8
Ortaokul Öğrencileri	2	3,5	Depresyon	2	3,5
Sosyal İyilik Hali	1	1,8	Beş Faktör Kişilik Model	1	1,8
Hiyerarşik Doğrusal Modelleme	1	1,8	Kişilik Özellikler	1	1,8
Akıllı Telefon Bağımlılığı	2	3,5	Mizaç Ve Karakter	1	1,8
Sosyal Bağlılık	1	1,8	Aleksitimi	1	1,8
Çözüm Odaklı Yaklaşım	1	1,8	Durumsal Fobi	1	1,8
Öz Kontrol	1	1,8	Kişilik-	1	1,8
Stresle Başa Çıkma	1	1,8	Rekreatif Etkinlik	1	1,8
Sosyal Yabancılaşma	1	1,8	Ruhsal Ve Davranışsal Sorunla-	1	1,8
Yalnızlık	1	1,8	Mobil Ticaret	1	1,8
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	1	1,8	Sosyal Medya Uygulamaları	1	1,8
İnternet Bağımlılığı	1	1,8	Öğretmenler	1	1,8
Yaşam Doyumu	3	5,3	Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı-	1	1,8
Obsesif Kompulsif Bozukluk	1	1,8	Netlessfobi	1	1,8
Sosyal Fobi	1	1,8	Mobil	1	1,8
Dürtüsellik	1	1,8	Bağımlılık	2	3,5
			Toplam	57	100,0

Tablo 15'e göre çalışma kapsamında incelenen tezlerin 13 tanesinde (% 22,8) üçüncü anahtar kelime nomofobi olarak saptanmıştır.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada Türkiye’de lisansüstü düzeyde yapılan ve nomofobi konusunu içeren 57 tane tez tespit edilerek incelenmiştir. Çalışma kapsamında incelenen tezlerin 54 tanesi (%94,7) Türkçe dilinde yazılmıştır. Ülkemizde yüksek lisans öğrencilerinin bu konuda farkındalıklarının yüksek olduğu ve konunun yeni incelenen bir alan olması durumu paralelinde düşünülürse çalışmalarının 47 tanesinin (% 82,5) yüksek lisans kapsamında yapılmış olmasını desteklemektedir.

Çalışma kapsamında incelenen tezlerin en yüksek sayıda gerçekleştirildiği 19 tanesi (% 33,3) 2020 yılı ve 19 tanesi (% 33,3 ) 2021 yılında yapılmıştır. Bu alanda akla gelen ilk konu ülkemizde de 11 Mart 2020 yılı içerisinde ilk vakasının açıklandığı Covid-19 ve işlerin uzaktan yöntemlerle gerçekleşmesinin kişilerin kullanım düzeylerini arttırdığı gelebilmektedir. Akıllı telefonlar bilgisayarlardan daha küçük ve daha kolay elde edilebilir durumlarına ilaveten kullanımda anlık çevrimiçi işlemler ile hayatı kolaylaştırabilmektedir (Sağır ve Eraslan, 2019). Modern bağımlılık olarak nitelendirilen akıllı telefon bağımlılığı da bu süreç içerisinde pekiştiği düşünülerek çalışmalarda izlenen artış desteklemektedir.

İncelenen tez çalışmalarının katılımcıları ve sayıları açısından ele alındığında farklı durumlar gözlemlenebilmektedir. Ancak 25 tanesi (% 43,9) üniversite öğrencilerinde yapılmış olan tezler evrenin yarısına yakın bir oranı ifade etmektedir. Özellikle 1990’lar ile başlayan ve 1995-2012 yılları arasında doğmuş olan genç nesil Z kuşağı olarak adlandırılmaktadır (Torun, 2018). Kendileri en fazla 20’li yaşlarında olan ve dünyaya geldikleri andan itibaren internetle bir arada yaşayan Z kuşağının üyelerinin, iletişime hız katmak ve eğlenceli hâle getirmek için tasarlanan araçları kullandığı gözlemlenmektedir (Yıldırım v.d., 2015). Çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin

yoğunlukla tercih edilmesini açıklayıcı nitelik taşımaktadır. Katılımcıların sayısal yoğunluklarına bakıldığında 11 tanesi (% 19,3) 401-500 kişi ile büyük bir örnekleme sahip ve sonuçları açısından geçerlik yorumu yapılabileceği düşünülebilmektedir.

Çalışmaların 4 tanesi (%7) Üsküdar Üniversitesi 4 tanesi (%7) Sağlık bilimleri üniversitesinde yürütülmüştür. Ayrıca 19 tane (%33,3) çalışma Sosyal Bilimler Enstitüsü ve 17 tanesi (%29,8) Eğitim Bilimleri ABD de yapıldığı gözlemlenmektedir. Buna ek olarak nomofobi durumunun bağımlılık ve sağlık konularıyla alakalı olması dolayısıyla sağlık bilimleri alanında çalışmaların yapılması da beklenebilmektedir. Bu durumu destekleyici nitelikte veriler Tablo.6 da yer alan ve sağlık bilimlerinde birden fazla ana bilim dalı olması durumuyla açıklanabilmektedir.

Ulusal tez merkezinde yer alan tezlerin sahip oldukları ve içerikleri açısından fikir vermekte olan anahtar kelimelerden sadece ilk üç tanesi incelemeye alınmıştır. Anahtar kelimelerden ilki 25 tanesinde (% 43,9) Nomofobi, anahtar kelimelerin ikincisi 11 tanesinde (% 19,3) nomofobi ve anahtar kelimelerin üçüncüsü 13 tanesinde (% 22,8 ) nomofobi olarak gözlemlenmektedir. Çalışmaların ilk üç anahtar kelimelerinin her birisinde en yüksek oranın nomofobi alanında olduğu da tespit edilebilmektedir. Sadece bir çalışmada sekiz anahtar kelime kullanılmış olup ‘Fomo’ kelimesi tercih edildiği de saptanmıştır.

İncelenen çalışmalar desenleri açısından incelendiğinde tamamının nicel yöntemle gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Çalışmalar içerisinde yer alan anket çalışmalarından en çok tercih edilen bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları ölçmek için Yıldırım ve Correia tarafından geliştirilen (Yıldırım v.d., 2015) ve 7’li likert

şeklinde hazırlanan, 20 maddelik Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) kullanılmıştır. Yıldırım ve Correira'nın (2015) yaptığı çalışmada bireylerin nomofobik durumlarına ilişkin dört alt boyutun olduğu belirtilmiştir. Bunlar; (i) Çevrimiçi olamama, (ii) İletişimi kaybetme, (iii) Cihazdan Yoksunluk, (iv) Bilgiye Ulaşamama olarak ifade edilmiştir.

Yıldırım ve Correira'nın (2015) yaptığı çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,95 olarak, alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise 0,94; 0,87; 0,83 ve 0,81 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu ölçeğin Türkçeye uyarlanması Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2015) tarafından yapılmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmaların sonucunda gözlemlenen en önemli durum nomofobi alanında çok sınırlı çalışmaların yapılmış olmasıdır. Bu bağlamda çalışmaların sayısının artırılması ve sadece nicel yöntemler değil nitel ya da karma yöntemlere yer verilmesi de önem arz etmektedir. Nomofobi gençlerde ön planda tutulsa dahi aslında hayatın bir çok alanına yayıldığı bilinmektedir. Çalışmaların genç kuşakta olması durumu bilinç düzeylerinin yüksek olması ve kolay yanıt alabilme durumuyla düşünülebilmektedir. Buna ek olarak, özellikle pandemi sonrası alışkanlıkların arttığını düşünenecek olursak , araştırmaya konu olan örneklemelerin daha da detaylandırılması önem arz etmektedir. Özellikle uluslararası zeminde yer alan teknik mola tabiri ülkemizde de gündeme gelmeli ve çalışmalara konu olan örneklem özellikle teknik personeller üzerine de yoğunlaştırılması gerektiği önerilebilir . Çalışmaların sonunda yer alan bağımlılık ya da kullanım durumları neticesinde kurumların kanuni molalarına ek olarak teknik mola ya da teknolojik molalarla çalışanın etkilenmesinin önüne geçilmesi, kaza ya da işin aksaması durumunda engellenebilmesi düşünülmektedir. Ayrıca kurumlarda, okullarda hatta insana ulaşılabilir her alanda mobil çağın yeni hastalığı olan nomofobinin, kişiler tarafından algılanabilmesi ve farkındalıklarının sağlanabilmesi için daima eğitimler ve durumun sanıldığından daha farklı

olduğunun anlanabilmesi için değişik çalışmalar yapılması da önerilebilmektedir.

Yapılan çalışmaların genç kuşak olarak adlandırılan ve henüz saha çalışması görmemiş olan katılımcılarda olması çalışma hayatına hazırlık için önemli bir adım olarak değerlendirilebilmektedir. Kişilerin sosyal medya, iletişim ve buna benzer sürelerden asla geri kalmayacakları düşünülecek olursa süreç içerisinde akıllı saat, kulaklık ya da taşınabilir uyarı sistemlerinin geliştirilmesi ve kullanılması ile ilgili de tedbirlerin oluşması için farkındalık yaratılmalıdır. Günümüz şartlarında vazgeçilmez bir unsur olan teknoloji sürekli gelişecek ve bağımlılık kontrol dışında meydana gelmektedir. Kişilerin alacağı tedbirler yanında süreçte öğrencilere gerek ders gerek kurs olarak müfredatta gözlenebilir ve katkı sağlaması muhtemel gelişmeler de planlanmalıdır. Özellikle ülkemizin gelişmekte olması ve hızla gelişen bir sanayiye sahip olması ara elemanları da ön plana çıkarmaktadır. Yapılan çalışmalara ek olarak ara elemanlar üzerinde gözlem ve çalışmalarla durumların tespiti önem arz etmektedir. Özellikle 2020 yılı itibariyle tüm kurum ve kuruluşlarda zorunlu hale gelmiş olan iş sağlığı ve güvenliği kuralları çerçevesinde eğitimlerin planlanması gündeme alınmalıdır. Bu sayede muhtemel dikkatsizlik ile gerçekleşebilir kaza ve ramak kala olayların da önlenmesi mümkündür.

## REFERANSLAR

Albayrak, E. ve Çiltaş, A. (2022). Türkiye’de matematik eğitimi alanında yayınlanan matematiksel model ve modelleme araştırmalarının Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi 2022: 7(1): 1-31

Augner, C. ve Gerhard W. H. (2012). "Associations Between Problematic Mobile Phone Use And Psychological Parameters In Young Adults". *International Journal of Public Health*, 57(2), s. 437–441. <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>

Bozkurt, Ö. Ç. ve Minaz, A. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 268–286, <https://doi.org/10.20875/makusobed.306903>

Bragazzi, N. L. ve Giovanni D. P. (2014). "A Proposal For Including Nomophobia İn The New DSM-V", *Psychology Research and Behavior Management*, 7, s. 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Chen, L., Zheng Y., Wenjie T., Fuyin, Y., Xiaodan, Xie and Jincai, He (2016). "Mobile Phone Addition Levels And Negative Emotions Among Chinese Young Adults: The Mediating Role Of Interpersonal Problems", *Computers in Human Behavior*, 55, s. 856–866. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.030>

Dinçer, S. (2018). Eğitim bilimleri araştırmalarında içerik analizi: meta-analiz, meta-sentez, betimsel içerik analizi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 7(1): 176-190.

Elhai, J. D., Robert D. D., Jason C. L. and Brian J. H. (2017) "Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview And Systematic Review Of

Relations With Anxiety And Depression Psychopathology", *Journal of Affective Disorders*, 207, s. 251–259.

<https://doi.org/10.1016/J.JAD.2016.08.030>

Erdem, H., Türen U ve Kalkın, G. (2017). "Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri Ve Kamu Çalışanları Örneklemi", *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1(10), s.1-12.

<https://doi.org/10.17671/btd.30223>

Hoşgör, H., Ö. Tandoğan ve D. G. Hoşgör (2017). "Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi: Sağlık Personeli Adayları Örneği" *The Journal of Academic Social Sciences*, 46(46), s. 573–595, <https://doi.org/10.16992/ASOS.12266>

King, A. L. S., Alexandre M. V. and 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), s.52–54, <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>

Madhusudan, M., Sudarshan, P., Sanjay, T. V., Gopi, A. ve Fernandes, S. (2017). "Nomophobia And Determinants Among The Students Of A Medical College in Kerala", *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(6), s. 1046–1049, <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2017.0203115022017>

Sağır, A. ve Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye’de üniversite gençliği örneği. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* , 10(17), 48-78. DOI: 10.26466/opus.515339

Torun, U. B. (2018). Z Kuşağının Akıllı Telefonlar Üzerinden Yazılı İletişimde Emoji Kullanma Eğilimlerine Yönelik Bir Araştırma, Trt Akademi, Cilt 03, Sayı06 s:15

Yıldırım, C. & Correia A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

Yıldırım, S. ve Kışioğlu, A. N. (2018). "Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo", *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, <https://doi.org/10.17343/sdutfd.380640>

Yıldırım, C., Sumuer E., Adnan, M. & Yıldırım, S. (2015). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.

Walsh, S. P., White, K. M. and Ross, McD Y. (2010). "Needing To Connect: The Effect Of Self And Others On Young People's Involvement With Their Mobile Phones", *Australian Journal of Psychology*, 62(4), s. 194-203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>