

ORTAOKUL DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERDE NOMOFOBİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF NOMOPHOBIA IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Damla ZEYHAN AYDIN¹



ORCID: D.Z.A. 0000-0003-1249-1153

Corresponding author/Sorumlu yazar:

¹ Damla Zeyhan Aydın

Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye

E-mail/E-posta: damla.zeyhan@gmail.com

Received/Geliş tarihi: 04.04.2024

Similarity Ratio/ Benzerlik Oranı: %5

Revision Requested/Revizyon talebi:

24.05.2024

Last revision received/Son revizyon teslimi:

25.07.2024

Accepted/Kabul tarihi: 26.07.2024

Ethics Committee Permission/ Etik Kurul İzni:

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu / 22/25 / 15.12.2022

Citation/Atf: Zeyhan Aydın, D. (2024). Ortaokul

Düzeyindeki Öğrencilerde Nomofobinin

İncelenmesi. Journal of Communication Science

Researches, 4 (3), 207-217.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13253878>

Öz

Günümüzde bireylerin kitle iletişim araçlarını, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları görülmektedir. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının ele aldığı bu durum, yeni medya araçlarının da kullanımının artmasıyla çok sayıda kişinin deneyimlediği bir davranış haline gelmiştir. Fakat yeni medya araçlarının artan kullanımı ile birlikte kişiler yeni medya araçlarını ve uygulamalarını sınırsız ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaya başlamışlar ve bunun sonucunda da teknolojik bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan teknolojik bağımlılıkların bir türü de nomofobi olarak adlandırılmaktadır. Nomofobi kişinin kullandığı cep telefonu gibi akıllı mobil cihazlardan ayrı kaldığında yaşadığı endişe ve korku durumudur. Bu çalışmada nomofobi, cep telefonu kullanımının çok yaygın olduğu 11-14 yaş aralığındaki öğrencilerde incelenmiştir. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada 12 öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak görüşmeler yapılmıştır. Katılımcıların nomofobinin boyutlarıyla ilişkili olarak insanlarla iletişim kuramama korkusu, internete bağlanamama korkusu ve mobil cihazların sağladığı konfordan vazgeçme korkusu gibi durumları yaşadıkları görülmüştür. Elde edilen bulgular incelenerek bu yaş grubundaki katılımcılarda nomofobinin azaltılması için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yeni Medya, Cep Telefonu Bağımlılığı, Nomofobi, Ortaokul Öğrencileri.

Abstract

Nowadays, it is seen that individuals use mass media to meet their social and psychological needs. This situation, addressed by the uses and gratifications approach, has become a behavior experienced by many people with the increasing use of new media tools. However, with the increasing use of new media tools, people began to use new media tools and applications in an unlimited and uncontrolled manner, and as a result, technological addictions emerged. One type of emerging technological addiction is called nomophobia. Nomophobia is the state of anxiety and fear that a person experiences when separated from smart mobile devices such as a mobile phone. In this study, nomophobia was examined in students aged 11-14, where mobile phone use is very common. In the study conducted using the qualitative research method, interviews were conducted with 12 students using a semi-structured interview form. It was observed that the participants experienced situations such as the fear of not being able to communicate with people, the fear of not being able to connect to the internet, and the fear of giving up the comfort provided by mobile devices, related to the dimensions of nomophobia. The findings were examined, and suggestions were made to reduce nomophobia in participants in this age group.

Keywords: New Media, Mobile Phone Addiction, Nomophobia, Secondary School Students.

GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanlığın değişen doğasına rağmen, bireyler arası etkileşim ve iletişim kurma isteği kişilerin değişmeyen ihtiyaçlarından biri olmuştur. Kişiler hem bireysel olarak hem de toplumsal bağlamda bu iletişim kurma ihtiyaçlarını, dönemlerine göre farklı iletişim araçları kullanarak gidermişlerdir. Baldini'ye (2000) göre insanların iletişim kurma biçimlerinin değişmesinde ve iletişim devrimlerinin ortaya çıkmasında kullanılan iletişim aracının değişmesinin etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda çalışmalarda bulunan araştırmacılardan biri olan McLuhan da iletişim sürecinde iletişim içeriğinden ziyade iletişim aracının önemini vurgulamakta ve iletişim aracının da teknolojiyle bağlantılı olarak değiştiğini ifade etmektedir (Yengin, 2017). Bu değişimde belirleyici olanın teknolojiye meydana gelen yenilikler ve gelişimler olduğuna vurgu yapılmaktadır.

Geleneksel medya araçlarının yanında yeni medya araçlarının da bireysel ve toplumsal iletişime dahil olmasıyla hızlı bir değişim ve dönüşüm yaşanmıştır (Yengin & Bayrak, 2022). İnternetin yaygınlaşmasıyla özellikle kişisel bilgisayarlar ve akıllı telefonlar toplumun tüm kesimlerinden hemen hemen herkesin kullandığı yeni iletişim araçları olarak günlük hayatımızda yerlerini almışlardır. Bahsedilen teknolojik araçlar çeşitlilik arz etmekle birlikte kullanım amaçları da kişiden kişiye farklılık göstermektedir. İletişim çalışmaları açısından değerlendirildiğinde izleyici konumundaki bu araçları kullanan kişilere bağlı olarak kullanım amaçları değişmektedir.

II. Dünya Savaşı'nın ardından toplumlarda ortaya çıkan değişimler, dikta rejiminin gücünü kaybetmesi, çoğulcu liberalizmin dünyada baskın olmaya başlaması gibi toplumsal ve politik değişimler iletişim çalışmalarındaki izleyicinin pasif olduğu anlayışının da değişmesine neden olmuştur (Güngör, 2022). Bu değişimlerin etkisiyle kaynağın ve aracın aktif olduğu bir anlayıştan alıcının yani izleyicinin etkin olduğu görüşün baskın olmaya başladığı bir anlayış hâkim olmaya başlamıştır. Pasif izleyici yaklaşımından aktif izleyici yaklaşımına doğru giden bu değişim, iletişim çalışmaları içinde bir paradigma değişimi olarak görülmektedir ve bu değişimin önemli sonuçlarından biri olarak kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Güngör, 2022).

Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının temel görüşüne göre; izleyici konumundaki bireyler kitle iletişim araçlarını kendi gereksinimlerini karşılamak amacıyla kullanmaya karar verirler ve bunun sonucunda da doyum elde ederek kullanıma devam ederler veya kullanımı bırakırlar (Güngör, 2022). Blumler ve Katz (1974) medya aracılığıyla doyum sağlanan bireylerin gereksinimlerinin toplumsal kökenleri olduğunu savunmaktadır. Her bir izleyicide farklı gereksinimler olduğu düşünülmekte ve kişilerin de bu doyumları karşılamak için farklı medya içeriklerini izledikleri varsayılmaktadır. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının günümüz yeni medya araçları için de geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Günümüzde de yeni medya araçlarından özellikle sosyal medya uygulamaları, cep telefonu uygulamaları vb. araçlar aracılığıyla bireyler gereksinimlerine uygun uygulamaları seçerek kullanılmaktadırlar. Tüm bu yeni medya araçlarından elde edilen kişisel doyumlar farklı olsa da günümüzde bu araçların kullanımının olumsuz etkilerinin de var olduğu görülmektedir.

Dijital Dünyada Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin ve dijital dünyanın insan yaşamına geri dönülmez bir şekilde dahil olmasıyla günümüzde hemen hemen herkesin teknolojiye bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Üstelik bireyler teknolojinin getirdiği yeni medya araçlarına çok aşina olmasalar da kolay adapte olabilmektedirler (Bayrak vd., 2022). Aynı zamanda birçok kişinin dijital dünyaya bağlı olmanın ötesine geçerek, bu dünyaya bağımlı oldukları da görülmektedir. Dijital bağımlılık ya da teknoloji bağımlılığı, kişinin kendisine zararı olmasına rağmen teknolojik araçlarla vakit geçirmeyi bırakamaması, dijital dünyadan vazgeçememesi olarak adlandırılmaktadır. Bağımlı olan kişi, sosyal hayatından soyutlanarak ve sorumluluklarını aksatarak bağımlı olduğu teknolojik araç veya dijital uygulamalar ile fazlasıyla vakit geçirir ve bağımlı olduğu şeyden uzak kalmayı başaramaz. Bu bağımlılık türü de bir davranışsal bağımlılık olarak ele alınmakta ve kişiler bağımlı olduğu araç ve/veya uygulamayı kullanırken kısa süreli de olsa bir psikolojik doyum elde etmektedirler.

Teknoloji bağımlılığı içerisinde pek çok dinamiği barındıran ve iletişim, psikoloji, tıp, sosyoloji ve eğitim bilimleri gibi farklı disiplinlerin inceleme alanlarına giren bir olgudur. Alter (2018) teknoloji

bağımlılığını incelediği kitabında; toplumda yediden yetmişe her yaş grubu için teknoloji bağımlılığının karşı konulmaz bir hal aldığından ve bu bağımlılık türünü tedavi etmek için kliniklerin kurulduğundan bahsetmiştir. Okullarımızda da tüm kademelerde teknoloji bağımlılığı konusunda öğrencileri bilinçlendirmek ve bu bağımlılığın önüne geçmek için etkinlikler ve önleyici çalışmalar yapılmaktadır. Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından okullarda öğrenci, öğretmen ve velilere yönelik yürütülen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Programı içerisindeki “*Teknoloji Bağımlılığı*” modülü bu bağımlılık türüne yönelik önleyici çalışmaları içermektedir (Yılmaz, 2014). Yapılan önleyici çalışmalara rağmen teknoloji bağımlılığı özellikle ergenler arasında giderek yaygınlaşmakta ve cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinin de ortaya çıktığı görülmektedir.

Dijital Bir Hastalık Olarak Nomofobi

Günümüzde teknolojik araçların bilinçsizce ve sınırsız kullanımı insanın ruh sağlığı ve davranışları üzerinde hastalık olarak nitelendirilen sorunlara yol açmaktadır. Dijital çağ ile birlikte insan hayatına giren bu hastalıklar dijital hastalıklar olarak tanımlanmaktadır (Karadağ, 2019). Dijital hastalıkların içerisinde teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, sanal gerçeklik hastalığı, tıknımalı izleme, ego sörfü, dijital kinizm ve akıllı telefon bağımlılığı gibi yeni terminolojiler çalışılmaya başlanmıştır.

Dijital hastalıklar içerisinde akıllı cep telefonlarının kullanımının artmasıyla ortaya çıkan rahatsızlıklardan biri de nomofobidir. Rodríguez-García vd.’ne (2020) göre nomofobi, kişinin belirli bir anda akıllı telefona sahip olamamasının veya gerektiğinde bu cihaza erişememesinin korkusu, endişesi ve rahatsızlığıdır. Nomofobi, modern dünyanın bir bozukluğu olarak kabul edilir ve bir mobil cihazla veya bilgisayarla temasın kesilmesinden kaynaklanan rahatsızlık veya kaygı ifade eder (King vd., 2010). Yıldırım ve Correia (2015) ise nomofobiyi, herhangi bir mobil cihazla erişim sağlayamama veya cep telefonlarından uzak kalma durumlarında kişilerin yaşadıkları panik hali olarak nitelendirmektedirler. Farklı araştırmacıların yaptıkları tanımlardan yola çıkarak nomofobinin sadece akıllı telefonlardan uzak kalındığında değil aynı zamanda bir mobil cihaz veya telefon yerine kullanılan bilgisayar, tablet gibi cihazlardan da uzak kalındığında ortaya çıkan endişe hali olarak tanımlanabildiği görülmüştür. Fakat araştırmaların çoğunluğunda olduğu gibi bu makalede de nomofobi olgusu kişinin akıllı cep telefonundan mahrum kalma endişesi, cep telefonsuz kalma korkusu olarak ele alınacaktır. Nitekim nomofobi kelimesinin kökeni de İngilizce olup “*no mobile phone*” ve “*phobia*” kelime gruplarındaki harflerin birleşiminden “*nomophobia*” olarak ilk kez 2008 yılında kullanılmaya başlanmıştır.

Rodríguez-García vd. (2020) nomofobinin dört temel boyutta veya sebepte yapılandığına işaret etmektedirler. Bu boyutlar; diğer insanlarla iletişim kuramama korkusu veya gerginliği, internete bağlanamama korkusu, bilgiye anında erişememe korkusu ve mobil cihazların sağladığı konfordan vazgeçme korkusu olarak sıralanmaktadır. Nomofobisi olan kişilerde görülen temel karakteristik belirtiler ise şu şekilde sıralanmaktadır (Bragazzi & Del Puente, 2014):

- Akıllı telefonun gün içinde sürekli olarak ve çok uzun saatler boyunca kullanılması,
- Birden fazla mobil cihaza sahip olmak ve telefonun şarj aletini sürekli yanında taşımak,
- Belli bir nedenden dolayı akıllı telefon kullanılmadığında endişe ve kaygı hissedilmesi ve bu sebepten dolayı cep telefonunun kullanılmayacağı ortamlara veya durumlara girilmek istenmemesi,
- Herhangi bir arama, bildirim veya mesaj alınıp alınmadığı konusunda sürekli cep telefonun kontrol edilmesi,
- Cep telefonunu 24 saat açık tutmak ve gece yatarken cep telefonuyla uyuyup, sabah ilk uyanıldığında cep telefonuna bakmak,
- Yüz yüze iletişimin çok daha az tercih edilmesi ve cep telefonu üzerinden iletişim kurmayı daha çok tercih etme.

Aynı zamanda nomofobi modern çağın yaygın bir endişe bozukluğu olarak da kabul edilmektedir. Nomofobinin belirtileri arasında telefonun sürekli kontrol edilmesi, bildirimlerin kaçırılmaması için sürekli tetikte olma, sosyal medya veya mesajlaşma uygulamalarına aşırı bağımlılık, telefonsuz kalınca

panik atak belirtileri (hızlı kalp atışı, terleme, baş dönmesi) ve genel anlamda huzursuzluk yer almaktadır (Gezgin vd., 2018). Tüm bu istenmeyen durumlar, bireylerin sosyal ilişkilerini, akademik yaşantılarını ve iş başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Araştırmalar, nomofobinin özellikle gençler ve ergenler arasında yaygın olduğunu ve bu durumun sosyal ilişkiler, akademik başarı ve genel psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Bragazzi & Del Puente, 2014; Gezgin vd., 2018).

Ortaokul Öğrencilerinde Nomofobi Olgusu

Nomofobinin farklı çalışmalarda farklı demografik ve kişisel özelliklere sahip örneklem gruplarında incelendiği görülmektedir. Fakat kavramın yeni olması sebebiyle özellikle yurt içinde farklı demografik özelliklere sahip gruplarla yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Nomofobinin ülkemizde ortaokul ve lise öğrencilerinde (Çolak, 2019; Yıldırım, 2019; Yıldız, 2021), üniversite öğrencilerinde (Adnan & Gezgin, 2016; Akıllı & Gezgin, 2016; Apak & Yaman, 2019; Aşık, 2018; Gökçearsan vd., 2016; Güler & Veysikarani, 2019; Öz & Tortop, 2018; Turan & İşçitürk, 2018) ve yetişkin gruplarında (Ercan & Tekin, 2019; Erdem vd., 2017; Kocabaş & Korucu, 2018; Polat, 2017) incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Araştırmalar arasında üniversite öğrencileri ve yetişkin gruplarında nomofobinin incelendiği daha fazla sayıda çalışma gerçekleştirildiği görülmüştür.

Gerçekleştirilen çalışmalarda ergenlerde nomofobinin psikolojik rahatsızlıklarla ve akademik ve sosyal hayata ilişkin istenmeyen sonuçlar ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Gezgin vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada nomofobinin yalnızlık hissini artırdığı ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Pavithra vd. (2015), üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının nomofobi belirtileri gösterdiğini ve bu durumun akademik performanslarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ergenler ve yetişkinlerle yapılan araştırmalarda nomofobinin stres, kaygı, uyku bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu; sosyal ilişkiler, akademik performans ve genel psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığı gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Bhattacharya vd., vd., 2019; Dixit vd., 2010; Gökçearsan vd., 2016).

Cep telefonu kullanımının günümüzde ilkököl yaşı seviyesine kadar indiği bilinmektedir. Özellikle ortaokul ve liseye giden öğrenciler arasında ise cep telefonu kullanmayan öğrenci sayısı oldukça azdır. Ortaokul ve lise çağındaki çocuklar için cep telefonları ayrılmaz bir parçaları haline gelmiştir. Dolayısıyla nomofobi olgusunun bu yaşlarda öğrencileri etkisi altına aldığı söylemek mümkündür. Yapılan literatür araştırmasında ortaokul öğrencilerinde nomofobinin incelendiği çalışmalara rastlanmış; fakat cep telefonu kullanımının ergenlerdeki yaygınlığı göz önüne alındığında yapılan çalışmaların sayısının artırılması gerektiği düşünülmüştür. Ayrıca bu yaş grubunda nomofobinin çoğunlukla nicel araştırma yöntemleri ile incelendiği görülmüştür. Farklı araştırma yöntemleri kullanılarak ve farklı örneklem gruplarında nomofobinin incelenmesinin alan yazına katkıda bulunacağı ve öğrenciler arasında artan cep telefonu bağımlılığının önlenmesine yönelik programlara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda ilgili çalışmada 11-14 yaş grubundaki çocuklarda nomofobinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmada 11-14 yaş aralığındaki çocuklarda nomofobi, nitel araştırma yöntemi kullanarak incelenmiştir. Nitel araştırmalar, tümevarımsal bir modelle oluşturulmakta, kuramlar keşfetme amacı taşımakta, olgu, olay ve durumlara kalitatif ve eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmaktadırlar (Yengin, 2017). Bu araştırmada nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan veri toplama tekniklerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak veriler elde edilmiştir. Çalışmada veriler, 2022 yılında Çanakkale ili Merkez ilçesinde ikamet etmekte olan 11-14 yaş aralığındaki 6'sı kız 6'sı erkek olmak üzere 12 katılımcı ile görüşülerek toplanmıştır. Katılımcılar, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme; zaman, para ve işgücü gibi sınırlılıklar sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve kolay uygulama yapılabilir şekilde seçilmesi yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2014). Çanakkale ili Merkez ilçesinde bulunan bir ortaokulda çalışan okul rehber öğretmeni, nomofobiye ilişkin bir araştırma yapılacağını velilere duyurmuştur. Tüm kademelerdeki öğrencilerin velilerine çalışma ile ilgili bilgilendirme mesajı gönderilmiştir. Tüm velilere gönderilen duyuru mesajına geri dönüş veren 14 veli olmuştur. 14 öğrenci velisi çocuklarında cep telefonu kullanımının fazla olduğunu

belirtmiştir. Fakat araştırma ve süreç ile ilgili yapılan ön bilgilendirmenin ardından 12 veli araştırmaya katılmaya gönüllü olduklarını araştırmacıya iletmıştır. Geriye kalan 2 veli ise araştırma sürecine dahil olmaktan vazgeçtiklerini belirtmişlerdir. 12 veli ve öğrenciden veli izin belgesi ve bilgilendirilmiş onam formu alınarak bu öğrenciler araştırmanın katılımcısı olarak belirlenmiştir. Katılımcılarla görüşmeler, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Etik Kurul onayının ve Çanakkale İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izin ardından öğrencilerin devam ettikleri ortaokuldaki rehberlik servisinde gerçekleştirilmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulma aşamasında literatürde nomofobinin belirtileri incelenmiş ve bu belirtilere uygun olarak sorular geliştirilmiştir. Oluşturulan sorular alanında uzman üç akademisyene gönderilmiş, uzmanlardan soruların görüşme için uygun olduğuna dair geri dönüt alınmıştır. Katılımcılara görüşmelerde 9 soru yöneltilmiş ve katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar üzerinden görüşmeler yürütülmüştür. Araştırmadaki bazı örnek sorular; “*Cep telefonun yanında olmadığında rahatsızlık hissediyor musun? Hissedilen rahatsızlık veya olumsuz duygu (endişe, mutsuzluk, korku vb.) varsa bunları açıklayabilir misin? Bu duyguları hissetmenin nedenleri neler olabilir?*”, “*Cep telefonuna gelen herhangi bir bildirim, arama veya mesaj olup olmadığını ne kadar sıklıkla kontrol ediyorsun? Çok sık kontrol ediliyorsa nedenleri neler olabilir?*” şeklindedir.

BULGULAR

Demografik Bilgiler

Araştırmada katılımcılar, 11-14 yaş aralığındaki araştırmaya katılmaya gönüllü olan 6 kız ve 6 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Öğrenciler, Çanakkale ili Merkez ilçedeki bir ortaokulda öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin yaşlarına ve sınıflarına göre demografik bilgilerinin yer aldığı tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin yaşları

	Frekans	Yüzde
11 yaş	3	%25,0
12 yaş	2	%16,7
13 yaş	4	%33,3
14 yaş	3	%25,0
Toplam	12	%100,0

Tablo 1’de de görüldüğü gibi araştırmaya katılan katılımcılardan 3’ü (%25) 11 yaşında, 2’si (%16,7) 12 yaşında, 4’ü (%33,3) 13 yaşında ve 3’ü (%25) 14 yaşındadır.

Tablo 2. Öğrencilerin sınıf düzeyleri

	Frekans	Yüzde
5. Sınıf	3	%25,0
6. sınıf	2	%16,7
7. sınıf	4	%33,3
8. sınıf	3	%25,0
Toplam	12	%100,0

Öğrencilerin yaşları ile orantılı olarak sınıf düzeylerine bakıldığında; 3’ünün (%25) 5. sınıf, 2’sinin (%16,7) 6. sınıf, 4’ünün (%33,3) 7. sınıf ve 3’ünün (%25) 8. sınıf olduğu görülmüştür. Araştırma ortaokul düzeyinde araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler ile gerçekleştirildiğinden sınıf ve yaş düzeyinin bu grubu kapsadığı görülmüştür.

Öğrencilerde Ortaya Çıkan Nomofobi Belirtileri

Cep telefonlarını kullanım süreleri ve kullanım amaçları

Katılımcıların cep telefonlarını kullanım süreleri ve kullanım amaçları iki ayrı soru olarak sorulmuştur. Öğrencilerin cep telefonlarını kullanım süreleri Yengin'in (2019) belirttiği “*Teknoloji Bağımlılık Süreci*” onaylama basamağında yer alan sınıflandırmadan yola çıkılarak 0-4 saat, 4-8 saat ve 8-16 saat olacak şekilde kategorilere ayrılmıştır. Buna göre öğrencilerin cep telefonu kullanım sürelerine ilişkin bilgiler Tablo 3.’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin cep telefonu kullanım süreleri

	Frekans	Yüzde
0-4 saat	3	%25,0
4-8 saat	8	%66,7
8-16 saat	1	%8,3
Toplam	12	%100,0

Bu tabloya göre; araştırmaya katılan öğrencilerden 3’ü (%25) cep telefonunu 0-4 saat aralığında kullandığını, 8’i (%66,7) 4-8 saat aralığında kullandığını, 1 (%8,3) öğrenci ise 8-16 saat aralığında kullandığını belirtmiştir. Bu kullanım süreleri incelendiğinde; öğrencilerin çoğunluğunun yaşına göre cep telefonlarını uzun süreler kullandıkları görülmektedir. Özellikle 8-16 saat aralığında kullanan öğrencinin bu süreyi azaltmak için destek alması gerektiği hem öğrenciye hem de velisine aktarılmıştır. Öğrencilerin çoğunluğu cep telefonlarını 4 ila 8 saat aralığında kullandıklarını belirtmişlerdir. Konuyla ilgili olarak Amerikan Pediatri Akademisi (2016) 2 yaşın altındaki çocukların medya araçlarına maruz kalmamaları gerektiğini, 2-5 yaş arası çocukların ekran süresinin ebeveyn denetiminde olması koşuluyla 1 saati geçmemesi gerektiğini, 6 yaşından büyük çocuklar için ise ekran süresinin en fazla 2 saat olması gerektiğini belirtmiştir. Bu kriter dikkate alındığında; katılımcıların çoğunluğunun yaşlarına göre uzun süreler boyunca ekrana maruz kaldıklarını söylemek mümkündür. Amerikan Pediatri Akademisi’nin standardı ekrana maruziyet şeklinde tüm tablet, televizyon ve cep telefonu ekranlarını kapsamaktadır. Gerçekleştirilen çalışmada katılımcılara cep telefonu ile geçirilen süreler sorulduğundan öğrencilerin gün içerisinde ekrana maruz kalma sürelerinin daha fazla olabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla tüm katılımcıların teknolojik aletleri kullanma sürelerini azaltmaları gerektiği düşünülmektedir.

Katılımcıların cep telefonlarını kullanım amaçlarına bakıldığında; sosyal medya uygulamalarını kullanma, oyun oynama ve video izleme amaçlarının ortak olduğu görülmüştür. Sıklıkla kullanılan uygulamalar ise; Instagram, WhatsApp, Youtube, Tiktok gibi sosyal medya uygulamaları ve farklı dijital oyunların uygulamalarıdır. Öğrencilerin cep telefonu kullanımının daha çok sosyal medya uygulamalarını kullanım amaçlı olduğu ve ikincil olarak da dijital oyunlara yönelik kullanımının olduğu görülmektedir. Bu durum nomofobinin yaygın olduğu gruplarda sosyal medya bağımlılığının ve dijital oyun bağımlılığının da fazla olabileceğine işaret etmektedir.

Telefonu sık kontrol etme ve 7/24 erişimde olma durumları

Katılımcılara cep telefonlarını ne kadar sıklıkla kontrol ettiklerine dair bir soru sorulmuştur. Bu soruya öğrencilerin 8’i sadece bildirim veya mesaj geldiğinde kontrol ettiklerini belirtmişlerdir. 4 katılımcı ise bildirim veya mesaj gelmemiş olsa da telefonu ara ara kontrol ettiğini söylemiştir. Bu öğrenciler sık kontrol etmelerinin nedeni olarak bir mesaj ya da bildirim gelirse bunları kaçırabileceklerinden korktukları için kontrol ettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin cep telefonları aracılığıyla bağlantıda kalma ve iletişimde olma durumlarının söz konusu olduğu ve bu sebeple sürekli telefonlarını kontrol etme ihtiyacı duydukları düşünülmektedir.

Katılımcılara cep telefonlarını gece yatmadan önce ve sabah ilk kalktıklarında kontrol edip etmediklerine ilişkin bir soru yöneltilmiştir. 12 katılımcı da gece yatmadan önce telefonlarını mutlaka kontrol ettiklerini ve kontrol ettikten sonra uyduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu sabah kalktıklarında ilk olarak telefonlarını kontrol etmediklerini fakat evden çıkmadan önce mutlaka

kontrol ettiklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde ifade etmiştir:

“Sabah kalkıp elimi yüzümü yıkıyorum, tuvalete gidiyorum sonrasında o günkü ders programının ne olduğuna bakmak için telefonumu kullanıyorum ve o arada da telefonuma gelen bir şey var mı diye bakıyorum. Genelde gece ben uyurken gelmiş olan mesajlar oluyor.”

Katılımcının belirttiğine gibi, cep telefonu kullanımı öğrencilerin günlük hayatlarının bir parçası haline gelmiş ve günlük rutinlerinin içerisine dahil olmuştur. Ayrıca öğrencilerin günlük akademik sorumluluklarının gerçekleştirilmesinde de cep telefonlarının işlevi bulunmaktadır.

Cep telefonları aracılığıyla 7/24 erişimde olmaya ilişkin olarak katılımcılara üç soru sorulmuştur. Cep telefonlarını 24 saat içerisinde kapatıp kapatmadıkları sorulduğunda katılımcıların 8’i telefonlarını gece yatarken kapatmadıklarını fakat sessize aldıklarını belirtmişlerdir. 4 katılımcı ise cep telefonlarını hiç kapatmadıklarını veya sessize almadıklarını ifade etmişlerdir. Bu katılımcılar; kapatmaya veya sessize almaya gerek duymadıklarını, gece bildirim veya mesaj geldiğinde de cep telefonlarına baktıklarını, yaşanan herhangi bir şeyden haberdar olmamalarının kötü olacağını düşündükleri için kapatmadıklarını belirtmişlerdir. Geceleri sessize alan katılımcı grubunun hepsi ise gece uyandırılmak ve rahatsız edilmek istemedikleri için sessize alarak uyduklarını anlatmışlardır.

7/24 erişimde olma ile ilişkili olarak; katılımcılara cep telefonlarının şarjının bitme durumunda ne yaptıkları sorulmuştur. Bu soruya katılımcılardan biri şu şekilde yanıt vermiştir:

“Şarjımın bitmeme durumu hiç olmuyor. Zaten evden çıkmadan önce hep şarja takarım, %100 olunca çıkarım. Mesela %90 iken bile dışarıya çıkacaksam %100 yaparım dışarıda bitmemesi için. Yanımda şarj aleti de taşırım. Şarjım biterse ailem ve arkadaşlarım bana ulaşamazsa çok endişe ediyorlar.”

Bir başka katılımcı ise aynı soruya ilişkin şunları ifade etmiştir:

“Kendi cep telefonumun şarjı bittiğinde onu şarja takıyorum ve annemin telefonunu alarak ondan oynamaya devam ediyorum. O yüzden şarjın bitmesi sorun olmuyor, diğer telefonu alıyorum.”

Diğer katılımcılar da bu iki katılımcıya benzer yanıtlar vererek, şarjın bitmesi durumuna çözüm bulduklarını, dışarıda şarjlarının bitme durumlarına karşı şarj aleti taşıdıklarını ve bitme durumu yaşamamak için de her türlü önlemi aldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların cep telefonlarından ayrı kaldıklarında yaşadıkları kaygı ve endişe durumlarını yaşamamak için kendi önlemlerini aldıkları görülmektedir. Bu durum da aslında cep telefonlarının bu yaş grubundaki ergenlerin günlük yaşamlarını ciddi anlamda etkilediğini göstermektedir.

İnternete bağlanamama durumlarına ilişkin olarak sorular verilen cevaplara bakıldığında; katılımcıların bu konuda da tıpkı şarjlarının bitmemesi için aldıkları önlemler gibi internet konusunda da hazırlıklı oldukları görülmüştür. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde belirtmiştir:

“İnternet paketim zaten bitmiyor ama yine de ücretsiz Wifi’si olan yerlerin internetinden bağlanıyorum. Mesela arkadaşlarımla buluşup Wifi şifresini bildiğimiz bir kahvehanenin yanına gidiyoruz ve oranın internetinden bağlanarak online oyun oynuyoruz”

Bu soruda katılımcıların hepsi internete bağlanmalarında sorun yaşamadıklarını, zaten evlerinde sınırsız Wifi olduğunu ve internet paketlerinin de fazla olduğunu ifade etmişlerdir. İnternete bağlanamama durumunun da tıpkı cep telefonunu kapatmama durumunda olduğu gibi, katılımcıların günlük yaşamlarını ciddi oranda etkilediğini ve bu sebeple internete bağlı olmanın çözümlerini buldukları görülmektedir.

Cep telefonundan uzak kalındığında karşılaşılan durumlar

Katılımcılara cep telefonları yanlarında olmadığına hissettikleri duygular ve durumlar sorulmuştur. Bu soruya ilişkin olarak katılımcıların 10’u cep telefonları yanlarında olmadığına sıkıldıklarını ve bu

durumun kendilerini rahatsız ettiğini, 2'si ise herhangi bir şey hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında 3 katılımcı can sıkıntısına ek olarak cep telefonları yanlarında olmadığına yoğun bir mutsuzluk, öfke duyguları hissettiklerini ve sınırlı olduklarını belirtmişlerdir. Cep telefonu yanında olmadığına sıkıldığını belirten katılımcılardan biri bu durumu şu şekilde anlatmıştır:

“Telefonum yanımda olmadığına canım başka hiçbir şey yapmak istemiyor, okulda da bazen bunu hissediyorum, annem telefonumu aldığına yapacak başka bir şey bulamadığım için moralim bozuk oluyor, yatıp uyuyorum.”

Katılımcılar cep telefonları yanlarında olmadığına yaşadıkları sıkılma durumunu internete erişemediklerinde veya şarjları bitip telefonları kapandığında da hissettiklerini belirtmişlerdir. Çoğunlukla internetten uzak kalmamak veya telefonun kapanmaması için önlem aldıklarını ifade etmelerine rağmen; bu önlemler işe yaramadığında yoğun bir sıkılma durumu ve bazı katılımcılarda buna eşlik eden öfke ve sinirlilik hali yaşandığı ifade edilmiştir:

“Genelde internetim bitmiyor ama bittiğinde de oyunum yarıda kaldıysa ve devam edemiyorsam çok sinirli oluyorum, anneanneme bağıyorum, onu dinlemiyorum. Bağımlı olduğum için çok öfkeleniyorum böyle bir durumda.”

Telefona veya internete erişemediğinde can sıkıntısı yaşadığını ifade eden katılımcılarda cep telefonu ile vakit geçirme durumu ortadan kalktığında yapacak herhangi bir şey bulamama durumu söz konusudur. Bu sebeple can sıkıntısı yaşadıklarını da belirtmişlerdir. Aileleriyle vakit geçiremediklerini, onların da meşgul olduğunu, evin içinde de yapacak başka bir şey bulamadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların cep telefonlarından uzak kaldıklarında yaşadıkları psikolojik sorunlar, nomofobi ile psikolojik rahatsızlıkların ilişkili olduğunu açıklayan çalışmaların sonuçları ile uyumlu görünmektedir.

SONUÇ

Kişilerin cep telefonlarından ayrı kaldıklarında yaşadıkları endişe ve korku gibi olumsuz duyguların oluşması nomofobi olarak adlandırılmaktadır. Nomofobinin pek çok şeyi sanal dünya üzerinden gerçekleştirdiğimiz günümüzde hem yetişkinler hem de cep telefonu olan çocuklarda rastlanan bir durum olduğu bilinmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; çalışmaya katılan ortaokul düzeyindeki öğrencilerin çoğunluğunda da nomofobi belirtilerinin görüldüğünü söylemek mümkündür. Katılımcıların Rodríguez-García vd. (2020)'nin belirttiği dört temel boyuttan insanlarla iletişim kuramama korkusu veya gerginliği, internete bağlanamama korkusu ve mobil cihazların sağladığı konfordan vazgeçme korkusu gibi durumları yaşadıkları görülmüştür. Öğrencilerin özellikle aileleri ve arkadaşları ile iletişim kuramayacak olmaktan ve internetsiz kalmaktan korktukları için bu durumların yaşanmaması amacıyla tüm önlemleri aldıkları görülmektedir. Telefonun şarjı bitmese bile bitecek korkusuyla mutlaka %100 şarj etmeden evden çıkmamaları, sınırsız Wifi imkânı olan ticarethanelerin yakınına gidip dışarıdan internete bağlanmaları bu noktada dikkati çeken örneklerdir. Katılımcılarda, Bragazzi ve Del Puente (2014)'nin belirttiği nomofobi belirtilerinden tamamının görüldüğünü söylemek mümkündür.

Nomofobi belirtilerinden biri olarak öğrencilerin çoğunluğunun 7 gün 24 saat erişimde olma eğiliminde oldukları görülmektedir. Telefonlarını günün her saatinde açık tutmakta ve internete sürekli bağlı olmayı istemektedirler. Bunun nedenini de ailelerinin ve arkadaşlarının aradıklarında ya da mesaj attıklarında mutlaka ulaşmaları gerektiğini düşünmeleri ile ilişkilendirmişlerdir. Bazı katılımcılar ailelerinin kendilerini merak edeceklerinden bahsederken, bazıları da sadece oyunlardan veya sosyal medya uygulamalarından gelen mesajlara cevap veremeyecekleri için sürekli erişimde olmayı istediklerini belirtmişlerdir. Geceleri telefonlarını kapatmayan veya sessize almayan öğrencilerin çoğunlukta olması nomofobinin öğrenciler arasında ciddi boyuta ulaştığını göstermektedir.

Yengin (2019) teknoloji bağımlılık sürecini kullanım sürelerine göre bağlı, bağımlı ve tek tip olarak sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma baz alındığında; katılımcılardan 3'ünün teknolojiye bağlı, 8'inin bağımlı ve 1 katılımcının ise tek tip kullanım durumunda olduğunu söylemek mümkündür. Buradan

hareketle katılımcıların çoğunluğunun teknolojiye bağımlı olduğu görülmektedir. Teknolojiye bağımlı olma durumu; kişinin kendisini eksik hissetmesiyle birlikte ortaya çıkan davranışsal bir bağımlılık türüdür. Teknoloji bağımlılığında kişiler kendilerini sosyal çevrelerinden uzak tutarak tüm hayatlarını sanal ortamlarda yaşarlar ve sanal ortamlardan uzak kaldığında da huzursuzluk, mutsuzluk ve can sıkıntısı gibi durumlar yaşanır. Yapılan çalışmada da katılımcıların cep telefonlarından uzak kaldıklarında bu tür duyguları hissettikleri tespit edilmiştir. Bu durum, psikolojik rahatsızlıklar ile nomofobinin ilişkili olduğunu belirten araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Bhattacharya vd., 2019; Dixit vd., 2010).

Katılımcıların çoğunluğu telefonlarına ve internete erişemediklerinde can sıkıntısı hissettiklerini ve bu sıkılma durumunu ortadan kaldırmak için yapacak herhangi bir aktivite bulamadıklarını belirtmişlerdir. Davranışsal bağımlılıklar ile ilişkili olarak Alter (2018) bu bağımlılığı yaşayan kişilerin, bağımlı olunan teknoloji dışında hiçbir şeyin kişinin ilgisini çekmediğini, başka bir etkinlik ve eylemi yapmak istemediğini belirtmiştir. Bu noktada tartışılması gereken önemli konulardan biri şudur: 11-14 yaş aralığındaki çocukların teknolojik aygıtlarla vakit geçirmek dışında evde veya dışarıda kendilerini iyi hissederek yapabilecekleri herhangi bir etkinlik olmaması mı can sıkıntısına sebep olmaktadır; yoksa öğrenciler yapabilecekleri etkinlikler bulunmasına rağmen teknolojik aygıtlara bağılıklarından kaynaklı olarak diğer alternatifleri mi değerlendirmemektedirler. Bu durumun temel nedenlerini ortaya çıkarmak için hem ebeveynler ile hem de çocuklar ile daha detaylı çalışmaların yapılması bağımlılığı önlemek noktasında önemli adımlar atılmasını sağlayacaktır. Gerçekleştirilen çalışmada katılımcılar, ebeveynlerinin de meşgul olduğunu bu yüzden de yapacak herhangi bir şey bulamadıklarından bahsetmişlerdir. Bu sonuç çalışmanın dikkat çekici verilerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple çocukları teknolojik aletler ile baş başa kalmaya iten nedenlerin araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın bulguları arasında yer alan katılımcıların sürekli bağlantıda kalmak ve cep telefonlarından ayrı kalmamak için geliştirdikleri çözümler de oldukça ilgi çekicidir. Nomofobinin belirtilerinden olan iletişimde olunmadığında yaşanan huzursuzluk durumunun önüne geçebilmek için çocuklar kendi çözümlerini üretmektedirler. Dolayısıyla bu durum da teknolojik aletlere ne derece bağımlı olduklarını göstermektedir.

İlgili çalışmanın genişletilerek velilerin ve öğretmenlerin bu konudaki görüşlerini ele alan araştırmaların da gerçekleştirilmesi faydalı olacaktır. Özellikle velilerin bu konuda bilinçlendirilmesi için okullarda veli eğitim programları düzenlenebilir. Tüm okullarda yürütülmekte olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın teknoloji bağımlılığı modülünün içeriğine, nomofobi konusu eklenerek bu konuda gerçekleştirilen güncel araştırma sonuçları, veliler, öğrenciler ve öğretmenler ile paylaşılabilir. Nomofobiye dair farkındalığın artması ve bu konuda bilinçli stratejiler geliştirilmesi, bireylerin sağlıklı bir dijital denge kurmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, mobil cihaz kullanımını sınırlamak, belirli zaman dilimlerinde “*dijital detoks*” yapmak ve yüz yüze iletişime daha fazla önem vermek, nomofobiyi azaltmada etkili yöntemler olabilir (Pavithra vd., 2015). Ayrıca nomofobi olgusunun farklı örneklem grupları ile farklı araştırma yöntemleri kullanarak incelenmesinin ve zararlarının azaltılması amacıyla önleyici eğitim programları geliştirilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında cep telefonlarına bağımlı durumda olan öğrencilerin bu davranışsal bağımlılıklarının azaltılması için öğretmen ve velileri de sürece dahil eden müdahale programlarının geliştirilmesi yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M. & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akıllı, K. G. & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(1), 51-69.
- Alter, A. (2018). *Karşı konulmaz*. Paloma Yayınevi.
- American Academy of Pediatrics. (2016). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. Erişim adresi <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New->

Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx

- Apak, E. & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 6(3), 609–62.
- Aşık, N. A. (2018). Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 7(2), 24-42.
- Baldini, M. (2000). *İletişim tarihi* (Çev. Gül Batuş). Avcıol Basım Yayım.
- Bayrak, T., Yengin, D. & Harranoğlu, S. (2022). Analysis of brain waves in the process of reading the book within the context of digitalization of the printed book. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder)*, 10 (1), 32-58.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1294-1300.
- Blumler, J. G. & Katz, E. (1974). *The uses of mass communication: current perspectives on gratification research*, Sage Publication.
- Bragazzi, N.L. & Del Puente, G. A. (2014). Proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol. Res. Behav. Manag.* 7, 155–160.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. Baskı). Pegem Akademi.
- Çolak, M. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 622486) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Ulusal Tez Merkezi]. (Çolak, 2019).
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Ercan, Ö. & Tekin, N. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 24-34.
- Erdem, H., Türen, U. & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örneği. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Karadağ, G. (Ed.). (2019). *Dijital hastalıklar*. Der Yayınları.
- King, A. L. S., Valença A. M. & Nardi A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia reducing phobias or worsening of dependence?, *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54.
- Kocabaş, D. & Korucu, S. K. (2018). Dijital çağın hastalığı nomofobi üzerine bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Samur, Y. & Yildirim, S. (2018). Examining the relationship between nomophobia and loneliness among adolescents and young adults. *Education and Information Technologies*, 23 (5), 2179-2193.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T. & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.
- Güler, E. Ö. & Veysikarani, D. (2019). Nomofobi üzerine bir araştırma: Üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 75-88.
- Güngör, N. (2022). *İletişim kuramlar ve yaklaşımlar*. (6. Baskı). Siyasal Kitabevi.
- McQuail, D., Blumler, J. & Brown, R. (1972). The television audience: a revised perspective, der., D. McQuail, *Sociology of Mass Communications*, Harmondsworth: Penguin.
- Öz, H. & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Journal of New Media*, 2(3), 156-159.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. & Mahadeva Murthy, T. S. (2015). A study on nomophobia - mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J. ve Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual’s growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Turan, E. Z. & İşçitürk, G. B. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 1930-1950.
- Yengin, D. (2017). *İletişim çalışmalarında araştırma yöntemleri ve uygulamaları*. Der Yayınları.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*. 9(2), 130-144.
- Yengin, D. & Bayrak, T. (2022). *Yeni medya kuramları 101*. Der Yayınevi.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (Nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 551004) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi. Ulusal Tez Merkezi]. (Yıldırım, 2019).
- Yıldırım, Ç. & Correia A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldız, E. (2021). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile Liseye Geçiş Sınavı (LGS) puanları arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 674885) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi. Ulusal Tez Merkezi]. (Yıldız, 2021)
- Yılmaz, Ş. (2014). Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitim programı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 1(2), 127-134.