



ONLINE JOURNAL OF  
TECHNOLOGY ADDICTION &  
CYBERBULLYING

ISSN: 2148 - 7308

Gönderi Tarihi: 24.11.2022 – Kabul Tarihi: 27.12.2023



**Ergenlerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Okula Aidiyet, Yalnızlık ve Akıllı  
Telefon Kullanım Süresi: Kayseri Örneği**

Ayşegül AYDIN<sup>1</sup>, Fuat AYDIN<sup>2</sup>

**Özet:** Araştırmanın amacı, akıllı telefon kullanım sıklıkları arttığı için akıllı telefondan uzak kalma korkusunu yoğun bir şekilde yaşayabileceği düşünülen lise öğrencilerinin, okula aidiyet, yalnızlık ve akıllı telefon kullanım süresinin nomofobi üzerindeki etkisini incelemektir. Kesitsel tipte betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılan araştırmanın örneklemini 274 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Okul Aidiyet Duygusu Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi; bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişken üzerindeki etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular; mesleki eğitim alan lise öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin ortalama 3,63 saat olduğunu, öğrencilerin orta düzeyde nomofobik davranışlar gösterdiğini, yüksek düzeyde okula bağlılık ve aidiyet gösterdiğini ancak öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin ekonomik durumları, okula aidiyet ve bağlılık duygusu ile

<sup>1</sup> Öğretim Görevlisi, Erciyes Üniversitesi, Halil Bayraktar Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, [aysequelaydin@erciyes.edu.tr](mailto:aysequelaydin@erciyes.edu.tr)

<sup>2</sup> Öğretmen, Kocasinan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, [fuataydin28@hotmail.com](mailto:fuataydin28@hotmail.com)

*Ergenlerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Okula Aidiyet, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi:  
Kayseri Örneği*

nomofobinin tüm alt boyutları ve nomofobi düzeyi arasında orta ve zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu, okula aidiyetin nomofobiyi negatif ve anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Yalnızlık ve akıllı telefon kullanım süresi ile Nomofobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve yalnızlık ile akıllı telefon kullanım süresinin nomofobiyi pozitif anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin nomofobi ve yalnızlık düzeylerini düşürmek için okula bağlılıklarını artıracak faaliyetlerin uygulanması önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Nomofobi, Yalnızlık, Aidiyet, Akıllı Telefon Kullanım Süresi.

**School Belonging, Loneliness and Smartphone Usage Duration as Predictors of  
Nomophobia in Adolescents: The Example of Kayseri**

**Abstract:** The aim of the study is to examine the effect of school belonging, loneliness and smartphone use time on nomophobia of high school students, who are thought to experience the fear of being away from smartphones intensely due to the increase in the frequency of smartphone use. The sample of the study, in which relational survey model, one of the cross-sectional descriptive research methods, was used, consists of 274 high school students. The research data were collected with Personal Information Form, Nomophobia Scale, UCLA Loneliness Scale Short Form and School Sense of Belonging Scale. The relationship between variables in data analysis is Pearson Correlation analysis; The effect of independent variables on the dependent variable was tested with multiple linear regression analysis. The findings obtained in the research; It shows that the average daily smartphone usage time of high school students receiving vocational education is 3.63 hours, students show moderate nomophobic behaviors, high levels of school commitment and belonging, but students have high levels of loneliness. It has been determined that there is a moderate and weak negative significant relationship between students' economic status, sense of belonging and commitment to school, all sub-dimensions of nomophobia and the level of nomophobia, and that school belonging affects nomophobia negatively and significantly. It has been determined that there is a significant positive relationship between loneliness and smartphone usage time and Nomophobia, and that loneliness and smartphone usage time positively affect nomophobia. In line with these results, it is recommended to implement activities that will increase students' commitment to school in order to reduce their nomophobia and loneliness levels.

**Keywords:** Nomophobia, Loneliness, Belonging, Smartphone Usage Time.

## Giriş

Modern dünyada günlük hayatın vazgeçilmez bir unsuru olan internet hemen hemen her yaş grubu için artık önemli bir ihtiyaç durumuna gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 29 Ağustos 2023'te yayınlanan haber bülteninde 16-74 yaş grubundaki bireylerde İnternet kullanım oranının, 2022 yılında %85,0 iken 2023 yılında %87,1'a çıktığı bildirilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023a). Özellikle yaşanan Covid-19 pandemisiyle insanlar internet üzerinden haberleşmeyi, eğitim almayı, toplantılara katılmayı, alışveriş yapmayı hayatlarının rutinine dâhil etmişlerdir.

Akıllı telefonların her an bu hizmetleri kullanımı kolay uygulamalar üzerinden sunuyor olması ve çevrimiçi iletişim olanaklarının çeşitliliği dünya üzerinde akıllı telefon kullanım oranını ve süresini her geçen gün artırmaktadır. Dünya çapında akıllı telefon mobil ağ aboneliklerinin sayısı 2023 yılında 6,7 milyara ulaşmış ve 2028 yılında bu sayının 7,7 milyarı aşacağı tahmin edilmektedir, ülkelere göre akıllı telefon kullanıcıları incelendiğinde ilk sırayı 974 milyon ile Çin alırken ülkemiz 64 milyon kullanıcı ile on altıncı sıradadır (Statista, 2023a).

Günlük hayatımızın vazgeçilmez bir aracı haline gelmiş olan akıllı telefonlar, bireylerin her an ihtiyaç duydukları bilgi veya bireylere erişebilmesine ve ihtiyaç duyulduğunda erişilebilir olmalarına imkân tanımaktadır. Akıllı telefonlar iletişim kurmanın yanı sıra internet sitelerinde dolaşarak bilgiye erişmek, eğlenmek, alışveriş yapmak, oyun oynamak, vb. çok sayıda ihtiyacı karşılamaktadır (Kuyucu, 2017). Akıllı telefonlar her ne kadar bireylerin eğitim, sağlık, eğlence, vb. konularda ihtiyaçlarını gideren platformlara erişim olanağı sağlayarak hayatlarını kolaylaştırırsa da bireylerin bilinçsiz kullanımlarında birçok olumsuzluğun ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. İhtiyaçlar dışında yoğun bir şekilde kullanılan akıllı telefonlar bireylerde fiziksel, davranışsal ve ruhsal bozukluklar oluşturmaktadır (Çakır ve Oğuz, 2017). Akıllı telefon kullanım süresinin artması boyun ağrısı, depresyon, dikkat dağınıklığı problemlerinin (Jenaro vd., 2007) yanı sıra akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi), internetsiz kalma korkusu (netlessfobi), gelişmeleri kaçırma korkusu gibi bozukluklara da neden olduğu görülmektedir (Akt., Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Akıllı telefonlara yüklenen sürekli takip ve etkileşim isteyen çok sayıdaki uygulama bireylerde sürekli telefonlarına bakma ve kontrol etme ihtiyacı doğurmakta ve bu durum bireylerde zamanla bağımlılığa dönüşebilmektedir.

## **Nomofobi**

Problemlili mobil telefon kullanımı şeklinde ifade edilen nomofobi, bireyin mobil cihazına erişemediği veya mobil telefonu ile iletişim kuramadığı zamanlarda yaşamış olduğu korku olarak tanımlanmakta (King vd., 2014) ve sanal iletişim teknolojilerindeki ilerlemeler sonucunda hayatımıza giren güncel bir psikolojik bozukluk olarak kabul edilmektedir (Olivencia-Carrión vd., 2018). Nomofobisi olan bireylerin özellikleri düzenli ve uzun süreli mobil telefon kullanma, birden fazla cihaza sahip olma, arama veya mesaj olup olmadığını sık sık ekrana bakarak kontrol etme, akıllı telefonu sürekli açık tutma ve onunla uyuma, telefonuna erişim sorunu yaşadığında ya da sınırlamalarla karşılaştığında anksiyete, gerginlik veya öfke davranışları gösterme olarak belirtilmektedir (Dixit vd., 2010).

Modern çağda gündelik hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş olan akıllı telefon kullanımı bireylerin gündelik hayatlarını kolaylaştırırken, aşırı kullanımı huzursuzluk, kaygı ya da bağımlılık gibi olumsuzlukları doğurmakta ve bu durumun nomofobiyi beslediği düşünülmektedir. Bu durum gençlerde ve çocuklarda da her geçen yıl artmaktadır.

Ülkemizde ilk defa 2013 yılında uygulanan "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması"nda 6-15 yaş grubundaki çocukların İnternet kullanım oranının %50,8 iken 2021 yılında bu oranın %82,7'ye çıktığı görülmektedir. COVID-19 salgınının etkisinin sürdüğü bu dönemde çocukların internet kullanma amacında ilk sırayı %86,2 ile çevrimiçi derse katılma yer almaktadır, ancak çocukların haftalık ortalama 12 saat 25 dakika ders içi, 6 saat 59 dakika ise ders dışı zamanlarda İnternet kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca 11-15 yaş grubundaki çocukların %75'inin akıllı telefon kullandığı, bunların %43,5'inin düzenli olarak akıllı telefon kullandığı ve her yarım saatte bir akıllı telefonunu kontrol ettiği; %42'sinin uyumadan önce yaptığı son şeyin, %36,4'ünün ise uyandıktan sonra yaptığı ilk şeyin telefonunu kontrol etmek olduğu; %30,3'ünün televizyon izlerken, %13,3'ünün başkalarıyla yemek yerken akıllı telefon kullandığı ve %28'inin akıllı telefonu ile oynamadığı zaman kendisini huzursuz ve mutsuz hissettiğini beyan ettiği belirtilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023b). Bu durumlar nomofobi yaşayan bireylerin temel özellikleri arasında sıralanan davranışlar arasında yer

almaktadır. Bu nedenle çalışma grubumuz 2021 yılında 11-15 yaş grubunda olan 2023 yılında ise lise dönemine girmiş 14-17 yaş grubundaki lise öğrencileri olarak belirlenmiştir.

### **Okula Aidiyet**

Aidiyet'in sözlük anlamı ilgi, ilişkinliktir (TDK, 2018). Okula aidiyet; okulun, sınıfın parçası olma, ona bağlı ve ilişkili olma; okula, sınıfa ait olma destek ve kabul etme olarak tanımlanan geniş bir kavramdır (Osterman, 2000). Temel insani ihtiyaçlardan biri olan aidiyet duygusu, öğrencilerin sınıf arkadaşları tarafından ne ölçüde beğenildikleri ve kabul edildikleri; arkadaş grubu içinde ne kadar destek, önem ve saygı gördükleriyle ilgili olan, öğrencileri motive eden ve gruplara dâhil edilmeleri için etkinleştirilebilir öznel bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Sarı, 2013). Okula aidiyet, öğrencilerin okullarının önemli ve saygın birer üyesi olduklarını hissetmelerine yönelik bir duygu olarak ifade edilmiştir (Booker, 2004). Öğrencilerde okula aidiyet duygusunun eksikliği, sosyalleşme açısından bazı sorunlara sebebiyet verebilir. Öğrencilerin gruba ait hissetme ve kabul edilme durumları memnuniyet, sakinlik, mutluluk gibi olumlu duygulara; grup tarafından dışlanma, reddedilme gibi durumları ise kıskançlık, kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır (Osterman, 2000). Yapılan çalışmalar öğrencilerin aidiyet duygusu eksikliğinin ve yaşadığı olumsuz duyguların okulu bırakmalarına sebep olabileceğini, okula aidiyetin yükseltilmesi ile akademik motivasyon ve başarının yanı sıra öğrencilerin öz yeterlilik, özsaygı, özgüven, motivasyon ve kendini gerçekleştirme gibi daha güçlü içsel kaynaklara sahip olacağını belirtmektedir (Capps, 2003; Finn, 1989; Goodenow, 1992b; Goodenow, 1993). Her geçen gün yalnızlaşan ve mutsuzlaşan gençlerin okula aidiyet duygularının geliştirilmesi, kendilerini okulunun bir parçası olarak görmelerini, okul içindeki sosyal gruplar tarafından kabul görmelerini, önemsenmelerini, desteklenmelerini ve grup tarafından motive edilmelerini sağlayacağı için son derece önemli hale gelmiştir.

Bireyler sevildiklerini, kabul ve ilgi gördüklerini düşündüklerinde kendilerini güvende hissedeceklerdir bu durum da bir gruba veya topluma aidiyet hissetmeleri ile mümkün olmaktadır. Bu nedenle aidiyet duygusunun sosyalleşme sürecinin bir parçası olduğu söylenebilir. Aidiyet duygularını tatmin etmek üzere, bireyler farklı yoğunluk ve sıklıkta duygusal ve sosyal ilişkiler yaşamaktadır (Hill, 2006). Bu ilişkilerin yaşattığı duyguyu, yönünü ve sürekliliğini belirleyen ise kurulan iletişimin etkililiği ve şeklidir. İletişim

teknolojilerinin gelişmesiyle yüz yüze iletişimin yanı sıra, bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlar aracılığıyla online iletişim kurmak da yaygınlaşmıştır. Özellikle gençler açısından akıllı telefonlar, sosyal etkileşimi arttıran bir öge olarak görülmekte, yeni arkadaşlıklar kurma, mevcut ilişkileri geliştirme gibi çeşitli faydalar sağlamaktadır (Chen vd., 2016). Mobil telefon kullanımının tüm bu olumlu yönlerine rağmen, aşırı ve yanlış kullanımıyla ortaya çıkan nomofobi gençler arasında oldukça yaygındır (King vd., 2014). Mobil telefondan ayrı kalma korkusundan kaynaklanan nomofobi öğrenciler üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yaratabilir. Sürekli telefon kullanımı, zaman yönetimi problemlerine, odaklanma güçlüklerine ve motivasyon eksikliğine neden olarak öğrencilerin hem kişisel hem de akademik yaşamlarında verimsizliğe yol açabilir. Ayrıca, toplumsal değişimler, ekonomik faktörler, politik gelişmeler ve kültürel değişimler, bireylerin aidiyet duygularını olumsuz etkileyebilir.

### **Yalnızlık**

Paula (2011) tarafından “evrensel bir yaşam tecrübesi” olarak ifade edilen yalnızlık kavramı çok sayıda araştırma tarafından incelenmiş, tanımlanması ve ifade edilmesinde zorlanılan (Yaşar, 2007), birçok ruhsal sorunun yanı sıra kişilik bozukluklarının da temelinde yatan ve her yaş grubunda görülebilen sorunlar arasındadır (Buluş, 1997).

Yalnızlık, bireyin sosyal ağında nitelik veya nicelik açısından anlamlı şekilde eksik olduğu durumlarda oluşan nahoş bir yaşantıdır (Peplau ve Perlman, 1982). Literatürde yer alan yalnızlık tanımları üç noktaya eğilmişlerdir. İlki, yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki eksikliklerden kaynaklandığı; ikincisi, yalnızlığın öznel bir deneyim olduğu nesnel sosyal izolasyonla aynı anlama gelmediği; üçüncüsü ise yalnızlığın itici bir deneyim olduğudur. Yalnızlık ve tek başına kalmak aynı şeyler değildir. Yalnızlık bireyin algılarıyla ilgiliyken; tek başına kalmak başkalarıyla aynı ortamda bulunmama anlamına gelmektedir (Burger, 2006). Yani, birey arkadaşlarıyla beraberken de yalnızlık hissedebilir. Bunun yanı sıra, Maslow (1970) kendini gerçekleştirmiş olan bireylerin tek başına kalmaktan daha çok hoşlandığını ileri sürmüştür (Akt., Burger, 2006). Bu nedenle tek başına kalma isteği, sosyal izolasyon, yalnızlık gibi benzer kavramların farklılıklarının anlaşılması gerekmektedir.

## **Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi**

Dünya üzerinde akıllı telefon kullanım oranı ve süresi her geçen gün artırmaktadır. Ülkemizde 2023 yılında 64 milyon mobil telefon kullanıcısı bulunmaktadır (Statista, 2023b). Yapılan çalışmalarda bireylerin günlük akıllı telefon kullanım süresinin 4 saat ve üzerinde olduğu ifade edilmektedir (Keskin Aktan ve Kutlay, 2021; Genç ve Yiğitbaş, 2019; Yazıcı Kabadayı ve Kabadayı, 2020; Yılmaz, vd., 2015). Akıllı telefonların kullanımı bireylerin yaşamlarına çoğu anlamda katkı sağlamanın yanı sıra, aşırı veya yanlış kullanılması birçok sorunun da ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Billieux, vd., 2015). Aşırı düzeyde akıllı telefon kullanımının ruh sağlığı için risk oluşturduğu (Thomé vd., 2011), yaşanabilecek yoksunluğun kaygı, panik atak gibi duygusal sorunlara yol açabileceği (King vd., 2014) belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda günlük akıllı telefon kullanım süresinin uzamasının bireylerin nomofobi düzeylerini artırdığı görülmektedir (Gezgin vd., 2017; Sırakaya, 2018; Yazıcı Kabadayı ve Kabadayı, 2020).

## **Araştırmanın Amacı, Önemi ve Araştırma Sorusu**

İnsanlar, sosyal varlıklar oldukları için ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma ve günlük deneyimleri paylaşma ihtiyacı duyarlar. Modern çağda, internetin ve özellikle akıllı telefonların yaygın kullanımıyla birlikte, bu sosyal etkileşimlerin büyük bir kısmı dijital platformlarda gerçekleşmektedir. İnsanlar, gelişmiş iletişim teknolojilerini kullanarak çevrimiçi ortamlarda ilişkiler kurar, deneyimlerini paylaşır ve diğer insanlarla etkileşimde bulunur. Akıllı telefonlar, insanların sosyal bağlantılarını güçlendirmek ve dünya ile etkileşimde bulunmak için kullanılan önemli araçlardan biridir. Akıllı telefonların problemleri bir şekilde kullanılmaya başlamasıyla nomofobik davranışlar daha sık ortaya çıkmaya başlamıştır. Nomofobi herhangi bir nesneye veya maddeye bağımlı olmaktan farklı bir şekilde o nesne veya madde varken de yaşanan uzak kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2014). Bu yoksun olma korkusu, mobil telefonun aktif olması için aşırı önlemler alma (şarj cihazı veya taşınabilir güç kaynağı bulundurma), devamlı kontrol etme davranışları ile kendini belli etmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Öğrencilerin bu korkularıyla baş edebilmeleri için okul içinde kuracakları olumlu ilişkilerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle okulların öğrencilerin farklı sosyal ortamlara girebilmesi için faaliyetler düzenlemesi onların okul içinde değerli olduklarının farkına varmalarının sağlanması okula

bağlılıklarını artıracaktır. Okula bağlılık hissedilen öğrencilerin okula aidiyetlerinin yükseleceği ve nomofobik davranışlarının azalacağı araştırma konumuzun temel hipotezlerinden birini oluşturmaktadır. Öğrencilerin nomofobi düzeyleri üzerinde aidiyet duygusunun etkisinin araştırıldığı az sayıda çalışmanın varlığı dikkat çekmektedir. Ancak bu çalışmaların hiçbiri okula aidiyet duygusunu incelememiştir. Bu durum çalışmamızın özgünlüğünü pekiştirmektedir.

Sosyal varlık olan insanın yaşamakta olduğu yalnızlık duygusu, organizmanın hoşuna gitmeyen bir durumdur. Bu hoş gitmeyen durumdan kurtulmak isteyen bireylerin akıllı telefonlarıyla daha çok vakit geçirmeye yönelebileceği bu durumun bireylerde nomofobik davranışların görülme sıklığını artırabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda cep telefonunun yanında bulundurulmamasının bireyde eksiklik, yalnızlık ve güvensizlik gibi olumsuz hislerin oluşumuna yol açabildiği gösterilmiştir (Aktaş ve Yılmaz, 2017; King, vd. 2014, Osterman, 2000).

Literatürde nomofobi ile günlük akıllı telefon kullanım süresi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda araştırma yer almaktadır. Bu çalışmaların ortak bulgusu nomofobi düzeyi ile akıllı telefon kullanım süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, günlük telefon kullanım süresi arttıkça bireylerin nomofobik davranışlar gösterme eğiliminin arttığıdır (Bivin vd., 2013; Genç ve Yiğitbaş, 2019; Gezgin vd., 2017; Sırakaya, 2018; Yazıcı Kabadayı ve Kabadayı, 2020). Bu veriler ışığında ergenlerin akıllı telefonlarıyla geçirdiği sürenin nomofobi düzeylerinde ciddi bir öneme sahip olabileceği, günlük akıllı telefon kullanım süresinin, nomofobi ile ilişkili olduğu ve nomofobinin bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir.

Toplumlarda farklı şekillerde ortaya çıkan yalnızlık hissi, bireyleri hayatlarının hemen her döneminde etkilemekte ve daha fazla ergenlik ile genç yetişkinlik dönemlerinde görülmektedir (Erözkan, 2009; İmamoğlu, 2008). Bu nedenle lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini belirlemek ve bu durumun neden olabileceği olumsuzlukları ortaya koymak çalışmamızın temel amaçlarından biridir.

Aynı zamanda bilgi ve iletişim teknolojilerindeki yaygınlaşma, hayatımızdaki birçok ihtiyaca ve bilgiye internet üzerinden akıllı telefonlar aracılığıyla ulaşıyor olmamız, özellikle



Covid-19 pandemisinde öğrencilerin uzaktan eğitim süreçlerinde mobil iletişim araçlarını kullanmak zorunda kalmaları bu araçların kullanım sürelerini oldukça artırmıştır. Uzaktan erişim teknolojilerinin aşırı kullanılıyor olması zaman içinde bireyleri, gerçek hayattan ve sosyalleşmekten uzaklaştırarak yalnızlaştırmaktadır.

İnterneti ve mobil cihazları birçok amaçla yaygın olarak kullanan lise öğrencilerinin, mobil cihazlarla çok fazla vakit geçirmesinin akademik ve sosyal yaşantılarını, insanlarla olan ilişkilerini, sağlık durumlarını vb. etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmamızda ergenlerin nomofobi düzeylerinin yordayıcısı olabilecek değişkenler okula aidiyet, yalnızlık durumu ve akıllı telefon kullanım süresi olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmada aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır.

Araştırma sorusu: Okula aidiyet, yalnızlık ve günlük telefon kullanım süresi nomofobiyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Ergenlerin okula aidiyet, yalnızlık ve akıllı telefon kullanım süresinin nomofobi üzerindeki etkisini inceleyen bu araştırmada kesitsel tipte betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Kesitsel tipteki betimsel araştırma (tarama) yaşanan zaman diliminde evreni temsil edecek nicelik ve nitelikteki gruplar üzerinde olgunun ne olduğunun betimlenip ortaya konulduğu doğal ve toplumsal olgulara müdahale edilmeyen bilimsel araştırma yöntemidir (Sönmez ve Alacapınar, 2018).

### **Çalışma Gurubu**

Araştırmanın evrenini; 2022-2023 eğitim öğretim yılında Kayseri’de bulunan bir meslek lisesinde 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda okuyan toplam 762 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçme yoluna gidilmiş, %95 güven aralığında örneklemimiz 256 olarak belirlenmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi kullanılan çalışmaya her sınıf düzeyinden öğrenciler ağırlıklandırılarak örneklem alınmış, toplam 274 öğrenci dâhil edilmiştir.

## **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada temel veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Nomofobi Ölçeği, Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) ve Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği kullanılmıştır.

## **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, gelir durumu, ebeveyn eğitim durumu ile akıllı telefon kullanımı ve sürelerine dair 8 soru içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

## **Nomofobi Ölçeği**

Araştırmada Yıldırım ve Correa (2015) tarafından geliştirilen, Yıldırım vd.(2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Nomofobi Ölçeği kullanılmıştır. Yirmi madde ve 4 alt boyuttan oluşan ölçek 7'li Likert tipinde (1= Bana hiç uygun değil, 7= Bana çok uygun) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Alt boyutlardan, *bilgiye erişememe*; akıllı telefonla arama yapamama veya istenilen konuda bilgiye ulaşamama durumlarına bağlı olarak ortaya çıkan gerginlikleri, *rahatlıktan feragat etme*, akıllı telefon kullanımının sağladığı konfora bağımlılığı ve bu konforu terk etmekte zorlanmayı, *İletişim kuramama*; istenilen anda akıllı telefon aracılığıyla yakın kişilere ulaşamamanın yarattığı olumsuz duyguları içerir, *bağlantıyı kaybetme*, akıllı telefon bağlantısı veya sosyal medyada çevrimiçi kimliği kaybetmeyle ilgili duygusal deneyimleri kapsamaktadır (Yıldırım ve Correia, 2015; Yıldırım ve diğerleri, 2016). Yıldırım vd. (2016), nomofobi ölçeğinin DFA sonuçlarının kabul edilen sınır değerler içinde olduğunu ( $\chi^2(164) = 469,90$ ,  $\chi^2 = 2,86$ , CFI = 0,92, RMSEA = 0,08), güvenilirliğinin tatmin edici derecede yüksek olduğunu (Cronbach alfa = 0,92) bildirmiştir.

Çalışmamızda ölçeğin Cronbach alfa değerleri dört alt boyuta göre 0.83, 0.86, 0.94 ve 0.90 ölçek toplamı için 0.95 olarak bulunmuştur (Tablo 2). Bireyler, 20 ile 140 arasında puan olarak değerlendirilmekte olup, 20 ile 60 arasındaki puanlar düşük düzeyde nomofobiyi, 60-100 arasındaki puanlar orta düzeyde nomofobiyi ve 100-140 arasındaki puanlar yüksek düzeyde nomofobiyi ifade ederken 20 puan ise bireyin nomofobik davranış sergilemediğini göstermektedir. (Yıldırım ve Correia, 2015).

### UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF)

Ülkemizde ergenlerde kullanımı geçerli ve güvenilir bir araç olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖ-KF) ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmış ve ölçeğin faktör yük değerleri 0.31 ile 0.71 arasında olduğu, bütün uyum indekslerinin ( $\chi^2 /df=1.94$ ,  $p=0.02$ ,  $GFI=0.97$ ,  $CFI=0.98$ ,  $RMSEA=0.06$ ) iyi düzeyde olduğu belirtilmiştir. UYÖ-KF “(1) Hiç, (2) Nadiren, (3) Bazen ve (4) Her zaman” şeklinde yanıtlanan toplam yedi sorudan oluşan dördümlü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 5. maddesi olan, “İstedığım zaman arkadaş bulabilirim” maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin 7 maddesinin toplanmasıyla genel yalnızlık puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 iken en yüksek puan 28’dir. Buna göre ergenlerin puanlarının düşüklüğü yaşanan yalnızlık duygusunun azlığına işaret ederken, puanın yüksek olması ise yaşanan yalnızlık duygusunun yoğunluğunun artmasına işaret etmektedir. Çalışmamızda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı kat sayısı  $\alpha=0.83$  olarak bulunmuştur (Tablo 2).

### Okul Aidiyet Duygusu Ölçeği (OADÖ)

Goodenow (1993) tarafından geliştirilen ve Sarı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği, 2 boyuttan oluşan 5’li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte 13’ü olumlu, beşi olumsuz toplam 18 madde bulunmaktadır. Okula bağlılık alt boyutu ölçekteki 13 olumlu maddeyi kapsarken, reddedilmişlik alt boyutu ise ölçekte yer alan beş olumsuz maddenin ters çevrilmesi ile puanlanmaktadır. Toplam ölçek puanı hesaplanabileceği gibi alt boyutlar bazında da puanlar hesaplanabilmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan öğrencinin okula aidiyet duygusunun yüksek olduğuna göstermektedir. Çalışmamızda ölçeğin Cronbach alfa değerleri Okula Bağlılık alt boyutu için 0,92 Reddedilmişlik alt boyutu için 0,82 ve ölçek toplamı için 0,82 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

### Etik İzin

Araştırmanın veri toplama aşamasına geçmeden önce Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 108 sayılı etik izin alınmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Katılımcılardan toplanan veriler bilgisayara aktarıldıktan sonra, analizler SPSS 24.00 istatistikî analiz paket programı yardımı ile yapılmıştır. Çok değişkenli normal dağılım ölçümü istatistiksel olarak Çarpıklık ve Basıklık (Skewness ve Kurtosis) testi ile yapılmış ve Tablo 2’de sunulmuştur. Tabachnick ve Fidell (2012) örneklem grubu 50’den büyük ve çarpıklık, basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu durumlarda verinin normal dağıldığının kabul edilebileceğini belirtmişlerdir. Ölçek maddelerine ait puanların sınır puanları aşmadığından bu ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve araştırmada parametrik test teknikleri uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda nicel değişkenler için bağımsız iki örneklem t testi ve tek yönlü Varyans Analizi uygulanmış, çoklu karşılaştırmalarda da Post- Hoc test istatistiklerinden Tukey yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ise Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişken üzerindeki etki düzeyini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

## **Bulgular**

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması  $15,33 \pm 1,16$  ve tamamı kızdır. Öğrencilerin %35’i 9. sınıfta, %18,6’sı 10. sınıfta, %24,5’i 11. sınıfta ve %21,9’u 12. sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin %18,6’sı Büro Yönetimi, %17,1’i Çocuk Gelişimi ve Eğitimi %16,8’i Bilişim Teknolojileri, %16,4’ü Grafik ve Fotoğraf, %15,7’si Güzellik ve Cilt Bakımı, %15,4’ü Yiyecek ve İçecek Hizmetleri alanında öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin gelir seviyelerinin ortalaması  $4650 \text{₺} \pm 117 \text{₺}$ ’dır. Öğrencilerin annelerinin %54,8’inin ilkokul, %19,7’sinin ortaokul, %20,4’ünün lise, %5,1’inin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin babalarının %31,4’ünün ilkokul, %24,5’inin ortaokul, %33,9’unun lise, %10,2’sinin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon kullanım süreleri ortalaması  $3,63 \pm 1,48$  saat olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların Bilgileri

		Sayı	Yüzde			Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>	Kız	274	%100	<b>Gelir Durumu</b>		274	100
				$X=4\ 650\pm117\text{₺}$			
<b>Sınıf</b>	9	96	%35	<b>Anne</b>	İlkokul	150	%54,8
	10	51	%18,6	<b>Eğitim</b>	Ortaokul	54	%19,7
	11	67	%24,5	<b>Durumu</b>	Lise	56	%20,4
	12	60	%21,9		Üniversite ve	14	%5,1
	Toplam	274	%100		üstü	274	%100,0
					Toplam		
<b>Yaş</b>	14	96	%35	<b>Baba</b>	İlkokul	86	%31,4
$X=15,33\pm1,16$	15	51	%18,6	<b>Eğitim</b>	Ortaokul	67	%24,5
	16	67	%24,5	<b>Durumu</b>	Lise	93	%33,9
	17	60	%21,9		Üniversite ve	28	%10,2
	Total	274	%100		üstü	274	%100,0
					Toplam		
<b>Bölüm</b>	Güz. ve Cilt	43	%15,7	<b>Akıllı</b>	1 saat	19	%6,9
	Bak.	47	%17,1	<b>Telefon</b>	2 Saat	50	%18,2
	Çocuk gelişimi	45	%16,4	<b>Kullanım</b>	3 Saat	61	%22,3
	Grafik fotoğraf	42	%15,4	<b>Süresi</b>	4 Saat	71	%25,9
	Yiyecek içecek	51	%18,6	$X=3,63\pm1,48$	5 Saat	30	%10,9
	h.	46	%16,8		6 Saat	43	%15,7
	Büro Yönetimi	274	%100		Toplam	274	%100
	Bilişim Tekno.						
	Toplam						

Öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde Nomofobi Ölçeği toplam puan ortalamasının  $71,87\pm27,99$  olup, ölçeğin alt boyutlarında en yüksek ortalamanın  $24,89\pm10,94$  puanla İletişimi Kaybetme boyutunda, en düşük ortalamanın ise  $14,30\pm8$  puan ile çevrimiçi olamama boyutunda olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Nomofobi skalasına göre öğrenciler orta düzeyde nomofobik davranış göstermektedir. Ayrıca, yapılan analizlerde araştırmaya katılanların %19,7'sinin yüksek, %43,8'inin orta ve %36,5'inin düşük nomofobi düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Nomofobi, Okula Aidiyet Duygusu ve Yalnızlık Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımı ve Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları.

BOYUTLAR	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma	Cronbach Alfa	Çarpıklık	Basıklık
Bilgiye Ulaşamama	4	28	15,14	6,10	0,83	0,208	-0,709
Cihazdan Yoksunluk	5	35	17,53	8,28	0,86	0,412	-0,809
İletişimi Kaybetme	6	42	24,89	10,94	0,94	-0,023	-1,193

*Ergenlerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Okula Aidiyet, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi:  
Kayseri Örneği*

Çevrimiçi Olamama	5	35	14,30	8	0,90	0,770	-0,299
Nomofobi Toplam	22	140	71,87	27,99	0,95	0,156	-0,834
Okula Bağlılık	13	65	40,02	12,99	0,92	0,090	-0,784
Reddedilmişlik	5	25	15	5,56	0,82	-0,012	-1,118
Okula Aidiyet Toplam	21	88	55,01	15,51	0,82	0,003	-0,146
Yalnızlık	7	28	19,26	5,18	0,83	-0,371	-0,919

Öğrencilerin Okula Aidiyet Ölçeği toplam puan ortalamasının  $55,01 \pm 15,51$  olduğu, Ölçeğin okula bağlılık alt boyutu ortalamasının ( $40,02 \pm 12,99$ ), reddedilme ortalamasına ( $14 \pm 5,56$ ) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Bu ölçekten en yüksek alınacak puanın 90 ve en düşük puanın 18 olduğu dikkate alındığında okula aidiyet ölçeğinin orta noktası 36 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin okula aidiyet düzeylerinin bu hesaplama göre yüksek olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin Yalnızlık Ölçeği toplam puan ortalamasının  $19,26 \pm 5,18$  olduğu belirlenmiştir. (Tablo 2). Bu ölçeğin en yüksek puanı 28 ve en düşük puanı 7'dir ve bu ölçeğin orta noktası 10.50 bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen verilere bakıldığında lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu çıkartabiliriz.

### Öğrencilerin Demografik Değişkenlerine Göre Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi

Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumu, okudukları sınıf ve bölümlere göre nomofobi seviyelerinin farklılaşp farklılaşmadığını ölçümlemek için tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3:** Farklı Değişkenlere Göre Nomofobi Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonucu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Sınıf	Gruplar Arası	421.330	3	140.443	0.178	0.912
	Gruplar İçi	213515.940	270	790.800		
	Toplam	21397.270	273			
Bölüm	Gruplar Arası	79936	5	386.77	0.641	0.634
	Gruplar İçi	336706.38	268	605.59		
	Toplam	338253.48	273			
Anne Eğitim Durumu	Gruplar Arası	1958.178	3	652,726	0.031	0.478
	Gruplar İçi	211979.09	270	785,108		
	Toplam	213937.270	273			

<b>Baba Eğitim</b>	Gruplar Arası	3602.708	3	1200.903	1.542	0.204
<b>Durumu</b>	Gruplar İçi	210334.562	270	779.017		
	Toplam	2139337.270	273			

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumları ( $p=0.478>.005$ ), babalarının eğitim durumları ( $p=0.204>.005$ ), okudukları sınıf ( $p=0.912>.005$ ) ve bölümlere ( $P=.0.634>.005$ ) göre nomofobi, düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 3). Bu durumun nedeni öğrencilerin benzer sosyo-demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin demografik değişkenleri ile okula aidiyet ve Yalnızlık düzeyleri de istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemiştir. Bu durum araştırmamızın temel ve alt amaçları arasında yer almadığından raporlanmamıştır.

#### **Yaş, Gelir ve Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ile Nomofobi, Okula Aidiyet ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Bulguları**

Çalışmamıza katılım gösteren öğrencilerin yaş, gelir ve günlük akıllı telefon kullanım süresi ortalamaları ile nomofobi, okula aidiyet ve yalnızlık ölçeği alt boyut ve toplam puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış, bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Nomofobi ve Nomofobi Alt Boyutları ile Okula Aidiyet Duygusu ve Alt Boyutları, Yalnızlık, Yaş, Gelir ve Günlük Cep Telefonu Kullanım Süresi Değişkenlerine İlişkin Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Nomofobi	1											
2. Bilgiye Ulaşamama	0.771**	1										
3. Cihazdan Yoksunluk	0.903**	0.643**	1									
4. İletişimi Kaybetme	0.853**	0.552**	0.669**	1								
5. Çevrimiçi Olamama	0.808**	0.513**	0.719**	0.504**	1							
6. Okula Aidiyet	-0.525**	-0.441**	-0.456**	-0.399**	-0.483**	1						
7. Okula Bağlılık	-0.258**	-0.241**	-0.210**	-0.163**	-0.279**	0.939**	1					
8. Reddedilmişlik	0.862**	0.668**	0.783**	0.731**	0.695**	-0.596**	-0.283**	1				
9. Yalnızlık	0.758**	0.702**	0.720**	0.605**	0.544**	-0.388**	-0.146*	0.741**	1			
10. Yaş $\bar{X}=15,33\pm 1,16$	-0.029	-0.028	-0.054	0.036	-0.074	0.030	0.020	-0.035	0.031	1		
11. Gelir $\bar{X}=4\ 650\pm 117\text{₺}$	-0.193**	-0.112	-0.206	-0.11	-0.225**	0.107	0.074	-0.125*	-0.139*	0.002	1	
12. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi $\bar{X}=3,63\pm 1,48$	0.602**	0.510**	0.583**	0.429**	0.527**	-0.288**	-0.139*	0.478**	0.468**	0.055	-0.094	1

\*\*p<0.01 \*p<0.05



Araştırmamızda öğrencilerin yaşları ile günlük akıllı telefon kullanım süresi, nomofobi, okula aidiyet ve yalnızlık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo-4). Bu durum öğrencilerin nomofobik davranışlarının, okula aidiyetlerinin ve yalnızlıklarının yaşa bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

Öğrencilerin ailelerinin ortalama geliri  $4650\text{₺}\pm 117\text{₺}$  olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin gelir düzeyleri ile Nomofobi düzeyleri ( $r = -0.193, p < 0.01$ ), Çevrimiçi olamama alt boyutu ( $r = -0.225, p < 0.01$ ), Reddedilmişlik alt boyutu ( $r = -0.125, p < 0.05$ ) ve Yalnızlık düzeyleri ( $r = -0.139, p < 0.05$ ) arasında çok zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4). Öğrencilerin gelir düzeyleri ile bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, okula bağlılık alt boyutları ve okula aidiyet ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süreleri ile nomofobi düzeyleri incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve nomofobi toplam puanı ( $r = 0.602, p < 0.01$ ) ile akıllı telefon kullanım süresi arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4).

Öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım süreleri ile okula aidiyet duygusu ölçeği toplam puanları ( $r = -0.288, p < 0.01$ ) ve okula bağlılık alt boyutu puanları ( $r = -0.139, p < 0.05$ ) arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki varken, reddedilmişlik alt boyut puanları ( $r = 0.478, p < 0.01$ ) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 4). Akıllı telefon kullanım süreleri ile ve yalnızlık ( $r = 0.468, p < 0.01$ ) düzeyleri arasında da orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4).

#### **Nomofobi, Okula Aidiyet ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Bulguları**

Öğrencilerin Nomofobi düzeyleri ile nomofobi alt boyutları Bilgiye Ulaşamama ( $r = 0.771, p < 0.01$ ), Cihazdan Yoksunluk ( $r = 0.903, p < 0.01$ ), İletişimi Kaybetme ( $r = 0.853, p < 0.01$ ) ve Çevrimiçi Olamama ( $r = 0.808, p < 0.01$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu durum Nomofobi ölçeğinin alt boyutlarının toplam puanlarıyla değerlendirildiğinin bir göstergesidir. Ayrıca öğrencilerin Nomofobi düzeyleri ile Okula Aidiyet düzeyi ( $r = -0.525, p < 0.01$ ) ve Okula Bağlılık ( $r = -0.258, p < 0.01$ ) alt boyut puanları arasında zayıf ve orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki varken Reddedilmişlik alt boyutu ( $r = 0.862, p < 0.01$ ) ve Yalnızlık düzeyi ( $r = 0.758, p < 0.01$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif

yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 4). Nomofobi ölçeğinin tüm alt boyutları ile Okula aidiyet düzeyi ve Okula bağlılık alt boyut puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca nomofobi ölçeğinin tüm alt boyutları ile reddedilmişlik boyutu ile yalnızlık düzeyi arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu Tablo 4'te gösterilmiştir. Bu durum nomofobi düzeyindeki artışın okula aidiyet duygusunu ve okula bağlılığı azaltırken öğrencilerin reddedilmişlik duygusunu ve yalnızlık düzeyini artırdığını göstermektedir.

Öğrencilerin Okula Aidiyet düzeyi ile okula bağlılık alt boyutu ( $r= 0.939, p<0.01$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki varken, reddedilmişlik( $r= 0.939, p<0.01$ ) alt boyutu ( $r= -0.596, p<0.01$ ) ve yalnızlık düzeyi ( $r= -0.388, p<0.01$ ) arasında orta ve zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu durum okula aidiyet düzeyleri yüksek olan öğrencilerin okula bağlılıklarının arttığını ve daha az düzeyde reddedilmişlik ve yalnızlık hissettiklerini göstermektedir. Okula bağlılık alt boyut puanları ile reddedilmişlik alt boyutu ( $r= -0.283, p<0.01$ ) ve yalnızlık düzeyi ( $r= -0.146, p<0.05$ ) arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 4). Okula bağlılığı artan öğrencilerin reddedilmişlik ve yalnızlık hislerinin azaldığı görülmektedir.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile nomofobi ( $r= 0.758, p<0.01$ ) ve reddedilmişlik ( $r= 0.741, p<0.01$ ) düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, okula aidiyet ( $r= -0.388, p<0.01$ ) ve bağlılık düzeyleri ( $r= -0.146, p<0.05$ ) arasında orta ve zayıf düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

### **Okula Aidiyet Duygusunun, Yalnızlık Düzeyinin ve Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresinin Nomofobi Üzerine Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları**

Öncelikle değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığı değerlendirilmiştir. Regresyon modeline dahil edilecek değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 4'te sunulan Pearson korelasyon analizi ile çoklu incelenmiş, değişkenler arasındaki anlamlı ilişkiler 0.90 ve üzerinde olmadığı için çoklu bağlantı probleminin olmadığı (Tabachnick ve Fidell, 2012) tespit edilmiştir.

Çalışmanın bağımsız değişkenleri olan Okula Aidiyet, Yalnızlık ve Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresinin bağımlı değişken olan Nomofobi üzerindeki etkilerini belirlemek

amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5’de yer almaktadır.

**Tablo 5:** Okula Aidiyet Duygusunun, Yalnızlık Düzeyinin ve Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresinin Nomofobi Üzerine Etkisini Belirlemeye Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişken: Nomofobi				Uyarlanmış R <sup>2</sup>
	$\beta$	Standart Hata	t	p	
Sabit	18.734	6.006	3.119	0.002**	0.729
Okula Aidiyet	-0.244	0.062	-7.041	0.000**	
Yalnızlık	0.567	0.203	15.034	0.000**	
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	0.258	0.690	7.069	0.000**	
<b>R=0.855</b>	<b>R<sup>2</sup>=0.732</b>	<b>F=242.636</b>	<b>p=0.000**</b>		

\*\*p<0.01

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre Durbin-Watson değerinin 1.5 – 2.5 arasında olması (Büyüköztürk, 2014) nedeniyle (DW=1,809) çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımlarının sağlandığı görülmüştür.

Tablo 5’te görüldüğü gibi çoklu regresyon modelinin açıklayıcılığı istatistiksel olarak anlamlıdır (F= 242.636, p<0.01). Akıllı telefon kullanım süresinin, Okula aidiyet ve yalnızlığın öğrencilerin Nomofobi düzeyleri üzerindeki açıklayıcılığı incelendiğinde kullanım süresinin, okula aidiyet ve yalnızlığın uyarlanmış R<sup>2</sup> değerine göre Nomofobi varyansının % 73’ünü açıkladığı saptanmıştır. Ayrıca Okula aidiyet duygusunun nomofobiyi, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir ( $\beta= -0.244$ ,  $t=-7.041$  p<0,01). Başka bir ifade ile öğrencilerin okula aidiyet puanlarındaki 1 standart sapma artması nomofobi puanlarının 0.244 standart sapma kadar azaltacaktır. Akıllı telefon kullanım süresinin ( $\beta= 0.258$ ,  $t=7.069$  p<0,01) ve Yalnızlığın ( $\beta= 0.567$ ;  $t=15.034$  p<0,01) ise nomofobiyi istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının 1 standart sapma artması nomofobi puanlarını 0.567 standart sapma artmasına yol açacaktır. Ayrıca öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerinin bir standart sapma artması nomofobi puanlarında 0.258 standart sapmalık bir artışa neden olmaktadır. Bu modelde  $\beta$  değerleri açısından karşılaştırma yapıldığında yalnızlığın nomofobi üzerine etkisinin okula bağlılık ve akıllı telefon kullanım süresinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

## **Sonuç ve Tartışma**

Araştırmamızda farklı bölümlerde okuyan toplam 274 lise öğrencisinin, nomofobi düzeyleri üzerinde okula aidiyet ve yalnızlık duyguları ile günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca çalışma değişkenlerinin aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunlara ek olarak öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı da inceleme kapsamına alınmıştır.

Araştırma sonuçları mesleki eğitim alan lise öğrencilerinin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin ortalama 3,63 saat olduğunu, öğrencilerin orta düzeyde nomofobik davranışlar gösterdiğini, yüksek düzeyde okula bağlılık ve aidiyet gösterdiğini ancak öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin hem okul içinde hem de okul dışında sosyalleşme olanakları bulabilmeleri için aktivitelerin düzenlenmesi, grup çalışmalarının teşvik edilmesi, aile ve akran desteğinin artırılması öğrencilerin yalnızlık hislerini azaltmakta faydalı olabilecek unsurlardandır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin nomofobi düzeylerinin orta seviyede olması, öğrencilerin nomofobi düzeyinin yüksek bulunduğu araştırmalar dikkate alındığında (Yıldırım vd., 2016; Gezgin vd., 2017; Adnan ve Gezgin; 2016; Erdem vd. 2016) önem verilmesi gereken bir konudur. Günümüzde öğrencilerin nomofobi düzeyleri artış göstermektedir. Bu konuda önlemlerin alınması son derece önemlidir. Öğrencilerin %19,7'sinin yüksek, %43,8'inin orta ve %36,5'inin düşük nomofobi düzeyine sahip olması bu bağlamda değerlendirilmelidir. Nomofobinin gün geçtikçe özellikle ergenler arasında yaygınlaşan bir durum olduğu düşünülürse, nomofobi düzeyinin yükselmemesi için akıllı telefon kullanımı ile ilgili öğrencileri bilinçlendirmek amacıyla okulda eğitimlerin verilmesi faydalı olacaktır. Ayrıca öğrencileri gün içinde farklı aktivitelere yönlendirerek, daha az mobil telefon kullanımına özendirme gerekmektedir.

Öğrencilerin yaşları, sınıf düzeyleri, okumakta oldukları bölümler ile nomofobi düzeyi ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bizim sonuçlarımızın aksine Kwon vd. (2013) ve Park ve Park (2014), yaşları daha küçük olan öğrencilerde akıllı telefona yatkınlığın daha fazla olduğunu ve rasyonel karar verme yaşına ulaşmamış çocukların akıllı

telefon kullanmaya daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Ulusal literatürde öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalardan bizimle benzer sonuçlara ulaşmış olanlarda bulunmaktadır (Gezgin ve Çakır, 2016; Yıldırım, vd., 2016; Hoşgör vd., 2017; Gezgin, Çakır, vd., 2018; Öz, 2018; Eren vd., 2020; Hoşgör, 2020;). Bu durumun öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olmasından kaynaklanmış olabilir.

Öğrencilerin ebeveynlerinin eğitim durumuyla nomofobi düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum ebeveynlerin yarısından fazlasının benzer şekilde ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamızla benzer sonuçları bulan çok sayıda araştırma vardır (Akın, 2021; Atan, 2020; Büyükçolpan, 2019; Düner, 2022; Eren vd., 2020; Gezgin ve Çakır, 2016; Göktaş, 2019; Öz, 2018). Bunun yanı sıra Yıldız Durak (2018) ergen bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve nomofobi düzeylerini etkileyen çeşitli kişisel ve ailesel faktörleri incelemek amacıyla 612 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada anne baba eğitim durumunun nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Cumurcu (2020), annenin öğrenim düzeyi arttıkça ergenlerin akıllı telefon bağımlısı olma riskinin anlamlı bir şekilde arttığını, ancak babanın eğitim düzeyi ile nomofobi arasında anlamlı ilişki bulunmadığını bildirmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin ekonomik durumları ile nomofobi düzeyi arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Deniz (2014) yapmış olduğu çalışmada, aile gelirleri düşük olduğu ergenlerin sosyal paylaşım sitelerini daha aktif kullandıklarını belirtmiştir. Koivusilta vd. (2007), ergenlerle yapmış olduğu araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin akıllı telefon bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmalar sonuçlarımızı desteklemektedir. Taşhan ve Ünver (2021) ile Söyler (2019) ise aile geliri ile nomofobi arasından anlamlı ilişki bulamadıklarını bildirmiştir. Öğrencilerin gelirlerinin düşmesi ile farklı alanlarda sosyalleşme imkânı bulamadıklarından mobil telefon bağımlılıklarının arttığı söylenebilir.

Ayrıca çalışmamızda aile gelirinin düşmesiyle reddedilmişlik ve yalnızlık duygusunun arttığı tespit edilmiştir. Bu durum günümüzde cep telefonu kullanımının ekonomik farklılık gözetmeksizin yaygınlaştığının ancak düşük gelirli öğrencilerin farklı sosyal aktivitelere veya ilgi alanlarına yönelmek için yeterli ekonomik güçte olmadıkları için akıllı telefonlarına daha fazla bağlandıkları olarak değerlendirilebilir. Ayrıca gelir düşükçe

öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin artmasının farklı alanlarda sosyalleşebilmek için yeterli ekonomik güçleri olmamasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu öğrencilerin okul içinde kendilerini reddedilmiş hissetmelerinin nedeni olarak özgüven düşüklüğü gösterilebilir. Ancak bunun farklı çalışmalarla desteklenmesi daha doğru olacaktır

Araştırma bulguları, okula aidiyet ve bağlılık duygusu ile nomofobi düzeyi arasında orta ve zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ergenlerin okula aidiyet ve bağlılık duygularının azalmasının, nomofobi düzeylerini artırdığı görülmektedir. Okula aidiyet duygusunun alt boyutlarından reddedilmişlik ile nomofobi arasındaki korelasyonun daha yüksek ve pozitif yönlü olması da okul ortamında reddedilmişlik hissi artan ergenlerin nomofobik davranışlarının arttığını göstermektedir. Kozan vd.(2019)'da 312 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığının reddedilme boyutu ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum öğrencilerin reddedildiklerinde yaşadıkları olumsuz duyguları ve giderilemeyen ait olma ihtiyaçlarını karşılamak için akıllı telefonlarıyla daha fazla ilgilendikleri şeklinde açıklanabilir.

Çalışmamızda nomofobinin tüm alt boyutları ve toplamı ile Okula aidiyet arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızın sonuçlarından bir diğeri ise okula aidiyet duygusunun nomofobiyi negatif yönde anlamlı şekilde açıkladığıdır. Aşık (2018), 106 önlisans öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada aidiyet duygusunun nomofobiyi negatif yönde anlamlı düzeyde etkilediğini ve aidiyet duygusunun nomofobiyi açıkladığını tespit etmiştir. Bu çalışma araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Ayrıca Büyükalim (2020) 511 üniversite öğrencisi üzerinde nomofobi, genel aidiyet ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmasında aidiyet ve nomofobi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Bahsedilen çalışmaların sonuçları araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Öğrencilerin okula aidiyet hislerinin artırılması nomofobi düzeylerini düşürecektir

Çalışmamızda Yalnızlık ile Nomofobi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve yalnızlığın nomofobiyi pozitif yönlü anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilmiştir. Çakır ve Oğuz (2017) 540 lise öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında da akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Aktaş ve Yılmaz (2017) üniversite

öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu ve yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilediğini belirtmiştir. Çalışmamızda ergenlerin akıllı telefon kullanım süreleri ile yalnızlık arasında da pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin akıllı telefon ile meşgul olurken geçirdikleri sürenin artması toplum içerisinde kendilerini daha fazla yalnız hissetmelerine neden olmaktadır. Aynı şekilde Şar'a (2013) göre ergenlerde yalnızlık ve problemlili telefon kullanımı arasında pozitif yönde, ancak telefon kullanma süresi ile yalnızlık arasında negatif yönde bir korelasyon bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarımıza göre yalnızlık arttıkça nomofobinin de arttığı, kendini yalnız hisseden ergenlerin gün içinde daha fazla akıllı telefon kullandıkları, sosyal medya veya diğer paylaşım alanlarında kendilerini ispat etmeye çalıştıklarını bu nedenle gün geçtikçe problemlili mobil telefon kullanımının fazlaştığı söylenebilir.

Araştırmamız sonuçlarına göre günlük akıllı telefon kullanım süresi ile Nomofobi düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durum akıllı telefon kullanım süresinin artmasının nomofobik davranışları arttırdığını göstermektedir. Literatürde benzer sonuçlara varmış birçok çalışma bulunmaktadır (Meral, 2017; Talan, Korkmaz ve Gezer, 2016). Araştırma sonuçlarında akıllı telefon kullanımının nomofobi düzeyini olumlu yönde ve anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin mobil telefon kullanım sürelerindeki artış nomofobik davranışlar göstermelerine neden olmaktadır. Ergin (2020) nomofobi düzeylerini etkileyen faktörleri bulmak amacıyla 595 lise öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada akıllı telefon kullanım süresinin öğrencilerin nomofobi düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediğini tespit etmiştir. Hoşgör (2020)'de öğrencilerin nomofobi düzeyleri üzerinde günlük kullanım süresinin pozitif ve anlamlı etkisi olduğunu tespit etmiştir Erdem (2016), Yıldız Durak (2018), Gezgin (2017)'in çalışmalarında da günlük akıllı telefon kullanım süresi ile nomofobi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin ilişki bulunduğu bildirilmiştir. Bu tespitler çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Çalışmamız ergenlerin günlük akıllı telefon kullanım süreleri ile okula aidiyet ve bağıllık duyguları arasında negatif yönlü, reddedilmişlik hissi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Bu durum öğrencilerin akıllı telefon kullanım sürelerindeki artışın okula aidiyet ve bağıllık duygularını azaltırken, okul içerisinde yaşadıkları reddedilmiş hislerinin arttığını göstermektedir. Bu nedenle öğrencilerin okula karşı daha fazla aidiyet hissetmeleri için akıllı telefon kullanımlarını azaltmaları son derece önemlidir Çalışma

sonuçlarımız toplum içinde kendilerini yalnız hisseden öğrencilerin nomofobik davranışlarının arttığını ve okul içinde de kabul görmediklerini düşündüklerini göstermektedir. Bu öğrencilerin okula aidiyet ve bağlılık duygularının da azaldığı görülmektedir. Yalnızlık hissinin tek bir sebebinin olduğunu söylemek mümkün değildir ancak bu hissin artmasıyla öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının arttığı söylenebilir.

### **Sınırlılıklar ve Öneriler**

Çalışma sonuçlarımız ne yazık ki öğrencilerin her geçen gün mobil telefon ile daha fazla zaman geçirdiğini ve bu durumun bağımlılığa neden olduğunu göstermektedir. Ergenlerde her geçen gün artan bu nomofobik davranışlar okulla olan bağlarının zayıflamasına ve daha fazla yalnızlık hissetmelerine neden olabilecek bir yapıya bürünmektedir. Bunun için okul içerisinde yapılacak sosyal faaliyetlerin artırılması, rehberlik ve sınıf öğretmenlerinin nomofobik davranışlarını gözlemledikleri öğrencilere yönelik daha sıcak ve sahiplenici davranışlar göstermeleri tavsiye edilmektedir. Böylece öğrencilerin okul ile daha olumlu bağlar kurabileceği ve öğrencilerin teknoloji bağımlılıklarının azalacağı düşünülmektedir. Okul ile olumlu bağlar kuran öğrenciler kendilerini okul ve toplum içinde sosyalleşmeye daha yatkın hissedebilecek, yalnız kalmayacak, yalnız kaldığında veya kabul görmediğinde yaşadığı olumsuz duygularla başvurduğu akıllı telefonlarından biraz olsun uzaklaşacaklardır.

Öğrencilerin okulda geçirdikleri kaliteli zamanın artırılması ve öğrencilerin okula aidiyet duygusunun olumlu yönde artması için velilerin, öğrencilerin ve tüm okul personelinin iş birliğini sağlamaya yönelik olarak gezi, tiyatro, piknik, turnuva gibi sosyal ve kültürel etkinlikler organize edilebilir.

Araştırmanın sınırlılıklarından biri örneklem grubunu 14-17 yaş arasında mesleki eğitim alan, sosyo ekonomik düzeyi düşük ve orta olan kız öğrencilerin oluşturmasıdır. Yapılmış olan bu çalışmanın farklı özelliklere sahip bireylerde, farklı yaş gruplarında, farklı okul türlerinde sosyo ekonomik düzeyi ve başarı düzeyi daha yüksek olan öğrencilerde gerçekleştirilmesi verilerin çeşitliliği ve konunun daha ayrıntılı olarak ortaya konmasını sağlaması bakımından yararlı olabilir.



Ergenlerde nomofobiyi açıklayabilecek, farklı değişkenler örneğin; akademik başarı, devamsızlık, disiplin sorunları, öğretmen tutumları, sosyo-ekonomik düzey vb. arasındaki ilişkiler, daha geniş örneklemelerde incelenebilir.

## Kaynakça

- Adnan, M. ve Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49, 141-158.
- Akın, H.M. (2021). *İntörn Hemşirelik Öğrencilerinde Nomofobi ve Aleksitimi İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık & utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-10.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Atan, İ.B. (2020). *Telefondan Uzak Kalma Korkusunun (Nomofobi) Hayat Memnuniyeti Ve Dini Yönelim İle İlişkisine Dair Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. ve 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.
- Booker, C. K. (2004). Exploring school belonging and academic achievement in African American adolescent. *Curriculum and Teaching Dialogue*, 6(2), 131-143.
- 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. doi:10.2147/PRBM.S41386.

- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev., İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). Kaknüs Yayınları.
- Büyükalım, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde genel aidiyet, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon ve Algılanan Sosyal Destek*. (Yüksek Lisans Tezi.). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Capps, M. A. (2003). *Characteristics of a sense of belonging and its relationship to academic achievement of students in selected middle schools in region IV and VI educational service centers*. Doctoral Dissertation, A & M University, Texas.
- Chen, L., Yan, Z. , Tang, W. , Yang, F. , Xie, X. ve He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866.
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemleri telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., 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*, 35(2), 339-341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Düner, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinde aile aidiyeti ile nomofobi arasındaki ilişki: Fırat ve Medipol Üniversiteleri örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- 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.

- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 1-12.
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırcalı, M. F., Öznacar, B. B., ve Topuzoğlu, A. (2020). Lise öğrencilerinde nomofobinin ve ilişkili etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 133-140. <https://doi.org/10.5455/apd.56124>
- Erözkan, A. (2009). The Predictors of Loneliness in Adolescent. *İlkogretim Online*, 8(3), 808-809
- Genç, F. ve Yiğitbaş, Ç. (2019). Nomofobi ve aleksitimi ilişki mi? Sağlık eğitimi alan öğrenci örneği. Paper presented at the 4. *International Health Sciences and Management Conference*, İstanbul.
- Gezgin, D. M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Çakır, O. ve 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., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7 (1), 1-15.
- Göktaş, H.(2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Goodenow, C. (1993). Classroom belonging among early adolescent students: Relationships to motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence*, 13, 21- 43.
- Goodenow, C. ve Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friends' values to academic motivation among urban adolescent students. *The Journal of Experimental Education*, 62(1), 60-71.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Hill, L. H. (2006). Sense of belonging as connectedness, American Indian worldview, and mental health. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(5), 210-216.

- Hoşgör, H. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyini Etkileyen Faktörler Ve Ders Performansları Üzerinde Nomofobinin Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3169-3197.
- 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://doi.org/10.16992/ASOS.12266>
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. ve Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320.
- Keskin Aktan A ve Kutlay Ö. (2021). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2):176–182. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.852109>.
- 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 mental health: CP & EMH*, 10, 28-35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- 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 ve emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 10, 28–35.
- Kişioğlu, A. N., & Yıldırım, S. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, forma. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 473-480.
- Koivusilta, L.K., Lintonen T.P., Rimpela AH. (2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: A digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. *SAGE Journals*, 35(1): 95-103.

- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (Kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14)
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park J. W, Min, J. A. ve Hahn, C. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (sas). *PloS One*, 8(2), 1-7.
- Meral, D. (2017). Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumunu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan: Erzincan Üniversitesi.
- Osterman, F. K. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323-367.
- Öz, H. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Paula, K. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. Çev: Selçuk Zengin. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 11(3), 217-229.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. İçinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.1-118). New York: Wiley.
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness ve social isolation: Toward an integratio. *Review of Personality ve Social Psychology*. 5, 239-264.
- Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 6(2). 1207-1220.
- Sarı, M. (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 147-160.
- Sarı, M. (2015). Adaptation of the psychological sense of school membership scale to Turkish. *Global Journal of Human-Social Science: G Linguistics & Education*, 15(7), 58-64.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Sönmez, V. ve Alacapınar F, G. (2018). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık

*Ergenlerde Nomofobinin Yordayıcısı Olarak Okula Aidiyet, Yalnızlık ve Akıllı Telefon Kullanım Süresi: Kayseri Örneği*

- Statista (2023a). Worldwide Top Countries Smartphone Users. <https://www.statista.com/statistics/748053/worldwide-top-countries-smartphone-users>.
- Statista (2023b). Number of Smartphone Users Worldwide. <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012). Using multivariate statistics (6th ed.). New Jersey: Pearson
- Talan, T., Korkmaz, A. ve Gezer, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Örneği. Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi, 423-434.
- Taşhan, A. ve Ünver, Z. (2021). Sosyal ağ kullanımının akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Odü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 41-63.
- 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), 66.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2018). Türkçe sözlük. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a5cf4fa916e997.43303131](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a5cf4fa916e997.43303131).
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023a). *Hanehalki Bilişim Teknolojileri Kullanımı*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407#:~:text=Hanehalk%C4%B1%20bili%C5%9Fim%20teknolojileri%20kullan%C4%B1m%20ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1,artarak%20%95%2C5%20oldu.&text=%C4%B0internet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,y%C4%B1%C4%B1nda%20%87%2C1%20oldu](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407#:~:text=Hanehalk%C4%B1%20bili%C5%9Fim%20teknolojileri%20kullan%C4%B1m%20ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1,artarak%20%95%2C5%20oldu.&text=%C4%B0internet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,y%C4%B1%C4%B1nda%20%87%2C1%20oldu) adresinden 01.09.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023b), <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden 25.08.2023 tarihinde erişilmiştir.
- Yaşar, M. H. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(1), 237-260.

- Yazıcı Kabadayı S. ve Kabadayı F. (2020). Nomofobiyi açıklamada psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresinin rolü. *OJTAC Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(1), 1-20.
- Yıldırım, Ç. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing ve validating a questionnaire using mixed methods research*. Yayınlanmamış yüksekisans tezi. Iowa State University Capstones, Iowa.
- Yıldırım, C. ve Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development ve validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldız Durak, H. (2018). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam*, 27(3), 194-203.
- Zheng, X. ve Lee, MKO. (2016). Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. *Comput Human Behav*, 65, 65-76.