



2023, 12 (5), 2668-2686 | Araştırma Makalesi

Büyüyen Korku: Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Üzerine Bir Çalışma

Pelin YOLCU¹

Hasan ÇİFTÇİ²

Öz

Teknoloji çağında teknolojinin oldukça hızlı gelişmesi ile birlikte insanların yaşam tarzı da değişiklik göstermiştir. İnsanların teknoloji vasıtasıyla tüm ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri mümkün hale gelmiştir. Günümüzde gelişen teknoloji bazı bağımlılıkları hayatımıza sokmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte görülen bu durum, günlük hayatta dikkat çekici bir hal almıştır. İçinde yaşadığımız dijital çağda hemen hemen her işlem akıllı cep telefonları üzerinden yürütülmektedir. Bu nedenle mobil telefonlar günümüzün vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu çalışmada temel amaç Meslek Yüksekokul öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin tespit edilmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise öğrencilerin nomofobi düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmada nicel veri toplama tekniklerinden anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Harran Üniversitesi Birecik Meslek Yüksekokulu Bilgisayar Teknolojileri Bölümü Bilgisayar Programcılığında eğitim gören 353 öğrenci oluşturmaktadır. Bu kapsamda çalışmada Yıldırım vd. (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan NMP-Q ölçeği kullanılarak 353 öğrenciye anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 İstatistik Analiz Programı kullanılarak Bağımsız Örneklem T Testinden ve OneWayAnova (varyans analizi) analizleri yapılmıştır. Katılımcıların en yüksek düzeyde algıladıkları boyut iletişimi kaybetme boyutudur (Ort.= 3,26). Dolayısıyla meslek yüksekokulu öğrencilerinin iletişimi kaybetme korkusu yaşadıkları söylenebilir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet açısından istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu kapsamda tüm boyutlarda kadınların ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Nomofobi düzeyleri sınıf değişkenine göre incelendiğinde; bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Nomofobi düzeyleri yaş değişkenine bakıldığında; bilgiye ulaşamama ve cihazdan yoksunluk boyutlarında, gelir değişkenine göre incelendiğinde ise sadece çevrimiçi olamama boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon, Akıllı Telefon Kullanımı, Bağımlılık, Akıllı Telefon Bağımlılığı

YOLCU, P., & ÇİFTÇİ, H. (2023). Büyüyen Korku: Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Üzerine Bir Çalışma. İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 12(5), 2668-2686. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1298141>

| | |
|---|------------|
| Geliş Tarihi | 17.05.2023 |
| Kabul Tarihi | 01.11.2023 |
| Yayın Tarihi | 31.12.2023 |
| *Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir. | |

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Görsel ve İşitsel Teknikler ve Medya Yapımcılığı Bölümü, Diyarbakır, Türkiye, peлин.yolcu@dicle.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7235-4671

² Doç. Dr., Harran Üniversitesi Birecik MYO, Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı, Şanlıurfa, Türkiye, hasanciftci@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5595-5726



2023, 12 (5), 2668-2686 | Research Article
Growing Fear: A Study on the Fear of Mobile Telephone Deprivation
(Nomophobia)

Pelin YOLCU¹

Hasan ÇİFTÇİ²

Abstract

[With the rapid development of technology in the age of technology, people's lifestyles have also changed. It has become possible for people to meet all their needs through technology. Today, developing technology has introduced some addictions into our lives. Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte görülen bu durum günlük hayatta dikkat çekici bir hal almıştır. In the digital age we live in, almost every transaction is carried out via smartphones. For this reason, mobile phones have become an indispensable part of today. The main purpose of this research is to determine the nomophobia levels of Vocational School students. Another aim of the study is to compare the nomophobia levels of students according to different variables. The survey technique, one of the quantitative data collection techniques, was used in the study. The study group of the research consists of 353 students studying at Harran University Birecik Vocational School Computer Technologies Department Computer Programming in the 2022-2023 academic year. In this context, in the study, a survey was applied to 353 students using the NMP-Q scale, which was adapted into Turkish by Yıldırım et al. (2016). The obtained data were analyzed from Independent Sample T Test and One Way Anova (analysis of variance) using SPSS 22.0 Statistical Analysis Program. The dimension that the participants perceived at the highest level is the dimension of losing communication (Mean= 3.26). Therefore, it can be said that vocational school students have a fear of losing communication. As a result of the research, a statistically significant difference was found in the nomophobia levels of the students in terms of gender. In this context, it was determined that the averages of women were higher than men in all dimensions. When the nomophobia levels are examined according to the class variable; A statistically significant difference was found in the dimensions of not being able to access information and not being online. When the nomophobia levels are examined in terms of the age variable; It has been determined that there is a statistically significant difference in the dimensions of not being able to access information and deprivation of a device, and when it is examined according to the income variable, only in the dimension of not being able to go online. and pasted here.

Keywords: Nomophobia, Smart Phone, Smartphone Use, Addiction Smart Phone Addiction

YOLCU, P., & ÇİFTÇİ, H. (2023). Growing Fear: A Study on the Fear of Mobile Telephone Deprivation (Nomophobia). Journal of the Human and Social Science Researches, 12(5), 2668-2686. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1298141>

| | |
|---|------------|
| Date of Submission | 17.05.2023 |
| Date of Acceptance | 01.11.2023 |
| Date of Publication | 31.12.2023 |
| *This is an open access article under the CC BY-NC license. | |

¹ Dr. Lecturer Member, Dicle University, Diyarbakır Vocational School of Technical Sciences, Department of Audiovisual Techniques and Media Production, Diyarbakır, Turkey, pelin.yolcu@dicle.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7235-4671

² Assoc. Dr., Harran University Birecik Vocational School, Department of Marketing and Advertising, Public Relations and Promotion Program, Şanlıurfa, Türkiye, hasanciftci@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5595-5726

Giriş

Günümüzde bilgi iletişim teknolojileri dünyasında yaşanan değişimler internetin ve buna bağlı olarak cep telefonlarının insanların yaşamlarında değerli bir yer edinmesine olanak sağlamışlardır. Akıllı telefon kullanım oranları gelişmiş ülkelerde hem de gelişmekte olan ülkelerde artışa geçmiştir. Hızla gelişen teknoloji günlük rutinlerimiz ve alışkanlıklarımızı önemli ölçüde etkilemiştir.

Teknolojide yaşanan değişimden cep telefonlarında nasibini almış, cep telefonlarında da büyük değişimler yaşanmıştır. Cep telefonları gündelik yaşantının önemli bir enstrümanı vasfını almıştır (Gezgin ve Çakır, 2016). Bunun başlıca sebeplerinden biri telefonlarının iletişimde birçok kolaylığı sunması, kullanılan uygulamalar aracılığıyla günlük yaşamı kolaylaştırması (King vd., 2014). Kişiselleştirme özelliğinin olması ve konum hizmeti vermesi bulunmaktadır (King vd., 2010).

Türkiye İstatistik Kurumunun elde ettiği verilere bakıldığında 2022 yılı içerisinde hane %94,1'inin evden İnternete erişimi olduğu. İnternet kullanımının 16-74 yaş gruplarında 2021 yıl içerisinde %82,6 bandında 2022 yılında ise %85,0 olduğu (tuik.gov.tr). Gerçekleştirilen araştırmalarda akıllı telefonların internet erişimde ilk tercih olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'de akıllı telefon kullanıcı sayısı günümüzde 55 milyon 140 'dir. Cihazların yüzde 59,72'si internete erişimli akıllı telefon, %37,98'i bilgisayar, % 2,27 'si tablettir (wearesocial). 2022 yılı ilk 3 ayında kişilerin %82,7 'si düzenli şekilde internet kullandığı, Kişiler yüksek oranla sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarından %82,0 ile WhatsApp'ı, %67,2 YouTube'u ve %57,6 ile Instagram kullandığı, kişilerin son 12 ayda İnternet kullanıp İnternet aracılığıyla hizmet-mal sipariş verme veya satın alma (e-ticaret) oranı, 2021 yılı içerisinde %44,3 fakat 2022 yılında %46,2 olmuştur (tuik.gov.tr).

Akıllı telefon kullanımına bağlı oluşan sorunlardan biri nomofobidir (Yıldırım ve Correia, 2015, s.131). Nomofobi psikoloji alan yazınında akıllı telefonların sorunlu ve yüksek düzeyde kullanımı ifade eden yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Gezgin vd., 2017: 87). Nomofobi bağımlılık durumu düzeyinde bir kavram olarak yığı kategorisinde de yer almaktadır. Nomofobi manasız korkular ile bu korkulardan kaynaklanan negatif zihinsel ve fiziksel durumlarla bağlantılıdır (Erdem vd., 2016, s.924).

Nomofobi kavramı 21. yüzyılın yeni fobisi şeklinde isimlendirilmiş, kişinin mobil telefona ulaşamadığı veya akıllı telefon aracılığıyla iletişim sağlayamadığında hissedilen korku manasında tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015, s.131; King vd., 2013, s.141). Nomofobi, sadece insanların akıllı telefona ulaşamadığı zamanlarda değil, yalnızca bilgi almak için telefona erişemediği durumlarda da oluşmaktadır (Zethy ve Octaviani, 2017, s. 17).

Nomofobi, birey telefonunu unuttuğunda ya da çekim sahası dışına çıkıldığında, telefonun şarjının sıfırlandığı zamanlarda oluşan, kişinin yaşamını olağan seyrinde devam ettirmesini son derece olumsuz etkilemektedir (Dixit vd., 2010, s.339). Son yıllarda internet kullanımının kişiselleşmesiyle birlikte haberleşme ve iletişim alanlarında köklü değişiklikler olduğu görülmektedir (Erdoğan, 2021, s.25-26). Özellikle akıllı telefon kullanıcıları telefonlarını sadece konuşmak için kullanmamaktadırlar. Akıllı telefonların internete bağlanabilme özelliği olması, birçok uygulama ve özellikle sosyal medya uygulamalarının varlığı kullanıcıların

akıllı telefonlarla daha çok zaman geçirmelerine ve sorunlu akıllı telefon kullanım tutumlarının gelişmesine yol açmaktadır (Yıldırım vd., 2016; Yıldırım ve Correia 2015). Nomofobik kişileri diğer insanlardan ayıran bir takım göstergeler bulunmaktadır. Bu bireyler, düzenli olarak akıllı telefon kullanmakta ve birkaç cihaza aynı anda sahip olmaktadır. Telefona erişemedikleri zaman ya da sistemsel problemler yaşadıkları zaman kaygı düzeyleri artmakta ve öfkelenmektedirler, sistematik olarak ekrana bakma ve mesaj kutusunu kontrol etme eğilimindedirler. Akıllı telefonları her zaman açık konumdadır ve uyku esnasında dahi telefonları yanlarındadır (Bragazzi ve Puente, 2014, s.156-157).

Günümüzde akıllı cep telefonları, bilgisayarlar, tabletler yoluyla insanlar hızlı ve kolay bir şekilde internet ve sosyal medya mecralarına bağlanmakta ve istedikleri bilgiye kolaylıkla ulaşabilmektedirler (Erdoğan, 2021:165). Bu durum özellikle Türkiye’de internet ve akıllı telefon kullanımında gençlerin ön sıralarda yer almasına neden olmaktadır. Dolayısıyla bu sebepler gençleri internet ve akıllı telefon bağımlılığı yönünden riskli gruba taşımaktadır. Akıllı telefon kullanım oranlarının yüksek olması, bu kullanımının bağımlılıktan mı, alışkanlıktan mı ya da dürtü bozukluğundan mı kaynaklanıyor olduğunu düşündürmektedir (Minaz ve Çetinkaya Bozkurt, 2017, s.270).

Nomofobiyle ilgili yapılan araştırmaların birçoğu gençler ve öğrenciler üzerine yapılmıştır. Bu nomofobinin gençleri daha çok etkilediği öngörüsünden hareketle yapılmaktadır. Bu çalışma da üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeylerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından nomofobinin belirtileri:

- Fazla zaman harcayarak cep telefonunu düzenli ve fazlaca kullanma,
- Beraberinde sürekli şarj cihazı taşıma,
- Birden daha fazla cep telefonuna sahip olma,
- Akıllı telefonunun yanında olmaması, Akıllı telefonunun internete bağlı olmaması, Akıllı telefonunu kaybetme, Akıllı telefonunun pilinin bitmesi veya arama kotasının sona ermesi fikrinin dahi kişiye kendini kaygılı, gergin hissettirmesi,
- Bireyin Akıllı telefonunu kullanımının yasak olduğu mekânlardan (tiyatro, havaalanı, toplu taşıma, cafe vb) uzak durmaları,
- Sürekli olarak çağrı veya mesaj alıp almadıklarını kontrol etmeleri amacıyla defalarca telefonlarına bakmaları,
- Sürekli şekilde 7/24 cep telefonunu açık tutmaları,
- Cep telefonunu yatağının başından ayırmamak,
- Yüz yüze etkileşimde bulunulan; kaygı ve strese yol açacak insanların sayısının çevrelerinde azalması,
- İletişim yöntemi olarak yeni iletişim teknolojilerini tercih etme,
- Cep telefonunu borç ederek satın alma olarak belirlenmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014).

Numaralandırılan maddelere ek olarak bir takım insanlarda “telefon çalma” sesini hayali şekilde duymaları nedeniyle daima telefonlarını kontrol etmeleri de strese sebep olmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Text

Nomofobinin Etkileri

Nomofobinin insan sağlığı üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler insan sağlığına olumsuz yönde yansımaktadır. Telefonla sürekli temas halinde olan kişi genellikle aynı pozisyonda kalmakta bu durumda boyun ve omurga sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Xie vd., 2017; Shan vd., 2013).

Nomofobik davranışlar gösteren bireyler, bu tutumlarını araba kullanırken de devam ettirmektedirler. Bir yandan araba kullanıp bir yandan telefonla ilgilenen sürücüler hem kendi hayatlarını hem de başkalarının hayatlarını tehlikeye atmaktadırlar (Cazzulino vd., 2014).

Buna ek olarak aynı durum yayalar içinde geçerlidir. Karşıdan karşıya geçmeye çalışan kişi yine telefona bakmakta kendi yaşamını tehlikeye atmakta ve başka kazalara da sebep olabilmektedir. Sürekli dijital ekrana maruz kalan kullanıcılar da dikkat dağınıklığı semptomlar görülmekte bu durum kişinin günlük yaşantısını etkilemektedir (Thompson vd., 2013; Schwebel vd., 2012).

Nomofobik davranışlar sergileyen kişilerin psikolojik sağlıklarının iyi olmadığı bilinmektedir (Harwood vd., 2014). Akıllı telefonda uzak kalma ya da erişimin olmaması kişinin stresini arttırmakta (Mangot vd.,2018) ve buna paralel olarak anksiyete davranışlar gözlemlenmektedir (Wolniewicz vd., 2018; Thomee vd., 2011; Yen vd., 2009;Lemola vd., 2015;Harwood vd., 2014; Elhai vd. 2017).

Literatür taraması yapıldığında nomofobinin anksiyete ile depresyona yol açmadığına aslında anksiyete ve depresyon belirtileri gösteren bireylerin nomofobi eğiliminde olduğu ve nomofobik davranışlar gösterebileceği belirtilmiştir (Thomee vd.,2011; Van den Eijnden vd., 2008). Nomofobinin kişi üzerinde ki etkileri sadece anksiyete ve depresyonla sınırlı kalmamaktadır. Nomofobi kişinin uyku düzenini ve uyku kalitesini negatif yönde etkileyerek insomniaya (uykusuzluk) yol açmaktadır (Yogesh vd.,2014).

Yapılan çalışmalarda nomofobik davranışlar sergileyen kişilerin, kontrol grubuna göre mesaj ve arama almadıkları zaman çok daha az reddedilmişlik, güvensizlik ve yalnızlık hissettikleri belirtilmektedir (American Psychiatric Association, 2014).

Nomofobik davranışlar sergileyen genç yetişkin grup ve ergenler, cep telefonunun aktif olarak her an kullanmakta ve sosyal medya da her zaman online durumda olmaları gerekliliği hissini duymaktadırlar. Böylelikle ders çalışmaları ya da işlerine yoğunlaşmaları gereken zamanlarda telefonla meşgul oldukları için hem okulda akademik başarıları düşmekte (Samaha ve Havi 2016; Dixit vd.,2010). Hem de iş hayatında ki verimlilikleri azalmaktadır (Duke ve Montag, 2017; Montag ve Walla, 2016).

Nomofobik davranışlar gösteren ve akademik başarıları düşük olan bireyler hayatın olağan akışından uzaklaşmak, verilen görev ve sorumluluklardan kaçmak ve bu duygularla baş edebilmek için nomofobi geliştirmiş olabilecekleri, başka bir ifadeyle

akademik başarısızlık ve nomofobi arasında çift yönlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Kardefelt-Winther, 2014).

Sonuç olarak Nomofobinin etkileri:

- Kişilerin sağlığına zarar vermektedir.
- Trafikte, araç kullanırken, kişi sağlığına zarar vermektedir.
- Kişilerde dikkat dağınıklığına neden olur.
- Ellerin kullanımında işlev bozukluğuna neden olur.
- Kişi psikolojisine negatif etkileri olur.
- Uyku kalitesini düzeyini olumsuz şekilde etkiler.
- Akademik başarıyı motivasyonu üzerinde negatif etkilerde bulunur(marpam.marmara.edu.tr)

Literatür Taraması

İngiltere’de 2008 yılında Posta İdaresince yapılan bir çalışmada nomofobi kavramı ilk kez kullanılmıştır. İngilizce “No MobilephonePhobia”, kavramının karşılığı “akıllı telefonsuz kalma” fobisinden türetilmiştir.2100 akıllı telefon kullanıcısı üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının nomofobi hastalığına sahip oldukları bildirilmiştir. Aynı araştırma verilerine göre erkekler kadınlara oranla daha fazla nomofobi olma riski taşımaktadırlar. Kadın kullanıcıların %48’i, erkek kullanıcıların %58’i telefonlarının şarjının bitmesi, kapsama alanı dışında kalmaları, çalınması ve kaybolması durumunda anksiyete durumlarının yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.

Çalışmaya katılanların yüzde ellisinden çoğu akıllı telefonlarının hep açık olduğunu, kısa aralıklarla telefonun açık olup olmadığını, mesaj ya da arama gelip gelmediğini kontrol ettiklerini söylemişlerdir. Yapılan farklı bir çalışmada ise örneklem grubunun günde ortalama otuz dört defa akıllı telefonlarını kontrol ettikleri bildirilmiştir (Dailymail, 2008).

2012 yılında İngiltere’de yapılan farklı bir çalışmada katılımcıların % 66’sının nomofobik davranışlar sergilediği sonucu elde edilmiştir. Bu kişiler gittikleri her yere akıllı telefonlarını da götürdüklerini, uyku sırasında da telefonun yataklarına yakın bir yerde tuttuklarını belirtmişlerdir.

İngiltere’de yapılmış olan iki çalışmadan ilkinin verilerine bakıldığında nomofobiden şikâyetçi kişi oranında önemli bir artış olduğu gözlemlenmektedir. Diğer çalışmanın verilerine göre erkeklerden (%61) kadınların (%70) nomofobiden daha fazla şikâyetçi olması birinci çalışma ile farklılık göstermektedir. İngiltere’de kadınların nomofobik olma durumları dört yıl içinde erkeklere göre hızlı bir artış göstermiştir. 2012 yılında yapılan çalışmada 18-24 yaş aralığında ki bireylerin % 77 oran ile en yüksek riskli grupta yer aldığı, 25-24 yaş aralığında yer alan grubun % 68 oranıyla onları takip ettiği buna ek olarak 55 yaş üzerindeki kullanıcıların da bu iki grubun ardından riskli grup olabilecekleri bildirilmiştir (SecurEnvoy2012; e-psikiyatri.com, 2012; Yildirim ve Correia, 2015, s.130-137; Makalecafe, 2015).

2012 yılında Fransa’da 1500 akıllı telefon kullanan kişiyle yapılan çalışmada, katılımcıların %22’si cep telefonsuz tek bir gün dahi geçiremeyeceklerini bildirmişlerdir. Bu durumun 15-19 yaş aralığında %34’e yükseldiği, katılımcıların %29’u akıllı cihazlarda24 saatten daha fazla uzak kalabileceklerini ancak bu durumun onları aşırı zorlayacağını, %49’u için herhangi bir sorun oluşturmayacağını ifade etmişlerdir (e-psikiyatri.com, 2012; Türen, vd., 2017, s.4).

James tarafından geliştirilen farklı bir problemlili telefon kullanım ölçeği James (2012: 78) Sevi, vd., tarafından Türkçeye uyarlanarak Cep Telefonu Envanteri (CTE) şeklinde adlandırılmıştır. Türkiye’de kişilik özellikleriyle cep telefonu kullanımının bağlantısı incelenmiştir. Araştırmada cep telefonu kullanımının fazlaşması öz güven düşüklüğü, asosyal davranışlar, obsesif kompensif bozukluklar, moral düşüklüğü ve anksiyete yaşama ile bağlantılı bulunmuştur (Sevi, vd.,2014, s.15-22).

Yildirim ve Corraera (2015) tarafından geliştirilmiş “nomofobi ölçeği” Türkçe ‘ye çevrilip Türkiye’de ilk defa üniversite öğrencilerine yönelik nomofobi düzeyleri ölçülmüştür. 537 katılımcının yer aldığı çalışmada gençlerin % 42,6’sının nomofobiden muzdarip oldukları ve telefonsuz kalıp, iletişimlerinin kesilmesinin büyük korkuları olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada yer alan verilere göre kadınlar, erkeklere oranla daha fazla nomofobik davranışlar sergilemektedirler (Yildirim vd.,2015, s.1322-1331).

Yöntem

Araştırmanın Amacı

İletişim teknolojilerinin gelişmesi sonucunda akıllı telefon kullanımı oldukça yaygınlaşmıştır. Akıllı telefonların hayatımıza girmesi Birçok kolaylığı beraberinde getirmiştir. Ancak Akıllı telefonların insan hayatında oluşturduğu birtakım olumsuzluklar da söz konusudur. Bu olumsuzluklardan birisi de nomofobidir. Nomofobi kavramı kısaca akıllı telefondan eksik kalma korkusu şeklinde adlandırılabilir. Yapılan araştırmanın temel amacı Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin tespit edilmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise öğrencilerin nomofobi düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler ve araştırma sorusu geliştirilmiştir:

A.S.1: Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi durumları hangi seviyededir?

H1: Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri sınıfa göre farklılık göstermektedir.

H3: Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H4: Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma birtakım sınırlılıklara sahiptir.

1-Araştırmanın bulguları anketin uygulandığı Meslek Yüksekokulu öğrencilerin (Aralık)2022 zaman sürecindeki nomofobi düzeylerini ölçmektedir.

2-Anketin öğrenci nomofobi düzeylerini ölçmeye yönelik olması; isimlerinin ve diğer kişisel bilgilerinin istenmemesine rağmen öğrenciler nomo (fobi) kavramı nedeniyle ile anketi değerlendirmekten kaçınmışlardır.

3-Araştırmada veriler anket yöntemi ile elde edildiğinden mülakat, gözlem ve benzeri yöntemler kullanılmamıştır. Bu da çalışmanın bir diğer sınırlılığı olarak gösterilebilir.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma nicel veri toplama tekniklerinden anket tekniği kullanılarak yapılmıştır. Bireylerin nomofobi düzeylerini ölçmek için veri toplama aracı olarak Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yildirim vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Nomofobi Ölçeği (NMP-Q) ölçeği kullanılarak 353 öğrenciye yüz yüze anket uygulanmıştır.

Çalışma neticesinde elde edilen veriler SPSS 22.0 İstatistik Analiz Programı ile analiz edilmiştir. KruskalWallis testi ile verilerin normallik dağılımına bakılmıştır. Bu kapsamda verilerin normal dağıldığı anlaşıldığından veri seti üzerinde parametrik testler uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin elde edilmesinde yüzde frekans, standart sapma, aritmetik ortalama, minimum ve maksimum değerlerden yararlanılmıştır.

Ölçeklerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından bağımsız 2 grubun ortalamaları karşılaştırırken Bağımsız Örneklem T Testinden yararlanılmıştır. Üç ile daha fazla grubun ortalamasının karşılaştırılmasında ise OneWayAnova (varyans analizi) ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma testlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar %95'lik güven aralığında, 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçek ve alt boyutlarının güvenilirlik analizi için Cronbach'sAlfa kat sayısı hesaplanmıştır.

Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Harran Üniversitesi Birecik Meslek Yüksekokulu Bilgisayar Teknolojileri Bölümü Bilgisayar Programcılığında eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu kapsamda araştırmanın örnekleme 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Bilgisayar Programcılığında eğitim gören 161 erkek 192 kadın toplam 353 öğrenci oluşturmaktadır. Balcı (2011) 500 evrenli topluluktan örneklem büyüklüğü 0,05 hata payı ile 218 kişinin yeterli olacağını belirtmektedir (Balcı, 2011, s.106).

Etik İzin

Araştırma kapsamında toplanacak verilerden önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından E-14679147-663.05-405498 sayılı ve 06.12.2022 tarihli karar ile etik onay alınmıştır. Ardından katılımcı öğrencilere ulaşılarak gönüllü olanlar ile yüz yüze ortamda hazırlanan anket formu paylaşılmıştır. Formu doldurulmadan önce öğrencilere araştırmanın amacı ile ilgili bilgilendirilmede bulunulmuştur.

Verilerin Toplanması

Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyini ölçebilmek üzere Yildirim ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yildirim vd. (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan NMP-Q ölçek kullanılmıştır. İlgili ölçek toplam 20 maddeden, 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, çevrimiçi olamama ve iletişimi kaybetme şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçek kullanılarak 353 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi tesadüfi olmayan örnekleme yöntemleri arasında yer almaktadır. Bu örnekleme yönteminde ana kütlede seçilen örnek kesimin araştırmacının yargılarına belirlediği bir yöntem uygulanır. Kolayda örnekleme de veriler, ana kütlede kolay, en hızlı ve ekonomik şekilde toplanır

(Malhotra vd., 2008). Anketin Programcılığı öğrencilerine uygulama nedenleri; çalışma ile ilgili birçok dersi alıyor olmasıdır. Cinsiyet oranlarına bakıldığında; ankete katılan öğrencilerden 161'ini kızlar, 192'sini erkekler, oluşturmaktadır. Araştırma Önlisans öğrencilerine uygulandığından çoğunlukla 18-23 yaş grubundaki öğrencilerin katılım gösterdikleri gözlemlenmiştir. Katılımda esas olan gönüllülük olmuştur. Anketi cevaplayanlardan kişisel bilgileri istenmemiştir.

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 1. Sosyo – Demografik Dağılım

| Cinsiyet | N | % | Küm (%) |
|---------------|------------|------------|---------|
| Erkek | 161 | 45,6 | 45,6 |
| Kadın | 192 | 54,4 | 100 |
| Toplam | 353 | 100 | |
| Yaş | N | % | Küm (%) |
| 18-20 | 131 | 37,4 | 37,4 |
| 21-23 | 125 | 35,4 | 72,9 |
| 24-26 | 47 | 13,1 | 86 |
| 26 ve üstü | 50 | 14 | 100 |
| Toplam | 353 | 100 | |
| Gelir (₺) | N | % | Küm (%) |
| 0-500 | 109 | 30,9 | 30,9 |

Kaynak:

Araştırmaya katılanların cinsiyetleri incelendiğinde, bu katılımcıların yaklaşık olarak %45'inin erkek %55'inin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında, bu katılımcıların yaklaşık olarak %37'sinin 18-20 yaş aralığında, %35'inin 21-23 yaş aralığında, %13'ünün 24- 26 yaş aralığında ve %14'ünün 26 yaş ve üzerinde olduğu göze çarpmaktadır.

Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde ise 0-500 ₺ arası ve 501- 1000 ₺ arası geliri olan her iki grubun da yaklaşık olarak oranlarının %31, 1001-2.000 ₺ arası geliri olanların oranının yaklaşık olarak %20 ve 2001 ₺ ve üzeri gelir olanların oranının yaklaşık olarak %18,5 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yaklaşık olarak %56'sının birinci sınıfta %44'ünün ise ikinci sınıfta okuduğu görülmektedir.

Tablo 2. Akıllı Telefon Kullanım Davranışı

| Akıllı Telefon Kullanma Süresi | N | % | Küm (%) |
|---|------------|------------|---------|
| 1-3 saat | 80 | 22,7 | 22,7 |
| 4-6 saat | 159 | 45,2 | 67,9 |
| 7-9 saat | 76 | 21,6 | 89,5 |
| 10 ve üzeri saat | 38 | 10,5 | 100 |
| Toplam | 353 | 100 | |
| Uyanınca Akıllı Telefonuna Bakma Durumu | N | % | Küm (%) |
| Evet | 222 | 63,3 | 63,3 |
| Hayır | 130 | 36,7 | 100 |
| Toplam | 353 | 100 | |

Akıllı Telefonu Sosyal Statü Olarak Algılama Durumu

| N | % | Küm (%) | |
|--|------------|-------------|---------|
| Evet | 103 | 29,9 | |
| Hayır | 242 | 70,1 | |
| Toplam | 345 | 100 | |
| Akıllı Telefonuna Yapılan Harcama Durumu | N | % | Küm (%) |
| 0-1000 ₺ | 70 | 19,8 | 19,8 |
| 1001-2000 ₺ | 45 | 12,7 | 32,6 |
| 2001-3000 ₺ | 60 | 17 | 49,6 |
| 3001-4000₺ | 56 | 15,9 | 65,4 |
| 4001-5000₺ | 40 | 11,3 | 76,8 |
| 5001-6000 ₺ | 16 | 4,5 | 81,3 |
| 6001 ₺ ve üzeri | 66 | 18,7 | 100 |
| Toplam | 353 | 100 | |

Katılımcılardan yaklaşık %23'ünün akıllı telefon kullanım süresinin 1-3 saat, %45'inin 4-6 saat %22'sinin 7-9 saat ve %10,5'inin 10 saat ve üzeri olduğu göze çarpmaktadır. Bu katılımcıların yaklaşık olarak %63'ünün uyanınca akıllı telefona bakma alışkanlıkları bulunmaktadır. Katılımcılardan %30'u akıllı telefonu bir sosyal statü aracı olarak gördüğü tespit edilmiştir. Akıllı telefon içinyapılan harcamalara bakıldığında, bu katılımcıların yaklaşık olarak %20'sinin 0- 1000 ₺, %13'ünün 1001-2000 ₺, %17'sinin 2001-3000 ₺, %16'sının 3001-4000 ₺, %11'inin 4001- 5.000 ₺, %4.5'ini 5001- 6.000 ₺ ve %19'unun 6001 ₺ ve üzeri harcama yaptığı görülmektedir.

Tablo 3. Nomofobi Ölçeğinin Tanımlayıcı İstatistikleri

| Alt Boyut /Ölçek | n | Ort. | S.S. | Min- Maks. |
|--------------------|-----|--------|---------|------------|
| Bilgiye Ulaşamama | 353 | 3,0136 | 0,92664 | 1-5 |
| Cihazdan Yoksunluk | 353 | 2,9842 | 0,9218 | 1-5 |
| İletişimi Kaybetme | 353 | 3,2622 | 0,98736 | 1-5 |
| Çevrimiçi Olamama | 353 | 2,4449 | 0,90578 | 1-5 |

Ölçek alt boyutlarının ortalamaları incelendiğinde, bilgiye ulaşamama boyutunun ortalamasının 3,14, cihazdan yoksunluk boyutunun ortalamasının 2,98, iletişimi kaybetme boyutunun ortalamasının 3.26 ve çevrimiçi olmama ölçeğinin ortalamasının 2,44 olduğu görülmektedir. Bu kapsamda en yüksek ortalamaya sahip olan boyutun iletişimi kaybetmeme boyutu olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Nomofobi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Güvenirlik Analizi

| Ölçek | Cronbach Alpha | Madde Sayısı |
|--------------------|----------------|--------------|
| Ölçek | 0.809 | 18 |
| Bilgiye Ulaşamama | 0.780 | 4 |
| Cihazdan Yoksunluk | 0.884 | 4 |
| İletişimi Kaybetme | 0.819 | 6 |
| Çevrimiçi Olamama | 0.799 | 4 |

Ölçek ve alt boyutlarında bulunan maddelerin güvenilirlik analizi için alpha modeli ile uyum değerleri hesaplanmıştır.

Alfa (α) güvenilirliği aşağıdaki gibi değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006: 405; Arslan ve Nur, 2018: 342; Arslan ve Tanrıku, 2021: 11):

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek/boyut güvenilir değildir,

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin/boyutun güvenilirliği düşük,

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek/boyut oldukça güvenilir

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek/boyut yüksek derecede güvenilirdir.

Nomofobi ölçeği ($\alpha=0,809$) için hesaplanan güvenilirlik katsayısı, yüksek derecede güvenilirdir. Ayrıca nomofobi ölçeğinin alt boyutlar düzeyinde de güvenilirliklerin oldukça güvenilir veya yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir ($\alpha=780$ ile $\alpha=884$ arasında).

Tablo 5. Nomofobinin Cinsiyete Göre Dağılımı

| Cinsiyet | n | Ort. | S.S. | t | p | |
|--------------------|-------|------|--------|---------|--------|-------|
| Bilgiye Ulaşamama | Erkek | 161 | 2,8651 | 0,90962 | -2,783 | 0,006 |
| | Kadın | 192 | 3,1381 | 0,92476 | | |
| Cihazdan Yoksunluk | Erkek | 161 | 2,7579 | 0,86543 | -4,329 | 0,000 |
| | Kadın | 192 | 3,1739 | 0,92693 | | |
| İletişimi Kaybetme | Erkek | 161 | 3,1227 | 0,99649 | -2,442 | 0,015 |
| | Kadın | 192 | 3,3792 | 0,96678 | | |
| Çevrimiçi Olamama | Erkek | 161 | 2,3710 | 0,95968 | -1,405 | 0,161 |
| | Kadın | 192 | 2,5068 | 0,85560 | | |

Araştırma kapsamında nomofobinin cinsiyete göre dağılımı bağımsız örneklem t testine göre incelenmiştir. Bu kapsamda bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk ve iletişimi kaybetme boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bağlamda tüm boyutlarda kadınların nomofobi ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Nomofobinin Sınıfa Göre Dağılımı

| Sınıf | n | Ort. | S.S. | t | p | |
|--------------------|---------|------|--------|---------|--------|-------|
| Bilgiye Ulaşamama | 1.Sınıf | 194 | 3,0954 | ,96230 | 1,782 | 0,076 |
| | 2.Sınıf | 153 | 2,9168 | ,88063 | | |
| Cihazdan Yoksunluk | 1.Sınıf | 194 | 3,0168 | ,95987 | 0,729 | 0,466 |
| | 2.Sınıf | 153 | 2,9437 | ,88266 | | |
| İletişimi Kaybetme | 1.Sınıf | 194 | 3,2563 | 1,03153 | -0,196 | 0,844 |
| | 2.Sınıf | 153 | 3,2774 | ,94518 | | |
| Çevrimiçi Olamama | 1.Sınıf | 194 | 2,3415 | ,91033 | -2,163 | 0,031 |
| | 2.Sınıf | 153 | 2,5526 | ,89292 | | |
| Cinsiyet | n | Ort. | S.S. | t | p | |

Araştırmada nomofobinin katılımcıların buldukları sınıfa göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testine göre irdelenmiştir. Bu kapsamda katılımcıların nomofobi düzeylerinin çevrimiçi olamama boyutunda sınıflara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların ortalamalarına bakıldığında çevrim içi olamama boyutunda ikinci sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilere göre ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Nomofobinin Yaşa Göre Dağılımı

| Yaş | Bilgiye Ulaşamama | Cihazdan Yoksunluk | İletişimi Kaybetme | Çevrimiçi Olamama |
|-------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. |
| 18-20 | 3,2405 | 0,97340 | 3,1788 | 0,97452 |
| 21-23 | 2,8612 | 0,90189 | 2,8420 | 0,92167 |
| 24-26 | 2,8152 | 0,78251 | 2,8437 | 0,73869 |
| 26 ve üzeri | 3,0003 | 0,87202 | 2,9466 | 0,87536 |
| F | 4,592 | 3,367 | 2,306 | 2,224 |
| p | 0,004 | 0,019 | 0,077 | 0,085 |

Araştırma kapsamında nomofobinin yaşa göre farklılık gösterip göstermediği OneWay ANOVA testi yapılarak incelenmiştir. Bu kapsamda bilgiye ulaşamama ($p:0,004$; $F:4,592$) ve cihazdan yoksunluk ($p:0,019$; $F:3,367$) boyutlarının katılımcıların yaşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ile katılımcı yaşları arasındaki farklılıklar değerlendirildiğinde; 18- 20 yaş ve 26 yaş ve üzeri yaş gruplarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu gözle çarpılmaktadır.

Tablo 8. Nomofobinin Gelire Göre Dağılımı

| Gelir | Bilgiye Ulaşama | Cihazdan Yoksunlu k | İletişimi Kaybet me | Çevrim içi Olama ma | | | | |
|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|---------|--------|--------|
| | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. | Ort. | S.S. |
| 0-500₺ | 3,0701 | 1,05329 | 2,9832 | 1,02906 | 3,2847 | 1,05781 | 2,2698 | ,90393 |
| 501-1000₺ | 2,9744 | ,94928 | 2,9358 | ,90630 | 3,1487 | ,96807 | 2,5448 | ,87885 |
| 1001-2000₺ | 2,8696 | ,75075 | 2,9626 | ,75810 | 3,2377 | ,82124 | 2,7751 | ,79445 |
| 2001₺ ve üzeri | 3,1486 | ,84830 | 3,0559 | ,97542 | 3,4260 | 1,05602 | 2,2609 | ,97207 |

Araştırma kapsamında nomofobinin katılımcıların gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği OneWay ANOVA testi yapılarak incelenmiştir. Bu kapsamda sadece çevrimiçi olamama boyutunun gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi ile katılımcı yaşları arasındaki farklılıklar değerlendirildiğinde; 1001 2.000 ₺ arası geliri olan katılımcıların ortalamalarının 0- 500 ₺ geliri olan katılımcılar ve 2001 ₺ ve üzeri geliri olan katılımcılara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

İçinde bulunduğumuz zaman dilimi yalnızca telefon bağımlılığını, alışveriş bağımlılığını, sosyal medya bağımlılığı gibi tanımlanması zor bir hale getiren aynı zamanda sürekli şekilde telefon ile beraber olma durumuyla birlikte ortaya çıkan telefonunu kaybetme korkusu “nomofobi” şeklinde tanımlanmaktadır (Hoşgör vd., 2017).

Kaynak olarak nomofobi kelimesinin nereden çıktığına bakıldığında kelimenin ilk olarak İngiltere’de ortaya çıktığı İngilizce karşılığının da “No MobilephonePhobia”, olduğu, bu kavramın akıllı telefonsuz olma/kalma fobisinden türetildiği bilinmektedir. Bu korkunun nedeni cep telefonlarının yerine geçen akıllı telefonların kişilere sağladığı onlarca dikkat çekici katkısı, cezbedici avantaj ve imkânlarla uyum sağlamış olma hali içinde bulunulan korkunun nedenini oluşturmaktadır. Bu durumda cep telefonsuz olma/kalma korkusu kavramı genel kapsayıcı bir ifade değildir (Türen vd., 2017: 3-4). Bu nedenle Türkçe literatürde ise cep telefonsuz kalma korkusu yerine de akıllı telefonsuz kalma korkusu kullanılmaktadır.

Bu araştırmada Harran Üniversitesi meslek Yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri incelenmiştir. Bu kapsamda nomofobi ve alt boyutları cinsiyet, yaş sınıf ve aylık gelir düzeyi gibi değişkenler bakımından farklılıkları irdelenmiştir.

Araştırmaya katılanların yaklaşık olarak %54’ünün kadın olduğu, %73’ünün 18-23 yaş aralığında olduğu, %81’ini 2000 ₺’nin altında gelire sahip olduğu ve yaklaşık olarak %56 sınıfın birinci sınıfta eğitim gördüğü tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaklaşık olarak %45’inin günde 4 ile 6 saat arasında akıllı telefon kullandıkları görülmektedir. Bu katılımcıların yaklaşık olarak %63 ünün uyanınca akıllı telefona bakma alışkanlıkları bulunmaktadır. Katılımcılardan yaklaşık olarak %70’i akıllı telefonları sosyal statü aracı olarak görmemektedir. Araştırmaya katılanların akıllı telefona yaptıkları harcama düzeylerinin değişiklik gösterdiği göze çarpmaktadır.

Araştırmada kullanılan nomofobi ölçeğinin alt boyutları bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme ve çevrimiçi olamama şeklinde 4 boyut olarak belirlenmiştir Katılımcıların en yüksek düzeyde algıladıkları boyut iletişimi kaybetme boyutudur (Ort.= 3,26). Dolayısıyla meslek yüksekokulu öğrencilerinin iletişimi kaybetme korkusu yaşadıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde; bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksulluk ve iletişimi kaybetme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu kapsamda tüm boyutlarda kadınların ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi düzeyleri sınıf değişkenine göre incelendiğinde; bilgiye ulaşamama ve çevrimiçi olamama boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu kapsamda ikinci sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde; bilgiye ulaşamama ve cihazdan yoksunluk boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda 18- 20 yaş ve 26 yaş ve üzeri grupların diğer yaş gruplarına göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu göze çarpmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi düzeyleri gelir değişkenine göre incelendiğinde; sadece çevrimiçi olamama boyutunun gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcı yaşlar arasında farklılıklar değerlendirildiğinde 1001-2000 ₺ arası geliri olan katılımcıların ortalamalarının sıfır 500 ₺ geliri olan katılımcılar ve 2001 ₺ ve üzeri geliri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öneriler

Kişi öncelikle telefonsuz kalma korkusu olup olmadığını farkında olmalıdır, farkındalık durumu kabullenmek çözümü daha da kolaylaştırmaktadır.

Kişiler bahanelere sığınmadan günlük ne kadar süre mobil cihazı kullandığının farkında olmalıdır.

Kişiler telefon kullanma süreleri literatürde ve değerlendirmedeki normal sürelerin üzerinde ise; bu süreleri önce kendilerinin yavaşça azaltması gerekmektedir. Hatta buna bağlı olarak mobil yazılımlardan/programlardan yararlanabilir.

Bireyler tüm çabalarına rağmen nomofobi durumundan kurtulamıyorsa alanında uzmanlardan yardım almalıdır.

| | |
|--------------------|--|
| Değerlendirme | İki Dış Hakem / Çift Taraflı Köreleme |
| Etik Beyan | Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. *(Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından E-14679147-663.05-405498 sayılı ve 06.12.2022 tarihli karar ile etik onay alınmıştır). |
| Benzerlik Taraması | Yapıldı – Ithenticate |
| Etik Bildirim | itobiad@itobiad.com |
| Çıkar Çatışması | Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. |
| Finansman | Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır. |
| Yazar Katkıları | Çalışmanın Tasarlanması: 1. Yazar (%50), 2. Yazar (50) Veri Toplanması: 1. Yazar (%60), 2. Yazar (40) Veri Analizi: 1. Yazar (%40), 2. Yazar (60) Makalenin Yazımı: 1. Yazar (%40), 2. Yazar (60) Makale Gönderimi ve Revizyonu: 1. Yazar (%40), 2. Yazar (60) |

| | |
|-----------------------|---|
| Peer-Review | Double anonymized - Two External |
| Ethical Statement | It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. * (Ethical approval was obtained from Dicle University Social and Human Sciences Ethics Committee with the decision numbered E-14679147-663.05-405498 and dated 06.12.2022.). |
| Plagiarism Checks | Yes - Ithenticate |
| Conflicts of Interest | The author(s) has no conflict of interest to declare. |
| Complaints | itobiad@itobiad.com |
| Grant Support | The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research. |
| Author Contributions | Design of Study: 1. Author (%50), 2. Author (%50) Data Acquisition: 1. Author (%60), 2. Author (%40) Data Analysis: 1. Author (%40), 2. Author (%60) Writing up: 1. Author (%40), 2. Author (%60) Submission and Revision: 1. Author (%40), 2. Author (%60) |

Kaynakça / References

American Psychiatric Association (2014). DSM-5 Tanı ölçütleri başvuru elkitabı (Çeviri Ed. E Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Arslan, B. ve Nur, E. (2018). Teknolojinin yeni çocuğu: K Kuşağı. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(15), 329-347.

Arslan, B. ve Tanrikulu, E. (2021). The efect of consumers' online perceived risk levels on online impulsive buying behavior. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 7 (1), 1-22.

Balcı, A. (2001). Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, teknik ve ilkeler, Ankara: Pegem A Yayınları.

Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 131-142.

Bragazzi, N. L., ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.

Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H. ve Upperman, J. S. (2014). Cell Phones and young drivers: A systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Injury Prevention*, 15(3), 234-242.

Daily Mail (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phonecontact-and it'stheplague of our 24/7 age. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>, 21.12.2015.

Dixit, S.,Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., ve 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&Socia lMedicine*, 35(2), 339-341.

Duke, É.,ve Montag, C. (2017). Smartphone Addiction, Daily Interruptions and Self-Reported Productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.

Elhai, J. D.,Dvorak, R. D., Levine, J. C., ve Hall, B. J. (2017). Problematic smart phone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affectivedisorders*, 207, 251-259.

e-psikiyatri.com (2012). Gençlerde nomofobi artıyor. <http://www.e-psikiyatri.com/genclerde-nomofobi-artiyor-31316>, 21.12.2015.

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.

Erdoğan, M. (2021). Sosyal medya kullanımı ve medya okuryazarlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (121), 163-178.

Erdoğan, M. (2021). Sosyal ve beşeri bilimlerde değerlendirme ve araştırmalar. İnan R. (Ed.).

Gezgin DM, Şumuer E, Arslan O, ve Yıldırım S (2017) Nomophobia prevalence

amongpre-service teachers: A Case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.

Gezgin, D. M., ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.

Harwood, J.,Dooley, J. J., Scott, A. J., ve Joiner, R. (2014). Constantly connected–the effects of smart-devices on mentalhealth. *Computers in Human Behavior*, 34, 267-272.

Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., ve Gündüz Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-595.

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) 11.01.2022 tarihinde erişilmiştir

<https://marpam.marmara.edu.tr/dosya/marpam/Slayt/%C4%B0ND%C4%B0R.pdf> 11.01.2022 Tarihinde erişilmiştir

<https://www.marketingturkiye.com.tr/haberler/we-are-social-internet/#:~:text=Buna%20g%C3%B6re%3B%20internet%20ba%C4%9Fl%C4%B1%20olan,y%C3%BCzde%200%20olarak%20a%C3%A7%C4%B1kland%C4%B1>. (Erişim Tarihi: 12.01.2022)

James, D. (2012). Problematicuse of mobile phones: measuring the behaviour, its motivational mechanism, and negative consequences (Doctoral dissertation, Queensland University of Technology).

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.

King, A. L. S.,Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or socialphobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.

King, A. L. S.,Valença, A. M., ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobiasor worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.

King, A. L. S.,Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., ve Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mentalhealth: CP & EMH*, 10, 28-35.

Lemola, S.,Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., ve Grob, A. (2015). Adolescents’ electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.

Makale Cafe (2015). Yeni çağın teknolojik hastalığı: Nomofobi. <http://www.makalecafe.com/yeni-cagin-teknolojik-hastaligi-nomofobi/>, (Erişim Tarihi: 22.12.2015).

Malhotra, M. K.,& Sharma, S. (2008). Measurement eequivalence using generalizability

theory: an examination of manufacturing flexibility dimensions. *Decision Sciences*, 39(4), 643-669.

Mangot, A. G., Murthy, V. S., Kshirsagar, S. V., Deshmukh, A. H. ve Tembe, D. V. (2018). Prevalence and pattern of phantomringing and phantom vibration among medical interns and their relationship with smartphone use and perceived stress. *Indianjournal of psychologicalmedicine*, 40(5), 440-445.

Minaz, A., ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). "Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286.

Montag, C., ve Walla, P. (2016). Carpedieminstead of losing your social mind: beyond digital addiction and why we all suffer from digital over use. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-9.

Samaha, M. ve Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.

Schwebel, D. C., Stavrinos, D., Byington, K. W., Davis, T., O'Neal, E. E., ve De Jong, D. (2012). Distraction and pedestrian safety: how talking on the phone, texting, and listening to music impact crossing the street. *Accident Analysis & Prevention*, 45, 266-271.

Secur Envoy (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/>, 12.12.2015.

Sevi, O. M., Odaabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.

Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., ve Zhao, Q. (2013). Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *Plosone*, 8(10), 1-9.

Thomé, S., Härenstam, A., ve 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), 1-11.

Thompson, L. L., Rivara, F. P., Ayyagari, R. C. Ve Ebel, B. E. (2013). Impact of social and technological distraction on pedestrian crossing behaviour: an observational study. *Injury Prevention*, 19(4), 232-237.

Türen, U., Erdem, H., ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.

Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., ve Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665.

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., ve Elhai, J. D. (2018). Problematic Smart

phone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623.

Xie, Y., Szeto, G., ve Dai, J. (2017). Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile hand held devices: a systematic review. *Applied ergonomics*, 59, 132-142.

Yen, C. F., Tang, T. C., Yen, J. Y., Lin, H. C., Huang, C. F., Liu, S. C. ve Ko, C. H. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873.

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

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). "A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish College Students", *Information Development*, vol. 32(5) 1322-1331.

Yogesh, S., Abha, S. ve Priyanka, S. (2014). Short communication mobile usage and sleep patterns among medical students. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58(1), 100-103.

Zethy C. ve OctavianiUlfa F. (2017), "Nomophobia around us!", *Journal of Innovative Research in Social Sciences ve Humanities (JIRSCH)*, 1(1), 16-20.